



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

**Anggara Aditya Kurniawan
Damar Pamungkas**

SMA/MA/SMK/MAK KELAS XI

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia

Dilindungi Undang-Undang

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI

Penulis

Anggara Aditya Kurniawan
Damar Pamungkas

Penelaah

Caly Setiawan
Abi Fajar Fathoni

Penyelia/Penyelarass

Supriyatno
Lenny Puspita Ekawaty
Eko Budiono
Putri Ainur Islam

Kontributor

Adum
Teguh Karya

Ilustrator

Nana Maulana

Editor

Yukharima Minna Budyahir

Editor Visual

M. Rizal Abdi

Desainer

Muhamad Isnaini

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan
Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan
<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan pertama, 2024

ISBN 978-634-00-0093-1 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-634-00-0095-5 (jil.2 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif 10/12 pt., SIL Open Font License.
xvi, 240 hlm.: 17,6 x 25 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Buku berkaitan erat dengan kurikulum. Buku yang dikembangkan saat ini mengacu pada kurikulum yang berlaku, yaitu Kurikulum Merdeka.

Salah satu bentuk dukungan terhadap implementasi Kurikulum Merdeka di satuan pendidikan ialah mengembangkan buku teks utama yang terdiri atas buku siswa dan panduan guru. Buku ini merupakan sumber belajar utama dalam pembelajaran bagi siswa dan menjadi salah satu referensi atau inspirasi bagi guru dalam merancang dan mengembangkan pembelajaran sesuai karakteristik, potensi, dan kebutuhan peserta didik. Keberadaan buku teks utama ini diharapkan menjadi fondasi dalam membentuk Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berkebinekaan global, berjiwa gotong royong, mandiri, kritis, dan kreatif.

Buku teks utama, sebagai salah satu sarana membangun dan meningkatkan budaya literasi masyarakat Indonesia, perlu mendapatkan perhatian khusus. Pemerintah perlu menyiapkan buku teks utama yang mengikuti perkembangan zaman untuk semua mata pelajaran wajib dan mata pelajaran peminatan, termasuk Pendidikan Khusus. Sehubungan dengan hal itu, Pusat Perbukuan merevisi dan menerbitkan buku-buku teks utama berdasarkan Capaian Pembelajaran dalam Kurikulum Merdeka.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Kami berharap buku ini dapat menjadi landasan dalam memperkuat ketahanan budaya bangsa, membentuk mentalitas maju, modern, dan berkarakter bagi seluruh generasi penerus. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Oktober 2024
Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah, Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya penulisan Buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)* kelas 11 SMA/MA/SMK/MAK. PJOK merupakan komponen esensial dalam kurikulum pendidikan Indonesia, karena bertujuan untuk menciptakan individu yang sehat, aktif, dan berkarakter.

Buku ini dirancang untuk membantu mencapai pemahaman tentang keterampilan gerak, strategi taktis, serta konsep gerak yang relevan untuk mendukung pembelajaran yang bermakna sepanjang hayat. Salah satu fokus pada pengembangan keterampilan gerak yang lebih optimal adalah melalui pembelajaran berbasis praktik dan evaluasi. Selain itu, kamu juga akan mempelajari strategi dan taktik dalam permainan dan olahraga, sehingga dapat lebih efektif menghadapi berbagai situasi gerak. Lebih jauh lagi, buku ini berperan penting dalam memahami perilaku etis dan *fair play*, yang tidak hanya relevan dalam aktivitas olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini juga mendorongmu untuk merancang dan menjalankan program kebugaran pribadi yang dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Tidak kalah penting, buku ini juga membantumu untuk memahami risiko kesehatan akibat gaya hidup tidak aktif serta pentingnya gizi seimbang bagi aktivitas fisik. Materi dalam buku ini dirancang untuk memberikan wawasan praktis tentang cara mengadvokasi kesehatan diri sendiri dan orang lain, sehingga kamu dapat menjadi agen perubahan yang berkontribusi positif dalam masyarakat.

Buku ini bersifat terbuka dan progresif, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan buku ini di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat dalam mendukungmu menjadi individu yang berdaya saing, sehat, dan berbudi pekerti luhur, serta menjadi bekal yang berharga dalam proses pembelajaran PJOK dan juga kehidupanmu di masa mendatang.

Jakarta, Oktober 2024

Tim Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
Petunjuk Penggunaan Buku	xv

BAB

I

Aktivitas Jasmani dan Olahraga	
Pengoptimalan Keterampilan Gerak	1
Tujuan Pembelajaran	2
Kata Kunci	2
Peta Materi	2
Siap-Siap Belajar	3
Penilaian Awal	4
Materi dan Kegiatan Pembelajaran	5
A. Perkembangan Keterampilan Gerak	5
1. Mengobservasi Penguasaan Keterampilan Gerak	5
2. Level Keterampilan Gerak (<i>Generic Level of Skill Proficiency</i>)	12
B. Mengoptimalkan Keterampilan Gerak	22
1. Penyusunan Jurnal Refleksi Latihan	23
2. Melaksanakan Jurnal Refleksi Latihan	25
C. Analisis Hasil Evaluasi	27
3. Menganalisis hasil evaluasi level keterampilan gerak	27
4. Menganalisis Hasil Umpan Balik	43
D. Perbaiki Keterampilan Gerak dalam Berbagai Situasi ...	48
1. Rencana Perbaiki Jangka Pendek dan Jangka Panjang	48
2. Menentukan Siklus Pengoptimalan Keterampilan Gerak	48



Uji Kompetensi.....	49
Pengayaan.....	50
Refleksi.....	50

BAB



Aktivitas Jasmani dan Olahraga Menyempurnakan Keterampilan Taktis 51

Tujuan Pembelajaran	52
Kata Kunci.....	52
Peta Materi.....	52
Siap-Siap Belajar	53
Penilaian Awal.....	54
Materi dan Kegiatan Pembelajaran	56
A. Menyempurnakan Pengambilan Keputusan.....	57
1. Memahami Situasi Permainan.....	58
2. Mengantisipasi Gerakan Lawan.....	63
3. Menyesuaikan Strategi Setiap Saat (<i>Real-time</i>)	66
B. Mengeksekusi Keterampilan Gerak (<i>Skill Execution</i>).....	71
C. Menyempurnakan Pemahaman Taktis.....	77
1. Keterampilan Taktis Menyerang.....	78
2. Keterampilan Taktis Bertahan.....	82
D. Pemahaman terhadap Permainan dan Evaluasi Transfer Keterampilan Taktis	86
Uji Kompetensi.....	91
Pengayaan.....	91
Refleksi.....	92

BAB



Aktivitas Jasmani dan Olahraga Mengevaluasi Dampak Konsep Gerak 93

Tujuan Pembelajaran	94
Kata Kunci.....	94
Peta Materi.....	94



Siap-Siap Belajar	95
Penilaian Awal.....	95
Materi dan Kegiatan Pembelajaran	97
A. Penerapan Konsep Gerak dalam Pendidikan Jasmani	97
B. Efektivitas Konsep Gerak.....	103
C. Peningkatan Kemampuan Penguasaan Gerak.....	110
D. Penyempurnaan Kemampuan Gerak.....	121
Uji Kompetensi.....	125
Pengayaan.....	125
Refleksi.....	126

BAB

IV

Fair Play dan Perilaku Etis **127**

Tujuan Pembelajaran	128
Kata Kunci.....	128
Peta Materi.....	128
Siap-Siap Belajar	129
Penilaian Awal.....	129
Materi dan Kegiatan Pembelajaran	130
A. Memahami <i>Fair Play</i> dan Perilaku Etis.....	130
1. Definisi <i>Fair Play</i> dalam Aktivitas Fisik	130
2. Penerapan <i>Fair Play</i> dalam Aktivitas Fisik	135
B. Analisis dampak <i>Fair Play</i> Terhadap Perkembangan Individu	137
1. Perbedaan dan Persamaan <i>Fair Play</i> dan Perilaku Etis.....	141
2. Evaluasi Dampak <i>Fair Play</i> dan Perilaku Etis	147
C. Menganalisis Manfaat Jangka Panjang dari <i>Fair Play</i> dan Perilaku Etis.....	150
Uji Kompetensi.....	153
Pengayaan.....	154
Refleksi.....	156



BAB**V**

Aktivitas Jasmani dan Olahraga

Menjaga Kebugaran Jasmani Sehari-hari 157

Tujuan Pembelajaran	158
Kata Kunci.....	158
Peta Materi.....	158
Siap-Siap Belajar	159
Penilaian Awal.....	160
Materi dan Kegiatan Pembelajaran	161
A. Kebugaran dan Aktivitas Gerak.....	163
1. Menentukan dan Mengevaluasi Intensitas Zona Latihan.....	165
2. Menyesuaikan Program Latihan FITT.....	178
B. Mengevaluasi Jenis-Jenis Latihan Kebugaran.....	182
C. Partisipasi Latihan Kebugaran Secara Teratur	188
1. Meningkatkan Partisipasi Latihan Kebugaran di Luar Ruangan.....	189
2. Meningkatkan Partisipasi dalam Aktivitas Kebugaran Bersama Komunitas	192
D. Mengevaluasi Pemanfaatan Teknologi Pendukung Kebugaran.....	193
Uji Kompetensi.....	194
Pengayaan.....	195
Refleksi.....	196

BAB**VI**

Mengadvokasi Gaya Hidup Aktif dan Sehat 197

Tujuan Pembelajaran	198
Kata Kunci.....	198
Peta Materi.....	198
Siap-Siap Belajar	199
Penilaian Awal.....	199
Materi dan Kegiatan Pembelajaran	200
A. Manfaat Hidup Aktif dan Sehat.....	200
B. Mengembangkan Keterampilan Komunikasi	203
C. Media dan Teknologi.....	207



1. Media	207
2. Menggunakan Media Sosial untuk Mengadvokasi	211
3. Teknologi untuk Menunjang Gaya Hidup Aktif dan Sehat	214
Uji Kompetensi.....	219
Pengayaan.....	219
Refleksi.....	220
Glosarium.....	221
Daftar Pustaka	228
Indeks.....	231
Profil Pelaku Perbukuan.....	233



Daftar Tabel

Tabel 1.1	Contoh Rubrik Kemampuan Keterampilan Gerak	5
Tabel 1.2	Lembar Observasi Keterampilan Gerak Bulu Tangkis	9
Tabel 1.3	Lembar Observasi Keterampilan Gerak Lompat tinggi	10
Tabel 1.4	Lembar Pengamatan Keterampilan Gerak Pencak Silat	20
Tabel 1.5	Contoh Perencanaan Perbaikan Keterampilan Gerak Bola Basket	48
Tabel 2.1	Lembar Observasi	80
Tabel 2.2	Lembar Observasi	81
Tabel 2.3	Lembar Observasi	84
Tabel 3.1	Refleksi Pembelajaran	126
Tabel 5.1	Perbedaan Intensitas Latihan Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot dengan beban tambahan (1)	173
Tabel 5.2	Perbedaan Intensitas Latihan Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot tanpa beban tambahan (2)	173
Tabel 5.3	Program Latihan dengan Prinsip FITT	179
Tabel 5.4	Contoh Pengisian Tabel Perkembangan Latihan Kekuatan	185
Tabel 5.5	Contoh Pengisian Tabel Perkembangan Latihan Fleksibilitas	187
Tabel 6.1	Catatan Aktivitas Fisik	202



Daftar Gambar

Gambar 1.1	Liliyana Natsir Pemain Bulu Tangkis Indonesia Tersukses di Olimpiade	6
Gambar 1.2	Observasi Keterampilan Gerak Bermain Bulutangkis	9
Gambar 1.3	Mengobservasi Keterampilan Gerak Lompat Tinggi	11
Gambar 1.4	Keterampilan Gerak pada Level Prakontrol	12
Gambar 1.5	Keterampilan gerak pada level <i>control</i> mulai terampil.....	14
Gambar 1.6	Keterampilan gerak level <i>utilization</i> dapat melakukan pukulan dalam berbagai situasi menantang	16
Gambar 1.7	Keterampilan Gerak pada Level <i>Proficiency</i>	18
Gambar 1.8	Mengobservasi Keterampilan Gerak Diri Sendiri.....	21
Gambar 1.9	Michael Phelps	22
Gambar 1.10	Eko Yuli Irawan.....	23
Gambar 1.11	Menyusun Jurnal Refleksi Latihan	24
Gambar 1.12	Melaksanakan Jurnal Refleksi Latihan.....	25
Gambar 1.13	Melaksanakan Jurnal Latihan Berenang	26
Gambar 1.14	Mengembangkan keterampilan gerak level <i>pre-control</i> ke <i>control</i>	28
Gambar 1.15	Pengembangan Keterampilan Gerak Lari dari Level <i>Pre-control</i> ke <i>Control</i>	30
Gambar 1.16	Pengembangan keterampilan gerak <i>passing</i> dan <i>smash</i> dari level <i>control</i> menuju <i>utilization</i>	32
Gambar 1.17	Pengembangan keterampilan gerak tendangan pencak silat dari <i>control</i> ke <i>utilization</i>	34
Gambar 1.18	Latihan pengembangan keterampilan gerak pukulan pencak silat dari level <i>control</i> ke level <i>utilization</i>	35
Gambar 1.19	Mengembangkan keterampilan gerak pukulan tenis level <i>utilization</i> ke <i>proficiency</i>	38
Gambar 1.20	Pengembangan Keterampilan Gerak Pukulan Tenis dalam Situasi Permainan	39
Gambar 1.21	Pengembangan Keterampilan Gerak Memukul Bola dari <i>Utilization</i> ke <i>Proficiency</i>	40
Gambar 1.22	Latihan Pengembangan Keterampilan Gerak Lemparan dan Tangkapan Bola Sofbol dari Level <i>Utilization</i> ke <i>Proficiency</i>	41



Gambar 1.23	Mengevaluasi pengembangan keterampilan gerak menggunakan umpan balik diri sendiri.	45
Gambar 1.24	Pengembangan keterampilan gerak memanfaatkan umpan balik hasil gerakan.	46
Gambar 1.25	Siklus Pengembangan Keterampilan Gerak.....	49
Gambar 2.1	Praktik keterampilan taktis dengan permainan.....	54
Gambar 2.2	Keterampilan taktis pada saat bermain sepak bola.....	56
Gambar 2.3	Pentingnya Pengambilan Keputusan yang Cepat dan Tepat dalam Situasi Permainan.....	58
Gambar 2.4	Mampu Menilai Kondisi Permainan	59
Gambar 2.5	Mencari posisi kosong untuk menyerang setelah berhasil menguasai bola.	60
Gambar 2.6	Pengamatan Taktis Permainan Lempar Tangkap Bola.....	61
Gambar 2.7	Memprediksi Gerakan Lawan.....	63
Gambar 2.8	Merencanakan <i>counter-moved</i>	64
Gambar 2.9	Memprediksi Pergerakan Lawan.....	65
Gambar 2.10	Pengaturan Strategi dalam Permainan Bulu Tangkis	67
Gambar 2.11	Pembagian Zona Lapangan	68
Gambar 2.12	Permainan 3 Zona	69
Gambar 2.13	Permainan 3 Zona dengan Tambahan Tantangan	70
Gambar 2.14	Berlatih mengeksekusi keterampilan gerak teknis.....	72
Gambar 2.15	Berlatih menggiring dan mengoper bola melewati gawang kecil.	73
Gambar 2.16	Berlatih menggiring dan mengoper bola dalam tekanan.	74
Gambar 2.17	Berlatih <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas untuk menyerang.	75
Gambar 2.18	Berlatih dengan permainan 3 lawan 3.	76
Gambar 2.19	Pemahaman keterampilan taktis untuk membangun serangan.....	77
Gambar 2.20	Permainan taktik menyerang 3 lawan 3.....	79
Gambar 2.21	Permainan taktik menyerang 4 lawan 4.....	81
Gambar 2.22	Permainan taktik pertahanan menutup ruang dan menjaga lawan.	84
Gambar 2.23	Fokus Penyempurnaan Keterampilan Taktis.....	87
Gambar 2.24	Evaluasi transfer keterampilan taktis fokus dalam pengambilan keputusan di permainan invasi.	88
Gambar 2.25	Evaluasi transfer keterampilan taktis membuka dan menutup ruang di permainan net.	89



Gambar 2.26	Evaluasi transfer keterampilan taktis adaptasi perubahan strategi di permainan <i>striking and fielding</i>	90
Gambar 3.1	Contoh penerapan Konsep Tubuh dalam Aktivitas Gerak	97
Gambar 3.2	Berbagai jenis lapangan dalam tenis menjadikan permainan lebih menantang.....	98
Gambar 3.3	Aktivitas Fisik <i>Handstand</i> dan <i>Headstand</i>	99
Gambar 3.4	Aktivitas Fisik Split.....	99
Gambar 3.5	Aktivitas Fisik Plank	100
Gambar 3.6	Aktivitas Fisik Guling Depan	100
Gambar 3.7	Aktivitas bermain bola basket.	101
Gambar 3.8	Berlari di lintasan sintetis dan lintasan tanah.	102
Gambar 3.9	Ilustrasi pemain sepak bola mengiring bola melewati lawan.	103
Gambar 3.10	Aktivitas Lari Estafet	107
Gambar 3.11	Aktivitas Senam Lantai dan Lompat Tinggi.	111
Gambar 3.12	Latihan berulang dalam basket dan renang.....	111
Gambar 3.13	Mengadaptasi Kemampuan dalam Permainan Sepak Bola	112
Gambar 3.14	Lompat Jauh Tanpa Awalan	113
Gambar 3.15	Lompat Jauh dengan Awalan	113
Gambar 3.16	Berbagai Jenis Lemparan	116
Gambar 3.17	Kemampuan menembak bola menjadi salah satu penentu kemenangan dalam permainan bola basket.....	117
Gambar 3.18	Aktivitas melempar bola ke sasaran pada target statis.	118
Gambar 3.19	Aktivitas melempar bola ke sasaran bergerak.....	119
Gambar 3.20	Latihan melempar berpasangan menggunakan bola basket.....	120
Gambar 3.21	Melempar bola menyeberangi net dalam permainan bola voli.....	121
Gambar 3.22	Permainan sepak bola mini salah satu bentuk modifikasi permainan sepak bola.....	123
Gambar 4.1	Bersikap <i>fair play</i> setelah menjegal lawan di lapangan. ...	129
Gambar 4.2	Miroslav Klose	130
Gambar 4.3	Mohammad Ahsan	130
Gambar 4.4	Contoh penerapan indikator <i>fair play</i> dalam kehidupan sehari-hari.	131
Gambar 4.5	Permainan Bola Basket	132
Gambar 4.6	Permainan Sepak Bola	133
Gambar 4.7	Pemberitaan di media cetak mengenai kontroversi pertandingan sepakbola PON 2024.	135



Gambar 4.8	Dampak <i>Fair Play</i>	137
Gambar 4.9	Bermain Futsal	138
Gambar 4.10	Arnold Schwarzeneger.....	142
Gambar 4.11	Contoh Permainan Tim.....	143
Gambar 4.12	Pelaksanaan Debat Terarah	147
Gambar 5.1	Berbagai Contoh Latihan Kebugaran untuk Remaja	161
Gambar 5.2	Berbagai Bentuk Latihan Kebugaran untuk Kesehatan. ...	163
Gambar 5.3	Intesitas Zona Latihan Kebugaran Jasmani	164
Gambar 5.4	Repetisi Latihan Kekuatan Otot.....	168
Gambar 5.5	Latihan kekuatan otot dengan repetisi dan set.....	168
Gambar 5.6	Latihan Daya Tahan Otot dengan Repetisi dan Set	171
Gambar 5.7	Repetisi Latihan Daya Tahan Otot	171
Gambar 5.8	Gerakan Latihan Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i> dan Punggung Bawah.....	176
Gambar 5.9	Mempraktikkan evaluasi program latihan (FITT).....	181
Gambar 5.10	Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran.....	181
Gambar 5.11	Mengevaluasi Latihan <i>Push-Up</i>	183
Gambar 5.12	Mengevaluasi Latihan <i>Child's pose</i>	184
Gambar 5.13	Mengevaluasi Latihan <i>Child's Pose</i>	187
Gambar 5.14	Aktivitas di luar ruangan	190
Gambar 5.15	Bersepeda di lingkungan yang aman.....	190
Gambar 5.16	Latihan sirkuit di taman atau are terbuka	190
Gambar 5.17	Olahraga Permainan di Luar Ruangan.....	191
Gambar 5.18	Aktivitas luar ruangan mendaki gunung/bukit.	191
Gambar 6.1	Berbagai Contoh Latihan Kebugaran untuk Remaja	200
Gambar 6.2	Manfaat Kesehatan Fisik	201
Gambar 6.3	Manfaat Mental dan Emosional	201
Gambar 6.4	Manfaat Sosial	201
Gambar 6.5	Kegiatan <i>Storytelling</i>	206
Gambar 6.6	Miniatur Lapangan Bola Tangan.....	208
Gambar 6.7	Kunjungan luar sekolah dapat dijadikan sebagai salah satu contoh media pembelajaran.....	208
Gambar 6.8	Buku Adalah Contoh Media Cetak Sederhana	208
Gambar 6.9	Berbagai <i>Platform</i> Media Sosial.....	211
Gambar 6.10	Contoh tampilan video YouTube berdurasi panjang.	212
Gambar 6.11	Contoh tampilan video TikTok yang berdurasi pendek....	212
Gambar 6.12	Teknologi <i>Smartwatch</i> dan Aplikasi Kesehatan pada Gawai	214



Petunjuk Penggunaan Buku

Kata Kunci

Kata kunci adalah kata atau konsep penting yang digunakan untuk menghubungkan satu konsep dengan konsep lainnya. Memahami kata kunci membantumu mengaitkan berbagai konsep dengan lebih mudah.

Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah panduan untukmu dalam mencapai kompetensi setelah mempelajari materi pada setiap babnya. Tujuan ini membantumu memantau perkembangan belajar dan akan dikaitkan dengan refleksi pada akhir bab.

Siap-Siap Belajar

Siap-siap belajar adalah bagian awal yang memberikan gambaran umum topik yang akan dipelajari. Bagian ini berisi alasan pentingnya topik tersebut, sehingga dapat menumbuhkan minat dan motivasi untuk memahami ide utama yang menghubungkan berbagai konsep.

Peta Materi

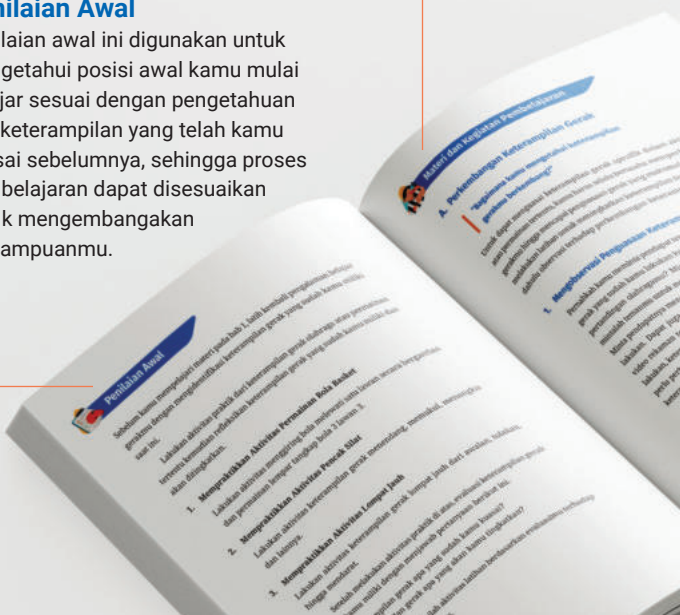
Peta materi di awal bab adalah diagram yang menunjukkan hubungan antarkonsep dalam bab tersebut. Dengan memahami peta materi, kamu dapat melihat gambaran umum isi bab secara menyeluruh.

Penilaian Awal

Penilaian awal ini digunakan untuk mengetahui posisi awal kamu mulai belajar sesuai dengan pengetahuan dan keterampilan yang telah kamu kuasai sebelumnya, sehingga proses pembelajaran dapat disesuaikan untuk mengembangkan kemampuanmu.

Materi dan Kegiatan Pembelajaran

Pada bagian ini, kamu dapat mempelajari materi dan juga penerapannya dalam berbagai aktivitas jasmani. Kegiatan pembelajaran selalu diawali dengan pertanyaan pemantik untuk memudahkan kamu belajar. Pertanyaan tersebut dapat kamu jawab seiring berjalannya proses pembelajaran yang kamu lakukan.



Tahukah Kamu?

Berisi fakta-fakta yang perlu kamu ketahui untuk menguatkan pemahaman materi yang dipelajari.

Aktivitas/Belajar Mendalam

Aktivitas ini bertujuan untuk mendorongmu mengeksplorasi topik secara mendalam dan kritis. Melalui aktivitas ini, kamu dapat memahami konsep inti, menerapkan teori dalam kehidupan nyata, serta menganalisis dan mengevaluasi informasi. Sebagai contoh dalam pelajaran PJOK, kamu dapat meneliti manfaat kebugaran, merancang program latihan untuk gaya hidup sehat, atau mengevaluasi pentingnya *fair play* dalam olahraga. Kegiatan ini dirancang agar kamu dapat menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari, sehingga pemahaman menjadi lebih mendalam dan bermanfaat.

Uji Kompetensi

Aktivitas ini digunakan untuk mengukur penguasaanmu terkait materi yang telah dipelajari. Uji kompetensi berupa tugas untuk mengukur perkembangan pengetahuan, keterampilan, dan penerapan konsep utama. Tujuannya untuk menilai pencapaian belajar dan mengidentifikasi aspek yang perlu diperbaiki.

Pengayaan

Aktivitas ini ditujukan bagi kamu yang telah mencapai tujuan pembelajaran dan ingin memperluas pemahaman. Bentuk pengayaan dapat berupa proyek, penelitian, atau tugas kreatif yang memberikan tantangan tambahan. Pengayaan ini bertujuan untuk memperkaya pengalaman belajar dan mengembangkan kemampuan di luar materi dalam buku ini.

Refleksi

Aktivitas ini melibatkan pertanyaan atau panduan yang membantu kamu merenungkan apa yang telah dipelajari dan bagaimana menerapkannya. Refleksi dapat dilakukan dengan menulis jurnal tentang pengalaman belajar atau pemahaman yang diperoleh.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/SMK/MA/MAK Kelas XI

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan, Damar Pamungkas
ISBN: 978-634-00-0095-5 (jil.2 PDF)

BAB

I

Aktivitas Jasmani dan Olahraga

Pengoptimalan Keterampilan Gerak



Tahukah kamu cara mengembangkan keterampilan gerak menjadi lebih menyenangkan dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu mampu untuk:

1.

mengobservasi, merancang, dan menerapkan keterampilan gerak, dan

3.

menghaluskan, mengevaluasi, dan meningkatkan keterampilan gerak spesifik pada olahraga atau permainan tertentu dalam berbagai situasi yang menantang.



Kata Kunci



Keterampilan Gerak Spesifik



Situasi Gerak yang Menantang



Kinerja Gerak



Evaluasi



Peta Materi

A

Perkembangan Keterampilan Gerak

B

Mengoptimalkan Keterampilan Gerak

C

Perbaiki Keterampilan Gerak ke Berbagai Situasi Gerak

Mengoptimalkan Keterampilan Gerak





Siap-Siap Belajar

Di Kelas X, kamu telah belajar menyempurnakan keterampilan gerak yang diterapkan dalam berbagai situasi gerak. Selanjutnya di kelas XI ini, kamu akan belajar mengevaluasi keterampilan gerak yang kamu kuasai agar semakin baik dan mencapai batas maksimal, baik dalam olahraga, aktivitas fisik, atau permainan.

Tentu saja menemukan batas maksimal keterampilan gerak di sini, bukan untuk menjadikanmu seorang atlet. Akan tetapi, jika kamu menguasai keterampilan gerak dengan baik dan mencapai batas maksimal, maka aktivitas tersebut akan terasa lebih menyenangkan. Kamu akan senang untuk terus bergerak dan melakukannya secara kontinu. Hal tersebut akan berdampak pada kesehatan dan kualitas hidupmu sehari-hari.

Sebagai contoh, ketika kamu sedang berlatih mengoper bola maka kamu akan beradaptasi dengan posisi lawan, arah yang akan dituju, dan jarak dengan teman yang akan menerima bola. Lalu evaluasi efektivitas cara tersebut, apakah langsung dieksekusi atau perlu mencari alternatif lain?

Untuk mencapai penguasaan maksimal dalam keterampilan gerak pada olahraga atau permainan tertentu, kamu perlu berlatih secara efektif dan rutin melakukan evaluasi. Evaluasi ini tidak hanya membantu mengetahui bagian dari keterampilan gerak yang sudah berkembang, tetapi juga membantumu merencanakan latihan berikutnya agar dapat terus memperbaiki dan memaksimalkan keterampilan gerakmu.

Sebelum belajar cara mengevaluasi keterampilan gerak, kamu dapat mencari bentuk-bentuk latihan keterampilan gerak dari berbagai sumber internet dan lainnya. Kemudian amati bagaimana reaksi para pemainnya selama proses latihan, sehingga mereka dapat mengevaluasi dan memperbaikinya. Tulis hasil pengamatanmu dalam buku catatan!





Penilaian Awal

Sebelum kamu mempelajari materi pada bab I, latih kembali pengalaman belajar gerakmu dengan mengidentifikasi keterampilan gerak yang sudah kamu miliki saat ini.

Lakukan aktivitas praktik dari keterampilan gerak olahraga atau permainan tertentu. Kemudian refleksikan keterampilan gerak yang sudah kamu miliki dan akan ditingkatkan.

1. Mempraktikkan Aktivitas Permainan Bola Basket

Lakukan aktivitas menggiring bola melewati satu lawan secara bergantian dan permainan lempar tangkap bola 3 lawan 3.

2. Mempraktikkan Aktivitas Pencak Silat

Lakukan aktivitas keterampilan gerak menendang, memukul, menangkis dan lainnya.

3. Mempraktikkan Aktivitas Lompat Jauh

Lakukan aktivitas keterampilan gerak lompat jauh dari awalan, tolakan, hingga mendarat.

Setelah melakukan aktivitas praktik di atas, evaluasi keterampilan gerak yang kamu miliki dengan menjawab pertanyaan berikut ini.

1. Keterampilan gerak apa yang sudah kamu kuasai?
2. Keterampilan gerak apa yang akan kamu tingkatkan?

Selanjutnya mulailah aktivitas latihan berdasarkan evaluasimu terhadap kedua pertanyaan di atas.





A. Perkembangan Keterampilan Gerak

“Bagaimana kamu mengetahui keterampilan gerakmu berkembang?”

Untuk dapat menguasai keterampilan gerak spesifik dalam aktivitas olahraga atau permainan tertentu, kamu harus selalu berusaha memperbaiki keterampilan gerakmu hingga mencapai penguasaan gerak yang maksimal. Akan tetapi sebelum melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan tersebut, lakukan terlebih dahulu observasi terhadap perkembangan keterampilan gerakmu.

1. Mengobservasi Penguasaan Keterampilan Gerak

Pernahkah kamu meminta pendapat teman atau guru mengenai keterampilan gerak yang sudah kamu lakukan ketika mereka menonton permainan atau pertandingan olahragamu? Misalnya ketika kamu bermain bulu tangkis, mintalah temanmu untuk memberikan pendapat mengenai permainanmu. Minta pendapatnya mengenai gerak, pukulan, dan teknik yang telah kamu lakukan. Dapat juga kamu merekam permainanmu, kemudian tonton video rekaman tersebut. Cermati keterampilan gerak yang sudah kamu lakukan, keterampilan gerak mana yang sudah baik dan mana yang masih perlu perbaikan. Gunakan contoh rubrik berikut untuk mengetahui level keterampilanmu.

Tabel 1.1 Contoh Rubrik Kemampuan Keterampilan Gerak

No.	Keterampilan Gerak	Sudah Dikuasai (√)	perlu Perbaikan (√)
1.			
2.			
dst.			



Setelah melakukan observasi keterampilan gerak, kamu akan mengetahui kemampuan gerak mana yang sudah kamu kuasai dan kemampuan gerak mana yang harus kamu tingkatkan.

Observasi keterampilan gerak, banyak digunakan oleh atlet profesional untuk mengevaluasi keterampilan gerak mereka agar dapat mencapai batas maksimal dari kemampuannya. Salah satunya adalah atlet bulu tangkis peraih medali emas Olimpiade 2016 berikut ini.

Kisah Liliyana Natsir Mencapai Batas Maksimal



Gambar 1.1 Liliyana Natsir Pemain Bulu Tangkis Indonesia Tersukses di Olimpiade
sumber: Pierre-Yves Beaudouin/wikipedia.org (2013)

Liliyana Natsir, yang akrab disapa Butet, adalah salah satu legenda bulu tangkis Indonesia yang telah mengukir banyak prestasi di kancah internasional, termasuk meraih medali emas di Olimpiade Rio 2016 bersama pasangannya Tontowi Ahmad. Kesuksesan Butet tidak hanya berakar dari bakat alaminya, tetapi juga dari pendekatan ilmiah dan sistematis terhadap latihannya, terutama dalam hal observasi keterampilan gerak. Dalam setiap sesi latihan, pelatih Butet, Richard Mainaky, sering merekam aktivitas latihan dan pertandingan untuk kemudian

dianalisis secara mendalam. Melalui rekaman video tersebut, mereka dapat mengamati setiap detail gerakan dalam gerak lambat, seperti posisi tubuh, gerakan raket, dan koordinasi dengan pasangan.

Analisis video ini menjadi bagian penting dari latihan Butet. Bersama pelatihnya, Butet menonton ulang rekaman untuk mengidentifikasi kekurangan dalam teknik dan strategi permainan. Mereka membandingkan rekaman pertandingan dengan rekaman latihan untuk melihat bagaimana teknik yang dipraktikkan diterapkan dalam situasi pertandingan sesungguhnya. Setelah menganalisis rekaman, Butet menerima umpan balik spesifik dari pelatihnya. Misalnya, jika ada masalah dengan teknik pukulan atau posisi di lapangan, Richard Mainaky memberikan latihan khusus untuk memperbaikinya. Butet juga terlibat aktif dalam proses ini, mencatat hal-hal yang dia rasakan selama pertandingan dan membandingkannya dengan apa yang dia lihat di video.

Berdasarkan observasi dan analisis yang dilakukan, Butet kemudian melakukan penyesuaian teknik dan strategi dalam latihannya. Jika ditemukan masalah dengan *smash* atau *backhand*, latihan khusus dirancang untuk memperbaiki aspek tersebut. Selain itu, penyesuaian juga dilakukan pada strategi permainan berdasarkan analisis rekaman lawan, sehingga Butet dan pasangannya dapat merancang strategi yang lebih efektif. Melalui observasi keterampilan gerak yang terus-menerus dan analisis video yang mendalam, Butet mampu menyempurnakan teknik dan strateginya di lapangan, mengurangi kesalahan teknis, dan meningkatkan koordinasi dengan pasangannya. Pendekatan ilmiah ini tidak hanya membantu Butet memaksimalkan performanya tetapi juga membawa kesuksesan besar dalam kariernya sebagai atlet bulu tangkis terbaik di dunia.





Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Dari kisah Liliyana Natsir, kamu dapat mengetahui bahwa ia menggunakan observasi untuk mengevaluasi dan meningkatkan keterampilan geraknya sampai batas maksimal. Kamu dapat mengikuti cara tersebut untuk memaksimalkan penguasaan gerak, sehingga aktivitas gerakmu semakin menyenangkan dari hari ke hari. Setelah membaca kisah di atas, jawab pertanyaan berikut berdasarkan pendapatmu sendiri. Tuliskan jawaban dalam buku catatanmu!

1. Apa saja cara yang digunakan Liliyana Natsir untuk mengobservasi keterampilan geraknya?
2. Bagaimana kombinasi jenis-jenis observasi keterampilan gerak yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan gerak sampai batas maksimal?

Selanjutnya coba kamu praktikkan beberapa contoh aktivitas di bawah ini untuk mengetahui cara mengobservasi keterampilan gerak. Kamu dapat mengganti bentuk aktivitas dan keterampilan gerak yang diamati sesuai kondisi sekolah atau minatmu. Hal yang terpenting kamu dapat berpasangan untuk saling mengobservasi dan memberikan saran.

Kegiatan 1

Mengamati dan mengevaluasi keterampilan gerak teman saat bermain bulu tangkis berpasangan. Fokuskan observasi pada penguasaan keterampilan gerak pukulan dan ketepatan pukulan.

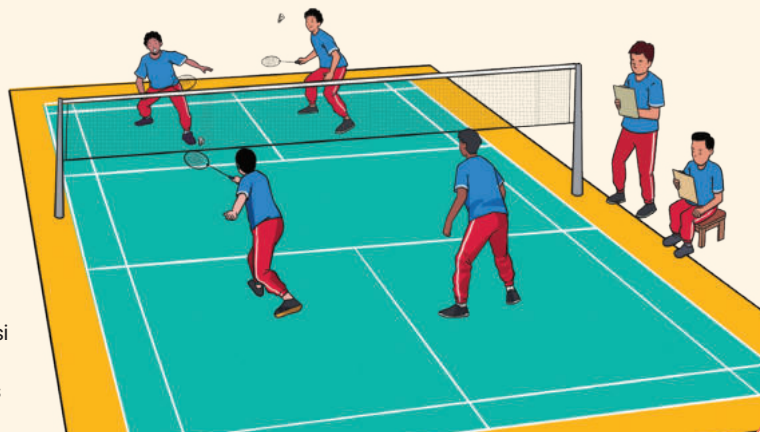
1. Buat kelompok dengan anggota berjumlah 4-8 orang.
2. Tentukan pasangan dalam satu kelompok. Setiap pasangan terdiri atas satu pemain dan satu pengamat.
3. Lakukan pemanasan sebelum latihan.



4. Pemain melakukan latihan pukulan bulu tangkis (*forehand, backhand, smash, netting*) dalam permainan tunggal atau ganda selama 5 menit.
5. Pengamat mengamati pemain dan mencatat keterampilan gerak pada lembar observasi.

Tabel 1.2 Lembar Observasi Keterampilan Gerak Bulu Tangkis

Keterampilan Gerak	Sudah Terlihat	Belum Terlihat	Saran
Teknik Forehand Pukulan dengan tangan menghadap ke depan.			
Teknik Backhand Pukulan dengan tangan menghadap ke belakang.			
Teknik Smash Pukulan dengan keras dan cepat ke arah lapangan lawan.			
Teknik Netting Pukulan pelan bergulir di dekat net.			
Ketepatan Pukulan Berhasil melakukan/mengembalikan pukulan ke area lawan.			



Gambar 1.2 Observasi Keterampilan Gerak Bermain Bulutangkis



Kegiatan 2

Mengamati dan mengevaluasi keterampilan gerak teman saat melakukan aktivitas lompat tinggi. Fokuskan observasi pada penguasaan keterampilan gerak awalan, tolakan, dan capaian lompatan.

1. Buat kelompok dengan anggota berjumlah 4-8 orang.
2. Tentukan pasangan dalam satu kelompok. Setiap pasangan terdiri atas satu pemain dan satu pengamat.
3. Lakukan pemanasan sebelum latihan.
4. Pemain melakukan latihan lompat tinggi sebanyak 3-4 kali percobaan.
5. Pengamat mengamati pemain dan mencatat keterampilan gerak pada lembar observasi.

Tabel 1.3 Lembar Observasi Keterampilan Gerak Lompat tinggi

Tahapan	Kriteria	Terlihat (✓)	Saran
Awalan	Posisi tubuh yang seimbang dan rileks.		
	Langkah awalan bertahap dan berirama.		
Tolakan	Tolakan kuat dan cepat.		
	Ayunan lengan membantu meningkatkan ketinggian lompatan.		
Hasil Lompatan	Lompatan bersih tanpa menyentuh mistar.		
	Pendaratan yang aman dan terkontrol di matras.		





Gambar 1.3 Mengobservasi Keterampilan Gerak Lompat Tinggi

6. Pemain kemudian bertukar peran dengan pengamat.
7. Setelah sesi latihan, pasangan berdiskusi mengenai hasil observasi.
8. Pengamat memberikan umpan balik konstruktif berdasarkan catatan observasi.
9. Bersama-sama menentukan hasil pengamatan keterampilan gerak mana yang sudah baik dan keterampilan gerak yang masih membutuhkan perbaikan.

Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Bagaimana hasil observasi dan umpan balik yang diberikan temanmu membantu kamu menyadari kekuatan dan kelemahan keterampilan gerakmu?
2. Bagaimana kamu akan menerapkan pembelajaran ini dalam latihan di masa depan dan menggunakannya untuk keterampilan gerak yang baru?
3. Pelajaran apa yang kamu dapat ketika menjadi seorang pengamat (*observer*)?



2. Level Keterampilan Gerak (*Generic Level of Skill Proficiency*)

Setelah melakukan observasi keterampilan gerak, kamu akan mengetahui level keterampilan gerakmu. Apakah posisimu berada pada level prakontrol (*pre-control*), kontrol (*control*), mampu menggunakan (*utilization*), atau mahir (*proficiency*)? Untuk lebih jelas memahami makna level tersebut, mari kita pelajari materi berikut.

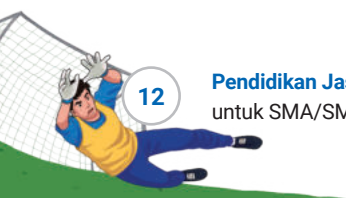
a. Keterampilan Gerak pada Level Prakontrol

Jika kamu berada pada level prakontrol, maka kamu masih merasa sulit untuk mengontrol gerakanmu. Misalnya, bola jatuh atau bergerak ke arah yang tidak diinginkan, gerakan belum teratur, sehingga masih perlu banyak latihan untuk dapat mengendalikan bola atau gerakan dalam berbagai aktivitas gerak lainnya.



Gambar 1.4 Keterampilan Gerak pada Level Prakontrol

Level keterampilan gerak ini biasanya terjadi pada awal pengenalan keterampilan gerak spesifik (misalnya: permainan sepak bola, bola basket, pencak silat, atletik, dan lainnya), sehingga belum terbiasa atau menemukan cara yang tepat dalam melakukan gerakan.



Untuk memastikan apakah kemampuan gerakmu berada pada level ini atau tidak, perhatikan deskripsi pada tabel dan berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai. Ketika kamu mempelajari keterampilan gerak baru dan masih banyak mencentang kolom ‘Ya’, maka hal tersebut menunjukkan keterampilan gerakmu berada pada level *pre-control*.

Keterampilan Gerak Level Prakontrol	Ya	Tidak
Sering menunjukkan gerakan yang masih belum stabil atau kurang tepat.	☐	☐
Memerlukan arahan dan contoh berulang-ulang dari guru/teman.	☐	☐
Cenderung mudah teralihkan dan membutuhkan waktu untuk memfokuskan diri pada tugas fisik yang diberikan, terutama pada gerakan yang mengharuskan koordinasi.	☐	☐
Membutuhkan dukungan dari guru atau instruktur untuk membantu mengarahkan gerakan mereka (verbal, visual, atau bantuan fisik).	☐	☐
Mengalami kesulitan beradaptasi atau bereaksi dengan cepat dalam situasi permainan.	☐	☐

Jika kami masih berada pada level ini, kamu tidak perlu khawatir atau menyerah. Perbaiki dan tingkatkan melalui latihan yang intens agar keterampilan gerak semakin baik.



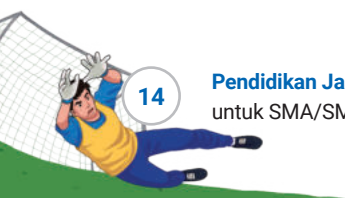
b. Keterampilan Gerak pada Level Control

Ketika melakukan keterampilan gerak, pernahkan kamu merasa dapat mengendalikan gerakanmu? Misalnya menendang, menggiring, atau melempar bola dengan lebih baik, tapi masih harus berkonsentrasi penuh saat melakukannya. Kadang kehilangan kendali, tetapi hasil gerakan sudah lebih terarah. Pada kondisi tersebut, kamu sudah mulai terampil dalam melakukan gerakan atau berada pada level *control*.



Gambar 1.5 Keterampilan gerak pada level *control* mulai terampil.

Bagaimana mengetahui keterampilan gerakmu berada pada level kontrol atau bukan? Perhatikan deskripsi berikut dan berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.



Keterampilan Gerak Level Control	Ya	Tidak
Sudah mulai bisa melakukan gerakan dengan lebih stabil dan tidak terlalu banyak kehilangan keseimbangan.	☐	☐
Dapat mengulang gerakan dengan pola yang lebih konsisten.	☐	☐
Mulai bisa menyesuaikan kecepatan atau intensitas gerakan sesuai dengan kebutuhan.	☐	☐
Mulai bisa mempertahankan fokus dan melaksanakan gerakan meskipun ada gangguan di sekitar.	☐	☐
Mulai bisa menerima dan mengimplemen- tasikan umpan balik dari guru atau teman	☐	☐
Mulai menyesuaikan gerakan berdasarkan konteks, seperti saat bermain dalam tim atau ketika situasi permainan berubah.	☐	☐
Pemahaman yang lebih baik tentang ruang di sekitar dan posisi tubuh saat melakukan gerakan, sehingga risiko tabrakan atau kesalahan gerak berkurang.	☐	☐

Jika kamu banyak memberi tanda centang pada kolom ‘Ya’, maka kamu telah mulai berhasil meningkatkan level keterampilan gerakmu. Perbaiki dan tingkatkan terus gerakan tersebut, hingga keterampilan gerakmu semakin baik dan menyenangkan.



c. Keterampilan Gerak pada Level *Utilization*

Jika kamu sudah terbiasa melakukan keterampilan gerak spesifik pada olahraga atau permainan tertentu, maka kamu akan merasa semakin mudah melakukan dan menikmatinya. Misalnya, kamu tahu kapan harus mengoper, menendang, atau menggiring bola saat permainan. Kamu juga dapat menyesuaikan keterampilanmu dengan situasi permainan yang berbeda. Jika kamu sudah berada pada level tersebut, maka level keterampilan gerakmu ada pada level *utilization*.



Gambar 1.6 Keterampilan gerak level utilization dapat melakukan pukulan dalam berbagai situasi menantang.

Bagaimana kamu mengetahui keterampilan gerakmu berada pada level *utilization* atau bukan? Perhatikan deskripsi berikut dan berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.



Keterampilan gerak level <i>utilization</i>	Ya	Tidak
Mampu menerapkan keterampilan gerak dalam situasi yang berubah-ubah dengan konsisten.	☐	☐
Gerakan menjadi lebih akurat dan konsisten, meskipun berada di bawah tekanan atau dalam kondisi yang berbeda.	☐	☐
Dapat menyesuaikan keterampilan gerak sesuai dengan tuntutan kebutuhan aktivitas (kecepatan, kekuatan, dan lain-lain).	☐	☐
Keterampilan gerak sudah cukup otomatis sehingga tidak perlu fokus penuh untuk melakukan gerakan dasar (fokus pada strategi/taktik).	☐	☐
Dapat memikirkan dan menerapkan keterampilan dengan strategi.	☐	☐
Mampu melakukan lebih dari satu tugas motorik pada saat yang sama (misalnya melakukan gerakan sambil mengamati situasi sekitar).	☐	☐
Dapat memberikan umpan balik kepada diri sendiri dan teman.	☐	☐
Gerakan menjadi lebih cepat dan efisien, serta membutuhkan energi lebih sedikit.	☐	☐

Jika terdapat banyak tanda centang pada kolom ‘Ya’, maka keterampilan gerakmu berada pada level *utilization*. Keterampilan gerak pada level *utilization* baru dapat dicapai setelah melakukan perbaikan latihan dalam jangka waktu yang cukup lama dan konsisten. Meskipun demikian, jangan dulu merasa puas, perbaiki dan tingkatkan gerakanmu hingga keterampilan gerakmu semakin baik pada level berikutnya.



d. Keterampilan Gerak pada Level *Proficiency* (Cakap/Mahir)

Pada tahap ini, kamu telah mampu melakukan gerakan dengan sangat baik, bahkan dalam permainan yang sulit atau di bawah tekanan. Kamu dapat mengendalikan gerakanmu dengan mudah dan tahu cara berstrategi, serta mampu mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Level ini merupakan level tertinggi dalam penguasaan keterampilan gerak. Jika kamu berada pada level ini, kamu akan sangat menikmati aktivitas gerak dengan kepercayaan diri yang tinggi.



Gambar 1.7 Keterampilan Gerak pada Level *Proficiency*.

Bagaimana kamu mengetahui keterampilan gerakmu berada pada level *proficiency* atau bukan? Perhatikan deskripsi pada tabel berikut dan berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai,



Keterampilan Gerak Level <i>Proficiency</i>	Ya	Tidak
Dapat melakukan keterampilan gerak dengan sangat lancar dan tanpa berpikir secara sadar.	☐	☐
Dapat melakukan gerakan dengan konsisten, bahkan dalam situasi yang paling menantang, seperti di bawah tekanan atau dalam lingkungan yang tidak terduga.	☐	☐
Mencapai tingkat ketepatan yang sangat tinggi dalam setiap gerakan, baik dalam hal arah, kecepatan, maupun kekuatan.	☐	☐
Menyesuaikan gerakan dengan cepat sesuai dengan kebutuhan situasi atau kondisi lingkungan.	☐	☐
Gerakan menjadi sangat ekonomis sehingga menghabiskan energi yang minimal.	☐	☐
Memiliki pemahaman mendalam tentang strategi permainan atau aktivitas fisik yang dilakukan.	☐	☐
Menunjukkan ketenangan emosional dalam situasi bertekanan tinggi, seperti dalam pertandingan atau kompetisi.	☐	☐
Mampu menjadi panutan atau bahkan mengajarkan keterampilan yang sudah dikuasai kepada orang lain.	☐	☐

Jika terdapat banyak tanda centang pada kolom 'Ya', selamat, kamu berhasil mencapai level tertinggi dari keterampilan gerak. Kamu dapat menggunakannya dalam berbagai permainan atau aktivitas fisik lainnya.





