



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2020

# Lincahnya Gerakanku

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI  
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL  
TEMA 12



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus  
Tahun 2020

# Lincahnya Gerakanku

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI  
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL  
TEMA 12

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas IX  
Modul Tema 12 : Lincahnya Gerakanku

- **Penulis:** Hj. Ratnawati, S.Pd.; Kasiyem, M.Pd.; Widayanti, S.Pd.
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto  
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 40 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

**Modul Dinamis:** Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

## Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, 1 Juli 2020  
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

## Daftar Isi

Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>MODUL 12 LINCAHNYA GERAKANKU .....</b>	<b>1</b>
Petunjuk Penggunaan Modul .....	1
Tujuan Mempelajari Modul .....	2
Pengantar Modul .....	2
<b>UNIT 1 KLUB RAGAM ATLETIK KOMBINASI LARI DAN LEMPAR .....</b>	<b>4</b>
Uraian Materi .....	4
A. Bersiap untuk Berlari .....	4
B. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek .....	6
C. Variasi Latihan Lari Jarak Pendek .....	9
D. Permainan Kombinasi Lari dan Lempar .....	10
E. Permainan Tebak Gambar .....	12
Penugasan 1.1 .....	14
Penugasan 1.2 .....	15
<b>UNIT 1 LOMPAT TALI .....</b>	<b>16</b>
Uraian Materi .....	16
A. Bugar dengan Lompat Tali .....	16
B. Manfaat lompat tali .....	19
C. Variasi latihan melakukan lompat Tali .....	22
Penugasan 2 .....	27
Rangkuman .....	28
Saran Referensi .....	29
Latihan Soal .....	30
Kriteria Pindah / Lulus Modul .....	35
Kriteria Penilaian .....	36
Kunci Jawaban .....	37
Daftar Pustaka .....	39
Biodata penulis .....	40



### Petunjuk Penggunaan Modul

Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Modul ini adalah:

1. Mempelajari modul mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan rekreasi Paket B Tingkatan IV Setara Kelas IX sangat disarankan untuk dilakukan secara berurutan. Modul 12 ini berjudul “Lincahnya Gerakanku” .
2. Disarankan untuk menggunakan sumber daya, kearifan lokal, tradisi dan budaya atau muatan daerah setempat sebagai ciri mata pelajaran.
3. Disarankan untuk menggunakan alat, bahan dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
4. Disarankan untuk menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
5. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
6. Mampu menyelesaikan 75% dari semua materi dan penugasan maka Anda dapat dikatakan tuntas belajar modul ini.

Adapun langkah-langkah dalam menggunakan modul ini adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan modul
2. Membaca dan memahami uraian materi pada setiap unit

3. Mempraktikkan gerakan-gerakan pada uraian materi
4. Memperdalam pemahaman materi melalui saran referensi
5. Mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin
6. Menyelesaikan tugas pada setiap unit
7. Mengerjakan latihan soal
8. Meminta saran kepada tutor setelah menyelesaikan tugas pada setiap unit.

## Tujuan Mempelajari Modul

Setelah mempelajari modul 12 “Lincahnya Gerakanku” tentang lari dan lompat tali ini diharapkan Anda dapat:

1. Menjelaskan manfaat dan teknik gerak spesifik lari jarak pendek, melempar dan lompat tali.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak spesifik lari, lempar dan lompat ke dalam permainan sederhana dan tradisional.
3. Memiliki nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerjasama yang dilandasi rasa syukur kepada Tuhan karena sebagai bangsa Indonesia memiliki permainan tradisional.
4. Mempraktikkan dan melatih berbagai variasi teknik keterampilan gerak spesifik lari jarak pendek, melempar dan lompat tali.

## Pengantar Modul

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *atlon* yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik menurut Ensiklopedi Indonesia jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar lompat. Atletik yaitu suatu cabang olahraga yang mempertandingkan nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Jadi lari adalah bagian dari atletik.

Atletik yang dikenal sekarang sudah lain dari yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Walaupun demikian, dasarnya tetap sama, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah, atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga.

Pembelajaran atletik melalui permainan menekankan penguasaan gerak melalui olahraga dan permainan. Olahraga disini hanya digunakan sebagai media pembelajaran untuk bergerak. Pembelajaran melalui bermain juga membantu Anda supaya tidak terbebani dengan tugas gerak yang sangat kompleks dan sebagai alat untuk belajar. Karena itu, sangat diharapkan, Anda berpartisipasi dan belajar.

Modul 12 yang membahas tentang “Lincahnya Gerakanku” ini terdiri atas 2 unit. Gerak dasar kombinasi lari dan lempar yang berupa permainan solidaritas komunitas lari dan permainan tebak gambar pada unit 1, dan unit 2 membahas tentang lompat tali yang merupakan atletik tradisional.

Lompat tali termasuk ke dalam kelompok olahraga lompat yang bertujuan melatih dan mengembangkan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu pendek. Latihan ini juga dikenal dengan istilah *plyometric*. Selain kekuatan, fleksibilitas dan keseimbangan yang baik adalah ciri fisik lain yang menonjol dari para atlet atau penggiat olahraga ini.

Lompat tali membentuk banyak otot tubuh bagian atas dan bawah, dan pada saat yang sama menambah daya tahan tubuh, melatih koordinasi, serta meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Lompat tali juga membakar lebih banyak kalori di banding jumlah kalori yang terbakar ketika Anda berlari selama delapan menit. Bagi Anda yang ingin mengurangi berat badan sambil melatih otot tubuh bagian atas dan bawah, lompat tali dapat menjadi salah satu pilihan olahraga yang baik.

Anda dapat mencipta dan mengembangkan variasi, serta kombinasi keterampilan gerak dasar atletik (misal: lari, lempar, dan lompat) ke dalam situasi-situasi permainan agar menarik orang lain untuk berpartisipasi dan belajar. Sebagai contoh, memanfaatkan media kardus bekas atau ban sepeda bekas untuk rangsangan melompat atau berlari melewati rangkaian kardus atau ban bekas yang dibentangkan. Selain itu, Anda juga dapat membuat bola dari gulungan kertas, yang dibentuk bulat, lalu dibungkus oleh dua buah balon tiup yang dipotong lehernya, disarungkan dari arah yang berlawanan, sehingga warna balon yang berbeda menarik untuk dimainkan dalam bentuk permainan lempar tangkap bola.

Pada Unit 1 “Club Ragam Atletik, Kombinasi Lari dan Lempar” Anda akan mempelajari teknik dasar lari jarak pendek, variasi latihan lari, permainan kombinasi lari dan lempar. Sedangkan pada Unit 2 “Lompat Tali” Anda akan belajar berbagai hal tentang lompat tali, seperti manfaat lompat tali, variasi latihan, dan sebagainya. Disamping uraian materi pada setiap unit terdapat penugasan yang harus Anda kerjakan, agar Anda dapat mencapai kompetensi yang diharapkan.



Sumber: Dokumentasi uji coba model

## Uraian Materi

### A. Bersiap untuk Berlari

Lari jarak pendek telah ada sejak zaman dahulu dan menjadi satu-satunya cabang olahraga yang diperlombakan di olimpiade pertama Yunani pada tahun 776 SM. Pada olimpiade berikutnya beberapa cabang olahraga lain mulai diperlombakan seperti bela diri, memanah, lempar tombak, atau olahraga yang masih ada hubungannya dengan peperangan karena olahraga pada waktu itu identik latihan untuk menjadi prajurit.

Lari menjadi olahraga yang diperlombakan di olimpiade Yunani sebagai sebuah bentuk penghormatan kepada seorang prajurit pembawa pesan yang telah berlari sejauh 40 km untuk mengabarkan kemenangan perang ketika Yunani sedang bertempur dengan Persia. Sesampainya di Athena, prajurit itu berteriak lantang untuk menyampaikan pesan kemenangan dan setelah itu ia meninggal. Semua orang terharu atas kegigihan prajurit itu berlari hanya untuk mengabarkan pesan. Sementara itu, olahraga lari jarak pendek mulai diorganisir dalam olimpiade modern pertamakalinya pada tahun 1896 di stadion Panathinaiko, Athena dan setelahnya olahraga lari masih tetap diperlombakan hingga saat ini.

Seiring berjalannya waktu dan zaman terus mengalami perkembangan begitu pula dengan lari jarak pendek, hingga tidak lama kemudian perlombaan lari dapat ditemukan di berbagai negara dan pada akhirnya, pada tahun 1912, maka dibentuklah wadah organisasi yang bernama IAAF (*International Association of Athletics Federation*) yang berpusat di Monako. Hingga sampai zaman modern ini, 212 negara telah menjadi anggota IAAF (*International Association of Athletics Federation*).

