



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DASAR
DAN MENENGAH
2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

**Yusnita Pusparagen
Ebta Heri Susanto**

SMP/MTs Kelas IX

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah 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 Dasar dan Menengah. 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@kemendikdasmen.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis

Yusnita Pusparagen

Ebta Heri Susanto

Penelaah

Alimin Hamzah

Gita Febria Friskawati

Penyelia/Penyelaras

Supriyatno

Maharani Prananingrum

Agustina

Ainidya Marhaenita Kinanti

Kontributor

Sahat Agustinus Siahaan

Indri Sulistyani

Ilustrator

Aji Mei Supiyanto

Editor

Imtam Rus Ernawati

Agustina

Editor Visual

Novalya Putri

Desainer

Adityo Bayu Aji

Penerbit

Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah

Dikeluarkan oleh

Pusat Perbukuan

Kompleks Kemendikdasmen Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan

<https://buku.kemendikdasmen.go.id>

Cetakan Pertama, 2025

ISBN 978-623-388-725-0 (no.jil.lengkap)

ISBN 978-634-00-3179-9 (jil.3 PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Noto Serif 10/16 pt., SIL Open Font License.
xiv, 266 hlm.: 17,6 × 25 cm.



Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah memiliki tugas dan fungsi mengembangkan buku pendidikan pada satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah, termasuk Pendidikan Khusus. Sebagai sumber belajar utama dalam pembelajaran, buku dirancang untuk mendukung proses pembelajaran yang terarah, sistematis, dan relevan dengan kebutuhan zaman.

Dalam rangka mendukung terciptanya pembelajaran yang bermutu, pemerintah 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 dapat menumbuhkan generasi yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan berakhlak mulia; berpengetahuan luas; mandiri; kritis; kreatif; mampu bekerja sama; serta berdaya saing di tingkat nasional maupun global.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkolaborasi dalam upaya menghadirkan buku teks utama ini. Semoga buku teks utama ini dapat menjadi tonggak perubahan yang menginspirasi, membimbing, dan mengangkat kualitas pendidikan kita ke puncak keunggulan.

Jakarta, Oktober 2025

Kepala Pusat Perbukuan,

Supriyatno, S.Pd., M.A.



Prakata

Buku *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)* untuk Kelas IX SMP/MTs ini dirancang untuk mendampingi kamu pada tahun terakhir jenjang SMP, sebuah fase yang penuh tantangan akademik dan persiapan kelulusan. Di tengah padatnya tuntutan belajar, aspek kesehatan fisik dan mental sering terabaikan.

Oleh karena itu, buku ini mengusung semangat Pembelajaran Mendalam. Buku ini bergeser dari sekadar penyampaian materi menuju pengalaman belajar yang utuh, dengan berpegang pada tiga prinsip utama sebagai berikut.

1. Berkesadaran: Buku ini mengajakmu untuk bergerak dengan penuh kesadaran. Kamu juga akan belajar memahami sinyal tubuh, mengelola stres, dan menyadari pentingnya kebugaran sebagai fondasi untuk fokus dan resiliensi.
2. Bermakna: Materi dan aktivitas dirancang agar relevan dengan kehidupan nyata. Fokusnya bukan sekadar *apa* aturan permainannya, melainkan *mengapa* kerja sama tim itu penting, dan *bagaimana* olahraga membentuk karakter tangguh yang kamu butuhkan di luar lapangan.
3. Menggembirakan: Buku ini menyajikan pembelajaran secara praktis, partisipatif, dan jauh dari kata membosankan. Proses belajar yang positif akan menumbuhkan kecintaan jangka panjang terhadap gaya hidup sehat.

Seluruh materi telah disesuaikan dengan Capaian Pembelajaran terbaru. Penulis menghaturkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyusunan buku ini. Semoga buku ini menjadi panduan ilmu yang dapat terwujud dalam kebiasaan harian yang lebih sehat, bugar, dan seimbang.

Selamat belajar dan bertumbuh!

Jakarta, Oktober 2025

Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Daftar Gambar	vi
Daftar Tabel	xi
Panduan Penggunaan Buku	xiii

Bab 1 Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi.....1

A. Kombinasi dan Rangkaian Gerak	7
B. Gerak Lanjutan Kompleks	18
C. Menerapkan Gerak dalam Berbagai Situasi Nyata	26
D. Kontrol Tubuh dan Ketepatan Gerak	35

Bab 2 Strategi Bermain dalam Tim Melalui Liga Kelas 47

A. Belajar Bermain Peran melalui Liga Kelas	51
B. Pelaksanaan Pertandingan Liga Kelas	79

Bab 3 Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran PJOK. 91

A. Dari Strategi Menuju Kepemimpinan	95
B. Kepemimpinan dalam Pembelajaran PJOK	100
C. Kolaborasi: Kekuatan dalam Kebersamaan	106
D. Kolaborasi dalam Aktivitas Jasmani	114
E. Strategi, Kepemimpinan, dan Kolaborasi	120
F. Penerapan Kepemimpinan dan Kolaborasi	127

Bab 4 Pencegahan Perilaku Sedenter 137

A. Aktivitas Jasmani Harian	141
B. Manfaat Meningkatkan Aktivitas Jasmani	149
C. Risiko Perilaku Sedenter	164



Bab 5 Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani 195

A. Mengapa Pertolongan Pertama Itu Penting dalam Aktivitas Jasmani?	200
B. Mengenali Cedera dan Cara Mencegahnya	208
C. Prinsip Dasar dan Prosedur Pertolongan Pertama	221
D. Praktik Penanganan Cedera dan Simulasi	235
Glosarium	251
Daftar Pustaka	253
Indeks	256
Profil Pelaku Perbukuan	258

Daftar Gambar

Gambar 1.1	Menghindari hadangan lawan ketika bermain futsal.	3
Gambar 1.2	Menyelamatkan bola ketika bola di-smash oleh lawan	4
Gambar 1.3	<i>Catch-and-shoot</i> dalam bola basket (menangkap lalu langsung menembak).....	7
Gambar 1.4	<i>Dribble and pass</i> dalam sepak bola.	8
Gambar 1.5	<i>Step-and-hit</i> dalam bulu tangkis.....	8
Gambar 1.6	Rangkaian gerak dalam lompat jauh.....	9
Gambar 1.7	Kombinasi dan rangkaian gerak dalam <i>smash</i> bola voli.	10
Gambar 1.8	Kombinasi gerak dalam olahraga futsal.....	12
Gambar 1.9	Rangkaian gerak dalam olahraga futsal.	12
Gambar 1.10	Kombinasi gerak dalam senam irama.	12
Gambar 1.11	Rangkaian gerak dalam senam irama.	12
Gambar 1.12	Kombinasi gerak dalam permainan bola voli.....	13
Gambar 1.13	Rangkaian gerak dalam permainan bola voli.....	13
Gambar 1.14	Kombinasi gerak dalam pencak silat.....	13
Gambar 1.15	Rangkaian gerak dalam pencak silat.....	13
Gambar 1.16	Kombinasi gerak dalam senam lantai.....	14
Gambar 1.17	Rangkaian gerak dalam senam lantai.....	14
Gambar 1.18	Kombinasi gerak dalam permainan kasti.....	14
Gambar 1.19	Rangkaian gerak dalam memukul bola kasti.....	14
Gambar 1.20	Kombinasi gerak dalam lari estafet.....	15
Gambar 1.21	Rangkaian gerak dalam lari estafet.....	15



Gambar 1.22 Kombinasi gerak dalam renang gaya bebas.....	15
Gambar 1.23 Rangkaian gerak ayunan lengan renang gaya bebas.	15
Gambar 1.24 Aktivitas menyerang dalam permainan futsal.....	17
Gambar 1.25 Aktivitas memperagakan <i>trick shot</i> dalam bulu tangkis.	20
Gambar 1.26 Beberapa contoh gerak kompleks dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.....	22
Gambar 1.27 Aktivitas pembelajaran pergerakan menyerang dan bertahan.....	28
Gambar 1.28 Aktivitas rotasi permainan bola voli bergiliran.....	29
Gambar 1.29 Aktivitas pembelajaran menghindari dalam kasti.	30
Gambar 1.30 Aktivitas pembelajaran menyusun rangkaian gerak tanpa instruksi verbal.	31
Gambar 1.31 Aktivitas pembelajaran permainan tradisional benteng.	32
Gambar 1.32 Aktivitas pembelajaran estafet segmen dalam renang.....	33
Gambar 1.33 Aktivitas pembelajaran gerak berirama.	34
Gambar 1.34 Gerakan squad <i>handstand</i> pada dinding.....	36
Gambar 1.35 Kontrol tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dalam pencak silat ketika lawan melakukan guntingan.	37
Gambar 1.36 Aktivitas melompat pada hurdle.....	38
Gambar 1.37 Aktivitas permainan <i>shadow freeze</i>	39
Gambar 2.1 MotoGP Indonesia 2025 yang digelar di Sirkuit Mandalika....	49
Gambar 2.2 Berbagai peran dalam olahraga (pemain, pelatih, jurnalis tim, wasit dan pencatat skor).	52
Gambar 2.3 Suasana pembelajaran berbasis SEM individu bulu tangkis.....	56
Gambar 2.4 Suasana pembelajaran berbasis SEM olahraga beregu futsal.....	57
Gambar 2.5 Membuat poster identitas tim.....	59
Gambar 2.6 Infografik Liga Kelas.....	60
Gambar 2.7 Peran pemain menjadi ujung tombak dalam pertandingan ..	63
Gambar 2.8 Pelatih bertugas menyusun dan menerapkan strategi pertandingan.....	63
Gambar 2.9 Gambaran posisi wasit dalam pertandingan resmi bulu tangkis.....	64
Gambar 2.10 Skorers atau petugas skor bertanggung jawab mencatat hasil pertandingan.	64



Gambar 2.11	Jurnalis bertugas mencatat jalannya pertandingan serta mempublikasikannya	65
Gambar 2.12	Berlatih menyerang dan bertahan untuk peran pemain dalam olahraga futsal.....	69
Gambar 2.13	Pelatih merencanakan strategi, menganalisis kekuatan, dan kelemahan tim.....	71
Gambar 2.14	Peran wasit berlatih untuk mempelajari dan memperagakan berbagai isyarat dalam memimpin pertandingan	72
Gambar 2.15	Skorer berlatih menyimulasikan, mencatat, dan mengubah skor sesuai pertandingan.	74
Gambar 2.16	Latihan dan simulasi peran jurnalis.	75
Gambar 2.17	Contoh pelaksanaan liga kelas dalam olahraga futsal.	79
Gambar 2.18	Puncak penghargaan bagi seluruh peran yang terlibat dalam liga kelas.....	85
Gambar 2.19	Aplikasi Coach Tactic Board.....	88
Gambar 3.1	Timnas Indonesia dalam kualifikasi Piala Asia 2023.....	93
Gambar 3.2	Pengambilan keputusan ketika memilih strategi menyerang atau bertahan.....	96
Gambar 3.3	Pembagian peran dalam permainan bola voli	96
Gambar 3.4	Kapten tim berperan sebagai penyemangat dalam tim.....	97
Gambar 3.5	Kepemimpinan situasional menyesuaikan kondisi permainan	97
Gambar 3.6	Infografik Kepemimpinan dalam Pendidikan Jasmani.....	100
Gambar 3.7	Infografik Jiwa Kepemimpinan Siswa.....	101
Gambar 3.8	Bergiliran menjadi kapten tim.....	102
Gambar 3.9	Berdiskusi dan merefleksikan permainan	102
Gambar 3.10	Mempimpin teman dengan membantu mengatur posisi dalam bermain.	103
Gambar 3.11	Belajar dari umpan balik yang diberikan oleh guru maupun teman.	103
Gambar 3.12	Kerja sama dalam Aktivitas Jasmani.....	106
Gambar 3.13	Kolaborasi dalam permainan bola voli modifikasi.	108
Gambar 3.14	Jembatan komunikasi: kolaborasi tanpa kata.	109
Gambar 3.15	Komunikasi nonverbal dalam tim.	110
Gambar 3.16	Kepercayaan Tim	111
Gambar 3.17	Sportivitas dan semangat kebersamaan dalam tim.....	112
Gambar 3.18	Permainan Bola Voli Kolaborasi.....	113



Gambar 3.19 Kolaborasi: Kunci sukses dalam tim.....	115
Gambar 3.20 Permainan tradisional gobak sodor.	116
Gambar 3.21 Permainan Bola Kasti	116
Gambar 3.22 Kolaborasi dan komunikasi dalam permainan voli.....	118
Gambar 3.23 Kolaborasi dan komunikasi dalam permainan bola basket mini	119
Gambar 3.24 Menyusun strategi bersama.....	121
Gambar 3.25 Infografik Strategi, Kepemimpinan dan Kolaborasi.....	123
Gambar 3.26 Papan Strategi.....	124
Gambar 3.27 Kapten tim sebagai pengarah strategi.....	125
Gambar 3.28 Strategi dan kolaborasi kelompok.....	127
Gambar 3.29 Simulasi internal: strategi, pemimpin dan kolaborasi di lapangan.....	127
Gambar 3.30 Kapten tim futsal sedang memberikan arahan.....	128
Gambar 3.31 Permainan Gobak Sodor	130
Gambar 4.1 Gaya hidup sedenter dan gaya hidup aktif.....	139
Gambar 4.2 Aktivitas fisik ringan.....	142
Gambar 4.3 Aktivitas fisik sedang	143
Gambar 4.4 Aktivitas fisik berat.	143
Gambar 4.5 Hambatan aktivitas jasmani di era digital.....	145
Gambar 4.6 Infografik rekomendasi aktivitas fisik bagi remaja.	146
Gambar 4.7 Membuat jurnal aktivitas harian.	147
Gambar 4.8 Aktivitas jasmani naik turun tangga sekolah.....	148
Gambar 4.9 Aktivitas jasmani di sekolah.	150
Gambar 4.10 Aktivitas jasmani untuk jantung yang sehat.....	151
Gambar 4.11 Permainan Bentengan.....	152
Gambar 4.12 Berangkat ke sekolah menggunakan sepeda.	153
Gambar 4.13 Melakukan aktivitas jasmani di lapangan	154
Gambar 4.14 Aktivitas jasmani untuk tulang yang kuat.....	156
Gambar 4.15 Semangat belajar karena tubuh yang bugar.....	157
Gambar 4.16 Aktivitas aktif vs aktivitas pasif.	158
Gambar 4.17 Aktivitas jasmani untuk kesehatan mental dan emosional. .	160
Gambar 4.18 Permainan lompat suit berantai.....	161
Gambar 4.19 Kerja sama, empati, dan semangat di lapangan.....	163
Gambar 4.20 Perilaku sedenter pada remaja.....	164
Gambar 4.21 Infografik contoh perilaku sedenter pada remaja.....	165
Gambar 4.22 Rebahan sambil bermain gawai.....	167



Gambar 4.23 Risiko perilaku sedenter terhadap kesehatan fisik.	169
Gambar 4.24 Dampak perilaku sedenter terhadap kesehatan mental.....	170
Gambar 4.25 Dampak perilaku sedenter terhadap prestasi akademik.	171
Gambar 4.26 Dampak perilaku sedenter terhadap hubungan sosial.....	172
Gambar 4.27 Bergerak aktif di sela-sela rutinitas harian.	175
Gambar 4.28 Jam rawan perilaku sedenter.....	176
Gambar 4.29 Mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani sederhana dan menyenangkan.....	177
Gambar 4.30 Semangat bergerak bersama.	180
Gambar 4.31 Rencana kebiasaan aktifku.	180
Gambar 4.32 Mengenali pola aktivitas diri.....	181
Gambar 4.33 Menentukan tujuan aktif.....	182
Gambar 4.34 Merancang aktivitas harian.....	184
Gambar 4.35 Kampanye sederhana gerakan sehat.	187
Gambar 5.1 Pertolongan pertama pada teman yang jatuh di lintasan lari.....	197
Gambar 5.2 Belajar menolong teman di lingkungan sekolah.....	200
Gambar 5.3 Situasi teman terjatuh saat bermain sepak bola.....	201
Gambar 5.4 Cedera pergelangan kaki saat bermain sepak bola.....	202
Gambar 5.5 Terpeleset saat berlari.	205
Gambar 5.6 Sikap sigap dalam menolong teman cedera di lapangan basket.	206
Gambar 5.7 Tindakan cepat menolong teman yang terjatuh.	207
Gambar 5.8 Bermain bola hendaknya mengenakan sepatu.....	209
Gambar 5.9 Perbandingan cedera akut dan cedera kronis.....	210
Gambar 5.10 Perbedaan cedera ringan, sedang, dan berat.....	211
Gambar 5.11 Ilustrasi cedera ringan, sedang, dan berat.....	213
Gambar 5.12 Cedera berdasarkan jaringan tubuh yang terdampak.	214
Gambar 5.13 Observasi lapangan untuk identifikasi risiko cedera di sekolah.....	217
Gambar 5.14 Debat Pencegahan Cedera di dalam Kelas.	220
Gambar 5.15 Belajar prinsip pertolongan pertama di sekolah.	222
Gambar 5.16 Poster DRABC.....	224
Gambar 5.17 Prinsip RICE dalam pertolongan pertama.	225
Gambar 5.18 Perbedaan penerapan DRABC dan RICE.	228
Gambar 5.19 Simulasi skenario pertolongan pertama.	229
Gambar 5.20 Pastikan keselamatan diri sendiri sebelum menolong.	231



Gambar 5.21 Menenangkan diri dan korban.	232
Gambar 5.22 Memeriksa kondisi korban.	233
Gambar 5.23 Memanggil bantuan dalam situasi darurat	234
Gambar 5.24 Mencatat dan melaporkan kejadian cedera.....	235
Gambar 5.25 Menghentikan pendarahan ringan.....	236
Gambar 5.26 Membersihkan luka.	237
Gambar 5.27 Mengompres dan fiksasi bagian tubuh yang cedera.	237
Gambar 5.28 Penanganan pingsan.	238
Gambar 5.29 Kartu skenario cedera untuk <i>roleplay</i>	239
Gambar 5.30 Simulasi penanganan kasus cedera di sekolah.	241
Gambar 5.31 Infografik kotak P3K sekolah.....	241
Gambar 5.32 Kolaborasi dalam situasi gawat darurat.....	244

Daftar Tabel

Tabel 1.1 Pengamatan Efisiensi Gerak, Kontrol Gerak, dan Adaptasi	6
Tabel 1.2 Pengamatan Kombinasi dan Rangkaian Gerak	11
Tabel 1.3 Pengamatan Gerak dalam Permainan Futsal	18
Tabel 1.4 Contoh Berbagai Situasi Gerak dalam Berbagai Permainan dan Olahraga.....	26
Tabel 1.5 Pengamatan Gerak dalam Aktivitas Lompat pada Hurdle.....	39
Tabel 1.6 Pengamatan Gerak dalam Aktivitas <i>Shadow Freeze</i>	40
Tabel 2.1 Aktivitas Olahraga Perorangan dan Beregu.....	53
Tabel 2.2 Pertimbangan Memilih Jenis Olahraga dalam Satu Kelas.....	53
Tabel 2.3 Pertimbangan Memilih Jenis Olahraga Antarkelas.....	54
Tabel 2.4 Tabel Rotasi Peran Tiap Pertemuan.....	62
Tabel 2.5 Tabel Panduan Langkah dalam Pelaksanaan Liga Kelas.....	83
Tabel 2.6 Tabel Aktivitas Puncak Penghargaan Liga Kelas	86
Tabel 2.7 Tabel Puncak Penghargaan Liga Kelas	87
Tabel 4.1 Asesmen Awal.....	140
Tabel 4.2 Jurnal Aktivitas Harian	148
Tabel 4.3 Rute dan Tantangan Pos Aktivitas Jasmani	149
Tabel 4.4 Zona Aktivitas Jasmani.....	155
Tabel 4.5 Aktivitas Aktif vs Aktivitas Pasif.....	159
Tabel 4.6 <i>Mood Tracker</i> Sebelum dan Sesudah Permainan	162



Tabel 4.7 Rencana Isi Video.....	174
Tabel 4.8 Aktivitas Jasmani Sederhana.....	179
Tabel 4.9 Pola Aktivitas Diri.....	185
Tabel 4.11 Merancang Jadwal Aktivitas Mingguan.....	186
Tabel 4.10 Tujuan Aktif Menggunakan Panduan SMART	186
Tabel 5.1 Peran Penolong Pertama dan Tenaga Medis dalam Menangani Cedera.....	203
Tabel 5.2 Analisis Keputusan Cepat di Lapangan	207
Tabel 5.3 Jenis Cedera Berdasarkan Waktu Terjadinya	210
Tabel 5.4 Jenis Cedera Berdasarkan Tingkat Keparahannya	212
Tabel 5.5 Identifikasi Jenis Cedera dari Gambar Insiden Olahraga	213
Tabel 5.6 Cedera Berdasarkan Jaringan Tubuh yang Terdampak.....	214
Tabel 5.7 Faktor Risiko Internal dalam Cedera Aktivitas Jasmani	215
Tabel 5.8 Faktor Risiko Eksternal dalam Cedera Aktivitas Jasmani.....	216
Tabel 5.9 Lokasi Titik Risiko Cedera di Lapangan Sekolah.....	218
Tabel 5.10 Strategi Pencegahan Cedera dalam Aktivitas Jasmani	219
Tabel 5.11 Analisis Argumen Pro dan Kontra dalam Debat Pencegahan Cedera	221
Tabel 5.12 Prinsip DRABC dalam Pertolongan Pertama.....	223
Tabel 5.13 Analisis Poster DRABC	225
Tabel 5.14 Prinsip RICE untuk Cedera Ringan.....	226
Tabel 5.15 Perbedaan Prinsip DRABC dan RICE	228
Tabel 5.16 Simulasi Pilihan Cepat DRABC vs RICE	230
Tabel 5.17 Rubrik Keterampilan <i>Roleplay</i> Penolong Pertama	240
Tabel 5.18 Daftar Perlengkapan Kotak P3K dan Fungsinya	242
Tabel 5.20 Rencana Koordinasi Pertolongan Pertama dengan DRABC/RICE.....	245
Tabel 5.19 Manajemen Tim Darurat Pertolongan Pertama.....	245
Tabel 5.21 Urutan Langkah DRABC/RICE dan Alasan Tindakannya	247
Tabel 5.22 Refleksi Sikap dalam Pertolongan Pertama	247
Tabel 5.23 Usulan Perbaikan Isi Kotak P3K Sekolah.....	248



Panduan Penggunaan Buku

Judul Bab

Nama atau topik utama yang akan dibahas dalam satu bagian buku dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik.

Pertanyaan Pemantik

Pertanyaan yang dirancang untuk menarik perhatian dan memotivasi kamu agar tertarik pada topik yang akan dibahas dalam buku.



Kata Kunci

Kata-kata penting atau istilah kunci yang terkait dengan topik yang dibahas dalam buku dan perlu diingat oleh kamu.



Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran disusun dengan merujuk Capaian Pembelajaran yang telah ditetapkan.



Peta Materi

Diagram yang menunjukkan hubungan antara konsep-konsep utama dalam topik yang dibahas dalam buku, membantu memvisualisasikan dan memahami struktur materi.

Siap-Siap Belajar

Membantu kamu mengaitkan dan mengintegrasikan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah ada sehingga pembaca lebih siap, termotivasi, dan mampu memahami materi yang disajikan.



Materi Pembelajaran

Konten atau informasi yang disampaikan di dalam buku, meliputi teori, contoh, dan penjelasan.



Aktivitas

Kegiatan atau tugas yang direkomendasikan untuk membantu kamu dalam memahami dan menerapkan materi yang dibahas.



Uji Kompetensi

Asesmen yang digunakan untuk mengukur sejauh mana kamu telah menguasai materi yang dibahas.



Pengayaan

Kegiatan yang kamu dilakukan setelah mencapai capaian pembelajaran dalam setiap pertemuan.



Refleksi

Kegiatan dan proses yang kamu lakukan untuk menilai dan merenungkan apa yang telah mereka pelajari, antara lain keberhasilan dan kesulitan yang mereka alami.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

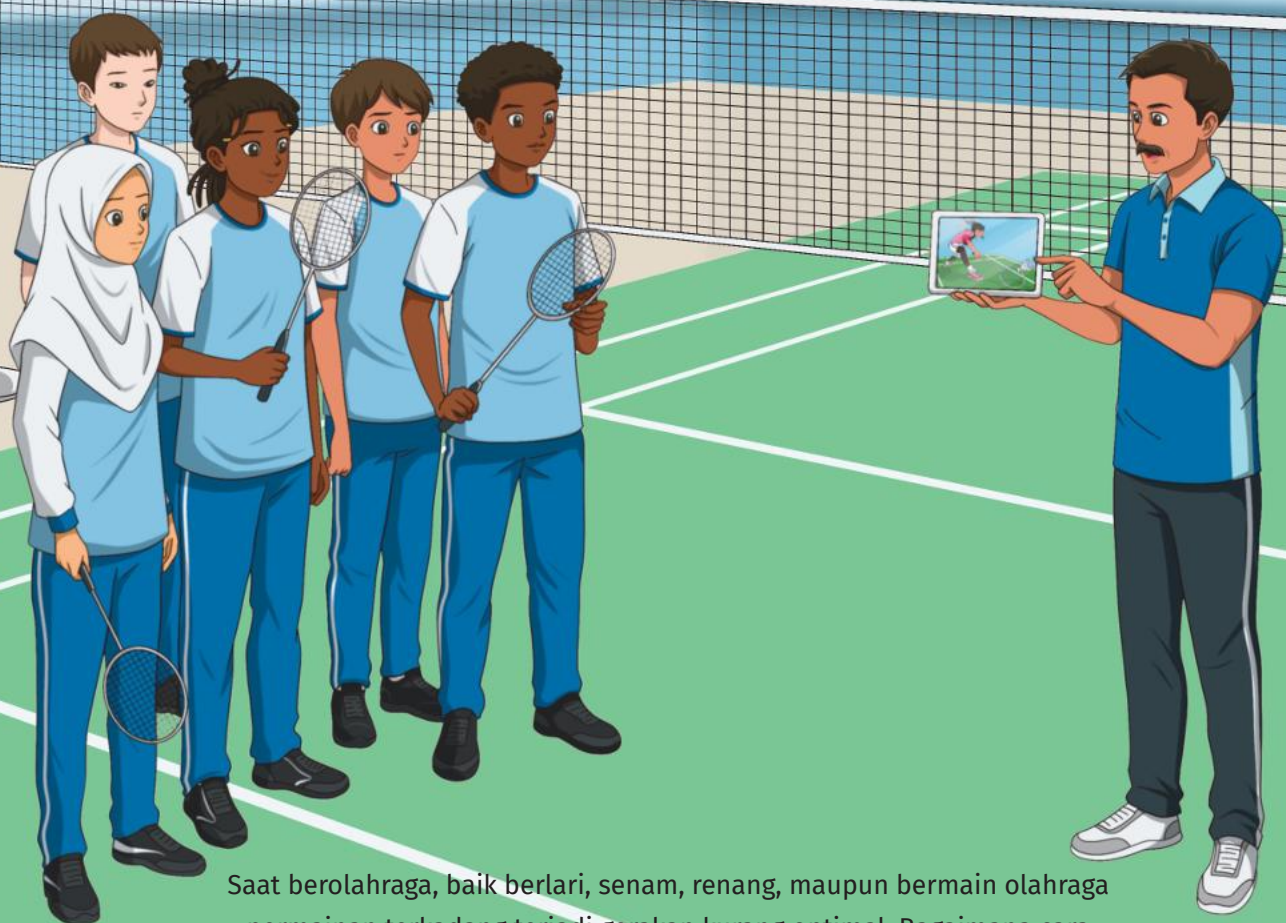
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Yusnita Pusparagen, Ebta Heri Susanto

ISBN: 978-634-00-3179-9 (jil.3 PDF)

Bab 1 Mengoptimalkan Gerak dalam Berbagai Situasi



Saat berolahraga, baik berlari, senam, renang, maupun bermain olahraga permainan terkadang terjadi gerakan kurang optimal. Bagaimana cara mengoptimalkan gerak agar lebih efisien sesuai situasi?



Tujuan Pembelajaran

Pada bab ini kamu akan belajar memahami dan mempraktikkan kombinasi, rangkaian, serta gerak lanjutan kompleks. Kamu juga akan berlatih menyesuaikan gerakan sesuai dengan situasi nyata melalui kontrol tubuh dan ketepatan agar lebih efisien, aman, dan lebih optimal.

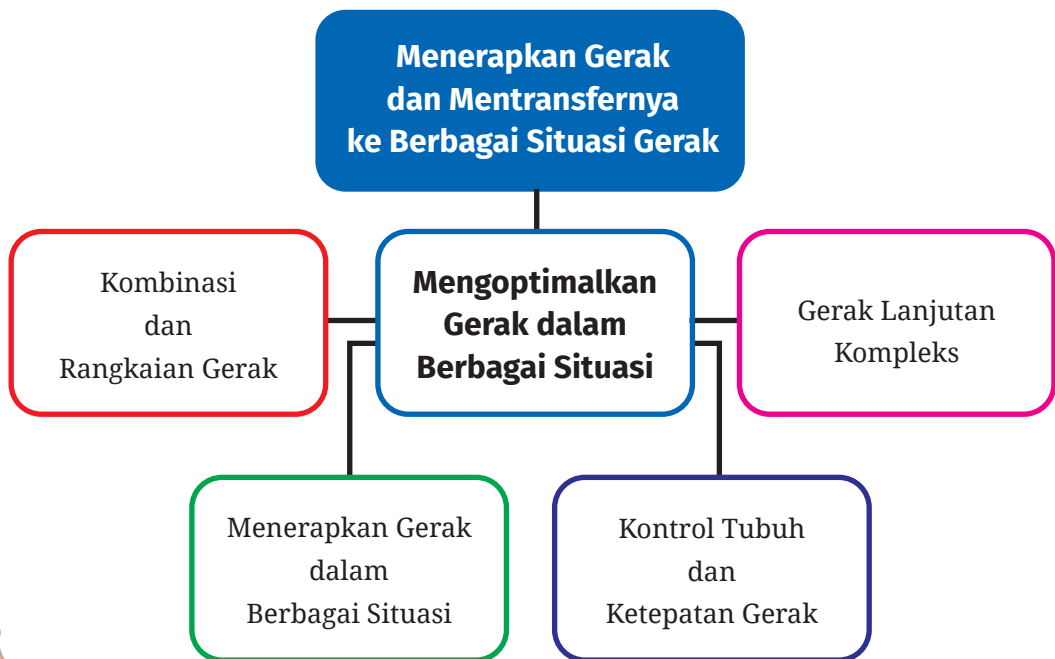


Kata Kunci

- ▶ integrasi gerak
- ▶ situasi nyata
- ▶ gerak lanjutan kompleks
- ▶ kombinasi gerak
- ▶ ketepatan gerak



Peta Materi



Ingatlah kembali materi pelajaran di kelas VIII tentang mengefektifkan gerak. Pada bab tersebut, kamu mempelajari berbagai jenis gerak seperti gerak linier (lari sprint), gerak kurvilinear (lintasan bola saat *shooting*), dan gerak angular (ayunan lengan saat melempar). Kamu juga mengenal konsep gaya (*force*), baik gaya internal dari otot tubuh maupun gaya eksternal seperti gravitasi dan gesekan. Selain itu, kamu juga sudah diperkenalkan dengan gerak parabola, gerak proyektil, serta pentingnya keseimbangan dan stabilitas dalam menjaga postur dan mengontrol tubuh saat bergerak.

Nah, di kelas IX ini, kamu akan mempelajari kembali materi tersebut pada tingkat yang lebih tinggi. Kamu tidak hanya akan memahami jenis-jenis gerak atau gaya, tetapi juga akan belajar cara mengoptimalkan gerakan tubuh dalam situasi nyata, seperti saat bermain futsal, melakukan *smash* dalam bola voli, berlari zig-zag dalam bola tangan, maupun saat menghadapi berbagai tantangan dalam aktivitas fisik sehari-hari.