Aktivitas 2 Belajar Mendalam

Kegiatan: Mengobservasi dan Mempraktikkan Keterampilan Gerak Pencak Silat

1. Sediakan kamera atau ponsel dengan kemampuan merekam video.
2. Pasang kamera atau ponsel untuk merekam aktivitas dan gerakan.
3. Lakukan pemanasan untuk menghindari cedera.
4. Lakukan gerakan pencak silat, seperti serangan dasar, tendangan, dan pukulan selama 3-5 menit.
5. Setelah selesai, tonton kembali video tersebut dan amati teknik, posisi tubuh, dan kekuatan yang dilakukan.
6. Catat hasil pengamatanmu pada lembar pengamatan berikut dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.

Tabel 1.4 Lembar Pengamatan Keterampilan Gerak Pencak Silat

Level Keterampilan Gerak	<i>pre-control</i>	<i>Control</i>	<i>utilization</i>	<i>Proficiency</i>	Saran
Teknik	Gerakan tidak teratur dan kacau	Gerakan mulai terkontrol, tetapi belum konsisten	Gerakan terkoordinasi dan digunakan dengan baik	Gerakan sangat tepat, lancar, dan efisien	
Pukulan (✓)					
Tendangan (✓)					
Kriteria	Postur tubuh goyah dan tidak stabil	Postur tubuh mulai stabil, tapi kadang goyah	Posisi tubuh stabil dan terjaga dengan baik dalam berbagai situasi	Posisi tubuh sangat stabil dan tidak pernah goyah	



Level Keterampilan Gerak	<i>pre-control</i>	<i>Control</i>	<i>utilization</i>	<i>Proficiency</i>	Saran
Posisi Tubuh (✓)					
Kriteria	tendangan lemah dan tidak terkontrol	Kekuatan mulai terkontrol, tetapi masih kurang konsisten	Kekuatan tepat dan sesuai situasi	Kekuatan sangat kuat dan konsisten dalam setiap gerakan	
Kekuatan (✓)					

7. Catat keterampilan gerak yang perlu diperbaiki.
8. Rencanakan latihan lanjutan untuk memperbaiki keterampilan gerak yang masih kurang.

Jawablah pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimana hasil observasi dapat membantu menyadari kekuatan dan kelemahan dalam keterampilan gerak pencak silatmu?
2. Apa langkah konkret yang akan kamu ambil untuk memperbaiki keterampilan gerak yang masih perlu peningkatan?
3. Bagaimana kamu akan menerapkan pembelajaran ini dalam latihan dan pertandingan di masa depan?

Gambar 1.8 Mengobservasi Keterampilan Gerak Diri Sendiri



Observasi keterampilan gerak merupakan bagian dari proses penting untuk mengenali kekuatan dan kelemahan, menerima umpan balik yang konstruktif, dan merencanakan latihan lanjutan untuk perbaikan hingga mencapai peningkatan kinerja gerak yang berkelanjutan.

Latihan

1. Berdasarkan pengalaman belajarmu mengenai observasi keterampilan gerak, bagaimana kamu dapat memanfaatkan hasil observasi untuk mengembangkan keterampilan gerak?
2. Rancang satu aktivitas latihan berdasarkan hasil observasi keterampilan gerak. Kemudian ceritakan apa yang kamu temukan dan bagaimana menggunakan hasil observasi tersebut untuk pengembangan keterampilan gerakmu!

B. Mengoptimalkan Keterampilan Gerak

“Bagaimana cara kamu mengetahui keterampilan gerakmu berkembang dari waktu ke waktu?”

Salah satu cara untuk menyiapkan rencana perbaikan latihan yang baik yakni dengan membuat jurnal refleksi mengenai capaian latihan. Refleksi diri merupakan bagian penting dalam melakukan perbaikan keterampilan gerak. Berikut beberapa cerita inspiratif mengenai penggunaan jurnal dalam usaha perbaikan keterampilan gerak.

Michael Phelps

Phelps, perenang Olimpiade dengan medali emas terbanyak dalam sejarah, diketahui menggunakan jurnal untuk mencatat latihannya, perasaannya, dan berbagai aspek performanya. Dia mencatat setiap sesi latihan, mencatat apa yang berjalan baik dan tidak, dan menggunakan catatan tersebut untuk perbaikan berkelanjutan.



Gambar 1.9 Michael Phelps

Sumber: Agência Brasil Fotografias/
commons.wikimedia.org (2016)



Eko Yuli Irawan

Eko Yuli Irawan, atlet angkat besi Indonesia yang telah meraih berbagai medali di Olimpiade dan kejuaraan dunia, menggunakan metode refleksi dan evaluasi untuk memperbaiki teknik angkatannya. Dia mencatat hasil latihan dan kompetisi untuk membantu perencanaan pelatihan di masa depan.



Gambar 1.10 Eko Yuli Irawan
Sumber: Kemenpora/kemenpora.go.id
(2016)

Beberapa fakta di atas merupakan contoh dari keberhasilan atlet yang menampilkan performa terbaiknya setelah merefleksikan latihannya. Keberhasilan sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi diri, bakat alamiah, lingkungan yang mendukung, dan jurnal refleksi diri untuk mengembangkan keterampilan gerak sampai batas maksimal. Berikut langkah-langkah pembuatan dan penggunaan jurnal refleksi diri untuk perbaikan keterampilan gerak.

1. Penyusunan Jurnal Refleksi Latihan

Bayangkan kamu sedang berlatih untuk meningkatkan keterampilanmu dalam aktivitas/olahraga yang kamu sukai. Kamu melakukan berbagai latihan, mulai dari pemanasan, teknik dasar, hingga latihan intensitas tinggi dari waktu ke waktu. Setelah sesi latihan selesai, kamu merasa lelah, tetapi juga puas dengan usaha yang telah kamu lakukan.

Namun, kemudian kamu menyadari kemajuanmu terasa lambat meskipun telah berlatih keras. Kamu mulai bertanya-tanya apa yang dapat kamu lakukan untuk mempercepat peningkatan keterampilanmu. Kamu berdiskusi dengan teman/guru, dan dia menyarankan sesuatu yang sederhana tetapi sangat efektif, yaitu membuat catatan latihan.

Setelah kamu membuat catatan latihan, kamu mulai melihat pola dalam catatanmu. Terdapat beberapa teknik yang selalu membuatmu kesulitan, dan ada hari-hari tertentu ketika performamu menurun. Dengan informasi ini, kamu dapat mulai mencari solusi spesifik untuk masalah yang kamu hadapi. Kamu berbicara dengan gurumu lagi dan mulai merencanakan latihan yang lebih efektif.



Catatan kecilmu mulai berubah menjadi jurnal refleksi diri yang lengkap. Kamu mencatat tujuan latihan, mendeskripsikan aktivitas yang kamu lakukan, mengamati hasilnya, menganalisis apa yang dapat ditingkatkan, dan membuat rencana perbaikan untuk sesi latihan berikutnya.

Tidak ada format baku dalam penyusunan jurnal refleksi diri. Format jurnal refleksi diri dapat kamu sesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Akan tetapi jurnal tersebut harus memuat tujuan latihan, deskripsi aktivitas, hasil observasi, analisis, dan rencana perbaikan.



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Kegiatan: Membuat Jurnal Latihan

Kamu akan membuat lembar catatan jurnal latihan sebagai refleksi sesuai dengan kebutuhan latihan.

1. Buatlah format jurnal catatan refleksi diri versimu sendiri.
2. Format jurnal dapat berupa tabel atau paragraf yang mencakup:
 - Tanggal : Tanggal latihan.
 - Tujuan : Tujuan spesifik untuk sesi latihan tersebut.
 - Deskripsi Aktivitas : Deskripsi singkat mengenai aktivitas yang dilakukan.
 - Observasi : Hasil pengamatan selama latihan.
 - Analisis : Alasan latihan berhasil atau tidak.
 - Rencana Perbaikan : Langkah-langkah spesifik yang akan diambil untuk perbaikan.



Gambar 1.11 Menyusun Jurnal Refleksi Latihan

2. Melaksanakan Jurnal Refleksi Latihan

Sebagus apapun rencana yang dibuat menjadi tidak berarti ketika tidak dilaksanakan. Untuk itu, jurnal refleksi latihan yang telah kamu rencanakan, perlu untuk dilaksanakan. Jurnal refleksi latihan ini tidak hanya digunakan sekali, melainkan secara terus menerus sehingga dapat memantau seberapa besar tingkat kemajuan latihan.



Aktivitas 4 Belajar Mendalam

Kegiatan: Merealisasikan Jurnal Latihan

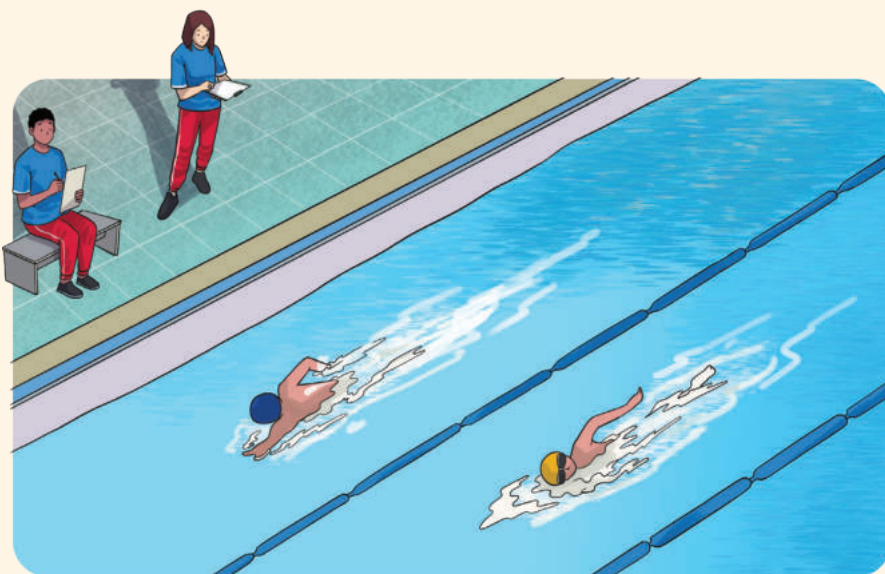
Kamu akan melaksanakan latihan sesuai perencanaan jurnal yang telah dibuat. Lakukan secara berulang dan perhatikan perbedaannya. Bekerja samalah dengan temanmu untuk berlatih dan mengisi jurnal bersama.

1. Lakukan aktivitas bersama kelompok atau secara berpasangan untuk berbagi peran.
2. Lakukan aktivitas latihan seperti yang direncanakan sebelumnya (misalnya latihan melempar bola ke ring basket atau renang gaya bebas).



Gambar 1.12 Melaksanakan Jurnal Refleksi Latihan





Gambar 1.13 Melaksanakan Jurnal Latihan Berenang

3. Teman mengamati dan menuliskan hasil pengamatan dalam jurnal.
4. Setelah selesai, silakan bertukar peran dan lakukan kembali aktivitas yang sama.
5. Catat setiap hasil latihan.
6. Amati dan analisis hasil latihan, temukan bagian yang sudah berkembang dan belum berkembang.
7. Tuliskan catatan refleksimu dan buat rencana perbaikan.

Jawablah pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimana kamu menggunakan jurnal latihan untuk mengembangkan latihan keterampilan gerakmu?
2. Bagaimana dampak jurnal latihan terhadap latihanmu?



C. Analisis Hasil Evaluasi

“Bagaimana kamu berlatih untuk meningkatkan keterampilan gerakmu?”

Pada pembelajaran sebelumnya, kamu telah mengetahui di level mana keterampilan gerakmu berada. Selanjutnya, kamu juga telah membuat jurnal latihan untuk memantau perkembangan kualitas gerakmu. Dari aktivitas ini, kamu seharusnya sudah menemukan beberapa cara yang dapat digunakan untuk memulai atau mengembangkan keterampilan gerak tersebut. Lalu bagaimana pengalamanmu setelah mengobservasi keterampilan gerak dan membuat jurnal latihan? Apakah membuatmu lebih termotivasi untuk meningkatkan latihan?

Pada pembelajaran kali ini, kamu akan menganalisis hasil catatan jurnal latihan yang telah kamu buat sebelumnya. Analisis ini akan membantu mengoptimalkan keterampilan gerakmu. Beberapa hal yang dapat kamu lakukan dalam menganalisis hasil evaluasi, antara lain level keterampilan gerak, umpan balik, pengembangan kreativitas dan juga penerapan dalam aktivitas nyata/sebenarnya. Untuk lebih jelasnya, ayo pelajari materi di bawah ini.

1. Menganalisis Hasil Evaluasi Level Keterampilan Gerak

Setelah kamu melakukan observasi keterampilan gerak, selanjutnya bagaimana memanfaatkan atau menggunakan hasil evaluasi tersebut untuk mengoptimalkan keterampilan gerakmu dan juga meningkatkan level keterampilanmu? Mari kita pelajari.

a. Keterampilan gerak pada level *pre-control* menuju *level control*

Ketika hasil observasi keterampilan gerak yang kamu lakukan menunjukkan hasil pada level *pre-control*, maka, perlu strategi atau latihan untuk mengembangkan keterampilan gerak menuju *control*. Perhatikan contoh aktivitas berikut ini.





Aktivitas 5 Belajar Mendalam

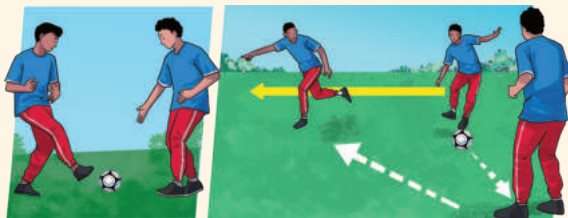
Kegiatan 1: Mengembangkan Level Keterampilan Gerak dari Prakontrol menuju Kontrol dalam Sepak Bola

Kamu dan temanmu akan berlatih menendang bola berpasangan dalam jarak dekat dan semakin menjauh, kemudian berpindah tempat (permainan sepak bola).

Tujuan:

Mengembangkan kontrol dasar dalam mengoper bola.

1. Secara berpasangan, tendang bola dengan jarak 1-2 meter. Lakukan secara berulang sampai terasa nyaman. Kemudian ubah jaraknya menjadi lebih jauh, misalnya 4-5 meter. Ulangi kembali dengan jarak tendang yang semakin jauh.
2. Selanjutnya lakukan aktivitas yang sama, namun setelah menendang bola segera berpindah tempat untuk menjauh atau mendekat untuk menerima bola.
3. Lakukan aktivitas latihan secara berulang sampai terasa nyaman dalam melakukan operan, kamu juga dapat memvariasikan dengan menambah jumlah pemain.
4. Selanjutnya lakukan penilaian diri, apakah keterampilan gerakmu sudah mencapai level *control*? Jika sudah, kamu dapat mengembangkan latihan gerakmu dan apabila belum kamu dapat merencanakan ulang latihanmu.



Gambar 1.14 Mengembangkan keterampilan gerak level *pre-control* ke *control*.

5. Tulis hasil analisismu pada lembar analisis pengembangan keterampilan gerak seperti di bawah ini. Pada kolom tindak lanjut tuliskan level keterampilanmu sesuai kriteria (*pre control/control*) kemudian tuliskan rencana latihanmu selanjutnya.

Keterampilan Gerak	<i>Pre-control</i>	<i>Control</i>	Tindak Lanjut
Mengoper bola	Saya sering kesulitan mengoper bola dengan baik. Bola sering meleset, terlalu kuat atau terlalu pelan, dan saya belum memperhatikan posisi teman dengan baik.	Saya bisa mengoper bola dengan tepat, mengontrol kekuatan dengan baik, dan selalu memperhatikan posisi teman. Saya juga cepat bereaksi saat harus mengoper.	Level: TL:

Kegiatan 2: Mengembangkan Level Keterampilan Gerak dari Prakontrol menuju Kontrol dalam Lari Cepat

Lari lurus di lintasan pendek kemudian lari dengan perubahan percepatan (atletik).

Tujuan:

Mengembangkan koordinasi dan kontrol dalam gerakan lari.

1. berlari dalam jarak pendek (10-15 meter) dengan fokus pada gerakan lari, tanpa memperhatikan teknik khusus.
2. Lari lurus secepat mungkin dari titik A ke titik B. Cobalah bergerak secepat yang kamu bisa.
3. Selanjutnya berlari pada jarak yang sama tetapi dengan variasi kecepatan. Mulai dengan berjalan cepat, kemudian berlari kencang, dan kembali melambat. Fokus pada kontrol kecepatan.



4. Mulailah dengan berjalan cepat, lalu berlari secepat mungkin, dan perlahan melambat di garis finish.



Gambar 1.15 Pengembangan Keterampilan Gerak Lari dari Level *Pre-control* ke *Control*

5. Selanjutnya lakukan penilaian diri, apakah keterampilan gerakmu sudah mencapai level *control*? Jika sudah, kamu dapat mengembangkan latihan gerakmu. Jika belum, kamu dapat merencanakan ulang latihanmu.
6. Tulis hasil analisismu pada lembar analisis pengembangan keterampilan gerak seperti di bawah ini. Pada kolom tindak lanjut tuliskan level keterampilanmu sesuai kriteria (*pre-control/control*) kemudian tuliskan rencana latihanmu selanjutnya.

Keterampilan Gerak	<i>Pre-control</i>	<i>Control</i>	Tindak Lanjut
Lari cepat	Saat berlari, saya sering kesulitan menjaga keseimbangan, dan kecepatan saya tidak stabil. Saya juga belum bisa mengatur kapan harus mempercepat atau memperlambat laju saya dengan baik.	Saya bisa berlari dengan keseimbangan yang baik dan mengatur kecepatan secara konsisten. Saya bisa mempercepat atau memperlambat dengan mudah sesuai situasi dan bereaksi cepat ketika dibutuhkan.	Level: TL:

Jawablah Pertanyaan berikut!

1. Bagaimana kamu menggunakan analisis hasil evaluasi untuk meningkatkan perkembangan level keterampilan gerakmu?
2. Apakah hal tersebut memudahkanmu dalam meningkatkan keterampilan gerak?

“Ayo lakukan cara yang sama untuk mengembangkan keterampilan gerak lainnya atau gerak baru!”

b. Keterampilan Gerak pada *Level Control Menuju Utilization*

Ketika hasil observasi atau jurnal latihan yang telah kamu buat menunjukkan kamu berada pada level *control*, berarti kamu telah berhasil mengembangkan keterampilan gerak. selanjutnya kamu dapat meningkatkan latihan keterampilan gerakmu menuju level yang lebih tinggi, yakni level *utilization* (penggunaan). Pada level *utilization* keterampilan gerakmu sudah terkontrol, sehingga sudah dapat digunakan dalam permainan, aktivitas fisik, atau olahraga. Untuk menuju level *utilization*, kamu dapat mencoba aktivitas 6 berikut.



Aktivitas 6 Belajar Mendalam

Permainan Bola Voli

Kegiatan 1: Passing dalam Kelompok dengan Target Bergerak

Tujuan:

Meningkatkan keterampilan *passing* dan *smash* dari kontrol dasar menuju penggunaan dalam permainan sebenarnya.

1. Bentuklah kelompok kecil (3-4 orang).
2. Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan.

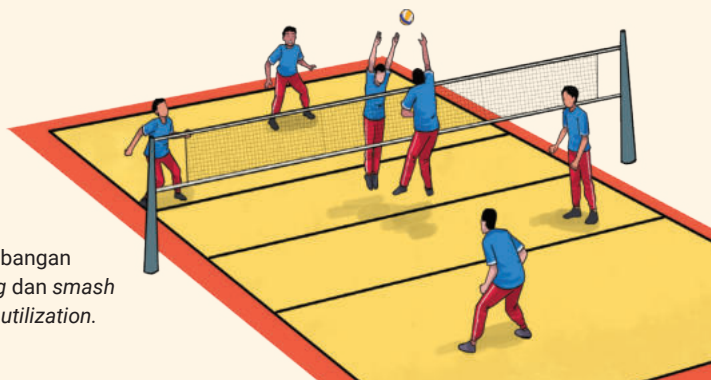


3. Lakukan *passing* dengan mengarahkan bola kepada teman yang terus bergerak, usahakan bola tetap terarah. Amati posisi teman sebelum melakukan *passing*.
4. Lakukan aktivitas latihan secara berulang hingga terasa nyaman dalam melakukan operan. Kamu dapat memvariasikan dengan menambah jarak atau jumlah pemain.

Kegiatan 2: Melakukan *Smash*

Kamu akan berlatih melakukan aktivitas latihan *smash* dengan umpan aktif.

1. Buatlah kelompok beranggotakan 3 orang. Gunakan setengah lapangan bola voli, sehingga 1 lapangan bola voli dapat digunakan untuk 4 kelompok yang saling berhadapan (antar 2 kelompok dibatasi net).
2. Pada tahap awal, permainan dimulai dengan pukulan servis, kemudian diterima menggunakan tangkapan bola, kemudian dilempar kepada pemain ke-2.
3. Pemain ke-2 melakukan *passing* atas dan pemain ke-3 melakukan pukulan *smash*.
4. Penghitungan skor sesuai dengan aturan permainan bola voli atau dapat dimodifikasi sesuai kesepakatan.
5. Pada tahap selanjutnya kamu dapat mengganti tangkapan pada bola pertama dengan *passing* bawah.



Gambar 1.16 Pengembangan keterampilan gerak *passing* dan *smash* dari level *control* menuju *utilization*.

6. Lakukan penilaian diri terhadap perkembangan keterampilan gerakmu menggunakan rubrik.
7. Tulis hasil analisismu pada lembar analisis pengembangan keterampilan gerak seperti di bawah ini. Pada kolom tindak lanjut tuliskan level keterampilanmu sesuai kriteria (*control/utilization*) kemudian tuliskan rencana latihanmu selanjutnya.

Keterampilan Gerak	<i>Control</i>	<i>Utilization</i>	Tindak Lanjut
Bola Voli - <i>Passing Atas</i>	Saya bisa melakukan <i>passing</i> atas dengan konsistensi yang cukup, tetapi terkadang bola masih kurang terarah.	Saya bisa melakukan <i>passing</i> atas dengan tepat, bahkan dalam situasi permainan, dan mengarahkan bola ke posisi yang diinginkan.	Level: TL:
Bola Voli - <i>Passing Bawah</i>	Saya mampu mengontrol bola saat <i>passing</i> bawah, tetapi kesulitan saat situasinya dinamis.	Saya bisa melakukan <i>passing</i> bawah dengan akurasi tinggi, bahkan dalam situasi permainan yang cepat dan dinamis.	Level: TL:
Bola Voli - <i>Smash</i>	Saya bisa melakukan <i>smash</i> dengan kekuatan yang cukup, tetapi kadang arahnya masih tidak tepat.	Saya bisa melakukan <i>smash</i> dengan kuat dan tepat sasaran, serta mampu mengontrol arah dan kekuatan dalam permainan.	Level: TL:



Pencak Silat

Kegiatan 1: Berlatih Tendangan

Kamu akan berlatih tendangan depan atau tendangan samping dengan target yang dipegang oleh teman yang terus bergerak di area terbatas.

Tujuan:

Mengembangkan keterampilan tendangan dan pukulan dari level kontrol dasar menuju level penggunaan atau *utilization* dalam simulasi pertarungan.

1. Bersama temanmu, lakukan pemanasan sebelum memulai latihan.
2. Teman yang memegang sasaran terus bergerak ke berbagai arah.
3. Perhatikan gerakan target, sesuaikan waktu tendanganmu, dan pastikan tendanganmu tepat sasaran.
4. Lakukan secara berulang selama 5 menit, kemudian kamu dan temanmu bertukar posisi.

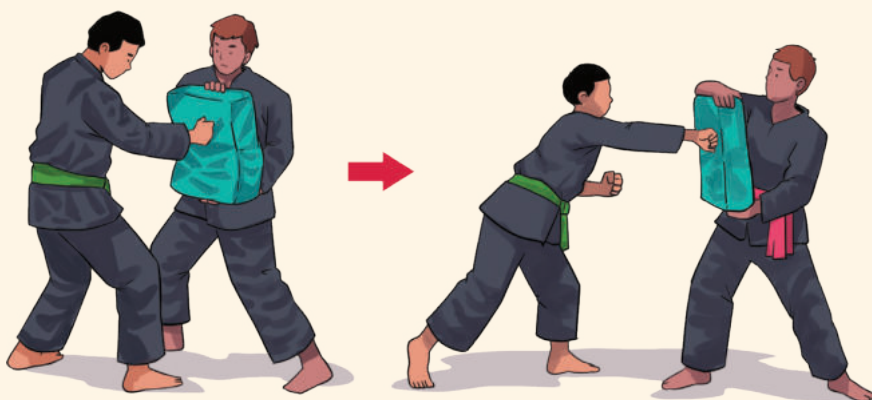


Gambar 1.17 Pengembangan keterampilan gerak tendangan pencak silat dari control ke *utilization*.

Kegiatan 2: Berlatih Pukulan

Kamu akan berlatih kombinasi pukulan (pukulan depan dan pukulan samping) dengan teman yang memegang target dan memberikan pertahanan ringan (menahan atau menghindar).

1. Lakukan pemanasan sebelum latihan.
2. Lakukan aktivitas secara berpasangan dengan teman memegang sasaran.
3. Lakukan kombinasi pukulan, awasi pertahanan temanmu, dan sesuaikan pukulan dengan perubahan posisinya.
4. Teman yang memegang target memberikan pertahanan ringan, misalnya menahan atau menghindar.
5. Lakukan aktivitas selama 5 menit dan lakukan dengan berbagai pengulangan dan variasi bentuk pukulan untuk menemukan gerakan yang tepat dan nyaman.
6. Ulangi kegiatan setelah pergantian posisi. Giliran temanmu yang melakukan pukulan.



Gambar 1.18 Latihan pengembangan keterampilan gerak pukulan pencak silat dari level *control* ke level *utilization*.



7. Lakukan penilaian diri, apakah keterampilan gerakmu sudah mencapai level *utilization*? Jika sudah, kamu dapat mengembangkan latihan gerakmu. Jika belum, kamu dapat merencanakan ulang latihanmu.
8. Tulis hasil analisismu pada lembar analisis pengembangan keterampilan gerak seperti di bawah ini. Pada kolom tindak lanjut tuliskan level keterampilanmu sesuai kriteria (*control/utilization*) kemudian tuliskan rencana latihanmu selanjutnya.

Keterampilan Gerak	<i>Control</i>	<i>Utilization</i>	Tindak Lanjut
Pencak Silat - Pukulan	Saya mampu melakukan pukulan dasar dengan kekuatan dan kontrol yang cukup, tetapi kesulitan dalam situasi simulasi (target bergerak).	Saya mampu mengombinasikan pukulan dengan baik dan bereaksi terhadap gerakan lawan dalam simulasi pertarungan (target bergerak).	Level: TL:
Pencak Silat - Tendangan	Saya bisa melakukan tendangan dengan kekuatan yang cukup, tetapi sering kesulitan mengenai target saat bergerak.	Saya mampu melakukan tendangan dengan akurasi tinggi dan dapat mengubah posisi tendangan sesuai situasi pertarungan (target bergerak).	Level: TL:

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Bagaimana kamu menggunakan analisis hasil evaluasi untuk meningkatkan perkembangan level keterampilan gerakmu?
2. Apakah hal tersebut memudahkanmu dalam meningkatkan keterampilan gerak?



c. Keterampilan Gerak pada Level *Utilization* Menuju *Proficiency*

Apakah keterampilan gerakmu masih perlu dikembangkan jika sudah mencapai level *utilization*? Tentu saja kamu masih harus terus meningkatkan level keterampilan gerakmu hingga level *proficiency*. Melatih keterampilan gerak menuju level *proficiency* sangat penting agar kamu dapat melakukan gerakan dengan lebih konsisten, tepat, dan efisien, bahkan dalam situasi sulit atau di bawah tekanan.

Keterampilan yang dikuasai dengan baik akan membuatmu lebih percaya diri, mengurangi risiko cedera, dan membantu kamu tampil lebih baik dalam permainan atau situasi sebenarnya. Selain itu, kamu dapat mengambil keputusan lebih cepat karena gerakanmu sudah otomatis. Ini juga akan mempersiapkan kamu untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi dan mencapai potensi terbaikmu dalam olahraga. Mencapai level lebih tinggi, tidak selalu untuk menjadikanmu atlet, tetapi akan membuatmu menikmati gerak dan berdampak baik pada kesehatanmu.

Bagaimana cara meningkatkan level keterampilan dari *utilization* menuju *proficiency*? Berikut beberapa hal yang dapat kamu lakukan.

- ☉ Menambah tingkat kesulitan dalam latihan.
- ☉ Meningkatkan tekanan dalam latihan, misalnya menetapkan target capaian yang tinggi dengan batas waktu yang singkat.
- ☉ Meningkatkan kondisi fisik.
- ☉ Meningkatkan pemahaman taktik dan strategi.
- ☉ Latihan spesifik dalam situasi pertandingan atau perlombaan.

Kamu dapat mencoba beberapa aktivitas berikut ini untuk mengembangkan keterampilan gerak level *utilization* menuju *proficiency*.





Permainan Tenis

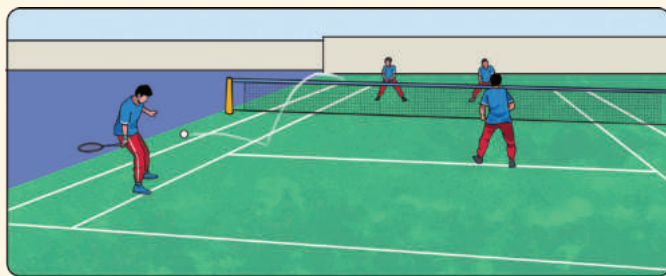
Kegiatan 1: Berlatih Pukulan

Melakukan pukulan *forehand* dan *backhand stroke* dalam situasi pertandingan.

Tujuan:

Meningkatkan kontrol, akurasi, dan kekuatan pukulan dalam situasi permainan yang lebih kompleks dan cepat.

1. Bentuklah kelompok kecil (berpasangan atau ganda 4 orang).
2. Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan.
3. Lakukan permainan *rally* dengan pasangan.
4. Cobalah mengarahkan bola ke area target yang ditentukan, misalnya sudut lapangan atau dekat net.
5. Fokus pada penempatan bola dan pastikan untuk mengembalikannya dengan kekuatan yang tepat.
6. Dalam latihan ini, bola harus tetap dalam permainan dan fokus pada akurasi dan penempatan, bukan hanya kekuatan.
7. Ulangi latihan sampai terasa nyaman dalam melakukan pukulan dengan akurasi yang tinggi. Variasikan pukulan dengan menambah kekuatan dan arah yang tak terduga.



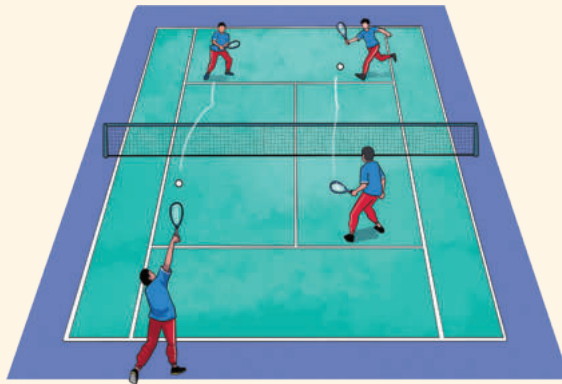
Gambar 1.19 Mengembangkan keterampilan gerak pukulan tenis level *utilization ke proficiency*.

Kegiatan 2: Berlatih Variasi Pukulan dalam Permainan

Kamu akan bermain tenis setengah lapangan dengan variasi pukulan.

Cara Melakukan:

1. Buatlah kelompok beranggotakan 4 orang.
2. Setiap kelompok berlatih menggunakan setengah lapangan tenis yang saling berhadapan.
3. Fokuskan pada variasi pukulan (*forehand, backhand, slice, dan volley*) dan kecepatan.
4. Gunakan berbagai jenis pukulan untuk menyerang area yang berbeda.
5. Cobalah membaca posisi lawan sebelum mengayunkan raket dan putuskan memukul bola ke area yang sulit diterima lawan.



Gambar 1.20 Pengembangan Keterampilan Gerak Pukulan Tenis dalam Situasi Permainan

8. Selanjutnya lakukan penilaian diri terhadap perkembangan keterampilan gerakmu menggunakan rubrik.
9. Tulis hasil analisismu pada lembar analisis pengembangan keterampilan gerak seperti di bawah ini. Pada kolom tindak lanjut tuliskan level keterampilanmu sesuai kriteria (*utilization/proficiency*) kemudian tuliskan rencana latihanmu selanjutnya.

Keterampilan Gerak	Control	Proficiency	Tindak Lanjut
Tenis Lapangan - Forehand dan Backhand	Saya dapat melakukan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dengan baik dalam latihan, tetapi dalam permainan saya secara konsisten masih kesulitan menempatkan bola dengan akurasi dan kecepatan yang tinggi.	Saya dapat melakukan <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> dengan konsisten, tepat sasaran, dan sesuai dengan situasi permainan yang cepat.	Level: TL:

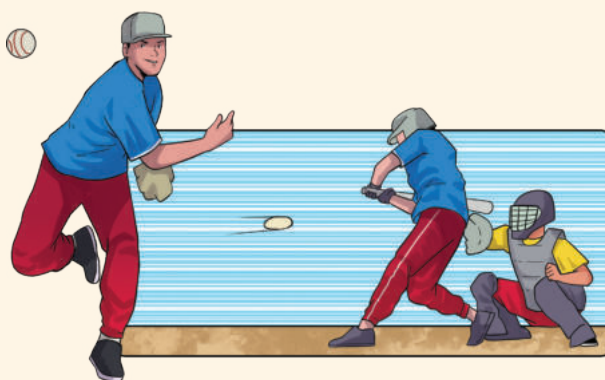
Permainan Sofbol

Kegiatan 1: Berlatih Pukulan

Melatih pukulan dengan *pitcher* yang memiliki lemparan bagus (keras dan akurat).

Tujuan:

Meningkatkan ketepatan, kekuatan, dan kemampuan memukul bola dalam situasi pertandingan yang lebih sulit.



Gambar 1.21 Pengembangan Keterampilan Gerak Memukul Bola dari *Utilization* ke *Proficiency*

1. Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan.
2. *Pitcher* (pelempar) memberikan lemparan dengan variasi kecepatan dan arah (*pitch* cepat, lambat, dan melengkung).
3. Fokus pada gerakan memukul yang tepat dan pastikan untuk memukul bola sesuai dengan arah dan kecepatannya.
4. Cobalah untuk mengontrol kekuatan pukulan agar bola tidak terlalu tinggi atau rendah.
5. Lakukan secara berulang 3-5 pukulan kemudian saling bergantian.

Kegiatan 2: Berlatih Menangkap Bola

Kamu akan berlatih menangkap bola dalam sebuah simulasi pertandingan.

1. Lakukan pemanasan sebelum latihan.
2. Latihan dilakukan dalam situasi simulasi permainan.
3. Pemain di posisi lapangan (*outfield* atau *infield*) harus menangkap bola, kemudian memutuskan dengan cepat untuk melempar bola ke *base* atau *home plate*.
4. Fokus pada akurasi dan kekuatan lemparan sambil memperhatikan posisi lawan (membaca permainan).
5. Lakukan aktivitas sesuai durasi yang disepakati, misalnya 5-7 *inning*.



Gambar 1.22 Latihan Pengembangan Keterampilan Gerak Lemparan dan Tangkapan Bola Sofbol dari Level *Utilization* ke *Proficiency*

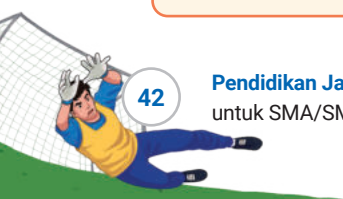


9. Selanjutnya lakukan penilaian diri, apakah keterampilan gerakmu sudah mencapai level *proficiency*? Jika sudah, kamu dapat mengembangkan dan menjaga level keterampilan gerakmu. Jika belum, kamu dapat merencanakan ulang latihanmu.
10. Tulis hasil analisismu pada lembar analisis pengembangan keterampilan gerak seperti di bawah ini. Pada kolom tindak lanjut tuliskan level keterampilanmu sesuai kriteria (*utilization/proficiency*) kemudian tuliskan rencana latihanmu selanjutnya.

Keterampilan Gerak	<i>Control</i>	<i>Utilization</i>	Tindak Lanjut
Sofbol - Memukul Bola	Saya dapat memukul bola dengan baik pada lemparan yang mudah, tetapi beberapa kali kesulitan pada lemparan dengan variasi kecepatan atau arah yang berbeda.	Saya bisa memukul bola dengan baik pada lemparan cepat, lambat, atau melengkung, serta menyesuaikan waktu dan kekuatan pukulan.	Level: TL:
Sofbol - Menangkap dan Melempar	Saya mampu menangkap bola dengan baik dalam latihan, tetapi pada beberapa kesempatan sering ragu dalam memutuskan ke mana harus melempar bola saat situasi permainan berlangsung.	Saya bisa menangkap bola dengan tepat dan membuat keputusan cepat untuk melempar bola ke <i>base</i> atau <i>home plate</i> dengan kecepatan dan akurasi tinggi.	Level: TL:

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Bagaimana kamu menggunakan analisis hasil evaluasi untuk meningkatkan perkembangan level keterampilan gerakmu?
2. Apakah hal itu membantumu lebih mudah meningkatkan keterampilan gerak?



d. Keterampilan Gerak pada Level *Proficiency* (Cakap/Mahir).

Jika pada jenis olahraga/permainan tertentu, keterampilan gerakmu sudah berada pada level *proficiency*, mungkin kamu berpikir untuk berhenti berlatih. Ternyata, kamu masih tetap harus berlatih agar dapat mengembangkan keterampilan gerak dan mempertahankan level tersebut. Berhenti berlatih akan menurunkan kualitas keterampilan gerak yang telah kamu kuasai.

Untuk menjaga, bahkan meningkatkan keterampilan gerakmu pada level *proficiency*, kamu dapat mengembangkan beberapa hal berikut ini.

- ⦿ Meningkatkan pemahaman taktik dan strategi.
- ⦿ Berpartisipasi dalam berbagai kompetisi, baik untuk prestasi maupun rekreasi.
- ⦿ Berlatih di bawah tekanan/target.
- ⦿ Meningkatkan kondisi fisik.
- ⦿ Menganalisis performa.
- ⦿ Membangun kekuatan mental.
- ⦿ Menjadi mentor bagi teman yang lain.

Kamu dapat menikmati aktivitas gerak tidak hanya ketika berada pada level tertinggi saja. Kamu juga dapat menikmati aktivitas gerak sejak level kontrol. Bahkan dalam aktivitas gerak sederhana, seperti jogging dan senam aerobik, seseorang dapat menikmati gerak pada level prakontrol. Pada prinsipnya keterampilan gerak yang terus kamu tingkatkan akan semakin menyenangkan dan bermanfaat bagi kesehatan.

2. Menganalisis Hasil Umpan Balik

Pada aktivitas pembelajaran sebelumnya kamu telah mempelajari bagaimana mengembangkan level keterampilan gerak sesuai dengan hasil analisis capaian level keterampilan yang telah dikuasai dari waktu ke waktu.

Selain itu, pada pembelajaran di kelas X kamu telah mengenal berbagai jenis umpan balik pada saat mengembangkan keterampilan gerak



(umpan balik eksplisit, diri sendiri, dan hasil gerakan). Pernahkan kamu melakukan analisis jenis umpan balik yang cocok untuk kamu gunakan dalam mengembangkan keterampilan gerak pada jenis olahraga atau permainan tertentu?

Selanjutnya, lakukan analisis dan evaluasi jenis-jenis umpan balik yang dapat kamu gunakan secara efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dengan melakukan aktivitas pembelajaran berikut ini.



Aktivitas 8 Belajar Mendalam

Permainan Bola Tangan

Kegiatan 1: Umpan Balik Eksplisit

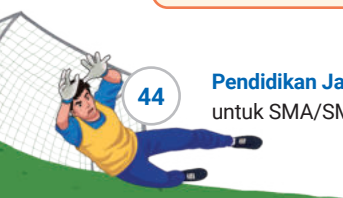
Tujuan:

Menganalisis dan mengevaluasi jenis umpan balik yang paling efektif dalam membantu mengembangkan keterampilan gerak diri sendiri dan orang lain.

1. Kelas dibagi menjadi dua tim untuk bermain bola tangan dalam situasi permainan nyata.
2. Setiap pemain memiliki pasangan yang berada di pinggir lapangan, bertugas untuk memberikan umpan balik selama permainan berlangsung.
3. Lakukan pemanasan sebelum memulai permainan.

Tahapan Kegiatan:

1. Pemain berpartisipasi dalam permainan bola tangan sambil mendengarkan umpan balik lisan dari pasangannya di luar lapangan.
2. Umpan balik diberikan setiap kali pemain selesai melakukan aksi teknik tertentu (*passing*, *dribbling*, penempatan posisi atau *shooting*).



3. Umpan balik harus singkat dan spesifik, seperti:
 - "Tatapan ke depan saat *passing*",
 - "Geser ke kanan untuk menemukan ruang kosong" atau
 - "Luruskan pergelangan tangan saat *shooting*".
4. Setelah beberapa menit, pemain dan pasangannya berdiskusi singkat, jika umpan balik eksplisit ini membantu atau malah membuat mereka terlalu berpikir tentang gerakan mereka.

Kegiatan 2: Umpan Balik Diri Sendiri

Lakukan aktivitas permainan bola tangan seperti pada kegiatan 1, tetapi pasangan tidak memberikan instruksi apa-apa.

1. Pada tahap ini, pasangan tidak memberikan instruksi verbal. Sebaliknya, pemain harus mengandalkan umpan balik diri sendiri untuk menyesuaikan gerakan.
2. Pemain harus memperhatikan sendiri waktu terbaik untuk *passing* atau *shooting* berdasarkan pengalaman bermain dan kondisi permainan di lapangan.
3. Pemain terus bermain dan menilai sendiri gerakan, seperti keakuratan *passing* atau keberhasilan *shooting*, tanpa umpan balik verbal dari pasangan.



Gambar 1.23 Mengevaluasi pengembangan keterampilan gerak menggunakan umpan balik diri sendiri.



4. Selanjutnya, pasangan memberikan pertanyaan bagaimana tubuh secara alami beradaptasi dan apakah merasa lebih leluasa atau kesulitan dalam mengevaluasi gerakan tanpa masukan langsung dari orang lain.

Kegiatan 3: Umpan Balik terhadap Hasil Gerakan

Bermain bola tangan seperti sebelumnya dengan pasangan di pinggir lapangan yang memberikan umpan balik terhadap hasil gerakan.



Gambar 1.24 Pengembangan keterampilan gerak memanfaatkan umpan balik hasil gerakan.

1. Pemain bermain sambil fokus pada hasil gerakan, mencoba berbagai cara untuk mencapai hasil yang diharapkan.
2. Eksplorasi teknik dan strategi sendiri secara bebas.
3. Pasangan memberikan umpan balik terhadap hasil gerakan, misalnya “arahkan bola ke pojok atas”, “pindahkan bola ke penyerang depan” dan lainnya.

4. Setelah beberapa menit, pemain berdiskusi dengan pasangan untuk mengevaluasi bagaimana hasil akhir dapat membantu mereka meningkatkan keterampilan gerakanya.

Diskusi dan Evaluasi Semua Umpan Balik

1. Setelah ketiga tahap selesai, setiap pemain dan pasangannya kembali bersama dan mendiskusikan umpan balik mana yang paling membantu meningkatkan keterampilan.
2. Analisis umpan balik yang paling efektif dalam konteks pengembangan keterampilan gerakanya.
3. Tentukan jenis umpan balik yang membuat terlalu fokus pada gerakan atau justru membantu adaptasi yang lebih alami.
4. Tuliskan evaluasi singkat mengenai pengalaman menerima umpan balik dan jenis umpan balik yang menurutmu paling berguna dalam meningkatkan keterampilan gerak.

Jenis umpan balik	Membantu	Tidak Membantu	Catatan
Umpan Balik Eksplisit			
Umpan Balik Diri Sendiri			
Umpan Balik Hasil Gerakan			

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Bagaimana kamu menggunakan umpan balik untuk mengembangkan keterampilan gerakmu?
2. Umpan balik mana yang akan kamu gunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak selanjutnya?



D. Perbaikan Keterampilan Gerak dalam Berbagai Situasi

1. Rencana Perbaikan Jangka Pendek dan Jangka Panjang

Apa yang dapat kamu lakukan setelah mengevaluasi keterampilan gerakmu? Tentu saja kamu harus merencanakan latihan selanjutnya untuk meningkatkan atau memperbaiki gerakanmu. Misalkan hasil evaluasi pukulan *smash* tenis mejamu berada pada level *control*, maka kamu perlu merencanakan latihan untuk mengembangkannya hingga level *utilization*.

Rencana perbaikan dapat kamu buat dalam bentuk latihan jangka pendek dan jangka panjang. Keterampilan gerak tersebut dapat kamu gunakan dalam berbagai situasi. selain itu kamu perlu menentukan siklus rencana latihan untuk dapat mengoptimalkan keterampilan gerakmu. Berikut contoh rencana perbaikan keterampilan gerak pada permainan bola basket.

Tabel 1.5 Contoh Perencanaan Perbaikan Keterampilan Gerak Bola Basket

Fokus Keterampilan Gerak yang Dikembangkan	Bentuk Latihan Jangka Pendek (2–4 Pekan)	Bentuk Latihan Jangka Panjang (6–12 bulan)	Rencana Evaluasi Berkala
Keterampilan gerak bermain bola basket	Fokus pada keterampilan dasar mencari posisi, <i>passing</i> , dan <i>shooting</i> .	Tingkatkan tantangan secara bertahap dengan memasukkan elemen permainan yang lebih menantang, seperti kerja sama tim dalam permainan.	Setiap 2 Pekan sekali

Selanjutnya buatlah tabel seperti di atas atau sesuai dengan kebutuhanmu untuk membuat perencanaan perbaikan sederhana. Kamu dapat membuatnya menggunakan komputer, tablet, telepon pintar atau ditulis dalam buku catatanmu.

2. Menentukan Siklus Pengoptimalan Keterampilan Gerak

Rencana latihan tentunya tidak berhenti setelah semua rencana dilaksanakan. Kamu perlu membuat siklus pengembangan latihan gerak untuk meningkatkan atau menjaga level keterampilan gerak yang kamu miliki. Kamu dapat



mencontoh siklus berikut ini atau kamu dapat mengembangkan siklus sesuai dengan kebutuhanmu.



Gambar 1.25 Siklus Pengembangan Keterampilan Gerak

Menerapkan cara mengoptimalkan keterampilan gerak tersebut dapat kamu gunakan dengan mentransfernya ke jenis olahraga atau permainan yang lain. Misalnya kamu belajar mengoptimalkan keterampilan gerak bermain bola basket dengan cara mengembangkan dan mengoptimalkan keterampilan yang sama untuk menguasai jenis permainan baru misalnya bola voli atau olahraga yang lain.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran pengoptimalan keterampilan gerak, apakah kamu sudah menemukan cara terbaik untuk meningkatkan keterampilan gerakmu? Dapatkah kamu menggunakannya untuk mengembangkan keterampilan gerak yang lain?



Uji Kompetensi

Kerjakan tugas-tugas berikut dengan baik!

1. Rancang dan praktikkanlah latihan untuk pengembangan keterampilan gerak spesifik dengan situasi gerak yang menantang, kemudian terapkan dalam permainan sebenarnya!
2. Lakukan perbaikan dan penghalusan keterampilan gerak sesuai dengan umpan balik dari guru/teman!
3. Buatlah catatan evaluasi kinerja dalam menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak dalam situasi latihan yang menantang dan situasi nyata!





Pengayaan

Kembangkan dan presentasikan sebuah proyek inovasi gerak yang mencakup penelitian, desain, penerapan, dan evaluasi. Proyek ini harus memperkenalkan sebuah keterampilan gerak baru atau modifikasi dari keterampilan yang ada untuk meningkatkan kinerja dalam konteks tertentu, seperti olahraga, permainan, atau aktivitas sehari-hari. Selanjutnya terapkan proyek tersebut dalam aktivitas gerak.

Lakukan pencatatan hasil latihan yang kamu lakukan untuk mengetahui kemajuan latihan. Evaluasi jika aktivitas tersebut efektif untuk mendorong sampai batas maksimal keterampilan gerakmu. Catat hasil tersebut dalam buku tugas.



Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab pertama di buku PJOK kelas XI ini. Selanjutnya, coba periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada bab 1 ini? Salin tabel berikut di buku tugas. Lalu beri tanda centang (✓) sesuai dengan pengalamanmu!