Beberapa jenis lomba lari yang diperlombakan dalam level internasional, salah satunya adalah lari jarak pendek atau *sprint*. Lari jarak pendek merupakan lomba lari dengan jarak yang harus ditempuh hanya 100-400 meter saja. Karena itulah pelari jarak pendek harus memaksimalkan tenaganya untuk berlari secepat mungkin dari titik start hingga garis finish. Lari jarak pendek merupakan salah satu jenis lomba lari pada lintasan masing-masing untuk mencapai garis finish dengan jarak tempuh (100-400 meter) dengan kecepatan maksimal (Gudang Pelajaran, 2017).

Tiga jenis nomor dalam lari jarak pendek yaitu nomor 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Pada jarak 100 meter pelari memaksimalkan seluruh tenaganya untuk berlari secepat mungkin hingga mencapai garis finish, sementara pada jarak yang lebih jauh, atlet harus mengatur kecepatannya, dan melakukan *sprint* pada jarak 50 meter sebelum garis finish. Teknik dasar lari jarak pendek dimulai dari aba-aba “bersedia”, badan dibungkukkan, kedua tangan diletakkan di belakang garis *start*. Ketika ada aba-aba “siap” lutut diangkat, kedua kaki sedikit bergerak, pandangan ke depan pendek. Aba-aba “yaa” atau bunyi pistol, secara reflex bertolak ke depan.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan gerak lari diantaranya:

1. Melangkahkan kaki ke depan dengan mengangkat lutut sampai rata-rata pinggang secara bergantian dengan cepat.
2. Sikap badan. Badan berdiri tegap.
3. Mengayunkan lengan ke depan dengan siku di tekuk.
4. Pandangan ke arah depan sekitar 10 m.

Selain gerakan lari, warga belajar juga sebaiknya memahami gerakan atletik yang lain misalnya gerakan melempar. Ada hal-hal yang harus diketahui dalam melakukan gerakan melempar sasaran, yaitu:

1. Berdiri dengan sikap badan tegak.
2. Tarik salah satu tangan ke arah belakang sampai lengan lurus.
3. Pandangan mata lurus ke arah sasaran.

4. Lempar bola ke depan bersamaan dengan melangkahka salah satu kaki ke depan.
5. Setelah bola terlepas diikuti dengan gerak lanjutan.

## B. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

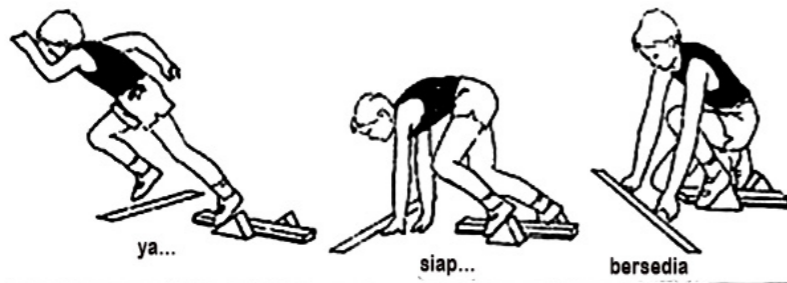
Meski jarak yang di tempuh dalam lari jarak pendek ini relatif pendek dan hanya butuh waktu singkat untuk mencapai garis finish, namun teknik berlari sangat dibutuhkan dengan beberapa alasan, yaitu agar tenaga tidak cepat habis, nafas tidak putus, dan kecepatan tetap maksimal. Secara umum, teknik lari jarak pendek dibagi menjadi tiga, yakni teknik start, sikap tubuh saat berlari, dan teknik mencapai garis finish. Berikut ini merupakan penjelasan selengkapnya:

### 1. Start Lari Jarak Pendek (Start Jongkok)

Teknik awalan atau start merupakan teknik yang sangat penting untuk diperhatikan karena awalan ini sangat menentukan keberhasilan. Berikut ini yang harus dilakukan:

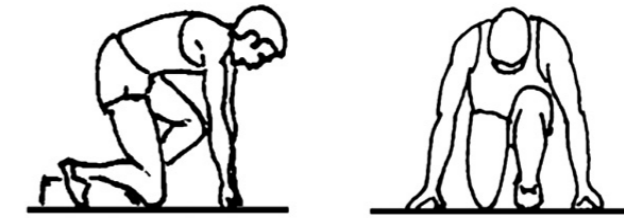
- a. Jenis start yang dilakukan di awal merupakan start jongkok karena efektif untuk menambah kecepatan. Tumpuan kaki terkuat diletakkan di depan dan kaki satunya berada dibelakang. Kaki depan berfungsi untuk melakukan tolakan, yakni dengan mendorong sekuat tenaga ke arah depan.
- b. Pastikan kedua tangan menumpu di belakang garis start.
- c. Pada aba-aba 'siap' angkat pantat setinggi bahu, pandangan lurus ke depan, konsentrasi penuh, dan fokus pada aba-aba berikutnya.

Tolakkan kaki penumpu depan sekuat-kuatnya, otomatis pada awalan lari badan akan condong ke depan, tegakkan perlahan mengikuti gerak tubuh ketika berlari. Jangan terlalu tegak dan jangan terlalu membungkuk seperti pada awalan start. Terlalu tegak akan menghambat kecepatan, terlalu membungkuk akan mengganggu pernafasan. Posisi yang tepat adalah tubuh agak condong ke depan.



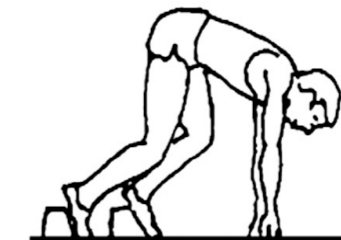
Gambar 1.1 Teknik Start Jongkok  
Sumber: imam, 2017

Kedua kaki berada pada balok start, salah satu lutut menyentuh tanah, telapak tangan dan jari-jari terbuka menempel di tanah dibelakang garis, posisi kepala menunduk ke bawah..



Gambar 1.2 start jongkok pada aba-aba "Bersedia"  
Sumber: imam, 2017

Kedua lengan diluruskan. Angkat pinggang ke atas dengan lutut sedikit ditebuk. Pandangan mata (kepala) menghadap ke bawah.



Gambar 1.3 Start Jongkok pada Aba-aba "Siap"  
Sumber: imam, 2017

Pada aba-aba "Ya" tolakan kaki merupakan dorongan awal untuk memulai berlari. Angkat badan dan luruskan dengan tungkai sambil mengayunkan lengan. Setelah berlari tegakkan togok dan berlari dengan cepat..



Gambar 1.1 Teknik Start Jongkok  
Sumber: imam, 2017

### 2. Saat Berlari

#### a. Ayunan Lengan

Mengayunkan lengan ke depan dengansiku sedikit ditebuk dan berlawanan dengan gerakan kaki misalnya jika lengan kanan yang mengayun ke depan maka tungkai kiri digerakkan ke depan dan begitu sebaliknya. Ayunan lengan dapat memberikan keseimbangan tubuh saat berlari.

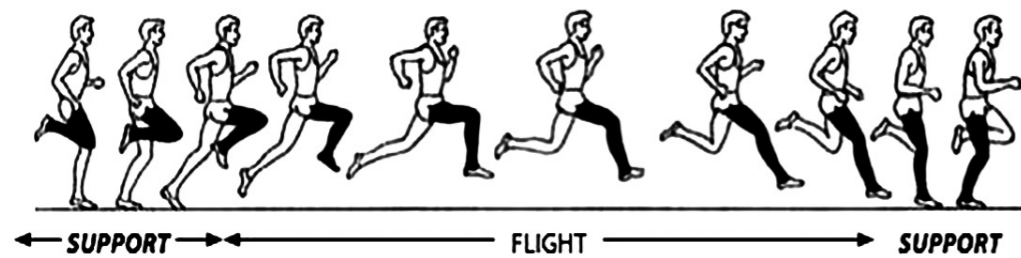
b. Posisi Tubuh

Pada saat setelah start segera tegakkan badan sampai 2 kali langkah kaki. Setelah itu segera tegakkan posisi badan saat berlari karena dapat memberikan keseimbangan.



c. Gerakan Kaki

Berikut adalah ilustrasi fase gerakan kaki pada teknik lari jarak pendek.



Gambar 1.5 fase gerakan kaki

Pada gerakan kaki usahakan lutut diangkat sampai pinggang dengan paha lurus. Langkahkan kaki ke depan dengan jangkauan terjauh.

*Fase Support* : salah satu kaki menumpu untuk memberikan tolakan sekaligus kaki lainnya mengayun ke depan.

*Fase Flight* : merupakan fase melayang yaitu kedua kaki tidak menyentuh tanah atau lintasan untuk menjangkau jarak terjauh pada tiap langkahnya.