Gambar 1.1 Menghindari hadangan lawan ketika bermain futsal.

Pernahkah kamu saat bermain futsal tiba-tiba harus mengubah arah karena pemain lawan menutup jalurmumu? Otak dan kakimu seolah langsung bekerja sama sehingga kamu dapat menahan bola sebentar, mengamati situasi, lalu cepat mengoper ke teman di sisi lain. Semua terjadi hanya dalam hitungan detik, tetapi keputusan itu tepat dan timmu terhindar dari kehilangan bola.



Atau saat bermain voli, kamu melihat bola meluncur rendah ke arahmu. Dalam waktu sepersekian detik, kamu harus memutuskan, apakah bola itu perlu di-*passing*, atau justru dibiarkan keluar karena terlihat akan melewati garis. Keputusan yang kamu ambil dapat langsung mengubah arah permainan tim.



Gambar 1.2 Menyelamatkan bola ketika bola di-smash oleh lawan.

Contoh-contoh seperti ini sangat sering terjadi dalam dunia olahraga. Gerakan yang kamu lakukan bukan sekadar hasil latihan teknik dasar. Gerakan tersebut juga merupakan hasil dari kemampuan membaca situasi permainan, mengambil keputusan cepat, dan mengatur tubuh dengan presisi tinggi. Inilah yang disebut integrasi gerak dalam situasi nyata.

Dalam pertandingan nyata, situasi lapangan dapat berubah sangat cepat: posisi lawan dan teman, kecepatan bola, ruang gerak, hingga waktu yang tersedia. Oleh karena itu, kamu perlu lebih dari sekadar teknik. Kamu membutuhkan kecerdasan taktis, kecepatan berpikir, dan kontrol tubuh yang matang. Pada bab ini kamu akan mulai mempelajari cara mengembangkan keterampilan itu. Tidak hanya agar kamu menjadi pemain yang lebih baik, tetapi kamu bisa bergerak dengan cerdas, aman, dan efisien, baik saat bermain olahraga maupun dalam aktivitas sehari-hari.





Asesmen Awal

Sebelum kamu mempelajari dan mengoptimalkan gerak yang lebih dalam, cek dahulu pemahaman dan pengalaman awalmu! Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini dengan jujur. Tes ini bukan untuk dinilai, melainkan membantu guru memahami kebutuhan belajarmu dan merancang pembelajaran yang paling sesuai.

a. Kuesioner Pemahaman Gerak, Gaya, dan Strategi

1. Di kelas VIII, kamu sudah belajar tentang gerak linier, kurvilinier, dan angular. Berikan satu contoh gerak kombinasi (gabungan) linier dan angular dalam olahraga yang sering kamu lihat atau lakukan!
2. Apa perbedaan utama antara gaya internal dan gaya eksternal dalam aktivitas gerak? Berikan satu contoh nyata dari kehidupan sehari-hari atau olahraga untuk tiap-tiap gaya!
3. Mengapa seorang atlet perlu menghasilkan gaya yang besar saat melakukan tolakan dalam lompat jauh? Bagaimana ia bisa meredam gaya saat mendarat?
4. Di kelas VIII, kamu juga belajar tentang gerak parabola. Berikan satu contoh gerak parabola dalam olahraga dan jelaskan alasan lintasan bola/objek tersebut penting untuk keberhasilan!
5. Menurutmu, mengapa penting bagi seorang pemain untuk memiliki keseimbangan dan kontrol tubuh yang baik saat menggiring bola atau melakukan *shooting* dalam permainan bola basket?
6. Jika timmu sering kalah dalam permainan, menurutmu apakah ada hubungannya dengan strategi gerak yang digunakan? Jelaskan secara singkat!
7. Pernahkah kamu menganalisis gerakanmu sendiri atau gerakan teman saat berolahraga, misalnya saat bermain permainan sepak bola atau permainan bola basket? Dari hasil analisismu, gerakan apa yang bisa diperbaiki?



b. Aktivitas Observasi Uji Gerak Fungsional Terpadu

Perhatikan temanmu dan catat hal-hal yang kamu amati. Aktivitas ini akan membantumu dan guru melihat sejauh mana kemampuan gerak, aplikasi gaya, dan kontrol tubuhmu sudah terintegrasi dalam situasi yang lebih nyata.

1. Rangkaian Lompat-Pivot-Lempar

Berlari singkat (3-5 meter), melompat melewati rintangan rendah (misal: tali/ cone), mendarat dengan satu kaki, melakukan pivot 180 derajat, dan segera melempar bola kecil ke target (misal: keranjang atau dinding).

2. *Dribbling* Zig-Zag dengan Perubahan Arah

Praktikkan *dribbling* bola (sepak bola/basket) secara zig-zag melewati empat cone, lalu pada cone terakhir melakukan perubahan arah cepat dan melanjutkan *dribbling* ke arah gawang mini/target.

Selanjutnya, tuliskan hasil pengamatanmu dalam tabel seperti contoh di bawah ini.

Tabel 1.1 Pengamatan Efisiensi Gerak, Kontrol Gerak, dan Adaptasi

Nama Teman	Gerakan yang Diamati	Gerakan Efisien dan Bertenaga (Ya/Tidak)	Kontrol Tubuh dan Ketepatan Baik (Ya/Tidak)	Adaptasi terhadap Perubahan Arah (Ya/Tidak)	Catatan Tambahan
Bimo	Rangkaian 1	Ya	Tidak	Ya	Perlu melatih keseimbangan saat mendarat, bola dilempar terlalu rendah.



A.**Kombinasi dan Rangkaian Gerak**

Pernahkah kamu menggabungkan rangkaian gerak dalam aktivitas olahraga? Pada kelas VIII yang lalu kamu sudah belajar bahwa tubuh sering melakukan kombinasi gerak, yaitu gabungan dari dua atau lebih gerak dasar. Misalnya, saat kamu berlari lalu melempar bola, dalam gerak itu terjadi kombinasi antara gerak linier (lari) dan gerak angular (melempar). Kamu juga sudah mengenal gerak parabola dan gerak proyektil yang merupakan hasil kombinasi gerak horizontal dan vertikal, seperti saat bola meluncur ke udara dalam permainan bola voli atau permainan bola basket.

Nah, di kelas IX ini kamu akan belajar tentang kombinasi dan rangkaian gerak pada tingkat lebih lanjut. Kamu tidak hanya akan melihat cara gerakan digabungkan, tetapi juga cara gerakan-gerakan tersebut dapat disusun menjadi satu rangkaian yang utuh, terencana, dan efisien. Di sinilah kamu akan belajar mengontrol alur gerakan, seperti seorang pemain profesional yang tahu kapan harus bergerak, berhenti, berputar, lalu melompat. Semua gerak yang dilakukan dengan lancar dan tanpa ragu. Coba kamu perhatikan gambar berikut.



Gambar 1.3 *Catch-and-shoot* dalam bola basket (menangkap lalu langsung menembak).



Catch-and-shoot merupakan gerakan menembak bola ke ring secara langsung segera setelah pemain menerima umpan tanpa melakukan *dribble* atau langkah tambahan. Gerakan ini membutuhkan koordinasi yang cepat antara mata, tangan, dan tubuh agar tembakan bisa tepat sasaran. Teknik ini sering digunakan saat pemain mendapat ruang tembakan yang sempit dan harus segera mengambil kesempatan sebelum dijaga lawan. Selanjutnya, perhatikan dua gambar di bawah ini.



Gambar 1.4 *Dribble and pass* dalam sepak bola.



Gambar 1.5 *Step-and-hit* dalam bulu tangkis.

Dalam permainan sepak bola, kamu sering melihat pemain menggiring bola (*dribble*) terlebih dahulu sebelum mengoper (*pass*) kepada temannya. Gerakan ini disebut sebagai kombinasi *dribble* dan *pass*. Artinya, pemain melakukan dua gerak dasar secara berurutan: menguasai bola sambil bergerak maju, lalu langsung memberikan umpan ke arah yang tepat. Keduanya harus dilakukan dengan cepat dan tepat agar bola tidak direbut lawan. Kombinasi ini penting dalam menciptakan peluang gol dan menjaga alur permainan tetap hidup.

Step-and-Hit dilakukan dalam permainan bulu tangkis. Saat bermain bulu tangkis, pemain sering kali melakukan langkah cepat (*step*) untuk mendekati shuttlecock, lalu langsung melakukan pukulan (*hit*). Kombinasi gerakan ini disebut *step-and-hit*. Gerakannya terlihat sederhana, tetapi memerlukan koordinasi antara kaki dan tangan agar pemain bisa tepat waktu memukul shuttlecock. Jika langkahnya terlambat atau ayunannya tidak pas, pukulan bisa meleset atau tidak bertenaga. *Step-and-hit* membantu pemain tetap agresif dan responsif dalam permainan yang cepat seperti bulu tangkis.



Kombinasi gerak merupakan penggabungan dua atau lebih gerak dasar dalam satu tindakan atau momen tertentu. Fokusnya adalah gerakan yang saling melengkapi dalam satu aksi. Adapun rangkaian gerak adalah serangkaian kombinasi gerak yang dilakukan secara berurutan dan terencana. Fokusnya ada pada alur atau urutan gerakan yang saling terhubung tanpa jeda. Perhatikan gambar di bawah ini.



Gambar 1.6 Rangkaian gerak dalam lompat jauh.

Gambar 1.6 menunjukkan rangkaian gerakan dalam aktivitas lompat jauh yang merupakan contoh nyata dari kombinasi dan rangkaian gerak. Gerakan dimulai dengan lari awalan, yaitu gerak linier untuk membangun kecepatan maksimal sebelum melakukan tolakan. Setelah itu, saat mencapai papan tolakan, atlet melakukan tolakan kuat dengan salah satu kaki untuk mengangkat tubuh ke udara. Gerakan ini melibatkan kombinasi kekuatan otot, keseimbangan tubuh, dan ketepatan waktu. Selanjutnya, tubuh masuk ke fase melayang di udara. Pada tahap ini atlet mengatur posisi tubuh agar tetap seimbang dan stabil, serta memaksimalkan jarak lompatan. Terakhir, atlet melakukan pendaratan dengan menekuk lutut dan menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh ke belakang.

Kombinasi gerak: dalam satu tahap seperti tolakan terjadi kombinasi beberapa gerakan, keseimbangan, dorongan, dan koordinasi tangan-kaki.



Rangkaian gerak: keempat tahap (lari, tolakan, melayang, mendarat) disusun secara berurutan tanpa jeda. Setiap tahap merupakan kelanjutan dari tahap sebelumnya, membentuk alur gerakan yang utuh dan terencana.

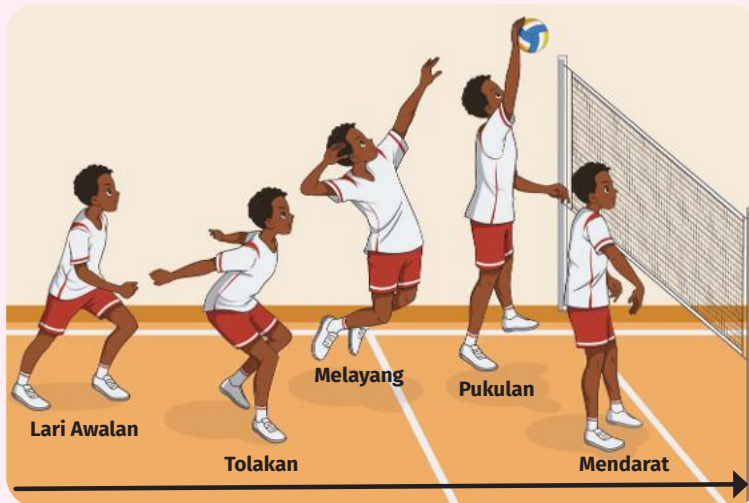
Dari rangkaian tersebut kamu dapat memahami bahwa setiap tahap terdiri atas kombinasi beberapa gerak dasar, seperti berlari, melompat, mengayun, hingga menjaga keseimbangan. Gerakan-gerakan ini saling terhubung tanpa jeda, membentuk satu kesatuan yang disebut sebagai rangkaian gerak. Dengan demikian, dalam satu aktivitas lompat jauh terjadi proses kombinasi gerak di setiap tahap, sekaligus membentuk rangkaian gerak secara keseluruhan. Inilah yang menjadi ciri khas gerak lanjutan kompleks dalam olahraga. Apakah sekarang kamu sudah memahami materi ini? Agar pemahamanmu lebih mendalam, lakukan aktivitas berikut.



Aktivitas 1.1

Pengamatan Kombinasi dan Rangkaian Gerak

Perhatikan gambar gerakan *smash* dalam permainan bola voli di bawah ini!



Gambar 1.7 Kombinasi dan rangkaian gerak dalam *smash* bola voli.



Pertanyaan:

Amatilah gambar setiap tahap dalam gerakan *smash*. Tentukan bagian yang merupakan kombinasi gerak dan jelaskan cara seluruh gerakan itu membentuk rangkaian gerak. Tuliskan jawabanmu dalam tabel seperti contoh di bawah ini.

Tabel 1.2 Pengamatan Kombinasi dan Rangkaian Gerak

Tahap Gerakan	Kombinasi atau Rangkaian Gerak	Alasan Pengamatan
Awalan (berlari)		
Tolakan dengan kaki		
Loncatan		
Pukulan/ <i>smash</i>		
Pendaratan		

Petunjuk:

1. Tuliskan tahap-tahap tersebut merupakan bagian dari kombinasi gerak atau mendukung rangkaian gerak.
2. Jelaskan alasannya, misalnya: “melibatkan tolakan kaki dan ayunan tangan secara bersamaan” atau “menyatu dalam urutan tanpa jeda”.

Dalam kehidupan sehari-hari maupun aktivitas olahraga, kamu sering melakukan lebih dari satu gerakan sekaligus. Terkadang gerakan-gerakan itu saling terhubung dalam satu momen dan terkadang tersusun secara berurutan untuk mencapai tujuan tertentu. Inilah yang disebut sebagai kombinasi gerak dan rangkaian gerak. Untuk membantu kamu memahami perbedaannya, perhatikan contoh-contoh dalam gambar berikut.



1. Futsal

Kombinasi Gerak



Gambar 1.8 Kombinasi gerak dalam olahraga futsal.

Menerima bola → Menggiring →
Mengoper ke teman.

Rangkaian Gerak



Gambar 1.9 Rangkaian gerak dalam olahraga futsal.

Posisi awal → Tarik kaki → Sentuh bola
dengan kaki bagian dalam → Gerakan
lanjutan → Seimbang

2. Senam Irama

Kombinasi Gerak



Gambar 1.10 Kombinasi gerak dalam senam irama.

Ayunan tangan ke samping →
Putaran badan (non-lokomotor) →
Langkah silang kaki → Loncatan
kecil + ayunan tangan ke atas.

Rangkaian Gerak

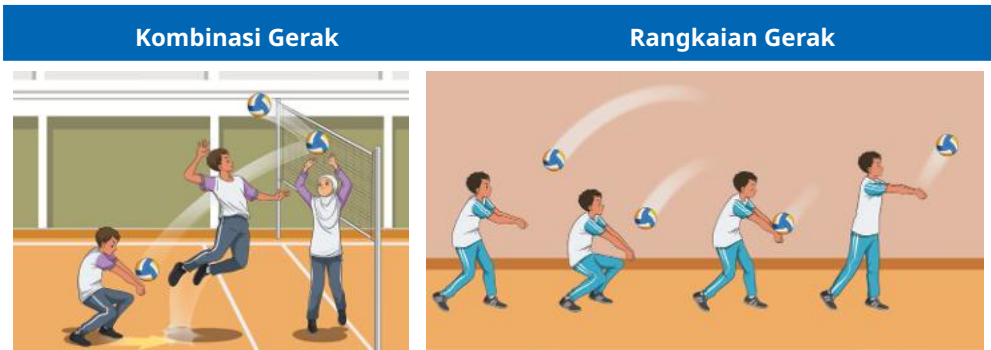


Gambar 1.11 Rangkaian gerak dalam senam irama.

Berdiri tegak → Kaki kanan silang di depan
kiri → Kaki kiri melangkah ke samping kiri
→ Kaki kanan kembali ke posisi awal →
Ulangi dengan irama/ketukan.



3. Bola Voli



Gambar 1.12 Kombinasi gerak dalam permainan bola voli.

Receive → *Set* → *Smash* oleh pemain berbeda.

Gambar 1.13 Rangkaian gerak dalam permainan bola voli.

Kaki dibuka → Lutut ditekuk → Badan condong → Perkenaan bola dalam bola voli lengan bagian atas → Dorong ke depan.

4. Pencak Silat



Gambar 1.14 Kombinasi gerak dalam pencak silat

Kuda-kuda → Tangkisan → Pukulan.

Gambar 1.15 Rangkaian gerak dalam pencak silat.

Kuda-kuda → Tangan siap → Pukul ke depan → Tarik kembali.



5. Senam Lantai

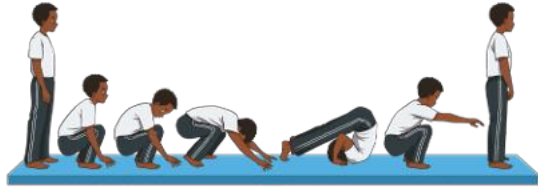
Kombinasi Gerak



Gambar 1.16 Kombinasi gerak dalam senam lantai.

Guling depan → Sikap lilin → Berdiri tegak.

Rangkaian Gerak



Gambar 1.17 Rangkaian gerak dalam senam lantai.

Berdiri → Jongkok → Tangan di atas matras → Dagu ke dada → Guling ke depan → Duduk berdiri kembali.

6. Permainan Kasti

Kombinasi Gerak



Gambar 1.18 Kombinasi gerak dalam permainan kasti.

Memukul bola → Berlari ke base.

Rangkaian Gerak



Gambar 1.19 Rangkaian gerak dalam memukul bola kasti.

Sikap siap → Ayunkan tongkat ke belakang → Pandang bola → Ayunkan ke depan untuk memukul bola → Ikuti ayunan.



7. Lari Estafet

Kombinasi Gerak



Gambar 1.20 Kombinasi gerak dalam lari estafet.

Berlari → Memberikan tongkat.

Rangkaian Gerak



Gambar 1.21 Rangkaian gerak dalam lari estafet.

Pegang tongkat → Dekati teman →
Ulurkan tangan berikan tongkat.

8. Renang

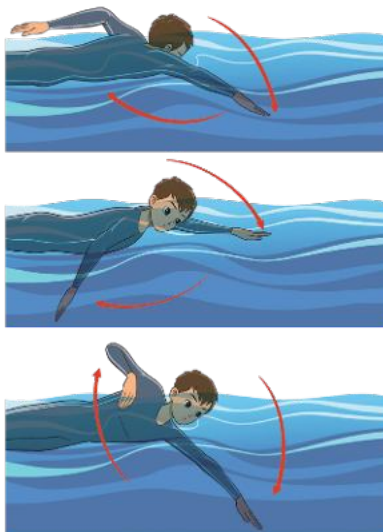
Kombinasi Gerak



Gambar 1.22 Kombinasi gerak dalam renang gaya bebas.

Gerakan tangan → Gerakan kaki →
Pernapasan saat gaya bebas.

Rangkaian Gerak



Gambar 1.23 Rangkaian gerak ayunan lengan renang gaya bebas.

Lengan masuk air → Tarik ke bawah →
Dorong ke belakang → Angkat ke atas →
Ayunkan ke depan lagi.



Kamu telah mempelajari materi kombinasi dan rangkaian gerak. Sekarang saatnya kamu mempraktikkan materi kombinasi dan rangkaian gerak dalam berbagai permainan. Kamu dapat menemukan permainan tersebut dalam Aktivitas Gerak Terintegrasi “Zona Reaksi”, Aktivitas Gerak dalam Permainan Simulasi Taktis, dan Aktivitas *Memory Dance*: Tebak Urutan Gerak yang terdapat dalam kode QR di samping.



Mengapa kamu perlu belajar kombinasi dan rangkaian gerak? Jawabannya karena dengan memahaminya, kamu bisa bergerak lebih terampil, luwes, dan siap menghadapi berbagai situasi, baik saat olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, saat kamu bermain futsal. Kamu tidak hanya berlari atau menendang bola saja, bukan? Kamu mungkin *dribble* dahulu, selanjutnya mengoper bola, lalu bergerak membuka ruang. Nah, itu merupakan contoh kombinasi dan rangkaian gerak yang kamu lakukan tanpa sadar.

Dengan mempelajari kombinasi gerak, kamu telah mengetahui cara menggabungkan dua atau lebih gerakan supaya lebih efektif, misalnya melompat lalu mendarat seimbang, atau berlari sambil melempar bola. Ini membuat gerakanmu tidak kaku, lebih cepat, dan tepat sasaran.

Sementara itu, rangkaian gerak membantumu menyusun beberapa kombinasi gerakan dalam satu urutan yang rapi, mengalir, dan efisien. Misalnya, saat kamu membuat rangkaian gerakan dalam senam irama. Jika sudah terbiasa, kamu bisa menggunakan gerakan itu di mana saja. Misalnya, gerakan menahan jatuh di senam bisa membantumu saat terpeleset, atau teknik lompat yang kamu kuasai bisa berguna saat naik pagar atau menghadapi rintangan dalam kehidupan nyata.

Jadi, belajar kombinasi dan rangkaian gerak itu penting supaya kamu lebih siap dan lebih pintar mengatur tubuh. Selain itu, kamu dapat beradaptasi dalam situasi gerak dalam olahraga apa saja.





Aktivitas 1.2

Game Futsal Serang Terus!

Tujuan Aktivitas:

Menerapkan kombinasi dan rangkaian gerak dasar dalam situasi permainan futsal yang sesungguhnya secara efektif dan sportif.



Gambar 1.24 Aktivitas menyerang dalam permainan futsal.

Langkah-Langkah:

Persiapan Tim dan Lapangan

1. Bentuk 4–6 tim di kelas. Setiap tim terdiri atas 4–5 orang.
2. Gunakan lapangan futsal utuh, atau dibagi menjadi dua bagian jika banyak tim.
3. Tentukan waktu main: 5 menit per babak (bisa *round robin* atau sistem gugur singkat).

Aturan Mini Game

1. Permainan 4 vs 4 atau 5 vs 5.
2. Bola dimulai dari tengah lapangan.
3. Setiap tim harus melakukan minimal satu kombinasi gerak dan satu rangkaian serangan sebelum mencetak gol (contoh: *dribble* → *oper* → *shoot*).



4. Guru akan menghitung skor dan juga mengamati penggunaan gerak yang dipelajari.

Fokus yang Diamati

1. Apakah kalian dapat menggabungkan gerakan seperti *dribble* + oper dengan benar?
2. Apakah tim mampu menyusun pola serangan yang mengalir (rangkaian gerak)?
3. Bagaimana kerja sama dan pergerakan tanpa bola?

Refleksi Cepat (2 menit per tim)

Setelah bermain, tiap tim berdiskusi singkat dan menjawab pertanyaan berikut secara lisan.

1. Apa kombinasi gerak terbaik yang kamu lakukan?
2. Apa saja rangkaian gerakan yang membuat seranganmu berhasil?

Tulislah hasil pengamatan diri pada Tabel 1.3 (centang (✓) jika dilakukan).

Tabel 1.3 Pengamatan Gerak dalam Permainan Futsal

No.	Komponen yang Diamati	Ya (✓)	Tidak (×)
1.	Saya melakukan <i>dribble</i> sebelum mengoper bola.		
2.	Saya membuka ruang untuk menerima umpan.		
3.	Saya terlibat dalam satu rangkaian serangan.		
4.	Saya bekerja sama aktif dengan anggota tim.		

B. Gerak Lanjutan Kompleks

Setelah kamu memahami cara mengombinasikan satu atau dua gerakan dasar, sekarang saatnya naik ke level berikutnya! Pernahkah kamu melihat atlet-atlet hebat bermain di lapangan? Mereka tidak hanya berlari, melompat, atau menendang satu per satu. Gerakannya terlihat menyatu, mulus, dan cepat sekali, bukan? Nah, itulah yang disebut gerak lanjutan kompleks.



Gerak lanjutan kompleks merupakan kemampuan menggabungkan berbagai gerak dasar menjadi satu rangkaian yang cerdas, adaptif, dan efektif. Kemampuan ini merupakan bentuk tertinggi dari keterampilan gerak. Semua yang kamu pelajari dari lari, loncat, melempar hingga keseimbangan, yang berpadu menjadi satu gerakan utuh yang responsif terhadap situasi nyata.

Sebagai contoh gerak lanjutan kompleks, kamu dapat mengklik laman atau memindai kode QR video di bawah ini.



Setelah menonton video di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Gerakan apa saja yang kamu lihat saat pemain melakukan pukulan?
2. Mengapa gerakan mereka terlihat cepat dan sulit ditebak?
3. Apakah pemain hanya melakukan satu gerakan, atau gabungan dari beberapa gerakan?
4. Menurutmu, apakah gerakan dalam video termasuk gerak lanjutan kompleks? Mengapa?

Setelah kamu menjawab pertanyaan berdasarkan video contoh pukulan dalam bulu tangkis, kamu akan mempelajari penyebab terjadinya gerak lanjutan kompleks. Gerak lanjutan kompleks terjadi saat tubuh melakukan beberapa gerakan dasar yang digabung menjadi satu gerakan utuh, tanpa kamu sadari satu per satu.

Gerakan lanjutan kompleks terlihat cepat, tepat, dan otomatis karena kamu sudah sering berlatih dan terbiasa melakukannya dalam berbagai situasi. Misalnya ketika bermain bulu tangkis, saat lawan menyerang kamu bergerak cepat ke belakang, melompat, dan memukul shuttlecock ke sudut lapangan. Itu bukan satu gerakan, melainkan gabungan dari beberapa gerakan dasar seperti



langkah kaki (*footwork*), lompatan, dan ayunan raket. Karena sudah terlatih, semua gerakan itu menyatu menjadi satu rangkaian yang mulus.

Sebagai siswa IX, kamu dapat belajar sampai ke tahap gerak lanjutan kompleks dengan cara sebagai berikut.

1. Menguasai gerakan dasar terlebih dahulu. Misalnya belajar cara memukul, melangkah, atau melompat dengan benar.
2. Berlatih menggabungkan dua gerakan sekaligus. Contohnya menggiring bola sambil mencari teman untuk dioper.
3. Berlatih dalam permainan nyata. Saat bermain, kamu belajar menyesuaikan gerakan dengan situasi.
4. Mengulang latihan secara rutin. Makin sering berlatih, tubuhmu akan terbiasa dan makin cepat dalam merespons.
5. Belajar dari contoh. Menonton video permainan atau melihat teman bermain dapat memberi gambaran nyata tentang cara gerakan kompleks dilakukan.



Aktivitas 1.3

Gerak Lanjutan Bulu Tangkis

Tujuan Aktivitas:

Latihan menggabungkan beberapa gerakan dalam satu rangkaian yang cepat dan otomatis, seperti dalam permainan bulu tangkis.

Alat dan Bahan:

- ▶ Raket dan shuttlecock.
- ▶ Area bermain (lapangan atau halaman).
- ▶ Video “Top 20 Trick Shots in Badminton”.

Langkah-Langkah:

1. Tonton Video

Lihat cuplikan “Top 20 Trick Shots in Badminton”. Amati cara pemain menggabungkan gerakan dengan cepat dan tepat.



Gambar 1.25 Aktivitas memperagakan *trick shot* dalam bulu tangkis.



2. Diskusi Singkat

- ▶ Apa saja gerakan yang digabungkan?
- ▶ Bagaimana mereka bisa cepat dan tepat?

3. Latihan Kombinasi (berpasangan)

Coba gabungkan beberapa gerakan berikut.

- a. Lari maju → lompat → pukul.
- b. Gerak samping → putar → *smash* pendek.
- c. Mundur → antisipasi → pukul ke net.

4. Bermain *Mini Game*

- ▶ Bermain 1 lawan 1.
- ▶ Kamu akan memperoleh poin lebih jika bisa menggabungkan dua atau tiga gerakan dalam satu momen.

5. Refleksi

- ▶ Gerakan mana yang sulit digabung?
- ▶ Apakah tubuhmu mulai bergerak otomatis?

Gerak lanjutan kompleks memiliki beberapa ciri penting yang bisa kamu rasakan saat berlatih atau bermain. Pertama, gerakan ini menggabungkan banyak gerak sekaligus, tidak hanya dua, tetapi bisa tiga, empat, bahkan lebih, yang terjadi bersamaan atau sangat cepat secara berurutan. Contohnya saat pemain bola basket melakukan *lay-up*: ia berlari, melompat, mengayun tangan, dan mengarahkan bola, semuanya terjadi dalam satu aksi yang singkat, tetapi padat.

Kedua, gerak ini membutuhkan koordinasi tubuh yang tinggi. Semua bagian tubuh, mata, otak, tangan, dan kaki harus bekerja sama dengan baik. Seperti saat bermain bulu tangkis, kamu harus melangkah cepat lalu memukul shuttlecock dengan waktu yang tepat. Tanpa koordinasi, hasilnya bisa meleset.

Ketiga, gerak lanjutan kompleks menuntut kamu pintar beradaptasi. Situasi di lapangan bisa berubah tiba-tiba. Oleh karena itu, kamu harus dapat mengganti arah lari, mengubah kecepatan, atau beralih dari gerakan lari ke lompat dengan cepat.



Keempat, gerakan ini juga penuh strategi. Dalam permainan seperti basket, kamu harus dapat memutuskan dengan cepat akan menembak, mengoper, atau mengecoh lawan, lalu langsung melakukan gerakannya.

Terakhir, gerak lanjutan kompleks membuat tubuh kamu bergerak lebih efisien dan hemat energi. Misalnya pesenam yang bergerak ringan dan anggun meskipun melakukan gerakan sulit, efisiensi ini membuatnya tidak cepat lelah dan membantu mencegah cedera.

Contoh-Contoh Gerak Lanjutan Kompleks



Futsal/Sepak Bola

Menggiring bola sambil menghindari dari lawan lalu melakukan operan atau tembakan ke gawang. Gerakan ini membutuhkan kecepatan dan kemampuan membaca situasi.



Bola Basket

Crossover dribble, lalu melompat dan menembak sambil menghindari blok lawan. Mata, tangan, kaki, dan keseimbangan tubuh harus bekerja serempak.



Lompat Jauh/Tinggi

Lari awalan, tolakan, gaya saat di udara, dan pendaratan. Semua dilakukan dengan urutan dan kekuatan yang tepat.

Contoh-Contoh Gerak dalam Keseharian



Membawa Galon

Naik tangga sambil membawa galon harus menjaga keseimbangan, mengatur napas, dan mengatur gerak agar tetap aman dan tidak terjatuh.



Bersepeda di Jalan

Bersepeda di jalan ramai harus mengayuh, mengerem, menghindari, dan memberi isyarat secara cepat dan tepat.



Menyapu Halaman

Gerakan tangan, langkah kaki, serta penyesuaian tekanan sapu sesuai halaman dilakukan dalam satu rangkaian tangkalan.

Gambar 1.26 Beberapa contoh gerak kompleks dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.

Untuk mencapai gerak kompleks kamu membutuhkan latihan, pengulangan dan waktu yang panjang. Latihan ini dapat membuatmu terampil berolahraga. Selain itu, dengan gerak yang lebih cepat, tepat, dan cerdas kamu dapat membaca permainan, mengantisipasi lawan, dan mengambil keputusan dalam hitungan detik. Hasilnya, keterampilanmu bermain akan meningkat. Namun, manfaatnya tidak hanya itu. Dalam kehidupan sehari-hari, tubuhmu akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan. Membawa galon, naik tangga, menyapu halaman luas, atau tiba-tiba harus menghindari sesuatu di jalan, semuanya dapat kamu lakukan dengan cepat. Tubuhmu dapat bergerak cepat dan aman karena sudah terbiasa menggabungkan berbagai gerakan sekaligus.