Pengalaman Saya	Sudah Mampu Melakukan	Masih Perlu Belajar
Merancang aktivitas latihan gerak yang menantang.	☐	☐
Menerapkan aktivitas latihan keterampilan gerak dalam berbagai situasi menantang yang telah dirancang sebelumnya.	☐	☐
Menghaluskan keterampilan gerak menjadi lebih baik dari sebelumnya.	☐	☐
Mengevaluasi penerapan dan penghalusan keterampilan gerak dalam berbagai situasi gerak yang menantang.	☐	☐
Menyusun rencana perbaikan untuk meningkatkan keterampilan gerak.	☐	☐



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/SMK/MA/MAK Kelas XI

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan, Damar Pamungkas
ISBN: 978-634-00-0095-5 (jil.2 PDF)

BAB

II

Aktivitas Jasmani dan Olahraga

Menyempurnakan Keterampilan Taktis



Bagaimana cara menggunakan strategi untuk dapat mencapai kemenangan dalam olahraga atau permainan?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu mampu untuk:

1. membuat, mengembangkan, dan mengevaluasi berbagai strategi gerak untuk mendapatkan keberhasilan dalam berbagai situasi olahraga atau permainan tertentu,
2. menerapkan strategi gerak dalam situasi yang menantang, dan
3. menyesuaikan gerakan yang sudah dikuasai agar lebih efektif saat digunakan dalam berbagai situasi taktis.



Kata Kunci

- Keterampilan taktis
- Situasi gerak yang menantang
- Strategi gerak
- Mengevaluasi



Peta Materi

Menyempurnakan Keterampilan Taktis

A Pengambilan Keputusan

B Eksekusi Keterampilan

C Pemahaman Taktis

D Pemahaman Permainan dan Transfer Keterampilan



Siap-Siap Belajar

Pada bab I, kalian sudah belajar mengenai cara mengoptimalkan keterampilan gerak yang diterapkan dalam berbagai situasi gerak, sehingga capaian keterampilan gerakmu dapat ditingkatkan. Pada kelas X kamu juga sudah mempelajari keterampilan taktis, maka pada bab ini, kamu akan belajar menyempurnakan keterampilan taktis yang telah kamu kuasai sebelumnya untuk membuat aktivitas gerak yang kamu lakukan semakin menarik dan menyenangkan. Kamu juga akan terbiasa menajamkan kemampuan ketika mengambil keputusan dalam berbagai situasi permainan yang menantang.

Sebagai contoh ketika kamu sedang bermain sepak bola, tim akan melakukan perpindahan bola dari zona pertahanan ke zona serang dengan mengoper atau menggiring bola, sambil menghadapi tim lawan yang berusaha memotong operan. Kamu bersama anggota tim menggunakan strategi berbeda untuk setiap upaya membangun serangan, seperti operan pendek atau kombinasi operan dan *dribble*. Maka, dalam situasi tersebut kamu akan terlibat dalam berbagai pengambilan keputusan yang cepat. Apa yang membuat berhasil atau tidaknya strategi timmu? Bagaimana cara timmu beradaptasi ketika lawan mulai memahami taktik yang kalian gunakan?

Tentu saja menyempurnakan keterampilan taktis di sini bukan untuk menjadikanmu seorang atlet. Akan tetapi, jika kamu dapat menyempurnakan keterampilan taktis, maka akan membuatmu semakin menikmati permainan dan juga akan membantumu untuk terbiasa berpikir cepat dan mengambil keputusan yang tepat. Secara langsung atau tidak, hal tersebut akan berpengaruh dalam kehidupanmu sehari-hari.

Untuk dapat menyempurnakan keterampilan taktis pada olahraga atau permainan tertentu, kamu perlu berlatih secara efektif dan rutin dalam menciptakan, mengembangkan, dan mengevaluasi strategi gerak berdasarkan situasi permainan. Selain itu, kamu juga harus mampu untuk mengadaptasi strategi sesuai dengan perubahan-perubahan yang ada dalam aktivitas gerak atau permainan. Penyempurnaan keterampilan taktis ini akan membantu meningkatkan kemampuan beradaptasi dan membuat keputusan yang tepat dalam berbagai situasi permainan.



Sebelum belajar mengenai cara menyempurnakan keterampilan taktis, kamu dapat mencari bentuk-bentuk latihan pengembangan keterampilan taktis dari berbagai sumber internet dan lainnya, kemudian amati reaksi para pemainnya selama proses latihan, sehingga mereka dapat mengevaluasi dan memperbaiki keterampilan taktis mereka. Tulis informasi yang kalian peroleh pada buku catatan!



Penilaian Awal

Sebelum kamu mempelajari materi pada bab II, refleksikan pengalaman belajarmu mengenai keterampilan taktis pada permainan invasi. Lakukan aktivitas praktik dari keterampilan gerak olahraga atau permainan tertentu, kemudian refleksikan keterampilan taktis yang sudah kamu miliki dan yang akan ditingkatkan.

Tugas Praktik

1. Peserta didik akan bermain sepak bola mini atau bola tangan dengan lapangan kecil (setengah lapangan basket atau futsal).
2. Bagi peserta didik ke dalam beberapa tim (3-4 orang per tim).
3. Permainan berlangsung selama 5-7 menit dengan aturan dasar seperti permainan sepak bola mini atau bola tangan.
4. Setiap tim harus menggunakan strategi untuk mencetak skor, seperti bekerja sama dalam operan, menjaga posisi, dan melakukan pertahanan.
5. Setiap tim juga harus mengubah taktik berdasarkan situasi permainan (misalnya, saat menyerang atau bertahan).
6. Setelah permainan selesai, isi penilaian diri berikut untuk mengevaluasi keterampilan taktis yang kamu gunakan selama permainan.

Gambar 2.1 Praktik keterampilan taktis dengan permainan.



Keterampilan Taktis	Ya	Tidak
Pengambilan Keputusan		
Saya mampu membuat keputusan cepat dan tepat saat situasi permainan berubah.		
Saya tahu kapan harus mengoper, menggiring, atau menyerang tergantung situasi permainan dan mempertimbangkan posisi teman dan lawan.		
Eksekusi keterampilan gerak		
Saya mampu mengeksekusi keterampilan gerak (mengoper, menggiring, menembak) dengan baik dan tepat waktu.		
Saya jarang melakukan kesalahan teknis saat mengeksekusi keterampilan gerak dalam permainan.		
Pemahaman Taktis		
Saya memahami kapan harus bertahan dan kapan harus menyerang berdasarkan kondisi permainan.		
Saya bisa beradaptasi dengan cepat ketika strategi tim harus diubah.		
Pemahaman Permainan		
Saya memahami peraturan permainan dan mampu mengikuti strategi tim dengan baik.		
Saya memahami peran saya dalam tim dan menjalankannya sesuai strategi yang diberikan.		



PENTING! Jenis aktivitas di atas hanya sebagai contoh. Kamu dapat memilih olahraga atau permainan tertentu disesuaikan dengan kondisi peralatan, minat, maupun kultur gerak di sekolahmu.

Refleksikan keterampilan gerak yang kamu miliki saat ini. Kemudian cari tahu keterampilan gerak yang akan kamu tingkatkan dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut.

- Bagian mana keterampilan taktis yang sudah kamu kuasai, sebagian dikuasai, dan belum dikuasai?
- Apa keterampilan gerak yang paling perlu kamu tingkatkan?

Berikutnya kamu dapat memulai aktivitas latihan menyempurnakan keterampilan taktis yang sudah kamu miliki dan yang akan kamu tingkatkan.



Materi dan Kegiatan Pembelajaran

Pada saat bermain sepak bola, kamu akan belajar waktu yang tepat untuk mengoper bola atau bergerak ke ruang kosong agar tim dapat mencetak gol. Ketika kamu menghadapi tekanan dari lawan, dapatkah kamu tetap tenang dan mengambil keputusan yang paling efektif?



Gambar 2.2 Keterampilan taktis pada saat bermain sepak bola.



Pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan gerak dengan pendekatan permainan taktis menjadi cara yang menyenangkan dan menantang untuk melatih strategi dan pengambilan keputusan selama bermain. Cara ini, akan membuat latihan terasa seperti permainan nyata yang dimodifikasi, kamu harus berpikir cepat dan cerdas untuk mengatur taktik serangan atau bertahan.

Dengan cara ini, kamu tidak hanya menguasai keterampilan teknis seperti menggiring bola atau menendang, tetapi juga belajar menerapkan keterampilan tersebut di situasi yang sebenarnya. Kamu akan belajar menganalisis permainan, memahami posisi lawan, dan menyesuaikan strategi permainan seiring dengan perubahan situasi di lapangan. Misalnya, jika lawan tiba-tiba memperketat pertahanan, apakah kamu tahu bagaimana menciptakan ruang untuk menyerang?

Cobalah untuk terus bertanya pada diri sendiri, "Apa yang dapat saya lakukan agar tim dapat bergerak lebih efektif", "Bagaimana cara saya membantu tim mempertahankan keunggulan saat lawan menyerang?"

Dengan selalu berpikir taktis, kamu akan menjadi pemain yang cerdas dan siap menghadapi tantangan dalam permainan. Bagaimana menurutmu, taktik apa yang akan kamu coba saat latihan nanti?

Kamu tertarik untuk menyempurnakan keterampilan taktismu, bukan? maka dari mari pelajari cara menyempurnakan keterampilan taktis berikut ini.

A. Menyempurnakan Pengambilan Keputusan

"Bagaimana cara terbaik untuk membuat keputusan cepat dan tepat di tengah tekanan permainan, sehingga mampu meraih kemenangan?"

Pernahkah kamu dihadapkan pada situasi untuk mengambil keputusan cepat dan tepat dalam sebuah permainan? Misalnya, saat kamu menerima bola dalam permainan bola basket, apakah sebaiknya kamu mengoper, menembak, atau menggiring bola? Keputusan ini bergantung pada kondisi di sekelilingmu, apakah ada ruang untuk bergerak atau apakah lawan sedang mendekat?



Saat kamu bermain, cobalah untuk membaca pergerakan lawan dan memikirkan beberapa langkah ke depan. Misalnya, jika kamu melihat lawan sedang menekanmu, apakah kamu akan mencoba untuk melewati mereka dengan operan panjang atau mungkin menjaga bola lebih lama untuk menunggu momen yang tepat? Setiap keputusan memengaruhi jalannya permainan. Dengan latihan, kamu akan bisa membuat keputusan yang lebih cepat dan lebih tepat.



Gambar 2.3 Pentingnya Pengambilan Keputusan yang Cepat dan Tepat dalam Situasi Permainan

Pengambilan keputusan dalam permainan menjadi keterampilan penting yang akan membantumu menjadi pemain yang lebih cerdas dan efektif di lapangan. Dalam setiap pertandingan, kamu harus cepat memahami situasi dan membuat keputusan terbaik. Bagaimana supaya kamu dapat mengambil keputusan yang cepat dan tepat? Kamu dapat mempelajari dan melatihnya dengan beberapa hal berikut ini

1. Memahami Situasi Permainan

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai cara memahami situasi permainan, ayo pikirkan kembali pengalamanmu saat bermain olahraga. Pada saat kamu berada dalam situasi harus membuat keputusan cepat, bagaimana kamu menentukan tindakan yang tepat pada saat itu? Apakah kamu melihat posisi rekan satu timmu, posisi lawan, atau mungkin posisi bola di lapangan?



Setiap keputusan yang kamu buat dalam permainan selalu dipengaruhi oleh situasi yang terjadi di lapangan. Dengan belajar menilai dan memahami kondisi permainan dengan baik, kamu dapat membuat keputusan yang lebih tepat dan membantu timmu bermain lebih efektif. Berikut ini adalah dua langkah utama yang akan membantumu memahami situasi permainan.

a. Menilai Kondisi Permainan Saat Ini

Agar dapat mengambil keputusan yang tepat, hal pertama yang perlu kamu lakukan adalah mengamati dengan baik kondisi permainan yang sedang berlangsung. Untuk itu, perhatikan beberapa hal berikut.

- ☉ **Posisi Rekan Satu Tim:** Apakah teman-temanmu berada di posisi yang tepat untuk menerima operan atau membantu serangan?
- ☉ **Posisi Lawan:** Apakah lawan terlalu dekat? Apakah mereka sedang mencoba merebut bola?
- ☉ **Posisi Bola:** Di mana bola berada sekarang? Apakah bola di dekatmu, atau berada jauh di ujung lapangan?



Gambar 2.4 Mampu Menilai Kondisi Permainan

Dalam permainan sepak bola, kamu cukup memperhatikan posisimu dan posisi lawan.



Dengan mengamati hal-hal tersebut, kamu dapat menentukan langkah yang paling efektif. Misalnya, jika rekanmu berada di posisi yang bebas dan lawan terlalu jauh, mungkin mengoper bola adalah keputusan terbaik.

b. Mengidentifikasi Momen Taktis Kunci

Pada materi sebelumnya, ketika kamu mempelajari cara menilai kondisi dalam permainan, kamu berlatih melalui permainan sepak bola. Kali ini untuk belajar mengidentifikasi momen taktis kunci, kamu akan belajar melalui permainan bola basket.

Setelah kamu mampu menilai situasi, kamu perlu memahami kapan waktu yang tepat untuk bertindak, seperti menyerang atau bertahan. Ini yang disebut dengan *momen taktis kunci*. Perhatikan contoh pola permainan dalam permainan bola basket berikut.

1) Waktu yang Tepat untuk Menyerang

Jika lawan meninggalkan ruang kosong di pertahanan mereka, itulah saat yang tepat untuk menyerang dan mencoba mencetak poin.

2) Waktu yang Tepat untuk Bertahan

Jika lawan sedang menekan atau mendekati area pertahanan timmu, mungkin sudah saatnya kamu kembali ke posisi bertahan dan menghentikan serangan mereka.

Gambar 2.5 Mencari posisi kosong untuk menyerang setelah berhasil menguasai bola.





Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Kegiatan: Permainan Lempar Tangkap Bola

Kamu akan bermain lempar tangkap bola. Permainan ini akan membuatmu memiliki banyak kesempatan untuk mengambil keputusan dalam berbagai situasi permainan yang dimodifikasi.

Tujuan:

1. Mengembangkan kemampuan untuk menilai kondisi permainan dan membuat keputusan dengan cepat.
2. Mengidentifikasi momen taktis kunci untuk menyerang atau bertahan.

Contoh Aktivitas:

1. Lakukan aktivitas dengan cara aktif berpartisipasi dan berlatih dalam situasi permainan yang sebenarnya
2. Melakukan pengamatan permainan.

Cara Melakukan:

1. Kelas dibagi menjadi dua kelompok besar. Kelompok pertama akan bermain dalam format permainan kecil (3v3 atau 4v4), sedangkan kelompok kedua berperan sebagai pengamat.
2. Satu orang pengamat mengamati satu orang yang bermain. Pengamat bertugas mengamati dan mencatat permainan dan keputusan taktis yang dibuat oleh pemain.
3. Lakukan pemanasan sebelum permainan.



Gambar 2.6 Pengamatan Taktis Permainan Lempar Tangkap Bola



4. Lakukan permainan selama 5 menit dengan sasaran menjatuhkan cone di garis pertahanan lawan.
5. Setiap pengamat diberi lembar pengamatan sederhana seperti berikut.

Lembar Observasi

Pemahaman Situasi Permainan	Sudah Terlihat	Belum Terlihat	Saran
Mampu mencari posisi yang tepat dari rekannya (untuk mendapat operan/ menutup wilayah pertahanan).			
Mampu memahami posisi lawan (menutup pergerakan lawan/mencari ruang kosong).			
Mampu membaca posisi bola (mendekat/ menjauh).			
Mampu memutuskan kapan menyerang dan bertahan (reaksi saat tim mendapat bola/kehilangan bola).			

6. Setelah permainan selesai (5 menit), pengamat akan bergabung kembali dengan pemain dan berdiskusi tentang keputusan-keputusan yang dibuat di lapangan. Apa yang mereka lihat? Apakah ada peluang untuk menyerang atau bertahan yang tidak dimanfaatkan?
7. Lakukan permainan berikutnya dengan pertukaran posisi. Tim pertama menjadi pengamat dan tim kedua bermain di lapangan.

Jawablah pertanyaan berikut!

1. Apa yang telah kamu pelajari tentang menilai situasi permainan?
2. Apakah kamu melihat momen taktis kunci yang tidak kamu sadari sebelumnya?
3. Bagaimana kamu akan menyesuaikan keputusanmu di lain waktu?



2. Mengantisipasi Gerakan Lawan

Selain memahami situasi permainan, kamu juga harus mampu memprediksi langkah/pergerakan lawan. Kemampuan ini akan membantumu berpikir beberapa langkah ke depan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi tindakan lawan dengan lebih efektif. Berikut ini adalah dua langkah utama yang harus kamu pelajari.

a. Memprediksi Aksi Lawan

Perhatikan cara lawan bermain dan perkirakan aksi mereka berikutnya. Contohnya, jika kamu bermain bola basket dan melihat lawan sering melakukan *dribble* ke kiri pertahanan sebelum menembak, kamu harus bersiap untuk menghentikan gerakan tersebut. Berikut beberapa hal yang dapat kamu amati untuk memprediksi aksi lawan.

- 1) **Gerakan tubuh lawan:** apakah mereka menunjukkan tanda-tanda akan menyerang atau bertahan?
- 2) **Pola permainan:** apakah mereka cenderung menggunakan gerakan yang sama berulang kali?



Gambar 2.7 Memprediksi Gerakan Lawan



b. Merencanakan *Counter-move*

Setelah kamu dapat memprediksi aksi lawan, langkah selanjutnya adalah merencanakan strategi untuk merespons gerakan tersebut. Misalnya, jika kamu tahu lawan akan menyerang ke kanan, kamu bersiap-siap untuk memotong pergerakan mereka atau mengarahkan mereka ke sisi lapangan yang lebih sulit. Strategi ini dapat digunakan baik dalam menyerang maupun bertahan. Berikut beberapa strategi yang dapat kamu gunakan.

- 1) *Counter-attack* (serangan balik): segera menyerang saat lawan kehilangan kendali.
- 2) *Blokade defensif*: menghadang pergerakan lawan yang akan menyerang.

Kamu dapat mempertajam kemampuan dalam mengambil keputusan dengan mengantisipasi pergerakan lawan melalui aktivitas berikut ini.



Gambar 2.8
Merencanakan
counter-move.



Kegiatan: Perencanaan *Counter-move*

Kamu akan bermain sepak bola kecil (area 5x5 meter) 1 lawan 1. Kamu akan menjadi penyerang dan temanmu bermain sebagai bek.

1. Lakukan pemanasan sebelum latihan.
2. **Tugas Penyerang:** Cobalah untuk melewati bek dengan melakukan *dribble* dan gerakan tipu.

Tugas Bek: Amati gerakan tubuh penyerang dan prediksi arah pergerakannya, kemudian hadang.

3. Setelah 2 menit, silahkan bertukar peran.
4. Selanjutnya, pikirkan *counter-move* setiap kali berhasil memprediksi gerakan lawan. Sebagai contoh, jika bek berhasil menebak arah *dribble* penyerang, segera rebut bola atau halangi jalurnya.
5. Lakukan permainan selama 2 menit dan bergantian.



Gambar 2.9 Memprediksi Pergerakan Lawan

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan di bawah ini.

1. Bagaimana kamu dapat memprediksi gerakan lawan dengan lebih baik?
2. Tindakan apa yang kamu rencanakan untuk menghadapi lawan?
3. Bagaimana prediksi gerakan lawan membantumu dalam permainan?



3. Menyesuaikan Strategi di Lapangan (*Real-time*)

Situasi permainan sering berubah dengan cepat, maka kamu perlu menyesuaikan strategi secara *real-time*, artinya kamu harus mengubah taktik dengan cepat berdasarkan situasi yang ada di lapangan. Kemampuan ini penting untuk menghadapi keputusan lawan dan memaksimalkan peluang timmu.

Terkadang situasi permainan mengharuskanmu untuk berpindah dari strategi menyerang ke bertahan, atau sebaliknya. Contohnya, jika tim lawan tiba-tiba menekan dengan serangan balik, kamu perlu segera beralih ke posisi bertahan untuk mencegah mereka mencetak angka. Sebaliknya, jika lawan sedang lengah, kamu dapat langsung mengambil inisiatif untuk menyerang.

Selain mengubah taktik, kamu juga harus dapat bereaksi dengan cepat terhadap keputusan yang diambil oleh lawan. Jika lawan tiba-tiba mengganti taktik mereka, seperti berpindah dari serangan lambat ke serangan cepat, kamu harus menyesuaikan posisi dan pergerakanmu untuk menghadapinya.

Kamu dapat mempertajam kemampuan dalam mengambil keputusan dengan cara menyesuaikan strategi secara *real-time* melalui aktivitas berikut ini.



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

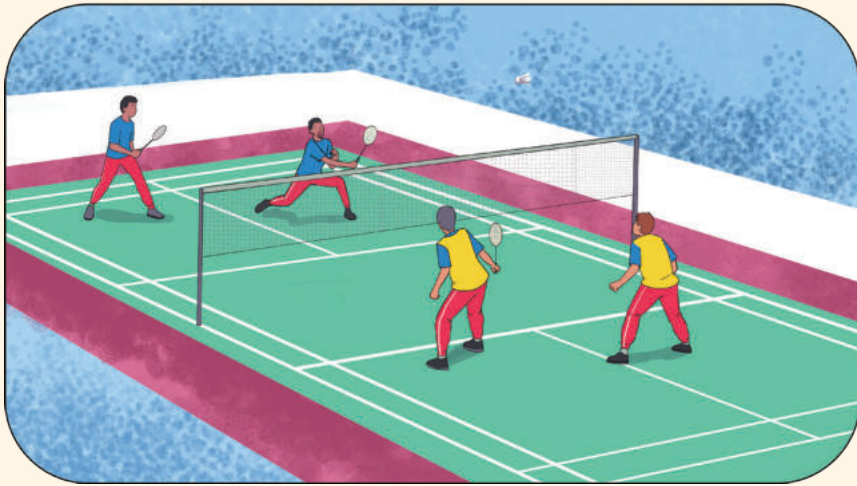
Kegiatan: Melatih Strategi di Lapangan

Buat kelompok beranggotakan 4 orang untuk bermain bulu tangkis ganda (2 lawan 2).

1. Lakukan pemanasan sebelum latihan.
2. Instruksi Menyerang: guru memberi tanda untuk memulai permainan dengan strategi menyerang. Segera cetak poin dengan pukulan *smash/dropshot/netting*.
3. Instruksi Bertahan: Setelah beberapa detik, guru memberikan sinyal untuk bertahan menyerang balik, segera berpindah ke posisi bertahan dengan mengembalikan pukulan jauh ke area belakang.



4. Instruksi tempo: guru memberikan tanda untuk mempercepat atau memperlambat tempo permainan, segera lakukan sesuai dengan instruksi.
5. Setelah 2 menit, silahkan bertukar peran.



Gambar 2.10 Pengaturan Strategi dalam Permainan Bulu Tangkis

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan di bawah ini.

1. Bagaimana kamu bereaksi ketika lawan tiba-tiba mengubah strategi mereka?
2. Apa hal yang paling sulit dilakukan saat mencoba menyesuaikan strategi secara cepat?

Pengambilan keputusan yang baik adalah ketika kamu tahu waktu yang tepat untuk bertindak, misalnya waktu harus mengoper bola, menembak, atau bertahan. Menyempurnakan kemampuan dalam mengambil keputusan dapat dilakukan melalui latihan dan pengalaman. Kamu dapat melakukan beberapa langkah berikut untuk menyempurnakan strategi pengambilan keputusan yang tepat dan efektif.



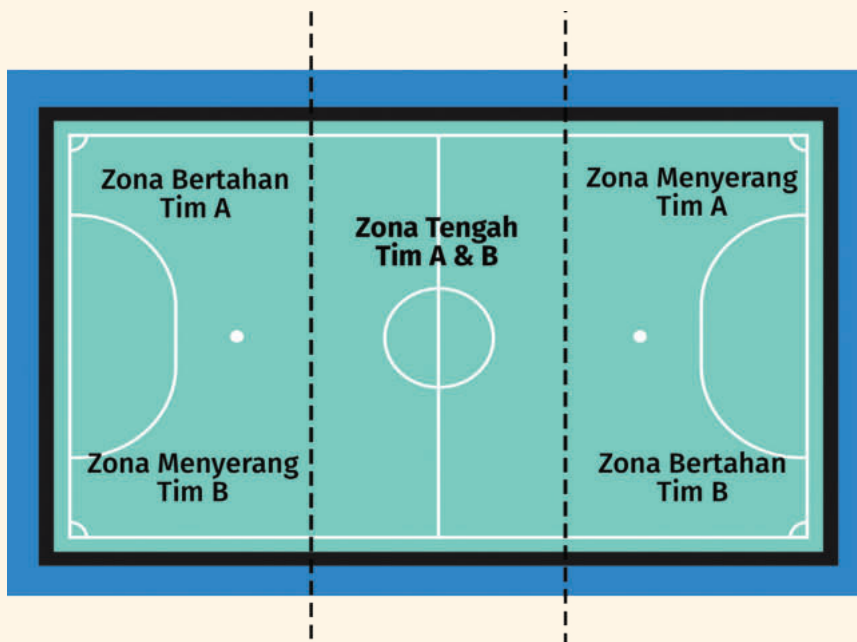


Sepak Bola

Kamu akan berlatih menciptakan strategi serta mengembangkan dan mengevaluasi keputusan melalui permainan sepak bola.

Kegiatan 1: Menciptakan Strategi dalam Zona Taktik

1. Pembagian Lapangan dan Pemain
 - a. Lapangan dibagi menjadi tiga zona, yaitu zona serang, zona tengah, dan zona bertahan.
 - b. Setiap tim terdiri atas 4 pemain. Dua pemain di zona serang, satu pemain di zona tengah, dan satu pemain di zona bertahan.



Gambar 2.11 Pembagian Zona Lapangan

2. Aturan Permainan
 - a. **Zona Serang:** Fokus pada pengambilan keputusan cepat untuk menembak atau mengoper bola.



b. **Zona Tengah:** Latih kemampuan untuk mengontrol tempo permainan dan mengarahkan bola ke zona serang.

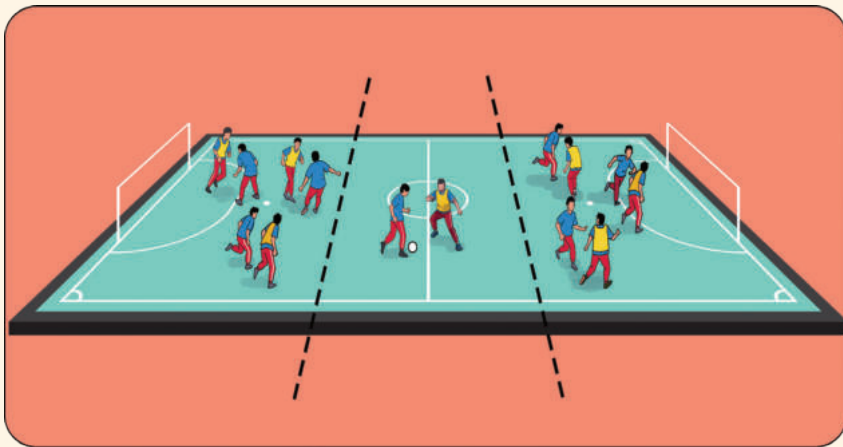
c. **Zona Bertahan:** Berpindah antara bertahan dan melakukan serangan balik dengan cepat dengan memberikan bola ke zona tengah.

3. Ciptakan Strategi untuk Setiap Zona

- Bersama timmu, buat strategi untuk setiap zona.
- Sebagai contoh, di zona serang, fokuskan strategi pada menembak dengan cepat ke gawang. Di zona bertahan, susun strategi untuk bertahan dan mengamankan bola.

4. Memulai Permainan dengan Strategi yang Kamu Ciptakan

- Terapkan strategi yang kamu buat saat permainan dimulai.
- Setiap pemain di zona masing-masing harus mengambil keputusan berdasarkan posisi lawan, rekan tim, dan bola.



Gambar 2.12 Permainan 3 Zona

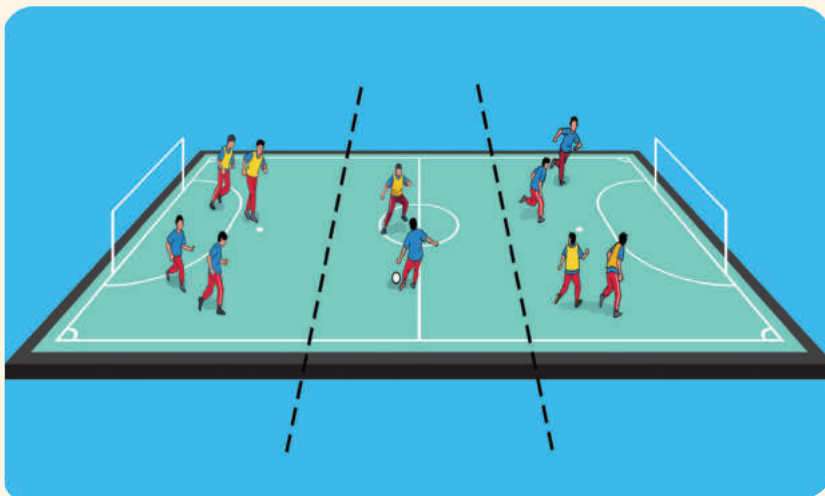
Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan di bawah ini.

- Apa strategi yang kamu buat untuk zona serang?
- Bagaimana keputusanmu membantu tim di zona bertahan?



Kegiatan 2: Mengembangkan dan Mengevaluasi Keputusan

1. Tingkatkan tekanan permainan.
 - a. Tingkatkan kecepatan (tempo) permainan atau menambah pemain lawan di setiap zona untuk menciptakan situasi yang lebih sulit.
 - b. Kamu harus mengembangkan strategi untuk menghadapi tekanan tambahan ini.
2. Evaluasi keputusan dalam permainan.
 - a. Setelah bermain beberapa menit, berhenti sebentar untuk mengevaluasi keputusan yang kamu buat.
 - b. Diskusikan dengan tim: Apakah keputusanmu tepat? Apa yang bisa kamu perbaiki?



Gambar 2.13 Permainan 3 Zona dengan Tambahan Tantangan

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan di bawah ini.

1. Analisis keputusan yang telah kamu buat. Apakah strategimu sudah efektif dalam menghadapi tekanan?
2. Apakah kamu dapat mengembangkan keputusan yang lebih baik saat tekanan meningkat?

Kegiatan 3: Adaptasi dalam Situasi Gerak Baru

1. Perubahan Aturan Permainan

Guru akan mengubah aturan dalam setiap zona untuk menciptakan situasi gerak baru.

Contoh:

- a. Di zona tengah, semua operan harus dilakukan dengan satu sentuhan.
- b. Di zona serang, hanya gol dengan minimal 3 operan yang dihitung.

2. Adaptasi Strategi

- a. Kamu dan timmu harus segera menyesuaikan strategi dengan aturan baru ini. Buat keputusan cepat bagaimana kamu bisa tetap efektif dalam kondisi yang berubah.

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan di bawah ini.

1. Setelah setiap permainan selesai, diskusikan bagaimana timmu berhasil beradaptasi dengan aturan baru.
2. Apa yang dapat kamu lakukan untuk beradaptasi lebih cepat dalam permainan berikutnya?

B. Mengeksekusi Keterampilan Gerak (*Skill Execution*)

“Bagaimana cara kamu menjaga ketepatan dan kontrol keterampilan gerak teknis, beradaptasi dengan tekanan lawan, dan perubahan situasi permainan?”

Sebelum kita mempelajari lebih dalam tentang *skill execution* coba ingat kembali pengalamanmu saat bermain dalam salah satu aktivitas permainan olahraga. Pernahkah kamu merasa kesulitan untuk mengontrol bola atau melakukan operan ketika lawan memberikan tekanan? Atau mungkin ada saat kamu harus bergerak



cepat untuk menciptakan ruang bagi rekan satu tim agar dapat mencetak skor? Situasi-situasi seperti ini membutuhkan keterampilan teknis yang baik dan kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisi permainan yang selalu berubah.

Kemampuan untuk melakukan keterampilan teknis dengan baik sangat penting untuk membantu timmu menang. *Skill execution* (pelaksanaan keterampilan gerak/teknis) adalah cara menguasai keterampilan teknis, misalnya menggiring, mengoper, dan menembak dengan sempurna, terutama saat berada di bawah tekanan lawan. Selain itu, kamu juga perlu memahami konsep gerakan seperti membuka dan menutup ruang untuk menciptakan peluang dan mencegah serangan dari lawan. Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 2.14 Berlatih mengeksekusi keterampilan gerak teknis.

Dari gambar di atas, manakah yang sudah kamu kuasai dan mana yang perlu kamu tingkatkan untuk mengeksekusi keterampilan teknis?

Tentu saja, kamu perlu melakukan beberapa kali latihan agar mampu mengeksekusi keterampilan dalam waktu yang tepat. Meskipun bukan untuk menjadi atlet, kemampuanmu dalam mengeksekusi keterampilan yang baik akan membuat kegiatan olahraga, permainan, atau aktivitas jasmanimu menjadi lebih menyenangkan dan menantang.

Berikut aktivitas untuk dapat mengeksekusi keterampilan gerak dengan baik.



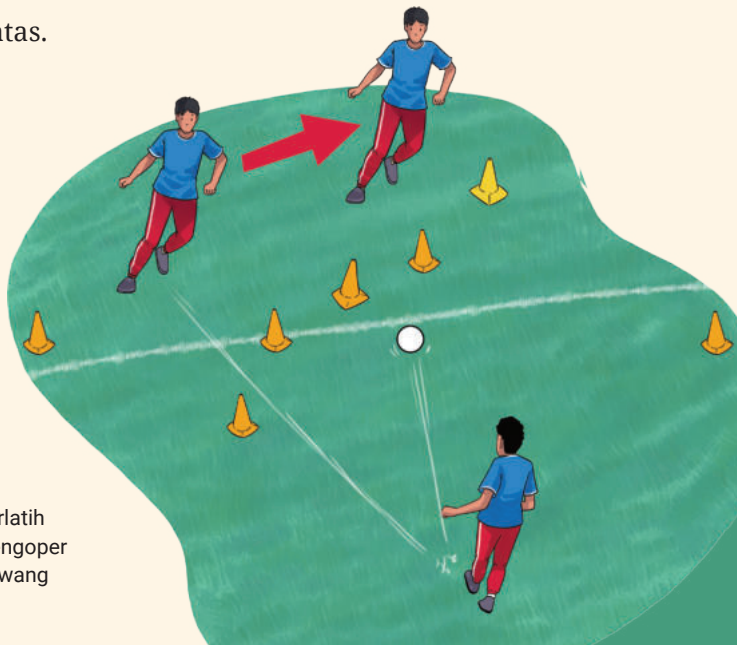


Permainan Sepak Bola

Dalam aktivitas ini, kamu akan berlatih menggiring bola melewati rintangan dalam tekanan lawan dalam permainan sepak bola.

Kegiatan 1 Menggiring dan Mengoper Bola Berpasangan Melewati Gawang Kecil Secara Acak

1. Lakukan aktivitas secara berpasangan.
2. Letakkan gawang kecil menggunakan sepasang *cone* di berbagai tempat di lapangan secara acak.
3. Lakukan gerakan menggiring bola bersama temanmu kemudian oper bola ke teman melewati gawang kecil, setelah berhasil segera cari gawang yang lain.
4. Lakukan sampai kamu berhasil mengoper bola ke teman melewati semua gawang kecil.
5. Tukar posisi dan kembali lakukan tahapan di atas.



Gambar 2.15 Berlatih menggiring dan mengoper bola melewati gawang kecil.



Kegiatan 2: Berlatih Menggiring dan Mengoper Bola dalam Tekanan

1. Buat kelompok yang terdiri atas tiga orang. Dua orang bermain sebagai penyerang dan satu orang sebagai pemain bertahan.
2. Lakukan aktivitas seperti pada kegiatan 1 untuk tim penyerang namun dengan 1 lawan untuk merebut bola.
3. Lakukan aktivitas selama 1-2 menit, lalu berganti peran.
4. Perhatikan ruang di sekitarmu agar berhasil melewati lawan dan mengoper bola kepada teman melewati gawang kecil.
5. Selanjutnya evaluasi dan diskusikan cara mengeksekusi keterampilan di bawah tekanan agar tetap berhasil menggiring bola dan mengoper tanpa berhasil direbut oleh lawan.
6. Selanjutnya lakukan aktivitas yang sama menggunakan perbaikan strategi yang sudah kamu rencanakan.



Gambar 2.16 Berlatih menggiring dan mengoper bola dalam tekanan.

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan di bawah ini.

1. Bagaimana kamu mengontrol bola saat menggiring?
2. Bagaimana kamu menjaga akurasi/ketepatan operanmu saat di bawah tekanan?





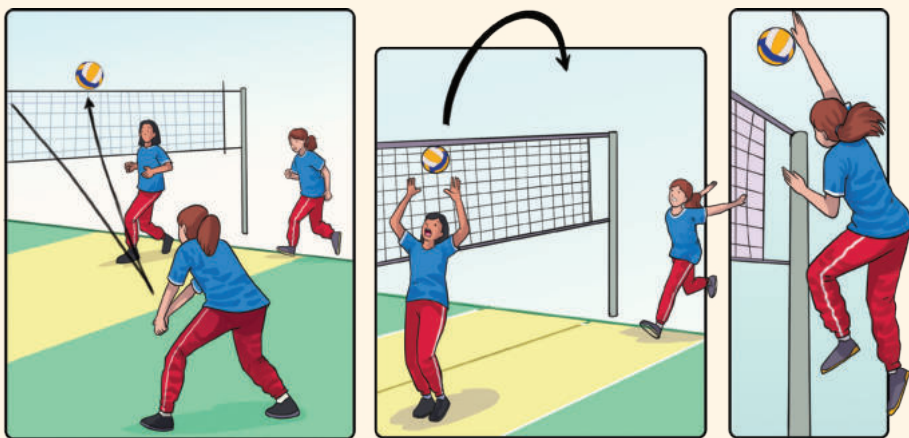
Permainan Bola Voli

Dalam aktivitas ini, kamu akan berlatih melakukan gerakan *passing* dan *setting* untuk menyerang dalam permainan bola voli.

Kegiatan 1: Membangun Serangan

1. Buat kelompok beranggotakan 3 orang.
2. Lemparkan bola ke pemain pertama dan diterima dengan *passing* bawah ditujukan ke pemain kedua.
3. Pemain kedua melakukan *passing* atas untuk membuat serangan.
4. Pemain ketiga melakukan pukulan *smash*.

Catatan: Apabila pemain pertama belum dapat melakukan *passing* bawah, pemain pertama dapat memberikan bola kepada pemain kedua dengan lemparan terlebih dahulu, baru kemudian mulai dengan *passing* bawah.



Gambar 2.17 Berlatih *passing* bawah dan *passing* atas untuk menyerang.



Kegiatan 2: Bermain Menggunakan Setengah Lapangan 3 Lawan 3

1. Buat kelompok beranggotakan 3 orang.
2. Lakukan gerakan *block* untuk menangkis serangan lawan.
3. Lakukan permainan hingga mencapai 15-20 poin.
4. Perhatikan ruang di sekitar agar berhasil melakukan *passing* dan mencetak skor ke lapangan lawan.
5. Selanjutnya evaluasi dan diskusikan cara mengeksekusi keterampilan di bawah tekanan agar tetap berhasil.
6. Selanjutnya lakukan aktivitas yang sama menggunakan perbaikan strategi yang sudah direncanakan.



Gambar 2.18 Berlatih dengan permainan 3 lawan 3.

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan di bawah ini.

1. Bagaimana kamu berhasil melakukan *passing* dengan tepat?
2. Bagaimana melihat ruang saat melakukan serangan?

Latihan keterampilan teknis tidak hanya membuat pemain menjadi lebih baik, tetapi juga membantu untuk beradaptasi dengan situasi yang selalu berubah dalam permainan. Latihan ini akan meningkatkan kemampuan dalam mengontrol gerakan, mengatur akurasi, menciptakan ruang, dan mengeksekusi taktik secara efektif.



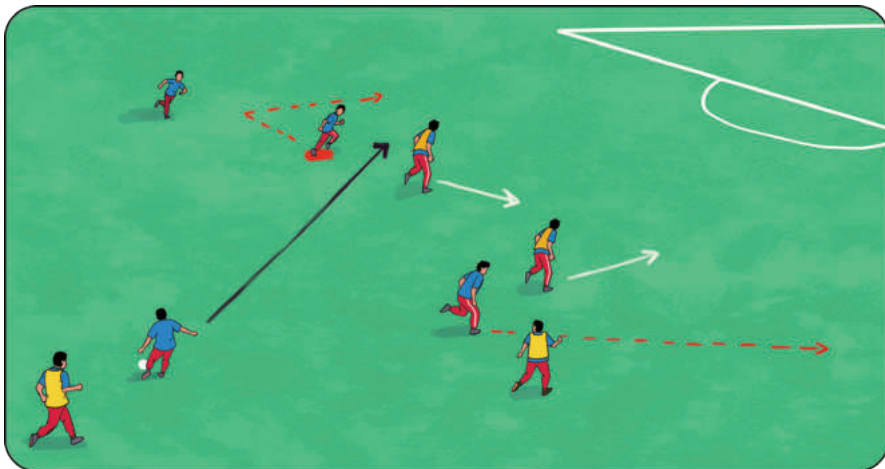
Teruslah berlatih dan nikmati setiap prosesnya, karena dengan penguasaan keterampilan teknis yang baik, kamu akan lebih siap menghadapi segala situasi dalam permainan dan tentunya lebih menikmati aktivitas jasmani yang kamu lakukan!

C. Menyempurnakan Pemahaman Taktis

“Bagaimana meningkatkan efektivitas strategi dalam menciptakan peluang dan mencegah serangan lawan?”

Pada pembelajaran sebelumnya, kamu telah mempelajari cara menajamkan pengambilan keputusan yang tepat dan melakukan eksekusi keterampilan gerak dalam situasi tertekan. Di kelas X kamu juga sudah belajar cara membangun kesadaran taktis. Kedua kemampuan tersebut akan semakin prima jika kamu memperbaiki dan menyempurnakan pemahaman taktismu.

Pada saat melakukan aktivitas olahraga atau permainan, apakah kamu melihat posisi teman dan lawan ketika menyerang atau bertahan? Kemampuanmu dalam membaca situasi permainan lalu beradaptasi terhadap situasi tersebut dinamakan pemahaman taktis. Pada pembelajaran ini, kamu akan belajar mengevaluasi dan menyempurnakan pemahaman taktis agar dapat berkontribusi untuk tim dan mampu menjalankan strategi dengan baik.



Gambar 2.19 Pemahaman keterampilan taktis untuk membangun serangan.



Strategi dan taktik dalam permainan atau pertandingan pada umumnya berupa strategi menyerang untuk menciptakan skor dan strategi bertahan untuk mencegah lawan mencetak skor. Ketika berada dalam permainan kamu harus mampu membaca situasi taktis permainan, kapan waktu yang tepat untuk menyerang dan bertahan. Keterampilan taktis ini akan semakin baik dengan memperbanyak latihan dalam situasi sebenarnya, baik dalam latihan maupun pertandingan. Selanjutnya mari pelajari materi berikut untuk menyempurnakan keterampilan taktismu.

1. Keterampilan Taktis Menyerang

Pada saat mengikuti permainan atau pertandingan olahraga, tentu kamu pernah menyiapkan strategi dan taktik agar mampu mencetak skor. Sebagai contoh, ketika tim basketmu sedang menguasai bola, maka kalian harus segera melakukan serangan cepat (fast break) untuk menciptakan peluang mencetak skor. Upaya membaca situasi permainan untuk mendapatkan ruang sehingga dapat mencetak skor inilah yang dinamakan keterampilan taktis menyerang.

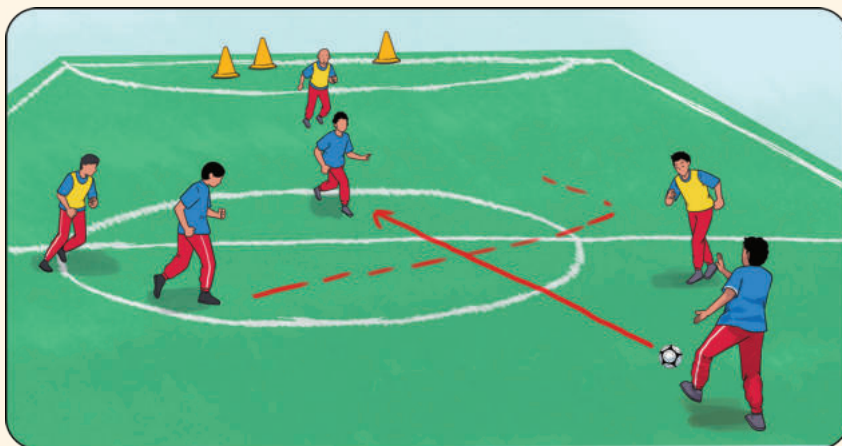
Penguasaan taktik menyerang membantu tim dalam menciptakan ruang, bekerja sama dengan efektif, dan menyerang target secara efisien. Mengembangkan pengetahuan taktis akan membantumu memahami penggunaan strategi menyerang dalam situasi permainan nyata. Untuk menyempurnakan keterampilan taktis menyerang, kerjakan aktivitas berikut ini.





Kegiatan 1: Menciptakan Solusi Taktis melalui Pemecahan Masalah

1. Buat kelompok beranggotakan 3 pemain.
2. Buat permainan sepak bola 3 lawan 3 selama 3-5 menit. Kelompok 1 bertindak sebagai penyerang dan kelompok 2 sebagai pemain bertahan.
3. Kelompok yang belum bermain bertugas sebagai pengamat.
4. Kelompok penyerang mendiskusikan rencana taktik untuk melewati dan menciptakan ruang di daerah pertahanan lawan.
5. Kelompok bertahan diinstruksikan untuk menutup semua ruang bagi penyerang.
6. Kelompok penyerang berusaha membuka ruang dan menjatuhkan *cone* di garis pertahanan kelompok bertahan untuk mencetak skor.
7. Setelah waktu permainan habis, mainkan babak berikutnya dengan pertukaran posisi, kelompok 2 menjadi tim penyerang dan kelompok 1 sebagai tim bertahan.



Gambar 2.20 Permainan taktik menyerang 3 lawan 3.



8. Pengamat melakukan penilaian menggunakan lembar observasi mengenai taktik menciptakan ruang dalam mengatasi pertahanan lawan.

Tabel 2.1 Lembar Observasi

Taktik Menyerang	Sudah Terlihat	Belum Terlihat	Saran/Catatan
Setiap pemain melakukan pergerakan tanpa bola untuk mendapatkan ruang di pertahanan lawan.			
Komunikasi antarpemain untuk membuka ruang.			
Mampu membaca posisi bola (mendekat/ menjauh).			
Usaha penyerangan yang dilakukan lebih banyak berhasil daripada gagal.			

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan berikut.

1. Bagaimana kamu dapat bergerak untuk menciptakan lebih banyak ruang?
2. Kapan waktu yang tepat untuk menyerang ruang yang terbuka?

Kegiatan 2: Menghadapi Masalah Taktis yang Lebih Kompleks

1. Buat kelompok beranggotakan 4 pemain.
2. Buat permainan sepak bola 4 lawan 4 selama 3-5 menit.
3. Kelompok 1 bertindak sebagai penyerang dan kelompok 2 sebagai pemain bertahan. Kelompok yang belum bermain bertugas sebagai pengamat.
4. Kelompok penyerang mendiskusikan rencana taktik untuk melewati dan menciptakan ruang di daerah pertahanan lawan yang ketat.
5. Kelompok bertahan diinstruksikan untuk menutup semua ruang bagi penyerang secara ketat dengan garis pertahanan rendah.
6. Kelompok penyerang berusaha membuka ruang dan menjatuhkan *cone* di garis pertahanan kelompok bertahan untuk mencetak skor.



7. Setelah waktu permainan habis, mainkan babak berikutnya dengan pertukaran posisi, kelompok 2 menjadi tim penyerang dan kelompok 1 sebagai tim bertahan.



Gambar 2.21 Permainan taktik menyerang 4 lawan 4.

8. Pengamat melakukan penilaian menggunakan lembar observasi mengenai taktik menciptakan ruang dalam mengatasi pertahanan lawan.

Tabel 2.2 Lembar Observasi

Taktik Menyerang	Sudah Terlihat	Belum Terlihat	Saran/Catatan
Setiap pemain melakukan pergerakan tanpa bola untuk mendapatkan ruang di pertahanan lawan.			
Pemain melakukan operan-operan cepat untuk memasuki pertahanan lawan.			
Pemain melakukan gerakan untuk menarik lawan keluar dari pertahanan.			

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan berikut.

1. Bagaimana kamu dapat lebih cepat dalam mengambil keputusan untuk mengoper atau menembak saat ditekan lawan?
2. Apakah operan pendek lebih efektif dalam menghadapi pertahanan yang ketat?
3. Bagaimana kamu beradaptasi dengan sistem pertahanan lawan?



Kegiatan 3: Mengevaluasi Taktik

1. Setelah permainan selesai, lakukan evaluasi tim.
2. Diskusikan taktik yang telah digunakan selama permainan, seperti waktu yang tepat untuk melakukan serangan atau menciptakan ruang.
3. Setiap pemain memberikan umpan balik mengenai keputusan taktis yang telah mereka buat.

Setelah menyelesaikan evaluasi, jawablah pertanyaan berikut.

1. Kapan kamu memutuskan untuk menembak/mengoper dan apakah itu keputusan yang tepat?
2. Bagaimana kamu dapat meningkatkan *timing* seranganmu?

Mengembangkan pengetahuan taktis merupakan proses yang melibatkan menciptakan, mengembangkan, mengevaluasi, dan menyesuaikan strategi. Dalam olahraga, taktik menyerang yang baik sangat bergantung pada kemampuan pemain untuk berpikir cepat, menciptakan ruang, dan membuat keputusan yang tepat. Berlatih dengan skenario taktis yang beragam akan membantumu dalam memahami waktu dan cara yang tepat dalam menggunakan taktik menyerang dalam permainan yang sesungguhnya.