3. Melewati Garis Finish

Berlarilah secepat mungkin dari garis start sampai finish tanpa merubah posisi. Dada dibusungkan ke depan dan kedua tangan dibentangkan ke belakang atau memiringkan tubuh dengan salah satu bahu maju ke depan. Teknik ini dilakukan dengan cara memutar dada ke depan



Gambar 1.6 Para sprinter melewati garis finish  
Sumber : Guru Penjaskes, 2017

dengan ayunan tangan ke depan atas. Jika yang maju bahu kanan, maka tangan kananlah yang diayunkan. Kepala ditundukkan dengan kedua tangan diayunkan ke belakang.

C. Variasi Latihan Lari Jarak Pendek

Ada beberapa metode dan variasi latihan yang dapat menunjang keberhasilan pembelajaran atletik nomor lari. Salah satu metode bermain dipercaya dapat meningkatkan keterampilan dan keaktifan siswa dalam olahraga atletik nomor lari. Metode pembelajaran bermain sangat berpengaruh positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa, yang ditandai dengan peningkatan dan ketuntasan dalam pembelajaran (Widiastuti & Pratiwi, 2017). Untuk mendapatkan gerakan yang lari dengan benar dan memiliki kecepatan maksimal diperlukan program latihan yang terprogram dan sistematis. Ada beberapa variasi latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan atau memperbaiki teknik saat berlari. Berikut ini adalah beberapa variasi latihan yang dapat dipraktikkan untuk meningkatkan keterampilan teknik lari jarak pendek. Selain penjelasan teknik di bawah ini dapat juga dilihat pada video pembelajaran atletik lari jarak pendek pada link berikut <https://www.youtube.com/watch?v=6ETasxHKvLI> (Prayogi, 2018).

1. Angkat Paha/High Knee

Tujuan : Tujuannya untuk melatih kecepatan dan pergantian kaki dengan cepat

Pelaksanaan : 1) melakukan latihan mengangkat paha dengan mengayunkan lengan di tempat, 2) Mengulang gerakan tersebut dengan maju ke depan sampai jarak 5-7 meter dan dilakukan sebanyak 5 kali, 3) gerakan ini bisa dilakukan secara bersama-sama.



Gambar 1.7 Latihan Mengangkat Paha  
Sumber : <https://3.bp.blogspot.com/>

2. Butt Kicks

Tujuan : Untuk melatih pergantian kaki

Pelaksanaan : 1) mengangkat tumit ke belakang di tempat, 2) mengangkat tumit ke belakang sambil berpindah ke depan, 3) gerakan ini bisa dilakukan secara bersama-sama, 4) Ulangi gerakan tersebut 3-5 kali pengulangan.



Gambar 1.8 Mengangkat Tumit ke Belakang  
Sumber : Trees, 2019



### 3. Skipping

Tujuan: Untuk memperkuat otot agar bisa lari kuat dan cepat.

Pelaksanaan: 1) Lakukan Skipping dengan mengangkat salah satu lutut dengan kuat, 2) posisi tubuh tegak disertai ayunan lengan ke depan, 3) gerakan ini bisa dilakukan secara bersama-sama 4) lakukan gerakan tersebut 3-5 kali pengulangan



Gambar 1.9 Skipping  
Sumber : Trees. 2019

### 4. Straigh Leg



Gambar 1.10 Straigh Leg  
Sumber : Trees. 2019

Tujuan: Latihan Straight Leg merupakan cara yang efektif untuk melatih *forefoot strike* sembari mendorong pergantian kaki (*leg turnover*) yang cepat dan memperbaiki koordinasi.

Pelaksanaan : 1) Ayunkan kaki lurus ke depan sambil bergerak maju, 2) Lari ke depan sejauh  $\pm 20$  meter dengan tetap mengayunkan kaki lurus ke depan, 3) Ayunkan lengan saat melakukan straight leg sebagai penyeimbang badan saat bergerak, 4) gerakan ini bisa dilakukan secara bersama-sama, 5) lakukan gerakan

tersebut sebanyak 3-4 kali pengulangan.

### 5. Bounding

Tujuan: Untuk meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot.

Pelaksanaan : 1) Langkahkan kaki ke depan sampai lutut lurus dengan pinggang disertai ayunan lengan, 2) Dorong ke depan dengan satu kaki dan pertahankan kaki belakang tetap lurus, 3) usahakan ada saat melayang diudara, 4) usahakan ada balok kardus sebagai penanda untuk melakukan dorongan ke depan 5) lakukan gerakan tersebut sebanyak 3-4 kali pengulangan sejauh  $\pm 10$  meter.



Gambar 1.11 Bounding  
Sumber : Trees. 2019

## D. Permainan Kombinasi Lari dan Lempar

Warga belajar dapat melakukankombinasi lari dan lempar dengan peraturan yang telah ditentukan oleh tutor. Warga belajar harus melakukan dengan penuh rasa tanggung jawab

dan harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dan sebagainya.

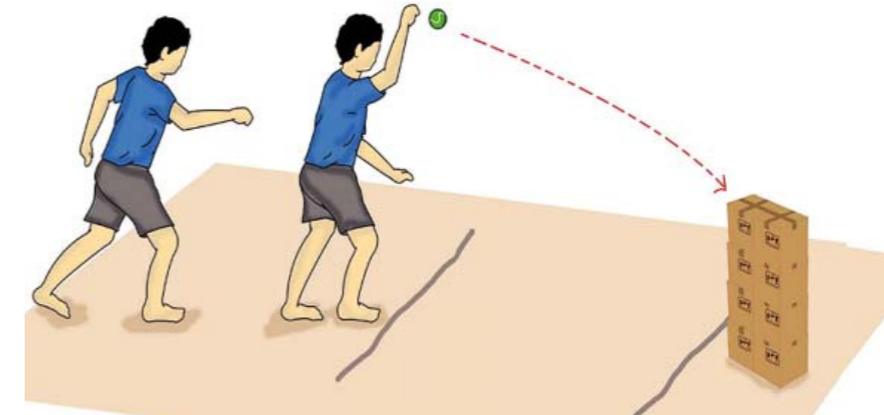
Tujuan Permainan ini adalah peserta didik dapat memposisikan diri dengan baik ketika akan melakukan gerakan melempar atau lari, menghargai teman yang melakukan tugas belajar gerak dan terampil dalam gerak lari dan melempar.

Sarana dan prasarana yang digunakan: lapangan, kardus, plastic kecil yang diisipisir yang tidak mudah pecah, *count* atau pembatas lapangan.

Peraturan permainan

1. Kelas dibagi menjadi dua kelompok.
2. Melakukan latihan melempar dan lari yang dikoordinasikan dengan menggunakan kardus.
3. Setelah semua melakukan gerakan melempar dan lari, selanjutnya tentukan siapa yang pertama kali melakukan dan siapa berikutnya sampai semua mendapat giliran.
4. Pertama-tama yang harus dilakukan adalah membawa lari kardus yang sudah diletakkan di garis start dan meletakkan di tempat yang telah disediakan.
5. Semua kardus jangan sampai ada yang tertinggal, setelah semuanya tekumpul di tempat yang ditentukan, lempari kardus tersebut sampai terjatuh dengan menggunakan bola kasti.
6. Jatuhkan semua kardus jangan sampai ada yang tersisa.
7. Tim yang dinyatakan menang adalah tim yang mampu menjatuhkan semua kardus terlebih dahulu.
8. Gerakdasar yang menunjang di antaranya adalah lari dan jalan.

Gambaran permainan:



Gambar 2.1 Kombinasi lari dan lempar  
Sumberdokumen kemdikbud

Meningkatkan dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran dengan cara yang mudah:

1. Ukuran kardus diperbesar
2. Jarak lemparan diperdekat
3. Cara mempersulit adalah dengan :
4. Kardus diberi beban tambahan
5. Jarak lemparan diperjauh

#### E. Permainan Tebak Gambar

Dalam pembelajaran ini, warga belajar harus berusaha menebak gambar yang telah disediakan dan menyusun kembali sesuai dengan urutan yang sebenarnya. Anda harus melakukan dengan penuh rasa tanggung jawab dan harus menjunjung tinggi nilai-nilai kerja sama, sportivitas, empati, dan sebagainya.

Langkah awal yang harus dilakukan, yakni harus mengamati, tugas belajar gerak yang dilakukan oleh teman atau tutor anda. Ketika anda mengamati tugas belajar gerak yang dilakukan sampai dengan anda melakukan atau mencoba tugas belajar gerak, dalam melakukannya, anda harus mengumpulkan informasi terkait dengan tugas belajar gerak yang dilakukan. Ketika mengalami kesulitan dalam melakukan tugas belajar yang diberikan oleh tutor, alangkah baiknya anda menanyakan kepada teman atau ke tutor. Langkah selanjutnya anda harus menghubungkan informasi yang didapatkan baik dari tutor atau teman dengan tugas belajar gerak supaya anda mudah dalam melakukan tugas belajar.