Manfaat yang tidak kalah penting, latihan ini membuat otak dan tubuhmu makin terhubung. Kamu menjadi lebih sadar terhadap aktivitas yang dilakukan tubuh sendiri. Inilah yang disebut kecerdasan kinestetik, yaitu kemampuan untuk mengontrol dan memahami gerakan tubuh. Manfaat yang paling terasa adalah percaya diri kamu juga akan ikut meningkat. Dengan tubuh yang terlatih dan responsif, kamu akan lebih yakin untuk tampil, bermain, bahkan menghadapi tantangan fisik yang sebelumnya membuatmu ragu. Ayo, lakukan aktivitas berikut!



Aktivitas 1.4

Studi Kasus “Apa yang Salah dengan Gerakanku?”

Tujuan Aktivitas:

Menganalisis pentingnya koordinasi, efisiensi, dan strategi dalam gerak lanjutan kompleks.

Studi Kasus:

Andi sedang bermain basket dalam pertandingan sekolah. Saat ia menerima operan dari temannya, Andi langsung berlari ke ring. Namun, saat akan melakukan lay-up, Andi tersandung sehingga bola tidak masuk. Beberapa temannya mengatakan bahwa Andi terlalu terburu-buru dan tidak melihat posisi lawan.



Setelah membaca studi kasus di depan, jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

1. Apa yang mungkin menjadi penyebab kegagalan Andi? Jelaskan analisismu berdasarkan prinsip gerak lanjutan kompleks.
2. Gerakan apa saja yang dilakukan Andi secara berurutan?
3. Menurutmu, apakah kemungkinan kesalahan dalam koordinasi atau strategi?
4. Bagaimana seharusnya Andi mengatur tubuh dan pikirannya agar lebih efisien?



Aktivitas 1.5

Studi Kasus: “Pilihan Gerak Cerdas”

Tujuan Aktivitas:

Melatih pengambilan keputusan berbasis situasi nyata menggunakan prinsip gerak kompleks.

Studi Kasus:

Sinta adalah siswa kelas IX yang dikenal cepat dan punya semangat tinggi dalam pelajaran PJOK. Ia terpilih mewakili sekolah dalam lomba lompat jauh antarkecamatan. Saat latihan, ia terlihat sangat percaya diri, apalagi ia punya kecepatan lari yang jauh di atas rata-rata teman sekelasnya.

Namun, pada hari perlombaan hasil yang diperoleh Sinta tidak sebaik yang diharapkan. Ia berlari sangat cepat menuju papan tolakan, tetapi saat mendarat tubuhnya sering terjatuh ke belakang, bahkan beberapa kali tangannya menyentuh pasir lebih dahulu. Akibatnya jarak lompatan tercatat lebih pendek dari teman-temannya yang berlari lebih pelan, tetapi mendarat lebih stabil.



Pelatihnya berkata,

“Kamu cepat, tetapi kamu belum menyatukan semua gerakan menjadi satu rangkaian yang efisien. Kecepatanmu justru membuatmu kehilangan kendali di udara dan saat mendarat.”

Di akhir latihan, pelatih memberikan saran:

- ▶ *Kurangi kecepatan sedikit agar bisa mengontrol tolakan.*
- ▶ *Latih ayunan tangan agar seimbang dengan posisi kaki.*
- ▶ *Fokus pada momen di udara agar tubuh tidak condong ke belakang saat mendarat.*

Tugas:

Berikan analisis kritis dan saran perbaikan kepada Sinta berdasarkan pemahamanmu tentang gerak lanjutan kompleks.

Pertanyaan Panduan untuk Diskusi/Tulisan:

1. Gerakan apa saja yang dilakukan Sinta secara berurutan dalam lompat jauh?
2. Apa saja yang bisa menyebabkan ketidakseimbangan saat mendarat?
3. Mengapa koordinasi antara kecepatan lari, tolakan, dan ayunan tubuh penting dalam lompat jauh?
4. Apa risiko jika satu dari rangkaian gerakan itu tidak tepat?
5. Jika kamu adalah Sinta, strategi latihan apa yang akan kamu prioritaskan?
6. Bagaimana kamu menyesuaikan kecepatan dan kekuatan tanpa mengorbankan hasil akhir?
7. Pernahkah kamu mengalami situasi seperti Sinta di bidang lain (olahraga atau kegiatan lain)?
8. Apa pelajaran dari kasus ini yang bisa kamu terapkan dalam latihan dan kehidupan sehari-hari?



C.

Menerapkan Gerak dalam Berbagai Situasi Nyata

Setelah kamu mempelajari cara menggabungkan berbagai gerakan (kombinasi) dan menyusunnya secara terstruktur (rangkaian), sekarang saatnya kamu menerapkan kemampuan itu ke dalam berbagai situasi permainan. Dalam permainan seperti futsal, bola voli, bulu tangkis, atau permainan tradisional seperti bentengan, gerakan tidak bisa dilakukan secara sembarangan. Kamu harus bisa membaca situasi, memilih gerakan yang paling tepat, dan menyesuaikannya dengan strategi tim. Inilah yang disebut penerapan gerak, keterampilan motorik yang kamu latih digunakan secara nyata, dinamis, dan kadang harus cepat dalam mengambil keputusan.

Tabel berikut menjelaskan beberapa situasi gerak yang umumnya terjadi dalam berbagai permainan.

Tabel 1.4 Contoh Berbagai Situasi Gerak dalam Berbagai Permainan dan Olahraga

No.	Jenis Permainan	Situasi	Gerak	Aktivitas Pembelajaran
1.	Permainan Invasi (Futsal)	Kamu berada di tengah lapangan dan lawan sedang menekan.	Menutup ruang tembak, menggiring, membuka ruang, mengoper, menendang.	Bermain 3 vs 3 dengan zona tembak terbatas untuk melatih pergerakan menyerang dan bertahan.
2.	Permainan Net/Wall (Bola Voli)	Bola datang dari lawan dan harus dikembalikan secara terorganisasi.	<i>Receive, set, smash.</i>	Trio sentuhan bergiliran: kamu bergantian melakukan tiga sentuhan dan berpindah posisi formasi.
3.	Permainan Lapangan (Kasti)	Pemukul harus segera lari setelah memukul bola dan menghindari lemparan.	Memukul, lari cepat, menghindar, menyentuh base.	Lari antarbase sambil menghindari bola yang dilempar lawan, dilakukan secara bergantian.



No.	Jenis Permainan	Situasi	Gerak	Aktivitas Pembelajaran
4.	Permainan Net/Wall (Bulu Tangkis)	Lawan mengarahkan shuttlecock ke sudut lapangan.	<i>Footwork</i> , antisipasi arah shuttlecock, pukulan cepat.	Lomba reaksi arah shuttlecock: berusaha memukul shuttlecock ke arah yang ditentukan secara acak.
5.	Permainan Tradisional (Bentengan, Gobak Sodor)	Bergerak menyerang markas lawan atau bertahan dari kejaran.	Lari zig-zag, menghindar, menyentuh area, menjaga garis.	Benteng 1 vs 1: satu orang mencoba menyentuh tiang lawan sambil dihalangi oleh penjaga.
6.	Aktivitas Renang	Berenang gaya bebas di lintasan 25 meter.	Kombinasi gerak tangan, kaki, dan pernapasan.	Sprint ular air: estafet renang dalam kelompok, setiap siswa berenang satu segmen.
7.	Gerak Berirama/ Ritmik (Senam Irama)	Bergerak mengikuti irama musik sambil melakukan gerakan berurutan.	Loncatan, ayunan tangan, putaran tubuh mengikuti ritme.	Gerak Musik Tantangan: menyesuaikan gerakan dengan ritme musik yang berubah-ubah.

Ayo, praktikkan gerak dalam tabel di atas melalui aktivitas berikut.



Aktivitas 1.6

Permainan 3 vs 3 Zona Tembak: Pergerakan Menyerang dan Bertahan

Tujuan Aktivitas:

Melatih pergerakan menyerang dan bertahan melalui permainan invasi dengan tekanan waktu dan ruang.



Alat/Bahan:

- ▶ Bola futsal
- ▶ Cone/tali pembatas zona tembak
- ▶ Rompi 2 warna
- ▶ Stopwatch dan peluit



Gambar 1.27 Aktivitas pembelajaran pergerakan menyerang dan bertahan.

Langkah-Langkah:

1. Buatlah lapangan mini dengan zona tembak di depan gawang.
2. Bentuklah kelompok yang beranggotakan tiga orang.
3. Dua tim bermain dalam sesi 3 lawan 3. Gol dinyatakan sah jika ditembak dari zona tembak dengan jarak kurang lebih 5 meter dari gawang.
4. Setiap sesi berlangsung 3–4 menit. Tim lain mengamati.
5. Setiap kelompok bergantian bermain, sementara anggota lain mencatat hasil performa tim.
6. Penilaian berdasarkan efektivitas serangan dan koordinasi tim.
7. Setelah aktivitas, tuliskan hasil pengamatan kalian dalam tabel seperti contoh yang terdapat dalam kode QR di samping.

Pengamatan Gerak dalam
Aktivitas Menyerang
dan Bertahan dalam Futsal



[https://bukupusbuk.id/s/
PengamatanGerakFutsal](https://bukupusbuk.id/s/PengamatanGerakFutsal)





Aktivitas 1.7

Trio Sentuhan Bergiliran: Voli Rotasi Dinamis

Tujuan Aktivitas:

Mengembangkan koordinasi tim dan dasar teknik voli: *receive*, *set*, dan *smash*.

Alat/Bahan:

- ▶ Bola voli
- ▶ Net
- ▶ Peluit
- ▶ Papan skor



Gambar 1.28 Aktivitas rotasi permainan bola voli bergiliran.

Langkah-Langkah

1. Bentuklah kelompok dengan anggota tiga orang.
2. Setiap pemain hanya boleh melakukan satu jenis sentuhan per giliran.
3. Setelah tiga sentuhan, pemain melakukan rotasi posisi.
4. Satu tim lain/pelatih sebagai pengumpan dari seberang net.
5. Fokus pada ritme dan akurasi rotasi.
6. Setelah aktivitas, tuliskan hasil pengamatan kalian dalam tabel yang terdapat dalam kode QR di samping.

Pengamatan Gerak dalam
Aktivitas Pembelajaran
Bola Voli



[https://bukupusbuk.id/s/
PengamatanGerakBolaVoli](https://bukupusbuk.id/s/PengamatanGerakBolaVoli)





Aktivitas 1.8

Lari Antarbase: Strategi Menghindar dalam Kasti

Tujuan Aktivitas:

Melatih kecepatan lari, refleks menghindar, dan pengambilan keputusan cepat.

Alat/Bahan:

- ▶ Bola kasti
- ▶ Pemukul
- ▶ Cone sebagai base
- ▶ Rompi tim



Gambar 1.29 Aktivitas pembelajaran menghindar dalam kasti.

Langkah-Langkah:

1. Posisikan kalian memilih sebagai pemukul dan penjaga.
2. Setelah memukul bola, pelari harus lari ke base berikutnya.
3. Tim penjaga berusaha mengenai pelari dengan bola lempar.
4. Setiap pelari bergantian hingga semua mendapat giliran.
5. Tukar peran setelah satu putaran.
6. Setelah aktivitas, tuliskan hasil pengamatan kalian dalam tabel yang terdapat dalam kode QR di samping.

Pengamatan Gerak dalam
Aktivitas Pembelajaran
Kasti



[https://bukupusbuk.id/s/
PengamatanGerakBolaKasti](https://bukupusbuk.id/s/PengamatanGerakBolaKasti)





Aktivitas 1.9

Shadow Game: Menyusun Rangkaian dari Bayangan

Tujuan Aktivitas:

Mengembangkan memori motorik dan observasi tanpa instruksi verbal.

Alat/Bahan:

- ▶ Video pendek gerak (YouTube atau buatan guru).
- ▶ Proyektor/HP dan speaker.
- ▶ Area latihan.



Gambar 1.30 Aktivitas pembelajaran menyusun rangkaian gerak tanpa instruksi verbal.

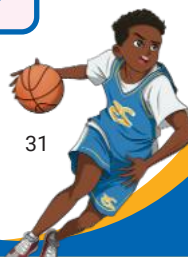
Langkah-Langkah:

1. Guru menampilkan video 10–15 detik (contoh: awalan sprint → lompat → *roll* depan → *push up*).
2. Tontonlah video tanpa mencatat.
3. Secara bergiliran, coba tirukan rangkaian gerak.
4. Guru menilai berdasarkan urutan, kelancaran, dan ketepatan.
5. Isilah tabel observasi.
6. Setelah aktivitas, tuliskan hasil pengamatan kalian dalam tabel seperti yang terdapat dalam kode QR di samping.

Pengamatan Gerak dalam
Aktivitas Pembelajaran
Senam Lantai



[https://bukupusbuk.id/s/
PengamatanGerakSenamLantai](https://bukupusbuk.id/s/PengamatanGerakSenamLantai)





Aktivitas 1.10

Benteng 1 vs 1: Serang dan Pertahankan Wilayah

Tujuan Aktivitas:

Melatih kelincahan, reaksi, dan strategi individu dalam permainan tradisional.

Alat/Bahan:

- ▶ Tiang atau cone sebagai “benteng”.
- ▶ Peluit
- ▶ Area permainan.



Gambar 1.31 Aktivitas pembelajaran permainan tradisional benteng.

Langkah-Langkah:

1. Satu orang bertugas menyerang (menyentuh benteng), satu orang bertahan.
2. Penjaga mencoba menghalangi lawan tanpa kontak fisik.
3. Setelah 1 menit, tukar peran.
4. Evaluasi kelincahan, reaksi, dan strategi.
5. Tuliskan hasil pengamatanmu dalam tabel seperti contoh yang terdapat dalam kode QR di samping.

Pengamatan Gerak dalam
Aktivitas Pembelajaran
Olahraga Tradisional



[https://bukupusbuk.id/s/
PengamatanGerak
OlahragaTradisional](https://bukupusbuk.id/s/PengamatanGerakOlahragaTradisional)





Aktivitas 1.11

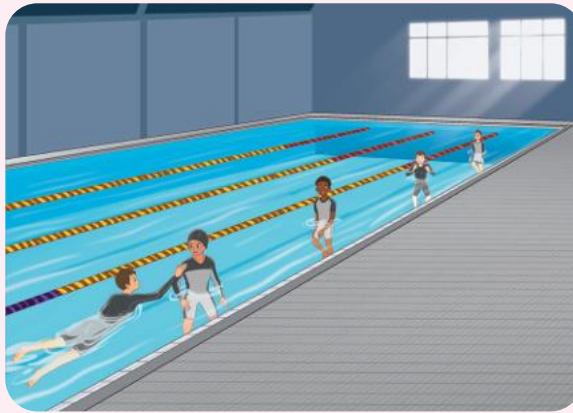
Sprint Ular Air: Estafet Renang Segmen

Tujuan Aktivitas:

Mengembangkan kekuatan dan koordinasi teknik renang gaya bebas dalam kerja sama tim.

Alat/Bahan:

- ▶ Kolam renang (minimal 25 m).
- ▶ Peluit dan stopwatch.



Gambar 1.32 Aktivitas pembelajaran estafet segmen dalam renang.

Langkah-Langkah:

1. Bentuk kelompok, tiap kelompok terdiri atas 3–4 orang.
2. Setiap anggota berenang 6–10 meter, lalu menyentuh temannya.
3. Estafet dilakukan hingga semua anggota menyelesaikan giliran.
4. Guru menilai waktu tercepat dan kerja sama tim.
5. Isilah tabel pengamatan gerak seperti contoh yang terdapat dalam kode QR di samping.

Pengamatan Gerak dalam
Aktivitas Pembelajaran
Estafet Segmen Renang



[https://bukupusbuk.id/s/
EstafetSegmenRenang](https://bukupusbuk.id/s/EstafetSegmenRenang)





Aktivitas 1.12

Gerak Musik Tantangan: Ritme yang Selalu Berubah

Tujuan Aktivitas:

Melatih kontrol tubuh, adaptasi ritme, dan kreativitas dalam senam irama.

Alat/Bahan:

- Speaker dan musik dengan variasi tempo.
- Area gerak yang aman.



Gambar 1.33 Aktivitas pembelajaran gerak berirama.

Langkah-Langkah:

1. Lakukan gerakan sesuai musik awal (misal: lompat – ayun – putar).
2. Musik berubah tempo secara acak (lambat → cepat, atau sebaliknya).
3. Berusahalah untuk segera menyesuaikan gerakan dengan irama baru.
4. Kreativitas dan konsistensi dinilai oleh guru.
5. Isilah tabel pengamatan gerak seperti contoh yang terdapat dalam kode QR di samping.

Pengamatan Gerak dalam
Aktivitas Pembelajaran
Gerak Berirama



[https://bukupusbuk.id/s/
GerakBerirama](https://bukupusbuk.id/s/GerakBerirama)



Ketujuh aktivitas pembelajaran di depan dibuat untuk membantumu mengalami langsung berbagai gerakan dalam situasi nyata. Melalui permainan seperti futsal 3 lawan 3, trio sentuhan dalam bola voli, atau permainan tradisional seperti bentengan, kamu belajar gerak dasar seperti menendang, melompat, atau memukul. Kamu juga belajar menentukan waktu dan cara menggunakan gerakan tersebut secara tepat.

Setiap aktivitas juga mengajarkanmu dan tim untuk bekerja sama, mengambil keputusan cepat, dan menyesuaikan diri dengan kondisi permainan. Misalnya, dalam futsal dan kasti kamu akan belajar membaca arah lawan dan memilih gerakan yang paling tepat. Dalam senam irama atau bulu tangkis, kamu juga akan belajar menyesuaikan gerakan dengan irama musik atau arah datangnya shuttlecock.

Dengan latihan seperti ini, kamu akan lebih mudah memindahkan atau mentransfer keterampilan gerak ke permainan lain atau ke situasi berbeda dalam kehidupan sehari-hari. Jadi, pelajaran PJOK tidak hanya soal bisa bergerak, tetapi juga memahami dan menggunakan gerakan dengan cerdas sesuai situasi.

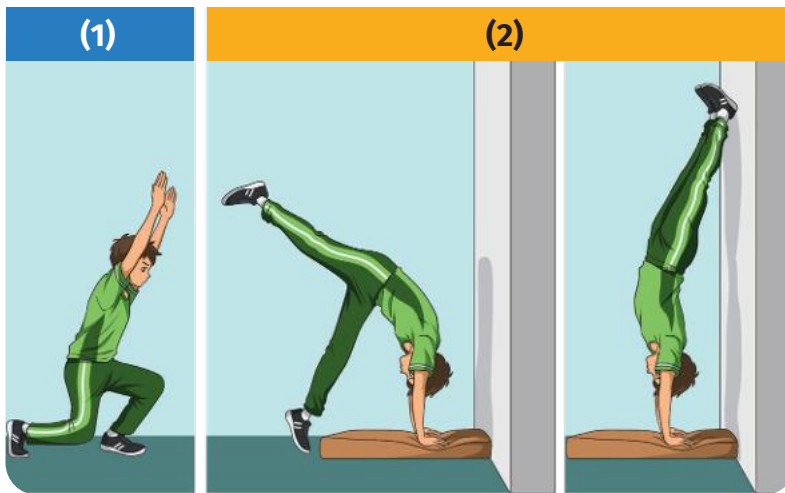
D.

Kontrol Tubuh dan Ketepatan Gerak

Masih ingatkah kamu saat belajar tentang keseimbangan dan stabilitas di kelas VIII? Kamu sudah memahami cara menjaga tubuh tetap stabil, baik saat diam (keseimbangan statis) maupun saat bergerak (keseimbangan dinamis). Kamu juga mengenal faktor-faktor penting seperti luas alas tumpuan, posisi pusat gravitasi, dan garis gravitasi dalam menjaga kestabilan tubuh.

Di kelas IX ini, kamu akan mengembangkan pemahaman itu ke arah yang lebih kompleks. Bukan hanya menjaga keseimbangan, melainkan mengontrol tubuh secara aktif saat melakukan gerakan cepat dan tepat di tengah permainan.





Gambar 1.34 Gerakan squad *handstand* pada dinding.

Gambar di atas menunjukkan dua contoh latihan yang sangat baik untuk melatih kontrol tubuh dan ketepatan gerak. Pada bagian (1), siswa memperagakan gerakan *lunge* sambil mengangkat tangan ke atas. Latihan ini membantu melatih keseimbangan tubuh saat bergerak dan menjaga posisi tubuh tetap stabil saat satu kaki berada di depan.

Gambar (2) menunjukkan siswa melakukan *handstand* di dinding. Gerakan ini melatih kekuatan otot, keseimbangan vertikal, serta kemampuan menjaga posisi tubuh tetap lurus dan tidak goyah. Kedua latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan kemampuan mengatur gerakan secara tepat sesuai situasi, terutama saat kamu bergerak atau berhenti secara tiba-tiba dalam aktivitas olahraga.

Dalam permainan olahraga, terutama yang berlangsung cepat seperti bola basket, sepak bola, atau bulu tangkis, kamu tidak hanya dituntut untuk bergerak, tetapi juga untuk mengontrol tubuh kamu dengan baik. Kontrol tubuh artinya kemampuan untuk menjaga keseimbangan, posisi, dan arah tubuh, baik saat diam maupun saat bergerak. Misalnya, saat kamu melakukan tendangan, elakan, atau menjatuhkan lawan dalam pencak silat, tubuh kamu harus tetap stabil agar tidak kehilangan keseimbangan atau mudah terkena serangan balasan. Kontrol tubuh yang baik sangat penting agar setiap gerakan tetap presisi dan efektif dalam pertandingan.





Gambar 1.35 Kontrol tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dalam pencak silat ketika lawan melakukan guntingan.

Kontrol tubuh yang baik menjadi dasar penting untuk mencapai ketepatan gerak. Ketepatan gerak berarti kemampuanmu untuk melakukan gerakan secara tepat sasaran dan sesuai waktu. Misalnya, menembak bola ke ring dengan sudut yang benar, mengoper bola ke arah yang tepat, atau bergerak ke posisi kosong sebelum lawan menyadari. Dalam pertandingan, kamu sering harus membuat keputusan dalam waktu sangat singkat, dan saat itulah kontrol tubuh dan ketepatan gerak benar-benar diuji. Yuk, lakukan aktivitas berikut untuk melatih kontrol dan ketepatan gerak.



Aktivitas 1.13

Lompatan Terkontrol dengan Hurdle

Tujuan Aktivitas:

Melatih kemampuanmu dalam mengontrol tubuh saat melakukan lompatan dan berhenti sejenak dengan stabil setelah mendarat. Aktivitas ini memperkuat keseimbangan dinamis, ketepatan gerak, dan kesadaran kinestetik.





Gambar 1.36 Aktivitas melompat pada hurdle.

Alat dan Bahan:

- ▶ Hurdle ringan 3–5 setinggi 30–40 cm (bisa diganti dengan tali/papan kecil jika tidak ada hurdle).
- ▶ Peluit atau alat pemberi aba-aba.
- ▶ Stopwatch atau timer.
- ▶ Tanda atau garis berhenti (misal: pita, cone kecil).

Langkah-Langkah:

1. Susun hurdle secara berurutan dengan jarak 1 meter.
2. Berdirilah di garis awal, fokus pada postur tubuh yang siap melompat.
3. Dengan aba-aba peluit, lompatlah melewati satu demi satu hurdle.
4. Setelah melewati hurdle terakhir, berhentilah di zona berhenti (area yang ditandai), menjaga keseimbangan dalam posisi diam selama 3 detik.
5. Setelah stabil, kembali ke antrean atau zona istirahat dan bergiliran dengan teman.
6. Lakukan 3–5 set.

Catatan:

Poin penting yang dinilai adalah postur tubuh saat mendarat, kestabilan saat berhenti, dan kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam posisi diam.

Variasi: Tambahkan aba-aba acak untuk menguji reaksi spontan (misalnya kamu dapat memilih berhenti atau lanjut berdasarkan peluit panjang/pendek).



Tabel 1.5 Pengamatan Gerak dalam Aktivitas Lompat pada Hurdle

Nama	Posisi Mendarat (Tepat/Belok)	Stabil Saat Diam (Ya/Tidak)	Lama Bertahan (detik)	Catatan Guru



Aktivitas 1.14

Shadow Freeze Game

Tujuan Aktivitas:

Melatih kontrol tubuh, keseimbangan, dan ketepatan gerak dalam situasi interaktif dan tidak terduga, melalui permainan peran “bayangan” dan pemimpin.

Alat/Bahan:

- ▶ Area lapangan kosong minimal 5×5 meter
- ▶ Peluit (untuk guru)
- ▶ Stopwatch



Gambar 1.37 Aktivitas permainan shadow freeze.



Langkah-Langkah:

1. Bentuk kelompok berpasangan. Salah satu menjadi Pemimpin (*Leader*) dan yang lain menjadi Bayangan (*Shadow*).
2. Pemimpin bebas bergerak ke berbagai arah: berlari kecil, berputar, lompat pendek, atau berhenti mendadak. Bayangan harus meniru gerakan sedekat dan setepat mungkin dalam waktu bersamaan.
3. Guru meniup peluit secara acak. Saat peluit berbunyi, semua siswa harus berhenti dan *freeze* dalam posisi terakhir selama 3 detik.
4. Perhatikan apakah kalian bisa berhenti dengan seimbang, tidak goyah, dan tetap menjaga postur yang baik.
5. Setelah 3–5 menit, berganti peran: *Shadow* menjadi *Leader* dan sebaliknya.
6. Permainan bisa dilakukan 2–3 ronde untuk setiap pasangan.

Variasi:

1. Tambahkan rintangan ringan di lintasan seperti cone atau garis zig-zag agar gerakan lebih dinamis.
2. *Leader* hanya boleh menggunakan gerak nonverbal (tidak boleh memberi tahu arah), meningkatkan respons kinestetik *Shadow*.

Tabel 1.6 Pengamatan Gerak dalam Aktivitas *Shadow Freeze*

Nama Pasangan	Peran	Ketepatan Meniru Gerakan (Baik/Cukup/Kurang)	Kontrol Saat Freeze (Ya/Tidak)	Catatan Guru





Uji Kompetensi

SIMULASI TAKTIS PERMAINAN FUTSAL/BOLA TANGAN

Nama : _____ Tanggal: _____

Kelas : _____

Nama Tim : _____

1. Bentuk Tim

Bentuk beberapa tim kecil beranggotakan 4–5 orang per tim. Tim ini akan bertanding melawan tim lain dalam permainan futsal atau bola tangan.

2. Kenali Aturan Dasar Permainannya

Sebelum bermain, kalian perlu memahami aturan dasarnya.

a. Permainan Futsal

- Bola dimainkan hanya dengan kaki di lapangan datar.
- *Sliding tackle* dilarang demi keselamatan.
- Jika bola keluar garis samping, permainan dilanjutkan dengan tendangan ke dalam menggunakan kaki.
- Gol hanya sah jika bola benar-benar melewati garis gawang.

b. Permainan Bola Tangan

- Bola digerakkan dengan tangan.
- Boleh menggiring, tetapi maksimal tiga langkah sambil membawa bola.
- Tidak boleh memegang bola lebih dari 3 detik tanpa mengoper.
- Gol dihitung jika bola berhasil dilempar masuk ke gawang lawan.

3. Aturan Tambahan Saat Bermain

- a. Untuk bisa mencetak gol, kalian harus melakukan kombinasi dan rangkaian gerak terlebih dahulu.



Contohnya:

Dribble → Oper → Shooting

Artinya, kalian tidak bisa langsung menembak ke gawang tanpa ada kerja sama dan rangkaian gerak.

- b. Semua anggota tim harus berpindah posisi dan saling bekerja sama. Tidak boleh hanya satu orang yang menguasai bola terus-menerus.

3. Mainkan Pertandingannya

- a. Permainan berlangsung dalam 2 babak, tiap-tiap babak 5 menit.
- b. Kalian akan bermain bergiliran antartim, sambil diamati oleh guru.
- c. Gunakan kesempatan bermain ini untuk menunjukkan:
 - Cara kalian berpikir dan mengambil keputusan (kognitif).
 - Kualitas gerakan dan teknik bermain (psikomotorik).
 - Sikap kerja sama, sportif, dan komunikasi tim (afektif).

4. Refleksi Tim Setelah Bermain

Setelah pertandingan selesai, kalian akan berdiskusi singkat selama 3–5 menit. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut bersama tim kalian.

- a. Apa kombinasi gerak terbaik yang kalian lakukan tadi?
- b. Apa kesulitan kalian saat menyusun serangan?
- c. Apakah semua anggota sudah aktif bergerak dan terlibat?

Setelah bermain isilah tabel pernyataan seperti contoh berikut ini.

1. Pemahaman Permainan

Berilah tanda centang (✓) jika kamu merasa melakukan hal ini selama permainan.

No.	Pernyataan	Ya (✓)	Tidak (×)
1.	Saya mampu membaca gerakan lawan dan teman saat permainan.		
2.	Saya memilih posisi yang tepat saat menyerang/bertahan.		
3.	Saya membantu menyusun pola serangan tim.		



2. Gerak dan Teknik Permainan

Komponen Teknik	Skor (1–4)
Kombinasi gerak saya (<i>dribble</i> + <i>oper</i> + <i>shooting/passing</i>).	
Kecepatan dan kelincahan saya di lapangan.	
Kontrol tubuh saat menggiring, menendang/menembak bola.	
Gerakan saya terhubung dalam satu rangkaian serangan.	

Kriteria Penilaian Skor 1–4:

- ▶ 1 = Kurang, belum dapat melakukan teknik dengan benar, sering kehilangan bola atau posisi.
- ▶ 2 = Cukup, kadang melakukan teknik dengan benar, tetapi masih ragu dan tidak stabil.
- ▶ 3 = Baik, sudah mampu melakukan teknik dengan cukup baik dan stabil.
- ▶ 4 = Sangat Baik, konsisten, mampu melakukan teknik secara tepat dan efisien dalam permainan.

3. Sikap dan Sportivitas

Pernyataan	1	2	3	4
Saya bekerja sama aktif dengan tim.				
Saya bermain jujur dan sportif.				
Saya menerima hasil pertandingan dengan baik.				

Kriteria Penilaian Skor 1–4:

- ▶ 1 = Kurang; Belum menunjukkan sikap positif (pasif, tidak sportif, tidak bekerja sama).
- ▶ 2 = Cukup; Kadang menunjukkan sikap baik, tetapi belum konsisten.
- ▶ 3 = Baik; Sudah menunjukkan kerja sama dan sikap positif dalam permainan.
- ▶ 4 = Sangat Baik; Selalu aktif, mendukung tim, dan bermain dengan semangat dan sportif.



4. Refleksi Diri

a. Apa kombinasi gerak terbaik yang kamu lakukan dalam permainan ini?

b. Apa tantangan terbesarmu dalam permainan hari ini?

c. Jika bermain lagi, apa yang akan kamu perbaiki?

Catatan:

- ▶ Lembar ini akan dibahas bersama guru sebagai bagian dari pembelajaran reflektif.
- ▶ Skor bukan untuk “menghakimi”, melainkan untuk membantumu meningkatkan keterampilan dan sikap dalam berolahraga.



Pengayaan

Belajar tidak selalu harus terjadi di ruang kelas atau saat ujian berlangsung. Kemampuan bermain yang baik justru terbentuk dari latihan yang konsisten, pengamatan yang cermat, serta kebiasaan untuk merefleksikan kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Agar kamu menjadi lebih cerdas, tanggap, dan efisien dalam bergerak, kerjakan tugas-tugas pengayaan berikut, baik secara mandiri maupun bersama teman. Aktivitas ini akan membantumu mengenali kualitas gerakmu, memahami strategi permainan, serta menciptakan inovasi gerakmu sendiri.