2. Keterampilan Taktis Bertahan

Aktivitas permainan atau pertandingan tidak hanya menyiapkan taktik dan strategi untuk menyerang, tetapi juga diperlukan taktik dalam mencegah lawan menciptakan skor yang disebut dengan taktik pertahanan. Ketika lawan melakukan serangan, apakah hanya pemain bertahan saja yang bertugas menjaga pertahanan? Tentu saja semua pemain memiliki peran dalam skenario pertahanan. Dalam permainan bola voli para *spiker* membantu pertahanan dengan melakukan blok dan dalam permainan sepak bola, penyerang membantu menekan lawan yang menguasai bola.



Apa yang perlu dilakukan pemain saat berada dalam situasi bertahan? Pemain bertahan harus mampu membaca permainan lawan, menutup ruang gerak, dan menjaga lawan secara efektif. Penguasaan taktik bertahan dapat mengubah jalannya pertandingan, membantu tim mengurangi serangan lawan, serta mengontrol tempo permainan. Aktivitas berikut akan melatih kemampuan taktik bertahan yang umum digunakan dalam olahraga tim, seperti mengurangi ruang lawan dan menjaga pemain lawan.



Aktivitas 8 Belajar Mendalam

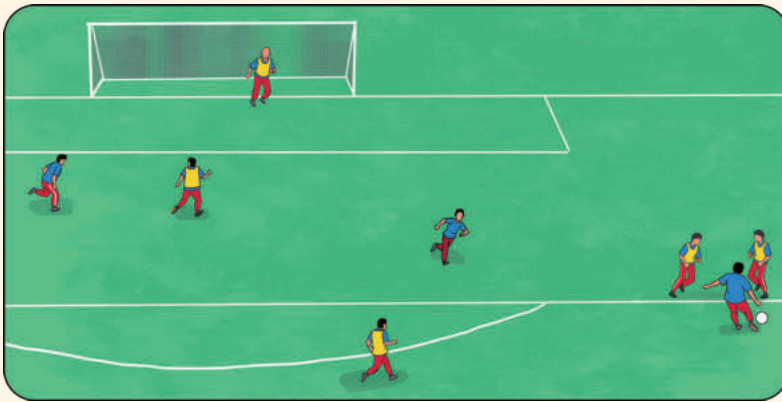
Kegiatan 1: Mengurangi Ruang Lawan dan Menjaga Pemain Lawan

1. Buat kelompok beranggotakan 3-4 pemain.
2. Kelompok 1 bertindak sebagai penyerang dan kelompok 2 sebagai pemain bertahan.
3. Kelompok yang belum bermain bertugas sebagai pengamat.
4. Kelompok penyerang menciptakan strategi bertahan untuk mengurangi ruang lawan dan menjaga pemain dalam skenario permainan kecil. Diskusikan bagaimana akan menutup ruang gerak lawan dan menjaga pemain dengan efektif.
5. Gunakan pertanyaan berikut untuk menciptakan strategi bertahan.
 - a. Bagaimana kamu akan bergerak untuk menutup ruang lawan?
 - b. Bagaimana kamu akan menjaga pemain lawan agar tidak lepas dari penjagaan?
6. Kelompok penyerang diinstruksikan untuk menggunakan taktik penyerangan untuk mencetak skor dan mencari ruang.
7. Setelah waktu permainan habis, mainkan babak berikutnya dengan pertukaran posisi, kelompok 2 menjadi tim penyerang dan kelompok 1 sebagai tim bertahan.



Kegiatan 2: Mengembangkan Taktik Bertahan dalam Permainan

1. Kelompok penyerang diinstruksikan untuk mempercepat tempo serangan dan menambahkan 1 orang penyerang.
2. Kelompok bertahan meningkatkan pertahanan dalam menutup ruang dan menjaga pergerakan pemain lawan.
3. Lakukan komunikasi dengan teman, “Tutup ruang, cepat!”, “Jaga pemain itu!”



Gambar 2.22 Permainan taktik pertahanan menutup ruang dan menjaga lawan.

4. Pengamat melakukan penilaian menggunakan lembar observasi mengenai taktik menciptakan ruang dalam mengatasi pertahanan lawan.

Tabel 2.3 Lembar Observasi

Taktik Bertahan	Sudah Terlihat	Belum Terlihat	Saran/Catatan
Setiap pemain aktif dalam menutup ruang di pertahanan.			
Komunikasi antarpemain untuk menutup dan menjaga lawan.			
Usaha pertahanan yang dilakukan lebih banyak berhasil daripada gagal.			

Setelah menyelesaikan permainan, jawablah pertanyaan berikut.

1. Apakah strategi bertahanmu bekerja dengan baik dibawah tekanan?
2. Apa yang bisa diperbaiki untuk menutup ruang dengan lebih cepat?

Kegiatan 3

Mengevaluasi dan Mengadaptasi Taktik Bertahan

1. Setelah latihan selesai, setiap kelompok mengevaluasi strategi yang telah dilakukan. Diskusikan hal-hal berikut.
 - a. Kapan kamu berhasil atau gagal menutup ruang lawan?
 - b. Apakah kamu dapat menjaga pemain lawan dengan efektif?
 - c. Bagaimana peran komunikasi tim dalam menjalankan taktik bertahan?
2. Lakukan adaptasi taktik berdasarkan hasil evaluasi. Misalnya, jika penjagaan pemain belum efektif, ubah formasi atau perketat penempatan pemain di area tertentu.
3. Latihan adaptasi dilakukan kembali dengan skenario permainan yang sedikit berbeda, seperti mempercepat tempo permainan atau mengubah formasi lawan.

Setelah menyelesaikan diskusi, jawablah pertanyaan berikut.

1. Bagaimana kamu akan mengadaptasi strategi bertahan untuk situasi yang lebih kompleks?
2. Apakah timmu bisa lebih cepat bereaksi saat lawan mengubah strategi?

Kamu dapat mengembangkan keterampilan bertahan yang kuat dengan fokus pada mengurangi ruang lawan dan menjaga pemain lawan secara efektif.

Setelah memahami materi menyempurnakan pemahaman taktis serta menyelesaikan aktivitasnya, apakah kamu dapat menerapkan cara yang sama untuk permainan olahraga lainnya?



D. Pemahaman terhadap Permainan dan Evaluasi Transfer Keterampilan Taktis

“Bagaimana pemahaman taktis yang kamu kembangkan dalam satu permainan dapat meningkatkan keputusan dan performa pada olahraga lainnya?”

Pada pembelajaran sebelumnya, kamu telah mempelajari cara mengambil keputusan serta mengeksekusi keterampilan dan menyempurnakan pemahaman terhadap situasi permainan. Beberapa hal tersebut merupakan upaya dalam menguatkan pemahaman terhadap permainan (*games sense*). Pemahaman yang baik memungkinkan kamu untuk membaca situasi dengan cepat dan memilih taktik terbaik untuk mencapai tujuan tim, baik dalam menyerang maupun bertahan.

Di kelas X, kamu sudah mempelajari cara mentransfer keterampilan taktis terutama pada permainan sejenis, misalnya permainan yang sama-sama dalam kategori *invasion games* (sepak bola, bola basket), *net games* (bola voli, tenis, bulutangkis), *striking and fielding* (sofbol dan bisbol), dan *target games* (*golf, woodball*). Lalu apakah transfer keterampilan taktis hanya efektif untuk jenis permainan yang sama atau bisa juga digunakan untuk jenis aktivitas atau olahraga lain?

Apa pentingnya transfer keterampilan?

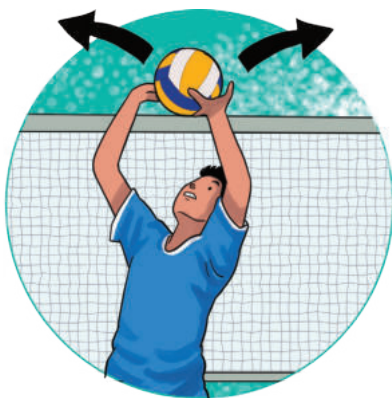
Keterampilan seperti menciptakan ruang, menyerang, bertahan, dan pengambilan keputusan taktis dapat diterapkan di berbagai jenis permainan, termasuk permainan invasi, permainan net, *striking and fielding*, dan *target games*.

Menguasai taktik dalam satu jenis olahraga dan memindahkannya kepada olahraga lain, akan membuat pemain mampu beradaptasi dengan cepat di berbagai situasi permainan. Sebagai contoh, jika di sekolah kamu mempelajari permainan bola voli, namun ketika kamu lulus kamu lebih memilih untuk bermain bulutangkis, maka kamu tetap dapat menggunakan cara mengembangkan keterampilan



taktis yang sudah kamu pelajari dalam bola voli, dengan mentransfernya ke dalam permainan bulu tangkis.

Agar proses transfer keterampilan taktis berjalan lebih efektif dan semakin memperkuat pemahaman terhadap permainan (*game sense*), kamu dapat memperhatikan beberapa hal berikut ini.



Fokus pada Pengambilan



Membuka atau menutup ruang



Beradaptasi dengan situasi permainan



Kontrol dibawah tekanan

Gambar 2.23 Fokus Penyempurnaan Keterampilan Taktis

Fokus penyempurnaan keterampilan taktis dapat kamu gunakan untuk mentransfer keterampilan taktis pada permainan lain dan juga dapat semakin meningkatkan kemampuanmu dalam membaca/memahami permainan (*games sense*). Berikut beberapa aktivitas dalam mentransfer keterampilan yang dapat kamu coba dan temukan efektivitasnya.



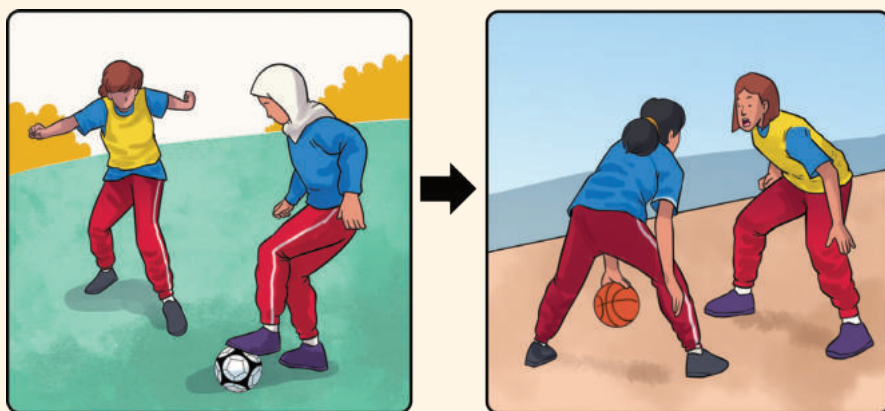


Mengevaluasi Transfer Keterampilan Taktis

Kegiatan 1: Transfer Keterampilan Pengambilan Keputusan (Invasion Games)

Permainan: Sepak Bola/futsal ke Bola Basket

1. Buat kelompok beranggotakan 3-4 pemain. untuk bermain sepak bola/futsal.
2. Tim harus membuat keputusan taktis yang efektif dalam waktu singkat.
3. Batasi waktu untuk operan atau memaksa transisi cepat dari bertahan ke menyerang, misalnya dalam sebuah serangan hanya menggunakan sedikit operan atau membatasi minimal operan.
4. Lakukan permainan selama 5–10 menit kemudian gunakan cara yang sama untuk permainan bola basket.
5. Kelompok yang belum bermain bertugas sebagai pengamat.
6. Setelah permainan selesai, jelaskan bagaimana kamu membuat keputusan yang efektif dalam permainan sepak bola/futsal yang juga dapat digunakan dalam permainan bola basket!

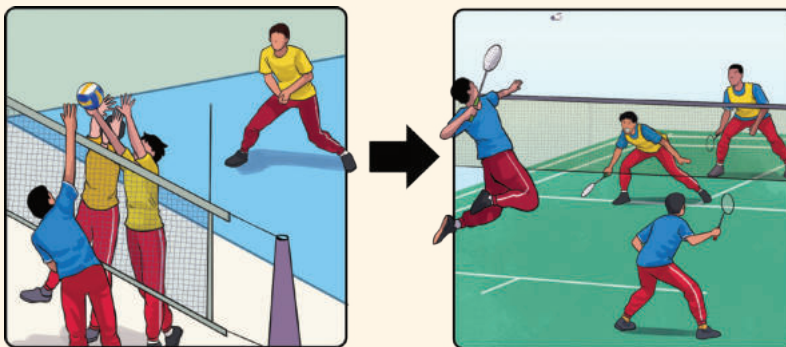


Gambar 2.24 Evaluasi transfer keterampilan taktis fokus dalam pengambilan keputusan di permainan invasi.

Kegiatan 2: Transfer Keterampilan Menciptakan dan Menutup Ruang (Permainan Net)

Permainan: Bola voli ke Bulu Tangkis

1. Buat kelompok dengan masing-masing beranggotakan 3-4 pemain untuk bermain bola voli.
2. Tim harus memanfaatkan ruang kosong yang efektif untuk melakukan serangan dan saat bertahan menutup ruang kosong dalam waktu singkat.
3. Lakukan permainan sampai salah satu tim mendapatkan skor 15 atau sesuai kesepakatan.
4. Diskusikan bersama tim bagaimana membuka dan menutup ruang yang efektif.
5. Kelompok yang belum bermain bertugas sebagai pengamat.
6. Selanjutnya lakukan cara yang sama untuk diterapkan dalam permainan bulu tangkis.
7. Setelah permainan selesai, jelaskan cara menutup atau membuka ruang dalam permainan dan strategi mana yang efektif digunakan dalam dua permainan yang berbeda!



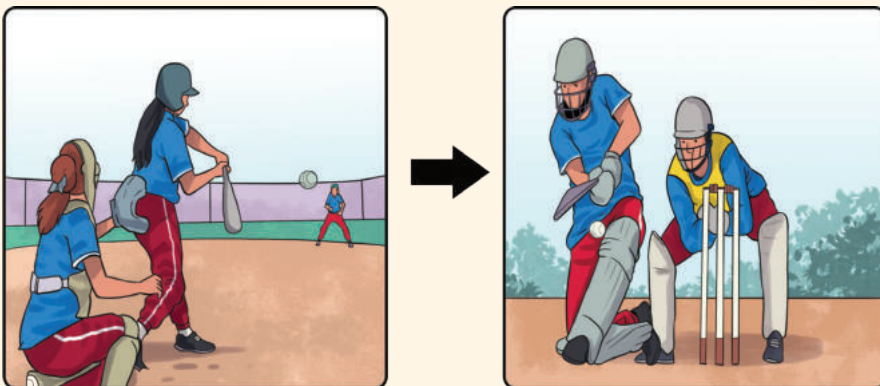
Gambar 2.25 Evaluasi transfer keterampilan taktis membuka dan menutup ruang di permainan net.



Kegiatan 3: Transfer Keterampilan Taktis dengan Fokus pada Adaptasi Taktis (*Striking and Fielding Games*)

Permainan: Sofbol ke Kriket

1. Buat kelompok beranggotakan 5 pemain untuk bermain sofbol.
2. Tim harus beradaptasi dengan perubahan strategi, seperti ketika jumlah pemain berkurang atau saat posisi bertahan diubah.
3. Pemain harus menyesuaikan taktik untuk menyerang dan bertahan.
4. Lakukan permainan sampai 3 atau 4 *inning* atau sesuai kesepakatan.
5. Diskusikan bersama tim cara beradaptasi terhadap perubahan strategi yang efektif sesuai situasi permainan.
6. Kelompok yang belum bermain bertugas sebagai pengamat.
7. Selanjutnya lakukan cara yang sama untuk diterapkan dalam permainan kriket.
8. Setelah menyelesaikan permainan, jelaskan caramu beradaptasi dengan perubahan strategi dalam permainan, dan strategi mana yang efektif digunakan dalam dua permainan yang berbeda!



Gambar 2.26 Evaluasi transfer keterampilan taktis adaptasi perubahan strategi di permainan *striking and fielding*.

Untuk mentransfer keterampilan taktis secara efektif dan memperkuat *game sense*, kamu harus menguasai beberapa keterampilan kunci, seperti pengambilan keputusan cepat, menciptakan dan menutup ruang, kemampuan membaca permainan, serta beradaptasi dengan situasi yang berbeda.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran penyempurnaan keterampilan taktis, apakah kamu sudah menemukan cara terbaik untuk meningkatkan keterampilan taktismu? Dapatkah kamu menggunakannya dalam situasi gerak atau jenis olahraga lain?



Uji Kompetensi

Kerjakan tugas-tugas berikut dengan benar!

1. Buatlah rencana strategi dan taktik dalam salah satu permainan atau olahraga!
2. Praktikkan dan kembangkan strategi yang sudah kamu buat dengan meningkatkan keterampilan taktis dalam tim!
3. Buatlah catatan evaluasi untuk memperbaiki dan mengefektifkan taktik yang sudah dijalankan.
4. Apa saja yang perlu diadaptasi oleh setiap pemain dalam tim dalam menyesuaikan dengan situasi permainan!



Pengayaan

Kembangkan dan presentasikan sebuah proyek rencana pengembangan dan evaluasi keterampilan dalam melaksanakan strategi gerak. Adopsi keterampilan taktis untuk memanfaatkan strategi gerak dalam olahraga individu seperti atletik dan bela diri!

Lakukan pencatatan hasil rancangan dan latihan yang kamu lakukan untuk mengetahui progres latihan. Evaluasi jika aktivitas tersebut efektif untuk mentransfer keterampilan taktis ke dalam strategi gerak olahraga individu atletik atau beladiri. Catat hasil tersebut dalam buku tugas/catatanmu.





Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab II di buku PJOK kelas XI ini. Selanjutnya, periksa kembali materi yang sudah kamu pelajari pada bab II ini!

Salin tabel berikut di buku tugas/catatan kamu. Lalu beri tanda centang sesuai dengan pengalaman kamu!

Pengalaman saya	Sudah bisa	Masih perlu belajar
Menciptakan strategi gerak (taktik).		
Mengembangkan strategi gerak dalam berbagai situasi.		
Mengadaptasi strategi gerak sesuai dengan kondisi atau situasi permainan.		
Mengevaluasi strategi gerak (taktik) yang efektif.		



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/SMK/MA/MAK Kelas XI

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan, Damar Pamungkas
ISBN: 978-634-00-0095-5 (jil.2 PDF)

BAB



Aktivitas Jasmani dan Olahraga

Mengevaluasi Dampak Konsep Gerak



Pernahkah kamu menyesuaikan teknik gerakan yang telah dipelajari dengan lingkungan baru, seperti medan yang tidak rata atau lawan yang lebih kuat? Strategi apa yang kamu lakukan untuk mengatasi situasi tersebut agar gerakan efektif dan aman?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu mampu untuk:

1. menerapkan konsep gerak dalam situasi baru
2. mengevaluasi dampak konsep gerak baru
3. menyempurnakan dan menyesuaikan strategi gerak, dan mengembangkan pemahaman kritis.



Kata Kunci

- Konsep Gerak
- Gerak yang Menantang
- Evaluasi dan Refleksi
- Penyempurnaan Kemampuan Gerak



Peta Materi



Mengevaluasi Konsep Gerak

A

Penerapan Konsep Gerak

B

Efektivitas Konsep Gerak

C

Peningkatan Penguasaan Kemampuan Gerak



Siap-Siap Belajar

Di kelas X, kamu sudah mengenal konsep gerak yang berpengaruh pada aktivitas gerak. Sekarang kamu akan menganalisis seberapa efektif dan efisien suatu gerakan dilakukan setelah menerapkan konsep gerak yang sudah dipelajari.

Dalam aktivitas guling depan dan guling belakang, gerakan dianggap efektif jika konsep ruang dan tubuh dapat membantu mencapai tujuan aktivitas fisik, menggunakan energi dengan efisien, dan mengurangi risiko cedera. Selain itu, gerakan bukan hanya bagian dari aktivitas fisik, tetapi juga merupakan bagian penting dari perkembangan otak. Ketika kamu melakukan aktivitas tertentu, kamu akan membuat koneksi saraf di berbagai lintasan otakmu yang akan membantumu belajar di masa yang akan datang.



Penilaian Awal

1. Tes Pengetahuan Dasar

Jelaskan yang dimaksud dengan konsep ruang dalam gerakan!

2. Observasi Keterampilan Gerak Dasar

● Aktivitas

Lakukan lari berpasangan dengan temanmu. Tentukan siapa yang akan berlari terlebih dahulu. Untuk kamu yang berlari belakangan berusaha untuk menangkap teman yang berlari terlebih dulu. Kamu yang berlari terlebih dulu, lakukan gerakan eksplosif, seperti berhenti mendadak, ataupun berbelok dengan tiba-tiba untuk menghindari tangkapan.

● Kriteria Observasi

- Kecepatan saat lari.
- Kemampuan berhenti dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.
- Penggunaan ruang yang efisien selama berlari.



3. Kuesioner Sikap Mental dan Motivasi

Apa yang akan kamu lakukan di saat kamu menerima tantangan dalam sebuah aktivitas fisik?

- a. Saya selalu mencoba sampai berhasil.
- b. Saya akan mencoba beberapa kali, tetapi mungkin berhenti jika terlalu sulit.
- c. Saya mudah menyerah jika tidak langsung berhasil.
- d. Saya lebih suka menghindari tantangan fisik.
- e. Saya asal melakukan gerak.

Bagaimana hasil asesmen awalmu?

Hasil asesmen awal ini dapat kamu jadikan acuan sebagai titik awal untuk mulai belajar. Sesuaikan dengan tingkat kesulitan yang akan dilakukan, sehingga tidak akan merasakan hal yang terlalu mudah ataupun terlalu sulit saat mulai belajar pada tahap ini.





A. Penerapan Konsep Gerak dalam Pendidikan Jasmani

Seperti sudah kamu pelajari sebelumnya, konsep gerak tidak hanya membangun fondasi keterampilan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam pengembangan keseluruhan diri, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Melalui pemahaman yang baik tentang konsep gerak, kamu dapat mengembangkan kemampuan untuk berpartisipasi secara aktif dan efektif dalam berbagai aktivitas fisik sepanjang hidupmu.

Dalam menerapkan konsep gerak yang tepat dan efektif, tentu kamu juga harus memahami konsep tubuh dan konsep ruang. Sebagai contoh, kamu dapat menerapkan **konsep tubuh** dalam aktivitas mengumpan dengan lemparan atas pada permainan bola voli. Pada saat jarimu menyentuh bola, kamu harus memberikan lemparan yang tepat agar bola hasil umpanmu diterima secara akurat sesuai dengan posisi pemukul, sehingga pemukul dapat melakukan pukulan dengan nyaman.

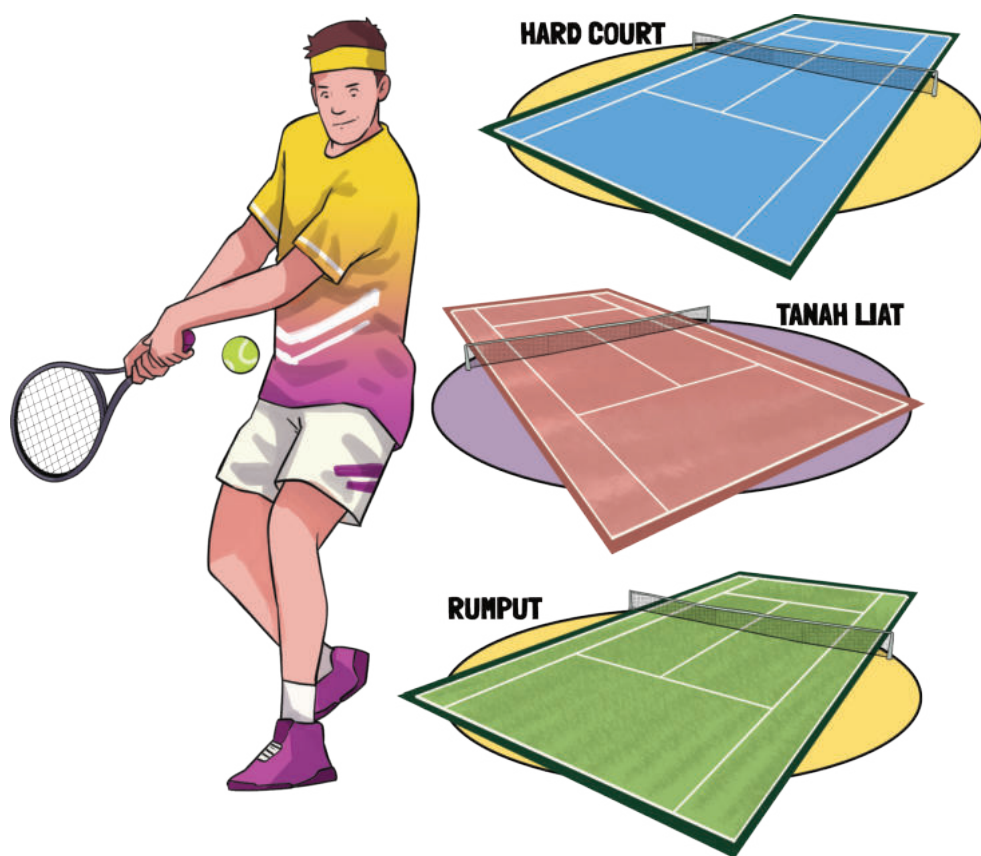
Dalam permainan tenis lapangan, terdapat berbagai jenis permukaan lapangan. Ada lapangan rumput, *hard court*, ataupun lapangan tanah liat. Perbedaan permukaan



Gambar 3.1 Contoh penerapan Konsep Tubuh dalam Aktivitas Gerak



lapangan seperti ini membuatmu harus memahami konsep ruang. Konsep ruang di sini sangat berperan dalam membantumu menganalisis agar gerakanmu efektif di setiap lapangan tersebut. Sebagai contoh pada *hard court*, tentunya pantulan bola akan sangat berbeda dengan lapangan tanah liat, sehingga pengaturan waktu ayunan raket saat akan memukul bola juga akan berbeda. Situasi ini menjadi sebuah tantangan agar dapat menyesuaikan diri pada tempat yang baru, untuk memperoleh gerak yang efektif dan efisien.



Gambar 3.2 Berbagai jenis lapangan dalam tenis menjadikan permainan lebih menantang.





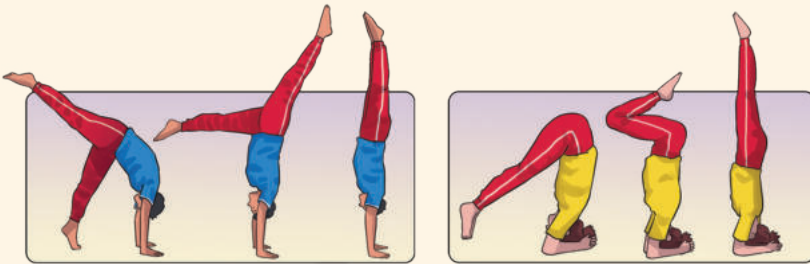
Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Kegiatan: Penerapan Konsep Gerak dengan Aktivitas Senam Lantai

Lakukan aktivitas fisik senam lantai. Aktivitas ini akan membuatmu belajar melibatkan elemen gerak dasar, seperti keseimbangan, kelenturan, kekuatan, dan koordinasi.

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Rancanglah suatu aktivitas senam lantai berdasarkan konsep gerak yang melibatkan unsur keseimbangan, seperti *headstand* atau *handstand*.

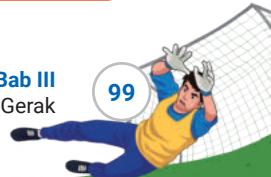


Gambar 3.3 Aktivitas Fisik Handstand dan Headstand

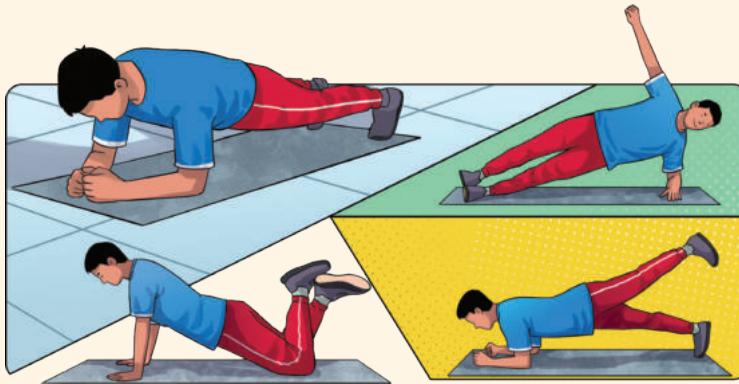
2. Rancanglah suatu aktivitas senam lantai berdasarkan konsep gerak yang melibatkan unsur kelenturan seperti *split*.



Gambar 3.4 Aktivitas Fisik Split



3. Rancanglah suatu aktivitas senam lantai berdasarkan konsep gerak yang melibatkan unsur kekuatan seperti *plank*.



Gambar 3.5 Aktivitas Fisik Plank

4. Rancanglah suatu aktivitas senam lantai berdasarkan konsep gerak yang melibatkan unsur koordinasi seperti guling depan ke posisi berdiri.



Gambar 3.6 Aktivitas Fisik Guling Depan

5. Lakukan pemanasan dengan peregangan dinamis agar tubuh siap untuk melakukan aktivitas yang lebih kompleks.
6. Lakukan latihan guling depan secara bertahap, seperti melatih posisi tangan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan latihan kombinasi, seperti guling depan diikuti dengan berdiri dengan satu kaki.
7. Saling memberikan umpan balik antarteman untuk menerima masukan.



8. Lakukan aktivitas analisis dampak gerak yang sudah dilakukan, baik dampak fisik, dampak kognitif, dampak afektif, maupun dampak sosial.
9. Akhiri dengan aktivitas pendinginan peregangan statis dan diskusi reflektif mengenai pengalaman melakukan gerak guling depan.

Kamu dapat menggunakan pertanyaan reflektif berikut, “Selain manfaat fisik yang kamu rasakan, apa aspek kognitif, afektif, dan sosial yang kamu rasakan?”

Selain aktivitas di atas, kamu juga dapat melakukan aktivitas lain yang lebih menantang dalam menerapkan konsep gerak dalam beberapa situasi seperti di bawah ini.

1. Bermain di Bawah Tekanan Waktu

Dalam permainan bola basket, waktu sangat diperhitungkan. Kamu harus mampu membuat keputusan cepat kapan harus menembak atau mengoper bola. Pemahaman mengenai konsep waktu dan ruang sangat penting dalam permainan seperti ini, karena kamu harus memperhitungkan posisi teman dan lawan, serta berapa banyak waktu yang tersisa sebelum permainan selesai. Hal-hal tersebut menjadi tantangan agar kamu dapat mengambil suatu gerakan yang paling tepat dalam situasi dan kondisi tertentu.

Gambar 3.7 Aktivitas bermain bola basket.

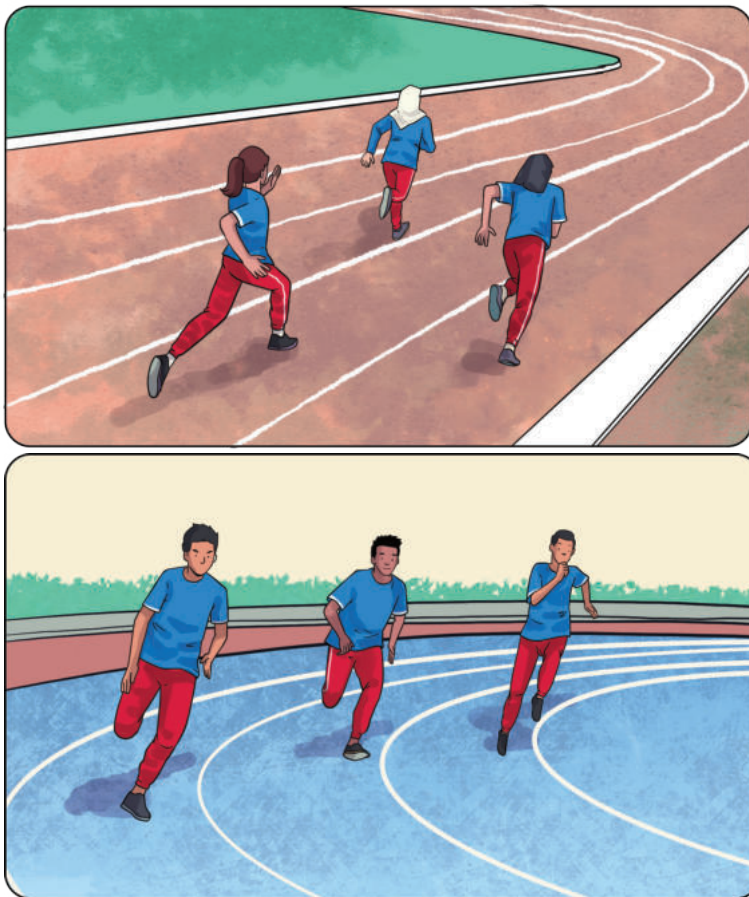


2. Menyesuaikan Teknik di Lingkungan yang Berbeda

Untuk dapat menyesuaikan teknik di lingkungan yang berbeda, kamu dapat mempelajarinya melalui aktivitas gerak atletik nomor lari. Lakukan aktivitas lari jarak pendek di lapangan yang bertekstur tanah dan kemudian lakukan aktivitas yang sama pada lintasan sintetis.

Bagaimana cara kamu menyesuaikan langkah dan kecepatanmu ketika berlari di lintasan yang berbeda?

Dengan begitu kamu akan memahami permukaan yang berbeda memengaruhi tenaga dan keseimbangan, sehingga kamu akan menyesuaikan gerakan untuk meminimalkan risiko cedera dan tetap mencapai performa terbaik.



Gambar 3.8 Berlari di lintasan sintetis dan lintasan tanah.

3. Menghadapi Lawan yang Lebih Kuat

Dalam permainan tim seperti sepak bola, menghadapi lawan yang lebih besar dan lebih kuat memerlukan penyesuaian dalam strategi dan penggunaan ruang. Pemahaman tentang konsep hubungan dan tenaga memungkinkanmu untuk menggunakan taktik permainan cepat atau gerakan tipuan untuk menghindari kontak fisik yang berat dan tetap dapat menguasai bola.



Gambar 3.9 Ilustrasi pemain sepak bola mengiring bola melewati lawan.

B. Efektivitas Konsep Gerak

Efektivitas konsep gerak dalam aktivitas jasmani mencerminkan sejauh mana pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip gerak berkontribusi terhadap hasil pembelajaran fisik, kinerja dalam olahraga, dan peningkatan kebugaran. Konsep gerak, yang mencakup aspek, seperti keseimbangan, koordinasi, ruang, kekuatan, dan ritme, menjadi panduan untuk melakukan gerakan dengan efisien dan aman. Berikut beberapa cara agar konsep gerak dapat diterapkan secara efektif dalam aktivitas jasmani.

1. Memaksimalkan Kinerja Fisik

Efektivitas konsep gerak dalam aktivitas jasmani terlihat pada peningkatan kinerja fisik. Ketika memahami prinsip dasar gerak, seperti kekuatan (*force*) dan momentum, mereka dapat mengoptimalkan energi yang digunakan dalam melakukan aktivitas fisik. Perhatikan contoh-contoh berikut.



- ☉ Dalam lompat jauh, pemahaman mengenai sudut lompatan dan kecepatan berkontribusi terhadap jarak lompatan. Atlet yang memahami hal tersebut dipastikan akan menyesuaikan teknik mereka agar lebih efektif.
- ☉ Pada aktivitas angkat beban, memahami pentingnya postur tubuh yang tepat, dapat mengangkat beban lebih efisien sekaligus mengurangi risiko cedera.

Jika kamu memanfaatkan prinsip-prinsip gerak seperti contoh di atas, maka kamu dapat mengurangi pemborosan energi dan bahkan mampu mencapai hasil yang lebih optimal dalam waktu yang lebih singkat.

2. Meningkatkan Koordinasi dan Kesadaran Tubuh

Konsep gerak membantu meningkatkan koordinasi anggota tubuh. Koordinasi ini membutuhkan ketepatan dan sinkronisasi yang sangat penting dalam aktivitas jasmani.

- ☉ Dalam olahraga tim seperti bola basket, koordinasi antara mata, tangan, dan kaki diperlukan untuk menggiring bola sambil bergerak di antara lawan.
- ☉ Dalam senam, kesadaran tubuh dan keseimbangan adalah kunci untuk melakukan gerakan kompleks (salto atau *handstand*).

Pemahaman tentang ruang dan ritme juga memungkinkan untuk menyesuaikan gerakanmu dengan kondisi lingkungan, misalnya menjaga jarak dalam permainan sepak bola untuk menghindari tabrakan atau memanfaatkan ruang kosong untuk menyerang.

3. Mendukung Peningkatan Kebugaran Jasmani

Aktivitas jasmani yang dirancang dengan menerapkan konsep gerak dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani secara lebih efektif.

- ☉ Latihan berbasis ritme, seperti aerobik atau tarian, memanfaatkan konsep ritme untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.



- Latihan kekuatan seperti *push-up* atau *plank* yang dilakukan dengan postur tubuh yang benar (mengacu pada konsep keseimbangan dan posisi tubuh) membantu meningkatkan kekuatan otot secara lebih efisien.

Konsep gerak memberikan kerangka untuk mendesain aktivitas yang tidak hanya berfokus pada latihan, tetapi juga memastikan latihan tersebut efektif dalam mencapai tujuan kebugaran tertentu.

4. Mengurangi Risiko Cedera

Penerapan konsep gerak sangat penting untuk memastikan keamanan selama beraktivitas fisik. Pemahaman biomekanika gerakan, seperti distribusi berat tubuh atau sudut gerakan, membantu untuk menghindari salah postur yang dapat menyebabkan cedera.

- Ketika berlari, memahami pentingnya langkah yang sejajar dengan pusat gravitasi tubuh membantu mengurangi tekanan pada sendi lutut.
- Dalam permainan sepak bola, memahami cara mendarat dengan benar setelah melompat dapat mengurangi risiko keseleo atau cedera pada pergelangan kaki.

Dengan mempelajari dan menerapkan konsep gerak, kamu dapat lebih percaya diri ketika berpartisipasi dalam aktivitas fisik tanpa takut cedera.

5. Membantu dalam Pemecahan Masalah Taktis

Konsep gerak juga efektif dalam mengembangkan kemampuan untuk berpikir strategis dalam aktivitas jasmani. Pemahaman mengenai ruang, kecepatan, dan arah memungkinkanmu membuat keputusan yang lebih baik dalam situasi dinamis.

- Dalam permainan sepak bola, kamu harus memahami waktu yang tepat untuk mempercepat gerakan ketika mengejar bola atau memperlambat untuk mengatur serangan.
- Dalam bulu tangkis, pemahaman mengenai momentum membantu pemain mengarahkan kok ke sudut lapangan yang sulit dijangkau lawan.



Kemampuan ini tidak hanya meningkatkan performamu dalam permainan, tetapi juga membantu mengembangkan keterampilan berpikir kritis yang relevan dalam berbagai aspek kehidupan.

6. Meningkatkan Motivasi dan Partisipasi Aktif

Ketika kamu telah memahami bahwa konsep gerak dapat membantu meningkatkan kinerja dan kebugaran, maka kamu akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas jasmani.

- ⦿ Jika kamu menguasai teknik dasar berlari dengan efisien, maka kamu akan merasa lebih percaya diri saat berpartisipasi dalam lomba lari jarak pendek.
- ⦿ Aktivitas fisik seperti senam atau yoga yang melibatkan kesadaran tubuh melalui gerakan yang terencana meningkatkan kesenangan dalam berolahraga, sehingga mendorongmu untuk tetap aktif.

Pemahaman tentang konsep gerak memberikan rasa pencapaian yang nyata, yang pada akhirnya meningkatkan partisipasi aktif dalam program pendidikan jasmani.

7. Memberikan Dasar untuk Gaya Hidup Aktif

Efektivitas konsep gerak tidak hanya dirasakan selama aktivitas jasmani di sekolah, tetapi juga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang kamu peroleh dapat membantumu untuk:

- ⦿ mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian, seperti berjalan atau bersepeda dengan teknik yang lebih baik, dan
- ⦿ memanfaatkan keterampilan yang telah dipelajari dalam aktivitas rekreasi atau olahraga yang kamu lakukan di luar sekolah.

Sebagai contoh, jika kamu telah memahami pentingnya teknik peregangan yang benar, maka kamu akan terbiasa melakukannya sebelum dan sesudah aktivitas fisik untuk mencegah cedera dan meningkatkan fleksibilitas.





Kegiatan: Lari Estafet dengan Variasi Kecepatan

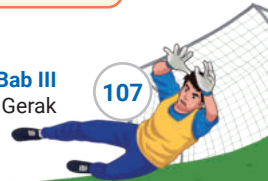
Sekarang kamu akan belajar lari estafet. Lari estafet tidak hanya menekankan pada kecepatan dan daya tahan, tetapi juga kerja sama tim, koordinasi, dan penyesuaian strategi. Dalam variasi lari estafet dengan penekanan pada perubahan kecepatan, tantangan yang dihadapi menjadi lebih kompleks. Aktivitas ini menggabungkan kecepatan, pemilihan waktu yang tepat, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan kondisi yang tidak terduga. Melalui aktivitas ini, kamu belajar untuk berpikir secara strategis, bekerja sama dengan rekan tim, dan menyesuaikan ritme untuk mencapai hasil yang optimal.



Gambar 3.10 Aktivitas Lari Estafet

Deskripsi Kegiatan

Lari Estafet dengan variasi kecepatan dirancang untuk menguji kemampuan dalam mengatur kecepatan di sepanjang lintasan lari berdasarkan isyarat yang diberikan. Dalam aktivitas ini, kamu bekerja dalam beberapa tim, dan masing-masing anggota akan menjalankan tugas tertentu pada lintasan estafet. Perbedaannya dari estafet biasa adalah pada titik-titik tertentu di sepanjang lintasan, terdapat isyarat yang mengharuskan untuk mengubah kecepatan, baik mempercepat, memperlambat, atau mempertahankan kecepatan.



Aktivitas ini akan melatihmu untuk membagi fokus pada kecepatanmu sendiri dan pada kebutuhan tim secara keseluruhan. Kamu harus mendengarkan isyarat yang diberikan dan menyesuaikan kecepatan dengan tepat untuk memastikan kelancaran transisi tongkat estafet dan menjaga momentum tim.

Tujuan utama dari aktivitas ini adalah untuk mengajarkan bagaimana menerapkan *timing* dan penyesuaian kecepatan dalam konteks yang menuntut kerja sama tim dan strategi. Secara spesifik, tujuan yang diharapkan adalah sebagai berikut.

1. Mengembangkan *Timing* yang Tepat

Kamu akan belajar mengatur *timing* saat berlari sehingga dapat menyesuaikan kecepatan sesuai dengan isyarat yang diberikan. *Timing* yang tepat akan membantu menjaga ritme yang diperlukan untuk transisi tongkat estafet yang mulus.

2. Mengatur Kecepatan secara Strategis

Kamu akan belajar untuk menyesuaikan kecepatan berdasarkan situasi dan kebutuhan tim, termasuk mengetahui waktu yang tepat untuk mempercepat atau memperlambat agar transisi tongkat dapat dilakukan dengan lancar dan tanpa kehilangan momentum.

3. Berkoordinasi dengan Tim

Kamu akan berlatih berkomunikasi dan berkoordinasi dengan rekan tim untuk memastikan setiap anggota tim melakukan tugasnya dengan benar dan tepat waktu. Hal tersebut sangatlah penting untuk menjaga kekompakan tim dan memastikan kemenangan bersama.

4. Meningkatkan Kesadaran Situasional

Aktivitas ini akan membantu mengembangkan kesadaran situasional, kamu harus memantau tidak hanya kinerjamu sendiri tetapi juga kondisi lintasan, posisi lawan, dan kebutuhan tim.



Langkah-Langkah Kegiatan

1. Pemanasan dan Persiapan

Lakukan pemanasan yang berfokus pada peregangan dinamis, lari ringan, dan latihan yang melibatkan perubahan kecepatan. Pemanasan ini dirancang untuk mempersiapkan tubuhmu menghadapi tantangan fisik yang akan dihadapi selama *relay* estafet.

Berusahalah untuk memahami lintasan estafet, posisi *start* dan *finish*, serta isyarat yang akan digunakan untuk mengubah kecepatan. Isyarat dapat berupa sinyal visual seperti bendera atau lampu, atau sinyal audio seperti peluit atau musik yang berubah.

2. Pembagian Tim dan Penentuan Peran

Buatlah tim beranggotakan empat hingga lima orang. Setiap anggota tim akan ditugaskan untuk menjalankan bagian tertentu dari lintasan estafet.

Tim harus menentukan strategi internalnya, termasuk menanggapi isyarat untuk perubahan kecepatan dan memastikan transisi tongkat estafet berjalan lancar.

3. Pelaksanaan Lari Estafet dengan Variasi Kecepatan

- a. Aktivitas dimulai dengan pelari pertama di setiap tim yang mengambil posisi *start*. Saat sinyal awal diberikan, pelari pertama akan mulai berlari sesuai dengan kecepatan normal.
- b. Pada titik-titik tertentu di sepanjang lintasan estafet, akan diberikan isyarat agar pelari mengubah kecepatannya. Misalnya, menambah kecepatan selama 10 meter, lalu memperlambat selama 5 meter, dan kemudian kembali ke kecepatan normal.

Pelari berikutnya harus memperhatikan isyarat yang diberikan dan bersiap untuk menerima tongkat estafet dari pelari sebelumnya.



Timing yang tepat sangat penting, karena transisi yang buruk dapat menyebabkan kehilangan waktu yang berharga.

Aktivitas ini akan berlangsung sampai semua anggota tim menyelesaikan bagiannya di lintasan estafet dan mencapai garis *finish*.

4. Pendinginan

Lakukanlah aktivitas pendinginan dengan berjalan pelan mengitari lapangan sekolah, setelah itu berkumpul kembali untuk melakukan refleksi.

C. Peningkatan Kemampuan Penguasaan Gerak

Pada pembelajaran ini kamu akan mempelajari elemen fundamental dalam aktivitas jasmani yang mencakup kemampuan untuk memahami, melaksanakan, dan menyesuaikan berbagai jenis gerakan dalam konteks aktivitas fisik. Peningkatan kemampuan penguasaan gerak tidak hanya berdampak pada performa fisik, tetapi juga pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Tahapan dalam peningkatan gerak dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Proses Peningkatan Penguasaan Gerak

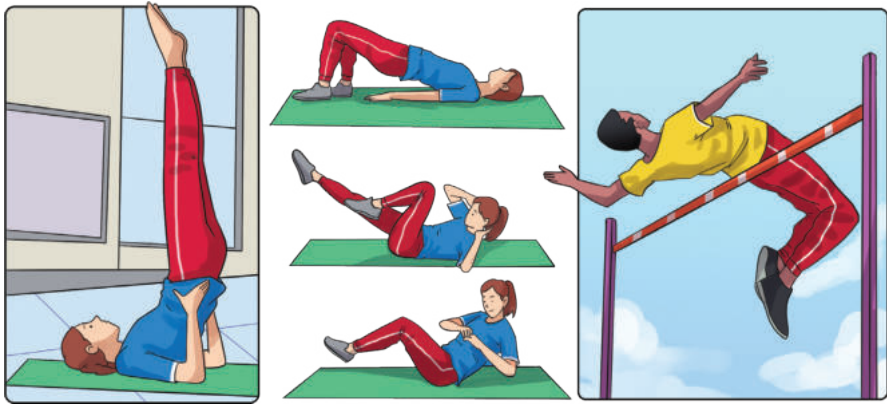
Penguasaan gerak dapat dicapai melalui pembelajaran yang sistematis, latihan yang konsisten, dan pengalaman yang beragam. Proses ini melibatkan beberapa tahap.

a. Pemahaman Konseptual

Sebelum dapat menguasai gerakan, kamu harus memahami konsep dasar gerak, seperti keseimbangan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Perhatikan contoh-contoh berikut.

- Dalam lompat tinggi, harus memahami prinsip gaya dorong dan sudut lompatan untuk mencapai ketinggian optimal.
- Pada gerakan senam lantai, perlu memahami bagaimana posisi tubuh memengaruhi pusat gravitasi dan stabilitas.



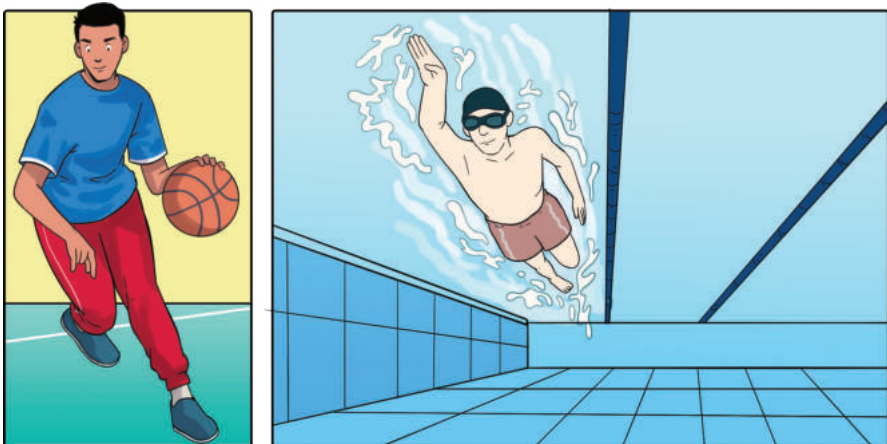


Gambar 3.11 Aktivitas Senam Lantai dan Lompat Tinggi.

b. Latihan Berulang (*Repetition*)

Lakukan aktivitas latihan yang berulang untuk membangun ingatan otot (*muscle memory*). Dengan mengulangi gerakan secara terstruktur, dapat memperbaiki teknik dan meningkatkan efisiensi gerakan. Berikut dua contoh dari latihan berulang.