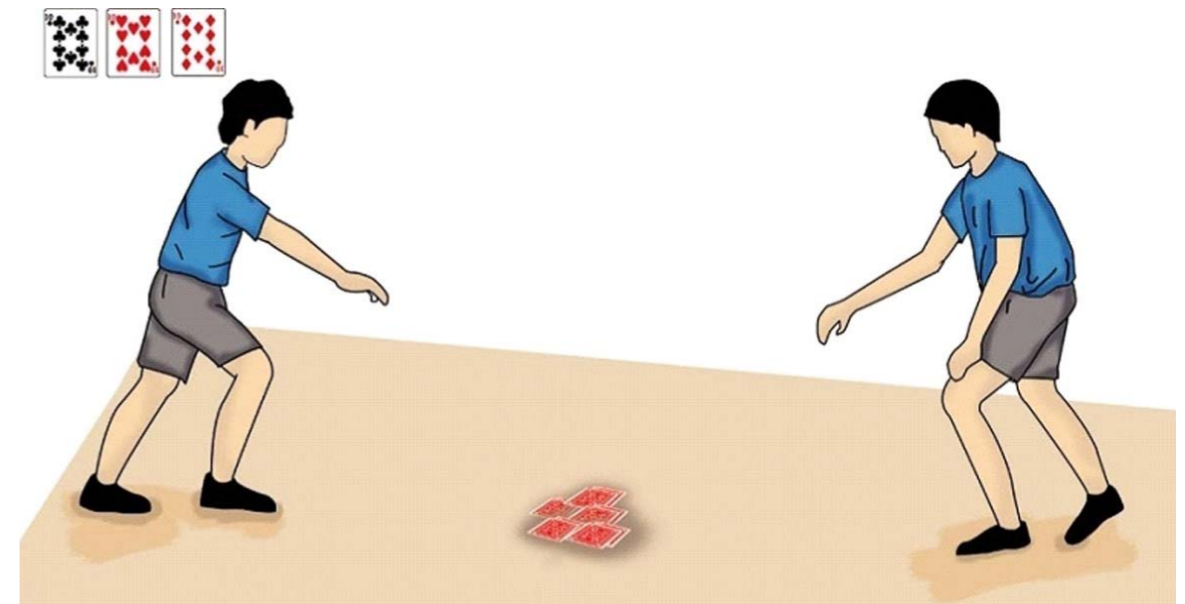
Tujuan dari permainan ini adalah warga belajar dapat mengingat gambar yang telah disediakan oleh tutor, percaya kepada teman ketika melakukan tugas belajar gerak, dan terampil dalam gerak berlari.

Sarana dan prasarana pembelajaran: lapangan, *count*, karturemi.

Peraturan dalam permainan:

1. Bagilah kelas menjadi empat kelompok sesuai dengan jumlah peserta didik. Usahakan antara laki-laki dan perempuan mempunyai jumlah yang sama.
2. Setelah kelompok terbentuk, tugasnya adalah berusaha mengumpulkan kartu remi yang sudah disebar oleh tutor.
3. Kartu yang harus kalian kumpulkan ini dalam keadaan terbalik.
4. Anda harus mengumpulkannya di daerah anda dan jika salah dalam menebak, diberi hukuman, yaitu harus mengelilingi lapangan (hukuman bergantung dari jumlah kesalahan yang dilakukan).
5. Lakukan dengan sungguh-sungguh dan tidak boleh curang.

Gambaran permainan:



Gambar 2.2 Tebak gambar  
Sumberdokumen kemdikbud

Meningkatkan dan menurunkan tantangan dalam pembelajaran dengan Cara yang mudah yaitu:

1. Memperpendek jarak jangkauan
2. Menambah jumlah gambar yang sama
3. Untuk mempersulit tantangan dalam pembelajaran dengan cara :
4. Jarak ke gambar diperjauh
5. Mengurangi jumlah orang di setiap kelompok

## PENUGASAN 1.1

Membuat klipping dan gambar-gambar tentang jenis-jenis olahraga atletik. Kumpulkan menurut kategori Lari dan Lompat

### 1. Tujuan.

Anda diharapkan mampu:

- a. Mengetahui tentang jenis-jenis olahraga atletik.
- b. Mengetahui nomor-nomor lari dan lompat yang dipertandingkan dalam olahraga atletik.

### 2. Media.

- a. Kertas HVS.
- b. Koran, majalah, atau buku-buku tentang atletik.
- c. Gunting, lem, lakban, staples, polpen.

### 3. Langkah-langkah.

- a. Mencari gambar cabang olahraga atletik nomor lari, lempar dan lompat. Carilah teknik lari jarak pendek dan tuliskan keterangannya pada setiap gambar.
- b. Guntinglah gambar-gambar tersebut.
- c. Letakkan guntingan gambar tadi pada kertas hvs dengan lem.
- d. Tulislah deskripsi pada masing-masing gambar
- e. Susun gambar-gambar tersebut berdasarkan kelompok nomor olahraga atleti. Setelah itu jilid menggunakan lakban.

## PENUGASAN 1.2

Membuat makalah tentang atletik nomor lempar secara berkelompok.

### 1. Tujuan.

Anda diharapkan mampu:

- a. Mendapatkan informasi mengenai olahraga atletik nomor lempar.
- b. Bekerjasama dengan teman.

### 2. Media.

- a. Buku, majalah, atau sumber lain
- b. Internet
- c. HVS dan alat tulis / komputer

### 3. Langkah-langkah.

- a. Carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang olahraga lempar.
- b. Anda bisa berbagi tugas dengan teman satu kelompok.
- c. Ketik atau tulis informasi mengenai olahraga atletik (lempar) pada kertas folio.
- d. Jilid tugas tersebut.

## Uraian Materi

### A. Bugar dengan Lompat Tali

Asiknya bermain lompat tali, sudah hamper pernah dirasakan setiap orang ketika kita berusia anak-anak. Kadang-kadang menggunakan tali raffia, karet gelang yang dirangkai dan lainnya. Bagaimanakah cara melakukan lompat tali yang benar?

Olahraga merupakan sebuah proses kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga merupakan sebuah wadah bagi manusia untuk mengeksplorasi pengalaman geraknya dengan olahraga individu akan menjadi bugar serta kualitas hidup menjadi lebih baik tak terkecuali pada anak usia dini sekalipun mereka juga sedini mungkin harus diperkenalkan oleh aktivitas olahraga atau aktivitas jasmani walaupun itu hanya olahraga yang sifat nya tidak terstruktur seperti jalan, bersepeda, bermain lompat tali dan berlari-larian dengan melakukan aktivitas gerak seperti itu motorik anak akan lebih baik serta tumbuh kembang mereka menjadi optimal (Rubiyatno, 2014).



Bermain Lompat Tali  
Sumber : <https://budayajawa.id/loncat-tali-permainan-jawa-barat/>

Permainan tradisional yang diwariskan secara turun temurun memiliki faedah yang tidak sedikit, di samping dalam melestarikan budaya sebagai karakter bangsa, juga bermanfaat baik bagi perkembangan psikologis maupun dalam meningkatkan kreativitas serta meningkatkan kelincahan dan ketahanan fisik dan mendukung olahraga yang lain terutama dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa itu sendiri seperti permainan engklek, lompat karet, balap bakiak, dan sebagainya (Ilham, 2011).

Salah satu permainan yang mampu mengembangkan kemampuan motorik kasar pada anak usia dini, yaitu melalui permainan lompat tali. Aktivitas lompat tali (skipping rope) terhadap kemampuan lompat jauh, untuk digunakan sebagai alternatif pembelajaran lompat jauh manakala persoalan dukungan sarana di sekolah masih terbatas (Mahendra et al., 2017). Permainan lompat tali juga dapat mengembangkan tiga aspek kemampuan motorik kasar anak yakni keseimbangan, kekuatan tubuh anak, dan kelincahan (Samsiar, 2014). *The moral values are the value of togetherness, simplicity, honesty, leadership, responsibility, stance and obedience rules that are beneficial to develop the soul and shape the child's character* (Paradisa, 2017). Nilai moral yang terkandung dalam permainan tradisional lompat tali seperti kepemimpinan, tanggungjawab, kejujuran serta permainan tradisional juga dapat mengembangkan karakter anak. Beberapa hal berikut ini agar terhindar dari cedera, sehingga dapat melakukan kegiatan lompat tali dengan lebih menyenangkan dan aman:

- Tidak menderita nyeri lutut.
- Tidak menderita cedera akut pada kaki dan pergelangan kaki.
- Harus dilakukan pada permukaan yang baik untuk memperoleh pendaratan yang aman. Anda bisa melakukannya di lantai yang tidak licin atau lantai kayu, bukan tanah, beton, aspal, rumput, atau karpet. Permukaan lantai yang licin pada olahraga ini dapat menyebabkan cedera seperti kaki terkilir. Jika di dalam ruangan, pastikan langit-langit ruangan yang cukup jauh jaraknya dari kepala Anda ketika melompat (sekitar 25-30 cm).
- Melakukan pemanasan seperti jogging atau melakukan peregangan (*stretching*) otot.
- Berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui batasan pergerakan dan kebugaran kardiovaskular yang ideal bagi kondisi tubuh Anda. Anda dapat bertanya mengenai detak jantung maksimum yang sesuai untuk melakukan olahraga ini. Pada pria dewasa sehat berusia 30 tahun detak jantung maksimal untuk olah raga ini adalah 150-160 kali per menit. Detak jantung maksimum akan berbeda bagi setiap usia.
- Menyiapkan tali dan sepatu olahraga yang layak. Untuk pemula, pilihlah tali bermanik-manik plastik (*beaded jump rope*) karena lebih mudah dikendalikan dan terjaga

bentuknya. Anda juga bisa menggunakan sepatu lari atau sepatu latihan yang bisa digunakan untuk segala jenis olahraga. Menentukan panjang tali yang benar adalah dengan cara menginjak bagian tengah tali dengan kedua kaki, sementara Anda memegang gagang tali hingga mencapai ketiak Anda. Anda bisa memendekkan talinya jika tidak menemukan tali yang panjangnya sesuai dengan tubuh Anda.