Analisis Video Permainan Nyata

Tontonlah video pendek permainan futsal atau bola tangan (bisa dari YouTube, media sosial, atau rekaman latihan sendiri). Fokuslah pada satu pemain yang aktif dalam pertandingan, lalu amati dan tuliskan analisismu.

1. Pertanyaan Panduan:

a. Gerak apa saja yang dilakukan pemain dalam satu rangkaian serangan atau pertahanan?



- b. Bagaimana pemain mengambil keputusan (misalnya: kapan mengoper, kapan menembak, kapan bertahan)?
- c. Apa yang membuat gerakannya efektif? Apakah karena kecepatan, kerja sama, atau penguasaan tekniknya?

2. Refleksi Pribadi

Tuliskan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan berikut dalam buku catatanmu. Tujuannya bukan untuk menilai, melainkan untuk memahami dirimu sendiri sebagai pemain agar kamu tahu apa yang perlu ditingkatkan.

Pertanyaan Refleksi:

- a. Apa kekuatan utama gerakanmu saat bermain? (misalnya: kelincahan, *passing* yang akurat, komunikasi tim)
- b. Gerakan mana yang masih sering gagal kamu lakukan? (misalnya: kontrol bola saat *dribble*, gerakan bertahan)
- c. Apa langkah latihan yang bisa kamu lakukan untuk memperbaikinya? (misalnya: latihan berulang, meminta umpan balik, menonton video teknik)



Refleksi

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut di buku catatanmu atau lembar kerja refleksi yang disediakan guru. Kamu juga bisa mendiskusikannya bersama temanmu agar mendapatkan sudut pandang lain.

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa gerakan baru yang kamu pelajari dan bisa kamu kuasai di bab ini?	
2.	Dalam aktivitas seperti futsal, voli, bulu tangkis, gerakan mana yang menurutmu paling menantang? Mengapa?	
3.	Apakah kamu mampu menggabungkan gerakan menjadi satu rangkaian saat permainan? Berikan contohnya.	



No.	Pertanyaan	Jawaban
4.	Saat permainan atau latihan, kapan kamu merasa paling percaya diri? Mengapa?	
5.	Bagaimana kamu mengambil keputusan cepat dalam permainan (misalnya saat akan menendang atau mengoper)?	
6.	Apakah kamu merasa lebih memahami tubuhmu sendiri setelah latihan? Bagaimana perubahannya?	
7.	Nilai-nilai apa yang kamu alami atau pelajari selama bab ini? (✓ centang semua yang sesuai)	☐ Sportivitas ☐ Kerja sama ☐ Disiplin ☐ Percaya Diri ☐ Tanggung Jawab
8.	Apa satu kebiasaan baik yang akan kamu teruskan setelah bab ini selesai?	

Diskusi Tim atau Kelompok Kecil

Setelah kalian menulis jawaban pribadi, bentuklah kelompok kecil dan diskusikan pertanyaan berikut.

1. Apa saja pengalaman terbaik dari tiap-tiap anggota kelompok selama bab ini?
2. Bagaimana tim kalian mengembangkan strategi dan komunikasi?
3. Apa rencana tim kalian untuk menjadi lebih baik di bab berikutnya?

Tahap refleksi ini membantumu menyadari bahwa belajar tidak sekadar mengetahui teknik, tetapi juga soal kesadaran tubuh, kecerdasan strategi, dan pembentukan karakter. Dengan merefleksikan pengalaman, kamu tidak hanya menjadi lebih baik dalam bergerak, tetapi juga tumbuh sebagai pribadi yang lebih tangguh, percaya diri, dan mampu bekerja sama.



Bab

2

Strategi Bermain dalam Tim melalui Liga Kelas



Apakah memungkinkan sebuah tim dapat menang dalam permainan bukan karena paling kuat, melainkan tim menerapkan strategi bermain yang baik?

Liga Badminton
MP Negeri
Pegunungan
Padang



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu akan belajar tentang cara memperagakan strategi gerak melalui berbagai peran dalam mini turnamen untuk meningkatkan capaian gerak.



Kata Kunci

- ▶ strategi
- ▶ mini turnamen
- ▶ peran
- ▶ musim pertandingan
- ▶ capaian gerak



Peta Materi



Bacalah berita di bawah ini!

MotoGP Indonesia 2025 Diklaim sebagai Penyelenggaraan Tersukses Dibandingkan Sebelumnya



Gambar 2.1 MotoGP Indonesia 2025 yang digelar di Sirkuit Mandalika
Sumber: Akhyar M. Nur/tempo.co

MotoGP Indonesia 2025 yang digelar di Sirkuit Mandalika, Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat, diklaim sebagai penyelenggaraan tersukses. Kali ini merupakan edisi keempat sejak pertama kali bergulir pada 2022. Pejabat setempat menyebut kesuksesan edisi ini bisa diraih karena adanya evaluasi dari penyelenggaraan tiga edisi sebelumnya. Dari hasil pantauan yang dia lakukan, *event* MotoGP 2025 berjalan sukses dibandingkan tiga tahun sebelumnya.

Dia mengatakan kesuksesan itu tidak lepas dari kerja sama semua pihak, terutama dari masyarakat Lombok Tengah sebagai tuan rumah. Namun, ia menambahkan, pihaknya menekankan bahwa evaluasi akan terus dilakukan untuk penyempurnaan *event* yang digelar setiap tahun. “Tentu setelah acara akan ada evaluasi yang akan dilakukan di mana evaluasi ini nanti sebagai bekal untuk penyelenggaraan *event* tahun 2026 mendatang,” ujarnya.

Lebih lanjut, ia menambahkan, kesuksesan penyelenggaraan MotoGP Indonesia 2025 ini berdampak positif terhadap investasi di Provinsi Nusa Tenggara Barat, khususnya di Kabupaten Lombok Tengah, makin memperkuat investasi, terutama di bidang pariwisata. “Selain sukses penyelenggaraan *event*, keamanan yang kondusif juga menjadi poin utama positifnya investasi di Lombok Tengah nantinya,” kata dia.

Sumber: Akhyar M. Nur/tempo.co



Berdasarkan berita kisah sukses penyelenggaraan MotoGP di Mandalika di depan, kamu bisa belajar bahwa strategi dan kerja sama sangat penting. Tidak hanya dalam dunia olahraga profesional, tetapi juga dalam setiap kegiatan permainan di sekolah. Pada Bab 2 ini, kamu akan belajar cara menganalisis, memilih, dan menerapkan strategi bermain yang cerdas, membentuk kerja sama tim yang solid, serta memahami peran tiap-tiap anggota dalam sebuah permainan.

Kesuksesan besar lahir dari rencana yang baik dan kekompakan tim. Kamu akan berlatih menerapkan hal ini melalui berbagai aktivitas permainan dan mini turnamen yang seru di kelas. Sebelum mulai praktik, diskusikan bersama teman sekelasmu pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Kalau MotoGP Mandalika itu adalah “mini liga” di kelas kalian, apa saja sarana dan prasarana yang perlu disiapkan agar berjalan lancar?
2. Bagaimana cara agar penyelenggaraan pertandingan di kelas kalian rapi dan tertib seperti ajang internasional?
3. Strategi apa yang bisa membuat tim kalian tampil kompak dan berprestasi?



Asesmen Awal

Petunjuk:

Isilah dengan jujur sesuai pengalaman dan kemampuanmu. Tidak ada nilai benar atau salah, asesmen ini hanya untuk mengetahui kesiapan awalmu.

1. Pengalaman Bermain (Ceklis)

Pernahkan kamu bermain olahraga berikut? (boleh pilih lebih dari satu)

- | | |
|--|---|
| ☐ Futsal/Sepak Bola | ☐ Tenis Meja |
| ☐ Bola Voli | ☐ Kasti/Rounders |
| ☐ Bola Basket | ☐ Bola Tangan |
| ☐ Bulu Tangkis | ☐ Lainnya: _____ |



2. Peran yang Pernah Diambil (Ceklis)

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ Pemain | ☐ Skorer/Pencatat Skor |
| ☐ Pelatih | ☐ Jurnalisme/Dokumentasi |
| ☐ Wasit | |

3. Penilaian Diri (Skala 1–5)

Centang peran yang pernah kamu jalani, lalu lingkari nilai 1–5 sesuai tingkat pengalamanmu.

- ▶ Pemain — Nilai: 1 2 3 4 5
- ▶ Pelatih — Nilai: 1 2 3 4 5
- ▶ Wasit — Nilai: 1 2 3 4 5
- ▶ Skorer / Pencatat Skor — Nilai: 1 2 3 4 5
- ▶ Jurnalisme / Dokumentasi — Nilai: 1 2 3 4 5

Catatan:

- 1 = belum pernah/tidak percaya diri.
- 2 = pernah mencoba, tetapi masih kesulitan.
- 3 = cukup bisa menjalankan peran.
- 4 = sudah cukup mahir dan percaya diri.
- 5 = sangat mahir dan siap membimbing orang lain.

4. Harapan dan Tantangan

- a. Hal apa yang paling ingin saya pelajari di Bab 2 ini?
- b. Apa tantangan terbesar saya saat bermain dalam tim?
- c. Apa target pribadi saya dalam mini liga nanti?

A.

Belajar Bermain Peran melalui Liga Kelas

Ingatkah pada kelas VII dan VIII kamu telah belajar bahwa strategi tidak hanya dilakukan sendiri, tetapi juga melibatkan kerja sama tim? Kini di kelas IX, kamu akan melangkah lebih jauh mengenali dan menyusun strategi, serta menerapkannya secara utuh dalam tim yang berperan aktif layaknya atlet sungguhan. Bayangkan jika kamu benar-benar menjadi bagian dari suatu tim



olahraga. Kamu seperti atlet profesional yang memiliki pelatih, menjalani latihan, bertanding, dan merancang strategi bersama.

Melalui pendekatan pembelajaran PJOK Berbasis Liga Kelas, kamu akan belajar PJOK dengan cara yang berbeda. Kamu akan merasakan peran sebagai pemain, pelatih, wasit, atau pengamat yang bisa saling mendukung untuk mencapai tujuan tim. Melalui pembelajaran ini, kamu tidak hanya belajar untuk menang dalam permainan, tetapi juga memahami nilai penting dari kerja sama, komunikasi, tanggung jawab, dan refleksi diri keterampilan yang sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2.2 Berbagai peran dalam olahraga (pemain, pelatih, jurnalis tim, wasit dan pencatat skor).

Tidak hanya bermain, kamu juga akan memegang peran penting, seperti pelatih, wasit, jurnalis, atau pencatat skor. Kamu dan timmu akan berlatih, menyusun strategi, bertanding dalam mini liga, lalu melakukan refleksi seperti atlet sungguhan. Dengan cara ini kamu tidak hanya belajar teknik dan strategi permainan, tetapi juga mengembangkan tanggung jawab, komunikasi, dan sportivitas.

1. Tahap Orientasi dan Pengantar

Liga Kelas bukan hanya ajang bermain atau mencari siapa yang paling hebat. Dalam liga ini tujuan utamanya adalah belajar bekerja sama dengan teman satu tim, menyusun strategi yang cerdas, mencoba berbagai peran, dan mengembangkan sikap sportif. Setiap pertandingan akan menjadi kesempatan untuk melatih keterampilan teknik dan taktik, sekaligus menumbuhkan rasa saling percaya dan tanggung jawab. Dalam Liga Kelas, kemenangan bukan diukur



dari jumlah poin yang kamu raih, melainkan dari cara kamu berkontribusi, mendukung tim, dan menjaga semangat kebersamaan dari awal hingga akhir musim pertandingan.

Dalam pembelajaran PJOK Berbasis Liga Kelas ini kamu dan tim akan menjalankan kompetisi seperti musim pertandingan sungguhan. Namun sebelum itu, penting untuk menentukan olahraga yang akan dimainkan. Kamu dapat memilih aktivitas olahraga, baik individu maupun aktivitas olahraga beregu. Perhatikan tabel berikut.

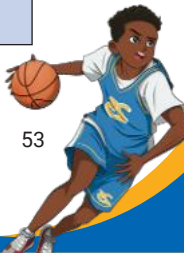
Tabel 2.1 Aktivitas Olahraga Perorangan dan Beregu

Olahraga Perorangan	Olahraga Beregu atau Tim
Bulu tangkis (tunggal atau ganda)	Futsal
Tenis meja	Bola voli
Lari cepat / sprint	Bola basket
Senam irama atau kreasi individu	Bola tangan
Pencak silat	Kasti

Sebelum memilih olahraga yang akan dikompetisikan, kamu perlu mempertimbangkan jumlah peserta, waktu pelajaran yang tersedia, dan fasilitas sekolah. Olahraga perorangan dan beregu mempunyai kelebihan dan tantangan masing-masing. Kamu bisa melihat perbandingannya dalam tabel di bawah ini agar kamu bisa memilih dengan bijak.

Tabel 2.2 Pertimbangan Memilih Jenis Olahraga dalam Satu Kelas

Pertimbangan	Alasan/Penjelasan
Jumlah peserta bisa lebih banyak bermain.	Karena setiap pertandingan hanya butuh 2 orang.
Tidak perlu banyak tim.	Cukup dibuat jadwal perorangan atau ganda sederhana.
Waktu pertandingan lebih singkat.	Cocok untuk durasi 1–3 jam pelajaran.
Lapangan atau ruang terbatas tetap bisa digunakan.	Misalnya bulu tangkis di aula atau lapangan kecil.



Tabel 2.3 Pertimbangan Memilih Jenis Olahraga Antarkelas

Pertimbangan	Alasan/Penjelasan
Lebih seru dan menantang.	Karena tim lebih besar dan strategi lebih kompleks.
Harus mengatur jadwal dengan cermat.	Agar semua tim mendapat giliran bermain.
Butuh lapangan luas.	Misalnya untuk futsal, voli, atau bola tangan.
Waktu pertandingan lebih panjang.	Kemungkinan hanya cukup untuk 1–2 laga per sesi.

Berdasarkan tabel di atas, kamu dapat mempertimbangkan olahraga yang akan kamu siapkan dalam liga kelas ini. Namun, kamu juga perlu mempertimbangkan beberapa hal sebelum memilih olahraga beregu. Olahraga seperti futsal, bola tangan, atau voli memang seru dan melibatkan banyak pemain, tetapi juga membutuhkan lapangan yang lebih luas dan waktu pertandingan yang lebih lama. Jika jumlah tim dalam satu kelas terlalu banyak, kompetisi bisa memakan waktu panjang dan mungkin tidak cukup dimainkan dalam jam pelajaran PJOK yang tersedia. Oleh karena itu, sangat penting untuk menyesuaikan pilihan olahraga dengan ketersediaan waktu, jumlah peserta, dan fasilitas sekolah, agar semua siswa tetap bisa berpartisipasi secara adil dan pembelajaran berjalan lancar.



Aktivitas 2.1

Tugas Awal Mendiskusikan Pilihan Olahragamu

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Kamu akan mengikuti pembelajaran PJOK berbasis Liga Kelas. Sebagai langkah awal, kamu diminta untuk memilih olahraga yang ingin kamu mainkan, lalu merancang strategi dan kesiapanmu sebagai bagian dari sebuah tim.



Pilih Olahraga Favoritmu

Tandai salah satu olahraga yang paling ingin kamu mainkan.

Perorangan:

- ☐ Bulu Tangkis
- ☐ Tenis Meja
- ☐ Sepak Takraw (Tunggal)

Beregu:

- ☐ Futsal
- ☐ Bola Tangan
- ☐ Bola Voli
- ☐ Basket
- ☐ Kasti
- ☐ Lainnya: _____

Langkah 2: Mengapa Kamu Memilih Olahraga Itu?

Tuliskan 2–3 alasan kamu memilih olahraga tersebut.

.....

.....

Siapkan Diri untuk Bermain

Tandai jawaban untuk pernyataan berikut.

Pernyataan	Ya (✓)	Belum (×)
Saya mengetahui cara dasar bermain olahraga ini.		
Saya bersedia menjalankan peran selain pemain jika dibutuhkan (pelatih, dan lain-lain).		
Saya siap berlatih dan bekerja sama dalam tim.		
Saya ingin membantu tim dengan strategi yang saya tahu.		

Siapkan Usulan Nama Liga Kelasmu

Ayo, beri nama kompetisi ini agar terasa seperti sungguhan.

Contoh: *Liga Juara IX, Liga Nusantara, SEM Cup 2025*

Nama liga pilihan tim kami: _____



Setelah menyelesaikan Aktivitas 2.1, diskusikan dengan Bapak/Ibu Gurumu untuk memilih olahraga yang dipertandingkan dan diperlombakan dalam liga kelasmu. Apa pun jenis olahraga yang kamu pilih, baik perorangan maupun beregu yang paling penting adalah kamu akan mendapat kesempatan untuk berperan dan berpartisipasi secara aktif. Pilihlah olahraga yang sesuai dengan jumlah teman sekelas, waktu pelajaran yang tersedia, dan fasilitas yang ada di sekolah.

Ingat, tujuan utama dari kompetisi ini bukan hanya mengejar kemenangan, melainkan belajar menyusun strategi, membangun kerja sama yang solid, dan menjunjung sportivitas. Saat kamu berani mencoba peran baru, mendukung tim, dan bermain dengan cerdas serta jujur, di situlah kamu sedang belajar menjadi juara yang sebenarnya di dalam dan di luar lapangan.



Gambar 2.3 Suasana pembelajaran berbasis SEM individu bulu tangkis.

Dalam menerapkan pembelajaran berbasis Liga Kelas, beberapa pertimbangan yang perlu didiskusikan dengan guru adalah perlunya menyesuaikan jenis olahraga dengan jumlah siswa, waktu pelajaran yang tersedia, dan fasilitas sekolah. Untuk olahraga perorangan seperti bulu tangkis atau tenis meja, kompetisi dapat dilaksanakan lebih efisien karena setiap pertandingan hanya melibatkan dua orang dan durasinya lebih singkat. Dengan sistem eliminasi tunggal dan dua meja atau lapangan kecil, seluruh pertandingan untuk 36 siswa bisa selesai dalam empat hingga lima pertemuan.





Gambar 2.4 Suasana pembelajaran berbasis SEM olahraga beregu futsal.

Sementara itu, pertimbangan lainya untuk olahraga beregu, seperti futsal, basket, atau bola tangan melibatkan lebih banyak pemain dalam satu tim. Olahraga beregu juga membutuhkan ruang lebih luas serta waktu pertandingan yang lebih panjang. Jika menggunakan format liga (*round-robin*) dengan empat tim, dibutuhkan lima hingga enam pertemuan agar semua tim bisa bermain secara adil dan tetap mendapat kesempatan untuk latihan dan refleksi.

Oleh karena itu, kamu harus mendiskusikan Liga Kelas ini dengan Bapak/Ibu Guru PJOK untuk merancang jadwal dengan cermat. Tujuannya agar liga kelas ini dapat berjalan dengan baik, bermakna, dan semua siswa dapat berpartisipasi aktif, baik sebagai pemain maupun dalam peran lainnya, seperti pelatih, wasit, jurnalis, atau skorer.

2. Pembentukan Tim dan Rotasi Peran

Setelah memahami bahwa dalam Liga Kelas, kamu akan belajar seperti atlet sungguhan, sekarang waktunya kamu membentuk tim tetap. Tim inilah yang akan menemani kamu berlatih, menyusun strategi, bertanding, dan saling mendukung sepanjang pembelajaran.

Setiap tim akan memiliki nama, logo, dan yel-yel penyemangat yang mencerminkan semangat timmu. Bukan hanya sebagai pemain, kamu juga akan mempunyai peran lain, seperti pelatih, wasit, jurnalis tim, atau skorer. Peran ini akan bergilir, jadi kamu bisa merasakan pengalaman dari berbagai



sudut pandang dalam satu pertandingan. Misalnya, hari ini kamu menjadi pelatih, minggu depan kamu bisa menjadi pemain utama, atau bisa menjadi jurnalis maupun skorer.



Aktivitas 2.2

Ayo, Bentuk Tim

Sekarang saatnya kalian membentuk tim tetap yang seru dan kompak. Tim ini akan kalian gunakan selama proses latihan dan pertandingan. Ingat, bukan hanya menang yang penting, melainkan cara kalian bisa belajar strategi, kerja sama, dan sportivitas bersama.

Bentuk Tim (4–6 orang)

Kalian bisa membentuk tim secara bebas, atau mengikuti pembagian dari guru.

Usahakan tim seimbang dan semua anggota mempunyai kesempatan aktif.

Tentukan Identitas Tim

Nama tim : _____

Logo tim : (Gambar tangan di buku atau buat secara digital)

Yel-yel tim : _____

Slogan tim (jika ingin) : _____

Tentukan Peran Awal (akan bergiliran nanti)

Nama Anggota	Peran Awal Dipilih (✓)	Alasan Memilih Peran Ini
	☐ Pemain ☐ Pelatih ☐ Wasit ☐ Skorer ☐ Jurnalis	



Semua anggota akan bergilir mencoba peran yang berbeda selama pembelajaran.

Tulis Kesepakatan Tim:

1. Bagaimana tim akan menjaga kekompakan?
2. Apa yang akan dilakukan jika ada perbedaan pendapat?
3. Nilai apa yang ingin tim kalian jaga bersama?



Aktivitas 2.3

Poster Identitas Tim

Tujuan Aktivitas

1. Menyusun identitas tim (nama, logo, yel-yel, dan nilai) secara kreatif dan kolaboratif.
2. Menjelaskan makna simbol dan nilai-nilai dalam identitas tim.
3. Membangun rasa memiliki dan kekompakan terhadap tim.



Gambar 2.5 Membuat poster identitas tim.

Alat dan Bahan

1. Kertas karton atau HVS A3.
2. Spidol warna, pensil warna, krayon.
3. Gunting, lem, penggaris.
4. Contoh logo tim olahraga (opsional, untuk inspirasi).



Langkah-Langkah Aktivitas

1. Bentuklah tim beranggotakan 4–6 orang.
2. Tugas setiap tim sebagai berikut.
 - a. Menentukan nama tim.
 - b. Merancang logo tim (digambar di kertas besar atau digital).
 - c. Menyusun yel-yel atau slogan tim.
 - d. Menuliskan nilai utama yang ingin dijaga (misal: kerja sama, adil, pantang menyerah).
 - e. Membuat poster dan memajangnya di kelas sepanjang unit pembelajaran berlangsung.
 - f. Mempresentasikan hasil identitas tim secara singkat.

Dalam pembelajaran liga kelas ini, kamu tidak akan selalu menjadi pemain saja. Selama satu musim pembelajaran, kamu akan berganti peran agar bisa merasakan pengalaman dari berbagai sudut pandang.

Mengapa harus berganti peran?

- Supaya kamu mengerti jalannya pertandingan tidak hanya dari lapangan, tetapi juga dari pinggir lapangan dan meja pencatat skor.
- Supaya kamu lebih menghargai kerja tim, karena setiap peran sama pentingnya.
- Supaya kamu mempunyai banyak keterampilan, mulai dari teknik, strategi, kepemimpinan, pencatatan data, sampai membuat laporan pertandingan.

Rotasi Peran dalam *Sport Education Model*

Dalam pembelajaran *Sport Education Model*, kamu akan berganti peran agar mendapatkan pengalaman dari berbagai sudut pandang.

- mengerti jalannya pertandingan
- lebih menghargai kerja tim
- punya banyak keterampilan

Peran yang Akan Kamu Coba



Pemain

Menjalankan strategi di lapangan, bekerja sama dengan tim, dan bermain sportif.



Pelatih

Mengatur formasi, memimpin latihan, dan memberi semangat pada tim.



Skorer

Mencatat skor, pelanggaran, dan statistik sederhana



Wasit

Menjaga pertandingan tetap adil sesuai dengan aturan.



Jurnalis Tim

Menulis laporan pertandingan, mengambil foto atau video, dan mewawancarai pemain

Bagaimana Rotasinya?

Nama	P1	P2	P3	P4	P5
S1	Pemain	Jurnalis	Pelatih	Wasit	Skorer
S2	Pelatih	Pemain	Skorer	Jurnalis	Wasit
S3	Wasit	Skorer	Pemain	Pelatih	Jurnalis

Gambar 2.6 Infografik Liga Kelas



Kamu akan mencoba lima peran yang berbeda. Sebagai pemain, tugasmu adalah menjalankan strategi di lapangan, bekerja sama dengan anggota tim, dan bermain dengan sportif. Saat menjadi pelatih, kamu akan mengatur formasi, memimpin jalannya latihan, dan memberi semangat kepada tim agar tetap kompak. Jika berperan sebagai wasit, tanggung jawabmu adalah menjaga pertandingan tetap adil dan mematuhi aturan yang berlaku. Sebagai skorer, kamu harus mencatat skor, pelanggaran, serta statistik sederhana dengan teliti. Terakhir, peran jurnalis tim mengajakmu untuk menulis laporan pertandingan, mengambil foto atau video, dan mewawancarai pemain sehingga momen-momen penting bisa terdokumentasi dengan baik.



Aktivitas 2.4

Rotasi Peran Mingguan

Tujuan Aktivitas

Mengenali berbagai peran penting dalam kegiatan olahraga dan melaksanakan tanggung jawab sesuai peran.

Alat dan Bahan

1. Tabel rotasi peran (dapat dicetak atau ditulis di papan).
2. Lembar tugas setiap peran (misal: format laporan jurnalis, *skoring*, dan sebagainya).
3. Kartu nama peran (opsional).
4. Alat tulis: buku catatan, clipboard, stopwatch (untuk wasit), dan lain-lain.

Langkah-Langkah Aktivitas

1. Setiap tim menetapkan peran awal bagi tiap anggota (akan bergilir tiap pertemuan).
2. Guru menyediakan tabel rotasi yang bisa dilihat semua siswa. Pada setiap pertemuan, kamu menjalankan peran masing-masing.
 - a. **Pemain:** mengikuti pertandingan atau latihan.
 - b. **Pelatih:** memberi instruksi latihan/taktik ringan.



- c. **Wasit:** memimpin jalannya permainan secara adil.
- d. **Skorer:** mencatat hasil dan perkembangan.
- e. **Jurnalis:** menulis refleksi atau laporan kinerja tim.

Setelah beberapa pertemuan, kamu dan temanmu bertukar peran sesuai jadwal rotasi. Refleksi dilakukan untuk menilai pengalaman dari tiap-tiap peran.

Tabel 2.4 Tabel Rotasi Peran Tiap Pertemuan

Nama	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5
Siswa 1	Pemain	Jurnalis	Pelatih	Wasit	Skorer
Siswa 2	Pelatih	Pemain	Skorer	Jurnalis	Wasit
Siswa 3	Skorer	Wasit	Pemain	Pelatih	Jurnalis
Siswa 4	Jurnalis	Skorer	Wasit	Pemain	Pelatih
...	...	...	...	...	...

Hal terpenting adalah semua anggota tim mempunyai tanggung jawab untuk bekerja sama dan menjalankan perannya sebaik mungkin. Bukan siapa yang paling jago, melainkan siapa yang paling siap belajar, mendukung, dan menyusun strategi bersama. Ingat, tim yang kompak bukan hanya yang menang, melainkan yang saling percaya dan mendukung di dalam maupun luar lapangan.

3. Pengenalan Peran dan Tugas

Coba ingat kembali pembelajaran di kelas VII tentang berbagai peran dalam olahraga, seperti pemain, pelatih, wasit, pencatat skor, dan jurnalis pertandingan. Waktu itu kamu mengenalnya secara umum, mulai dari tugas dasar sampai aturan singkat yang harus dipatuhi.

Pada Bab 2 kelas IX ini, kamu akan mempelajari lebih dalam tentang peran tersebut. Kamu tidak hanya mengenal, tetapi juga mempraktikkan setiap peran. Melalui liga kelas yang akan kamu laksanakan, kamu akan merasakan sendiri tantangan, tanggung jawab, dan strategi di setiap peran. Dengan demikian, kamu bisa memahami bahwa sukses sebuah tim bukan hanya hasil kerja pemain, melainkan gabungan kontribusi semua peran yang terlibat.



a. Pemain



Gambar 2.7 Peran pemain menjadi ujung tombak dalam pertandingan.

Sebagai pemain, kamu menjadi ujung tombak dalam setiap pertandingan. Tugas utamamu adalah mengikuti latihan secara aktif, menjalankan strategi yang telah disusun tim, serta bermain dengan penuh semangat dan sportivitas. Seorang pemain juga harus bisa bekerja sama, mendukung teman satu tim, dan tetap menjaga semangat meskipun dalam tekanan. Menang atau kalah bukan soal utama, melainkan cara kamu bermain dengan jujur dan menghargai lawan.

b. Pelatih

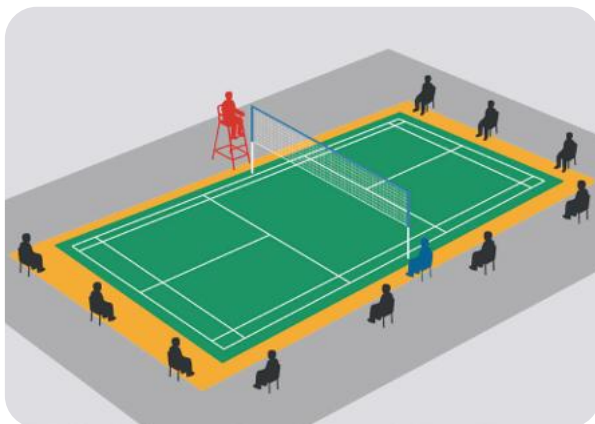


Gambar 2.8 Pelatih bertugas menyusun dan menerapkan strategi pertandingan.

Peran pelatih tidak kalah penting dari pemain. Sebagai pelatih, kamu bertanggung jawab menyusun strategi permainan, memimpin jalannya latihan, serta memberi masukan kepada teman-teman tim. Pelatih juga harus bisa memotivasi tim, menjaga kekompakan, dan membantu setiap anggota berkembang. Pelatih yang baik bukan yang paling keras, melainkan yang paling bisa mendengarkan dan membimbing.



c. Wasit



Gambar 2.9 Gambaran posisi wasit dalam pertandingan resmi bulu tangkis.

Wasit adalah penjaga keadilan dalam permainan. Dalam peran ini, kamu harus memastikan pertandingan berjalan sesuai aturan dan berlangsung adil untuk semua tim. Tugas wasit meliputi memimpin jalannya pertandingan, meniup peluit saat pelanggaran terjadi, dan mengambil keputusan dengan tenang serta tegas. Dibutuhkan keberanian, kejujuran, dan konsentrasi tinggi untuk menjadi wasit yang dipercaya oleh semua pihak.

d. Skorer



Gambar 2.10 Skorer atau petugas skor bertanggung jawab mencatat hasil pertandingan.

Skorer bertanggung jawab mencatat hasil pertandingan, mencatat skor, dan mencatat statistik penting lainnya seperti jumlah pelanggaran atau poin individu. Peran ini mungkin terlihat tenang, tetapi membutuhkan ketelitian tinggi dan tanggung jawab besar. Tanpa skorer, tidak ada catatan resmi pertandingan. Skorer juga membantu guru atau wasit dalam melacak jalannya kompetisi.



e. Jurnalis Tim

Peran yang satu ini sangat menarik! Sebagai jurnalis tim, kamu bertugas mencatat jalannya pertandingan, menulis laporan, mewawancarai pemain, dan merekam momen-momen penting. Kamu bisa menulisnya dalam bentuk artikel, poster, bahkan video singkat. Jurnalis harus jeli, kritis, dan mempunyai rasa ingin tahu tinggi. Lewat peran ini, kamu bisa melihat pertandingan dari sudut pandang yang berbeda.



Gambar 2.11 Jurnalis bertugas mencatat jalannya pertandingan serta mempublikasikannya.



Aktivitas 2.5

Kenali dan Coba Peran Kalian!

Tujuan

Mengenal tugas, tanggung jawab, dan tantangan lima peran utama dalam Liga Kelas: pemain, pelatih, wasit, skorer, dan jurnalis tim.