- ☉ Berlatih memantulkan (*dribbling*) bola basket sambil bergerak secara terus menerus hingga teknik menjadi otomatis.
- ☉ Latihan repetitif seperti gerakan tangan dan tendangan kaki dalam berenang akan membantu memperbaiki pola gerakan.



Gambar 3.12 Latihan berulang dalam basket dan renang.



c. Adaptasi dalam Situasi Berbeda

Cobalah untuk mengadaptasikan kemampuan dalam berbagai situasi. Misalnya dalam permainan sepak bola, belajar menyesuaikan kecepatan dan arah gerakan tergantung pada posisi bola dan lawan.



Gambar 3.13 Mengadaptasi Kemampuan dalam Permainan Sepak Bola

2. Strategi untuk Meningkatkan Penguasaan Gerak

Untuk dapat meningkatkan penguasaan gerak, berikut beberapa strategi yang dapat kamu lakukan bersama temanmu.

a. Penggunaan Model atau Demonstrasi

Kamu dapat meminta temanmu yang menguasai gerakan tertentu untuk menunjukkan gerakan yang benar sebagai panduan. Demonstrasi visual akan membantumu memahami langkah-langkah yang diperlukan untuk melakukan gerakan.



b. Latihan Progresif

Lakukan latihan secara bertahap dimulai dengan gerakan dasar yang paling mudah, kemudian perlahan-lahan meningkat kompleksitasnya. Strategi ini akan mempermudah penguasaan keterampilan secara bertahap. Sebagai contoh dalam latihan lompat jauh, mulailah dengan belajar melompat dari tempat, kemudian beralih ke lompat dengan awalan pendek sebelum melatih lompatan dengan kecepatan penuh.



Gambar 3.14 Lompat Jauh Tanpa Awalan



Gambar 3.15 Lompat Jauh dengan Awalan

c. Penggunaan Umpan Balik Konstruktif

Saling memberikan umpan balik dengan temanmu agar kalian menyadari kesalahan dan berikan solusi perbaikan. Sebagai contoh, “Langkah awalanmu terlalu pendek, coba panjangkan agar momentummu lebih kuat.”



d. Penggabungan Variasi Latihan

Menggunakan variasi dalam latihan membantu mengembangkan fleksibilitas gerakan dan keterampilan adaptasi. Sebagai contoh, ketika latihan menendang bola, cobalah menendang dengan berbagai bagian kaki, seperti punggung, bagian dalam, dan bagian luar kaki.

e. Simulasi dan Permainan

Latihan dalam konteks permainan atau simulasi situasi membantu menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam lingkungan yang dinamis. Contoh, belajar mengoper bola dalam latihan simulasi pertandingan sepak bola, sehingga kamu dan timmu memahami pentingnya waktu, arah, dan kecepatan operan.

3. Manfaat dari Peningkatan Penguasaan Gerak

a. Peningkatan Performa Fisik

Kamu akan menguasai gerakan dengan baik dan dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih efektif. Memiliki teknik yang lebih baik dapat mengurangi pemborosan energi dan memungkinkan performa yang optimal dalam olahraga atau permainan.

Apabila kamu sudah menguasai teknik renang gaya bebas, maka kamu dapat berenang lebih cepat dan lebih lama tanpa kelelahan berlebihan.

b. Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Kamu akan merasakan peningkatan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan kelincahan.

Dengan latihan lari zig-zag akan meningkatkan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil mempertahankan keseimbangan. Hal tersebut sangat penting dalam olahraga seperti sepak bola atau bola basket.



c. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Ketika kamu menguasai gerakan tertentu, maka kamu akan merasa lebih percaya diri untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Rasa percaya diri ini dapat mendorong untuk mencoba aktivitas baru dan menghadapi tantangan fisik dengan sikap positif.

d. Mengurangi Risiko Cedera

Apabila kamu menguasai teknik gerakan dengan benar, maka akan membantu menghindari gerakan yang berisiko. Sebagai contoh apabila kamu mengetahui cara mendarat yang benar setelah melompat, maka risiko cedera pada pergelangan kaki atau lututmu akan lebih.

e. Mengembangkan Kemampuan Sosial

Dalam aktivitas fisik yang melibatkan tim, seperti sepak bola atau voli, penguasaan gerak memungkinkan untuk berkontribusi secara efektif pada tim. Hal ini juga mengembangkan kemampuan kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan.

f. Meningkatkan Pemecahan Masalah dalam Gerakan

Pemahaman prinsip gerak yang baik akan membantumu untuk dapat berpikir kritis dalam situasi dinamis, seperti dalam permainan kompetitif. Misalnya, dalam permainan bola basket, apabila sudah menguasai teknik *dribbling* dan *passing* maka akan dapat dengan cepat memutuskan apakah harus mengoper bola atau mencoba mencetak poin sendiri.





Kegiatan: Latihan Lemparan dengan Akurasi

Kamu akan berlatih lemparan dengan akurasi. Akurasi dalam melempar adalah keterampilan dasar yang sangat penting dalam berbagai olahraga, seperti bola basket, bisbol, sepak bola, dan kriket. Keterampilan ini tidak hanya membantu dalam menguasai olahraga tertentu, tetapi juga dalam mengembangkan kontrol tubuh dan kemampuan untuk fokus di bawah tekanan.



Gambar 3.16 Berbagai Jenis Lemparan



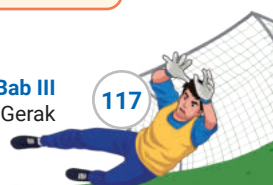
Pentingnya Akurasi dalam Lemparan

Latihlah akurasimu dalam lemparan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengarahkan objek ke target yang ditentukan dengan presisi. Dalam konteks olahraga, akurasi ini sangat penting untuk mencapai tujuan spesifik, seperti mencetak poin, memulai permainan dengan baik, atau mempertahankan posisi. Dalam bola basket, kemampuan untuk melempar bola ke keranjang dengan akurat dapat menentukan hasil akhir dari sebuah pertandingan. Dalam sepak bola, lemparan bola yang akurat dapat membantu mengatur strategi serangan atau pertahanan.



Gambar 3.17 Kemampuan menembak bola menjadi salah satu penentu kemenangan dalam permainan bola basket.

Dengan latihan lemparan akurasi, kamu dapat melatih kemampuan dalam memfokuskan energi dan kekuatan ke titik yang tepat, sehingga lemparan tidak hanya kuat tetapi juga terarah. Selain itu, latihan ini juga membantu mengembangkan konsentrasi dan koordinasi yang sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik.



Langkah-Langkah Kegiatan

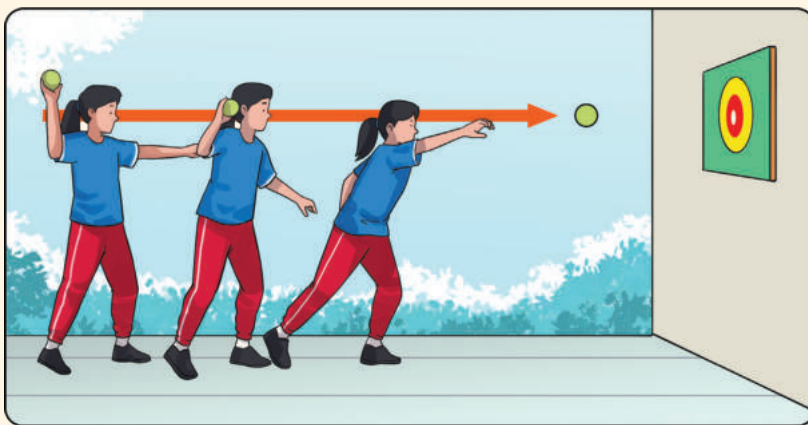
Mulailah aktivitas dengan pemanasan, lakukan dengan permainan ataupun penguluran dinamis. Latihan lemparan dengan akurasi dapat dilakukan dengan berbagai metode dan alat. Berikut beberapa latihan dasar yang dapat kamu dilakukan.

1. Latihan Lemparan ke Target Statis

Kamu akan melempar bola ke target yang tidak bergerak, seperti keranjang atau lingkaran yang digambar di dinding atau lantai. Target dibuat pada jarak dan ketinggian yang berbeda-beda agar lebih menantang.

Mulailah melempar dengan jarak dekat terlebih dahulu untuk membantu membangun kepercayaan diri dan pemahaman dasar mengenai teknik lemparan yang benar. Seiring dengan peningkatan kemampuan, jarak target dapat ditingkatkan untuk menantang akurasi dan kekuatanmu.

Gunakan bola tenis untuk melempar sasaran yang sudah ditandai di tembok. Pastikan melempar tepat pada sasaran agar akurasi lemparanmu semakin baik.



Gambar 3.18 Aktivitas melempar bola ke sasaran pada target statis.

2. Latihan Lemparan ke Target Bergerak

Setelah mampu menguasai lemparan ke target statis, tantangan dapat ditingkatkan dengan memperkenalkan target yang bergerak, seperti bola yang dilempar oleh rekan satu tim atau target gantung yang bergerak dari sisi ke sisi.

Latihan ini mengajarkanmu untuk menyesuaikan kekuatan dan sudut lemparan berdasarkan kecepatan dan arah target. Gunakan bola basket atau yang sejenisnya untuk melempar bola tersebut tepat pada teman yang sedang bergerak ke samping kanan, kiri, ke depan, atau ke belakang.



Gambar 3.19 Aktivitas melempar bola ke sasaran bergerak.

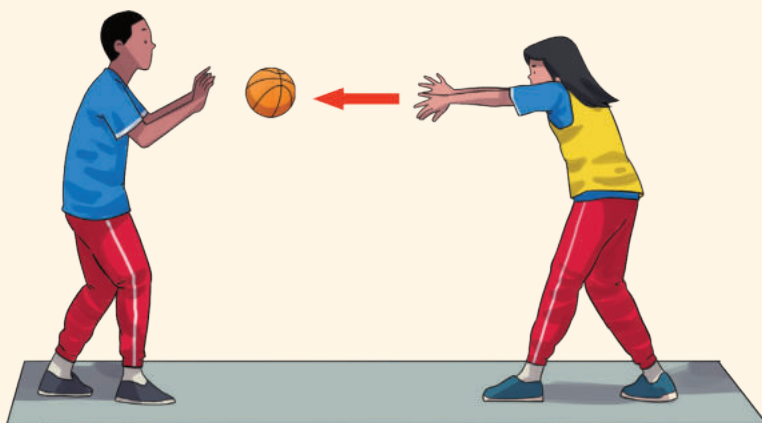
3. Latihan Lemparan Berpasangan

Buat kelompok berpasangan dan melempar bola satu sama lain dengan tujuan menjaga kecepatan dan akurasi lemparan. Kamu dapat menggunakan berbagai jenis bola. Pastikan sesuaikan dengan ukuran bola saat akan melempar dengan dua tangan ataupun satu tangan.



Dalam latihan kali ini, kamu akan menggunakan bola basket sehingga kamu akan melakukan lemparan dengan dua tangan. Latihan ini membantu mengembangkan koordinasi tangan-mata dan memperkuat otot lengan serta bahu.

Variasi lain dari latihan ini adalah dengan meningkatkan jarak secara bertahap untuk menambah tantangan kekuatan dan akurasi.



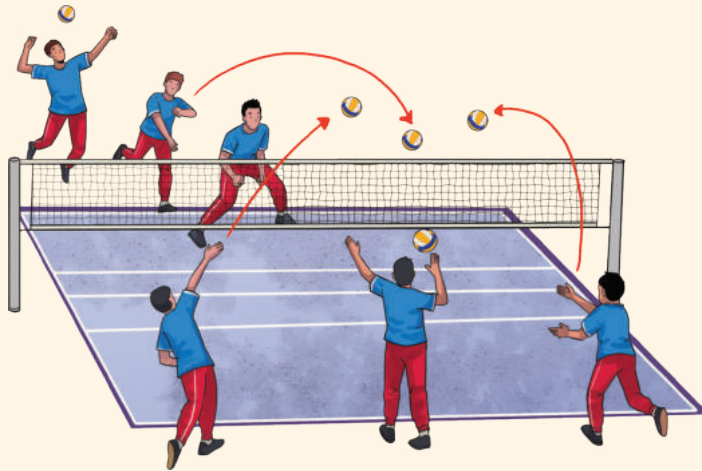
Gambar 3.20 Latihan melempar berpasangan menggunakan bola basket.

4. Latihan Lemparan dengan Rintangan

Latihan lemparan dengan rintangan bertujuan untuk meningkatkan fokus dan kemampuan beradaptasi. Lakukan dengan menambahkan rintangan yang harus dilewati oleh bola sebelum mencapai target. Penghalang ini dapat berupa rintangan fisik seperti *cone* atau penghalang visual seperti net yang menghalangi pandangan langsung ke target.

Kamu dituntut untuk berpikir kreatif mencari solusi untuk mencapai target dan mengembangkan strategi untuk mengatasi rintangan. Sebagai contoh, dalam permainan voli kamu akan melakukan lemparan melewati net yang dapat diatur ketinggiannya.





Gambar 3.21 Melempar bola menyeberangi net dalam permainan bola voli.

Akhiri aktivitas pembelajaran dengan kegiatan pendinginan dengan melakukan gerakan penguluran statis dan kemudian refleksikan aktivitas pembelajaranmu bersama teman yang lain.

D. Penyempurnaan Kemampuan Gerak

“Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan aktivitas fisik? Apa yang membuatmu merasa berhasil?”

Pada tahap penyempurnaan kemampuan gerak ini, kamu akan melalui proses peningkatan kualitas gerakan melalui latihan yang konsisten, penerapan teknik yang benar, dan pengembangan aspek fisik, kognitif, dan afektif. Tujuan dari aktivitas tersebut agar kamu dapat meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan estetika gerakan, yang baik dalam konteks olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Dengan pendekatan ini, penyempurnaan kemampuan gerak menjadi bagian penting dari pembelajaran fisik yang tidak hanya meningkatkan performa fisik, tetapi juga membangun rasa percaya diri, motivasi, dan kerja sama.





Kegiatan: Permainan Sepak Bola yang Dimodifikasi

Kali ini kamu akan bermain sepak bola, namun untuk mengakomodasi kebutuhan pembelajaran, permainan ini sebaiknya dimodifikasi. Tujuan dari memodifikasi permainan ini untuk menyesuaikan tingkat keterampilan, meningkatkan partisipasi, serta memaksimalkan pembelajaran teknik dan strategi. Permainan sepak bola yang dimodifikasi ini memberikan kesempatan kepada pemain, terlepas dari tingkat kemampuannya, untuk belajar dan menikmati permainan, sambil mengembangkan keterampilan yang relevan dengan permainan sepak bola standar.

Bentuk-Bentuk Modifikasi Sepak Bola

Lakukan modifikasi permainan sepak bola yang disesuaikan dengan kemampuan. Berikut beberapa bentuk modifikasi sepak bola.

1. Pengurangan Jumlah Pemain

Salah satu modifikasi paling umum adalah mengurangi jumlah pemain dalam tim. Alih-alih bermain dengan 11 pemain seperti dalam permainan standar, kamu dapat memainkan permainan ini dengan 5, 7, atau 9 pemain per tim. Pengurangan jumlah pemain membuat lapangan lebih terbuka dan memungkinkan pemain untuk memiliki lebih banyak waktu dalam menguasai bola dan berkontribusi dalam permainan.

2. Pengurangan Ukuran Lapangan

Ukuran lapangan juga dapat disesuaikan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Lapangan yang lebih kecil membantu menjaga intensitas permainan tetap tinggi dan memungkinkan untuk belajar mengendalikan bola dalam ruang yang terbatas. Selain itu, lapangan yang lebih kecil juga dapat membuat permainan lebih mudah dikelola dan diawasi.



3. Penggunaan Bola yang Lebih Kecil atau Lebih Ringan

Menggunakan bola yang lebih kecil atau lebih ringan, tentunya akan mempermudah pemain untuk lebih mudah mengontrol bola, terutama untuk pemain yang lebih muda atau kurang berpengalaman. Kemudahan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memungkinkan pemain fokus pada teknik dasar tanpa merasa terbebani oleh ukuran atau beban bola yang terlalu besar.

4. Pengenalan Aturan Khusus

Aturan dapat dimodifikasi untuk menekankan aspek tertentu dari permainan atau untuk mengatasi kebutuhan spesifik pemain. Misalnya, aturan *offside* mungkin dapat diabaikan atau disederhanakan, atau kontak fisik yang diperbolehkan bisa dibatasi untuk menjaga keamanan. Aturan juga dapat dirancang untuk mendorong partisipasi yang lebih merata, seperti mewajibkan setiap pemain untuk menyentuh bola sebelum tim dapat mencetak gol.

5. Permainan Berbasis Tujuan

Mencetak gol bukanlah satu-satunya tujuan dalam permainan sepak bola. Kamu dapat menambahkan tantangan atau tugas lainnya, seperti mewajibkan semua pemain untuk melakukan *passing* sebelum mencetak gol. Kamu akan difokuskan pada pengembangan keterampilan spesifik, seperti kerja sama tim atau penguasaan bola.



Gambar 3.22 Permainan sepak bola mini salah satu bentuk modifikasi permainan sepak bola.



Langkah-Langkah Kegiatan

1. Pemanasan dan Persiapan

Sebelum memulai permainan, lakukan pemanasan untuk mencegah cedera. Pemanasan dapat berupa lari ringan, peregangan dinamis, atau latihan teknik dasar sepak bola, seperti *passing* dan *dribbling*. Kemudian sepakati bagian aturan yang dimodifikasi.

2. Pembagian Tim dan Penjelasan Aturan

Bagilah tim menjadi beberapa tim kecil sesuai dengan bentuk modifikasi yang disepakati. Tentukan tujuan yang ingin dicapai, misalnya berfokus pada kerja sama tim atau penguasaan bola agar semua dapat melakukan permainan sesuai dengan tujuan.

3. Pelaksanaan Permainan

Bermainlah dengan menerapkan keterampilan yang sudah dikuasai dengan baik, hentikan permainan bila perlu. Misalnya saat ada pemain yang melanggar kesepakatan permainan yang sudah disetujui, hal ini dapat digunakan sebagai umpan balik dalam permainan.

4. Evaluasi dan Refleksi

Setelah permainan selesai, lakukan sesi evaluasi untuk merefleksikan kinerja selama bermain sepak bola modifikasi. Analisislah tantangan yang dihadapi saat bermain dan temukan cara meningkatkan keterampilan di masa mendatang. Tingkatkan pemahaman strategi bermain tim yang baik, kolaborasi, dan kontribusi pemain terhadap kesuksesan tim.





Uji Kompetensi

Buatlah sebuah proyek video rekaman pada saat kamu bermain sepak bola dalam situasi yang menantang. Analisislah video tersebut untuk mengevaluasimu ketika menerapkan konsep gerak. Jelaskan bagian mana yang berhasil, apa yang perlu ditingkatkan, dan bagaimana cara mengoptimalkan gerakan di masa mendatang?



Pengayaan

1. Latihan Analisis Gerak

Mengamati teman melakukan gerakan *handstand* dan mencatat bagaimana teman tersebut menjaga keseimbangan.

2. Latihan Eksperimen

Cobalah untuk melakukan berbagai variasi gerakan untuk memahami dampak elemen ruang, seperti:

- melakukan guling depan di jalur lurus versus jalur melengkung, dan
- melompat dengan jangkauan pendek versus jangkauan panjang.

Kemudian diskusikan hasil eksperimen untuk menilai dampak perubahan elemen ruang pada kualitas gerak.

3. Diskusi dan Kolaborasi

Diskusikan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan dengan kelompokmu dan berikan saran perbaikan satu sama lain.

Susun rekomendasi untuk meningkatkan performa kelompok berdasarkan hasil diskusi.





Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab III buku PJOK Kelas XI ini. Selanjutnya Coba ayo periksa apa saja yang sudah kamu pelajari pada bab ini.

Salin tabel berikut pada buku tugasmu. Lalu beri tanda centang sesuai dengan kondisi yang kamu rasakan!

Tabel 3.1 Refleksi Pembelajaran

Pernyataan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
Saya sudah memahami konsep gerak seperti ruang, waktu, tenaga, dan hubungan dengan baik.					
Saya mampu menerapkan konsep gerak dengan efektif dalam situasi yang menantang.					
Saya dapat membuat keputusan yang tepat dan menyesuaikan strategi saya dalam situasi yang berubah-ubah.					
Saya mampu secara kritis mengevaluasi kinerja saya dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki.					

Setelah mengisi tabel di atas, diskusikan secara berkelompok untuk berbagi pengalamanmu. Diskusi ini akan membuka perspektif baru dan membantumu untuk belajar dari pengalaman teman-teman yang lain.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/SMK/MA/MAK Kelas XI

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan, Damar Pamungkas
ISBN: 978-634-00-0095-5 (jil.2 PDF)

BAB
IV

Fair Play dan Perilaku Etis



Tahukah kamu bentuk *fair play* dalam berbagai jenis aktivitas fisik? Apa saja tantangan dalam menjaga *fair play* dalam sebuah kompetisinya dan bagaimana cara mengatasinya?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu mampu untuk:

1. memahami *fair play* dan perilaku etis,
2. menganalisis dan mengevaluasi *fair play* dan pengaruh perilaku etis terhadap capaian aktivitas jasmani bagi individu dan kelompok.



Kata Kunci

 *Fair Play*

 Perilaku Etis

 Capaian Jasmani



Peta Materi



**Fair Play dan
Perilaku Etis**

A *Fair Play*

B Perilaku Etis

C Kesuksesan Jangka Panjang



Siap-Siap Belajar

Pernahkah kamu mengalami situasi saat bermain sepak bola atau bola basket, kamu tidak sengaja menjegal lawan hingga terjatuh? Jika kamu kemudian meminta maaf, maka tindakanmu itu dapat dikategorikan sebagai *fair play*.

Di kelas sebelumnya, kamu sudah belajar mengenai *fair play*. Sekadar mengingatkan, *fair play* merupakan landasan dalam pendidikan jasmani yang tidak hanya mengajarkan rasa hormat dan integritas, tetapi juga secara langsung memengaruhi pencapaian aktivitas fisik, baik secara individu maupun kelompok. Bab ini akan membahas pengaruh prinsip-prinsip *fair play* pada kinerja, kerja sama tim, dan perkembangan pribadi dalam berbagai aktivitas fisik. Melalui kegiatan pembelajaran yang terstruktur, Kamu akan mengeksplorasi pentingnya *fair play* dan perilaku etis, serta memahami peran pentingnya dalam menciptakan lingkungan yang positif dan efektif untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai macam aktivitas jasmani atau permainan olahraga.



Gambar 4.1 Bersikap *fair play* setelah menjegal lawan di lapangan.



Penilaian Awal

Jawablah pertanyaan berikut untuk mengetahui pemahamanmu mengenai perilaku etis dan *fair play*.

1. Mengapa kamu harus mengenakan pakaian seragam olahraga saat berolahraga di sekolah?
2. Bagaimana sikap kamu jika melihat seorang teman melanggar aturan dalam permainan?





Materi dan Kegiatan Pembelajaran

A. Memahami *Fair Play* dan Perilaku Etis

1. Definisi *Fair Play* dalam Aktivitas Fisik

Tahukah kamu?

Miroslav Klose pemain sepak bola asal Jerman yang memperkuat tim Lazio di liga Italia pernah mengakui bahwa ia mencetak gol dengan tangan ketika bertanding melawan tim Napoli di Serie A Liga Italia. Klose kemudian memberitahukan hal tersebut kepada wasit sehingga golnya dianulir.

Gambar 4.2 Miroslav Klose

Sumber: Tullio M Puglia - Getty Images/
Juara.net (2016)



Mohammad Ahsan seorang atlet bulutangkis asal Indonesia menunjukkan sikap *fair play* yang mengagumkan ketika tampil menghadapi Fajar Alfian/Rian Ardianto dalam final All England 2023. Dalam laga itu, Mohammad Ahsan/Hendra Setiawan kalah dengan skor 17-21 dan 14-21. Pertarungan sengit terjadi di set pertama hingga Fajar/Rian mengunci kemenangan dengan skor 21-17. Di set kedua, Fajar/Rian kembali menguasai permainan hingga skor 20-14.

Namun, ketika lawan tinggal satu poin lagi untuk mengunci kemenangan, Mohammad Ahsan menderita cedera. Ahsan sempat mendapatkan perawatan di pinggir lapangan dan wasit sempat menyangka dia akan *retired*.

Namun demikian, Ahsan memutuskan untuk melanjutkan permainan agar lawan dapat mengklaim kemenangan di lapangan. Ini merupakan sikap *fair play* yang ditunjukkan olehnya demi menghormati sang lawan.

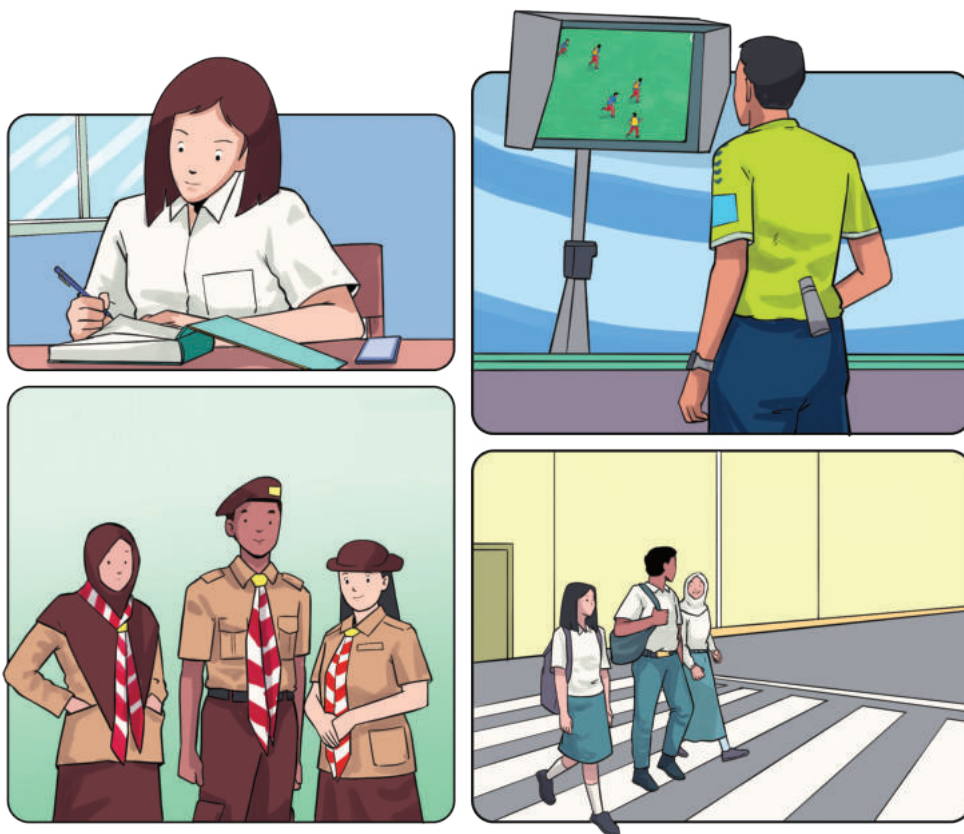
Gambar 4.3 Mohammad Ahsan

Sumber: PBSI/sports.okezone.com (2019)



“Bermain secara adil” adalah salah satu tujuan dari pembelajaran, kamu tidak hanya belajar kemampuan mengoper dan mengontrol bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang untuk mencetak gol. Akan tetapi kamu juga diharapkan mampu menunjukkan sikap *fair play* seperti yang sudah dilakukan Miroslav Klose atau Mohammad Ahsan.

Selain contoh kejadian di atas, kamu diharapkan mampu menunjukkan sikap *fair play* dalam kehidupan sehari-hari di sekolah ataupun di masyarakat, seperti mengerjakan tugas dengan penuh dedikasi yang menunjukkan integritas, berlaku adil dalam mengambil keputusan, menaati peraturan yang ada di sekolah, dan tertib dalam berlalu lintas.



Gambar 4.4 Contoh penerapan indikator *fair play* dalam kehidupan sehari-hari.





Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Kegiatan: Latihan Refleksi *Fair Play*

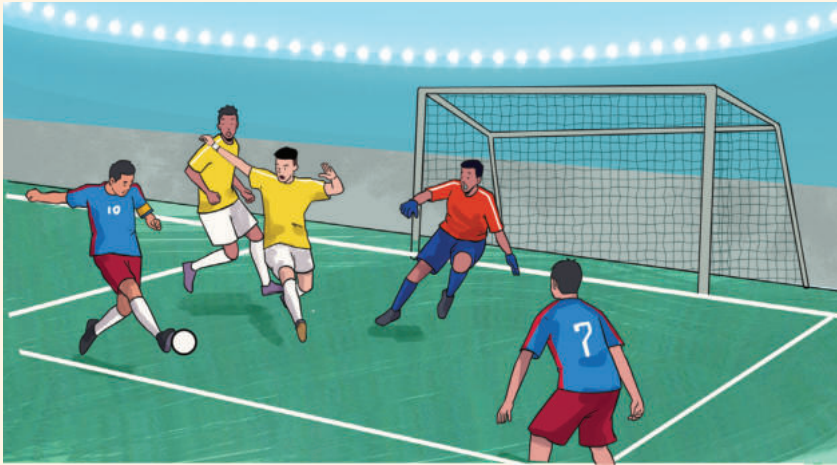
Aktivitas ini bertujuan untuk mendorongmu memahami dan menginternalisasi konsep *fair play* dalam aktivitas fisik. Melalui aktivitas ini, kamu diharapkan lebih sadar akan pentingnya *fair play* dalam berinteraksi dengan rekan dalam tim, lawan, atau otoritas, seperti wasit, pelatih ataupun penonton. Selain itu, latihan ini akan membantumu dalam mengembangkan kemampuan mengevaluasi perilakumu sendiri dan orang lain, serta menanamkan nilai-nilai integritas, keadilan, dan sportivitas yang menjadi dasar dari *fair play*.

Deskripsi Aktivitas

Kamu dapat memilih permainan bola basket, sepak bola, atau permainan tim lainnya. Setelah bermain, kamu harus melakukan refleksi individu dan kelompok mengenai penerapan prinsip *fair play* dalam permainan.



Gambar 4.5 Permainan Bola Basket



Gambar 4.6 Permainan Sepak Bola

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Pengenalan Konsep *Fair Play*

a. Diskusi Awal

Diskusikan secara singkat mengenai definisi *fair play*, alasan perlunya bersikap *fair play* dalam olahraga, dan cara mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian buatlah sebuah peta konsep tentang *fair play* semenarik mungkin dalam sebuah kertas plano. Kamu dapat menggunakan spidol warna ataupun *sticky notes* agar peta konsep menjadi lebih menarik.

b. Penjelasan Tujuan

Setelah selesai diskusi, berikan penguatan kepada teman yang lain bahwa tujuan dari pertandingan olahraga bukan hanya untuk meraih kemenangan, tetapi juga memastikan *fair play*. Tekankan bahwa sikap, perilaku, dan tindakan selama permainan berlangsung akan dinilai berdasarkan prinsip-prinsip *fair play*.



2. Partisipasi dalam Aktivitas Fisik

a. Pembentukan Tim

Buatlah tim untuk bermain sepak bola, bola basket, atau permainan tim lainnya. Pembentukan tim dapat dilakukan secara acak untuk memastikan keragaman dan mencegah bias atau kedekatan pribadi.

b. Pelaksanaan Permainan

1) Aturan Permainan

Ingatlah kembali aturan permainan dan tekankan bahwa kalian harus mematuhi semua aturan sebagai bagian dari komitmen untuk *fair play*.

2) Pengawasan

Gunakan teknik saling mengawasi perilaku dengan yang lain selama permainan untuk mencatat contoh pelanggaran atau *fair play*. Umpan balik yang diberikan setelah permainan selesai akan didasarkan pada temuan ini.

3) Intervensi Minimum

Permainan berlangsung tanpa intervensi dari siapapun, kecuali terjadi pelanggaran serius terhadap *fair play* atau aturan permainan.

c. Refleksi

Setelah kamu menyelesaikan permainan dan berhasil memahami konsep *fair play*, saatnya merefleksikan apa yang sudah dipelajari dari aktivitas ini. Dari permainan yang telah dilakukan tentunya kamu memahami bahwa *fair play* harus kamu utamakan. Untuk lebih jauh lagi, kamu diharapkan dapat menerapkan *fair play* di mana pun kamu berada. Kamu dituntut untuk berperilaku etis dalam setiap aktivitas di sekolah maupun bermasyarakat. Itulah tujuan akhir yang diharapkan dari aktivitas ini.



2. Penerapan Fair Play dalam Aktivitas Fisik

Tahukah kamu?

Pekan Olahraga Nasional atau PON 2024 yang diselenggarakan di Aceh-Sumatera Utara menuai kontroversi pada cabang olahraga sepak bola putra. Pertandingan perempat final antara tim tuan rumah Aceh melawan Sulawesi Tengah di Stadion Dimurthala, Banda Aceh, Sabtu 14 September 2024, berakhir ricuh dengan skor imbang 1-1.

Kericuhan dipicu oleh beberapa keputusan kontroversial wasit yang memimpin jalannya pertandingan. Puncak kericuhan ditandai dengan terjadinya insiden pemukulan wasit oleh salah seorang pemain Sulawesi Tengah.

Kejadian tersebut kemudian direspon oleh ketua umum PSSI dengan investigasi mendalam terkait kepemimpinan wasit yang diduga tidak *fair* dalam memimpin jalannya pertandingan. Namun demikian, disampaikan juga bahwa apapun alasannya tidak ada justifikasi bagi pemain untuk melakukan tindakan pemukulan dan itu adalah tindakan kriminal yang mempunyai konsekuensi hukum.

Sumber : <https://www.tempo.co/olahraga/ricuh-sepak-bola-pon-2024-aceh-vs-sulawesi-tengah-wasit-kena-bogem-pemain-ini-respons-erick-thohir-8952>



Gambar 4.7 Pemberitaan di media cetak mengenai kontroversi pertandingan sepakbola PON 2024.



Aktivitas 2 Belajar Mendalam

Kegiatan: Analisis Kasus

Deskripsi Kegiatan

Kamu dan kelompokmu akan menganalisis kontroversi-kontroversi yang terjadi pada pertandingan atau permainan olahraga seperti kasus kontroversi pada permainan sepak bola PON 2024 di atas.

Langkah-Langkah kegiatan

1. Buatlah kelompok kecil beranggotakan 4 orang.
2. Setiap kelompok mencari artikel ataupun pemberitaan mengenai kontroversi dalam aktivitas olahraga, seperti kontroversi pertandingan sepak bola di ajang PON 2024 dari berbagai media.
3. Analisis kasus tersebut menggunakan kerangka analisis, seperti di bawah ini:
 - a. identifikasi pelanggaran,
 - b. penyebab terjadinya pelanggaran,
 - c. dampak terhadap individu/tim/olahraga, dan
 - d. solusi dan pencegahan.
4. Presentasikan hasil analisis di depan kelas.
5. Berikan umpan balik terhadap analisis yang sudah dilakukan oleh kelompok lain.

Apa yang kamu dapatkan dari kegiatan menganalisis ini?

Menurutmu apakah *fair play* ini hanya sekadar prinsip dalam olahraga atau dapat berdampak lebih luas lagi? Apakah dapat juga digunakan sebagai alat pendidikan yang akan membentuk karakter dan sikap hidup?



Tulis pendapatmu dalam sebuah artikel opini dengan format sebagai berikut.

1. Identitas Penulis

Nama :

Kelas :

No Absen :

2. Tema dan Pengembangan Topik

Tema : *Fair play* dalam dunia olahraga

Topik : Kurangnya kesadaran pemain dalam menerapkan *fair play*.

3. Menemukan Fakta : "....."

4. Menentukan Opini : "....."

5. Menentukan Judul : "....."

Presentasikan opinimu di depan kelas untuk mendapatkan umpan balik dari teman-temanmu.

B. Analisis Dampak *Fair Play* terhadap Perkembangan Individu

Penerapan *fair play* dalam aktivitas fisik memiliki efek yang penting terhadap perkembanganmu, terutama dalam olahraga dan aktivitas fisik. Prinsip ini membantumu menjadi pribadi yang sehat secara fisik, tangguh secara mental, bermoral tinggi, dan mampu menjalin hubungan sosial yang positif. Dengan mempraktikkan *fair play*, kamu tidak hanya menjadi olahragawan yang baik, tetapi juga menjadi warga masyarakat yang etis dan bertanggung jawab.



Gambar 4.8 Dampak *Fair Play*





Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Kegiatan: Menganalisis Dampak *Fair Play* dalam Pertandingan Futsal

Deskripsi kegiatan

Kamu akan menganalisis dampak *fair play* yang ditampilkan oleh teman-teman sekelasmu saat bermain futsal.



Gambar 4.9 Bermain Futsal

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Identifikasi Konteks

Bermain futsal sesuai aturan dan membantu lawan yang cedera.

2. Kumpulkan Data

Observasi perilaku teman di lapangan yang sedang bermain futsal dan wawancara guru olahraga.



3. Kategorisasi Dampak

- a. **Fisik:** Apakah tidak ada pemain yang cedera; apakah performa meningkat karena bermain dengan jujur?
- b. **Mental:** Apakah semua pemain menjadi lebih percaya diri dan merasa puas dengan pencapaiannya?
- c. **Sosial:** Bagaimana hubungan antara pemain dengan rekan dan lawan, apakah menjadi lebih positif?
- d. **Moral:** Apakah semua pemain menunjukkan integritas tinggi dengan menghormati aturan?

4. Analisis Hubungan

Bagaimana kepatuhan pemain pada prinsip *fair play* setelah mendapat edukasi dari pelatih.

5. Penilaian Dampak

Apakah dampak positif lebih dominan; tidak ditemukan dampak negatif?

6. Kesimpulan

Apakah *fair play* mendorong perkembangan karakter dan hubungan sosial semua pemain?

7. Rekomendasi

Berikan penghargaan untuk pemain yang konsisten menerapkan *fair play*.



Dengan menggunakan langkah ini, diharapkan analisismu mengenai dampak *fair play* terhadap perkembangan individu akan menjadi lebih terarah, sistematis, dan bermakna. Sebagai tindak lanjut, diharapkan kamu dapat berperilaku etis dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat sebagai dampak positif *fair play*. Untuk mendapatkan analisis yang tajam tersebut, kamu dapat menggunakan rubrik observasi berikut ini.

Aspek yang Diamati	Indikator	Skor (1—5) 1 (Sangat buruk) – 5 (Sangat baik)
Kepatuhan terhadap aturan permainan.	Mengikuti aturan futsal tanpa melakukan pelanggaran.	
Sikap terhadap lawan.	Tidak ada perilaku kasar, menghormati lawan.	
Sikap terhadap wasit.	Menerima keputusan wasit dengan sportif.	
Jujur dalam bermain.	Mengakui pelanggaran sendiri tanpa menunggu wasit.	
Respon terhadap kesalahan diri sendiri.	Mengontrol emosi dan tidak marah setelah kesalahan.	
Kerja sama tim	Mengutamakan permainan tim, bukan permainan individu.	
Menghormati waktu permainan.	Tidak terganggu oleh faktor eksternal, fokus pada permainan.	



1. Perbedaan dan Persamaan *Fair Play* dan Perilaku Etis

Fair play dan perilaku etis adalah dua konsep yang saling terkait tetapi memiliki fokus dan ruang lingkup yang berbeda. *Fair play* secara spesifik mengacu pada prinsip-prinsip yang diterapkan dalam olahraga dan aktivitas kompetitif untuk memastikan adanya keadilan, penghormatan terhadap aturan, dan semangat sportivitas. Prinsip ini mencakup tindakan, seperti mengikuti aturan permainan, menghormati keputusan wasit, dan bersikap adil terhadap lawan. Sebagai contoh, seorang pemain mengakui telah menyentuh bola sebelum bola dinyatakan keluar lapangan. Dia mengakuinya meskipun wasit tidak melihatnya. Sikap tersebut menunjukkan *fair play*. Di sisi lain, perilaku etis memiliki cakupan yang jauh lebih luas, meliputi semua aspek kehidupan, baik dalam maupun di luar konteks olahraga. Perilaku etis mencakup kejujuran, tanggung jawab, empati, dan keadilan, yang diterapkan dalam setiap keputusan atau tindakan sehari-hari. Sebagai contoh, seorang pelatih yang menolak menggunakan pemain berusia di atas batas yang diizinkan dalam kompetisi, meskipun tidak ada yang memeriksa, menunjukkan perilaku etis yang melampaui sportivitas di lapangan.

Perbedaan utama antara keduanya terletak pada ruang lingkup dan fokusnya. *Fair play* beroperasi dalam kerangka aturan dan norma olahraga, dengan tujuan menjaga integritas kompetisi. Sementara itu, perilaku etis melibatkan dimensi moral yang lebih universal, mencakup interaksi manusia dalam berbagai situasi kehidupan, seperti dunia kerja, pendidikan, dan hubungan sosial. Meskipun berbeda, kedua konsep ini memiliki hubungan erat.

Dampak keduanya juga berbeda secara spesifik. *Fair play* menciptakan suasana kompetisi yang sehat dan meningkatkan kualitas pertandingan, sehingga menjadi inspirasi bagi sportivitas di kalangan atlet dan penonton. Sementara itu, perilaku etis memiliki dampak yang lebih luas, seperti membangun hubungan sosial yang harmonis, meningkatkan kepercayaan dalam komunitas, dan menciptakan lingkungan yang adil serta berkelanjutan. Dengan memahami perbedaan ini, individu dapat menerapkan nilai-nilai moral secara lebih tepat dalam berbagai situasi, baik di lapangan olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.



Penggunaan perilaku etis saat berolahraga memiliki dampak penting tidak hanya pada kinerja fisik, tetapi juga pada perkembangan pribadi dan sosial seseorang. Perilaku ini membangun karakter yang kuat, membangun keterampilan sosial yang penting, dan menciptakan lingkungan yang positif bagi setiap orang yang berpartisipasi.

Tahukah kamu?

Pernakah kalian mendengar kisah hidup seorang atlet yang kemudian sukses dengan karir dalam bidang yang lain? sebutlah Arnold Schwarzeneger, seorang binaragawan yang pernah menjadi gubernur ke-38 di California, Amerika Serikat. Tentunya tidak dapat dipungkiri terdapat aspek-aspek dari penerapan perilaku etis selama menjadi atlet kemudian membawanya menjadi seorang pemimpin yang disegani.



Gambar 4.10 Arnold Schwarzeneger
Sumber: detik.com

Perilaku etis memiliki efek lebih dari aktivitas fisik atau pendidikan jasmani. Orang yang berperilaku etis dalam olahraga, cenderung akan berpengaruh pada hal-hal lain dalam kehidupan mereka. Apabila kamu mau belajar berperilaku secara etis dalam olahraga, maka kamu akan cenderung membawa nilai-nilai tersebut ke dalam kehidupan pribadimu, karir profesionalmu, dan kontribusimu kepada masyarakat.

Ketika seorang atlet menghargai keadilan dan kejujuran di lapangan, dia akan mengikuti prinsip-prinsip yang sama saat berinteraksi di tempat kerja, membuat keputusan secara etis, dan melakukan tugasnya dengan integritas. Ini menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara etis tidak hanya menumbuhkan kepribadian yang baik, tetapi juga mempersiapkan diri untuk menjadi warga negara dan profesional yang beretika.

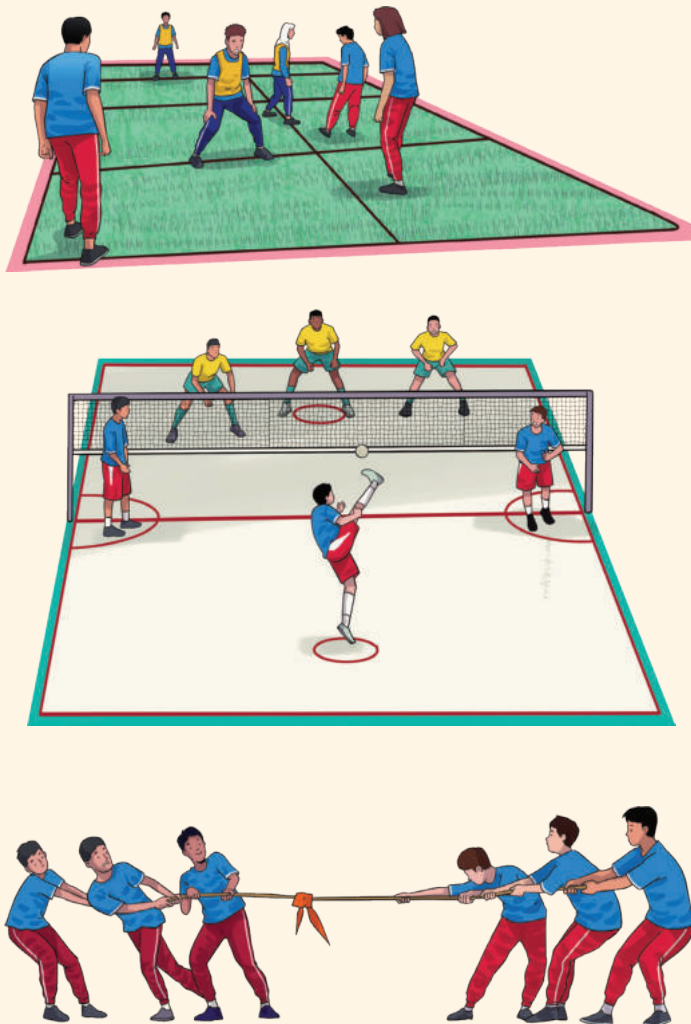




Aktivitas 4 Belajar Mendalam

Kegiatan: Permainan Beregu/Tim dengan Menerapkan Etika

Pada aktivitas kali ini, kamu akan belajar pentingnya perilaku etis dalam permainan tim. Kamu akan belajar menerapkan nilai-nilai kejujuran, rasa hormat, tanggung jawab, dan kerja sama dalam konteks permainan beregu. Dengan aktivitas permainan beregu ini kamu juga akan meningkatkan kesadaran mengenai dampak perilaku etis terhadap kinerja tim secara keseluruhan dan menciptakan lingkungan permainan yang positif.



Gambar 4.11 Contoh Permainan Tim



Deskripsi Kegiatan

Selain memenangkan pertandingan, hal apa lagi yang ingin kamu raih dalam suatu pertandingan? Bagilah anggota dalam kelasmu menjadi beberapa tim atau regu. Kemudian praktikkanlah permainan atau olahraga beregu seperti sepak bola, bola voli, tarik tambang, ataupun aktivitas beregu lainnya. Fokus utama dalam aktivitas ini adalah menerapkan prinsip-prinsip etika dalam berinteraksi dengan rekan satu tim dan lawan, serta dalam menghadapi berbagai tantangan selama permainan.

Langkah-Langkah kegiatan

1. Pengenalan dan Diskusi Perilaku Etis dalam Permainan Tim

a. Pengenalan Konsep Perilaku Etis

1) Diskusi Awal

Diskusikan nilai-nilai kunci, seperti kejujuran, integritas, rasa hormat, dan tanggung jawab, serta cara menerapkannya dalam permainan tim.

2) Pertanyaan untuk Diskusi

- ⊙ Apa yang kamu pahami tentang perilaku etis dalam permainan tim?
- ⊙ Mengapa perilaku etis penting untuk keberhasilan tim dalam permainan?
- ⊙ Berikan contoh perilaku etis dalam permainan tim yang pernah kamu lihat atau alami?

b. Tujuan Kegiatan

Tujuan utama dari permainan tim ini bukan hanya untuk menang, tetapi juga untuk memastikan bahwa setiap anggota tim berperilaku etis selama permainan.



2. Pelaksanaan Permainan

a. Instruksi Permainan

1) Penjelasan Aturan dan Tugas

Sepakati dan jelaskan kepada semua anggota tim tentang permainan apa yang akan dimainkan dan aturan permainan yang akan digunakan. Pastikan semua anggota tim memahami aturan dan peran masing-masing.

2) Penekanan pada Perilaku Etis

Sebelum permainan dimulai, kembali tekankan pentingnya perilaku etis selama permainan, mencakup kerja sama dengan baik, menghargai kontribusi setiap anggota tim, tidak berbuat curang, dan tetap tenang serta sopan dalam menghadapi kemenangan maupun kekalahan.

b. Pembentukan Tim

1) Pembagian Tim Secara Acak

Buatlah tim secara acak untuk memastikan keragaman dalam kelompok. Setiap tim harus terdiri atas anggota yang mempunyai berbagai tingkat keterampilan untuk mendorong kerja sama dan inklusivitas.

2) Diskusi Tim

Sebelum permainan dimulai, setiap tim berdiskusi dan merencanakan strategi terlebih dahulu. Pastikan agar semua anggota tim berperilaku etis selama permainan serta bekerja sama untuk mencapai tujuan tim.

c. Pelaksanaan Permainan

1) Permainan Tim

Bermainlah dalam permainan tim. Dengan tingkat kesadaran beretika yang tinggi, kawan yang lain saling mengamati perilaku selama permainan, dan memastikan bahwa nilai-



nilai etika diterapkan. Beberapa aspek yang perlu diperhatikan selama permainan meliputi sebagai berikut.