Pada saat melakukan olahraga lompat tali, memerlukan area seluas 1 kali 2 meter, dan sekitar 30 cm tinggi ruang di atas kepala Anda. Perhatikan juga lantai permukaan saat berlatih. Untuk pemula, disarankan untuk tidak melakukan olahraga ini di karpet, rumput, lantai beton, atau aspal. Sepatu yang Anda gunakan bisa selip dan mengakibatkan cedera pergelangan kaki atau lutut. Berlatihlah di atas lantai kayu, potongan kayu lapis, atau alas tikar yang dibuat untuk berolahraga.

### Persiapan memulai lompatan

- Awalnya, Anda harus berlatih gerakan kaki dan lengan secara terpisah. Lakukan dulu sebagai persiapan sebelum menggunakan tali untuk lompat.
- Untuk menemukan tali yang pas, letakkan satu kaki di tengah tali dan angkat gagangnya. Tali yang pas, seharusnya tidak melewati batas ketiak Anda.
- Setelah Anda rasa bisa mengimbangi ritme tangan dan kaki, pegang kedua tali pada ujungnya. Sesuaikan dengan tinggi badan, jangan terlalu panjang atau pendek, ini mengikuti ukuran tinggi tubuh Anda.
- Penting juga untuk memberikan 3-4 cm kelonggaran tali, untuk memberi ruang agar kaki Anda dan tali tidak saling menyentuh dan ini bisa menyebabkan tergelincir. Jaga siku tetap stabil ke samping saat Anda memutar tali.

### Pada saat melompat tali

- Untuk awal, mulailah lompat tali dengan jangka waktu selama 20 detik. Selama 20 detik pertama, atur ritme dan usahakan jangan sampai tersandung tali. Bila merasa lelah atau tidak bisa bernapas lagi, Anda harus segera berhenti.
- Setelah bisa melewati 20 detik pertama, Anda baru bisa melanjutkan ke menit-menit berikutnya. Istirahat juga selama beberapa saat di tiap putaran saat melakukan lompat tali.
- Pemula harus memulai dengan 30 detik lompatan, berturut-turut atau sekitar 50 pengulangan. Lakukan setidaknya tiga atau empat set dengan waktu istirahat di tiap set antara 30 sampai 90 detik. Secara bertahap, tingkatkan durasi dan intensitas himpunan Anda, misalnya yang awalnya hanya 60 detik, tingkatkan sampai 90 detik

untuk melompat. Lalu, lakukan tahapan dari 100 sampai 150 detik, dengan waktu istirahat selama 30 detik. Anda bisa melakukan ini setiap hari, di waktu pagi atau sore hari untuk hasil yang maksimal.

Mulailah melompat beberapa kali tanpa menggunakan tali terlebih dahulu, dengan tinggi lompatan awal kurang lebih setinggi 2,5 cm. Setelah itu, gunakan tali dengan memosisikan tangan sedikit di atas pinggang dan berjarak sekitar 30 cm dari tubuh. Gunakan pergelangan tangan untuk memutar tali dan hindari mengayun lengan dan bahu terlalu banyak. Temukan irama lompatan dengan menggunakan musik atau bersenandung, dan mendaratlah dengan bantalan telapak kaki (bagian antara jempol kaki dan lengkung kaki), bukan dengan tumit untuk mendapat manfaat dari peredam kejutan alami tubuh Anda.



Gambar melakukan lompat tali secara mandiri  
Sumber : <http://healthyisgo.blogspot.com>

Untuk melatih koordinasi pada pelompat pemula, Anda bisa melompat sambil memegang dan mengayun kedua ujung tali di salah satu sisi tangan Anda, bukan melompati talinya. Berikan jeda untuk setiap lompatan hingga tubuh terbiasa dengan irama dan mampu melakukan satu putaran lompatan dengan baik.

## B. Manfaat lompat tali

Latihan adalah proses kegiatan yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan menambah beban latihan setiap harinya untuk mencapai tujuan tertentu. Latihan mempunyai peran penting dalam dunia olahraga terutama

untuk meningkatkan kualitas pemain. Latihan skipping mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat tegak (Asyura Fahmi & Januardi Irawan, 2016). Salah satu keuntungan olahraga lompat tali adalah Anda tidak perlu khawatir dengan kondisi cuaca di luar rumah saat ingin berlatih. Latihan skipping berpengaruh untuk meningkatkan tinggi loncatan (Arga, 2016). Anda bisa melakukannya di dalam ruangan dengan perlengkapan yang terjangkau selama permukaan lantai dan ukuran ruangan memadai. Ukuran ruangan yang memadai untuk lompat tali (*skipping*) adalah minimal 2 x 3 meter dengan tinggi ruangan 25-30 cm melebihi tinggi badan Anda.

Walau manfaat lompat tali baik bagi tubuh, hendaknya tidak memaksakan diri dan melakukan *skipping* secara berlebihan. Pantau terus detak jantung dan kondisi tubuh

anda. Walau termasuk latihan berisiko rendah bagi lutut dan kaki, lompat tali termasuk latihan intensitas tinggi bagi organ kardiovaskular. Pada penderita gangguan jantung, diabetes, obesitas, saraf terjepit atau riwayat cedera disarankan berkonsultasi dengan dokter jika masih merasa ragu dengan kemampuan tubuh menerima latihan intensitas tinggi dari olahraga lompat tali.

Untuk olahraga lompat tali yang menggunakan skipping ini, supaya warga belajar bisa melakukan dengan baik dan benar maka harus diperhatikan cara melompat, posisi kaki dan jatuhnya kaki saat mendarat setelah melompat.



Gambar 2.3 Bermain lompat tali  
Sumber: Dokumen Uji Coba Pengembangan Model

Cara-cara melakukan lompat tali yang benar:

1. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan.
2. Posisitali di belakang kaki dan kedua ujung tali dipegang kedua tangan.
3. Putar tali kedepan melewati atas kepala.



Gambar 2.4 Perbedaan lompatan yang benar dan salah  
Sumber: www.peninggibadan.org.com

4. Pada saat tali menyentuh lantai, loncatlah sampai kedua kaki melewati tali. Kegiatan lompat tali selain *skipping* kita bisa juga menggunakan tali yang panjang yang di pegang oleh dua anak diputar secara bersamaan.



Gambar 2.5 Permainan lompat tali secara kelompok  
Sumber: Dokumen Uji Coba Pengembangan Model

Permainan lompat tali bisa menggunakan tali yang beragam mulai dari yang dibuat sendiri seperti dari bahan karet gelang maupun tali yang terbuat dari tambang hingga yang canggih disertai dengan alat penghitung. Berikut ini adalah beberapa contoh jenis tali yang bisa digunakan untuk melakukan olahraga lompat tali:



Gambar 2.3 Tali lompat tali dari bahan karet  
Sumber: <https://merahputih.com/media/>



Tali lompat tali biasa  
Sumber: <https://www.tokopedia.com/>



Tali lompat tali dengan penghitung manual  
Sumber: <https://www.tokopedia.com/>



Tali lompat tali dengan penghitung digital  
Sumber: <https://indonesian.alibaba.com/>

Permainan lompat tali ini biasanya identik dimainkan oleh anak perempuan, tetapi anak laki-laki pun bisa melakukan dengan aturan main yang telah disepakati.