1. Lihat dan Pahami

Perhatikan gambar atau simbol lima peran: pemain, pelatih, wasit, skorer, dan jurnalis tim. Baca deskripsi singkatnya, lalu pikirkan peran yang paling menarik untuk kalian.

2. Diskusi Kelompok Kecil

- Kelas dibentuk menjadi empat kelompok.
- Setiap kelompok akan mempelajari satu peran.
- Bacalah kartu peran yang kalian terima, lalu diskusikan pertanyaan berikut.
 - ▶ Apa yang paling menarik dari peran ini?
 - ▶ Apa kesulitan yang mungkin dihadapi?
 - ▶ Sikap apa yang harus dimiliki agar peran ini berhasil dijalankan?



3. Presentasi Singkat

- Pilih satu anggota untuk mewakili kelompok kalian.
- Sampaikan hasil diskusi kepada seluruh kelas dalam waktu ± 2 menit.
- Kalian boleh memperagakan peran tersebut (misalnya: pelatih memberi instruksi, wasit meniup peluit, jurnalis memotret).

4. Refleksi Individu

Isilah kolom berikut di buku catatan kalian.

- Peran yang paling saya kuasai: _____
- Peran yang ingin saya pelajari: _____
- Alasan saya memilihnya: _____

4. Latihan Persiapan Strategi Tim

Sebelum memasuki pertandingan resmi di Liga Kelas, seluruh anggota tim perlu melakukan latihan dan persiapan strategi. Kegiatan ini merupakan fondasi penting yang akan menentukan kualitas permainan dan kekompakan tim. Latihan tidak hanya untuk pemain yang turun langsung di lapangan, tetapi semua peran yang ada di Liga Kelas: pemain, pelatih, wasit, skorer, dan jurnalis tim. Setiap peran memiliki tanggung jawab khusus yang harus dipahami dan dikuasai agar pertandingan dapat berlangsung lancar, adil, dan menyenangkan bagi semua pihak.



Aktivitas 2.6

Pembagian Peran Liga Kelas

Langkah pertama dalam Liga Kelas adalah membuat pembagian peran. Contoh berikut untuk kelas berisi 36 siswa. Kelas dibagi menjadi empat tim: A, B, C, dan D. Setiap tim terdiri atas sembilan orang dengan pembagian peran sebagai berikut.

- ▶ Lima Pemain (bertanding di lapangan).
- ▶ Satu Pelatih (mengatur strategi dan memberi semangat).



- ▶ Satu Wasit (memimpin pertandingan).
- ▶ Satu Skorers (mencatat skor dan data pertandingan).
- ▶ Satu Jurnalis (meliput dan membuat laporan pertandingan).

Catatan penting: Peran non-pemain (pelatih, wasit, skorers, jurnalis) akan bertugas saat timnya tidak bermain.

Tim	Pemain (5 orang)	Pelatih (1 orang)	Wasit (1 orang)	Skorers (1 orang)	Jurnalis (1 orang)
A	Nama____ Nama____ Nama____ Nama____ Nama____	(Nama)	(Nama)	(Nama)	(Nama)
B	Nama____ Nama____ Nama____ Nama____ Nama____	(Nama)	(Nama)	(Nama)	(Nama)
C	Nama____ Nama____ Nama____ Nama____ Nama____	(Nama)	(Nama)	(Nama)	(Nama)
D	Nama____ Nama____ Nama____ Nama____ Nama____	(Nama)	(Nama)	(Nama)	(Nama)



Instruksi Aktivitas

1. Isilah nama anggota tim sesuai hasil undian atau kesepakatan.
2. Pastikan setiap siswa mendapat 1 peran di awal.
3. Rotasi peran di setiap pertandingan sehingga kalian mencoba semua peran minimal sekali selama Liga Kelas.
4. Simpan tabel ini di buku atau papan tulis sebagai panduan selama Liga Kelas berlangsung.

Latihan dan persiapan dilakukan tidak sekadar untuk mengulang-ulang teknik bermain, tetapi untuk membentuk pola kerja sama yang solid, menumbuhkan rasa percaya antaranggota tim, dan menguji strategi yang telah direncanakan. Dalam proses ini pemain akan melatih kemampuan teknik dan taktik. Pelatih akan memoles strategi permainan. Wasit akan mengasah kemampuan memimpin pertandingan sesuai aturan. Skorers akan meningkatkan ketelitian mencatat skor dan statistik. Jurnalis akan melatih kepekaan dalam mengamati dan mendokumentasikan jalannya pertandingan.

Tujuan utama dari tahap latihan dan persiapan ini sebagai berikut.

- a. Memastikan setiap anggota memahami dan mampu menjalankan perannya sehingga saat pertandingan dimulai tidak ada kebingungan dan setiap orang tahu yang harus dilakukan.
- b. Menguji strategi yang sudah direncanakan oleh tim untuk melihat strategi tersebut efektif atau perlu penyesuaian sebelum digunakan dalam pertandingan resmi.
- c. Membangun kerja sama, komunikasi, dan rasa saling percaya karena kemenangan dalam Liga Kelas bukan hanya soal siapa yang paling hebat secara individu, melainkan bagaimana semua peran dapat bekerja sama demi mencapai tujuan bersama.

Untuk melatih dan mendalami peran kamu dalam Liga Kelas ini, lakukan aktivitas-aktivitas berikut untuk tiap-tiap peran.





Aktivitas 2.7

Latihan untuk Peran Pemain

Tujuan

Melatih kemampuan pemain dalam menerapkan strategi gerak menyerang, bertahan, dan memanfaatkan ruang di lapangan sesuai cabang olahraga yang dipilih, baik perorangan maupun beregu.



Gambar 2.12 Berlatih menyerang dan bertahan untuk peran pemain dalam olahraga futsal.

Langkah-Langkah Aktivitas

1. Pemanasan Dinamis

Lakukan pemanasan gerak yang sesuai dengan cabang olahraga.

2. Latihan Strategi Menyerang

- ▶ Jika olahraga perorangan: Mengarahkan bola/shuttlecock ke area kosong lawan, variasi pukulan cepat-lambat untuk memecah fokus lawan.
- ▶ Jika olahraga beregu: Latihan pola serangan (*passing* cepat, kombinasi gerak tanpa bola, dan penempatan pemain di area kunci).

3. Latihan Strategi Bertahan

- ▶ Perorangan: Mengantisipasi serangan lawan dengan *footwork* cepat dan pengembalian bola yang memaksa lawan ke posisi sulit.
- ▶ Beregu: Menutup ruang serang lawan, menjaga jarak antarpemain, dan memblokir jalur operan.



4. Pemanfaatan Ruang

Perhatikan area kosong di lapangan, gunakan untuk menyerang atau menciptakan ruang bagi rekan satu tim.

5. Simulasi Pertandingan

Terapkan strategi yang telah dilatih dalam permainan singkat, catat keberhasilan dan kekurangannya.

6. Isilah tabel berikut sesuai hasil latihanmu.

Jenis Olahraga	Strategi Menyerang yang Dilatih	Strategi Bertahan yang Dilatih	Pemanfaatan Ruang
Perorangan (contoh: bulu tangkis, tenis meja)			
Beregu (contoh: futsal, basket)			

Catatan:

Tuliskan strategi gerak yang menurutmu paling efektif dan jelaskan alasannya.

.....



Aktivitas 2.8

Latihan untuk Peran Pelatih

Tujuan

Melatih pelatih dalam menyusun, mengarahkan, dan memandu tim untuk menerapkan strategi gerak menyerang, bertahan, dan pemanfaatan ruang secara efektif.





Gambar 2.13 Pelatih merencanakan strategi, menganalisis kekuatan, dan kelemahan tim.

Langkah-Langkah Aktivitas

1. Analisis Kekuatan dan Kelemahan Tim
 - ▶ Jika olahraga perorangan: Mengamati teknik dan pola gerak pemain untuk menentukan fokus latihan.
 - ▶ Jika olahraga beregu: Menilai koordinasi tim, kecepatan transisi, dan kekompakan formasi.
2. Menyusun Rencana Strategi

Menentukan pola serangan, pola bertahan, dan cara memanfaatkan ruang sesuai lawan yang dihadapi.
3. Memperagakan Strategi

Menunjukkan kepada pemain cara gerakan harus dilakukan (misalnya pola *passing*, penempatan posisi, atau jalur serangan).
4. Mengarahkan Latihan

Memberikan instruksi selama simulasi permainan, memberi masukan saat ada kesalahan posisi atau keputusan.
5. Evaluasi dan Perbaikan

Mendiskusikan hasil latihan dengan pemain dan mengubah strategi jika diperlukan.
6. Isilah tabel di bawah ini sesuai hasil latihanmu.



Jenis Olahraga	Hasil Analisis Tim	Rencana Strategi	Hasil Penerapan di Latihan
Perorangan (contoh: bulu tangkis, tenis meja)			
Beregu (contoh: futsal, basket)			

Catatan:

Tuliskan satu rencana strategi yang kamu susun dan bagaimana strategi itu membantu tim:

.....



Aktivitas 2.9

Latihan untuk Peran Wasit

Tujuan

Melatih wasit agar mampu memahami aturan permainan, menggunakan peluit dan isyarat tangan dengan tepat, serta memimpin jalannya pertandingan secara adil dan lancar.



Gambar 2.14 Peran wasit berlatih untuk mempelajari dan memperagakan berbagai isyarat dalam memimpin pertandingan.



Langkah-Langkah Aktivitas

1. Mempelajari Aturan

Baca dan pahami aturan resmi cabang olahraga yang dipilih.

2. Latihan Memimpin Mini Gim

- ▶ Jika olahraga perorangan: Mengatur giliran servis, memutuskan *fault* atau *let*, dan mengamati jalannya pertandingan.
- ▶ Jika olahraga beregu: Memimpin jalannya permainan singkat, memberi tanda *free kick*, *penalty*, atau *time out*.

3. Penggunaan Peluit dan Isyarat Tangan

Berlatih memberi sinyal sesuai situasi di lapangan.

4. Posisi dan Pergerakan Wasit

Berlatih bergerak di lapangan untuk mendapatkan sudut pandang terbaik.

5. Evaluasi Keputusan

Mendiskusikan keputusan yang diambil selama latihan dengan teman satu tim.

6. Isilah tabel di bawah ini sesuai hasil latihanmu.

Jenis Olahraga	Aturan yang Paling Penting	Situasi yang Diamati	Keputusan yang Diambil
Perorangan (contoh: bulu tangkis, tenis meja)			
Beregu (contoh: futsal, basket)			

Catatan:

Tuliskan satu keputusan sulit yang kamu ambil dan bagaimana reaksi pemain:

.....





Aktivitas 2.10

Latihan untuk Peran Skorer

Tujuan

Melatih skorer agar dapat mencatat skor, waktu, dan data pertandingan dengan cepat, tepat, dan rapi sesuai format resmi.



Gambar 2.15 Skorer berlatih menyimulasikan, mencatat, dan mengubah skor sesuai pertandingan.

Langkah-Langkah Aktivitas

1. Menyiapkan Lembar Skor
Gunakan format pencatatan sesuai cabang olahraga.
2. Latihan Mencatat Skor
 - ▶ Jika olahraga perorangan: Mengisi skor *rally point* sambil mengikuti jalannya pertandingan.
 - ▶ Jika olahraga beregu: Mencatat skor, jumlah pelanggaran, dan waktu permainan.
3. Koordinasi dengan Wasit
Mengonfirmasi skor saat ada keraguan atau kesalahan pencatatan.
4. Kecepatan dan Ketelitian
Berlatih mencatat perubahan skor yang cepat tanpa kehilangan fokus.
5. Verifikasi Data
Memeriksa kembali catatan sebelum pertandingan berakhir.



6. Isilah tabel di bawah ini sesuai hasil latihanmu

Jenis Olahraga	Skor Akhir	Jumlah Pelanggaran	Catatan Khusus Pertandingan
Perorangan (contoh: bulu tangkis, tenis meja)			
Beregu (contoh: futsal, basket)			

Catatan:

Apa tantangan terbesar yang kamu hadapi saat bertugas mencatat skor?

.....



Aktivitas 2.11

Latihan untuk Peran Jurnalis Tim

Tujuan:

Melatih jurnalis tim agar mampu mengamati jalannya pertandingan, mencatat momen penting, melakukan wawancara singkat, dan membuat laporan sederhana yang informatif dan menarik.

Langkah-Langkah Aktivitas

1. Persiapan Alat: Siapkan buku catatan, pena, atau gawai untuk mengambil foto/video.
2. Mengamati Pertandingan
 - Jika olahraga perorangan: Catat jalannya *rally*, perubahan skor, dan strategi pemain.



Gambar 2.16 Latihan dan simulasi peran jurnalis.



- ▶ Jika olahraga beregu: Catat pola serangan, pertahanan, dan momen penting yang mengubah jalannya pertandingan.
- 3. Menandai Momen Penting: Misalnya, poin penentu kemenangan atau aksi spektakuler pemain.
- 4. Melakukan Wawancara Singkat: Tanyakan kepada pemain atau pelatih tentang jalannya pertandingan atau strategi mereka.
- 5. Menyusun Laporan: Buat ringkasan pertandingan 5–7 kalimat, bisa dilengkapi dengan foto atau ilustrasi sederhana.
- 6. Isilah tabel berikut sesuai hasil latihanmu.

Jenis Olahraga	Momen Penting	Pemain/ Pelatih yang Diwawancarai	Ringkasan Pertandingan (5–7 kalimat)
Perorangan (contoh: bulu tangkis, tenis meja)			
Beregu (contoh: futsal, basket)			

Catatan:

Tuliskan satu momen paling menarik yang kamu liput dan alasan momen itu penting.

.....

5. Membangun Antusiasme

Pernahkah kamu mendengar kata antusias? Antusiasme merupakan rasa semangat, gembira, dan kemauan besar untuk terlibat aktif dalam kegiatan. Dalam Liga Kelas, antusiasme berarti setiap anggota tim, baik yang bermain maupun yang bertugas di luar lapangan menunjukkan energi positif, rasa percaya diri, dan dukungan penuh untuk keberhasilan tim. Antusiasme membuat suasana pertandingan menjadi lebih seru, pemain lebih percaya diri, dan kerja sama tim menjadi lebih kuat.



Antusiasme tidak hanya soal berteriak kencang, tetapi soal sikap positif, saling mendukung, dan menjaga sportivitas di setiap momen pertandingan. Mengapa antusiasme penting dalam Liga Kelas ini?

a. Meningkatkan Motivasi Tim

Semangat yang tinggi membuat anggota tim lebih termotivasi untuk berlatih dan bertanding.

b. Menciptakan Suasana Seru

Liga Kelas akan terasa lebih hidup dan menyenangkan.

c. Memperkuat Kerja Sama

Antusiasme mendorong anggota tim untuk saling membantu dan menghargai peran satu sama lain.

d. Mendukung Sportivitas

Energi positif membantu menjaga suasana pertandingan tetap *fair* dan kondusif.

Sebelum pertandingan dimulai penting bagi setiap tim untuk membangun kekompakan dan semangat kebersamaan. Beberapa langkah berikut dapat membantu menumbuhkan antusiasme tim.

a. Menciptakan Identitas Tim

Pilih nama tim yang unik dan mudah diingat, buat logo sederhana, serta tentukan warna atau atribut tim seperti pita, kaos, atau ikat kepala. Identitas yang jelas membuat tim terasa lebih kompak dan percaya diri.

b. Menyusun Yel-Yel dan Slogan

Buat yel-yel singkat yang seru dan slogan motivasi yang membangkitkan semangat, lalu latih anggota tim untuk mengucapkannya bersama. Suara yang kompak akan memberi energi positif sebelum dan sesudah pertandingan.

c. Mengadakan Pemanasan Seru

Lakukan pemanasan yang bervariasi sambil berinteraksi, seperti permainan kecil atau tepuk semangat. Aktivitas ini membantu membangun *mood* positif dan kekompakan sebelum bertanding.



d. Memberi Dukungan di Luar Lapangan

Saat giliran tim lain bermain, tetap berikan sorakan positif, tepuk tangan, atau kibarkan atribut tim. Dukungan seperti ini akan mempererat hubungan antartim dan menjaga suasana Liga Kelas tetap meriah.

e. Merayakan Setiap Momen

Apresiasi semua pencapaian, baik kemenangan maupun kerja sama tim yang baik. Perayaan kecil setelah pertandingan akan menambah rasa bangga dan kebersamaan.



Aktivitas 2.12

Membangun Antusiasme Tim

Tujuan

Menumbuhkan semangat dan rasa kebersamaan seluruh anggota tim agar siap bertanding di Liga Kelas dengan energi positif dan sportivitas tinggi.

Langkah-Langkah Aktivitas

1. Pilih Nama Tim

Tentukan nama tim yang unik dan mudah diingat.

2. Susun Yel-Yel dan Slogan

Buat yel-yel singkat dan slogan motivasi yang bisa diteriakkan bersama.

3. Latihan Yel-Yel

Latih semua anggota tim untuk mengucapkan yel-yel dengan kompak dan penuh semangat.

4. Rancang Sorakan Pendukung

Buat sorakan atau tepuk tangan khas untuk memberi dukungan saat tim lain bermain.

5. Rayakan Momen Penting

Sepakati cara merayakan keberhasilan di lapangan, misalnya tepuk semangat atau sorakan khusus.



6. Isilah tabel berikut.

Nama Tim	Yel-Yel	Slogan	Sorakan Pendukung	Cara Merayakan Momen Penting

B. Pelaksanaan Pertandingan Liga Kelas

Sebelum pertandingan Liga Kelas dimulai, Bapak/Ibu Guru akan membantumu menyusun sistem atau bagan pertandingan. Sistem ini berfungsi untuk mengatur siapa melawan siapa, kapan pertandingan dilaksanakan, dan siapa yang bertugas sebagai wasit, skorer, atau jurnalis pada setiap pertandingan. Dengan adanya sistem atau bagan yang jelas, jalannya Liga Kelas akan lebih teratur, adil, dan semua tim memiliki kesempatan yang sama untuk bermain.

Bapak/Ibu Gurumu akan mempertimbangkan jumlah tim, waktu yang tersedia, dan cabang olahraga yang dipilih. Untuk kelas dengan 36 siswa misalnya, biasanya dibagi menjadi 4 tim (A, B, C, D). Setiap tim beranggotakan sembilan orang yang memiliki peran masing-masing. Dalam bagan contoh juga akan terlihat jadwal pertandingan dan rotasi peran untuk memastikan siswa mencoba semua peran minimal satu kali.

Berikut ini merupakan contoh pembagian tim klasemen akhir jika jumlah siswa dalam kelas berisi 36 orang. Bagan ini sesuai jika kelasmu memilih olahraga beregu seperti futsal dan basket (5 pemain). Sistem pertandingan menggunakan



Gambar 2.17 Contoh pelaksanaan liga kelas dalam olahraga futsal.



round robin. Sistem *round robin* adalah format pertandingan yang setiap tim bertemu dengan semua tim lain satu kali (atau lebih, bila putarannya ganda).

- ▶ Jika ada empat tim, setiap tim akan bermain 3 kali (melawan 3 lawan yang berbeda).
- ▶ Poin dihitung berdasarkan hasil. Menang = 3 poin, seri = 1 poin, kalah = 0 poin.
- ▶ Pemenang liga ditentukan oleh jumlah poin terbanyak dan jika sama biasanya dilihat dari selisih gol atau kriteria tambahan lain.

Contoh Pelaksanaan Liga Kelas IX Merdeka

1. Pembagian Tim Liga Futsal Kelas IX Merdeka

Tim	Pemain (5 orang)	Pelatih (1)	Wasit (1)	Skorer (1)	Jurnalis (1)
Harimau FC	1. Andi 2. Raka 3. Fajar 4. Sinta 5. Rini	Bima	Wahyu	Adi	Nia
Elang FC	1. Dimas 2. Aldi 3. Tama 4. Lia 5. Siska	Genta	Naufal	Wulan	Hana
Macan FC	1. Nando 2. Arif 3. Yudi 4. Putri 5. Salma	Rio	Bagas	Citra	Alifia
Singa FC	1. Gilang 2. Fahri 3. Bayu 4. Lestari 5. Dewi	Vino	Rafi	Maya	Tia



2. Jadwal Pertandingan

Pekan	Laga	Tim A	Tim B	Wasit	Skorer	Jurnalis
1	1	Harimau FC vs Elang FC		Bagas (Macan)	Citra (Macan)	Alifia (Macan)
	2	Macan FC vs Singa FC		Wahyu (Harimau)	Adi (Harimau)	Nia (Harimau)
2	3	Harimau FC vs Macan FC		Rafi (Singa)	Maya (Singa)	Tia (Singa)
	4	Elang FC vs Singa FC		Wahyu (Harimau)	Adi (Harimau)	Nia (Harimau)
3	5	Harimau FC vs Singa FC		Naufal (Elang)	Siska (Elang)	Hana (Elang)
	6	Elang FC vs Macan FC		Rafi (Singa)	Maya (Singa)	Tia (Singa)

3. Hasil Pertandingan Liga Futsal (Round Robin)

Pekan	Pertandingan	Skor
1	Harimau FC vs Elang FC	2 – 1
1	Macan FC vs Singa FC	3 – 2
2	Harimau FC vs Macan FC	1 – 1
2	Elang FC vs Singa FC	2 – 0
3	Harimau FC vs Singa FC	0 – 2
3	Elang FC vs Macan FC	1 – 4

4. Klasemen Akhir Liga Futsal Kelas IX Merdeka

Pos	Tim	Main	Menang	Seri	Kalah	GM	GK	SG	Poin
1	Macan FC	3	2	1	0	8	4	+4	7
2	Harimau FC	3	1	1	1	3	4	-1	4



Pos	Tim	Main	Menang	Seri	Kalah	GM	GK	SG	Poin
3	Singa FC	3	1	0	2	4	6	-2	3
4	Elang FC	3	1	0	2	3	6	-3	3

5. Penghargaan

a. Juara Liga

Macan FC: tampil tak terkalahkan, 2 kali menang dan 1 kali seri, dengan produktivitas gol tertinggi (8 gol).

b. Pencetak Gol Terbanyak (Top Skor)

- ▶ Raka (Harimau FC): 3 gol
- ▶ Nando (Macan FC): 3 gol

Keduanya berbagi gelar Top Skor karena sama-sama mencetak 3 gol.

c. Pemain Terbaik (MVP)

Nando (Macan FC)

Alasan: tidak hanya mencetak gol terbanyak untuk timnya, tetapi juga menjadi motor serangan yang membuat Macan FC menjadi juara.

Setelah kamu mempelajari contoh pelaksanaan Liga Kelas di atas, apakah kamu sudah memiliki gambaran tentang pelaksanaan Liga Kelas? Jika Liga Kelas menggunakan sistem setengah kompetisi dengan empat tim (A, B, C, D) dan total 6 pertandingan, lama waktu yang dibutuhkan tergantung durasi satu pertandingan dan jumlah pertandingan yang dimainkan dalam satu pertemuan.

- ▶ Durasi satu pertandingan: misalnya 20–30 menit (termasuk istirahat dan pergantian peran).
- ▶ Jumlah pertandingan per pertemuan idealnya dua pertandingan supaya semua peran dapat bergantian dengan nyaman.

Dengan perhitungan ini:

- ▶ Total pertandingan adalah enam.
- ▶ Dua pertandingan per pertemuan dapat selesai dalam tiga pertemuan.



Jika hanya bisa mengadakan satu pertandingan per pertemuan (misalnya karena keterbatasan waktu atau lapangan), Liga Kelas akan memakan waktu enam pertemuan.

Setelah persiapan tim dan pembagian peran selesai, saatnya melaksanakan pertandingan Liga Kelas. Pertandingan ini menjadi ajang penerapan semua keterampilan dan strategi gerak yang telah dipelajari sejak kelas VII hingga kelas IX. Di tahap ini, setiap anggota tim akan menjalankan peran masing-masing dengan penuh tanggung jawab. Pemain berusaha menampilkan permainan terbaik, pelatih mengarahkan strategi, wasit menjaga jalannya pertandingan agar adil, skorer mencatat hasil secara teliti, dan jurnalis tim melaporkan setiap momen penting. Pelaksanaan pertandingan di Liga Kelas bertujuan sebagai berikut.

1. Menguji kemampuan teknik dan strategi dalam situasi nyata.
2. Mengasah kerja sama, komunikasi, dan sportivitas antartim.
3. Memberikan pengalaman bermain dan bertanding sesuai peran yang bergilir.

Agar pelaksanaan Liga Futsal Kelas berjalan teratur, diperlukan alur pelaksanaan yang jelas sejak awal hingga akhir. Kamu tidak hanya berperan sebagai pemain, tetapi juga belajar mengambil tanggung jawab lain seperti pelatih, wasit, skorer, maupun jurnalis.

Tabel 2.5 Tabel Panduan Langkah dalam Pelaksanaan Liga Kelas

Langkah	Kegiatan	Penjelasan	Penanggung Jawab
1	Pembukaan Pertandingan	Guru membuka kegiatan dan menjelaskan aturan umum liga.	Guru
2	Arahan Guru dan Jadwal	Seluruh tim berkumpul, guru memberikan arahan singkat dan mengumumkan jadwal pertandingan.	Guru
3	Yel-yel Tim	Setiap tim menyanyikan yel-yel untuk membangkitkan semangat dan kekompakan.	Seluruh Tim
4	Pertandingan Dimulai	Pertandingan pertama dimulai sesuai jadwal.	Guru (sebagai pengawas)



Langkah	Kegiatan	Penjelasan	Penanggung Jawab
5	Pemain Bermain	Pemain menjalankan strategi sesuai arahan pelatih.	Pemain dan Pelatih
6	Peran Non-Pemain	Wasit, skorer, dan jurnalis dari tim lain melaksanakan tugas mereka.	Wasit, Skorer, Jurnalis
7	Pergantian Peran	Setelah satu pertandingan selesai, dilakukan rotasi agar kalian mendapat kesempatan mencoba berbagai peran.	Guru dan Tim
8	Pencatatan Skor	Skorer menyerahkan catatan hasil pertandingan kepada guru.	Skorer
9	Laporan Jurnalis	Jurnalis tim menyusun laporan singkat dan dokumentasi pertandingan.	Jurnalis
10	Refleksi Tim	Setiap tim mendiskusikan hal yang berjalan baik dan yang perlu diperbaiki.	Seluruh Tim
11	Catatan Pelatih	Pelatih menuliskan poin-poin penting untuk persiapan pertandingan berikutnya.	Pelatih

Selama pertandingan berlangsung, kamu diminta berperan aktif sesuai tugas yang telah ditentukan. Setiap peran memiliki tanggung jawab yang berbeda, mulai dari bermain di lapangan hingga mencatat jalannya pertandingan. Untuk itu, isilah Lembar Kerja (LK) sesuai dengan peranmu masing-masing. Lembar Kerja (LK) dapat kamu peroleh dengan memindai QR di samping.

Lembar Kerja (LK)



<https://bukupusbuk.id/s/LembarKerja>



6. Puncak Penghargaan

Sebagai penutup dari rangkaian pertandingan dalam Liga Kelas, seluruh tim akan mengikuti kegiatan Puncak Penghargaan. Kegiatan ini dirancang sebagai momen selebrasi, bukan hanya untuk menentukan siapa yang menjadi juara liga, melainkan sebagai ajang apresiasi atas semua usaha, kerja keras, dan semangat yang ditunjukkan oleh setiap peserta. Melalui kegiatan ini, kamu akan belajar bahwa kemenangan tidak semata-mata diukur dari skor atau peringkat akhir, tetapi juga dari cara mereka berperan aktif, menjunjung sportivitas, dan saling mendukung di dalam maupun di luar lapangan.



Gambar 2.18 Puncak penghargaan bagi seluruh peran yang terlibat dalam liga kelas.

Selain itu, puncak penghargaan menjadi sarana untuk memberikan penghormatan kepada seluruh peran yang ada dalam liga. Tidak hanya pemain yang tampil di lapangan, tetapi juga pelatih yang memberi strategi, wasit yang menjaga jalannya pertandingan, skorer yang teliti mencatat hasil, hingga jurnalis yang mendokumentasikan momen-momen penting. Dengan adanya penghargaan yang menyeluruh ini, setiap siswa merasa dihargai kontribusinya. Pada akhirnya, kegiatan ini diharapkan menumbuhkan rasa bangga, kebersamaan, dan motivasi untuk terus berlatih serta mengembangkan nilai-nilai positif dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari.



Tabel 2.6 Tabel Aktivitas Puncak Penghargaan Liga Kelas

Langkah	Kegiatan
Upacara Penutupan Liga	Seluruh tim berkumpul, guru memberikan apresiasi umum, dan dilakukan perayaan sederhana.
Pengumuman Penghargaan	Guru membacakan hasil klasemen akhir dan kategori penghargaan lain (sportivitas, peran non-pemain, dan lain-lain).
Penyerahan Sertifikat/Piagam	Guru menyiapkan piagam sederhana (dicetak atau ditulis tangan). Setiap kategori diumumkan dan perwakilan tim maju ke depan kelas.
Selebrasi Tim	Tiap-tiap tim menampilkan yel-yel atau sorakan terakhir sebagai penutup liga.
Pameran Dokumentasi	Jurnalis menempelkan laporan, foto, atau poster ringkasan liga di papan masing kelas.
Refleksi Bersama	Setiap tim menuliskan satu hal terbaik yang mereka pelajari dari liga, lalu dibacakan di depan kelas.



Aktivitas 2.13

Mengisi Lembar Kerja Puncak Penghargaan

Petunjuk

1. Bacalah kembali hasil pertandingan, catatan skor, laporan jurnalis, serta refleksi tim dari Liga Kelas.
2. Diskusikan bersama tim kalian untuk menentukan siapa yang layak menerima penghargaan pada tiap kategori.
3. Isilah tabel Puncak Penghargaan Liga Kelas sesuai hasil kesepakatan kelas.
4. Tuliskan alasan singkat (keterangan) penghargaan itu diberikan.



Tabel 2.7 Tabel Puncak Penghargaan Liga Kelas

Kategori Penghargaan	Penerima	Keterangan
Juara Liga		
Top Skor		
Pemain Terbaik (MVP)		
Pemain Paling Sportif		
Pelatih Inspiratif		
Wasit Teradil		
Skorer Teliti		
Jurnalis Kreatif		
Tim Paling Kompak		
Identitas Tim Terbaik		



Uji Kompetensi

Tes Keterampilan Peragaan Strategi Gerak

Instruksi Umum

1. Siswa dibagi sesuai tim liga (5 orang pemain dan peran non-pemain).
2. Pelatih memberi instruksi strategi, lalu tim memperagakan di lapangan dengan durasi ± 5 menit. Peragakan strategi dalam permainan yang ditentukan (contoh berikut dalam olahraga futsal).

a. Strategi Menyerang (*Offense*)

Peragakan pola serangan sederhana seperti contoh berikut.

- ▶ *Wall pass* (umpan satu-dua di sayap lalu tembakan ke gawang).
- ▶ Rotasi 3–2 (3 pemain depan + 2 pendukung belakang).
- ▶ Minimal tiga kali percobaan serangan, dinilai dari kelancaran dan kerja sama.



b. Strategi Bertahan (*Defense*)

Peragakan pola bertahan seperti contoh berikut.

- ▶ *Man to man marking* (menjaga lawan satu-satu).
- ▶ *Zone defense* (menutup area lapangan tertentu).
- ▶ Minimal dua kali percobaan bertahan menghadapi serangan lawan simulasi.

c. Koordinasi Tim dan Komunikasi

- ▶ Pemain wajib menunjukkan komunikasi: memberi aba-aba, membuka ruang, dan menjaga posisi.
- ▶ Semua anggota aktif dalam kerja sama, bukan hanya individu tertentu.

d. Peran selain pemain

- ▶ Pelatih: memberi instruksi sebelum simulasi dan mengarahkan saat *time out* singkat.
- ▶ Wasit: memimpin simulasi, meniup peluit, memberi isyarat pelanggaran.
- ▶ Skorer: mencatat jumlah percobaan serangan berhasil/gagal.
- ▶ Jurnalis: membuat catatan singkat tentang strategi yang diperagakan.