- ◉ Kerja Sama: Seberapa baik kamu bekerja sama dalam tim? Apakah saling dukung dan membantu satu sama lain?
- ◉ Komunikasi: Apakah komunikasi tim berjalan dengan positif dan konstruktif?
- ◉ Respek: Bagaimana memperlakukan lawan? Apakah sudah menunjukkan rasa hormat dan sportivitas?
- ◉ Kejujuran: Apakah sudah jujur dalam mengikuti aturan permainan? Apakah berani mengakui kesalahan sendiri?

3. Refleksi

Setelah menyelesaikan permainan, maka langkah kegiatan berikutnya adalah saling memberikan umpan balik dari permainan yang sudah dilakukan. Tanyakan pada teman yang mengamati, apakah selama permainan sudah menerapkan etika dalam bermain dengan baik?



2. Evaluasi Dampak *Fair Play* dan Perilaku Etis

Kali ini kamu akan mengevaluasi diri. Hal ini akan mendorongmu untuk merefleksikan tindakanmu dan mengidentifikasi area perbaikan. Nilai kepatuhanmu sendiri terhadap *fair play* dan perilaku etis, usahakan juga untuk selalu sadar dalam bertindak dan lebih berkomitmen untuk menumbuhkan pribadi yang lebih baik.



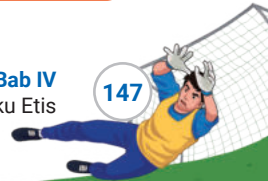
Aktivitas 5 Belajar Mendalam

Kegiatan: Debat Terarah

Aktivitas kali ini adalah debat terarah. Tema yang akan diperdebatkan adalah perbandingan antara *fair play* dan perilaku etis, serta dampaknya terhadap capaian aktivitas jasmani secara individu dan kelompok. Manfaat aktivitas ini adalah untuk melatih keterampilan berpikir kritis, kemampuan komunikasi, dan pemahaman mendalam tentang nilai-nilai yang relevan dalam olahraga dan kehidupan.



Gambar 4.12 Pelaksanaan Debat Terarah



Langkah-Langkah Kegiatan

1. Persiapan Debat

Pemilihan Topik: Tentukan topik debat, misalnya “Apakah kegiatan senam di program Jumat Sehat penting bagi siswa?”

a. Pembagian Tim

- ◉ **Tim A:** Mendukung kegiatan senam di program Jumat Sehat.
- ◉ **Tim B:** Tidak Mendukung kegiatan senam di program Jumat Sehat.

b. Distribusi Materi

- ◉ Program Jumat Sehat di sekolah yang diisi dengan aktivitas senam bersama ataupun jalan sehat.
- ◉ Seringkali membutuhkan waktu yang lama dalam menyiapkan barisan untuk persiapan aktivitas jasmani di Jumat Sehat, sementara waktu yang diberikan untuk kegiatan Jumat Sehat hanya 1 jam pelajaran.
- ◉ Di sisi lain, peserta didik sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut.

2. Penyusunan Argumen

a. Waktu Persiapan

Setiap tim memiliki waktu 15-20 menit untuk menyusun argumen utama dan mendiskusikan strategi debat.

b. Panduan Penyusunan Argumen

- ◉ **Tim A:** Fokus pada aktivitas jasmani program Jumat Sehat dapat membantu menjaga kebugaran, menjaga motivasi belajar, dan meningkatkan kolaborasi antarsiswa.
- ◉ **Tim B:** Fokus pada waktu yang banyak terbuang saat aktivitas jasmani Jumat Sehat, lebih baik segera masuk kelas dan belajar.



c. Pembagian Peran dalam Tim

- Pembicara Utama: Menyampaikan argumen awal.
- Penjawab: Menanggapi argumen tim lawan.
- Penyimpul: Menyampaikan ringkasan dan kesimpulan tim.

3. Pelaksanaan Debat

a. Aturan Debat

- **Waktu Argumen:** Setiap tim diberi waktu 3-5 menit untuk menyampaikan argumen utama.
- **Sesi Tanya-Jawab:** Tim lawan diberikan waktu untuk bertanya atau menyanggah (2-3 menit per pertanyaan).
- **Penyampaian Kesimpulan:** Setiap tim menyampaikan kesimpulan selama 2 menit.

b. Moderator

Pilihlah satu orang sebagai moderator untuk mengatur jalannya debat, memastikan diskusi tetap dalam koridor topik, dan menjaga suasana tetap kondusif.

Diskusi Reflektif

1. Kegiatan Tindak Lanjut

Refleksikan kegiatan debat dengan berdiskusi bersama.

Pertanyaan Panduan:

- Seberapa penting beraktivitas jasmani pada program Jumat Sehat di sekolah.
- Bagaimana berperilaku etis dalam menyikapi perbedaan pendapat dalam Program Jumat sehat ini?
- Apa nilai yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari? Bagaimana menerapkannya?



C. Menganalisis Manfaat Jangka Panjang dari *Fair Play* dan Perilaku Etis

Kamu yang secara konsisten mempraktikkan nilai-nilai *fair play* dan perilaku etis mungkin akan mengalami pencapaian pribadi dan kelompok yang lebih baik. Misalnya pencapaian dalam kesuksesan karir, mental dan fisik lebih sehat, memiliki hubungan sosial bermasyarakat yang lebih baik atau menjadi panutan dalam sebuah komunitas dan lainnya.

Sekarang kamu akan menganalisis manfaat tersebut di dalam kelasmu melalui aktivitas selanjutnya yaitu proyek penelitian mini.



Aktivitas 6 Belajar Mendalam

Kegiatan: Proyek Penelitian Mini

Kamu akan belajar memahami manfaat perilaku etis pada kesuksesan jangka panjang.

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Persiapan Proyek

a. Pilih Topik Penelitian:

- ⦿ Pilihlah sebuah tema umum, seperti “Peran Perilaku Etis dalam Karier” atau “Kesuksesan Organisasi yang Menjunjung Etika.”
- ⦿ Tentukanlah subtopik spesifik, seperti berikut.
 - ⦿ Perilaku etis dalam olahraga.
 - ⦿ Perusahaan yang sukses karena menjunjung tinggi nilai etika.
 - ⦿ Pemimpin terkenal yang menjadi panutan karena integritas mereka.

b. Pembagian Kelompok:

Proyek ini dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok kecil (3-5 orang).



2. Pengumpulan Data

a. Sumber Data:

- ⊙ **Primer:** Lakukan wawancara dengan tokoh (guru, pelatih, tokoh lokal) yang relevan dengan topik/tema.
- ⊙ **Sekunder:** Artikel berita, video dokumenter, biografi, atau studi kasus yang tersedia secara daring.

b. Metode Pengumpulan:

- ⊙ Wawancara langsung atau daring.
- ⊙ Observasi jika memungkinkan, misalnya mengamati aktivitas etis dalam tim olahraga).
- ⊙ Riset pustaka untuk mencari tokoh atau organisasi sukses.

c. Contoh Data yang Dikumpulkan:

- ⊙ Kronologi peristiwa yang menunjukkan perilaku etis.
- ⊙ Dampak jangka pendek dan jangka panjang dari perilaku tersebut.
- ⊙ Ulasan dari orang-orang di sekitar tokoh atau organisasi yang diteliti.

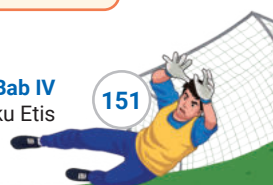
3. Analisis Data

a. Klasifikasi Data:

- ⊙ Identifikasi perilaku yang mencerminkan nilai etika.
- ⊙ Dampak perilaku etis pada individu, tim, atau organisasi.
- ⊙ Hasil yang dicapai dalam jangka panjang.

b. Pertanyaan Panduan Analisis:

- ⊙ Apa nilai-nilai etis yang terlihat dalam contoh ini?
- ⊙ Bagaimana perilaku etis membantu mereka mencapai kesuksesan?
- ⊙ Apa saja tantangan yang mereka hadapi, dan bagaimana mereka mengatasinya?
- ⊙ Apa pelajaran yang dapat diambil?



4. Penyusunan Laporan

a. Struktur Laporan

- 1) Pendahuluan
 - ⦿ Gambaran umum proyek dan tujuan penelitian.
- 2) Deskripsi Kasus
 - ⦿ Profil individu atau organisasi yang diteliti.
 - ⦿ Perilaku etis yang diamati.
- 3) Analisis
 - ⦿ Dampak perilaku etis pada kesuksesan jangka panjang.
 - ⦿ Pembahasan pelajaran yang relevan.
- 4) Kesimpulan dan Rekomendasi
 - ⦿ Kesimpulan dari penelitian.
 - ⦿ Rekomendasi untuk menerapkan perilaku etis.

b. Pilihan Format

- 1) Laporan tertulis (2-4 halaman) dan
- 2) Presentasi PowerPoint (5-10 *slide*).

5. Presentasi Hasil

a. Metode Presentasi

- 1) Mempresentasikan hasil penelitian di kelas.
- 2) Gunakan media visual, seperti PowerPoint, poster, atau video singkat.

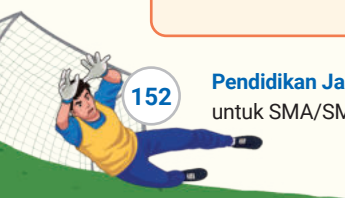
b. Diskusi Kelas

Setelah presentasi, peserta lain diajak untuk berdiskusi dan memberikan umpan balik.

6. Refleksi

Tuliskanlah refleksi pribadi pengalamanmu.

- a. Apa yang kamu pelajari dari proyek ini?
- b. Bagaimana proyek ini memengaruhi pandangan tentang perilaku etis?





Uji Kompetensi

A. Penerapan Praktis

1. Permainan Peran Berbasis Skenario

- Skenario: Selama pertandingan kompetitif, kamu melihat salah satu rekan satu tim semakin frustrasi dan mulai berdebat dengan wasit mengenai sebuah keputusan. Ketegangan ini memengaruhi kinerja seluruh tim.
- Tugas: Dalam kelompok, lakukan permainan peran mengenai cara menangani situasi tersebut untuk memastikan *fair play* dan mempertahankan perilaku etis. Setiap kelompok akan mempresentasikan permainan peran mereka, diikuti dengan diskusi mengenai efektivitas pendekatannya.

2. Refleksi Aktivitas Kelompok

Setelah berpartisipasi dalam aktivitas kelompok (lomba estafet, olahraga tim), kamu akan menulis refleksi yang mencakup:

- fair play* yang diterapkan oleh tim,
- contoh-contoh sikap yang menjunjung perilaku etis dan perilaku yang perlu ditingkatkan perilaku etisnya,
- pengaruh perilaku ini terhadap kinerja dan dinamika kelompok.
- Rencana untuk meningkatkan *fair play* dan perilaku etis dalam aktivitas mendatang.

B. Menyusun Esai

1. Panduan Esai

- Topik: “Peran *Fair Play* dan Perilaku Etis untuk Mencapai Keberhasilan dalam Aktivitas Jasmani”
- Instruksi: Tulislah esai secara rinci mengenai analisis kontribusi *fair play* dan perilaku etis terhadap keberhasilan individu dan kelompok dalam aktivitas jasmani. Sertakan contoh-contoh spesifik dari pengalaman pribadi atau peristiwa olahraga terkenal. Diskusikan refleksi dan tindak lanjut untuk memastikan nilai-nilai ini diterapkan secara konsisten.



2. Kriteria Penilaian

- a. Pemahaman Konsep: Pemahaman yang jelas mengenai *fair play* dan perilaku etis.
- b. Penerapan: Kemampuan untuk menerapkan konsep-konsep ini dalam berbagai skenario dan aktivitas.
- c. Refleksi: Kedalaman refleksi dan analisis dalam jawaban tertulis dan esai.
- d. Komunikasi: Efektivitas komunikasi dalam permainan peran dan diskusi kelompok.



Pengayaan

A. Studi Kasus dan Analisis Peristiwa Nyata

1. Tujuan: Mengembangkan kemampuan dalam menganalisis penerapan *fair play* dan perilaku etis dalam situasi nyata, serta memahami dampaknya terhadap individu, tim, dan masyarakat.
2. Aktivitas:
 - a. Pelajarilah beberapa studi kasus dari peristiwa olahraga terkenal ketika *fair play* dan perilaku etis memainkan peran penting. Contohnya dapat mencakup pertandingan ketika seorang atlet menunjukkan sportivitas tinggi, atau situasi terjadinya pelanggaran terhadap prinsip-prinsip yang menyebabkan kontroversi.
 - b. Analisislah setiap kasus, dengan menjawab pertanyaan berikut.
 - 1) Apa yang terjadi dalam peristiwa ini?
 - 2) Bagaimana *fair play* dan perilaku etis diterapkan atau dilanggar?
 - 3) Apa dampak dari tindakan ini terhadap hasil pertandingan, para pemain, dan penggemar?
 - 4) Apa yang dapat dipelajari dari kasus ini tentang pentingnya *fair play* dan etika dalam olahraga?
 - c. Setelah analisis individu, diskusikan temuan dalam kelompok, berbagilah wawasan yang didapat, dan rumuskan kesimpulan bersama-sama.



B. Proyek Kelompok: Kampanye *Fair Play*

1. Tujuan: Mendorong untuk menjadi advokat aktif *fair play* dan perilaku etis dalam komunitas.
2. Aktivitas:
 - a. Bekerjalah dalam kelompok untuk merancang dan melaksanakan kampanye yang mempromosikan nilai-nilai *fair play* dan etika di sekolah atau komunitas. Kampanye ini dapat mencakup berbagai kegiatan, seperti berikut.
 - ⦿ Membuat poster atau video edukasi yang menyoroti pentingnya *fair play*.
 - ⦿ Menyenggarakan acara atau turnamen yang menjadikan *fair play* sebagai fokus utama, dengan penghargaan khusus untuk perilaku sportivitas.
 - ⦿ Mengadakan sesi diskusi atau lokakarya untuk mengetahui pentingnya *fair play* dan etika dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.
 - b. Setiap kelompok mempresentasikan kampanye di depan kelas dan menjelaskan rencana untuk mengukur dampak dari kampanye tersebut.

Dengan materi pengayaan ini, kamu tidak hanya akan memperdalam pemahaman tentang *fair play* dan perilaku etis, tetapi juga akan siap untuk menerapkan nilai-nilai ini dalam kehidupan di luar kelas, menjadi individu yang lebih sportif, beretika, dan bertanggung jawab dalam segala aspek aktivitas fisik dan sosial.





Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab keempat di buku PJOK kelas XI ini. Selanjutnya, kaji kembali materi yang sudah kamu pelajari pada bab ini!

Tulislah pengalamanmu selama mempelajari materi ini dengan refleksi model 4F/4P berikut.

Model 4F/4P	Petunjuk
<i>Fact/Peristiwa</i>	Ceritakan pengalamanmu saat mempelajari materi pada bab ini.
<i>Feelings/Perasaan</i>	Bagaimana perasaanmu selama pembelajaran berlangsung?
<i>Findings/Pembelajaran</i>	Pelajaran apa yang kamu dapatkan dari proses ini?
<i>Future/Penerapan</i>	Apa aksi/tindakan yang akan kamu lakukan setelah belajar dari peristiwa ini?



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/SMK/MA/MAK Kelas XI

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan, Damar Pamungkas
ISBN: 978-634-00-0095-5 (jil.2 PDF)

BAB

V

Aktivitas Jasmani dan Olahraga

Menjaga Kebugaran Jasmani Sehari-hari

Apa yang akan kamu lakukan untuk membiasakan diri menjaga kebugaran sehingga hidupmu menjadi lebih baik di masa kini dan akan datang?





Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu mampu untuk:

1. meningkatkan dan menjaga partisipasi dalam aktivitas kebugaran di luar ruang secara konsisten,
2. mengevaluasi strategi peningkatan dalam bergerak aktif sehari-hari.



Kata Kunci

- 🔒 Kebugaran jasmani
- 🔒 Kesehatan
- 🔒 Strategi peningkatan
- 🔒 Mengevaluasi



Peta Materi

Menjaga Kebugaran Sehari-hari

A Kebugaran dan Aktivitas

B Komponen dan Prinsip Latihan

C Manfaat Partisipasi Teratur

C Teknologi Pendukung Kebugaran



Siap-Siap Belajar

Pada bab-bab sebelumnya, kamu sudah belajar mengenai cara mengoptimalkan keterampilan gerak, menerapkan konsep gerak, dan menyempurnakan keterampilan taktis. Seluruh aktivitas gerak tersebut, dapat kamu manfaatkan sebagai partisipasi latihan kebugaran jasmani. Bagi kamu yang masih kesulitan menguasai keterampilan gerak, kamu tetap mendapatkan manfaat dari aktivitas gerak tersebut.

Di kelas X, kamu juga sudah mempelajari materi menjaga kebugaran diri dan membuat program latihan secara personal. Sekarang, di kelas XI, kamu akan mengembangkan berbagai strategi untuk meningkatkan partisipasimu dalam latihan kebugaran. Sebagai contoh, kamu dapat melakukan berbagai aktivitas fisik dari yang sederhana hingga yang lebih menantang. Mulai dari aktivitas jalan kaki atau jogging ringan di sekitar lingkungan rumah atau latihan interval yang lebih intens untuk meningkatkan stamina. Selain itu, kamu dapat juga berlatih kekuatan, seperti *push-up*, *plank*, dan *squat*. Bagi kamu yang ingin menambah variasi, dapat mencoba untuk bersepeda, berenang, atau mengikuti kelas kebugaran kelompok, seperti aerobik atau yoga. Semua aktivitas ini dapat kamu evaluasi secara rutin untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus meningkatkan kesehatan mental dan emosional.

Apa saja yang akan kamu peroleh jika menjaga kebugaran jasmani? Kamu akan mudah dalam melakukan aktivitas (gerak tubuh), lebih produktif, tidak mudah lelah, dan lebih sehat dan bahagia.

Sebelum belajar cara menjaga kebugaran sehari-hari, kamu dapat mencari bentuk-bentuk latihan pengembangan latihan kebugaran yang dapat dilakukan di rumah maupun di luar rumah dari internet dan lainnya. Amati bagaimana latihan tersebut dilakukan, seperti durasinya, pengulangannya, dan dampak positif latihan tersebut pada kebugaran jasmani? Tulis hasil pengamatanmu pada buku catatan!





Penilaian Awal

Sebelum kamu mempelajari materi pada bab V ini, lakukan penilaian pengalaman belajar tentang kebugaran secara mandiri.

Tujuan:

Mengetahui perencanaan latihan kebugaran, target zona latihan, prinsip FITT, dan penggunaan teknologi pendukung kebugaran secara sederhana dan cepat.

Jawablah dengan jujur pertanyaan yang disediakan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai.

Pertanyaan	Sudah	Belum
Apakah kamu merasa tubuhmu dalam kondisi bugar (tidak mudah lelah setelah beraktivitas fisik)?		
Apakah kamu sudah memiliki program latihan kebugaran secara pribadi?		
Apakah kamu sudah pernah membuat program latihan kebugaran dengan prinsip FITT?		
Apakah kamu sudah memahami cara menghitung zona latihan denyut jantung?		
Apakah kamu sudah melakukan latihan kebugaran secara rutin dan teratur?		
Apakah kamu sudah memanfaatkan teknologi untuk membantumu melakukan latihan kebugaran?		

Setelah menjawab pertanyaan di atas, klasifikasikan mana yang sudah kamu lakukan/miliki dan bagian mana yang belum. Selanjutnya tentukan cara kamu menindaklanjuti hasil jawaban di atas!





Materi dan Kegiatan Pembelajaran

Sebagai seorang remaja dan pelajar, tentu kamu memiliki banyak aktivitas. Setelah menjalani berbagai aktivitas tersebut, apa yang biasanya kamu rasakan? Apakah kamu merasa sangat lelah hingga tidak ingin melakukan kegiatan lain atau meskipun lelah, kamu masih mampu melanjutkan aktivitas berikutnya?

Jika kamu merasa lelah tapi tetap mampu untuk melanjutkan aktivitas berikutnya, itulah yang disebut dengan **kebugaran jasmani**. Kebugaran jasmani yang baik ditunjukkan dengan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien, tanpa merasa lelah berlebihan, dan tetap memiliki energi yang cukup untuk melanjutkan aktivitas lainnya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih siap secara fisik dan mental untuk menjalani berbagai kegiatan, dari belajar di sekolah, berolahraga, hingga beraktivitas sosial. Kebugaran jasmani juga membantu menjaga kesehatan tubuh, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup. Apakah kamu tertarik untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmanimu di kehidupan sehari-hari?



Gambar 5.1 Berbagai Contoh Latihan Kebugaran untuk Remaja



Kamu tentu sudah terbiasa menggunakan internet dalam aktivitas sehari-hari, pernahkah kamu berselancar untuk mencari informasi tentang rekomendasi aktivitas fisik dari kementerian kesehatan maupun dari World Health Organization (WHO) untuk remaja? Carilah informasi mengenai rekomendasi tersebut atau kamu dapat membacanya lagi pada buku PJOK kelas X.

Apakah kamu pernah merasakan manfaat dari kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatanmu? Misalnya, apakah kamu merasa lebih segar dan jarang sakit ketika rutin berolahraga? Atau mungkin kamu merasakan peningkatan keterampilan dalam olahraga tertentu, seperti kemampuanmu melompat lebih tinggi saat bermain basket atau bergerak lebih lincah saat bermain bulu tangkis.

Kapan terakhir kali kamu merasakan tubuhmu lebih siap untuk aktivitas fisik, bahkan setelah menjalani berbagai rutinitas harian? Pengalaman-pengalaman ini sebenarnya menggambarkan dua fungsi utama kebugaran jasmani. Jika kamu merasa lebih sehat dan energik, itulah bukti bagaimana kebugaran jasmani menjaga kesehatanmu (*Physical fitness related health*). Sedangkan jika kamu menyadari bahwa kemampuanmu dalam olahraga semakin baik, itu adalah tanda bahwa kebugaran jasmani juga meningkatkan keterampilan gerakmu (*physical fitness related skill*).

Dengan begitu, dapatkah kamu mengidentifikasi apakah kegiatan fisik yang kamu lakukan lebih berfokus pada kesehatan atau keterampilan? Atau mungkin keduanya?

Setelah mempelajari materi pada bab ini, kamu akan menemukan rahasia cara latihan kebugaran yang membuatmu lebih energik sepanjang hari, meningkatkan fokus belajar, serta membantumu tampil lebih baik dalam berbagai olahraga. Siapkah kamu untuk merasakan manfaat besar dari latihan kebugaran? Mari kita jelajahi lebih jauh bersama-sama!

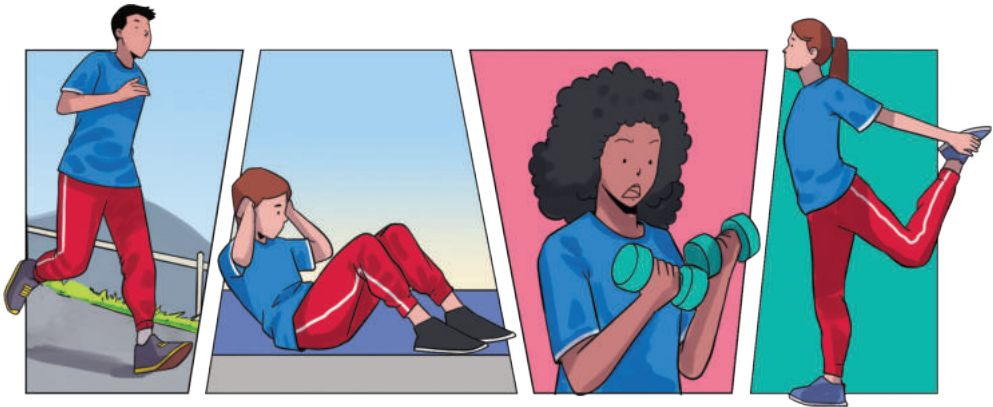


A. Kebugaran dan Aktivitas Gerak

“Bagaimana cara melakukan berbagai aktivitas gerak untuk meningkatkan kebugaranmu?”

Sebelumnya, kamu sudah mempelajari materi kebugaran untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru (kardiovaskuler). Latihan kebugaran untuk kesehatan mencakup lebih dari sekadar berlari, berenang, atau bersepeda. Selain meningkatkan daya tahan kardiovaskular, ada juga latihan kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang penting untuk mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Misalnya, *push-up* untuk kekuatan otot, *stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas, dan angkat beban untuk memperkuat otot-otot utama.

Apa yang sudah kamu lakukan sejauh ini untuk menjaga kebugaran? Dengan memahami berbagai jenis latihan, kamu dapat meraih kesehatan yang optimal dari berbagai sisi. Bayangkan jika kamu menambahkan variasi latihan pada gambar 5.2 pada rutinitasmu. Tentu tubuhmu akan menjadi lebih kuat, lebih lentur, dan mampu beraktivitas lebih lama.



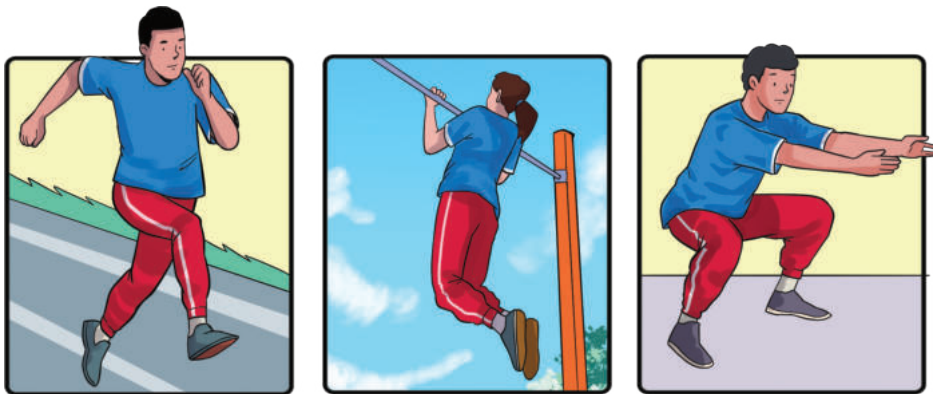
Gambar 5.2 Berbagai Bentuk Latihan Kebugaran untuk Kesehatan.



Kamu sudah mempelajari cara menyusun program latihan dengan menggunakan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*) serta menghitung zona latihan kardiovaskular untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru di kelas X. Sekarang, mari ingat kembali bagaimana prinsip tersebut dapat diterapkan dalam latihan lainnya, seperti kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelenturan.

Setelah kamu mengingat kembali mengenai prinsip FITT, terapkan prinsip tersebut dalam latihan kekuatan otot. Prinsip FITT membantu kita menentukan frekuensi latihan (misalnya, 2-3 kali per minggu), intensitas (beban yang digunakan dan jumlah repetisi), durasi (waktu untuk latihan), dan jenis latihan (seperti *push-up*, angkat beban, atau *plank*). Hal yang sama berlaku untuk daya tahan otot, latihan dilakukan dengan beban yang lebih ringan tetapi repetisi lebih banyak untuk meningkatkan ketahanan otot.

Sedangkan untuk kelenturan, kamu dapat menerapkan prinsip FITT dengan melakukan peregangan atau yoga setiap hari untuk menjaga fleksibilitas dan mencegah cedera. Ingat, konsistensi adalah kunci, semakin teratur kamu menerapkan prinsip FITT dalam berbagai jenis latihan, semakin optimal hasilnya untuk kebugaran tubuhmu secara keseluruhan.



Gambar 5.3 Intesitas Zona Latihan Kebugaran Jasmani

Sudahkah kamu mencoba menerapkan prinsip FITT pada berbagai jenis latihan? Mulailah rencanakan dan evaluasi program latihanmu dengan cermat. Gunakan prinsip FITT yang telah kamu pelajari, dan pastikan latihanmu mencakup kekuatan, daya tahan, dan kelenturan!



1. Menentukan dan Mengevaluasi Intensitas Zona Latihan

Apakah kamu masih ingat cara menentukan dan mengukur intensitas zona latihan kardiovaskular yang telah kamu pelajari di kelas X? Terapkan pemahaman tersebut dalam latihan lainnya, seperti kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas.

Sebelum kamu menentukan intensitas zona latihan, kamu perlu mengetahui beberapa istilah yang digunakan dalam latihan kekuatan dan daya tahan otot.

- Beban:** Berat atau *resistance* yang digunakan saat latihan, misalnya barbel, dumbel, atau berat tubuhmu sendiri saat *push-up*. Beban inilah yang melatih ototmu untuk menjadi lebih kuat.
- Repetisi (Reps):** Jumlah pengulangan gerakan latihan dalam satu kali eksekusi, misalnya 10 kali *push-up* atau 12 kali angkat barbel. Setiap gerakan yang diulang dihitung sebagai satu repetisi.
- Set:** Sekumpulan repetisi yang dilakukan tanpa istirahat. Misalnya, jika kamu melakukan 10 *push-up*, itu disebut satu set *push-up*. Setelah istirahat, kamu bisa melakukan set berikutnya.

Ketiga istilah ini sering digunakan untuk mengatur latihan agar lebih efektif, seperti melakukan 3 set *push-up* dengan 10 repetisi per set untuk melatih daya tahan dan kekuatan otot.

Apakah kamu sudah mendengar repetisi maksimal (RM)? Pernahkah kamu melakukan *push-up* terus menerus hingga tidak sanggup lagi melakukannya dengan cara yang benar? atau mengangkat dumbel dengan berat maksimal? Hal itulah yang disebut dengan repetisi maksimal, yaitu jumlah pengulangan maksimal kemampuan dalam mengangkat beban.

Kamu perlu mengetahui berat maksimum yang dapat kamu angkat dalam satu gerakan agar latihan kekuatan dan daya tahan ototmu berhasil. *One Repetition Maximum* (1 RM) yaitu beban maksimal yang dapat kamu angkat dalam satu kali angkatan. Penting untuk mengetahui 1 RM, agar kamu dapat menghitung beban latihan yang ideal, yaitu sekitar 60-80% dari 1 RM untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan ototmu.



Dengan mengikuti panduan yang aman dan efektif, latihanmu dapat lebih terukur. Untuk menentukan zona latihan aman, kamu dapat menentukan berat beban yang digunakan dan repetisi yang diulang dengan mencari terlebih dahulu 1 RM. Untuk lebih jelasnya, perhatikan contoh berikut ini.

Kamu akan melakukan latihan mengangkat barbel dengan berat 10 kg dengan 12 pengulangan, maka untuk menghitung 1 RM digunakan rumus sebagai berikut.

$$10 \text{ kg} \times (1 + (0,0333 \times 12))$$

$$\text{maka } 1 \text{ RM} = 14 \text{ kg}$$

14 kg merupakan beban maksimal yang dapat diangkat untuk melakukan 12 pengulangan (repetisi). Jika kamu kesulitan menghitung 1 RM, maka kamu dapat menggunakan aplikasi untuk menghitungnya. Salah satu aplikasi yang dapat kamu gunakan adalah aplikasi kalkulator 1 RM yang dapat kamu pindai di samping ini.



Bagaimana menghitung repetisi maksimum untuk jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot yang menggunakan beban berupa tubuh sendiri misalnya *push-up*, *sit-up* dan lainnya? Untuk menentukan repetisi maksimal dalam tiap set untuk latihan *bodyweight* seperti *push-up*, *pull-up*, dan *sit-up*, kamu dapat menggunakan metode tes “AMRAP” atau *As Many Reps As Possible*. Dengan metode ini, kamu melakukan gerakan tersebut sebanyak mungkin dalam satu set hingga otot mencapai titik lelah. Misalnya kemampuan maksimalmu dalam melakukan *push-up* sebanyak 20 kali, maka 1 RM adalah 20. Untuk meningkatkan kekuatan otot kamu dapat berlatih dengan 60-80% dari 1 RM dalam setiap setnya, yaitu antara 12-16 kali dalam 1 set. Untuk latihan daya tahan otot, kamu dapat menambahkan jumlah setnya.

Selain itu, untuk meningkatkan fleksibilitas, latihan seperti peregangan dilakukan dengan durasi dan frekuensi yang teratur. Latihan fleksibilitas penting untuk menjaga rentang gerak sendi, yang membantu mencegah cedera dan mendukung performa dalam aktivitas fisik lainnya. Semua



zona latihan ini dapat disesuaikan menggunakan prinsip FITT (Frekuensi, Intensitas, Waktu, dan Jenis), sehingga kamu dapat merencanakan program latihan yang seimbang dan efektif untuk seluruh tubuh.

a. Menentukan Intensitas Zona Latihan Kekuatan Otot

Untuk lebih mendalami pemahaman dan pelaksanaan intensitas zona latihan kekuatan otot, mari lakukan aktivitas berikut ini.



Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Kegiatan 1: Menentukan Intensitas Latihan Kekuatan Otot

Kamu akan belajar menentukan intensitas latihan kekuatan otot yang tepat melalui pemilihan beban, repetisi, set, serta durasi istirahat yang sesuai dengan kemampuanmu.

1. Pemanasan (5-10 menit)

Sebelum memulai latihan, lakukan pemanasan seperti jogging di tempat, lompat tali, atau peregangan dinamis untuk mempersiapkan otot dan menghindari cedera.

2. Menentukan Beban (Set)

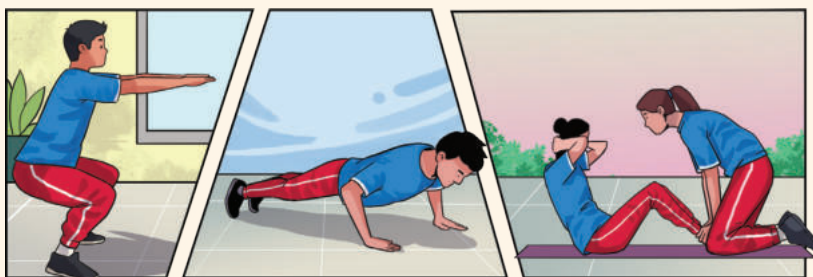
- a. Tentukan berat maksimum menggunakan rumus 1 RM atau metode AMRAP untuk latihan yang menggunakan beban tubuh sendiri (*push-up*, *pull up*, dan lainnya).
- b. Tentukan jumlah repetisi berdasarkan persentase dari 1 RM.
 - ⦿ 80-90% dari 1 RM untuk latihan kekuatan otot maksimal dengan repetisi lebih sedikit.
 - ⦿ 50-70% dari 1 RM untuk latihan daya tahan otot dengan repetisi lebih banyak.
 - ⦿ 60-80% dari 1 RM dengan repetisi 6-12 per set untuk pembesaran otot sekaligus melatih kekuatan.



c. Contoh Latihan

Lakukan *squat* atau *push-up* dengan beban tambahan, seperti *dumbel* atau menggunakan berat badanmu sendiri jika belum terbiasa dengan beban tambahan.

Latihan dengan 6–8 repetisi atau sesuai kemampuanmu. Kamu dapat menambah jika terlalu ringan atau mengurangi jika terlalu berat.



Gambar 5.4 Repetisi Latihan Kekuatan Otot

Catatan: Jenis latihan tersebut dapat kamu ganti dengan bentuk lain sesuai dengan kebutuhan jenis otot yang akan dilatih.

3. Latihan (Repetisi dan Set)

- a. **Repetisi:** lakukan sesuai target zona latihan repetisi per set.
- b. **Set:** lakukan 3 set atau lebih.

6-8 pengulangan
(atau sesuai
kemampuan)
Istirahat
Ulangi sampai 3 kali
(atau sesuai
kemampuan)



Gambar 5.5 Latihan kekuatan otot dengan repetisi dan set.

Catatan: Pada set terakhir, pastikan kamu harus merasakan kelelahan otot, tetapi masih mampu menyelesaikan repetisi dengan bentuk yang benar. Apabila tidak mampu maka kamu dapat mengurangi jumlah set atau repetisi, dan jika tidak merasa kelelahan maka kamu perlu menambah jumlah set atau repetisi.

4. Durasi Istirahat

- a. Istirahatlah selama 1-2 menit setelah menyelesaikan setiap set.
- b. Selama istirahat, tetap bergerak ringan seperti berjalan di tempat atau peregangan ringan untuk menjaga otot tetap aktif.

Jawablah pertanyaan ini!

Setelah menyelesaikan latihan, jawab pertanyaan-pertanyaan berikut untuk mengevaluasi pengalamanmu. Tulis jawabanmu dalam buku catatan!

1. Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan latihan dengan jumlah repetisi yang kamu pilih? Apakah ototmu mencapai titik kelelahan dengan beban yang kamu pilih?
2. Apakah kamu merasa bahwa beban yang dipilih sudah tepat? Apakah kamu mampu mempertahankan teknik yang benar selama latihan?
3. Bagaimana kamu merasakan waktu istirahat 1-2 menit antarset? Apakah cukup untuk pemulihan?
4. Di sesi latihan berikutnya, apakah kamu akan meningkatkan, mengurangi, atau tetap menggunakan beban yang sama?
5. Apakah ada bagian otot yang terasa kurang dilatih, atau ada bagian lain yang memerlukan perhatian lebih?

Jawablah pertanyaan refleksi tersebut dalam buku catatan kamu!

Dengan latihan ini, kamu akan mengetahui cara menyesuaikan intensitas latihan kekuatan otot berdasarkan kemampuanmu sendiri. Ingatlah untuk selalu mengevaluasi latihan dan menyesuaikan beban, repetisi, dan set di setiap sesi untuk mencapai hasil yang optimal. Semangat berlatih dan jaga postur tubuh yang benar selama latihan!



b. Menentukan Intensitas Zona Latihan Daya Tahan Otot

Sebelumnya kamu sudah mempelajari perbedaan latihan kekuatan otot dan daya tahan otot. Latihan daya tahan otot akan optimal apabila kamu menentukan intensitas latihan yang tepat. Untuk lebih mendalami pemahaman dan pelaksanaannya, mari lakukan aktivitas berikut ini.



Aktivitas 2 Belajar Mendalam

Kegiatan 1: Menentukan Intensitas Latihan Daya Tahan Otot

Kamu akan belajar menentukan intensitas latihan daya tahan otot dengan memilih beban, repetisi, set, dan durasi istirahat yang sesuai, sehingga ototmu dapat bertahan lebih lama saat melakukan aktivitas fisik berulang.

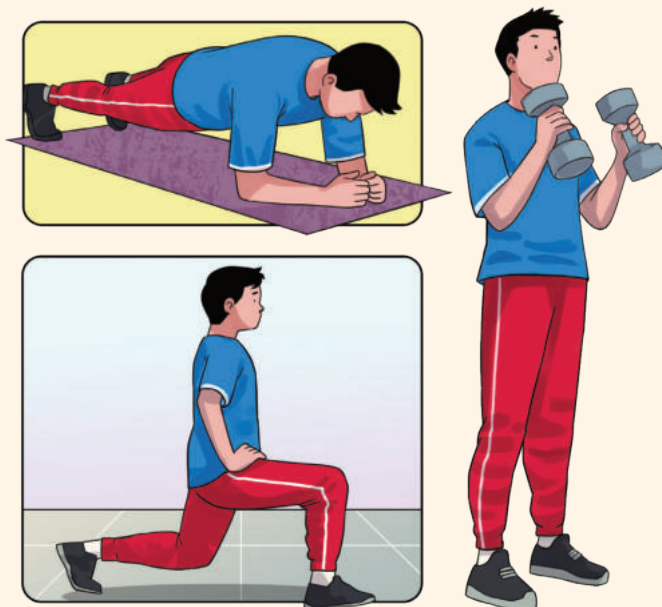
1. Pemanasan (5–10 menit)

Lakukan pemanasan ringan untuk mempersiapkan otot, seperti lompat tali, jogging di tempat, atau peregangan dinamis. Pemanasan penting dilakukan untuk mencegah cedera saat berlatih daya tahan otot.

2. Menentukan Beban (Set)

- a. Pilihlah beban sesuai dengan hasil hitungan kalkulator 1 RM atau AMRAP.
- b. Cara Menentukan Beban
 - 1) Mulailah dengan beban yang memungkinkanmu menyelesaikan repetisi dalam rentang 12-15 kali. Jika kamu mampu melakukan lebih dari 15 repetisi dengan mudah, berarti beban terlalu ringan.
 - 2) Jika kamu tidak dapat menyelesaikan set dengan 12 repetisi, berarti beban terlalu berat. Sesuaikan beban agar kamu dapat mencapai titik kelelahan otot di akhir 12-15 repetisi.
- c. Contoh Latihan: Kamu dapat melakukan *lunges*, *plank*, atau *bicep curl* menggunakan dumbel yang lebih ringan atau berat badan sendiri.



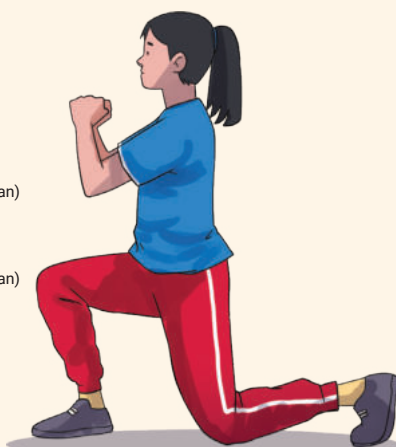


Gambar 5.6 Latihan Daya Tahan Otot dengan Repetisi dan Set

3. Latihan (Repetisi dan Set)

- Repetisi: Lakukan 12–15 repetisi per set.
- Set: Lakukan 3 set.

12–15 pengulangan
(atau sesuai kemampuan)
Beban lebih ringan
Istirahat
Ulangi sampai 3 kali
(atau sesuai kemampuan)



Gambar 5.7 Repetisi Latihan Daya Tahan Otot



 **Catatan penting:** Pada set dan repetisi terakhir, pastikan kamu harus merasakan kelelahan otot, tetapi masih mampu menyelesaikan repetisi dengan teknik yang benar. Apabila tidak mampu, maka kamu dapat mengurangi jumlah set atau repetisi, dan jika tidak merasa kelelahan maka kamu perlu menambah jumlah set atau repetisi.

4. Durasi Istirahat

Istirahatlah selama 30-60 detik setelah menyelesaikan setiap set.

 **Catatan:** Waktu istirahat yang lebih singkat membantu meningkatkan daya tahan otot, memastikan ototmu bekerja dengan baik dalam waktu yang lebih lama.

Jawablah pertanyaan berikut!

Setelah menyelesaikan latihan, jawab pertanyaan-pertanyaan berikut untuk mengevaluasi pengalamanmu. Tulis jawabanmu dalam buku catatan!

1. Bagaimana perasaanmu setelah menyelesaikan 12–15 repetisi? Apakah ototmu merasa lelah tetapi tetap bisa menyelesaikan repetisi dengan teknik yang benar?
2. Apakah beban yang kamu pilih cukup menantang tetapi tidak terlalu berat sehingga mengganggu teknik latihanmu?
3. Bagaimana dampak waktu istirahat 30–60 detik terhadap kemampuan ototmu? Apakah kamu merasa otot cukup pulih atau perlu waktu istirahat lebih lama?
4. Apa yang akan kamu ubah di sesi latihan berikutnya? Apakah kamu akan meningkatkan repetisi, mengubah beban, atau menyesuaikan durasi istirahat?
5. Apakah ada bagian otot yang perlu mendapat perhatian dalam latihan daya tahan otot ini?

Jawablah pertanyaan refleksi tersebut dalam buku catatan kamu!



Latihan di atas bertujuan untuk menyesuaikan intensitas latihan daya tahan otot sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Evaluasi dan sesuaikan latihan dengan perkembangan ototmu. Pastikan untuk menjaga teknik yang benar selama latihan agar mendapatkan hasil yang optimal. Tetap semangat dan terus berlatih secara konsisten!

Setelah kamu mencoba menentukan intensitas latihan kekuatan otot dan daya tahan otot, apakah kamu dapat membedakan cara menentukan intensitas keduanya? Jika kamu belum dapat membedakannya, pelajari tabel berikut dengan saksama.

Tabel 5.1 Perbedaan Intensitas Latihan Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot dengan beban tambahan (1)

Jenis Latihan	Repetisi	Set	Beban	Fokus
Latihan Kekuatan Otot	6–8 repetisi	3–4 set	Beban lebih berat	Meningkatkan kekuatan maksimal.
Latihan Daya Tahan Otot	12–15 repetisi	3–4 set	Beban lebih ringan	Meningkatkan ketahanan otot.

Tabel 5.2 Perbedaan Intensitas Latihan Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot tanpa beban tambahan (2)

Jenis Latihan	Kekuatan Otot	Daya Tahan Otot
Repetisi	6–8 repetisi	12–15 repetisi
Set	3–4 set	3–4 set
Beban	Menambah beban, intensitas dinaikkan dengan variasi.	Hanya berat badan, lebih banyak repetisi.
Cara Meningkatkan Intensitas	Variasi lebih sulit, tempo lambat, pause.	Fokus pada kualitas dan kontrol gerakan.



Tips Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot

1. Pastikan melakukan pemanasan dengan baik

Lakukan pemanasan selama 5-10 menit untuk meningkatkan aliran darah ke otot dan menyiapkan tubuh. Gunakan gerakan dinamis seperti *jumping jacks* atau jogging ringan. Pemanasan khusus yang melibatkan otot-otot utama yang akan dilatih seperti push-up ringan sebelum angkat beban juga membantu.

2. Teknik Gerakan Benar

Fokus pada teknik yang benar untuk mencegah cedera dan mengoptimalkan hasil. Jika kamu baru memulai latihan, pertimbangkan untuk meminta bantuan instruktur atau pelatih agar gerakanmu tepat. Mulailah dengan beban ringan untuk menguasai teknik terlebih dahulu, lalu tambahkan beban secara bertahap.

3. Atur Beban Sesuai Tujuan Latihan

Kekuatan: Gunakan 80-90% dari 1RM dengan 4-6 repetisi per set dan 3-5 set. Istirahat 2-3 menit di antara set untuk pemulihan.

Daya Tahan Otot: Gunakan 50-70% dari 1RM dengan 12-20 repetisi per set. Istirahat lebih singkat, sekitar 30-60 detik, untuk melatih daya tahan.

4. Terapkan Prinsip *Progressive Overload*

Secara bertahap tambahkan beban atau tingkatkan repetisi saat tubuhmu mulai beradaptasi dengan intensitas latihan. Ini membantu otot terus berkembang dan mencegah kebosanan dalam latihan.

5. Latihan Secara Teratur, tapi Beri Waktu untuk Pemulihan

Latih otot yang sama maksimal 2-3 kali per pekan untuk memberi waktu pemulihan. Berikan istirahat 48 jam di antara sesi latihan untuk otot yang sama. Pemulihan penting untuk perbaikan dan pertumbuhan otot, serta mengurangi risiko cedera

6. Perhatikan Nutrisi dan Hidrasi

Pastikan kamu cukup makan, terutama protein, untuk membantu pemulihan dan pertumbuhan otot. Air yang cukup juga penting untuk menjaga energi selama latihan dan mempercepat pemulihan.

7. Istirahat dan Tidur yang Cukup

Tidur berkualitas 7-9 jam per malam sangat penting karena tubuh memperbaiki dan membangun kembali otot saat tidur.

Dengan memahami dan menerapkan tips ini, kamu akan melatih kekuatan dan daya tahan otot secara efektif dan aman!



c. Menentukan Intensitas Zona Latihan Fleksibilitas

Pernahkah kamu mencoba mencium lutut dengan posisi kaki lurus atau melakukan *split*? Gerakan tersebut akan berhasil kamu lakukan apabila kamu memiliki fleksibilitas yang baik. Fleksibilitas ini sangat baik untuk memudahkan aktivitasmu sehari-hari dan mampu meminimalkan risiko cedera.

Supaya kamu dapat menentukan intensitas latihan fleksibilitas dengan tepat, lakukan aktivitas berikut ini.



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Kegiatan 1 Menentukan Intensitas Latihan Fleksibilitas

Meningkatkan kelentukan otot *hamstring* (belakang paha) dan punggung bawah, serta mengajarkan cara menentukan intensitas peregangan yang tepat.

1. Pemanasan (5 menit)

Lakukan pemanasan ringan seperti jogging di tempat atau peregangan dinamis selama 5 menit untuk menghangatkan otot.

2. Posisi Awal

- Duduk di lantai dengan kaki lurus ke depan.
- Jaga punggung tetap lurus, dan lemaskan bahu.

3. Peregangan

- Secara perlahan, condongkan tubuh ke depan dan sentuh jari-jari kaki dengan kedua tangan.
- Jika tidak dapat menyentuh jari kaki, raih pergelangan kaki atau tulang kering, sambil menjaga lutut tetap lurus.





Gambar 5.8 Gerakan Latihan Fleksibilitas Otot *Hamstring* dan Punggung Bawah

4. Menentukan Intensitas

- a. Rasakan tarikan di bagian belakang paha (*hamstring*) dan punggung bawah.
- b. Tarikan yang nyaman adalah saat otot meregang tetapi tidak terasa sakit. Jika terasa sakit, kurangi tarikan dan kembalilah ke posisi yang lebih nyaman.
- c. Tahan posisi selama 20-30 detik.

5. Istirahat

- a. Setelah 30 detik, lepaskan peregangan dan istirahat selama 10-15 detik.
- b. Ulangi peregangan sebanyak 3 kali dengan jeda istirahat di tiap set.

6. Peningkatan Peregangan

Setelah set pertama, coba sedikit tingkatkan rentang gerak dengan mencondongkan tubuh lebih dekat ke kaki. Namun, tetap jaga agar tidak melebihi intensitas yang nyaman.

Setelah menyelesaikan latihan peregangan, jawab pertanyaan-pertanyaan berikut untuk mengevaluasi pengalamanmu. Tulis jawabanmu dalam buku catatan!