Gambar 2.4 Perbedaan lompatan yang benar dan salah  
Sumber: [www.peninggibadan.org.com](http://www.peninggibadan.org.com)

### C. Variasi latihan melakukan lompat Tali

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting khususnya dalam melakukan aktivitas olahraga. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil suatu aktivitas yang kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari misalnya pada waktu melakukan aktivitas berolahraga contohnya olahraga bolavoli, di dalam bolavoli terdapat unsur-unsur melompat, memukul (Prakoso & Setiyo Hartoto, 2015). Aktivitas lompat tali dapat menjadi aktifitas rekreatif sekaligus latihan kebugaran jasmani. Manfaat untuk melakukan latihan kebugaran jasmani salah satu dapat meningkatkan produktivitas kerja seseorang (Kushartanti, 2013). Lompat tali merupakan aktifitas yang menyenangkan juga memberikan manfaat bagi tubuh. Karena termasuk olahraga yang sederhana dan mudah dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa alat yang mahal, banyak masyarakat yang menggemarnya. Oleh sebab itu, semakin banyak juga cara melakukan olahraga lompat tali baik yang dilakukan secara mandiri maupun berkelompok. Berikut beberapa contoh variasi melakukan olahraga lompat tali:

#### 1. Lompat Tali dengan Bantuan Orang Lain

Tujuan : melatih kebugaran jasmani dengan bermain lompat tali

Pelaksanaan : 1) buatlah kelompok yang terdiri dari 3-4 orang tergantung panjang tali yang digunakan, 2) mulailah lompat tali dengan intensitas rendah secara berdua atau sendirian, 3) lakukan kegiatan tersebut selama  $\pm 1-2$  menit.

Melakukan lompat tali dengan bantuan orang lain namun tali tetap diam. Variasi ini akan cocok bagi pemula.



Sumber: [Shimajiro.id](http://Shimajiro.id)



Sumber: <https://www.berbaginesia.com/2013/06/olahraga-lompat-tali-skipping-olahraga.html>

#### 2. Melakukan lompat tali sendiri

Tujuan : untuk melatih ketangkasan dan kebugaran jasmani

Pelaksanaan : 1) buatlah tali yang panjangnya  $\pm 1,5$  meter, 2) pegang kedua ujung tali dan putarlah ke depan secara perlahan, 3) lompat tali tersebut secara berulang-ulang selama  $\pm 1-2$  menit, 4) usahakan saat melompat tali tidak menyangkut pada kaki.

#### 3. Lompat Tali Dengan Ketinggian Semakin Bertambah

Tujuan : Untuk melatih tinggi lompatan dan kebugaran jasmani

Pelaksanaan : 1) buatlah tali dari bahan yang lentur seperti karet dengan panjang  $\pm 2$  meter, 2) buatlah kelompok yang beranggotakan maksimal 6 orang, 3) dua orang yang bertugas memegang kedua ujung tali dengan batas terendah lutut, pinggang, dada sampai yang tertinggi kepala, 4) lompatilah setiap batas tali yang dipegang oleh penjaga dan berusaha supaya kaki tidak menyentuh tali, 5) jika sudah mencapai ketinggian maksimal dan pelompat sudah melompati batas tersebut maka penjaga harus diganti dengan pemain lainnya.

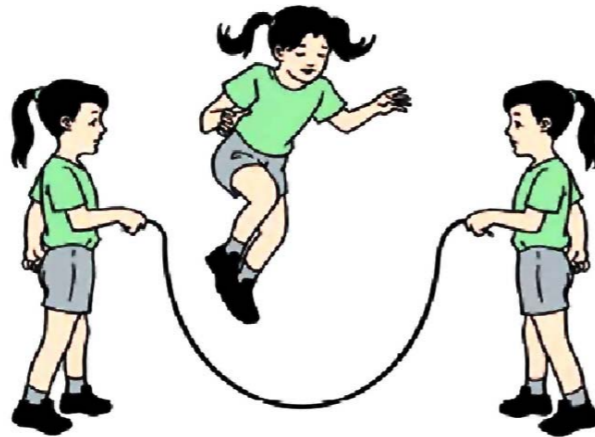


Lompat tali dengan ketinggian yang semakin bertambah, tali di renggangkan dan tetap diam.

#### 4. Lompat tali berpasangan

Tujuan : untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melatih kelincahan dan melatih kekuatan otot tungkai

Pelaksanaan : 1) buatlah kelompok yang terdiri dari 3 siswa, 2) dua siswa memegang kedua ujung tali dengan sedikit kendur disesuaikan dengan panjang tali, 3) putarlah tali tersebut secara perlahan-lahan sehingga siswa yang melompat dapat mengikuti irama putaran, 4) pelompat/pemain yang berada di tengah berusaha untuk melompat setiap kali tali diputar dan usahakan tali tidak menyangkut pada kaki, 5) lakukan kegiatan tersebut selama  $\pm$  1-2 menit kemudian bergantian dengan teman yang lainnya.



Lompat tali dengan tali yang diputar-putar oleh teman lainnya

#### 5. Lompat tali berpasangan

Tujuan : untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melatih kelincahan dan melatih kekuatan otot tungkai

Pelaksanaan : 1) buatlah kelompok yang terdiri dari 4-5 siswa, 2) dua siswa memegang kedua ujung tali dengan sedikit kendur disesuaikan dengan panjang tali, 3) putarlah tali tersebut secara perlahan-lahan sehingga siswa yang melompat dapat mengikuti irama putaran, 4) pelompat/pemain yang berada di tengah berusaha untuk melompat setiap kali tali diputar dan usahakan tali tidak menyangkut pada kaki, 5) lakukan kegiatan tersebut selama  $\pm$  1-2 menit kemudian bergantian dengan teman yang lainnya. Dua orang melakukan lompat tali secara bersamaan dengan bantuan orang lainnya. Jumlah anak yang melompat bisa ditambah sesuai dengan kesepakatan.



Melakukan lompat tali berdua secara bersama-sama

#### 6. Lompat tali sendiri

Tujuan : untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melatih kelincahan dan melatih kekuatan otot tungkai

Pelaksanaan : 1) buatlah tali dari bahan yang elastis dan mudah di dapat, 2) ukur panjang tali  $\pm$  2 meter sesuai tinggi badan masing-masing pelompat, 3) pegang kedua ujung tali menggunakan kedua tangan, 3) putarlah sendiri secara perlahan-lahan dan terus tambah kecepatan putaran, 4) lompatlah pada setiap putaran yang anda lakukan, 5) lakukan kegiatan tersebut selama  $\pm$  1-2 menit, lalu beristirahat dan lakukan lagi.



Sumber: <https://es.wikihow.com/saltar-la-cuerda>

#### 7. Lompat tali sendiri dengan menyilangkan tali saat melompatnya

Tujuan : untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melatih kelincahan dan melatih kekuatan otot tungkai

Pelaksanaan : 1) buatlah tali dari bahan yang elastis dan mudah di dapat, 2) ukur panjang tali  $\pm$  2 meter sesuai tinggi badan masing-masing pelompat, 3) pegang kedua ujung tali menggunakan kedua tangan, 3) putarlah sendiri secara perlahan-lahan dan terus tambah kecepatan putaran, 4) lompatlah pada setiap putaran yang anda lakukan, 5) lakukan kegiatan tersebut selama  $\pm$  1-2 menit, lalu beristirahat dan lakukan lagi. 6) pada latihan ini biasanya dilakukan pada orang yang sudah memiliki keterampilan lebih tinggi.

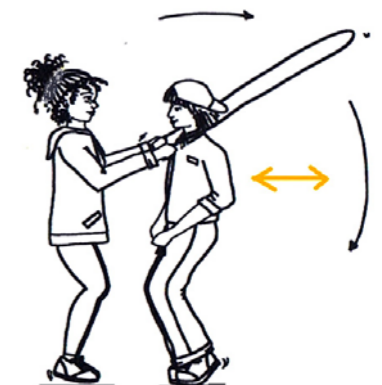


Lompat tali dengan memutar tali di samping kiri dan kanan  
Sumber: <https://es.wikihow.com/saltar-la-cuerda>

#### 8. Satu tali berdua

Tujuan : untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melatih kelincahan dan melatih kekuatan otot tungkai

Pelaksanaan : 1) buatlah kelompok yang terdiri masing-masing 2 orang, 2) buatlah tali dari bahan yang elastis dan mudah di dapat, 3) ukur panjang tali  $\pm$  2 meter sesuai tinggi badan masing-masing pelompat, 3) pegang kedua ujung tali menggunakan kedua tangan, 3) putarlah sendiri secara perlahan-lahan dan terus tambah kecepatan putaran, 4) lompatlah pada setiap



Dua orang satu tali. Satu orang memegang dan memutar tali.  
Sumber: <http://educacionfisicaloyola.blogspot.com/2012/12/enhorabuena-todos-porque-os-habeis.html>



putaran yang anda lakukan bersama-sama dengan pasangan, 5) lakukan kegiatan tersebut selama  $\pm$  1-2 menit, lalu beristirahat dan lakukan lagi. 6) pada latihan ini biasanya dilakukan pada orang yang sudah memiliki keterampilan lebih tinggi.