3. Guru menilai aspek penerapan strategi, koordinasi, teknik dasar, dan sportivitas.



Pengayaan

Mencoba Aplikasi Strategi Futsal Coach Tactic Board



Gambar 2.19 Aplikasi Coach Tactic Board

Langkah 1: Unduh dan Instalasi

1. Buka Play Store (Android) atau App Store (iOS).
2. Cari: Coach Tactic Board: Futsal / Football.
3. Tekan *install* dan tunggu hingga aplikasi terpasang.

Langkah 2: Membuat Strategi

1. Buka aplikasi: pilih Lapangan Futsal.
2. Seret ikon pemain (lingkaran berwarna) ke posisi yang diinginkan.
Gunakan panah untuk menunjukkan arah pergerakan pemain atau bola.
3. Atur strategi:
 - a. Menyerang
Contoh: *passing* satu-dua, rotasi 3–2, *crossing*.
 - b. Bertahan
Contoh: *man to man marking*, zona bertahan.

Langkah 3 Menyimpan dan Berbagi

1. Jika strategi sudah selesai, tekan ikon kamera lalu simpan sebagai gambar (*screenshot*).
2. Bagikan hasilnya ke guru/tim lewat WhatsApp/Email atau tampilkan di layar kelas.

Langkah 4 Presentasi dan Simulasi

1. Tiap tim mempresentasikan strategi mereka dengan menunjukkan gambar hasil desain.
2. Jelaskan tujuan strategi dan alasan pemilihan pola gerak.
3. (Opsional) Coba praktikkan strategi tersebut dalam *mini game* 3–5 menit di lapangan.





Refleksi

Sebagai penutup pembelajaran pada Bab 2, lakukan refleksi untuk memahami pengalaman belajar dalam mempragakan strategi gerak. Refleksi ini bertujuan agar kamu dapat menilai kemampuan diri dalam menjalankan peran, menerapkan strategi, serta belajar dari pengalaman kerja sama tim.

Jawablah pertanyaan-pertanyaan ini di buku catatanmu atau lembar kerja refleksi yang disediakan guru. Kamu juga bisa mendiskusikannya bersama temanmu agar mendapatkan sudut pandang lain.

No	Pertanyaan Refleksi	Jawabanmu
1	Strategi gerak apa yang paling berhasil kamu peragakan dalam permainan?	...
2	Bagian mana dari strategi (menyerang atau bertahan) yang menurutmu paling menantang? Mengapa?	...
3	Apakah kamu mampu menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu rangkaian strategi? Berikan contohnya.	...
4	Dalam situasi permainan, kapan kamu merasa paling percaya diri menjalankan strategi? Mengapa?	...
5	Bagaimana kamu mengambil keputusan cepat sesuai strategi (misalnya saat menendang, mengoper, atau bertahan)?	...
6	Apakah koordinasi dengan teman satu tim membuat strategi lebih mudah dijalankan? Jelaskan pengalamanmu.	...
7	Nilai-nilai apa yang kamu alami selama mempragakan strategi gerak? (✓ centang semua yang sesuai) ☐ Sportivitas ☐ Kerja Sama ☐ Disiplin ☐ Percaya Diri ☐ Tanggung Jawab	...
8	Apa satu kebiasaan baik dalam kerja sama tim yang ingin kamu teruskan setelah bab ini selesai?	...



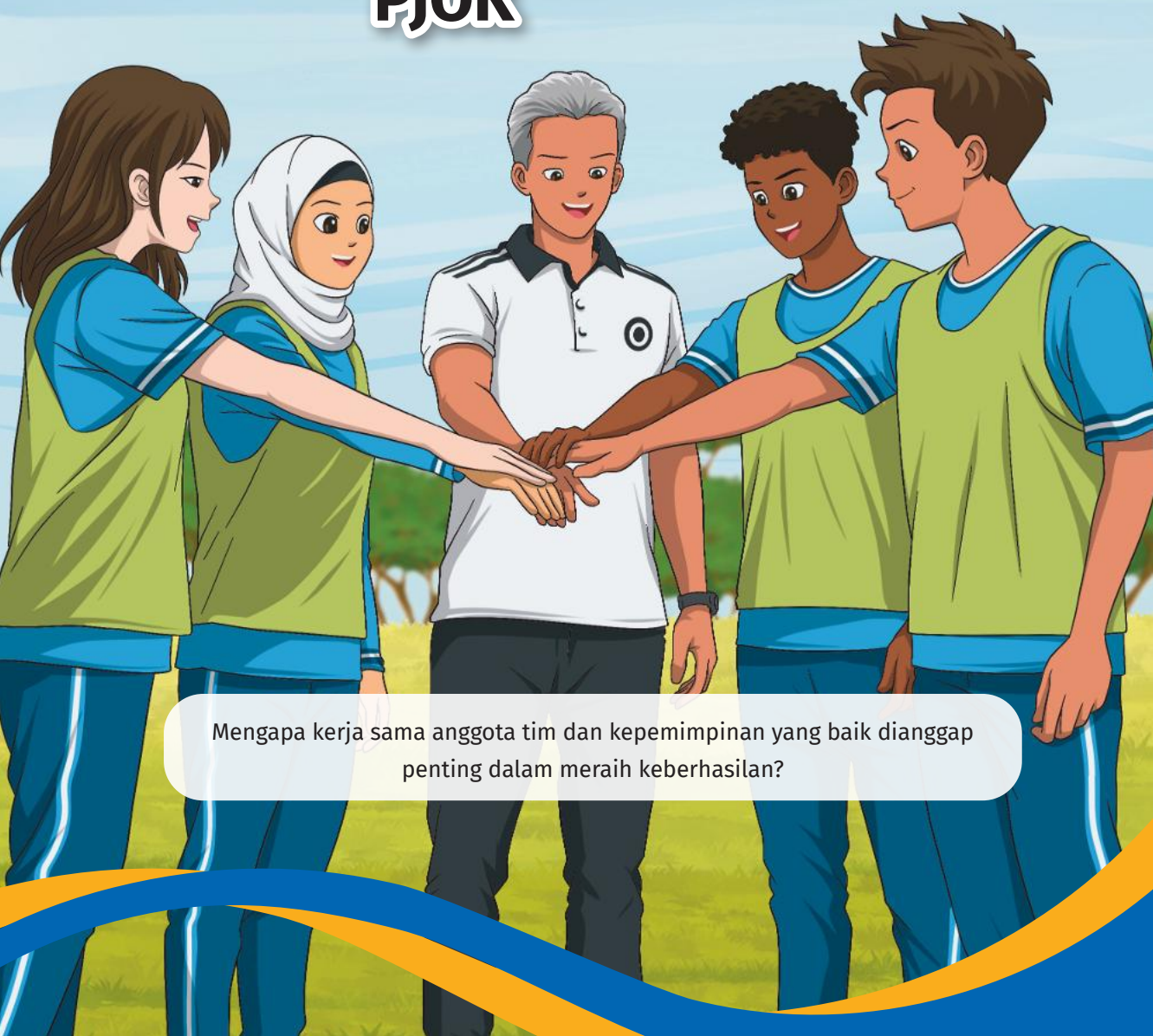
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Yusnita Pusparagen, Ebta Heri Susanto

ISBN: 978-634-00-3179-9 (jil.3 PDF)

Bab 3 Kepemimpinan dan Kolaborasi dalam Pembelajaran PJOK



Mengapa kerja sama anggota tim dan kepemimpinan yang baik dianggap penting dalam meraih keberhasilan?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu mampu memahami kepemimpinan dan kolaborasi dalam aktivitas jasmani, mengenali tugas serta ciri-ciri pemimpin yang baik. Kamu juga mampu menunjukkan sikap kerja sama, komunikasi, serta tanggung jawab dalam tim agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Kata Kunci

- ▶ aktivitas jasmani
- ▶ kepemimpinan
- ▶ kolaborasi
- ▶ komunikasi
- ▶ strategi



Peta Materi





Gambar 3.1 Timnas Indonesia dalam kualifikasi Piala Asia 2023
Sumber: Defri Saefullah/liputan6.com (2022)

Pada tahun 2023 tim nasional sepak bola Indonesia berhasil tampil mengejutkan dengan mengalahkan tuan rumah Kuwait 2-1 pada laga pertama grup A kualifikasi Piala Asia 2023. Penampilan tim Garuda membuat seluruh masyarakat Indonesia bangga. Stadion dipenuhi suporter dan jutaan orang menonton lewat televisi.

Keberhasilan tim itu bukan hanya karena ada pemain berbakat. Lebih dari itu, mereka tampil solid karena kepemimpinan pelatih dan kapten tim yang mampu mengatur strategi, serta kerja sama seluruh pemain di lapangan. Mereka saling percaya, saling mendukung, dan bermain kompak sampai menit terakhir.

Cerita ini menunjukkan bahwa kemenangan dalam olahraga tidak hanya ditentukan oleh strategi atau kemampuan individu, tetapi juga oleh kepemimpinan yang jelas dan kolaborasi yang kuat. Tanpa kepemimpinan, strategi yang disusun bisa berantakan. Tanpa kolaborasi, pemain akan sibuk dengan kepentingannya sendiri sehingga tim menjadi tidak solid. Sebaliknya, dengan kepemimpinan yang baik dan kolaborasi yang kuat, sebuah tim bisa mengubah kekalahan menjadi kemenangan, atau setidaknya tampil dengan penuh semangat dan harga diri.

Apa yang akan terjadi jika sebuah tim mempunyai banyak pemain hebat, tetapi tidak ada pemimpin dan tidak ada kerja sama? Pada Bab 3 ini kamu akan belajar bagaimana kepemimpinan dan kolaborasi menjadi kunci dalam aktivitas jasmani. Kamu juga akan berlatih untuk memimpin, bekerja sama, dan membangun kekompakan tim melalui berbagai permainan dan simulasi di kelas.





Asesmen Awal

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan berikut secara jujur sesuai dengan pengalamanmu. Dalam asesmen ini tidak ada jawaban benar atau salah.

A. Pilihan Ganda

1. Saat bermain dalam sebuah tim, apa yang biasanya kamu lakukan jika tidak ada teman yang mau mengatur jalannya permainan?
 - a. Bermain sendiri sesuai keinginan.
 - b. Menunggu orang lain mengambil keputusan.
 - c. Mencoba memberi arahan sederhana pada teman.
 - d. Berhenti bermain.
2. Menurutmu, apa yang paling penting agar tim bisa kompak?
 - a. Strategi permainan.
 - b. Pemimpin yang jelas.
 - c. Semua anggota mau bekerja sama.
 - d. Semangat untuk menang.
3. Ketika temanmu melakukan kesalahan dalam permainan, apa yang biasanya kamu lakukan?
 - a. Menyalahkannya.
 - b. Membantu dan memberi tahu cara yang benar.
 - c. Memberi semangat agar mencoba lagi.
 - d. Menghindar agar tidak ikut salah.

B. Pertanyaan Reflektif

1. Pernahkah kamu menjadi pemimpin (misalnya kapten, ketua kelompok, atau koordinator) dalam sebuah permainan atau kegiatan? Ceritakan pengalaman singkatmu.
2. Menurutmu, apa tantangan terbesar ketika harus memimpin teman-temanmu?



Pada bab sebelumnya kamu telah memperagakan cara menyusun dan mengaplikasikan strategi, serta mencoba berbagai peran dalam Liga Kelas. Kamu tentu merasakan bahwa strategi permainan memang penting, tetapi strategi saja tidak cukup untuk membawa sebuah tim menuju kemenangan. Sebuah tim juga membutuhkan pemimpin yang mampu mengarahkan, memberi semangat, dan menjaga kekompakan. Selain itu, semua anggota tim harus mau bekerja sama dan saling mendukung agar strategi yang dibuat bisa berjalan dengan baik.

Melalui bab ini, kamu akan belajar tentang kepemimpinan dan kolaborasi. Dua hal ini merupakan kunci utama agar sebuah tim bisa kompak, terarah, dan mencapai tujuan bersama. Kamu akan menemukan bahwa kepemimpinan tidak selalu berarti menjadi yang paling kuat atau paling pintar, tetapi berani memimpin dengan tanggung jawab dan memberi teladan. Sementara itu, kolaborasi membuat setiap anggota merasa penting dan berharga dalam sebuah tim. Apa jadinya sebuah tim kalau tidak ada pemimpin? Atau kalau semua anggota tim berjalan sendiri-sendiri?

1. Peran Kepemimpinan

Strategi tanpa kepemimpinan ibarat peta tanpa orang yang menuntun jalan. Dalam Liga Kelas (Bab 2), kamu telah belajar cara menyusun strategi agar tim bisa menyerang, bertahan, atau memanfaatkan ruang dengan baik. Namun, strategi itu hanya akan menjadi rencana di atas kertas kalau tidak ada pemimpin yang mengarahkan tim untuk menjalankannya. Di sinilah peran kepemimpinan menjadi sangat penting. Pemimpin membantu tim untuk melakukan hal berikut.

a. Mengambil Keputusan Saat Permainan Berlangsung

Dalam permainan, situasi bisa cepat berubah. Misalnya, saat tim futsalmu sedang ditekan lawan, kapten harus cepat mengambil keputusan: tetap menyerang atau fokus bertahan dulu. Selanjutnya, kapten memberi aba-aba “Mundur dulu, jaga lawan masing-masing!”. Dengan keputusan itu, tim menjadi lebih siap menghadapi serangan dan tidak kebobolan.





Gambar 3.2 Pengambilan keputusan ketika memilih strategi menyerang atau bertahan

b. Membagi Peran agar Setiap Anggota Tahu yang Harus Dilakukan



Gambar 3.3 Pembagian peran dalam permainan bola voli

Strategi hanya bisa berjalan kalau semua anggota mengetahui perannya. Contohnya, dalam permainan bola voli di Liga Kelas, kapten membagi tugas: “Kamu jaga depan untuk *block*, kamu siap di belakang untuk terima servis, saya akan atur bola ke *smasher*.” Dengan pembagian ini, setiap anggota mengetahui tugasnya dan tim dapat bermain lebih teratur.

c. Menjaga Semangat Tim supaya Tidak Mudah Menyerah

Saat timmu tertinggal skor 0–2 di pertandingan bola basket, beberapa teman mulai malas bergerak. Di sini kepemimpinan sangat dibutuhkan.





Gambar 3.4 Kapten tim berperan sebagai penyemangat dalam tim.

Kapten memberi semangat, “Ayo jangan menyerah, kita bisa kejar! Fokus *defense* dulu!” Semangat ini akan membuat tim bangkit, bermain lebih disiplin, dan akhirnya bisa menyamakan kedudukan.

d. Menghubungkan Strategi dengan Tindakan Nyata di Lapangan



Gambar 3.5 Kepemimpinan situasional menyesuaikan kondisi permainan.

Strategi di atas kertas tidak ada gunanya kalau tidak dijalankan. Misalnya, timmu sudah menyusun strategi *passing* cepat saat latihan. Ketika pertandingan berlangsung, Kapten memastikan strategi itu dipakai: “Cepat oper ke sayap, jangan *dribble* terlalu lama!” Dengan arahan itu, strategi tidak hanya menjadi rencana, tetapi benar-benar dipraktikkan di lapangan.



2. Pemahaman tentang Kepemimpinan

Setiap orang mempunyai cara sendiri dalam memahami kepemimpinan. Ada yang berpikir pemimpin harus tegas dan cepat mengambil keputusan. Ada juga yang melihat pemimpin itu sebaiknya sabar, mau mendengarkan, dan peduli pada anggota timnya. Ada pula yang menganggap pemimpin adalah orang yang bisa memberi semangat dan menjadi contoh yang baik.

Sebenarnya, tidak ada gaya kepemimpinan yang cocok untuk semua situasi. Pemimpin yang baik tahu kapan harus tegas dan kapan harus lembut. Misalnya, saat pertandingan menegangkan, pemimpin perlu cepat mengambil keputusan. Namun, kalau ada teman yang sedang putus asa, pemimpin sebaiknya memberi dukungan dan menguatkan. Jadi, kepemimpinan itu bisa berbeda-beda bentuknya. Setiap pemimpin mempunyai gaya sendiri dan semua bisa berhasil kalau sesuai dengan keadaan tim.



Aktivitas 3.1

Simulasi Kepemimpinan dalam Tim

Tujuan

Mempraktikkan kepemimpinan dan kolaborasi melalui permainan sederhana, serta merefleksikan gaya kepemimpinan yang muncul.

Langkah-Langkah

1. Pembagian Tim: Guru membagi kelas menjadi beberapa kelompok kecil (4–6 orang per tim).
2. Pilih Kapten: Setiap tim memilih satu teman sebagai kapten. Kapten bertugas memberi arahan, membagi peran, menjaga semangat, dan memastikan strategi berjalan.
3. Permainan bisa menggunakan futsal 3 lawan 3, bola voli mini, atau bola basket setengah lapangan.
4. Setiap tim diberi strategi sederhana (misalnya: 3 operan sebelum menembak, atau serangan lewat sayap).



5. Tugas Kapten:

- Mengambil keputusan cepat sesuai situasi permainan.
 - Membagi peran anggota tim sesuai strategi.
 - Memberi semangat jika tim tertinggal.
 - Mengingatkan tim agar menjalankan strategi yang disepakati.
6. Rotasi Kepemimpinan: Setelah satu babak (5–7 menit), kapten diganti oleh anggota lain. Kalian mendapat kesempatan menjadi pemimpin.
7. Setelah aktivitas selesai isilah tabel di bawah ini.

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

Catatan Aktivitas

No.	Situasi dalam Permainan	Apa yang Dilakukan Kapten?	Bagaimana Reaksi Tim?
1.	Saat tim diserang lawan.		
2.	Saat membagi peran.		
3.	Saat tim tertinggal skor.		
4.	Saat menjalankan strategi.		

Refleksi Individu

Pertanyaan Refleksi	Jawaban
Apa yang paling sulit ketika menjadi pemimpin?	
Gaya kepemimpinan apa yang kamu gunakan (tegas, sabar, memberi semangat)?	
Bagaimana perasaanmu saat dipimpin temanmu?	
Apa yang kamu pelajari tentang kepemimpinan dan kerja sama tim?	



B.**Kepemimpinan dalam Pembelajaran PJOK**

Kepemimpinan dalam PJOK sangat penting. Seorang pemimpin membantu memberi arah, menciptakan suasana belajar yang positif, dan membuat semua orang mau bergerak bersama. Dalam PJOK, kepemimpinan tidak hanya ada pada guru, tetapi juga bisa muncul dari kepala sekolah, bahkan dari kamu sendiri. Siapa saja pemimpin dalam PJOK? Perhatikan infografik berikut.

Kepemimpinan dalam Pendidikan Jasmani**Guru PJOK**

- Pemimpin utama di kelas.
- Mengajarkan keterampilan.
- Memberi contoh gerakan.
- Memberi semangat.
- Memastikan semua siswa aktif.

Kepala Sekolah

- Mendukung program olahraga.
- Menumbuhkan budaya hidup sehat di sekolah.

Siswa

- Bisa menjadi kapten tim.
- Bisa menjadi wasit dalam permainan kecil.
- Bisa menjadi mentor untuk adik kelas.
- Belajar tanggung jawab dan kerja sama.

Gambar 3.6 Infografik Kepemimpinan dalam Pendidikan Jasmani

Dalam pembelajaran PJOK, guru memegang peran sebagai pemimpin utama di kelas. Guru tidak hanya mengajarkan keterampilan gerak, tetapi juga memberi contoh langsung, memberikan semangat, serta memastikan semua siswa ikut berpartisipasi aktif. Dengan begitu, suasana belajar menjadi hidup dan semua peserta didik merasa dilibatkan.



Selain guru, kepala sekolah juga memiliki peran penting sebagai pemimpin. Kepala sekolah mendukung berbagai program olahraga di sekolah serta berupaya menumbuhkan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Dukungan ini membuat pembelajaran PJOK berjalan lebih lancar dan memiliki dampak yang lebih luas.

Namun, kepemimpinan tidak hanya milik guru dan kepala sekolah. Kamu pun bisa menjadi pemimpin dalam lingkungannya. Misalnya, ketika ditunjuk sebagai kapten tim, menjadi wasit dalam permainan kecil, atau bahkan menjadi mentor bagi adik kelas. Dari peran sederhana itu, kamu belajar tentang tanggung jawab, kerja sama, dan cara mengarahkan orang lain dengan baik.

Sikap Kepemimpinan



Punya Visi yang Jelas

Pemimpin tahu tujuan yang ingin dicapai bersama.

Komunikatif

Pemimpin bisa menyampaikan ide dengan baik dan mendengarkan teman.



Disiplin dan Percaya Diri

Pemimpin bisa mengatur diri sendiri dan memberikan contoh yang baik.

Berani Mengambil Keputusan

Pemimpin berani memutuskan kapan tim harus menyerang atau bertahan.



Memberi Motivasi dan Inspirasi

Pemimpin bisa membuat tim tetap semangat meskipun dalam keadaan sulit.

Gambar 3.7 Infografik Jiwa Kepemimpinan siswa.



Menjadi seorang pemimpin bukan hanya soal berdiri di depan atau memberi perintah. Pemimpin yang baik ditunjukkan lewat sikap sehari-hari, seperti mempunyai tujuan yang jelas, mampu berkomunikasi dengan teman, disiplin, berani mengambil keputusan, dan mampu memberi semangat saat tim sedang kesulitan. Kamu dapat mengetahui sikap dan contoh yang harus dimiliki seorang pemimpin dalam pembelajaran PJOK dengan memindai kode QR di samping.

**Sikap Pemimpin
dalam
Pembelajaran PJOK**



<https://bukupusbuk.id/s/SikapPemimpin>

Banyak orang berpikir pemimpin itu selalu orang yang berdiri di depan, memberi perintah, atau memegang jabatan tertentu. Padahal, kepemimpinan bisa muncul dari siapa saja, bahkan ketika kamu hanya menjadi bagian dari tim. Menurut kamu, bagaimana cara melatih kepemimpinan dalam pembelajaran PJOK? Kepemimpinan bukan bakat yang hanya dimiliki orang tertentu. Kamu juga bisa belajar menjadi pemimpin, terutama saat pelajaran PJOK. Caranya sederhana, tetapi harus dibiasakan. Berikut tip agar kamu dapat berlatih kepemimpinan dalam pembelajaran PJOK.

1. Bergiliran Menjadi Kapten

Saat bermain futsal, bola voli, atau bola basket setiap babak ada kapten baru. Tugas kapten adalah memberi aba-aba, membagi peran, dan menjaga semangat teman-temannya. Dengan cara ini semua orang mempunyai kesempatan merasakan menjadi pemimpin.



Gambar 3.8 Bergiliran menjadi kapten tim.

2. Refleksi Setelah Bermain

Setelah permainan selesai, kamu akan diajak berdiskusi. Coba pikirkan: apa yang paling sulit saat memimpin? Apa yang membuat tim lebih kompak? Dari sini kamu bisa belajar tentang gaya kepemimpinan.



Gambar 3.9 Berdiskusi dan merefleksikan permainan



3. Memimpin Tugas Kecil

Dalam kegiatan lain, seperti senam irama atau permainan tradisional kamu bisa diberi tugas memimpin teman. Misalnya, memberi aba-aba gerakan, mengatur posisi dalam gobak sodor, atau menjadi wasit kecil dalam permainan. Dari tugas kecil ini, kamu belajar percaya diri dan bertanggung jawab.



Gambar 3.10 Mempimpin teman dengan membantu mengatur posisi dalam bermain.

4. Belajar dari Umpan Balik

Saat kamu mencoba memimpin, guru dan teman-temanmu akan memberi komentar positif. Misalnya, “Tadi arahnya jelas,” atau “Bagus, kamu bisa memberi semangat walau timmu kalah.” Komentar ini akan membantumu berkembang menjadi pemimpin yang lebih baik.



Gambar 3.11 Belajar dari umpan balik yang diberikan oleh guru maupun teman.



Aktivitas 3.2

Roleplay Kepemimpinan dalam Tim

Tujuan

Berlatih mengambil peran kepemimpinan, kolaborasi, dan komunikasi dalam situasi permainan yang disimulasikan.

Langkah-Langkah

1. Guru membagi kelas menjadi beberapa kelompok kecil (5–6 orang).
2. Setiap kelompok mendapat skenario permainan. Contoh:
 - ▶ Tim tertinggal skor 0–2 dalam permainan bola basket. Bagaimana cara kapten mengajak tim bangkit?
 - ▶ Dalam permainan bola voli, tim bingung posisi saat servis lawan. Bagaimana kapten membagi peran dengan cepat?



- ▶ Dalam permainan futsal, lawan menekan terus. Apa keputusan kapten untuk mengatur strategi bertahan?
3. Setiap kelompok menunjuk seorang teman lain sebagai pemimpin, sementara yang lain berperan sebagai anggota tim.
 4. Kalian akan memerankan situasi itu selama 3–5 menit, dengan pemimpin berusaha melakukan hal berikut.
 - ▶ Memberi arahan.
 - ▶ Membagi peran.
 - ▶ Memberi semangat.
 - ▶ Menyelesaikan masalah.
 5. Setelah *roleplay*, kelompok lain bisa memberi komentar: Apa sikap kepemimpinan yang terlihat? Apa yang bisa diperbaiki?
 6. Isilah Lembar Refleksi *Roleplay* Kepemimpinan berikut.

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

No.	Skenario <i>Roleplay</i>	Apa yang Dilakukan Pemimpin?	Bagaimana Reaksi Tim?	Sikap Kepemimpinan yang Terlihat
1.	Tim tertinggal skor.			
2.	Membagi peran di lapangan.			
3.	Menghadapi tekanan lawan.			





Aktivitas 3.3

Senam Irama Dipimpin Teman

Tujuan

Melatih percaya diri, komunikasi, dan memberi teladan.

Langkah-Langkah

1. Guru menyiapkan rangkaian gerakan senam sederhana dengan musik.
2. Bentuk kelompok beranggotakan 5-7 orang.
3. Satu orang di setiap kelompok dipilih sebagai pemimpin senam.
4. Pemimpin memberi contoh gerakan di depan kelompok.
 - ▶ Anggota mengikuti gerakan yang ditunjukkan.
 - ▶ Pemimpin juga memberi semangat, misalnya: “Ayo, lebih kompak!”
 - ▶ Setelah satu sesi, pemimpin diganti dengan siswa lain.
5. Refleksi singkat, kamu menuliskan pengalaman saat menjadi pemimpin ke dalam tabel seperti contoh di bawah ini.
6. Tabel Senam Irama Dipimpin Teman

No.	Bagian Aktivitas	Apa yang Saya Lakukan Saat Memimpin?	Bagaimana Teman Mengikuti Saya?	Apa yang Saya Pelajari?
1.	Memberi contoh gerakan.			
2.	Memberi semangat pada teman.			
3.	Menjaga kekompakan kelompok.			



C.**Kolaborasi: Kekuatan dalam Kebersamaan**

Coba kamu bayangkan sebuah tim olahraga yang turun ke lapangan tanpa saling kolaborasi. Setiap pemain sibuk dengan dirinya sendiri. Ada yang hanya mengejar bola tanpa melihat posisi teman, ada yang diam menunggu tanpa memberi dukungan. Apa yang terjadi? Tim itu hampir pasti akan kalah, meskipun memiliki pemain paling hebat. Ketika tidak ada koordinasi, strategi sebaik apa pun akan gagal dijalankan. Pemain yang seharusnya saling melengkapi justru berjalan sendiri-sendiri, membuat celah besar yang mudah dimanfaatkan lawan. Akibatnya, permainan menjadi tidak terarah dan rasa kebersamaan pun hilang.



Gambar 3.12 Kerja sama dalam Aktivitas Jasmani.

Dari gambaran sederhana ini, kamu dapat melihat bahwa keberhasilan sebuah tim tidak pernah ditentukan oleh satu orang saja, tetapi oleh kemampuan seluruh anggota untuk bekerja sama. Kolaborasi membuat setiap anggota merasa penting dan dibutuhkan karena peran kecil seperti memberi umpan atau menjaga posisi sama berharganya dengan mencetak poin. Dengan adanya komunikasi yang baik, kepercayaan antaranggota dan sportivitas tim mampu menghadapi lawan dengan lebih percaya diri.

Inilah yang disebut kolaborasi, sebuah kekuatan yang menyatukan individu dengan tujuan sama, menjadikan tim lebih solid, dan memungkinkan kemenangan



diraih bersama-sama. Lebih dari sekadar menang, kolaborasi mengajarkanmu arti kebersamaan, menghargai peran orang lain, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab. Nilai-nilai ini tidak hanya penting di lapangan olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di masyarakat.

1. Pengertian Kolaborasi

Pernahkah kamu bermain futsal atau permainan bola voli, lalu merasa kesal karena temanmu tidak mengoper bola meskipun kamu sudah berada di posisi yang tepat? Atau sebaliknya, pernahkah timmu kalah hanya karena setiap orang sibuk dengan dirinya sendiri? Dari situ kamu belajar bahwa sehebat apa pun kemampuan individu, permainan tidak akan berjalan baik tanpa kerja sama yang kuat. Dalam aktivitas jasmani yang dibutuhkan tidak hanya tenaga dan keterampilan, tetapi juga kebersamaan dalam mencapai tujuan bersama.

Kolaborasi hadir sebagai kunci yang setiap anggota tim saling melengkapi, mendukung, dan percaya satu sama lain. Dengan kolaborasi, kamu belajar bahwa kemenangan bukan hanya soal siapa yang paling cepat atau paling kuat, melainkan tentang seluruh tim bisa bergerak selaras dan kompak menuju satu tujuan.

Kolaborasi adalah bekerja sama dengan tujuan yang sama. Dalam kolaborasi, setiap anggota tim menyadari bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan diri sendiri, tetapi juga oleh kontribusi orang lain. Tidak ada satu tim pun yang bisa menang jika anggotanya berjalan sendiri-sendiri.

Bayangkan sebuah tim bola basket. Ada yang bertugas sebagai pengumpan, ada yang menjaga pertahanan, dan ada yang melakukan tembakan. Jika semua pemain hanya ingin mencetak poin sendiri tanpa memperhatikan peran yang lain, permainan akan berantakan. Namun, jika setiap orang menjalankan perannya dengan baik dan percaya pada teman satu tim, barulah tim tersebut bisa tampil solid. Inilah gambaran nyata dari kolaborasi

Berbeda dengan kerja sama biasa, kolaborasi menuntut keterlibatan yang lebih mendalam. Setiap orang tidak hanya ikut serta, tetapi benar-benar berperan aktif dalam mencapai tujuan bersama. Di dalamnya ada komunikasi yang jelas, kepercayaan antaranggota dan sportivitas untuk menjaga keadilan serta menghormati aturan.



Kolaborasi juga melatih kamu untuk lebih peka terhadap kebutuhan orang lain. Terkadang, mengalah untuk memberi ruang pada teman justru membuat tim lebih maju. Misalnya dalam permainan bola voli, seorang pengumpan rela tidak menjadi bintang lapangan, karena ia tahu perannya sangat penting dalam menyiapkan *smasher* agar bisa mencetak poin. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi mengajarkan kerendahan hati sekaligus rasa tanggung jawab.



Gambar 3.13 Kolaborasi dalam permainan bola voli modifikasi.

Melalui kolaborasi, kamu belajar tentang arti kebersamaan. Kamu menyadari bahwa kemenangan terasa lebih bermakna ketika diraih bersama, dan kekalahan pun lebih ringan bila dipikul bersama. Dalam aktivitas jasmani maupun kehidupan sehari-hari, kolaborasi menjadi bekal penting untuk membangun tim yang kuat, solid, dan berdaya juang tinggi.