1. Bagaimana perasaanmu selama peregangan? Apakah kamu merasakan perbedaan antara tarikan yang nyaman dan sakit?
2. Apakah kamu merasa tubuhmu mampu bergerak lebih jauh pada set kedua atau ketiga?
3. Apa yang akan kamu lakukan pada latihan berikutnya untuk meningkatkan fleksibilitas tanpa memaksakan otot?

Tips Latihan Fleksibilitas

1. Fleksibilitas Berkembang Secara Bertahap

Ketika kamu melakukan peregangan, jangan memaksakan tubuh hingga terasa sakit. Cukup lakukan sampai kamu merasakan tarikan yang nyaman. Ini adalah tanda bahwa ototmu sedang bekerja untuk memperpanjang dan melentur. Seiring waktu, jika dilakukan dengan benar, rentang gerak tubuhmu akan semakin baik.

2. Konsistensi Adalah Kunci

Agar lebih fleksibel, latihan peregangan perlu dilakukan secara teratur. Cobalah lakukan peregangan setiap hari atau beberapa kali dalam seminggu. Dengan latihan yang konsisten, kamu akan melihat peningkatan kelenturan secara bertahap.

3. Pentingnya Pemanasan

Jangan lupa pemanasan sebelum latihan fleksibilitas! Otot-otot yang hangat lebih mudah direntangkan, sehingga kamu bisa mendapatkan hasil yang lebih baik dan terhindar dari cedera.

4. Dengarkan Tubuhmu

Setiap orang memiliki batas fleksibilitas yang berbeda. Tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Fokuslah pada perasaan tubuhmu sendiri. Tingkatkan intensitas peregangan secara perlahan, tanpa memaksakan otot atau sendi, agar tetap aman.

5. Manfaat Jangka Panjang

Latihan fleksibilitas yang konsisten akan memberikan banyak manfaat. Selain membantu mengurangi risiko cedera, kelenturan tubuh juga meningkatkan postur dan memperbaiki gerakan tubuhmu, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun olahraga.

Dengan memahami dan menerapkan tips ini, kamu dapat melatih fleksibilitas secara efektif dan aman!



Setelah mempelajari intensitas latihan, apa saja yang sudah kamu pahami? Apakah kamu dapat menentukan intensitas latihan yang tepat untukmu?

2. Menyesuaikan Program Latihan FITT

Apakah kamu masih ingat program latihan yang kamu buat dengan menggunakan prinsip FITT di kelas X? Setelah mempelajari cara menyusun program latihan berdasarkan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*), sekarang saatnya kamu menyesuaikan jika program latihanmu sudah berjalan dengan baik. Tambahkan pula jenis latihan kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas pada program latihanmu.

Selain menyesuaikan program latihan yang sudah kamu punya, kamu juga dapat melakukan evaluasi program latihan tersebut. Hal ini penting untuk memastikan bahwa latihanmu efektif dan sesuai dengan tujuan kebugaran yang ingin kamu capai. Kamu dapat melakukan evaluasi program latihan dan mengetahui peningkatannya dalam periode waktu tertentu, misalnya tiap 1-2 bulan.

Sekarang, mari kita evaluasi program latihan yang telah kamu jalankan. Kamu dapat menilai jika programmu sudah sesuai dengan prinsip FITT atau masih perlu perbaikan. Berikut beberapa langkah yang dapat kamu lakukan untuk mengevaluasi program latihanmu.

Ayo Ingat-ingat Lagi!

Apa Itu Prinsip FITT?

Sebelum kita mulai, ingat kembali apa itu FITT:

Frequency (Frekuensi):

Seberapa sering kamu berlatih dalam seminggu.

Intensity (Intensitas):

Seberapa berat atau keras latihan yang kamu lakukan.

Time (Waktu):

Berapa lama waktu yang kamu habiskan dalam setiap sesi latihan.

Type (Jenis):

Jenis latihan yang kamu lakukan, seperti latihan kardiovaskular (untuk daya tahan jantung), latihan kekuatan, atau fleksibilitas.





Aktivitas 4 Belajar Mendalam

Kegiatan: Mengevaluasi dan Menyesuaikan Program Latihan (FITT)

Langkah 1 Catat Program Latihan yang Pernah Kamu Lakukan

Pertama, coba ingat kembali atau catat program latihan yang pernah kamu lakukan selama satu pekan terakhir. Tuliskan program latihan yang sudah kamu jalani, termasuk jenis latihan, frekuensi, durasi, dan intensitasnya dalam format seperti berikut.

Tabel 5.3 Program Latihan dengan Prinsip FITT

Hari	Jenis Latihan	Frekuensi	Durasi	Intensitas
Senin				
Selasa				
Rabu				
Kamis				
Jumat				
Sabtu				
Minggu				

Langkah 2 Evaluasi Frekuensi Latihan

1. Apakah kamu sudah melakukan latihan 3-5 kali per pekan?
2. Jika hanya berlatih 1-2 kali sepekan, coba pikirkan jika perlu menambah waktu latihan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Langkah 3 Evaluasi Intensitas Latihan

1. Apakah kamu merasa latihan sudah cukup menantang? Misalnya, apakah latihan kardiovaskularmu mencapai 60-85% dari detak jantung maksimal? (Jika belum yakin, kamu dapat menghitung detak jantung maksimal dengan rumus: $220 - \text{usia}$).



2. Untuk latihan kekuatan, apakah kamu merasa kelelahan saat mendekati repetisi terakhir? Jika latihan terasa mudah, mungkin saatnya menambah intensitas.

Langkah 4 Evaluasi Durasi Latihan

1. Apakah kamu sudah berlatih cukup lama? Misalnya, latihan kardiovaskular biasanya membutuhkan 20–60 menit, sementara latihan kekuatan memakan waktu 30–45 menit.
2. Jika durasi latihanmu kurang dari itu, mungkin durasi latihan perlu diperpanjang agar lebih efektif.

Langkah 5 Evaluasi Jenis Latihan

1. Apakah programmu seimbang? Apakah kamu sudah mencakup latihan kardiovaskular, kekuatan, dan fleksibilitas?
2. Jika kamu hanya fokus pada satu jenis latihan, coba tambahkan variasi latihan untuk melatih semua aspek kebugaran.

 **Catatan:** Jika kamu belum memiliki/belum pernah membuat program latihan dengan prinsip FITT, kamu dapat mulai dengan menyusun program latihan terlebih dahulu, melaksanakan baru mengevaluasinya.

Langkah 6 Menyesuaikan Program Latihan

Berdasarkan hasil evaluasi di atas, buatlah program latihan baru yang lebih seimbang.

1. Jika kamu jarang berlatih fleksibilitas, tambahkan latihan fleksibilitas dalam programmu.
2. Jika durasi latihanmu terlalu pendek, perpanjang waktu latihan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.



Tugas Praktik

- Lakukan satu sesi latihan dari program baru yang telah kamu buat. Selama latihan, fokus pada penerapan prinsip FITT.
- Setelah latihan selesai, catat hasilnya. Apakah latihan baru ini terasa lebih efektif dibandingkan program sebelumnya?



Gambar 5.9 Mempraktikkan evaluasi program latihan (FITT)

Selain prinsip program latihan FITT, dalam menjaga kualitas latihan kebugaran kamu juga perlu mengetahui prinsip-prinsip latihan berikut ini.

Overload (Menambah Beban)

Untuk meningkatkan kebugaran, otot atau jantung harus dibebani lebih dari biasanya dengan menambah intensitas, durasi, atau frekuensi latihan.



Progressive (intensitas secara bertahap)

Latihan harus ditingkatkan secara bertahap agar tubuh terus beradaptasi dan berkembang.



Regularity (Latihan Teratur)

Latihan perlu dilakukan secara teratur agar hasilnya maksimal.



Specificity (Latihan sesuai tujuan)

Latihan harus sesuai dengan tujuan, misalnya latihan kaki untuk meningkatkan kekuatan otot kaki.



Individuality (disesuaikan kemampuan)

Setiap orang berbeda, jadi program latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.



Gambar 5.10 Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran



Prinsip-prinsip seperti *overload* (menambah beban), *progresif* (meningkatkan intensitas secara bertahap), *specificity* (latihan sesuai tujuan), *regularity* (latihan teratur), dan *individuality* (latihan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing) akan membantumu mencapai hasil yang optimal dan meningkatkan kebugaran.

“Apakah kamu pernah menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam latihanmu? Jika belum lakukanlah!”

B. Mengevaluasi Jenis-jenis Latihan Kebugaran

“Bagaimana caramu memperbaiki latihan untuk meningkatkan kebugaran?”

Apakah kamu pernah merasa bahwa latihanmu terlalu mudah atau terlalu sulit? Mungkin ada saat ketika kamu berlatih keras satu hari, tapi merasa lelah dan tidak sempat berolahraga lagi di hari-hari berikutnya? Atau mungkin kamu merasa sudah melakukan banyak *push-up*, tetapi kekuatan ototmu tidak bertambah?

Pengalaman-pengalaman ini sebenarnya berkaitan dengan cara tubuhmu merespon latihan, dan disinilah pentingnya memahami jenis-jenis latihan kebugaran dan prinsip-prinsip latihan. Setiap latihan yang kamu lakukan, baik itu lari untuk daya tahan, *squat* untuk kekuatan otot kaki, atau peregangan untuk kelenturan akan lebih efektif jika kamu menerapkan prinsip-prinsip yang tepat. Perhatikan prinsip-prinsip latihan berikut ini!

Tahukah kamu?

Kram otot sering kali disebabkan oleh **dehidrasi** (kurangnya cairan dalam tubuh). Mengganti cairan tubuh yang hilang saat berkeringat dapat membantu mencegah kram. Peregangan statis juga dapat membantu meredakan kram otot.





Latihan Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot

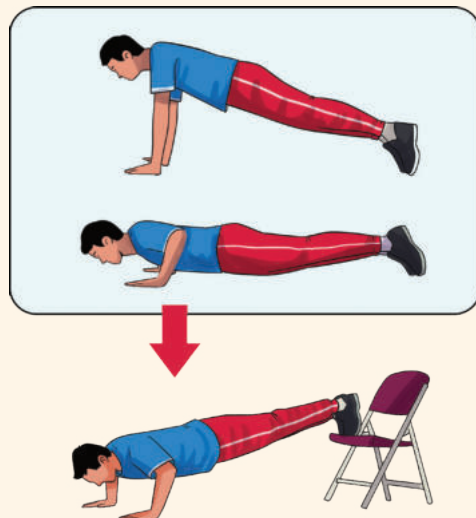
Kegiatan 1: *Push-up*

Otot yang dilatih:

Dada, bahu, *triceps*, dan otot inti (*core*).

Tahap Pelaksanaan:

1. Mulai dengan posisi *plank* (tubuh lurus bertumpu pada tangan dan kaki).
2. Turunkan tubuh hingga dada hampir menyentuh lantai.
3. Dorong tubuh kembali ke posisi awal.



Gambar 5.11 Mengevaluasi Latihan *Push-Up*

Repetisi:

8–12 kali (atau sesuai kemampuan), ulangi 3 set.

Catatan Progresi:

Jika latihan terasa mudah, tambahkan variasi *push-up* seperti *push-up* dengan kaki di atas kursi, atau menambahkan beban untuk tujuan meningkatkan kekuatan otot. Tambahkan repetisi/set untuk tujuan meningkatkan daya tahan otot.



Kegiatan 2: *Squat*

Otot yang dilatih:

Quadriceps, hamstring, gluteus (otot paha dan bokong), dan otot inti.

Tahap Pelaksanaan:

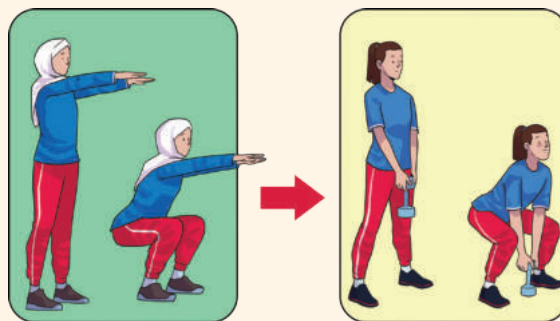
1. Berdiri dengan kaki selebar bahu.
2. Turunkan tubuh seperti duduk di kursi, hingga paha sejajar dengan lantai.
3. Kembali berdiri dengan mendorong tumit ke lantai.

Repetisi:

8–12 kali (atau sesuai kemampuan), ulangi 3 set.

Catatan progresi:

Jika ingin lebih menantang, lakukan sambil memegang botol air/*dumbbell* sebagai beban untuk tujuan meningkatkan kekuatan otot. Tambahkan repetisi/set untuk tujuan meningkatkan daya tahan otot.



Gambar 5.12 Mengevaluasi Latihan *Child's pose*

Catatan: Jenis latihan dapat kamu ganti, disesuaikan dengan kebutuhan otot yang akan dilatih.

Lembar Latihan

Gunakan tabel berikut untuk memantau kemajuanmu. Catat berapa kali kamu melakukan repetisi atau berapa lama kamu dapat menahan posisi, lalu bandingkan dari sesi ke sesi.

Tabel 5.4 Contoh Pengisian Tabel Perkembangan Latihan Kekuatan

Latihan	Repetisi Awal	Repetisi Sesi 2	Repetisi Sesi 3	Catatan Perkembangan
<i>Push-Up</i>	8 kali	10 kali	12 kali	Lengan terasa lebih kuat dari minggu lalu.
<i>Squat</i>	10 kali	12 kali	15 kali	Tambahkan beban ringan untuk latihan berikutnya.

Setelah menyelesaikan latihan, jawablah pertanyaan berikut!

1. **Overload:** Apakah ototmu terasa lebih lelah pada repetisi terakhir dibandingkan awal latihan? Apakah kamu merasa perlu menambah repetisi atau beban?
2. **Progressive:** Seberapa jauh kamu menambah repetisi atau beban dibandingkan latihan sebelumnya? Apakah kamu merasakan peningkatan kekuatan?
3. **Superkompensasi:** Setelah istirahat 1-2 hari, apakah kamu merasa lebih kuat saat kembali melakukan *push-up* atau *squat*?



Setelah mempelajari cara mengevaluasi dan mengembangkan latihan kekuatan di atas, apakah kamu dapat memperbaiki rencana latihan kekuatan ototmu? Apa saja kata kuncinya untuk mencapai keberhasilan?

Selanjutnya pada latihan fleksibilitas kamu dapat menggunakan pola yang sama, untuk lebih memudahkan pemahamanmu, mari lakukan aktivitas berikut ini.



Aktivitas 6 Belajar Mendalam

Latihan Fleksibilitas

Kegiatan: Peregangan Punggung Bawah (*Child's Pose*)

Tujuan:

Meningkatkan kelenturan dan mencegah kekakuan otot *hamstring* (otot belakang paha) dan punggung bawah.

Tahap Pelaksanaan:

1. Mulai dari posisi berlutut dengan jari-jari kaki menyentuh lantai dan lutut dibuka selebar pinggul.
2. Duduk di atas tumit, lalu perlahan-lahan bawa tubuh bagian atas ke depan hingga dahi menyentuh lantai.
3. Rentangkan tangan ke depan di lantai, luruskan lengan, dan rasakan peregangan di punggung bawah dan pinggul.

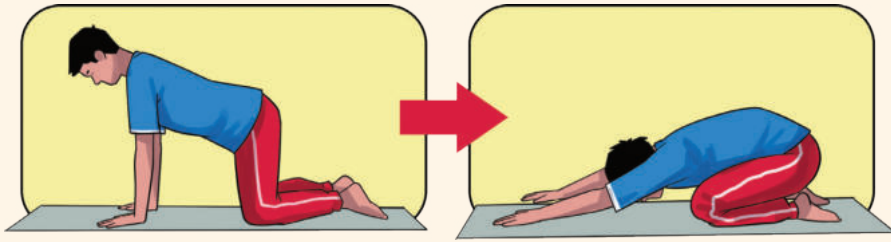
Durasi:

Tahan selama 20–30 detik, ulangi 3 kali.

Catatan progresi:

Jika ingin lebih menantang, cobalah membawa tangan lebih jauh ke depan untuk peregangan yang lebih dalam. Pastikan punggung dan pinggul tetap dalam posisi yang nyaman dan tidak terasa sakit.





Gambar 5.13 Mengevaluasi Latihan *Child's Pose*

Catatan: Jenis latihan dapat kamu ganti, disesuaikan dengan kebutuhan otot yang akan dilatih fleksibilitasnya.

Lembar Latihan

Untuk membantu melacak kemajuanmu, gunakan tabel berikut. Catat berapa kali kamu melakukan repetisi atau berapa lama kamu menahan posisi, lalu bandingkan dari sesi ke sesi.

Tabel 5.5 Contoh Pengisian Tabel Perkembangan Latihan Fleksibilitas

Latihan	Durasi Awal	Durasi Sesi 2	Durasi Sesi 3	Catatan Perkembangan
<i>Child's pose</i>	20 detik	25 detik	30 detik	Fleksibilitas mulai meningkat



Setelah menyelesaikan latihan, jawablah pertanyaan berikut!

1. **Overload:** Apakah kamu merasa ada tarikan yang nyaman pada otot saat melakukan peregangan? Apakah rentang gerakanmu sudah maksimal atau masih dapat ditingkatkan?
2. **Progressive:** Apakah kamu sudah mampu menahan peregangan lebih lama dari sebelumnya? Apakah rentang gerakmu lebih jauh dibandingkan latihan awal?
3. **Superkompensasi:** Setelah melakukan peregangan beberapa kali dalam satu pekan, apakah ototmu terasa lebih lentur dan fleksibel dibandingkan awal latihan?

Setelah kamu mempelajari cara mengevaluasi jenis-jenis latihan kebugaran di atas, apakah kamu dapat menemukan kata kunci yang perlu kamu perhatikan untuk meningkatkan latihan kebugaranmu?

C. Partisipasi Latihan Kebugaran Secara Teratur

“Bagaimana cara kamu meningkatkan partisipasi dalam latihan kebugaran serta memanfaatkan teknologi pendukung?”

Pada pembelajaran sebelumnya, kamu telah mempelajari cara mengevaluasi program latihan, intensitas latihan dan jenis-jenis latihan kebugaran terutama untuk mendukung kesehatan. Dalam teori superkompensasi dikatakan bahwa latihan kebugaran akan kembali turun ketika seseorang berhenti berlatih. Oleh karena itu, kamu perlu terus menjaga partisipasimu dalam berbagai latihan kebugaran.

Latihan kebugaran yang dilakukan secara teratur adalah kunci untuk mencapai kesehatan yang optimal. Selain meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas, konsistensi dalam latihan juga membantu menjaga keseimbangan



mental dan fisik. Saat ini, teknologi memberikan banyak kemudahan untuk memantau dan mendukung kebugaran jasmani. Dengan aplikasi kebugaran, pelacak aktivitas, hingga video latihan yang tersedia secara daring, siapa saja dapat memaksimalkan hasil latihan, kapan pun dan dimana pun.

Mengapa Penting?

Latihan kebugaran secara teratur, seperti lari, latihan kekuatan, atau peregangan, membantumu dalam meningkatkan kesehatan jantung, memperkuat otot, dan menjaga fleksibilitas tubuh. Berlatih secara konsisten juga mencegah penyakit, meningkatkan energi, dan membantu menjaga postur tubuh yang baik.

1. Meningkatkan Partisipasi Latihan Kebugaran di Luar Ruangan

Berolahraga di ruang terbuka membuat kita lebih bersemangat. Berlatih sambil menikmati udara segar, pemandangan taman, atau serunya bermain bersama teman dapat terasa lebih menyenangkan. Selain itu, berolahraga secara teratur di luar ruangan memberikan manfaat besar bagi tubuh kita, mulai dari meningkatkan daya tahan, memperkuat otot, hingga membantu menjaga kesehatan jantung.

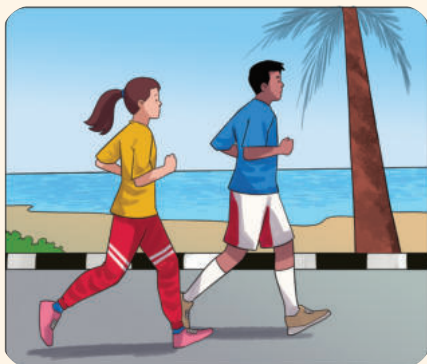
Seberapa sering kamu meluangkan waktu untuk berlatih kebugaran di luar ruangan? Pernahkah kamu menggunakan teknologi seperti aplikasi kebugaran atau jam tangan pintar untuk memantau latihanmu? Mari kita pelajari cara meningkatkan partisipasi dalam latihan kebugaran di luar ruangan dan cara teknologi membantumu memantau perkembangan kebugaranmu!





Aktivitas Luar Ruang

Pilihlah aktivitas luar ruangan berikut. Lakukan di luar jam pelajaran sekolah, baik secara individu maupun bersama teman. Tuliskan pengalaman dan hasil yang kamu dapatkan.



Gambar 5.14 Aktivitas di luar ruangan

1. Joging atau Lari di Taman

Joging membantu meningkatkan daya tahan jantung dan memperkuat otot kaki. Dengan pemandangan yang berubah-ubah, kamu tidak akan cepat bosan dan menumbuhkan motivasi untuk mencari dan mencoba jalur-jalur baru.

2. Bersepeda

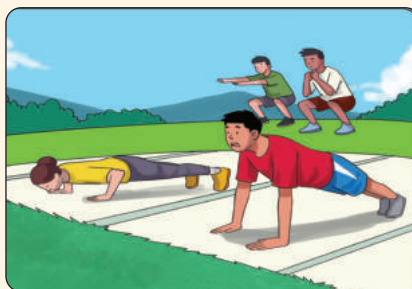
Bersepeda menguatkan otot kaki, melatih keseimbangan, dan bagus untuk kesehatan jantung. Cobalah rute menanjak untuk menambah tantangan!



Gambar 5.15 Bersepeda di lingkungan yang aman.

3. Latihan Gabungan di Taman

Lakukan latihan gabungan beberapa gerakan, seperti *squat*, *push-up*, dan *lunges* di taman dapat melatih seluruh otot tubuhmu sekaligus dapat menikmati udara segar.



Gambar 5.16 Latihan sirkuit di taman atau are terbuka.

4. Bermain Olahraga Tim

Bermain bola basket, bulu tangkis, atau sepak bola mampu melibatkan banyak otot sekaligus dan membuatmu lebih aktif. Latihan ini juga dapat menambah keseruan dan keakraban bersama teman.



Gambar 5.17 Olahraga Permainan di Luar Ruangan

5. Mendaki atau Hiking

Mendaki bukit atau gunung adalah aktivitas luar ruangan yang menantang. Mulai dari jalur yang ringan, dan secara bertahap cobalah jalur yang lebih berat untuk meningkatkan kebugaran. *Hiking* juga dapat dilakukan bersama teman atau komunitas. Mampu meningkatkan daya tahan kardiovaskular, memperkuat otot kaki, dan melatih keseimbangan.



Gambar 5.18 Aktivitas luar ruangan mendaki gunung/bukit.

Setelah melakukan aktivitas tersebut secara rutin, jawablah pertanyaan berikut ini.

1. Apa perbedaan aktivitas di luar ruangan yang kamu pilih dibanding aktivitas latihan di sekolah?
2. Apa hal menarik yang kamu temukan?
3. Manfaat apa yang kamu dapatkan dari latihan tersebut?

Selain beberapa contoh di atas, apa saja aktivitas yang dapat kamu lakukan di luar ruangan untuk mendukung kebugaranmu?



2. Meningkatkan Partisipasi dalam Aktivitas Kebugaran Bersama Komunitas

Berolahraga akan terasa lebih menyenangkan ketika dilakukan bersama teman atau komunitas tertentu. Berpartisipasi dalam komunitas kebugaran dapat membantu untuk lebih konsisten dan termotivasi. Kamu dapat bergabung dengan kelompok lari, bersepeda, atau permainan olahraga di lingkunganmu. Hal ini akan meningkatkan motivasimu untuk terus hidup aktif. Berikut beberapa contoh yang dapat kamu lakukan untuk berpartisipasi dalam komunitas.

- a. Bergabung dengan Komunitas: Cari komunitas olahraga di kotamu, atau ajak teman-teman untuk latihan bersama di akhir pekan.
- b. Buat Tantangan Latihan Bersama: Jadwalkan latihan dan tantangan bersama dengan teman-temanmu secara rutin. Sebagai contoh, kamu dapat mengadakan tantangan lari atau maraton sejauh 10 km bersama teman-temanmu. Catat hasilnya pada aplikasi kebugaran dan lihat siapa yang paling konsisten!
- c. Mengikuti Pertandingan atau Acara Olahraga: Banyak acara, pertandingan atau tantangan kebugaran yang diadakan di taman kota. Kamu dapat mengikutinya untuk menambah semangat dalam latihan.
- d. Mempromosikan Hidup Aktifmu di Media Sosial: Foto atau video gaya hidup aktifmu yang kamu unggah dalam media sosial dapat menumbuhkan motivasi orang lain untuk ikut beraktivitas bersama.

**Apakah kamu tertarik untuk bergabung
dengan komunitas atau membuat
komunitas kecil bersama teman-temanmu?**



D. Mengevaluasi Pemanfaatan Teknologi Pendukung Kebugaran

“Bagaimana cara kamu memanfaatkan teknologi untuk membantu meningkatkan kebugaranmu?”

Pada pembelajaran di kelas, kamu sudah mengenal teknologi yang dapat dimanfaatkan untuk memantau langkah, jarak tempuh, dan penghitung denyut nadi. Apakah kamu sudah pernah mengevaluasi pemanfaatan teknologi tersebut pada peningkatan kebugaranmu? Teknologi akan memberikan dampak yang baik jika kamu dapat memanfaatkan dengan optimal dan tepat.

Mengevaluasi pemanfaatan teknologi kebugaran dapat dimulai dengan melacak kemajuan fisikmu secara rutin, meninjau data yang dikumpulkan, dan membandingkannya dengan target kebugaran yang telah kamu tetapkan. Jika kamu menggunakan aplikasi penghitung langkah, coba amati apakah jumlah langkahmu meningkat dari pekan ke pekan. Jika kamu menggunakan pelacak denyut jantung, perhatikan intensitas latihanmu sudah masuk dalam zona latihan yang optimal atau belum.

Untuk mengetahui sejauh mana manfaat teknologi tersebut, evaluasi hal-hal berikut ini.

1. Apakah data yang diberikan teknologi membantu kamu memahami kondisi kebugaranmu?
2. Apakah ada peningkatan kebugaran yang dapat diukur sejak kamu menggunakan teknologi tersebut?
3. Apakah teknologi ini membuatmu lebih termotivasi untuk berlatih atau justru membuatmu lebih sering menunda?

Berlatih dengan memanfaatkan teknologi kebugaran harus disertai dengan evaluasi berkala. Tanpa evaluasi, data yang dihasilkan oleh teknologi hanya menjadi angka tanpa makna. Evaluasi ini dapat membantumu melihat progres dan hasil yang nyata. Caramu dalam mengoptimalkan teknologi juga dapat membantu untuk mencapai hasil yang lebih baik.





Uji Kompetensi

Kerjakan tugas berikut dengan baik!

1. Lakukan latihan kebugaran di luar ruangan yang berfokus pada kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas selama 7 hari. Pilih aktivitas sederhana, seperti berikut.
 - a. *Push-up* atau *plank* (untuk kekuatan otot lengan dan inti).
 - b. *Squat* atau *lunges* (untuk kekuatan dan daya tahan otot kaki).
 - c. Peregangan seperti *child's pose* atau *hamstring stretch* (untuk fleksibilitas otot paha dan punggung).
2. Buat lembar catatan aktivitas seperti di bawah ini.

Hari	Latihan Kekuatan	Latihan Daya Tahan	Peregangan (Fleksibilitas)	Durasi (Menit)	Perasaan Setelah Latihan
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					



3. Setelah 7 hari, lakukan refleksi dengan menjawab pertanyaan berikut.
 - a. Apakah kamu merasa lebih kuat atau lebih fleksibel setelah latihan selama satu pekan?
 - b. Apakah kamu merasa lebih senang atau lebih termotivasi berolahraga di luar ruangan?
 - c. Apakah latihan ini membuatmu lebih bersemangat dalam belajar atau aktivitas sehari-hari?
 - d. Apa yang dapat kamu tingkatkan dari latihanmu?
4. Presentasikan hasil latihanmu di kelas atau dalam kelompok kecil. Ceritakan jenis latihan yang kamu pilih, durasi latihan, dan manfaat yang kamu rasakan.
5. Diskusikan strategi peningkatan kebugaran dengan teman. Bagikan tip atau ide cara menjaga konsistensi dan membuat latihan lebih menyenangkan.



Pengayaan

Buatlah program kebugaran pribadi selama 2 pekan yang melibatkan latihan kekuatan, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Berikut hal yang harus kamu lakukan dalam program ini.

1. Merancang sendiri latihan yang ingin kamu lakukan. Tambahkan latihan yang lebih kompleks atau kombinasi dari latihan yang sudah kamu kuasai.
2. Tetapkan target kebugaran yang lebih tinggi untuk setiap pekannya.
3. Setelah menjalankan program selama 2 pekan, buatlah refleksi mendalam mengenai hasil yang kamu capai. kemudian jawablah pertanyaan berikut.
 - a. Apakah ada peningkatan dalam kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas setelah menjalankan program yang lebih menantang?
 - b. Apa tantangan terbesar yang kamu temui selama menjalankan program ini? Bagaimana kamu mengatasinya?
 - c. Bagaimana perasaanmu setelah berhasil menjalankan program ini? Apakah latihan ini membuatmu merasa lebih bahagia dan termotivasi?
4. Buatlah laporan dari seluruh rangkaian program tersebut!





Refleksi

Selamat! Kamu sudah menyelesaikan bab V pada buku PJOK kelas XI ini. Selanjutnya, kaji kembali materi yang sudah kamu pelajari pada bab ini.

Salin tabel berikut pada buku tugas/catatan. Lalu beri tanda centang (✓) sesuai dengan pengalamanmu sendiri!

Pengalaman Saya	Sudah Mampu Melakukan	Masih Perlu Belajar
Meningkatkan partisipasi latihan kebugaran.	☐	☐
Mengevaluasi program latihan.	☐	☐
Mengevaluasi peningkatan intensitas latihan.	☐	☐
Menerapkan prinsip latihan kebugaran.	☐	☐
Menyusun strategi peningkatan kebugaran diri.	☐	☐
Mengevaluasi penggunaan teknologi pendukung kebugaran.	☐	☐



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2024

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
untuk SMA/SMK/MA/MAK Kelas XI

Penulis: Anggara Aditya Kurniawan, Damar Pamungkas
ISBN: 978-634-00-0095-5 (jil.2 PDF)

BAB
VI

Mengadvokasi Gaya Hidup Aktif dan Sehat



Jika kamu meyakini pentingnya hidup aktif dan sehat, maka kamu harus mengajak orang di sekitarmu untuk melakukannya. Bagaimana cara berkomunikasi yang efektif untuk mengajak mereka turut hidup aktif dan sehat?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu mampu untuk:

1. memahami pengetahuan dasar dan manfaat hidup aktif dan sehat,
2. memanfaatkan media dan teknologi untuk berkomunikasi dan merancang kampanye gaya hidup aktif dan sehat,
3. merancang asupan makanan sehat dan bergizi seimbang sesuai kebutuhan aktivitas jasmani, dan
3. menjadi agen perubahan bagi masyarakat agar menerapkan gaya hidup aktif dan sehat.



Kata Kunci

- 🔒 Gaya hidup aktif
- 🔒 Mengadvokasi
- 🔒 Media dan Teknologi
- 🔒 Komunikasi



Peta Materi

**Mendukung
Advokasi Gaya
Hidup yang
Lebih Aktif dan
Sehat**

A

**Membangun Pengetahuan
Dasar Manfaat Hidup Aktif
dan Sehat**

B

Komunikasi

C

Media dan Teknologi



Siap-Siap Belajar

Pernahkah kamu melihat kampanye yang mempromosikan gaya hidup sehat di media sosial atau televisi? Apa kesanmu terhadap iklan layanan masyarakat seperti itu? Apakah cukup berdampak kepada masyarakat yang melihat tayangan tersebut?

Pada pembelajaran di kelas sebelumnya, kamu telah mempelajari manfaat dari hidup aktif dan sehat. Sekarang, jika kamu menjadi agen perubahan yang mempromosikan gaya hidup sehat, apakah kamu juga akan membuat kampanye yang kamu lihat di televisi?

Sebelum memutuskan bentuk promosi yang akan kamu buat ketika kamu menjadi agen perubahan gaya hidup sehat di masyarakat, mari lakukan penilaian awal berikut dengan sungguh-sungguh.



Penilaian Awal

Buatlah rencana aktivitas fisik dan menu makan harian yang mendukung gaya hidup aktif dan sehat. Kemudian promosikan rencanamu melalui media sosial yang kamu miliki.

Petunjuk:

1. Susunlah sebuah rencana aktivitas fisik dalam satu hari, contohnya jalan kaki, lari, atau yoga, lengkap dengan durasi dan waktu pelaksanaannya.
2. Tentukan menu makan pada saat kamu merealisasikan rencana aktivitas fisik pada poin 1.
3. Promosikan rencana harianmu di media sosial yang kamu miliki (facebook, Instagram, X, tiktok).





Materi dan Kegiatan Pembelajaran

A. Manfaat Hidup Aktif dan Sehat

1. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Aktivitas fisik mencakup segala bentuk gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, mulai dari olahraga terstruktur, seperti lari, berenang, atau bermain bola, hingga aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, atau membersihkan rumah.



Gambar 6.1 Berbagai Contoh Latihan Kebugaran untuk Remaja

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik, mental, dan sosial. Perhatikan uraian berikut untuk mengetahui secara rinci manfaat-manfaat tersebut.

a. Manfaat Kesehatan Fisik

- ⦿ Meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah
- ⦿ Mengontrol berat badan
- ⦿ Memperkuat otot dan tulang
- ⦿ Meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas
- ⦿ Meningkatkan sistem imun





Gambar 6.2 Manfaat Kesehatan Fisik

b. Manfaat Mental dan Emosional

- ⦿ Mengurangi stres dan kecemasan
- ⦿ Meningkatkan kualitas tidur
- ⦿ Mengatasi depresi
- ⦿ Meningkatkan fungsi kognitif



Gambar 6.3 Manfaat Mental dan Emosional

c. Manfaat Sosial

- ⦿ Membangun hubungan sosial
- ⦿ Meningkatkan kerja sama dan keterampilan kepemimpinan
- ⦿ Meningkatkan rasa percaya diri
- ⦿ Memberikan contoh positif dalam komunitas



Gambar 6.4 Manfaat Sosial

Sekarang kamu akan mengeksplorasi berbagai bentuk aktivitas fisik, termasuk latihan aerobik, latihan kekuatan, latihan fleksibilitas, dan olahraga rekreasi. Kamu akan belajar mengintegrasikan aktivitas ini dalam rutinitas harian dan memahami bahwa aktivitas yang berbeda memenuhi kebutuhan kesehatan yang berbeda pula.





Aktivitas 1 Belajar Mendalam

Kegiatan: Mengeksplorasi Aktivitas Fisik

Catatlah aktivitas fisik yang dilakukan selama satu pekan, seperti mencatat jenis, durasi, dan intensitas setiap aktivitas. Pada akhir pekan, kamu akan merefleksikan pengalaman tersebut, mencatat sejauh mana aktivitas tersebut memengaruhi kesejahteraan fisik dan mentalmu.

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Buatlah kelompok kecil beranggotakan 3 orang.
2. Masing-masing anggota mengisi lembar kerja berikut atau gunakan aplikasi digital untuk mencatat aktivitas fisik.

Tabel 6.1 Catatan Aktivitas Fisik

Jenis aktivitas	Durasi	Intensitas	Waktu pelaksanaan	Catatan tambahan
Contoh aktivitas adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, sepak bola, latihan beban, atau kegiatan lainnya	Waktu yang dihabiskan untuk setiap aktivitas (dalam menit atau jam).	Kategorikanlah intensitas aktivitas yang kamu lakukan, misalnya ringan (jalan kaki santai), sedang (bersepeda), atau berat (lari cepat). Untuk mengetahui intensitas latihan, kamu dapat membaca kembali materi pada kelas sebelumnya.	Waktu dilakukan aktivitas, misalnya pagi, siang, atau sore hari.	Catat perasaanmu setelah melakukan aktivitas. Apakah kamu merasa lebih energik, lebih segar, atau lebih rileks?

3. Dengan kelompokmu, kamu akan berbagi catatan dan mendiskusikan strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.



4. Bagikan aktivitas yang sudah kamu susun kepada teman yang lain agar mereka juga memahami manfaat dari aktivitas fisik yang teratur.
5. Tentukan media sosial yang akan kamu gunakan untuk mempromosikan aktivitas ini. kamu dapat menggunakan media yang saat ini sedang tren di kalangan teman-teman sebayamu.

B. Mengembangkan Keterampilan Komunikasi

Komunikasi adalah salah satu hal yang sangat penting ketika kamu akan mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat kepada orang lain. Dengan komunikasi yang baik, kamu dapat menyampaikan gagasan, memengaruhi orang lain, dan menciptakan perubahan yang positif.

Oleh karena itu, kamu harus melatih kemampuan komunikasi verbal dan nonverbal agar maksud pembicaraan dapat diterima dengan baik. Saat berbicara dengan guru dan orang tua, gunakanlah nada dan kata-kata yang sesuai. Berkomunikasi dengan lawan bicara yang lebih tua tentunya akan berbeda dengan berkomunikasi dengan teman sebaya, bukan?

Selain pemilihan bahasa, gestur tubuh juga menjadi hal yang sangat penting saat berkomunikasi. Cara menatap audiens, ekspresi wajah, dan postur tubuh harus menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi. Hal-hal seperti itu disebut dengan komunikasi nonverbal.

Setelah memiliki kemampuan komunikasi secara verbal dan nonverbal, hal berikutnya yang harus diperhatikan adalah efektivitas komunikasi. Komunikasi yang efektif sangatlah dibutuhkan bagi penerima informasi. Syarat suatu komunikasi dianggap efektif jika dikaitkan dengan kesehatan adalah sebagai berikut.

1. Berdasarkan data ilmiah dan bukti terpercaya.

Contoh: Ketika mengedukasi masyarakat tentang pentingnya vaksinasi, tenaga kesehatan menyebutkan data statistik tentang efektivitas vaksin dalam mencegah penyakit.



2. Menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas.

Contoh: Dokter menjelaskan manfaat pola makan sehat kepada pasien dengan menggunakan contoh makanan sehari-hari yang dikenal pasien.

3. Kontekstual dan relevan.

Contoh: Di wilayah pedesaan, edukasi mengenai sanitasi menggunakan pendekatan lokal, seperti pemanfaatan sumber air yang tersedia di sekitar desa.

4. Konsisten

Contoh: Kampanye cuci tangan selalu menyampaikan pesan yang sama di poster, media sosial, dan interaksi langsung.

5. Empati dan sensitif

Contoh: Seorang konselor kesehatan mental mendengarkan dengan penuh perhatian sebelum memberikan saran kepada klien yang merasa cemas.

6. Memotivasi dan memberdayakan

Contoh: Kader posyandu memotivasi ibu-ibu untuk memberikan ASI eksklusif dengan memberikan contoh keberhasilan ibu lain dalam meningkatkan kesehatan bayi mereka.

7. Interaktif dan partisipatif

Contoh: Dalam sesi edukasi diabetes, peserta diajak berdiskusi tentang tantangan menjaga pola makan dan bersama-sama mencari solusi.

8. Kesesuaian media dan saluran

Contoh: Untuk menjangkau generasi muda, informasi tentang pencegahan HIV/AIDS disampaikan melalui video kreatif di *platform* media sosial.

9. Menggunakan visualisasi

Contoh: Petugas kesehatan menggunakan poster dengan ilustrasi langkah-langkah cuci tangan untuk membantu anak-anak ketika mempraktikkannya.



10. Berorientasi pada hasil

Contoh: Program edukasi antirokok menargetkan remaja dengan pesan spesifik, “Berhenti merokok sekarang, tambah usiamu hingga 10 tahun”.

Dalam mengkampanyekan budaya hidup sehat peran komunikasi ini tentu sangat penting, namun sebelum mengomunikasikannya kepada audiens perlu dipahami terlebih dahulu beberapa hal berikut agar kampanye yang dilakukan tepat sasaran.

1. Menentukan Tujuan Kampanye

Untuk menentukan tujuan kampanye, identifikasi terlebih dahulu masalah utamanya. Tentukan fokus kampanye pada tujuan yang ingin dicapai. Pastikan tujuan spesifik dan terukur.

2. Menentukan Audiens

Untuk memastikan pesan yang disampaikan relevan dan efektif, maka saat menentukan audiens, cari tahu dulu siapa yang paling diuntungkan dalam kampanye ini. Lalu pahami karakteristik audiens sesuai dengan usia mereka. Setelah itu jangan lupa untuk meminta umpan balik untuk mengetahui kecenderungan pilihan audiens.

3. Memilih *Platform* Media yang Akan Digunakan

Dalam memilih media, diperhatikan media yang sering digunakan oleh audiens. Kemudian sesuaikan dengan jenis kampanye yang kamu lakukan dan jangan lupa evaluasi sumber daya yang dimiliki.

4. Menyusun Pesan yang Menarik

Pesan dalam sebuah kampanye adalah inti dari komunikasi, oleh karena itu pesan ini harus menarik, relevan, dan mudah dipahami.

Gunakan bahasa yang sederhana dan positif, berfokus pada manfaat yang akan diperoleh. Pesan yang disampaikan tidak terlalu panjang dan mudah untuk diingat. Berikan juga arahan yang jelas kepada audiens mengenai tindak lanjut yang harus dilakukan.





Kegiatan: *Storytelling* (Menginspirasi dengan Cerita Pribadi)



Gambar 6.5 Kegiatan *Storytelling*

Kamu pasti memiliki cerita yang dapat dibagikan kepada orang lain? Cerita tersebut dapat kamu sampaikan secara langsung atau menggunakan media. Kegiatan bercerita tersebut, itulah *storytelling*. Kamu akan mengambil banyak manfaat dari kegiatan *storytelling*, salah satunya adalah menambah wawasan.

Pada kegiatan ini, kamu akan berlatih mengomunikasikan gaya hidup aktif dan sehat dengan cara bercerita kepada teman-teman di kelas. Kamu dapat menceritakan aktivitasmu atau orang lain yang menunjang gaya hidup aktif dan sehat.

Panduan Kegiatan

1. Berbagi cerita gaya hidup aktif dan sehat.
2. Cerita dapat berupa pengalaman pribadi mengenai olahraga, perjuangan untuk hidup sehat, atau kisah inspiratif orang lain.
3. Gunakan struktur cerita: pembukaan, konflik/masalah, solusi, dan pesan moral.
4. Kamu dapat menggunakan media digital ataupun cerita lisan.

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Menulis cerita pendek (1–2 paragraf) sebelum presentasi.
2. Bagi yang menggunakan media digital dapat mengubah tulisan tersebut dalam bentuk yang lebih menarik, seperti poster digital, video, ataupun ppt.
3. Berlatih menyampaikan cerita di depan teman atau kelompok kecil.
4. Ceritakan kisah di depan kelas.

Setelah semua menyampaikan ceritanya, maka langkah terakhir adalah memberikan umpan balik mengenai kejelasan, emosi, dan kemampuan menyampaikan pesan moral.

C. Media dan Teknologi

1. Media

Ketika membicarakan media, maka kesan yang muncul pertama adalah sesuatu yang serba canggih, elektronik, internet, dan mahal. Padahal, media pembelajaran dapat menggunakan material apa saja yang ada di sekitarmu. Berbagai benda-benda yang mudah dijumpai dapat dimodifikasi untuk menjadi material pembelajaran yang sangat bermakna bagi pembelajaran.

Merujuk pada caly setiawan, Ph.D (2024) bahwa ada beberapa media ataupun material yang dapat digunakan untuk membantu pembelajaran, media dan material ini adalah media manipulatif, kunjungan ke lapangan (*field trips*), materi cetak, media sederhana, dan media yang dipajang.

a. Media Manipulatif

Tentu kamu pernah melihat beberapa benda yang dibawa oleh guru saat pembelajaran di sekolah, misalnya miniatur lapangan ataupun model kerangka manusia. benda tersebut adalah model pada media





Gambar 6.6 Miniatur Lapangan Bola Tangan

manipulatif. Sedangkan medali, bola, gawang merupakan obyek nyata dalam media manipulatif.

b. Kunjungan ke Lapangan (Field Trip)

Sekolahmu pasti pernah mengadakan pembelajaran di luar lingkungan sekolah, bukan? Jika kamu perhatikan, terdapat makna yang ingin disampaikan dalam kegiatan tersebut. Sebagai contoh jika gurumu mengajak belajar di sekitaran sekolah, kamu dapat mengamati saluran air di sekitar sekolah untuk mempelajari gaya hidup sehat di lingkungan tersebut.



Gambar 6.7 Kunjungan luar sekolah dapat dijadikan sebagai salah satu contoh media pembelajaran.

c. Materi Cetak

Kamu pasti sering melihat dan membaca buku yang ada di perpustakaan. Nah buku adalah salah satu bentuk materi cetak. Materi cetak adalah materi pembelajaran yang diwujudkan dalam bentuk cetakan, seperti buku teks, buku saku, buku petunjuk praktikum, dokumen peraturan pertandingan, *booklet* pedoman penulisan tugas akhir, pamflet, brosur, *handout*, dan sederet contoh lainnya.



Gambar 6.8 Buku Adalah Contoh Media Cetak Sederhana



d. Media Sederhana

Saat ini di era digital, materi cetak sudah dapat disajikan dalam bentuk *file* elektronik seperti *file* portable document format (pdf). *file* elektronik seperti ini dapat dikategorikan sebagai media belajar yang sederhana. Media ini dikatakan sederhana bukan karena wujudnya, akan tetapi karena kemudahan mendapatkan atau membuatnya.

Di era sekarang ini internet dapat dikatakan sebagai media sederhana, karena mudah didapatkan. Bahkan hampir semua sekolah menyediakan akses internet untuk semua warga sekolah secara gratis.

e. Media yang Dipajang

Deskripsi dari media yang dipajang adalah media apapun yang dapat ditunjukkan secara visual kepada orang lain. Biasanya kamu dapat melihat media seperti ini di laboratorium biologi ataupun fisika, ada juga beberapa media visual yang terpajang di dinding laboratorium.

Setelah kamu mengetahui berbagai media yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi, mulai dari media yang sederhana hingga media yang lebih modern, kamu dapat menggunakan media tersebut sebagai sarana untuk mengadvokasi gaya hidup sehat kepada audiens. kamu mempunyai berbagai pilihan yang dapat kamu gunakan saat mengadvokasi budaya hidup aktif dan sehat kepada orang lain.



Aktivitas 3 Belajar Mendalam

Kegiatan: Membuat Poster Edukasi Sederhana

Setelah mengetahui berbagai jenis media, sekarang kamu akan belajar membuat sebuah poster sederhana yang memuat konten gaya hidup aktif dan sehat.

1. Persiapan

- Durasi: 1–2 jam pelajaran (90 menit)
- Media dan Alat yang Dibutuhkan



- Kertas manila atau karton ukuran A3/A2.
 - Spidol, pensil warna, dan krayon.
 - Gunting dan lem.
 - Majalah bekas atau gambar cetak yang relevan (untuk kolase).
 - Penggaris dan stiker dekoratif.
 - Contoh poster untuk inspirasi.
- c. Topik Pilihan untuk Poster
- Pentingnya aktivitas fisik minimal 30 menit sehari.
 - Makanan sehat untuk tubuh yang kuat.
 - Manfaat olahraga untuk kesehatan mental.
 - Cara sederhana untuk tetap aktif di rumah.

2. Proses Pembuatan Poster

- a. Sketsa Awal
- Membuat sketsa kasar tata letak poster (penempatan teks, gambar, dan judul).
- b. Menentukan Pesan Utama
- Merumuskan pesan edukasi utama dalam kalimat pendek atau slogan. Berikut beberapa contoh yang dapat digunakan.
 - “Gerak Lebih Sehat!”
 - “Makan Sehat, Tubuh Kuat!”
- c. Menambahkan Elemen Visual
- Menggambar atau menempelkan gambar dari majalah untuk memperkuat pesan.
 - Gunakan warna-warna cerah agar poster menarik perhatian.
- d. *Finishing*
- Tambahkan dekorasi, seperti bingkai, stiker, atau efek warna.
 - Periksa kembali tata letak agar rapi dan mudah dibaca.



3. Presentasi

Mempresentasikan poster di depan kelas.

- Pesan utama dari poster.
- Alasan pentingnya topik yang dipilih.
- Desain poster yang mendukung pesan yang ingin disampaikan.

4. Refleksi

- a. Diskusikan apa yang kamu pelajari dari aktivitas ini, seperti:
 - pentingnya menyampaikan informasi dengan cara yang menarik, dan
 - bagaimana advokasi dapat meningkatkan kesadaran di lingkungan mereka?
- b. Poster dipajang di area kelas atau koridor sekolah sebagai media edukasi bagi peserta didik lain.

2. Menggunakan Media Sosial untuk Mengadvokasi

Sebagai Gen Z, tentunya kamu tidak asing lagi dengan berbagai *platform* digital, seperti media sosial, *blog*, dan *podcast*. Tantangan bagi kalian adalah bagaimana memaksimalkan berbagai *platform* tersebut untuk mempromosikan hidup sehat.