#### 9. Satu tali berdua

Tujuan : untuk meningkatkan kebugaran jasmani, melatih kelincahan dan melatih kekuatan otot tungkai

Pelaksanaan : 1) buatlah kelompok yang terdiri masing-masing 2 orang, 2) buatlah tali dari bahan yang elastis dan mudah di dapat, 3) ukur panjang tali  $\pm$  2 meter sesuai tinggi badan masing-masing pelompat, 3) pegang kedua ujung tali menggunakan satu tangan masing-masing pelompat, 3) putarlah sendiri secara perlahan-lahan dan terus tambah kecepatan putaran, 4) lompatlah pada setiap putaran yang anda lakukan bersama-sama dengan pasangan, 5) lakukan kegiatan tersebut selama  $\pm$  1-2 menit, lalu beristirahat dan lakukan lagi. 6) pada latihan ini biasanya dilakukan pada orang yang sudah memiliki keterampilan lebih tinggi. Ada beberapa variasi latihan lompat tali atau skipping yang dapat diterapkan. Variasi latihan tersebut dapat dilihat dari link youtube berikut ini [https://www.youtube.com/watch?v=gIZDI7s\\_pCY](https://www.youtube.com/watch?v=gIZDI7s_pCY) (Active, 2019)



Dua orang satu tali, sedang masing-masing orang memegang ujung tali, memutar tali dan melompat bersamaan  
Sumber: tesis.udea.edu.co

## PENUGASAN 2

Lakukanlah kegiatan lompat tali secara perorangan dan secara berkelompok.

### 1. Tujuan.

Anda diharapkan mampu:

- Melakukan kegiatan lompat tali secara perorangan.
- Melakukan kegiatan lompat tali secara berkelompok.
- Mengetahui cara-cara melakukan lompat tali yang benar.

### 2. Media.

- Skipping /tali tambang / karet gelang
- Halaman bermain

### 3. Langkah-langkah.

- Lakukan kegiatan lompat tali ini secara perorangan.
- Lakukan kegiatan ini secara berkelompok. Dua orang bertugas memegang dan memutar talinya dan satu orang yang melompat.
- Lakukan sesuai dengan contoh-contoh yang ada dalam, buku, petunjuk, maupun video.

## Rangkuman

1. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *alton* yang berarti pertandingan atau perjuangan.
2. Atletik menurut Ensiklopedi Indonesia adalah jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat.
3. Atletik merupakan cabang olahraga yang mempertandingkan nomor jalan, lari, lompat dan lempar.
4. Perbedaan jalan dan lari adalah jalan merupakan kegiatan melangkahkan kaki bisa kesegala arah (maju, mundur, dan menyamping) dengan menggunakan tumpuan seluruh bagian kaki, kecepatannya pun terkadang konstan. Sedangkan definisi lari adalah melangkahkan kaki kedepan dengan ujung kaki sebagai tumpuan utama serta terjadinya akselerasi kecepatan.
5. Lompat tali termasuk ke dalam kelompok olahraga lompat yang bertujuan melatih dan mengembangkan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu pendek. Latihan ini juga dikenal dengan istilah *plyometric*.

## Saran Referensi

- Active, A. (2019). *Delapan Belas Variasi Gerakan Skipping*. Retrieved from [https://www.youtube.com/watch?v=gIZDI7s\\_pCY](https://www.youtube.com/watch?v=gIZDI7s_pCY).
- Arga, N. A. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Srandakan Bantul. *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Esktrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 1 Srandakan Bantul*.
- ASYURA FAHMI, L., & Januardi Irawan, R. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Lompat Tegak Pada Siswa SMAN 1 Sangkapura Bawean Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Gudang Pelajaran. (2017). Lari Jarak Pendek. Retrieved from <https://gudangpelajaran.com/lari-jarak-pendek/>.
- Guru Penjaskes. (2017). Sejarah Lari Jarak Pendek. Retrieved from <https://sharingconten.com/sejarah-lari-jarak-pendek/>.
- Ilham. (2011). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Siswa Sekolah Dasar Negeri No. 52/Iv Kota Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*.
- Imam. (2017). Pengertian dan Teknik dasar Dalam Olahraga Lari Jarak Pendek. Retrieved from <http://www.kesekolah.com/artikel-dan-berita/olahraga/pengertian-dan-teknik-dasar-dalam-olahraga-lari-jarak-pendek.html>.
- Kushartanti, W. (2013). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922013000400001>.
- Paradisa, T. (2017). Permainan Tradisional Lompat Tali Merdeka Sebagai Media Pelaksanaan Proses Game Stage di SD Negeri 94 Pekanbaru. *Jom Fisip*.
- Prakoso, D. P., & Setiyo Hartoto. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0015>.
- Prayogi, L. I. (2018). *Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=6ETasxHKvLI>.
- Rubiyatno, R. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Samsiar, N. (2014). Pengaruh Permainan Lompat Tali terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak di Kelompok B RA Al-Muhajirin Palu. *Bungamputi*.
- L., Dwi Wardani, G., Agus Mahendra, dan, kunci, K., Engklek, L., Tali, L., ... Dwi Wardani adalah lulusan Program Studi PGSD Penjas, G. (2017). Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek Dengan Aktivitas The Comparison Effect between a Single Leg Hopping and Jumping Rope Activities on the Long Jump Ability. *Journal of Teaching Physical Education In Elementary School*.
- Trees, M. (2019). Kunci Lari Cepat: Kuasai Running Drills Ini, Dari Butt Kicks, High Knees, Hingga Skipping. Retrieved from <https://www.planetsports.asia/blog/post/kunci-lari-cepat-kuasai-running-drills-ini-dari-butt-kicks-high-knees-hingga-skiping>
- Widiastuti, W., & Pratiwi, E. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21009/gjik.081.04>

**A. Penilaian Pengetahuan**

Jawablah pertanyaan berikut di bawah ini. Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

1. Aba-aba yang pertama pada start lari jarak pendek adalah ....
  - a. ya
  - b. bersedia
  - c. siap
  - d. bunyi pistol
2. Upaya yang harus kamu lakukan dalam mengikuti pembelajaran atletik dengan pendekatan permainan adalah dengan menekankan pada ....
  - a. Daya juang yang tinggi
  - b. Keikutsertaan/partisipasi warga belajar
  - c. Sikap tanggung jawab
  - d. sungguh-sungguh
3. Supaya kita terhindar dari lemparan bola lawan dalam permainan tembak kaki, gerakan yang harus kamu lakukan adalah ....
  - a. Mendekat si pelempar bola
  - b. Melakukan loncatan
  - c. berlindung di kerumunan teman
  - d. menjauh dari teman
4. Dalam permainan softball running arah lemparan/tendangan bola harus diarahkan ke ....
  - a. berbagai arah
  - b. tempat yang kosong dan sulit dijangkau lawan
  - c. posisi berdiri lawan
  - d. posisi teman supaya mudah dijangkau
5. Gerakan melempar sasaran dapat disamakan dengan salah satu nomor atletik, yaitu ....
  - a. Lempar lembing
  - b. Lempar cakram
  - c. lempar turbo
  - d. tolak peluru

6. Dalam permainan tebak gambar lebih menekankan pada pengembangan aspek ...
  - a. kerja sama
  - b. saling menolong
  - c. semangat juang tinggi
  - d. persaingan
7. Pembelajaran atletik melalui permainan lebih menekankan pada ...
  - a. koordinasi semua anggota tubuh
  - b. menguasai gerak melalui olahraga dan permainan
  - c. menumbuhkan daya juang yang tinggi
  - d. menghindari cedera
8. Tujuan atletik pada zaman primitive adalah...
  - a. Mencari nafkah dan mempertahankan diri
  - b. Menjalin silaturahmi
  - c. Memahami karakteristik manusia
  - d. menambah dukungannya manusia yang lainnya
9. Yang termasuk dalam nomor atletik adalah...
  - a. lari, lempar, lompat
  - b. jalan, kecepatan, ketangkasan
  - c. lari, lempar, kebugaran
  - d. lari estafet, jalan cepat, ketangkasan
10. Induk organisasi olahraga atletik internasional adalah....
  - a. PBSI
  - b. IAAF
  - c. PASI
  - d. PBVSI
11. Salah satu nomor lari jarak pendek adalah....
  - a. 150 m
  - b. 250 m
  - c. 100 m
  - d. 300 m
12. Nomor lempar pada olahraga atletik di bawah ini adalah....
  - a. Lempar cakram dan tolak peluru
  - b. Lontar martil dan lompat galah
  - c. Lempar lembing dan lompat tinggi
  - d. Lompat jauh dan lempar lembing

13. Hal-hal yang harus diperhatikan oleh warga belajar dalam melakukan olahraga lompat tali yang menggunakan skipping adalah...
- Cara melompat
  - Posisi kaki
  - Jatuhnya kaki saat mendarat setelah melompat
  - Semua jawaban diatas benar

#### Pertanyaan Esay

- Jelaskan perbedaan jalan dan lari.
- Jelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan olahraga lompat tali
- Uraikan cara-cara melakukan lemparan.
- Jelaskan rangkaian gerakan dalam melakukan gerak lari.
- Uraikan caramelakukan skipping yang benar.