Aktivitas 3.4

Jembatan Komunikasi

Tujuan Aktivitas

Memahami pentingnya komunikasi dalam kolaborasi tim melalui pengalaman langsung. Dengan membatasi komunikasi verbal, kamu belajar menggunakan komunikasi nonverbal, saling membaca gerakan, dan menyatukan strategi agar tugas dapat diselesaikan bersama.





Gambar 3.14 Jembatan komunikasi: kolaborasi tanpa kata.

Petunjuk:

1. Buatlah kelompok beranggotakan 5 – 6 orang.
2. Siapkan 1 bola kecil (atau botol plastik berisi air) dan 2 helai kain untuk setiap kelompok.
3. Tugas kelompok: Memindahkan bola dari titik a ke titik b sejauh +/- 5 meter.
 - ▶ Tidak boleh menyentuh bola secara langsung dengan tangan.
 - ▶ Tidak boleh berbicara.
 - ▶ Hanya boleh menggunakan kain untuk mengangkat atau mengelindingkan bola.
4. Setelah selesai, lakukan diskusi dan refleksi dalam kelompok mengenai pengalaman kerja sama kalian.

Jawablah pertanyaan refleksi berikut bersama kelompok kalian.

- a. Apa kesulitan yang kalian hadapi saat memindahkan bola tanpa berbicara?
- b. Bagaimana cara kalian memberi tanda atau berkomunikasi dengan teman satu tim?
- c. Apa yang kalian pelajari tentang pentingnya komunikasi dalam kolaborasi?
- d. Bagaimana perasaan kalian setelah berhasil (atau gagal) menyelesaikan tantangan ini bersama-sama?



2. Unsur Penting dalam Kolaborasi

Kolaborasi tidak bisa terjadi begitu saja tanpa adanya fondasi yang kuat. Dalam sebuah tim, setiap anggota tentu memiliki kemampuan, cara berpikir, dan gaya bermain yang berbeda-beda. Jika semua itu tidak disatukan, perbedaan tersebut justru bisa menjadi sumber perpecahan. Di sinilah pentingnya membangun unsur-unsur dasar agar kolaborasi benar-benar berjalan. Unsur ini ibarat fondasi rumah, jika fondasinya rapuh, bangunan mudah roboh. Begitu pula jika kolaborasi tanpa dasar yang kokoh, tim akan sulit bergerak ke arah tujuan bersama.

Terdapat tiga unsur utama kolaborasi yang harus dipahami dan dipraktikkan, yaitu komunikasi, kepercayaan, dan sportivitas. Komunikasi membantu tim menyatukan arah, kepercayaan membuat anggota merasa aman dalam bekerja sama, dan sportivitas menjaga kebersamaan tetap sehat. Dengan memahami dan menerapkan ketiga unsur ini, kamu tidak hanya akan merasakan kekuatan tim di lapangan, tetapi juga belajar nilai penting untuk kehidupan sehari-hari, cara bekerja sama dengan orang lain, menghargai perbedaan, serta menjunjung sikap adil dan jujur.

a. Komunikasi

Dalam permainan maupun aktivitas jasmani, komunikasi jembatan yang menghubungkan setiap anggota tim. Tanpa komunikasi yang jelas, strategi tidak akan tersampaikan, arahan bisa diartikan berbeda, dan kerja tim menjadi berantakan.



Gambar 3.15 Komunikasi nonverbal dalam tim.



Komunikasi tidak selalu berupa kata-kata panjang. Sering kali isyarat tangan, kontak mata, atau teriakan singkat sudah cukup untuk memberi sinyal kepada teman. Bayangkan jika seorang kapten futsal tidak memberikan arahan, pemain lain bisa bingung dan strategi menjadi kacau. Demikian pula dalam permainan bola voli, pengumpan harus memberi tanda kepada *smasher* agar serangan berjalan tepat waktu.

Komunikasi yang baik juga melibatkan kemampuan untuk mendengarkan. Dalam sebuah tim, tidak hanya penting untuk berbicara jelas, tetapi juga mau mendengarkan ide, masukan atau arahan dari teman. Ketika semua anggota mendengarkan satu sama lain, strategi bisa lebih matang, keputusan lebih cepat diambil dan kekompakan lebih mudah terjaga. Dengan komunikasi yang baik, setiap anggota tahu apa yang harus dilakukan untuk mendukung timnya.

b. Kepercayaan

Kolaborasi tidak mungkin berjalan tanpa adanya kepercayaan. Setiap anggota harus yakin bahwa temannya akan menjalankan peran dengan baik. Misalnya, saat bermain bola basket kamu percaya bahwa temanmu akan menutup jalur lawan sementara kamu berfokus menjaga area lain. Rasa percaya ini membuat tim bergerak lebih solid, tim lebih tenang, fokus, dan berani mengambil keputusan penting.



Gambar 3.16 Kepercayaan Tim



Kepercayaan dalam tim juga berarti berani mengandalkan orang lain. Dalam permainan bola voli, seorang pengumpan percaya bahwa *smasher* akan siap menerima bola untuk melakukan serangan. Dalam sepak bola, seorang kiper percaya bahwa pemain bek di depannya akan berusaha keras menghalangi tembakan lawan. Tanpa rasa percaya ini, pemain cenderung ragu, terlalu lama mengambil keputusan dan akhirnya kehilangan kesempatan.

Jika kepercayaan hilang, pemain akan ragu, tidak fokus bahkan bisa saling menyalahkan satu sama lain. Rasa saling curiga membuat tim kehilangan kekompakan dan justru membuka peluang bagi lawan untuk menang. Kepercayaan tidak muncul begitu saja, tetapi dibangun dari kebiasaan bekerja sama, latihan bersama, serta pengalaman saling mendukung. Makin sering tim berlatih bersama, makin tinggi rasa percaya yang tumbuh. Kepercayaan juga lahir dari sikap konsisten, menepati janji, berusaha maksimal, dan tidak meninggalkan tanggung jawab.

c. Sportivitas

Unsur terakhir adalah sportivitas. Kolaborasi hanya dapat tumbuh dalam suasana jujur, adil dan menghargai aturan. Sportivitas juga berarti menghormati teman satu tim maupun lawan. Dalam kolaborasi, sportivitas berarti mengutamakan kepentingan tim, misalnya kamu rela mengoper bola kepada teman yang lebih siap mencetak poin, meskipun sebenarnya kamu ingin mencetak poin sendiri.

Tanpa sportivitas, kebersamaan akan mudah rusak karena munculnya sikap egois, curang, atau meremehkan orang lain. Dengan menjunjung sportivitas, kolaborasi menjadi pengalaman yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mendidik nilai moral dan karakter.



Gambar 3.17 Sportivitas dan semangat kebersamaan dalam tim



Sportivitas juga terlihat dalam sikap menerima hasil pertandingan. Menang bukan alasan untuk menyombongkan diri dan kalah bukan alasan untuk menyalahkan teman. Sebaliknya, sportivitas membuat kamu mampu bersyukur ketika menang dan belajar ketika kalah. Dengan begitu, tim akan tetap kompak meskipun hasil tidak sesuai harapan.

Sportivitas tidak hanya soal aturan di lapangan, tetapi juga membentuk karakter yang terbawa sepanjang hidup. Saat kamu terbiasa berbuat jujur, adil dan menghormati orang lain, kamu akan lebih siap menghadapi tantangan di luar sekolah, baik dalam dunia kerja, pertemanan maupun masyarakat.



Aktivitas 3.5

Permainan Bola Voli Kolaborasi



Gambar 3.18 Permainan Bola Voli Kolaborasi

Tujuan Aktivitas:

Mampu bekerja sama menjaga kekompakan tim, meningkatkan komunikasi, serta menanamkan sportivitas.

Petunjuk:

1. Buatlah kelompok yang terdiri atas 4 – 5 orang.
2. Gunakan bola plastik atau bola karet (lebih ringan dari bola voli).
3. Bentangkan net voli (tali rafia) di tengah lapang,



4. Lakukan permainan bola voli, dengan ketentuan seperti berikut.
 - ▶ Bola tidak boleh dipukul keras, tetapi hanya didorong atau dioper dengan dua tangan.
 - ▶ Bola harus menyentuh minimal tiga pemain berbeda dalam satu tim sebelum melewati net.
 - ▶ Pemain yang mengoper bola diwajibkan untuk menyebut nama teman yang dituju.
5. Jika bola jatuh atau aturan dilanggar, poin diberikan untuk lawan.
6. Permainan berlangsung selama 10 – 15 menit.

Lembar Refleksi

1. Bagaimana rasanya menyebut nama teman sebelum mengoper bola?
2. Apa yang terjadi ketika komunikasi tidak dilakukan dengan baik?
3. Mengapa kepercayaan penting dalam permainan bola voli kolaborasi?
4. Bagaimana sportivitas ditunjukkan dalam permainan ini?

D.

Kolaborasi dalam Aktivitas Jasmani

Kolaborasi merupakan napas dari setiap permainan dan olahraga. Sehebat apa pun seorang pemain, ia tidak akan mampu membawa timnya meraih kemenangan seorang diri. Dalam permainan beregu, setiap gerakan saling terhubung, seperti mata rantai yang satu dengan yang lainnya saling memperkuat. Jika salah satu mata rantai terputus, kekuatan semuanya akan berkurang.

Tanpa kolaborasi, strategi yang sudah disusun hanyalah gambar di atas kertas. Bayangkan sebuah tim sepak bola yang memiliki rencana menyerang melalui umpan silang, tetapi pemain tidak bekerja sama. Ada yang tidak mau mengoper, ada yang malas bergerak membuka ruang, dan ada yang hanya menjaga dirinya sendiri. Akibatnya, strategi menjadi kacau, rencana tim menjadi tidak berjalan, dan mencetak gol pun makin jauh dari jangkauan mereka.





Gambar 3.19 Kolaborasi: Kunci sukses dalam tim.

Sebaliknya, ketika kolaborasi itu hadir, permainan terasa lebih hidup. Setiap pemain tahu peran mereka, saling mendukung, dan saling percaya. Mereka tidak hanya bermain untuk diri mereka sendiri, tetapi juga untuk tim. Inilah yang membuat kolaborasi menjadi faktor penentu di lapangan, membawa tim tidak hanya menuju kemenangan, tetapi juga membangun rasa kebersamaan yang lebih kuat.

Lebih dari sekadar menang, kolaborasi dalam aktivitas jasmani mengajarkan nilai kehidupan. Kamu belajar menghargai peran kecil, mendukung teman yang kesulitan dan menyadari bahwa kebersamaan lebih penting dari ego pribadi. Nilai-nilai ini bisa dibawa ke luar lapangan, di kelas saat kerja kelompok, di rumah saat membantu keluarga maupun di masyarakat saat kamu berkontribusi bersama.

1. Contoh Kolaborasi dalam Permainan Tradisional

Salah satu permainan tradisional yang paling jelas memperlihatkan kolaborasi adalah permainan gobak sodor. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan, dengan tujuan melewati garis pertahanan lawan atau mencegah lawan menembus garis yang kita jaga.

Dalam gobak sodor, kolaborasi menjadi kunci utama. Setiap pemain memiliki peran menjaga garis di baris masing-masing. Jika satu pemain saja tidak fokus atau lengah, lawan dapat dengan mudah menembus pertahanan dan meraih poin. Oleh karena itu, setiap anggota tim harus kompak, saling memberi tanda, dan bergerak bersama untuk menutup celah.



Lebih dari sekadar menjaga garis, gobak sodor mengajarkan arti kebersamaan. Pemain belajar menghargai peran kecil sekalipun, seperti menjaga posisi atau memberi sinyal kepada teman. Semua peran penting dan semua saling melengkapi. Tanpa kolaborasi pertahanan akan rapuh, tetapi dengan kekompakan tim menjadi lebih tangguh.



Gambar 3.20 Permainan tradisional gobak sodor.

Dari gobak sodor, kamu bisa menarik makna bahwa kekuatan tim terletak pada kebersamaan, bukan hanya pada individu yang lincah atau cepat. Kolaborasi membuat setiap anggota merasa dibutuhkan, memberi rasa percaya diri, sekaligus melatih keterampilan komunikasi, kepercayaan dan sportivitas dalam suasana permainan yang menyenangkan.



Aktivitas 3.6

Permainan Kasti/ Bola Kecil Tradisional



Gambar 3.21 Permainan Bola Kasti

Tujuan:

Memahami pentingnya kolaborasi dalam permainan kasti.

Petunjuk:

1. Bentuklah kelas menjadi dua regu. Setiap regu terdiri atas 10 – 12 orang.
2. Siapkan bola kecil (plastik/karet), pemukul kayu, dan tandai beberapa base di lapangan.



3. Tentukan peran: regu sebagai pemukul dan pelari, regu lainnya sebagai penjaga.
4. Pemukul memukul bola lalu segera berlari melalui base pertama, kedua hingga kembali ke base awal.
5. Regu penjaga berusaha menangkap bola dan melempar ke base untuk menghentikan pelari.
6. Jika bola berhasil ditangkap di udara, pemukul langsung mati.
7. Jika pelari berhasil kembali ke base awal tanpa tertangkap, timnya mendapat poin.
8. Setelah semua anggota tim pemukul selesai bermain, regu bertukar peran dengan tim penjaga.
9. Saat bermain, jaga komunikasi dengan memberi aba-aba, bangun kepercayaan antaranggota tim, dan tunjukkan sportivitas dalam setiap situasi.
10. Setelah permainan selesai, lakukan diskusi kelompok dan isi lembar refleksi yang sudah disediakan.

Lembar Refleksi Kolaborasi dalam Permainan Kasti

Nama Kelompok :

Anggota :

No.	Pertanyaan Refleksi	Jawaban Kelompok
1.	Bagaimana strategi tim kalian dalam menyerang (memukul dan berlari)?	
2.	Bagaimana strategi tim kalian dalam bertahan (menjaga dan melempar)?	
3.	Bagaimana cara komunikasi dijaga agar tim tetap kompak?	
4.	Apa contoh kepercayaan antaranggota dalam permainan kasti ini?	
5.	Apa bentuk sportivitas yang kalian tunjukkan saat bermain?	
6.	Apa pelajaran utama tentang kolaborasi yang kalian dapatkan?	



2. Contoh Kolaborasi dalam Olahraga

Kolaborasi juga sangat jelas terlihat dalam olahraga. Hampir semua cabang olahraga beregu menuntut adanya kerja sama yang kuat. Tanpa kolaborasi, tim yang memiliki pemain hebat sekalipun akan kesulitan memenangkan pertandingan.



Gambar 3.22 Kolaborasi dan komunikasi dalam permainan voli.

Contoh yang paling mudah ditemukan adalah dalam permainan bola voli. Dalam permainan ini, setiap poin lahir dari kerja sama. Ada pemain yang bertugas menerima bola, lalu mengoper ke pengumpan, dan akhirnya *smasher* melakukan serangan. Jika salah satu peran tidak dijalankan dengan baik, maka serangan tidak bisa dilakukan. Artinya, keberhasilan sebuah tim bukan hasil dari satu orang, melainkan gabungan kekompakan semua anggota tim.

Hal yang sama berlaku dalam sepak bola. Striker sehebat apa pun tidak bisa mencetak gol tanpa dukungan gelandang yang mengatur umpan atau bek yang menjaga pertahanan. Dalam bola basket, keberhasilan tembakan sering kali bergantung pada pemain lain yang membuka ruang. Semua olahraga beregu pada dasarnya menegaskan bahwa kemenangan merupakan hasil kerja sama, bukan kerja individu.





Gambar 3.23 Kolaborasi dan komunikasi dalam permainan bola basket mini.

Dari olahraga ini, kamu belajar bahwa kolaborasi merupakan syarat mutlak dalam aktivitas jasmani. Olahraga tidak hanya melatih fisik dan keterampilan, tetapi juga melatih kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, saling percaya serta menjunjung tinggi nilai sportivitas. Nilai-nilai ini akan bermanfaat tidak hanya di lapangan, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.



Aktivitas 3.7

Permainan Bola Basket Mini

Tujuan:

Memahami pentingnya kolaborasi dan meningkatkan komunikasi serta menumbuhkan sportivitas dalam persaingan sehat.

Petunjuk:

1. Bentuk kelompok kecil yang terdiri atas 4 – 5 orang.
2. Gunakan setengah lapangan basket.
3. Aturan yang dimodifikasi:
 - ▶ Sebelum melakukan tembakan, bola harus dioper minimal 3 kali antaranggota tim.
 - ▶ Pemain hanya boleh menggiring bola maksimal 3 kali dan kemudian harus dioper.
 - ▶ Pertandingan berlangsung selama 5 menit per babak.



4. Selama permainan, setiap anggota tim wajib berkomunikasi (misalnya menyebut nama teman saat minta operan).
5. Semua tim wajib menjunjung sportivitas, tidak curang, tidak kasar, menghargai lawan, dan menerima keputusan wasit/guru.
6. Setelah pertandingan selesai, lakukan diskusi kelompok kecil.
 - ▶ Bagaimana komunikasi membantu tim kalian saat menyerang dan bertahan?
 - ▶ Apa yang terjadi jika ada pemain yang tidak percaya pada timnya?
 - ▶ Bagaimana sportivitas terlihat dalam permainan ini?
7. Tuliskan hasil diskusi kelompok kalian pada lembar refleksi yang disediakan.

Lembar Refleksi Kolaborasi dalam Permainan Bola Basket

No.	Pertanyaan Refleksi	Jawaban Kelompok
1.	Bagaimana tim kalian menjaga komunikasi saat menyerang dan bertahan?	
2.	Apa yang terjadi jika ada anggota tim yang tidak mau mengoper bola?	
3.	Bagaimana kepercayaan antaranggota tim terlihat dalam permainan bola basket mini?	
4.	Apa bentuk sportivitas yang kalian tunjukkan saat bermain bola basket mini?	
5.	Apa pelajaran utama tentang kolaborasi yang kalian dapat dari permainan ini?	

E. Strategi, Kepemimpinan, dan Kolaborasi

Bayangkan sebuah tim yang memiliki strategi cemerlang untuk memenangkan pertandingan. Semua rencana sudah disusun, siapa yang bertugas menyerang, siapa yang menjaga, dan siapa yang mengatur permainan. Namun saat pertandingan dimulai, tidak ada pemimpin yang mengarahkan, dan para pemain sibuk dengan gerakannya sendiri. Apa yang terjadi? Strategi yang tadinya terlihat hebat justru gagal total karena tidak ada koordinasi dan kerja sama.



Strategi yang sudah kamu pelajari di Bab 2 hanya akan berhasil jika ada pemimpin yang mampu mengarahkan dan kerja sama anggota tim. Dari situ kamu belajar bahwa strategi, kepemimpinan dan kolaborasi tidak bisa dipisahkan. Ketiganya saling terhubung, saling menguatkan dan hanya akan berhasil jika dijalankan bersama-sama.

1. Hubungan antara Strategi, Kepemimpinan, dan Kolaborasi

Strategi ibarat arah perjalanan sebuah tim. Ia menunjukkan jalur yang harus ditempuh agar tujuan bisa tercapai. Strategi hanya akan menjadi tulisan dan gambar atau rencana di pikiran jika tidak ada pemimpin yang mengarahkan jalannya permainan. Pemimpin berperan sebagai penggerak yang memastikan strategi dijalankan dengan baik, mengingatkan anggota tim yang kurang fokus, dan mengambil keputusan penting saat situasi berubah di lapangan.

Namun, pemimpin tidak akan mampu bekerja sendirian. Agar strategi benar-benar berjalan, setiap anggota tim harus mau bekerja sama. Kolaborasi menjadi kekuatan yang membuat strategi hidup dan terasa nyata. Tanpa kolaborasi, strategi sebaik apa pun akan gagal, karena permainan beregu tidak bisa dimenangkan oleh satu orang saja.



Gambar 3.24 Menyusun strategi bersama.

Bayangkan sebuah tim sepak bola yang memiliki strategi menyerang melalui umpan-umpan pendek. Kapten bisa saja memberi arahan, tetapi jika pemain lain tidak bergerak, malas membuka ruang, atau tidak mau mengoper bola,



strategi akan berantakan. Sebaliknya, jika semua anggota tim mau bekerja sama, mendukung satu sama lain, dan percaya pada arahan pemimpin, strategi bisa berjalan efektif dan peluang kemenangan makin besar.

Dengan demikian, strategi, kepemimpinan, dan kolaborasi merupakan tiga hal yang tidak dapat dipisahkan. Strategi memberi arah, kepemimpinan menggerakkan, dan kolaborasi menyatukan. Jika ketiganya berjalan seimbang, tim bukan hanya mampu meraih kemenangan, melainkan juga membangun rasa kebersamaan yang kuat.

2. Peran Strategi, Kepemimpinan dan Kolaborasi

Strategi, kepemimpinan, dan kolaborasi memiliki peran yang berbeda, tetapi saling melengkapi. Tanpa salah satunya, tim akan kehilangan kekuatan dan mudah goyah.

a. Strategi

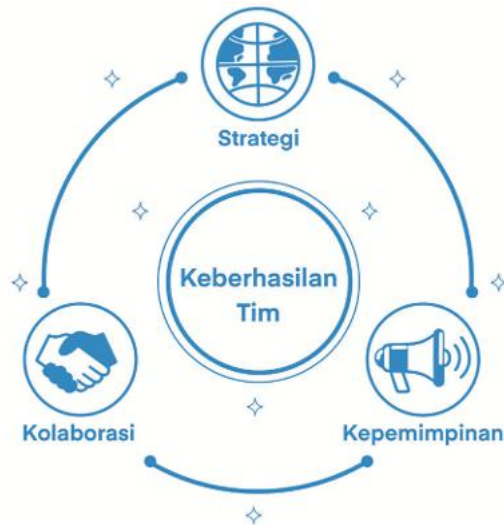
Strategi ibarat kompas yang memberi arah ke mana tim harus bergerak. Tanpa strategi, permainan akan berjalan tanpa tujuan yang jelas. Misalnya, dalam permainan bola voli, strategi menentukan siapa yang menjadi pengumpan utama, bagaimana pola serangan dibangun, dan siapa yang harus siap di garis pertahanan. Dengan strategi, setiap pemain tahu perannya dan permainan menjadi lebih teratur.

Strategi bukan sekadar rencana di atas kertas, melainkan panduan nyata yang harus dilatih dan dijalankan bersama. Namun, strategi saja tidak cukup. Sebagai apa pun strategi yang disusun, jika pemain tidak berdisiplin melaksanakannya, hasilnya akan sia-sia. Itulah mengapa strategi harus diiringi kepemimpinan yang kuat untuk mengarahkan serta kolaborasi yang solid untuk menjalankan setiap langkah.

b. Pemimpin

Pemimpin adalah motor penggerak dalam tim. Ia tidak hanya memberi instruksi, tetapi juga menjaga semangat, menenangkan situasi saat panik, dan membuat keputusan penting ketika permainan berlangsung. Dalam sepak bola, kapten tim bisa memberi arahan untuk bertahan lebih rapat atau menyerang lebih agresif sesuai kondisi. Pemimpin yang baik mampu memberi contoh, bukan sekadar memerintah.





Gambar 3.25 Infografik Strategi, Kepemimpinan dan Kolaborasi

Seorang pemimpin akan berada di garis depan ketika tim menghadapi kesulitan. Misalnya, dalam pertandingan bola voli, ketika tim tertinggal poin, kapten yang baik tidak menyalahkan rekan-rekannya. Dia justru memberi dukungan moral, mengajak fokus kembali dan mencontohkan semangat juang. Dengan begitu tim merasa lebih percaya diri untuk bangkit.

Pemimpin juga dituntut untuk dapat membaca situasi. Dalam permainan bola basket, pemimpin tim bisa menentukan kapan harus memperlambat tempo permainan atau kapan harus menyerang cepat. Keputusan ini bisa menentukan jalannya pertandingan. Oleh karena itu, pemimpin tidak hanya mengandalkan fisik, tetapi juga berpikir taktis dan bijak.

c. Kerja Sama (Kolaborasi)

Strategi dan kepemimpinan tidak akan berarti tanpa adanya kolaborasi. Kerja sama merupakan perekat yang menyatukan semua anggota tim. Saat bermain gobak sodor misalnya, strategi menjaga garis dan arahan dari kapten tidak akan berhasil jika setiap pemain tidak kompak menutup jalur lawan. Kolaborasi membuat semua peran, sekecil apa pun menjadi penting demi keberhasilan tim.

Dalam olahraga lainnya hal ini sangat nyata. Dalam permainan bola voli, serangan hanya bisa terjadi jika penerima bola, pengumpan dan spiker bekerja sama dengan baik. Jika salah satunya gagal, serangan tidak akan bisa dilanjutkan.



Begitu pula dalam permainan bola basket, sebuah poin biasanya lahir dari rangkaian operan, gerakan membuka ruang dan tembakan yang menjadi hasil akhir dari kerja sama banyak pemain, bukan hanya aksi individu.

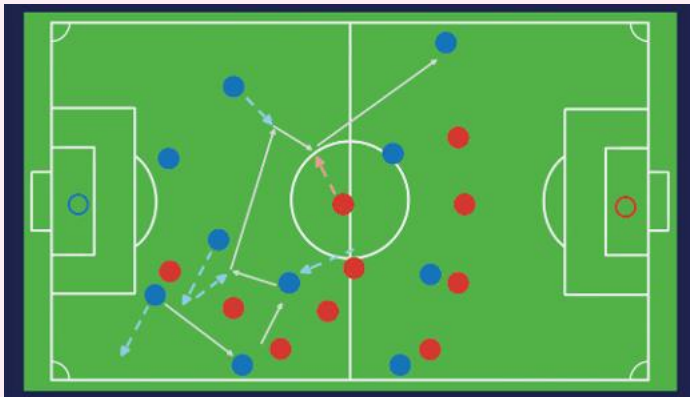
Kolaborasi juga menumbuhkan rasa saling menghargai. Pemain yang mungkin tidak terlihat menonjol tetap memiliki peran vital, misalnya menjaga pertahanan, memberi umpan, atau sekadar memberi semangat. Tanpa mereka, tim tidak akan lengkap. Dari sinilah kamu belajar bahwa setiap peran, sekecil apa pun memiliki arti besar dalam mencapai tujuan bersama.

Dengan memahami peran masing-masing, kamu bisa melihat bahwa strategi memberi panduan, kepemimpinan memberikan dorongan, dan kolaborasi membuat semuanya menyatu. Tiga unsur penting ini jika berjalan bersama akan menjadi kekuatan besar yang membawa tim menuju kemenangan.



Aktivitas 3.8

Strategi di Papan Taktik



Gambar 3.26 Papan Strategi

Tujuan:

Mampu menyusun strategi sederhana dalam permainan beregu, meningkatkan komunikasi dan kerja sama dalam kelompok.

Petunjuk:

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 5 – 8 orang.
2. Guru akan memberikan papan taktik atau kertas bergambar lapangan mini untuk kelompok kalian.



3. Bacalah skenario permainan yang diberikan oleh guru.
4. Tentukan satu orang sebagai pemimpin kelompok yang akan menjelaskan ide awal strategi.
5. Diskusikan bersama: dengarkan arahan pemimpin, lalu berikan masukan agar strategi lebih baik.
6. Sepakati strategi terbaik yang akan dipresentasikan.
7. Presentasikanlah hasil strategi kelompok kalian di depan kelas.
8. Setelah presentasi, dengarkan masukan dari guru dan kelompok lain.
9. Lakukan refleksi bersama: Bagaimana strategi kelompok kalian dibuat, apa peran pemimpin, dan bagaimana kerja sama kalian berjalan.



Aktivitas 3.9

Roleplay Tiga Unsur



Gambar 3.27 Kapten tim sebagai pengarah strategi.

Tujuan:

Merasakan langsung peran strategi, pemimpin, dan kolaborator dalam permainan sederhana

Petunjuk:

1. Bentuklah kelompok yang terdiri atas 4 – 5 orang.
2. Bagilah peran dalam kelompok:



- ▶ Strategi: menyusun rencana permainan
 - ▶ Pemimpin: mengarahkan jalannya permainan
 - ▶ Kolaborator: melaksanakan strategi dengan kerja sama
3. Buatlah satu permainan kecil, misalnya mini futsal, bola tangan mini, atau lempar tangkap bola.
 4. Pilih cara bermainnya
 - ▶ Pilihan 1 - simulasi internal: kelompok kalian hanya menjalankan strategi sendiri tanpa lawan.
 - ▶ Pilihan 2 - simulasi kompetitif: kelompok kalian berhadapan dengan kelompok lain menggunakan strategi masing-masing, tetapi sebelumnya sepakati terlebih dahulu permainannya.
 5. Lakukan permainan sesuai dengan peran yang sudah ditentukan
 6. Setelah selesai, diskusikan dengan kelompok kalian:
 - ▶ Apa yang terjadi jika strategi kurang jelas?
 - ▶ Apa yang terjadi jika pemimpin tidak mengarahkan?
 - ▶ Apa yang terjadi jika kolaborator tidak dapat bekerja sama?
 7. Tuliskan hasil diskusi di lembar refleksi kelompok.
 8. Presentasikan kesimpulan kelompok kalian di depan kelas.

Lembar Refleksi :

Nama Kelompok :

Anggota :

No	Pertanyaan Refleksi	Jawaban Kelompok
1.	Apa yang terjadi jika strategi tidak jelas?	
2.	Apa yang terjadi jika pemimpin tidak mengarahkan?	
3.	Apa yang terjadi jika kolaborator tidak dapat bekerja sama?	
4.	Menurut kelompok kalian, peran mana yang paling penting: strategi, pemimpin atau kolaborator? Mengapa?	
5.	Apa pelajaran utama yang kalian dapatkan dari aktivitas ini?	



F.**Penerapan Kepemimpinan dan Kolaborasi**

Setelah memahami arti penting strategi, kepemimpinan dan kolaborasi, sekarang saatnya kamu mencoba mengalaminya langsung melalui berbagai aktivitas jasmani. Belajar kepemimpinan dan kerja sama tidak cukup hanya dibaca atau dibicarakan, tetapi harus dipraktikkan. Melalui permainan, kamu akan merasakan menjadi pemimpin, bagaimana bekerja sama dalam tim serta bagaimana tantangannya ketika strategi dijalankan di lapangan.



Gambar 3.28 Strategi dan kolaborasi kelompok.

Melalui penerapan langsung ini, kamu akan menyadari bahwa kepemimpinan bukanlah soal siapa yang paling berkuasa, melainkan siapa yang mampu menggerakkan tim ke arah tujuan bersama. Begitu pula dengan kolaborasi, tidak hanya tentang bekerja sama secara formal, tetapi tentang membangun kepercayaan, menghargai perbedaan, dan saling mendukung.



Gambar 3.29 Simulasi internal: strategi, pemimpin dan kolaborasi di lapangan.



1. Simulasi Kapten Tim

Dalam simulasi ini, kamu mendapat giliran menjadi kapten dalam permainan kecil, misalnya bola tangan mini, futsal 3 vs 3, atau permainan bola voli mini. Sebagai kapten, kamu memiliki tanggung jawab sebagai berikut.

- ▶ Menentukan strategi sederhana yang bisa dijalankan tim.
- ▶ Mengarahkan teman-teman agar posisi dan perannya jelas.
- ▶ Memberi motivasi saat semangat tim mulai turun.
- ▶ Membuat keputusan cepat ketika situasi permainan berubah

Sementara itu, anggota tim berperan penting dalam mendukung keputusan kapten, mendengarkan arahan, dan melaksanakan strategi dengan sungguh-sungguh. Dari pengalaman ini, kamu akan belajar bahwa menjadi pemimpin bukanlah hal mudah, tetapi juga menyenangkan karena bisa menggerakkan tim menuju tujuan bersama.



Aktivitas 3.10

Simulasi Kapten tim



Gambar 3.30 Kapten tim futsal sedang memberikan arahan.



Tujuan:

Dapat merasakan langsung peran menjadi pemimpin (kapten) dalam sebuah permainan sederhana.