Tentunya kamu harus memahami prinsip-prinsip dalam kampanye yang efektif, termasuk kejelasan pesan, penargetan audiens, dan penggunaan bahasa serta visual yang persuasif. Kemudian analisislah *platform* yang paling efektif dalam mempromosikan hidup sehat menurut kalian.



Gambar 6.9 Berbagai Platform Media Sosial

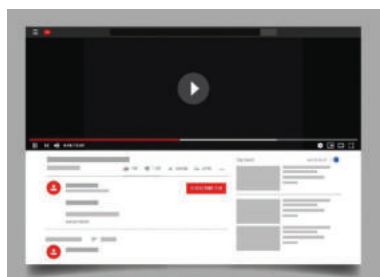


Saat ini media sosial facebook dan X mungkin banyak digunakan oleh mereka yang berusia 40 tahunan ke atas, sedangkan pengguna media sosial Instagram, TikTok banyak digunakan oleh masyarakat dengan rentang usia 14 – 30 tahun. Berdasarkan informasi tersebut, kalian dapat menentukan media sosial yang paling efektif untuk menyasar target advokasi kalian sehingga tidak salah sasaran.

Mana yang lebih efektif?

Konten untuk mengadvokasi masyarakat tentang gaya hidup sehat pada media sosial sangat variatif, ada yang berbentuk gambar ataupun video. Video juga dibagi lagi menjadi video yang berdurasi panjang dan video yang berdurasi pendek. Setiap media sosial mempunyai kriteria konten yang berbeda, sehingga kamu juga dapat menentukan *platform* yang tepat untuk mengunggah kontenmu, misalnya untuk media sosial YouTube, kamu dapat mengunggah video dengan durasi yang tidak ditentukan. Beda halnya dengan Instagram ataupun TikTok yang hanya dapat menampilkan video berdurasi pendek. Sebenarnya dapat juga menampilkan video dengan durasi panjang saat siaran langsung, namun tidak dapat ditonton berulang. Sehingga pada *platform* ini akan lebih efektif apabila mengunggah konten video yang berdurasi pendek.

Selain *platform* untuk mengunggah video, hal yang harus kamu perhatikan pula adalah efektivitas durasi video. Maksudnya ada kemungkinan video yang berdurasi panjang tidak ditonton sampai selesai karena bosan atau alasan lainnya, sehingga lebih efektif menggunakan video berdurasi pendek saat melakukan promosi kesehatan.



Gambar 6.10 Contoh tampilan video YouTube berdurasi panjang.



Gambar 6.11 Contoh tampilan video TikTok yang berdurasi pendek.





Kegiatan: Kampanye Menggunakan Media Sosial

Kamu akan membuat kampanye gaya hidup aktif dan sehat menggunakan media sosial pilihanmu (Instagram, YouTube, atau TikTok). Kampanye ini dikerjakan secara berkelompok, kamu dipersilakan untuk membentuk kelompokmu sendiri. Kampanye harus mencakup pesan informatif, video, atau infografik yang mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat. Kemudian presentasikan di depan kelas.

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Menentukan Tujuan Kampanye

Apa pesan inti yang ingin kamu sampaikan? Apakah kampanye fokus pada meningkatkan aktivitas fisik, pola makan seimbang, atau keduanya?

2. Menentukan Target Audiens

Tentukan target yang ingin disasar, apakah kampanye ditujukan untuk remaja, orang dewasa, orang tua, atau masyarakat umum?

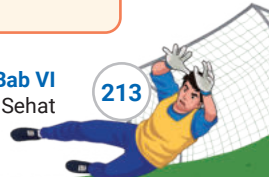
3. Memilih Platform Media

Tentukan *platform* yang paling efektif untuk menjangkau audiens yang sudah ditentukan. Apakah melalui media sosial (Instagram, TikTok, YouTube), situs web, *blog*, atau lainnya?

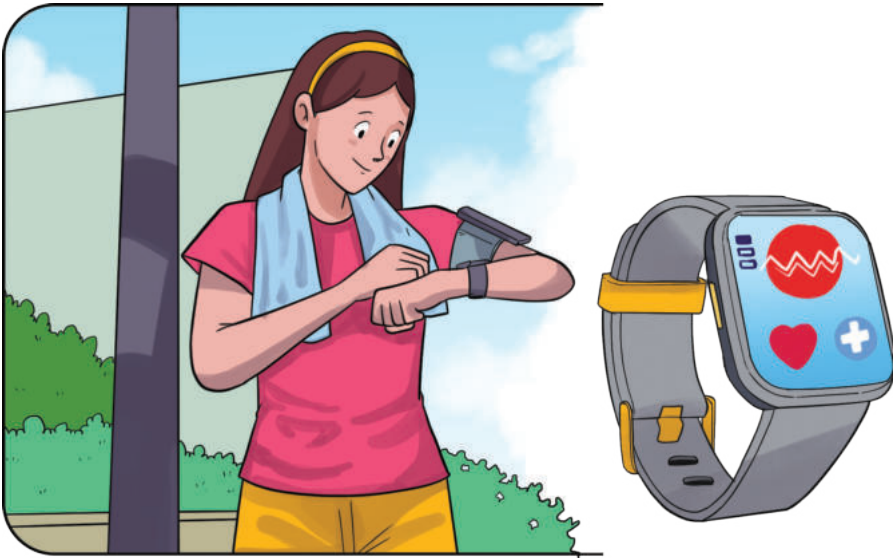
4. Menyusun Pesan yang Menarik

Buatlah slogan atau pesan utama yang membuat orang tertarik untuk mengikuti kampanye. Sampaikan pesan dengan visual yang menarik, bahasa yang mudah dipahami, dan ajakan yang jelas.

Setelah kegiatan selesai, setiap kelompok saling memberikan umpan balik pada setiap kampanye. Diskusikan kekuatan, area yang perlu diperbaiki, dan potensi dampak pada berbagai audiens.



3. Teknologi untuk Menunjang Gaya Hidup Aktif dan Sehat



Gambar 6.12 Teknologi *Smartwatch* dan Aplikasi Kesehatan pada Gawai

Tahukah kamu aktivitas fisik dapat dipantau secara *real-time* dengan menggunakan *wearable devices* seperti *smartwatch* dan pelacak kebugaran seperti Fitbit, Garmin, atau Apple Watch. Pelacak kebugaran ini dapat membantu memantau langkah, detak jantung, kalori yang terbakar, durasi tidur, dan tingkat aktivitas fisik kamu. Data yang kamu peroleh akan memberikan informasi mengenai pola kebugaran, sehingga kamu dapat menyesuaikan intensitas dan durasi aktivitas untuk mencapai tujuan kesehatan.

Selain menggunakan alat-alat di atas, kamu juga dapat menggunakan aplikasi olahraga, seperti Google Fit atau Strava. Aplikasi tersebut akan mencatat aktivitas, seperti berlari, bersepeda, atau berenang, memberikan peta rute, dan menyimpan catatan kinerjamu.





Kegiatan: Manfaatkan Aplikasi Pelacakan, Catat Langkahmu, Bagikan Semangatmu!

Sekarang kamu akan mencoba melacak aktivitas kebugaran dengan memanfaatkan aplikasi pelacakan aktivitas fisik, seperti Strava, Map My Run, Relive ataupun aplikasi lainnya di HP kamu. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui jarak tempuh aktivitas fisik yang dilakukan, berapa langkah yang dilakukan saat berlari, dan berapa jumlah kalorimu yang terbakar. Setelah itu bagikanlah aktivitas fisik tersebut di media sosial yang sering kamu gunakan. Jangan lupa untuk memberikan kalimat motivasi kepada audiens agar mereka selalu terdorong untuk bergaya hidup aktif.

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Pendahuluan

- a. Diskusikan dengan cara tanya jawab mengenai kebiasaan dalam melacak aktivitas fisik.
- b. Diskusikan manfaat berbagi aktivitas fisik di media sosial untuk menginspirasi orang lain.

2. Eksplorasi Aplikasi Pelacakan Aktivitas Fisik

- a. Praktik Menggunakan Aplikasi
 - 1) Mengunduh dan memasang aplikasi pelacakan aktivitas fisik di ponsel dan mencoba fitur dasarnya.
 - Membuat akun.
 - Melacak aktivitas sederhana (berjalan di sekitar kelas atau lapangan).
 - Melihat statistik aktivitas, seperti durasi, jarak, dan kalori.
 - 2) Berbagi perangkat dengan teman yang tidak membawa ponsel atau melihat demo menggunakan proyektor.



b. Diskusi Pengalaman

- 1) Diskusikan pengalaman kamu saat menggunakan aplikasi pelacakan aktivitas fisik.
- 2) Identifikasi fitur yang paling menarik, seperti komunitas, jumlah kalori terbakar, atau grafik progres.

3. Membuat Konten Media Sosial

a. Pembagian Tugas

Buatlah kelompok beranggotakan 3–4 orang untuk membuat konten promosi aplikasi pelacakan aktivitas fisik.

b. Jenis Konten

1) Poster Digital atau Infografik

- Menampilkan fitur utama aplikasi pelacakan aktivitas fisik.
- Menggunakan slogan, seperti “Catat Gerakmu, Temukan Semangatmu!”

2) Video Pendek

- Sebagai contoh, kamu dapat merekam peserta didik yang sedang menggunakan aplikasi pelacakan aktivitas fisik untuk melacak lari atau berjalan, disertai narasi manfaat aplikasi.
- Aplikasi pendukung: Canva, CapCut, atau Adobe Spark.

3) Postingan Media Sosial

- Format carousel di media sosial yang digunakan.
- Berisi tip menggunakan aplikasi pelacakan aktivitas fisik dan ajakan untuk bergabung.



- c. Proses Pembuatan
 - 1) Mencari ide konten.
 - 2) Merancang kerangka konten.
 - 3) membuat konten.
- d. Pengunggahan Konten

Jika memungkinkan, unggah konten ke media sosial sekolah.

4. **Presentasi Kelompok**

Mempresentasikan konten kepada guru dan teman di kelas.

- a. Menjelaskan fitur aplikasi pelacakan aktivitas fisik yang dipromosikan.
- b. menjelaskan audiens yang menjadi sasaran.
- c. Menjelaskan pesan utama konten.

5. **Refleksi**

Menulis refleksi singkat mengenai yang kamu pelajari.

- a. “Bagaimana aplikasi pelacakan aktivitas fisik dapat membantu saya tetap aktif?”
- b. “Apa saja tantangan dalam membuat konten promosi?”
- c. Bagaimana promosi melalui media sosial dapat memotivasi orang lain untuk menjalani gaya hidup sehat?





Kegiatan: Pelatihan Perencanaan Makanan

Kamu dan teman di kelasmu akan dibagi dalam 3 kelompok besar. Tiap kelompok akan membuat rancangan menu makan bagi individu yang terlibat dalam berbagai jenis aktivitas fisik.

Skenario Kelompok

1. Skenario Kelompok 1: Merancang menu makanan untuk seorang pelari maraton yang berlatih intensif setiap hari.
2. Skenario Kelompok 2: Menyusun menu makanan untuk seorang yang aktif mengikuti kegiatan olahraga di sekolah tetapi tidak berolahraga di luar itu.
3. Skenario Kelompok 3: Membuat menu makanan untuk seseorang yang berlatih angkat beban, tiga kali seminggu.

Setelah menyelesaikan tugas merancang makanan, setiap kelompok mempresentasikan rencana makanannya di depan kelas. Kamu harus menjelaskan pilihan makanan yang disusun dan bagaimana makanan tersebut mendukung kebutuhan nutrisi berdasarkan skenario yang diberikan.

Cakupan Presentasi

1. Jumlah kalori total per hari. yang dapat kalian ukur dengan aplikasi My Fitness Pal ataupun Fatsecret.
2. Penjelasan mengenai bagaimana menu tersebut memenuhi kebutuhan energi untuk aktivitas fisik tertentu.
3. Bagaimana kamu memastikan keseimbangan nutrisi, termasuk distribusi karbohidrat, protein, dan lemak?
4. Mendiskusikan pentingnya menyesuaikan nutrisi berdasarkan tingkat aktivitas dan bagaimana rencana ini dapat disesuaikan untuk berbagai populasi.





Uji Kompetensi

Proyek Praktis

Proyek 1: Membuat Kampanye Kesehatan

Kamu akan membuat sebuah kampanye sederhana untuk mengadvokasi gaya hidup aktif dan sehat. Kampanye ini bisa berupa poster, video, atau serangkaian posting di media sosial. Pastikan kampanye kamu mencakup:

1. Pentingnya aktivitas fisik.
2. Manfaat dari pola makan seimbang.
3. Tip praktis untuk memulai gaya hidup sehat.
4. Pesan yang mendorong audiens untuk berpartisipasi aktif dalam meningkatkan kesehatan mereka.

Proyek 2: Rencana Aktivitas Fisik dan Pola Makan Seimbang

Membuat rencana aktivitas fisik dan pola makan seimbang untuk satu minggu. Rencana ini harus mencakup:

1. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, misalnya: berjalan kaki, lari, yoga.
2. Durasi dan intensitas aktivitas.
3. Menu makanan harian yang mencakup sarapan, makan siang, makan malam, dan camilan yang seimbang sesuai dengan aktivitas fisik.



Pengayaan

Cara Menggunakan Teknologi untuk Memantau Kesehatan

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Eksplorasi berbagai aplikasi kebugaran dan kesehatan, seperti pedometer, aplikasi penghitung kalori seperti MyFitnessPal ataupun Fatsecret, atau pelacak aktivitas harian, seperti ATracker ataupun MyRoutine atau aplikasi lainnya.



2. Pilih salah satu aplikasi, gunakan selama satu pekan, dan pantau aktivitas fisik, pola makan, serta kemajuan kesehatanmu.
3. Setelah satu pekan, bagikan pengalamanmu saat menggunakan teknologi tersebut. Jelaskan manfaatnya, tantangan yang dihadapi, dan kemampuan aplikasi tersebut dalam membantumu untuk tetap termotivasi menjalani gaya hidup aktif dan sehat.



Refleksi

Selamat! Bab keenam di buku PJOK fase F kelas XI ini sudah selesai kamu pelajari. Selanjutnya, mari kaji kembali materi yang sudah kamu pelajari pada Bab VI ini.

Gunakan segitiga refleksi berikut untuk mengetahui apa saja yang sudah kamu ketahui. Terdapat empat pertanyaan pemandu dalam menyusun refleksi model ini.

Tulislah sesuai kondisi yang kamu rasakan sebenarnya.



Glosarium

1 RM (<i>one repetition maximum</i>)	Beban maksimal yang dapat diangkat dalam satu kali angkatan.
adaptasi gerak	Proses penyesuaian teknik dan strategi gerakan berdasarkan perubahan kondisi lingkungan atau tantangan fisik yang dihadapi.
adaptasi strategi	Proses menyesuaikan strategi secara <i>real-time</i> berdasarkan perubahan situasi di lapangan permainan.
aktivitas luar ruangan	Kegiatan fisik yang dilakukan di luar ruangan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani.
AMRAP (<i>as many reps as possible</i>)	Metode latihan di mana peserta melakukan sebanyak mungkin repetisi dalam satu set hingga mencapai titik kelelahan.
beban	Berat atau <i>resistance</i> yang digunakan saat latihan, seperti barbel, dumbel, atau berat tubuh saat <i>push-up</i> .
biomekanika	Studi tentang cara kerja tubuh manusia selama bergerak, termasuk mekanika otot, sendi, dan tulang, untuk meningkatkan kinerja dan mengurangi resiko cedera.
capaian jasmani	Hasil yang dicapai seseorang melalui aktivitas fisik, mencakup kebugaran, kemampuan motorik, kerja sama tim, dan pengembangan karakter.
<i>child's pose</i>	Posisi peregangan yang melibatkan tubuh condong ke depan, dahi menyentuh lantai, dan lengan lurus ke depan, untuk meregangkan punggung bawah dan hamstring.
counter-move	Tindakan balasan yang dilakukan pemain untuk mengantisipasi atau menghadapi gerakan lawan.
dampak sosial	Konsekuensi dari suatu tindakan terhadap hubungan sosial, baik dalam konteks kelompok olahraga maupun kehidupan masyarakat luas.



daya tahan otot	Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang tanpa mengalami kelelahan dalam waktu yang lama.
durasi	Waktu yang dihabiskan dalam satu sesi latihan, baik dalam menit maupun jam.
efisiensi energi	Kemampuan untuk menggunakan energi secara optimal dalam aktivitas fisik, sehingga mengurangi pemborosan dan meningkatkan performa.
empati	Kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi atau kondisi orang lain, sering kali menjadi dasar perilaku etis dalam interaksi sosial.
evaluasi gerak	Penilaian terhadap efektivitas, efisiensi, dan keselamatan gerakan berdasarkan prinsip gerak yang telah dipelajari.
<i>fair play</i>	Prinsip dalam olahraga dan aktivitas fisik yang menekankan kejujuran, keadilan, penghormatan terhadap aturan, lawan, wasit, dan semangat sportivitas.
<i>feedback konstruktif</i>	Umpan balik yang diberikan secara positif dan spesifik untuk membantu memperbaiki kinerja atau teknik dalam gerakan.
fleksibilitas	Kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dalam rentang gerak penuh.
frekuensi	Seberapa sering latihan dilakukan dalam satu minggu, misalnya 3-5 kali per minggu.
<i>game sense</i>	Pemahaman terhadap permainan yang memungkinkan pemain untuk membaca situasi permainan dan memilih taktik terbaik untuk tim.
gaya hidup aktif	Pola hidup yang melibatkan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial.
gaya hidup sehat	Pola hidup yang mencakup aktivitas fisik, asupan makanan sehat, dan kebiasaan positif lainnya untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.
gerak efektif	Gerakan yang mencapai tujuan dengan memaksimalkan hasil dan meminimalkan risiko cedera atau pemborosan energi.



gerak estetik	Gerakan yang tidak hanya efektif tetapi juga indah secara visual, sering kali ditemukan dalam konteks senam dan tari.
infografis	Visualisasi data atau informasi dalam bentuk grafis yang menarik, digunakan untuk menyampaikan pesan secara ringkas dan mudah dipahami.
integritas	Kualitas kejujuran dan konsistensi dalam tindakan berdasarkan nilai moral yang kuat.
intensitas	Tingkat kesulitan atau beratnya suatu latihan, dapat diukur melalui beban, repetisi, atau denyut jantung saat latihan.
keadilan kompetitif	Kondisi di mana semua peserta memiliki peluang yang sama tanpa adanya kecurangan atau bias yang menguntungkan pihak tertentu.
kejujuran	Nilai moral yang menekankan pentingnya berkata dan bertindak sesuai kenyataan, tanpa manipulasi atau kecurangan.
kekuatan otot	Kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga maksimal dalam satu kali kontraksi.
kesadaran ruang	Pemahaman akan posisi tubuh dalam lingkungan, termasuk hubungan dengan objek lain, untuk mengoptimalkan gerakan.
kesadaran situasional	Kemampuan untuk memahami kondisi lingkungan fisik dan dinamis, termasuk posisi lawan dan rekan, dalam konteks aktivitas fisik.
keseimbangan	Kemampuan untuk mempertahankan stabilitas tubuh, baik dalam posisi diam maupun bergerak, dengan mengontrol pusat gravitasi terhadap dasar tumpuan.
keterampilan gerak spesifik	Jenis keterampilan gerak yang digunakan dalam situasi atau permainan tertentu dan membutuhkan penguasaan teknik khusus.



keterampilan taktis	Kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat, baik dalam menyerang maupun bertahan, melalui pemahaman terhadap strategi permainan.
kinerja gerak	Tingkat keefektifan seseorang dalam melaksanakan keterampilan gerak, mencakup aspek kecepatan, ketepatan, kekuatan, dan keluwesan.
komposisi tubuh	Persentase lemak tubuh dibandingkan dengan massa tubuh tanpa lemak (otot, tulang, dan organ).
komunikasi verbal	Proses penyampaian pesan melalui kata-kata yang diucapkan atau dituliskan, yang digunakan untuk menyampaikan gagasan kepada audiens.
komunikasi nonverbal	Penyampaian pesan melalui gerakan tubuh, ekspresi wajah, atau gestur yang mendukung komunikasi verbal.
kompetisi sehat	Persaingan yang dilakukan dengan semangat sportivitas, kejujuran, dan tanpa melanggar aturan.
konsep gerak	Prinsip-prinsip dasar yang mendasari gerakan manusia, meliputi keseimbangan, koordinasi, timing, kesadaran ruang, dan penerapan kekuatan, yang memungkinkan individu bergerak secara efektif dalam berbagai situasi.
koordinasi	Sinkronisasi gerakan berbagai anggota tubuh untuk mencapai hasil yang diinginkan dengan efisien dan efektif.
media sederhana	Alat komunikasi yang mudah diperoleh dan digunakan, seperti pamflet, poster, atau buku.
media sosial	Platform digital yang digunakan untuk berbagi informasi dan berinteraksi secara online, seperti Instagram, TikTok, dan YouTube.
momen taktis kunci	Waktu atau situasi penting dalam permainan yang membutuhkan keputusan cepat, seperti kapan harus menyerang atau bertahan.
mengadvokasi	Kegiatan memengaruhi orang lain untuk mendukung suatu ide, seperti gaya hidup aktif dan sehat, melalui komunikasi yang efektif.



<i>overload</i>	Prinsip latihan di mana tubuh harus diberikan beban lebih dari biasanya agar dapat berkembang dan meningkatkan kebugaran.
pemahaman taktis	Kesadaran pemain terhadap posisi, strategi, dan peran mereka dalam tim selama permainan berlangsung.
pengembangan karakter	Proses pembentukan sifat-sifat positif, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama, melalui pengalaman, termasuk olahraga.
penguasaan gerak	Tingkat keterampilan dalam melakukan berbagai gerakan dengan tepat, efisien, dan sesuai konteks.
penyempurnaan gerak	Peningkatan kualitas gerakan melalui latihan terstruktur, evaluasi, dan penerapan teknik yang benar.
perilaku etis	Tindakan yang didasarkan pada nilai-nilai moral, seperti kejujuran, tanggung jawab, integritas, dan keadilan, baik dalam konteks olahraga maupun kehidupan sehari-hari.
<i>plank</i>	Latihan isometrik di mana tubuh ditopang oleh lengan dan kaki dalam posisi lurus sejajar dengan lantai untuk melatih otot inti (core).
<i>progressive overload</i>	Prinsip peningkatan beban secara bertahap agar tubuh terus berkembang dan beradaptasi terhadap tantangan baru.
reaksi <i>real-time</i>	Kemampuan pemain untuk merespons secara cepat terhadap perubahan strategi atau tindakan lawan dalam permainan.
refleksi	Proses evaluasi diri terhadap gerakan yang dilakukan untuk memahami kekuatan, kelemahan, dan peluang perbaikan.
refleksi keterampilan taktis	Proses mengevaluasi pengalaman bermain untuk mengidentifikasi taktik yang efektif dan yang perlu ditingkatkan.
repetisi (<i>reps</i>)	Jumlah pengulangan gerakan dalam satu set latihan, seperti 10 kali push-up.



repetisi maksimal (rm)	Jumlah pengulangan maksimum yang bisa dilakukan dengan beban tertentu sebelum mencapai titik kelelahan.
respons adaptif	Kemampuan untuk menyesuaikan gerak dan strategi saat menghadapi situasi baru atau berubah dalam permainan atau olahraga.
set	Sekelompok repetisi yang dilakukan tanpa istirahat. Misalnya, 3 set push-up dengan 10 repetisi per set.
simulasi	Latihan yang dirancang menyerupai situasi nyata untuk membantu penerapan keterampilan dalam konteks yang lebih realistis.
situasi gerak yang menantang	Situasi di mana seseorang harus melakukan keterampilan gerak dalam kondisi yang tidak biasa atau sulit, seperti di bawah tekanan waktu, kehadiran lawan, atau medan yang berbeda.
<i>skill execution</i>	Pelaksanaan atau pengaplikasian keterampilan teknis dalam permainan, seperti menggiring, mengoper, dan menembak bola.
sportivitas	Sikap menghormati lawan, keputusan wasit, dan aturan permainan, serta menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap positif.
squat	Latihan kekuatan tubuh bagian bawah dengan gerakan jongkok berdiri yang melibatkan otot paha, gluteus, dan pinggul.
storytelling	Teknik komunikasi yang menggunakan cerita pribadi atau narasi untuk menyampaikan pesan, mempengaruhi emosi, dan menginspirasi audiens.
strategi gerak	Rencana tindakan yang dirancang tim untuk mencapai tujuan permainan, seperti mencetak gol atau mencegah skor lawan.
strategi penyerangan	Rencana taktik untuk menciptakan peluang mencetak skor, misalnya melalui serangan cepat atau operan pendek.



strategi pertahanan	Rencana taktik untuk melindungi area bertahan dan mencegah lawan mencetak skor, misalnya dengan menutup ruang gerak lawan.
superkompensasi	Proses pemulihan tubuh setelah latihan, di mana tubuh menjadi lebih kuat dari kondisi awal sebagai respons terhadap beban latihan.
taktik bertahan	Pendekatan atau cara yang digunakan untuk menghentikan pergerakan lawan dan mencegah mereka mencetak skor.
taktik menyerang	Strategi yang digunakan tim saat mencoba mencetak skor melalui penguasaan bola, operan, dan tembakan.
teknologi pendukung kebugaran	Perangkat atau aplikasi yang digunakan untuk memantau aktivitas fisik dan kebugaran, seperti jam tangan pintar atau aplikasi kebugaran.
timing	Penyesuaian waktu yang tepat dalam melakukan gerakan agar hasilnya efektif dan sesuai dengan tujuan.
tipe latihan	Jenis latihan yang dipilih, seperti latihan kekuatan, fleksibilitas, atau latihan kardiovaskular.
transfer keterampilan taktis	Proses menerapkan keterampilan dan pemahaman taktis dari satu jenis permainan ke permainan lainnya yang memiliki pola gerak serupa.
umpan balik (feedback)	Informasi yang diterima peserta didik dari guru, teman, atau alat rekam tentang kinerja mereka dalam melakukan keterampilan gerak.
wearable devices	Perangkat yang dapat dikenakan, seperti smartwatch dan pelacak kebugaran, yang digunakan untuk memantau aktivitas fisik, detak jantung, kalori terbakar, dan data kesehatan lainnya.
zona latihan	Tingkat intensitas latihan yang ditentukan berdasarkan denyut jantung atau tingkat usaha, seperti zona latihan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.



Daftar Pustaka

- Arnold, P. J. *Sport, Ethics, and Education*. London: Cassell, 1997.
- Butler, Joy dan Linda Griffin. *More Teaching Games for Understanding: Moving Globally*. Champaign: Human Kinetics, 2010.
- Carr, G. A. *Mechanics of Sport: Biomechanics Applied to Sport Skills*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- Corbin, Charles B., Le Masurier, Guy C., Lambdin, Dolly. *Fitness for Life: Middle School Second Edition*. Champaign: Human Kinetics, 2018.
- Darst, et al. *Dynamic Physical Education for Secondary School Students*. Edinburgh: Pearson Education Limited, 2014.
- Detik.com. (n.d.). *Artikel tentang Arnold Schwarzenegger*. Diakses dari <https://www.detik.com>.
- FIFA Fair Play Code. (n.d.). Diakses dari <https://www.fifa.com>.
- Gallahue, David L., Ozmun, John C., Goodway, Ja. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc, 2012.
- Gentile, A. M. "Skill Acquisition: Action, Movement, and Neuromotor Processes". *Neuroscience Letters*, 102, no. 4 : 147-155.
- Graham, George, Holt/Hale, Shirley Ann, and Parker, Melisa. *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*. Seventh Edition. New York: McGraw-Hill Companies, 2010.
- Griffin, L. L., Mitchell, S. A., & Oslin, J. L. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- Griffin, L.L. & Butler, J.L. *Teaching Games for Understanding Theory, Research, and Practice*. Champaign: Human Kinetics, 2005.
- Griffin, L.L. & Patton, K. *Two Decades of Teaching Games for Understanding: Looking at the Past, Present, and Future*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
- Haibach-Beach, Pamela S., et al. (2018). *Motor Learning and Development, Second Edition*. Champaign: Human Kinetics.
- International Fair Play Committee (CIFP). (2021). *Fair Play Manual*. Diakses dari <https://www.fairplayinternational.org>.



- International Olympic Committee (IOC). (2020). *The Olympic Values Education Programme*. Diakses dari <https://www.olympic.org/>.
- International Physical Literacy Association. (n.d.). Diakses dari <https://www.physical-literacy.org.uk>.
- Juara.net. (n.d.). Artikel tentang Miroslav Klose dan nilai sportivitas. Diakses dari <https://juara.net>.
- Kemdikbudristek. *Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Jakarta: Kemdikbudristek, 2024.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Panduan Pembelajaran Berbasis Proyek dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Kemendikbud, 2021.
- Kirk, D., Burges, R., Kiss, M., Lahey, J., & Penney, D. *Senior Physical Education - An Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004.
- Kurniawan, Anggara A. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*. Bogor: Yudhistira, 2023.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications (11th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Education, 2017.
- Marilyn, M. Buck, et al. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw Hill Companies, 2007.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional Models for Physical Education (3rd edn)*. Scottsdale, AZ: Holcomb-Hathaway, 2011.
- Mitchell, Stephen A., Oslin, Judith L., and Griffin, Linda L. *Teaching Sport Concepts and Skills: A Tactical Games Approach*. Campaign: Human Kinetics, 2021.
- MyFitnessPal. (n.d.). Diakses dari <https://www.myfitnesspal.com>.
- Rink, Judith E. (2010). *Teaching Physical Education for Learning*. New York: McGraw-Hill Companies, 2010.
- Schmidt, R. A. "Motor Schema Theory after 27 Years: Reflections and Implications for a New Theory". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, no. 4 : 366-375.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. *Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.



- Setiawan, Caly. *Pengembangan Media Pembelajaran untuk Pendidikan Jasmani dan Pedagogi Olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2017.
- SHAPE America. *National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education*. Reston, VA: SHAPE America, 2014.
- SHAPE America. (n.d.). *Resources for Physical Education Teachers*. Diakses dari <https://www.shapeamerica.org>.
- Shimon, J. *Introduction to Teaching Physical Education 2nd Edition With Web Resource*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2023.
- Simon, R. L., Torres, C. R., & Hager, P. F. *Fair Play: The Ethics of Sport*. Westview Press, 2015.
- Strava. (n.d.). Diakses dari <https://www.strava.com>.
- Pitaloka, Putri Safira, Febriansyah, Randy Fauzi, dan Triyogo, Arkhelaus Wisnu. tempo, 17 September 2024. <https://www.tempo.co/olahraga/ricuh-sepak-bola-pon-2024-aceh-vs-sulawesi-tengah-wasit-kena-bogem-pemain-ini-respons-erick-thohir-8952>
- International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. , Diakses pada 23 Oktober, 2024, <https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office, 2008.
- Williams, N. F. *The Physical Education Hall of Shame*. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 65 no. 2, : 17–20.



Indeks

A

adaptasi strategi 71

B

beban x, 104, 123, 163, 164, 165, 166,
167, 168, 169, 170, 172, 173, 174,
182, 183, 184, 185, 202, 218, 221,
223, 225, 226, 227

C

capaian jasmani 128
child's pose 194, 186, 221

D

daya tahan otot 170, 171, 173, 174, 183
durasi 169, 172, 179, 180, 186, 187,
194, 202, 209, 219

E

empati 204

F

fair play 127, 128, 130, 132, 133, 135,
137, 138, 141, 147, 150, 153, 155
fleksibilitas 175, 177, 186, 187, 194, 200
frekuensi 167, 178, 179

G

gaya hidup aktif 106, 197, 214

I

integritas 137
intensitas 165, 167, 170, 173, 175, 178,
179, 202

K

kejujuran 146
kekuatan otot 167, 168, 173, 183
kesadaran situasional 108
keterampilan taktis 51, 55, 78, 82, 86,
87, 88
konsep gerak 52, 93, 94, 97, 99, 103
koordinasi 104

M

media
sederhana 207, 209
sosial 192, 199, 203, 204, 211, 212,
213, 215, 216, 217, 219
mengadvokasi 203, 209, 212, 219
momen taktis kunci 60, 61, 62

O

overload 182

P

pemahaman taktis 77, 85, 86

penguasaan gerak 5, 8, 110, 115

perilaku etis 128, 129, 141, 142, 143,
144, 145, 147, 150, 151, 152, 153,
154, 155

plank 100, 105, 159, 164, 170, 183, 194

R

refleksi 22, 23, 24, 25, 110, 132, 152,
153, 154, 156, 169, 172, 195, 217,
220

S

set 130, 165, 166, 167, 168, 169, 170,
171, 172, 173, 174, 176, 177, 183,
184

simulasi 34, 36, 41, 114

situasi gerak yang menantang 2, 49,
50, 52

skill execution 71

sportivitas 132, 141, 146, 154, 155

squat 159, 168, 182, 185, 190

storytelling 206

strategi gerak 52, 53, 91, 92, 94

superkompensasi 188

T

taktik

bertahan 83, 85

menyerang 78, 82

teknologi pendukung kebugaran 160,
196

timing 82, 108

transfer keterampilan taktis 86, 87

W

wearable devices 214, 227, 232

Z

zona latihan 160, 164, 165, 166, 167,
168, 193



Profil Pelaku Perbukuan

Profil Penulis

Nama Lengkap : Anggara Aditya Kurniawan
Email : anggaraaditya22@gmail.com
Instansi : SMK Negeri 7 Surakarta
Alamat Instansi : Jl. Ahmad Yani 374 Kota Surakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani,
Olahraga dan Kesehatan



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. Guru PJOK di SMK Negeri 7 Surakarta 2014 – Sekarang
2. Wakil Kepala Sekolah Bid. Kurikulum 2021 - Sekarang

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. S1-Pend. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FIK- Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2007
2. *Short Course* di *The University of Queensland* Australia Tahun 2019

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XII SMA (2023) Penerbit Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi RI.
2. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X SMA/SMK (2022) Penerbit Yudhistira.
3. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI SMA/SMK (2023) Penerbit Yudhistira.
4. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XII SMA/SMK (2023) Penerbit Yudhistira.
5. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas II SD (2022) Penerbit Quadra
6. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas III SD (2023) Penerbit Quadra
7. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD (2022) Penerbit Quadra
8. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD (2022) Penerbit Quadra
9. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD (2023) Penerbit Quadra.
10. Buku Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase E & F (2021) Penerbit PPPPTK Penjas dan BK.
11. Modul Program PKG PJOK Modul 2.6 Asesmen Otentik dalam Pembelajaran PJOK (2023) – Direktorat Jendral GTK Kemdikbudristek RI.
12. Modul Program PKG PJOK Modul 2.5 Model Pembelajaran *Sport Education* (2023) - Direktorat Jendral GTK Kemdikbudristek RI.
13. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X Penerbit Kemdikbudristek (2024)
14. Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X Penerbit Kemdikbudristek (2024)
15. Panduan Pendidikan Kesehatan Penerbit Kemdikbudristek (2024)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pengembangan Aplikasi “SEKAK” Berbasis Android Sebagai Media Pembelajaran PJOK pada Materi Senam Irama di SMK Negeri 7 Surakarta Tahun 2018.
2. “Petik Talas” Pendekatan Pengembangan Metode *Coaching* untuk melejitkan potensi guru dalam Transformasi Pendidikan. Tahun 2022.
3. Pengembangan Profil Pelajar Pancasila melalui Program Proyek Kolaborasi Antar Mata Pelajaran di SMK Negeri 7 Surakarta Tahun 2023.



Profil Penulis

Nama Lengkap : Damar Pamungkas, S. Pd. Jas., M. Pd.
E-mail : Damarpamungkas6@Gmail.Com,
Damarpamungkas@
Sman1cangkringang.Sch.Id
Alamat : Plaosan, Tlogoadi, Mlati,
Sleman, Yogyakarta



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. Guru PJOK di SMA Negeri 2 Playen
2. Guru PJOK di SMA Negeri 1 Cangkringan
3. Guru PJOK di SMA Negeri 2 Ngaglik
4. Pengurus Kabupaten PBVSI Sleman Periode 2022 – 2026
5. Pelatih di Klub Bola Voli Sleman United
6. Wakil Ketua MGMP PJOK Kabupaten Sleman Periode 2022-2025
7. Ketua Ikatan Guru Olahraga Nasional Kabupaten Sleman Periode 2022-2026
8. Wakil Ketua BAPOPSI Kabupaten Sleman Periode 2023-2027

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. S1 : Universitas Negeri Yogyakarta Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR)
2. S2 : Universitas Negeri Semarang Jurusan Manajemen Pendidikan



Profil Penelaah

Nama Lengkap : Prof. Caly Setiawan, Ph.D.
Email : csetiawan@uny.ac.id
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jalan Kolombo No 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Pedagogi Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. Guru Besar Universitas Negeri Yogyakarta

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. Sarjana Pendidikan, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2000.
2. Master of Science, Educational Policy Studies, School of Education, State University of New York at Albany, 2007.
3. Doctor of Philosophy, Sport Pedagogy, School of Sport and Exercise Science, University of Northern Colorado, 2015.

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. **Setiawan, C.** (2021). *Pengembangan Media Pembelajaran untuk Pendidikan Jasmani dan Pedagogi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY Press.
2. Hariono, A., Kriswanto, E., Nasrulloh, A., ...**Setiawan, C.** (2021). *Kearifan Sang Professor: Transformasi Olahraga untuk Pendidikan dan Kesehatan Indonesia*. Yogyakarta: UNY Press.
3. **Setiawan, C.** (2022). *Mengonstruksi Tema: Konsep dan Panduan Praktis dengan ATLAS.ti*. Yogyakarta: UNY Press.
4. Ardiyanto, H. & **Setiawan, C.** (2022). *Lingkungan Pengembangan Bakat Olahraga: Study pada Klub Bulu Tangkis di Indonesia*. Yogyakarta: UNY Press.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Indra, E. N., Sumaryanto, & **Setiawan, C.** (2023). Public pedagogy of healthy living: a thematic analysis of social media posts about obesity, physical activity, and diet. *Annals of Applied Sport Science*, 11(1).
2. **Setiawan, C.** (2023). Obesitas, olahraga, dan diet: Analisis sentimen pada Twitter berbasis analisis big data. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi*, 3(1), 71-81.
3. **Setiawan, C.** (2023). Representing physical education in social media: A summative content analysis of a school subject through big data analytics. *European Journal of Educational Research*, 12(2), 891-900.
4. Ardiansyah, R. & **Setiawan, C.** (2023). Physical education teachers' reflection about their learning in post-pandemic era: A mixed-method study. *International Journal of Social Science Research and Review*, 6(6), 279-286.
5. Prihono, E.W., Waluyo, B.W., Lepele, F., Retnawati, H., **Setiawan, C.** (2023). Analyzing madrasah teacher performance assessment in underdeveloped areas: A phenomenological study in Maluku Province. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 6(10): 1-16.
6. Limiansi, K., Suranto, Paidi, & **Setiawan, C.** (2023). Biology teachers' perspective on change of curriculum policy: A case for implementation of "independent" curriculum. *The Qualitative Report*, 28(9), 2620-2638.
7. Arifudin, A., Zuchdi, D..., **Setiawan, C.** (2023). Strengthening of early children's character education stunting children in Indonesia. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 307.
8. Mawardi, A.K. & **Setiawan, C.** (2023). What is the meaning of the experience of standing on the podium at an international championship among Kalimantan Sport Climbing Athletes. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 06(11).

Google Scholar:

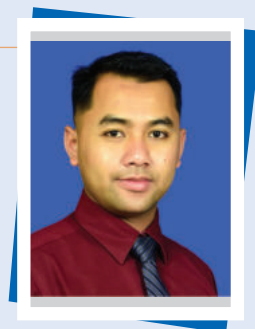


<https://scholar.google.co.id/citations?user=UARyvAAAAJ&hl=en>



Profil Penelaah

Nama Lengkap : Abi Fajar Fathoni
Email : fajarfathoniabi@gmail.com
Instansi : Universitas Negeri Malang
Alamat Instansi : Jalan Semarang no. 5 Kota
Malang, Jawa Timur
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani,
Kesehatan dan Rekreasi



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

1. Pelatih Bolabasket SMP Negeri 17 Malang, 2015-2021
2. Pelatih Bolabasket PT PLN (Persero) UPT Malang, 2018 sampai sekarang
3. Pelatih Bimasakti Basketball Academy Malang, 2019-2020
4. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang 2021 sampai sekarang

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

1. S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK – Universitas Negeri Malang
2. S2 Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Malang

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Rancangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (2019) Penerbit Wineka Media
2. Rancangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (2019) Penerbit Wineka Media
3. Kajian bahan ajar mobile learning senam lantai (2019) Penerbit Wineka Media
4. Kajian bahan ajar mobile learning senam lantai (2019) Penerbit Wineka Media
5. Sistem Sport Human Connection (SHC) bagi pelaku olahraga (2020) Penerbit Wineka Media
6. Panduan penggunaan aplikasi sport human connection bagi pelatih olahraga (2021) Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
7. Monograp sport human connection sebagai marketplace pelatih olahraga selama pandemi Covid-19 (2021) Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. *The Effectiveness and Efficiency of Blended Learning at Sport Schools in Indonesia*, tahun 2020
2. *Mobile Learning* sebagai Fasilitas Belajar Mandiri Pembelajaran Senam Lantai pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan, tahun 2020
3. *Audio-Visual Teaching Materials Supporting Tennis*, tahun 2022
4. *Development of Gross Motor Skills Exercise Models and Physical Activities to Enhance Physical Fitness of Elementary School Students*, tahun 2022
5. *Sport Human Connection (SHC) Application as A Marketplace for Publication and Marketing of Sports Coach Services*, tahun 2022
6. *Peningkatan Daya Tahan Membran Sel Eritrosit dan Jumlah Sel Eritrosit Akibat Latihan Aerobik Intensitas Sedang*, tahun 2022
7. *Benefits of the SHC System on Publication Management and Promotion of Sports Actor Services*, tahun 2022
8. *Bahan Ajar Audio Visual Penunjang Pembelajaran Mata Kuliah Tennis Lapangan*, tahun 2022
9. *Aplikasi Sport Human Connection (SHC) sebagai Marketplace* untuk Publikasi dan Pemasaran Layanan Pelatih Olahraga, tahun 2023
10. *Physical Education Learning Management System for Senior High Schools*, tahun 2024
11. *Resultados de la medición del salto vertical utilizando el VJMeter y la tabla de pie: observación del nivel de precisión del VJMeter (Vertical jump measurement results using the VJMeter and standing board: Observation of the VJMeter accuracy level)*, tahun 2024
12. *Aprovechar la Digitalización Para Mejorar la Publicación y El Marketing de Servicios Deportivos (Leveraging Digitalization for Enhanced Publication and Marketing of Sports Services)*, tahun 2024



Profil Editor

Nama Lengkap : Yukharima Minna Budyahir
Email : yukha.budyahir@gmail.com
Bidang Keahlian : Menyunting naskah
Sertifikat Editor Buku : BNSP/58110 26412 0 0001625 2020



Riwayat pekerjaan/profesi dalam 10 tahun terakhir

2013 - Sekarang Editor Lepas

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar

S-1: Fakultas Sastra Universitas Padjadjaran Bandung

Judul Buku dan Tahun Terbit (3 Tahun Terakhir)

1. 2021 Buku Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti Kelas III, VII, dan XI, Puskurbuk-Kemdikbudristek
2. 2021 Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani Kelas II dan III, Puskurbuk-Kemdikbudristek
3. 2022 Dasar-Dasar Layanan Kesehatan untuk SMK/MAK Kelas X Semester 1, Pusbuk - Kemdikbudristek
4. 2023 Dasar-Dasar Layanan Kesehatan untuk SMK/MAK Kelas X Semester 2, Pusbuk - Kemdikbudristek
5. 2024 Buku Panduan Guru Seni Rupa Kelas I, II, IV, dan V, Pusbuk – Kemdikbudristek
6. 2024 Panduan Guru Pendidikan Khusus Sensori Motorik, Pusbuk – Kemdikbudristek

Informasi Lain

Mengikuti Uji Sertifikasi Penyuntingan Naskah LSP PEP dengan hasil Kompeten (2020).



Profil Editor Visual

Nama Lengkap : M Rizal Abdi
Surel : kotakpesandarimu@gmail.com
Instansi : Center for Religious and Cross-cultural
Studies, Sekolah Pascasarjana,
Universitas Gadjah Mada
Bidang Keahlian : Editorial desain dan ilustrasi



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Desainer. Hocuspocus Rekavasthu (2006—2012)
2. Desainer editorial dan ilustrator beberapa penerbit indie di Yogyakarta, Jakarta, dan California (2015—sekarang)
3. Editor lepas beberapa penerbit indie di Yogyakarta dan Jakarta (2017—sekarang)
4. Staf Pendidikan Publik, Center for Religious and Cross-cultural Studies, Sekolah Pascasarjana, Universitas Gadjah Mada (2021—sekarang)

Tautan Karya



Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 - Ilmu Komunikasi, Fisipol, UGM (2004)
2. S2 - Center for Religious and Cross-cultural Studies (CRCS).
Sekolah Pascasarjana UGM (2015)

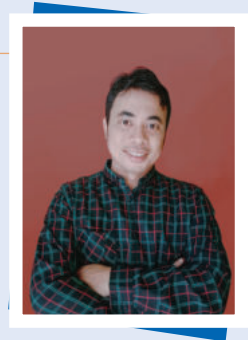
Judul Buku yang Dilayout/Diilustrasi dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. *Jejak Amnesti Pajak*. Editor. (Direktorat Jenderal Pajak D.I. Yogyakarta, March, 2017)
2. *Kudus: Yerusalem di Tanah Jawa*. 2019. Penulis, bersama Revianto Budi Santosa. (Yayasan Masjid, Menara, dan Makam Sunan Kudus)
3. *Bangga Jadi MD: 40 Tahun Bertumbuh, Berubah, dan Berinovasi*. 2020. (Magister dan Doktor Ilmu-Ilmu Ekonomi, Fakultas Ekonomika dan Bisnis, Universitas Gadjah Mada)
4. *Gerombolan Kucing Bandel*, 2021, Editor. (Penerbit Pocer)
5. *Buddhisme Militan*, 2021. Editor. (Penerbit Gading)
6. *Menjadi Hawa: Antologi Pengalaman Biologis dan Sosial Perempuan*, 2022. Editor. (Penerbit Gading)
7. *Indonesian Pluralities: a companion book*, 2023 (Boston University)



Profil Ilustrator

Nama Lengkap : Nana Maulana, S.Sn.
Surel : kartunaung@gmail.com
Akun Media Sosial : kartunaung
Bidang Keahlian : Menulis, Ilustrasi, Komik,
Karikatur, Percetakan
Hobi : Nonton, Game



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Percetakan Citra Kharisma Bunda (2011)
2. Kartunis Penerbit Gerrmedia Komik (2011-2015)
3. Guru Seni dan Budaya SMA BINTARA DEPOK (2015-2018)
4. Owner Bikindong Creative Studio (2017-Sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. SD : SD Al Khoeriyah (1992-1998)
2. SMP : SLTP Negeri 6 Depok (1998-2001)
3. SMA : SMK Budi Utomo Depok (2001-2004)
4. S1 : Universitas Indraprasta PGRI (2007-2011)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Jakarta Penuh Hantu
2. Buku Komik Serba 90-an dalam Komik
3. Komik Siap Komandan

Prestasi/Informasi lain (10 Tahun Terakhir):

1. Juara 1 Lomba Komik Pembelajaran SD (2019)
2. Juara 2 Lomba Komik Polisi Nasional (2020)
3. Juara 2 Lomba Komik BCA (2018)
4. Juara 3 Lomba Komik PPATK (2020)
5. Juara 3 Lomba Komik Polisi Nasional (2019)
6. Juara 3 Lomba Komik Bank Indonesia (2021)
7. Juara Harapan Lomba Komik Jalur Rempah (2020)
8. Juara 1 Lomba Konten Kreatif HUT PT Pupuk Indonesia (2018)
9. Juara 1 Lomba Konten Kreatif HUT PT Pupuk Kujang (2019)
10. Juara 1 Lomba Komik BRI (2021)
11. Juara 1 Lomba Komik Silihtulungan Jawa Barat (2020)
12. Juara 2 Lomba Komik PPATK (2022)

Profil Layouter

Nama Lengkap : Muhamad Isnaini
Email : surat159@gmail.com
Bidang Keahlian : Percetakan, Desain Grafis dan Web

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir)

Freelance

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar

S-1 Perbankan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Judul Buku yang Pernah Didesain dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir)

1. Buku Inklusi Bukan Fantasi, Kemdikbudristek (2023)
2. Buku Panduan Guru Seni Tari untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X, Kemdikbudristek (2023)
3. Buku Panduan Guru Seni Tari untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas VII, Kemdikbudristek (2023)
4. Buku Siswa dan Panduan Guru Pendidikan Pancasila untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X, Kemdikbudristek (2023)
5. Buku Siswa dan Buku Panduan Guru Dasar-Dasar Usaha Pertanian Terpadu untuk SMK/MAK Kelas X, Kemdikbudristek (2022)
6. Buku Siswa dan Buku Panduan Guru Dasar-Dasar Desain Komunikasi Visual untuk SMK/MAK Kelas X Semester 1 dan Semester 2, Kemdikbudristek (2022)
7. Buku Siswa dan Panduan Guru PPKn Kelas X, XI, dan XII, Puskurbuk (2021–2022)
8. Buku Panduan Bantuan Hukum Struktural, YLBHI (2022)
9. Buku Pemiskinan, Perubahan Iklim, dan Pelanggaran Hak Asasi Manusia, YLBHI (2022)