#### B. PENILAIAN KETERAMPILAN

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

**Tabel 1.1 Instrumen Penilaian Lari Jarak Pendek**

No	Nama	Indikator yang Dinilai				Jumlah
		Posisi Badan	Ayunan lengan	Ayunan Tungkai	Memasuki Finis	
1						
2						
3						
4						
dst						

Petunjuk penilaian : berikan tanda cek llist (√) pada setiap indicator yang dilakukan oleh siswa dengan benar. Berikan nilai 1 pada setiap indicator yang benar. Jumlah skor yang diperoleh dikalikan 25 untuk mendapatkan nilai 100.

#### Keterangan

- Posisi badan : Posisi badan tegak dan tidak membungkuk pada saat berlari
- Ayunan Lengan : pada saat berlari siswa mengayunkan lengan ke depan dan siku sedikit ditekuk
- Ayunan tungkai : ayunan tungkai saat berlari adalah lutut diangkat sampai pinggang dan dilangkahkan ke depan
- Memasuki finis : cara memasuki finish dengan mendorong badan ke depan atau memutar salah satu bahu ke depan

**Tabel 1.2 Penilaian Keterampilan**

No	Nama peserta didik	Aspek yang dinilai												Jumlah	Ket
		Memo-sisikan diri			Mendorong			Menolak			Posisi melakukan				
		1	2	...	1	2	...	1	2	...	1	2	...		
1	Aziz														
2	Firman														
	Dst														

#### Keterangan:

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

- 1 = kurang
- 2 = cukup
- 3 = baik
- 4 = sangat baik

Nilai ketuntasan kompetensi keterampilan dituangkan dalam bentuk angka dan predikat, yakni 1,00 – 4,00 untuk angka yang ekuivalen dengan predikat Kurang (K), Cukup (C), Baik (B), dan Sangat Baik (SB). sebagaimana tertera pada tabel berikut.

**Tabel 1.2. Nilai Ketuntasan Kompetensi Sikap**

Angka	Predikat
4	Sangat Baik (SB)
3	Baik (B)
2	Cukup (C)
1	Kurang (K)

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rerata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrument penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

**Tabel 1.3. Konversi Skor dan Predikat Hasil Belajar Untuk Setiap Ranah**

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor rerata	Predikat	Capaian optimum	Predikat
4,00	SB	3,85 - 4,00	A	3,85 - 4,00	A
	(Sangat Baik)	3,51 - 3,84	A-	3,51 - 3,84	A-
3,00	B	3,18 - 3,50	B+	3,18 - 3,50	B+
	(Baik)	2,85 - 3,17	B	2,85 - 3,17	B
		2,51 - 2,84	B-	2,51 - 2,84	B-
2,00	C	2,18 - 2,50	C+	2,18 - 2,50	C+
	(Cukup)	1,85 - 2,50	C	1,85 - 2,50	C
		1,51 - 1,84	C-	1,51 - 1,84	C-
1,00	K	1,18 - 1,50	D+	1,18 - 1,50	D+
	(Kurang)	1,00 - 1,17	D	1,00 - 1,17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

## Kriteria Pindah / Lulus Modul

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 2 (Club Ragam Atletik) telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan)

Penghitungan nilai sebagai berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Pilihan Ganda} + \text{Nilai Essay}}{2}$$

Rentang nilai	Nilai	Kelulusan
91 - 100	A	Lulus
80 - 90	B	Lulus
75 - 80	C	Lulus
< 75	D	Tidak lulus

# Kriteria Penilaian

## 1. Penilaian Unit 1

### a. Rubrik Penilaian Tugas 1

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Gambar sesuai dengan materi yang ditugaskan	20	
2	Kliping yang disusun disertai keterangan gambar yang lengkap	20	
3	Sistematika pembuatan kliping mengandung unsur : a. Kata pengantar, b. Daftar isi, c. Latar belakang, d. Pembahasan (berisi gambar yang dilengkapi sumbernya) e. Penutup f. Daftar pustaka	40	
4	Kemenarikan	20	
<b>Total</b>		<b>100</b>	

### b. Rubrik Penilaian Tugas 2.

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Perolehan
1	Kesesuaian antara latar belakang dan tujuan penulisan.	20	
2	Makalah yang disusun menggunakan bahasa yang baik, memuat materi yang ditugaskan.	20	
3	Sistematika makalah memuat gambar, teks yang disusun runtut dan sistematis	40	
4	Kemenarikan makalah	20	
<b>Total</b>		<b>100</b>	

## 2. Penilaian Unit 2

### Rubrik Penilaian Tugas 1.

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Memiliki perencanaan praktek	20	
2	Mengungkapkan pengalaman praktek dengan bahasa yang baik	20	
3	Kemampuan melakukan praktek sesuai tahapannya	30	
4	Kemampuan melakukan praktek dengan berbagai variasi	30	
<b>Total</b>		<b>100</b>	

# Kunci Jawaban

## A. Pilihan Ganda:

- |      |       |
|------|-------|
| 1. B | 6. A  |
| 2. B | 7. B  |
| 3. B | 8. A  |
| 4. B | 9. A  |
| 5. C | 10. D |

## B. Essay:

- Jalan adalah kegiatan melangkah kaki bisa kesegalaarah (maju, mundur, dan menyamping) dengan menggunakan tumpuan seluruh bagian kaki, kecepatannya pun terkadang konstan. Sedangkan definisi lari adalah melangkah kaki kedepan dengan ujung kaki sebagai tumpuan utama serta terjadinya akselerasi kecepatan.
- Hal-hal yang perlu diperhatikan:

## Daftar Pustaka

M Syahputra, Yuda. 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Depdiknas

Kemendikbud.2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Kemendikbud

<http://educacionfisicaloyola.blogspot.com/2012/12/enhorabuena-todos-porque-os-habeis.htm>

<https://www.berbaginesia.com/2013/06/olahraga-lompat-tali-skiping-olahraga.html>

- ▶ Tidak menderita nyeri lutut.
  - ▶ Tidak menderita cedera akut pada kaki dan pergelangan kaki.
  - ▶ Melakukan pemanasan seperti jogging atau bersepeda selama 5-10 menit atau *stretching* otot.
3. Cara- cara melakukan lemparan :
- ▶ Berdiri dengan sikap siap-siap melangkah maju.
  - ▶ Tarik tangan kearah belakang.
  - ▶ Berat badan bertumpu pada kaki belakang, dengan pandangan mata lurus ke arah sasaran.
  - ▶ Lempar bola ke depan bersamaan dengan gerakan kaki dan tangan, pindahkan gerak badan bertumpu pada kaki depan dan badan condong ke belakang.
  - ▶ Setelah bola terlepas, langkahkan kaki belakang ke depan dan badan menumpu lagi pada kaki di depan.
4. Rangkaian gerakan lari adalah:
- ▶ Mengambil sikap start jongkok di belakang garis start. Pandangan lurus ke depan.
  - ▶ Mendengarkan aba-aba, “Bersedia”, aba-aba “siap”, kemudian “ya”.
  - ▶ Berlari secepatnya. Pandangan lurus kedepan.
  - ▶ Lengan berayun seirama gerak kaki, dari depan ke belakang.
5. Cara- cara melakukan skipping yang benar :
- ▶ Berdiri tegak, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan.
  - ▶ Posisi tali di belakang kaki dan kedua ujung tali dipegang kedua tangan.
  - ▶ Putar tali kedepan melewati atas kepala.
  - ▶ Pada saat tali menyentuh lantai, loncatlah sampai kedua kaki melewati tali.

# BIODATA PENULIS

Nama lengkap : Hj. Ratnawati, S.Pd  
Nomor HP : 085387579795  
E-Mail : [rtnpkb81@yahoo.com](mailto:rtnpkb81@yahoo.com)  
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur  
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim  
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas  
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 1997 sampai sekarang  
Riwayat Pendidikan : S1 Bahasa Inggris Universitas Mulawarman



Nama lengkap : Kasiyem, M. Pd  
Nomor HP : 08125893011  
E-Mail : [kasiyemnuriyah@yahoo.com](mailto:kasiyemnuriyah@yahoo.com)  
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur  
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim  
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas  
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang  
Riwayat Pendidikan : S1 Olahraga dan Rekreasi IKIP Negeri Yogyakarta  
S2 Administrasi Pendidikan konsentrasi Pendidikan Luar Sekolah  
Universitas Mulawarman Samarinda



Nama lengkap : Widayanti, S.Pd  
Nomor HP : 081347670840  
Alamat email : [widayanti\\_wida@rocketmail.com](mailto:widayanti_wida@rocketmail.com)  
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur  
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim  
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas  
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang  
Riwayat Pendidikan : S1 Tata Boga IKIP Negeri Semarang