Petunjuk:

1. Bentuk kelompok yang terdiri atas 6 – 8 orang.
2. Bagi kelompok menjadi dua tim kecil (misalnya 3 lawan 3, atau 4 lawan 4) sesuai dengan permainan yang dipilih guru: futsal mini atau bola voli mini dan lain sebagainya).
3. Tentukan satu teman sebagai kapten untuk ronde pertama.
4. Kapten bertugas menyusun strategi sederhana (misalnya siapa bertahan, siapa menyerang, siapa mengoper bola).
5. Kapten memberi arahan dan menjaga semangat tim selama permainan.
6. Anggota tim wajib mendengarkan arahan kapten dan berusaha menjalankan strategi.
7. Setelah 3 – 5 menit permainan, ganti kapten dengan anggota tim lainnya.
8. Ulangi sampai semua teman mendapat giliran menjadi kapten.
9. Setelah semua ronde selesai, lakukan refleksi singkat dalam kelompok.

Lembar Refleksi

No	Pertanyaan Refleksi	Jawaban Kelompok
1.	Apa tantangan yang kalian rasakan saat menjadi kapten dan harus mengatur strategi tim?	
2.	Bagaimana cara anggota tim merespons arahan yang diberikan oleh kapten?	
3.	Apa tantangan yang kalian rasakan saat menjadi anggota tim yang harus mengikuti arahan kapten?	
4.	Menurut kelompok kalian, apa kualitas penting yang harus dimiliki seorang kapten agar strategi bisa berjalan dengan baik?	
5.	Apa pelajaran utama yang kalian dapatkan dari pengalaman bergantian menjadi kapten dan anggota tim?	



2. Permainan Kolaboratif

Setelah mencoba menjadi kapten, kamu akan berlatih melalui permainan kolaboratif. Permainan tradisional seperti gobak sodor atau bentengan bisa digunakan sebagai sarana belajar.

Dalam gobak sodor misalnya, seluruh tim harus menjaga garis dengan kompak. Satu orang yang tidak fokus bisa membuat lawan menembus pertahanan dan membuat seluruh tim kalah. Dari permainan ini, kamu belajar arti penting komunikasi, bagaimana memberi tanda kepada teman, bagaimana membaca pergerakan lawan, dan bagaimana saling melengkapi.

Dalam permainan bentengan, setiap anggota tim memiliki peran yang berbeda, ada yang menjaga benteng, ada yang menyerang, dan ada yang mengecoh lawan. Jika salah satu peran tidak dilakukan dengan sungguh-sungguh, strategi akan mudah ditembus lawan. Permainan ini menegaskan bahwa kemenangan hanya bisa diraih jika semua anggota saling percaya dan mau bekerja sama.

Permainan kolaboratif ini tidak hanya melatih fisik, tetapi juga melatih jiwa. Kamu belajar tidak egois untuk rela memberi ruang bagi teman dan menempatkan kepentingan tim di atas kepentingan pribadi.



Aktivitas 3.11

Gobak Sodor



Gambar 3.31 Permainan Gobak Sodor



Tujuan:

Menjaga komunikasi dalam permainan beregu, menumbuhkan rasa saling percaya antaranggota tim serta mengembangkan sikap sportivitas.

Petunjuk:

1. Bentuk dua regu, masing-masing beranggotakan 6–8 orang.
2. Tentukan peran: satu regu sebagai penjaga garis dan regu lainnya sebagai penyerang.
3. Regu penjaga garis harus menjaga agar lawan tidak melewati garis pertahanan.
4. Regu penyerang harus berusaha menembus garis pertahanan lawan sampai ke garis akhir.
5. Setelah satu ronde selesai, tukar peran: penjaga menjadi penyerang dan penyerang menjadi penjaga.
6. Permainan diulang beberapa kali agar semua teman merasakan kedua peran.
7. Setelah permainan selesai, lakukan diskusi kelompok mengenai pertanyaan berikut.
 - ▶ Bagaimana komunikasi dijaga selama permainan?
 - ▶ Bagaimana kepercayaan terbangun dalam tim?
 - ▶ Apa arti sportivitas dalam permainan gobak sodor?
8. Tuliskan hasil diskusi kelompok pada lembar refleksi yang disediakan.

No.	Pertanyaan Refleksi	Jawaban Kelompok
1.	Bagaimana cara tim kalian menjaga komunikasi selama permainan berlangsung?	
2.	Bagaimana kepercayaan dibangun antaranggota tim dalam permainan?	
3.	Apa bentuk sportivitas yang kalian tunjukkan dalam permainan?	
4.	Apa pelajaran utama tentang kolaborasi yang kalian dapat dari gobak sodor?	



Dari kegiatan penerapan ini, kamu makin paham bahwa strategi memberikan arah, kepemimpinan menggerakkan, dan kolaborasi menyatukan. Ketiganya merupakan satu kesatuan yang membuat tim mampu menghadapi tantangan. Lebih dari sekadar permainan, pengalaman ini juga membekalimu dengan keterampilan penting dalam kehidupan sehari-hari di kelas, organisasi, maupun masyarakat.



Pengayaan

Kepemimpinan dan kolaborasi tidak hanya bisa kamu temui di pelajaran PJOK. Banyak contoh lain yang bisa kamu amati dan pelajari di sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

1. Kepemimpinan di Organisasi Sekolah

Ketua kelas, pengurus OSIS, atau pemimpin regu pramuka semuanya berlatih kepemimpinan. Mereka belajar membagi tugas, mengambil keputusan, dan menjaga semangat anggotanya agar kegiatan berjalan lancar.

2. Kolaborasi dalam Kerja Kelompok

Saat mengerjakan proyek bersama, setiap anggota punya tugas berbeda. Ada yang mencari informasi, ada yang menulis, ada yang presentasi. Jika semua anggota bekerja sama dengan baik, hasilnya akan lebih bagus daripada dikerjakan sendiri-sendiri.

3. Belajar dari Dunia Olahraga

Dalam bulu tangkis ganda, dua pemain harus saling percaya. Mereka tidak bisa hanya mengandalkan kemampuan sendiri, tetapi harus berkolaborasi dengan komunikasi yang baik dan strategi yang jelas.

4. Belajar dari Kehidupan Sehari-hari

Di rumah pun kepemimpinan dan kolaborasi terlihat. Misalnya, ketika keluarga mengadakan kerja bakti membersihkan rumah. Orang tua memberi arahan,



sementara anak-anak bekerja sesuai tugas: ada yang menyapu, ada yang mengepel, ada yang menyiapkan air minum.

Tugas Pengayaan

Carilah satu tokoh olahraga Indonesia (misalnya kapten timnas sepak bola, pebulu tangkis, atau atlet bola voli) yang menurutmu menunjukkan kepemimpinan dan kolaborasi yang baik. Tuliskan:

1. Nama tokoh, cabang olahraga, dan prestasinya.
2. Contoh sikap kepemimpinan atau kolaborasi yang bisa kamu teladani.
3. Sikap yang bisa kamu terapkan di sekolah atau kehidupan sehari-hari.



Uji Kompetensi

Bagian 1 Studi Kasus (Cerita Fiksi)

Bacalah cerita berikut dengan saksama!

Pada suatu pagi di Liga Kelas, Tim Garuda bermain futsal melawan Tim Rajawali. Pertandingan berjalan sengit. Di menit awal, Tim Garuda kebobolan dua gol cepat. Beberapa pemain mulai terlihat kecewa, ada yang berjalan lesu, bahkan ada yang saling menyalahkan. Situasi ini membuat permainan menjadi tidak teratur.

Di tengah kondisi sulit, kapten tim Garuda mencoba mengendalikan keadaan. Ia berdiri di tengah lapangan, memanggil semua anggota, lalu berkata, “Kita jangan panik, mundur dulu, jaga lawan masing-masing. Setelah bertahan, kita coba serangan cepat lewat sayap.” Beberapa anggota mendengarkan dengan serius, tetapi ada juga yang masih murung.

Kapten lalu mendekati temannya yang terlihat putus asa dan menepuk bahunya, “Ayo, kita masih punya waktu. Kamu jaga belakang, itu peran penting. Tanpa kamu, kita bisa kebobolan lagi.” Perlahan, semangat tim mulai bangkit kembali. Mereka kembali ke lapangan dengan lebih teratur.



Pertandingan pun berlanjut. Meski tertinggal, Tim Garuda akhirnya bisa mencetak satu gol balasan karena strategi operan cepat yang dijalankan sesuai arahan kapten. Walaupun skor akhir tetap kalah tipis, guru PJOK dan penonton sepakat bahwa Tim Garuda menunjukkan semangat, kolaborasi, dan kepemimpinan yang baik.

Pertanyaan:

1. Menurutmu, apa keputusan penting yang diambil kapten dalam cerita tersebut?
2. Bagaimana cara kapten menjaga semangat timnya? Berikan contoh kalimat yang ia ucapkan.
3. Sikap kepemimpinan apa saja yang terlihat dari kapten tim Garuda? Sebutkan minimal 3.
4. Bagaimana kolaborasi antaranggota tim membantu strategi bisa dijalankan?
5. Jika kamu menjadi kapten dalam situasi yang sama, apa hal pertama yang akan kamu lakukan?

Bagian 2 Praktik (*Peer Assessment*)

Petunjuk:

Kamu akan berlatih dalam permainan mini (futsal, bola voli, bola basket, atau permainan tradisional). Guru akan menunjuk satu kapten dalam tim. Tugasmu sebagai anggota tim adalah:

1. mendengarkan arahan kapten,
2. menjalankan peran yang diberikan,
3. memberi dukungan pada teman, dan
4. menunjukkan sportivitas.

Kamu juga akan menilai temanmu dengan jujur melalui lembar *peer assessment* yang dapat kamu peroleh dengan memindai kode QR di samping.

Lembar Penilaian Teman Sebaya



[https://bukupusbuk.id/s/
LembarPenilaian](https://bukupusbuk.id/s/LembarPenilaian)





Refleksi

Jawablah pertanyaan-pertanyaan ini di buku catatanmu atau lembar kerja refleksi yang disediakan guru. Kamu juga bisa mendiskusikannya bersama temanmu agar mendapatkan sudut pandang lain.

No.	Pertanyaan Refleksi	Jawabanmu
1.	Apa pengalaman baru tentang kepemimpinan yang kamu pelajari di bab ini?	
2.	Saat bermain (futsal, bola voli, bola basket, atau permainan tradisional), kapan kamu merasa paling bisa berkolaborasi dengan tim? Mengapa?	
3.	Pernahkah kamu memberi semangat kepada teman saat mereka mulai menyerah? Ceritakan contohnya.	
4.	Apa keputusan cepat yang pernah kamu ambil saat bermain untuk membantu tim?	
5.	Bagaimana rasanya menjadi anggota tim yang mendukung pemimpin?	
6.	Nilai-nilai apa yang kamu alami atau pelajari selama bab ini? (✓ centang semua yang sesuai) ☐ Sportivitas ☐ Kerja Sama ☐ Disiplin ☐ Percaya Diri ☐ Tanggung Jawab ☐ Kepemimpinan ☐ Kolaborasi	
7.	Apa satu sikap kepemimpinan atau kolaborasi yang ingin kamu teruskan setelah bab ini selesai?	



Diskusi Tim atau Kelompok

Setelah kamu menulis jawaban pribadi, bentuklah kelompok kecil dan diskusikan pertanyaan berikut.

1. Apa pengalaman terbaik setiap anggota tim selama bab ini?
2. Bagaimana tim kalian mengembangkan kepemimpinan dan kolaborasi saat bermain?
3. Apa rencana tim kalian untuk menjadi lebih baik di bab berikutnya?



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Yusnita Pusparagen, Ebta Heri Susanto

ISBN: 978-634-00-3179-9 (jil.3 PDF)

Bab

4

Pencegahan Perilaku Sedenter





Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat menjelaskan strategi pencegahan perilaku sedenter.

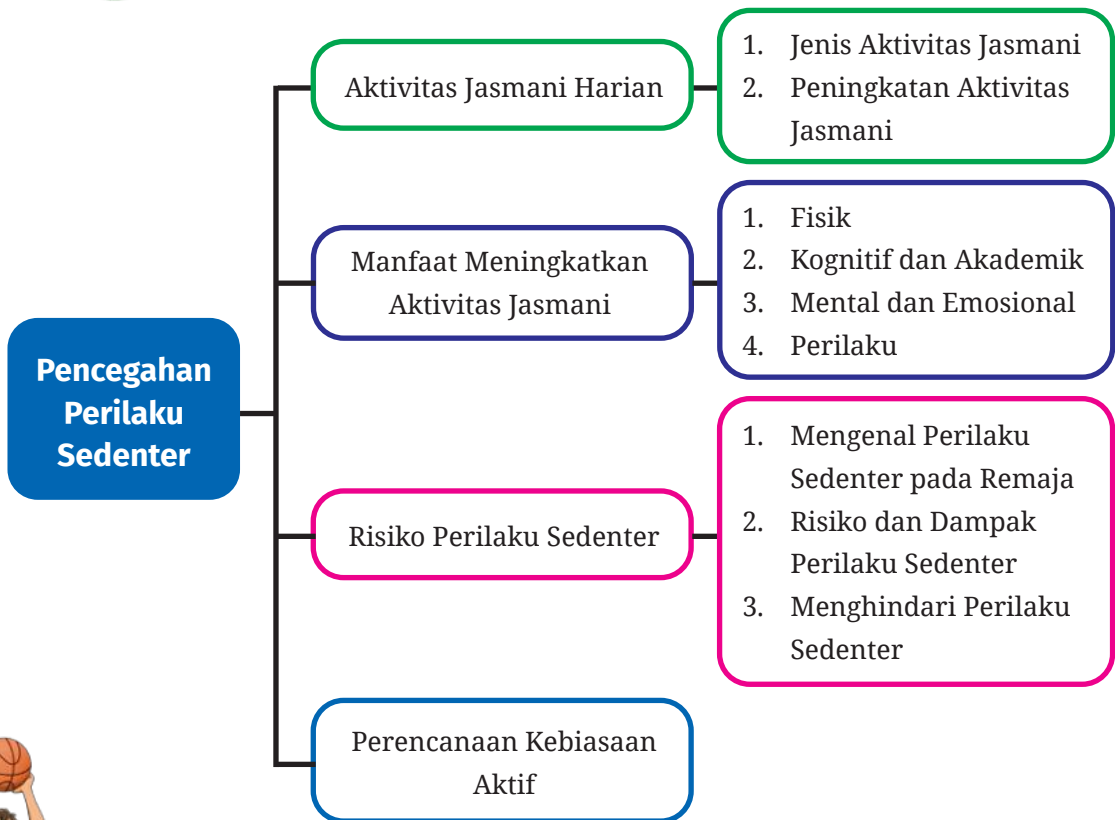


Kata Kunci

- ▶ aktivitas jasmani
- ▶ perilaku sedenter
- ▶ gaya hidup aktif
- ▶ gerakan sehat



Peta Materi





Gambar 4.1 Gaya hidup sedenter dan gaya hidup aktif.

Perhatikan gambar di atas! Apa yang kamu rasakan saat melihat kedua gambar tersebut? Pernahkah kamu merasa tubuhmu pegal, padahal seharian hanya duduk atau rebahan? Atau kamu merasa cepat lelah, kurang semangat belajar, bahkan sulit untuk berkonsentrasi? Bisa jadi itu merupakan tanda bahwa kamu terlalu lama berdiam diri dan kurang bergerak. Kebiasaan duduk terlalu lama sambil menatap layar gawai atau menonton televisi, jika tidak dapat dikendalikan akan berdampak buruk bagi kesehatan tubuhmu. Ini merupakan contoh perilaku sedenter.

Perilaku sedenter adalah aktivitas yang dilakukan dengan tingkat energi yang sangat rendah, biasanya dalam posisi duduk atau berbaring, seperti menonton televisi, bermain gawai, atau bekerja di depan komputer. Jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama tanpa diselingi aktivitas fisik, perilaku ini dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, dan gangguan metabolisme. Oleh karena itu, penting untuk membatasi waktu duduk dan memperbanyak gerak sepanjang hari.

Pada usia remaja seperti sekarang, tubuhmu sedang tumbuh dan berkembang sangat pesat. Untuk mendukung pertumbuhan itu, kamu perlu bergerak secara aktif setiap hari, tidak hanya saat olahraga, tetapi juga dalam aktivitas harian seperti berjalan kaki, bermain di luar atau membantu pekerjaan rumah.

Melalui bab ini, kamu akan mempelajari cara menjaga tubuh tetap aktif, manfaat dari aktivitas jasmani, serta akibatnya jika kamu malas bergerak. Kamu juga akan merancang kebiasaan sehat yang bisa kamu lakukan mulai dari sekarang.





Asesmen Awal

Sebelum mulai pembelajaran, baca dan cermati pernyataan berikut. Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaanmu seminggu terakhir.

Tabel 4.1 Asesmen Awal

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya bermain gawai lebih dari 2 jam per hari.				
2.	Saya berolahraga atau aktif bergerak minimal 30 menit sehari.				
3.	Saya memilih naik kendaraan daripada berjalan kaki jika bepergian.				
4.	Saya merasa pegal ketika duduk terlalu lama.				
5.	Saya menonton televisi atau video sambil duduk diam selama lebih dari 1 jam.				
6.	Saya membantu pekerjaan rumah yang membuat saya bergerak.				
7.	Saya bermain atau melakukan aktivitas jasmani di luar rumah.				



No	Pernyataan	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
8.	Saya mencoba membatasi waktu bermain gawai dan memilih aktivitas jasmani.				

A. Aktivitas Jasmani Harian

Pernahkah kamu merasa lesu, malas, dan sulit fokus padahal kamu tidak sedang kelelahan karena berlari atau berolahraga? Mungkin kamu telah seharian duduk. Duduk di kelas, duduk ketika makan, duduk pada saat menonton televisi dan bermain gawai, atau duduk ketika sedang mengerjakan tugas. Tanpa kamu sadari, kamu sedang menjalani gaya hidup sedenter atau gaya hidup tidak aktif, yaitu gaya hidup dengan sedikit gerak. Padahal tubuh manusia diciptakan untuk aktif. Sama seperti sepeda yang harus terus dikayuh agar dapat tetap berjalan dan seimbang, begitu juga tubuh manusia butuh untuk selalu digerakkan agar tetap sehat dan bertenaga.

Aktivitas jasmani tidak harus selalu berlari pagi atau bermain bola. Kegiatan sederhana seperti menyapu halaman rumah, naik turun tangga atau bermain bersama teman-teman juga merupakan bentuk aktivitas jasmani harian. Aktivitas jasmani harian adalah setiap gerakan tubuh yang menggunakan energi dan dilakukan dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas jasmani dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Hal terpenting dalam aktivitas jasmani ialah konsistensi dan berkelanjutan. Aktivitas jasmani dapat membantu memperkuat otot dan tulang, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menjaga berat badan tetap ideal.

1. Jenis-Jenis Aktivitas Jasmani

Untuk memahami seberapa besar manfaat aktivitas jasmani, penting bagi kamu untuk mengenali jenis-jenis aktivitas jasmani. Klasifikasi ini dapat membantumu merancang pola aktivitas harian yang seimbang dan sesuai dengan kemampuan tubuhmu. Aktivitas jasmani dapat dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu aktivitas jasmani ringan, sedang, dan berat. Agar kamu



dapat mengenali aktivitas jasmani yang sering kamu lakukan sehari-hari, berikut ini merupakan contoh dan manfaat aktivitas jasmani berdasarkan tingkat intensitasnya.

a. Aktivitas Jasmani Ringan

Aktivitas jasmani ringan adalah gerakan tubuh yang tidak membutuhkan tenaga besar dan biasanya dilakukan dalam waktu yang lebih lama tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti. Meskipun ringan, aktivitas ini tetap memberikan manfaat terutama jika dilakukan secara rutin. Manfaat aktivitas jasmani ringan antara lain menjaga tubuh dari terlalu lama diam atau sedenter serta cocok untuk pemanasan atau pemulihan setelah aktivitas berat. Contoh aktivitas ringan: berjalan santai di sekitar rumah, merapikan tempat tidur, menyapu lantai, dan mencuci piring.



Gambar 4.2 Aktivitas fisik ringan.

b. Aktivitas Jasmani Sedang

Aktivitas jasmani sedang memerlukan lebih banyak energi dibandingkan dengan aktivitas ringan. Aktivitas ini membuat detak jantung meningkat, napas menjadi sedikit lebih cepat dan tubuh mulai berkeringat. Manfaat dari aktivitas sedang antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, membantu membakar lemak, memperkuat sistem kardiovaskular (jantung dan paru-



paru), serta dapat memperbaiki suasana hati dan mengurangi stres. Contoh aktivitas sedang: berjalan cepat, bersepeda, menari, bermain lompat tali, dan bermain futsal.



Gambar 4.3 Aktivitas fisik sedang.

c. Aktivitas Jasmani Berat atau Intensif

Aktivitas jasmani berat adalah aktivitas yang menyebabkan detak jantung meningkat secara signifikan, napas menjadi lebih cepat dan dalam, dan tubuh berkeringat banyak. Aktivitas ini biasanya dilakukan dalam durasi yang lebih singkat karena menguras banyak energi. Manfaat aktivitas berat ini antara lain melatih kekuatan otot dan daya tahan fisik, membakar kalori dalam jumlah besar, meningkatkan kapasitas paru-paru, dan meningkatkan metabolisme tubuh. Contoh aktivitas jasmani berat: berlari cepat atau sprint, bermain basket atau sepak bola, berenang, senam aerobik, dan latihan beban.



Gambar 4.4 Aktivitas fisik berat.



2. Peningkatan Aktivitas Jasmani bagi Remaja

Meskipun banyak remaja sudah mengetahui pentingnya aktivitas jasmani, tidak semua dapat melakukannya secara rutin. Beberapa remaja masih merasa malas, sibuk dengan tugas sekolah, atau terlalu nyaman duduk lama di depan layar. Hambatan ini dapat muncul dari berbagai sumber, mulai dari faktor pribadi, sosial, hingga lingkungan. Lebih mudah untuk memulai beraktivitas jasmani sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing. Beberapa hambatan umum yang menyebabkan rendahnya aktivitas jasmani pada remaja sebagai berikut.

a. Kurangnya Motivasi Pribadi

Kurangnya semangat atau minat untuk aktif secara fisik, seperti malas atau menganggap aktivitas jasmani sebagai beban dan tanpa tujuan yang jelas sehingga aktivitas terasa membosankan dan tidak bermakna.

b. Kecanduan Teknologi (*Screen Time Tinggi*)

Teknologi memang memudahkan hidup, tetapi penggunaan berlebihan untuk tujuan hiburan semata, seperti bermain gim, media sosial, dan menonton dapat membuat waktu aktif berkurang secara drastis. Terlalu lama duduk di depan layar membuat tubuh menjadi kaku dan energi menurun.

c. Tekanan Akademik dan Jadwal yang Makin Padat

Tidak sedikit remaja yang merasa kewalahan dengan jadwal yang padat seperti les tambahan dan kegiatan belajar lainnya. Mereka menganggap tidak ada waktu untuk bergerak, padahal aktivitas jasmani justru dapat membantu meningkatkan konsentrasi.

d. Kondisi Cuaca dan Lingkungan yang Kurang Mendukung

Cuaca ekstrem, polusi, dan lingkungan yang tidak aman, serta minimnya ruang terbuka dapat menjadi kendala dalam beraktivitas jasmani. Namun, keadaan itu seharusnya tidak menjadi alasan utama. Masih banyak aktivitas jasmani yang dapat dilakukan di dalam ruangan dengan menyesuaikan jenis aktivitasnya.



e. Kurang Percaya Diri terhadap Kemampuan

Tidak sedikit remaja yang merasa malu, takut diejek, dan kurang percaya diri karena bentuk tubuh dan kemampuan gerakannya. Mereka merasa sulit untuk memulai dan bingung memilih aktivitas jasmani yang cocok sehingga ragu untuk memulai beraktivitas jasmani.



Gambar 4.5 Hambatan aktivitas jasmani di era digital.

Meningkatkan aktivitas jasmani tidak hanya soal niat, tetapi juga membutuhkan strategi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi tiap-tiap remaja. Banyak remaja mengetahui pentingnya bergerak, tetapi tidak semua mengetahui cara memulainya. Aktivitas fisik yang meningkat akan berdampak langsung pada kebugaran tubuh, konsentrasi belajar, suasana hati dan hubungan sosial. Oleh karena itu, penting bagi setiap remaja untuk memiliki rencana dan strategi agar aktivitas jasmani menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Perlu kamu ketahui bahwa organisasi kesehatan dunia, World Health Organization (WHO) telah memberikan pedoman khusus untuk aktivitas jasmani usia remaja sebagai berikut.

- Melakukan aktivitas jasmani sedang hingga berat selama minimal 60 menit setiap hari.
- Melakukan aktivitas yang dapat memperkuat tulang dan otot setidaknya tiga kali dalam seminggu.

Tidak hanya itu, WHO juga menekankan pentingnya mengurangi waktu duduk yang tidak aktif. Duduk terlalu lama di depan layar tanpa diselingi gerakan bisa berdampak buruk bagi kesehatan jangka panjang.



Rekomendasi Aktivitas Fisik bagi Remaja di Luar Lingkungan Sekolah

Melakukan aktivitas fisik sedang sampai kuat

minimal 60 menit (akumulatif)/hari.

contohnya bersepeda, berenang dan lainnya.



Gambar 4.6 Infografik rekomendasi aktivitas fisik bagi remaja.

Strategi dalam meningkatkan aktivitas jasmani sebagai berikut.

a. Menyusun jadwal harian aktif

Langkah pertama dalam meningkatkan aktivitas jasmani adalah dengan menyusun jadwal harian yang memuat waktu khusus untuk bergerak. Jadwal ini tidak perlu padat dan rumit, cukup dengan menyisipkan aktivitas ringan hingga sedang pada beberapa waktu.

b. Mengubah kebiasaan pasif menjadi aktif

Kebiasaan kecil yang dilakukan setiap hari bisa diubah menjadi kesempatan bergerak. Contohnya seperti membantu pekerjaan rumah, berjalan kaki untuk jarak yang dekat, misalnya ke warung atau ke rumah teman. Aktivitas-aktivitas ini tampak sederhana, tetapi jika dilakukan secara konsisten dapat menambah waktu aktif harian tanpa terasa berat.

c. Memanfaatkan teknologi untuk bergerak

Teknologi bukanlah musuh aktivitas jasmani. Teknologi dapat membantu jika digunakan dengan benar, contohnya aplikasi penghitung langkah (pedometer) untuk memantau jumlah langkah harian, mengikuti video senam atau yoga dari YouTube.



d. Melibatkan teman dan keluarga

Dukungan dari teman dan keluarga sangat membantu agar aktivitas jasmani terasa lebih menyenangkan dan tidak terasa sebagai beban.

e. Komitmen dan refleksi diri

Meningkatkan aktivitas jasmani bukan hanya soal bergerak, melainkan tentang komitmen pada diri sendiri. Artinya, kamu perlu niat yang kuat untuk tetap bergerak, meskipun sedang malas atau sibuk. Tanpa kemauan dalam diri, semua strategi yang sudah disusun akan sulit untuk dijalankan. Salah satu cara menjaga komitmen adalah dengan melakukan refleksi diri secara rutin. Luangkan beberapa waktu untuk bertanya pada dirimu sendiri terkait pertanyaan berikut.

- ▶ Sudahkah aku cukup aktif hari ini?
- ▶ Apa yang membuatku malas bergerak tadi?

Dengan refleksi sederhana ini, kamu akan lebih sadar tentang kebiasaan harianmu. Kamu juga bisa membuat perbaikan kecil setiap hari. Perlu diingat bahwa perubahan besar dimulai dari langkah kecil yang konsisten.

Dengan strategi-strategi yang sederhana ini, kamu bisa mulai membangun gaya hidup aktif tanpa perlu peralatan khusus atau waktu yang panjang. Kamu hanya membutuhkan kesadaran, kemauan, dan dukungan lingkungan.



Aktivitas 4.1

Jurnal Aktivitas Jasmani Harian “Aktif Bergerak, Tubuhku Sehat”

Tujuan:

Mengenali, mengevaluasi dan meningkatkan aktivitas jasmani yang dilakukan setiap hari agar menjadi bagian dari gaya hidup sehat.



Gambar 4.7 Membuat jurnal aktivitas harian.



Petunjuk:

1. Lakukan aktivitas jasmani setiap hari selama tujuh hari berturut-turut. Aktivitas bisa berupa aktivitas jasmani ringan, sedang, atau berat.

Tabel 4.2 Jurnal Aktivitas Harian

Hari Ke -	Jenis Aktivitas	Waktu dan Durasi	Lokasi	Bersama Siapa	Perasaan		Hambatan	Strategi Mengatasi	Rencana Perbaikan
					Sebelum	Sesudah			
1	Contoh: Jalan kaki keliling sekitar.	06.00, 30 menit.	Sekitar rumah.	Ibu	Mengantuk dan malas keluar rumah.	Lebih segar dan semangat.	Udara dingin, malas keluar rumah.	Menyalakan alarm 2 kali agar bangun tepat waktu.	Durasi lebih lama menjadi 45 menit.
2									
3									
4									
5									
6									
7									

2. Tulislah setiap hari setelah aktivitas selesai dilakukan agar kamu tidak lupa detailnya.
3. Di akhir hari ke-7, bacalah kembali jurnalmu. Refleksikan:
 - ▶ Aktivitas mana yang paling kamu nikmati?
 - ▶ Kapan kamu merasa sulit bergerak?
 - ▶ Apa strategi yang paling berhasil?



Aktivitas 4.2

Pertualangan Sekolah

Tujuan:

Meningkatkan aktivitas jasmani melalui tantangan eksploratif intensitas sedang dan berat, melatih kekuatan otot, daya tahan, koordinasi dan strategi tim serta menumbuhkan rasa percaya diri, kepemimpinan, dan kolaborasi.



Gambar 4.8 Aktivitas jasmani naik turun tangga sekolah.



Petunjuk:

1. Buatlah kelompok yang terdiri atas 4-5 orang.
2. Setiap kelompok harus menyelesaikan tantangan, semua anggota kelompok berpartisipasi bersama-sama di setiap pos, tetapi peran dan tugas bisa dibagi.
3. Total waktu dihitung, kelompok tercepat dan terakurat menjadi pemenang.

Peralatan yang digunakan:

- ▶ Stopwatch
- ▶ Botol air
- ▶ Cone
- ▶ Kertas dan alat tulis

Tabel 4.3 Rute dan Tantangan Pos Aktivitas Jasmani

Pos	Lokasi	Tantangan	Jenis Gerak	Waktu Maksimal
1	Lapangan	Lari zig-zag sambil membawa botol minum lalu squat 10x.	Kelincahan dan kekuatan.	5 menit
2	Tangga sekolah	Naik turun tangga 2x, sambil membawa beban 1 kg.	Kekuatan dan daya tahan.	5 menit
3	Perpustakaan	<i>Plank</i> sambil menjawab 1 soal teka teki.	Kekuatan dan konsentrasi.	4 menit
4	Taman sekolah	Lompat katak 10 meter dan <i>push up</i> 10x.	Kekuatan	5 menit
5	Halaman depan	Lompat tali.	Koordinasi	1 menit

B.

Manfaat Meningkatkan Aktivitas Jasmani

Coba kamu ingat-ingat, kapan terakhir kali kamu benar-benar berkeringat karena bergerak? Bukan karena cuaca panas, melainkan kamu berlari, melompat, bermain atau menari dengan semangat. Apa yang kamu rasakan setelahnya?





Gambar 4.9 Aktivitas jasmani di sekolah.

Meningkatkan aktivitas jasmani tidak hanya tentang bergerak lebih sering, tetapi juga menguatkan kebiasaan sehat, meningkatkan fungsi tubuh, serta memperbaiki kualitas hidup. Meningkatkan aktivitas jasmani tidak harus mahal, sulit, atau berat. Kamu bisa mulai dari langkah-langkah kecil seperti berjalan kaki ke sekolah, membersihkan rumah, bermain bersama teman atau mengikuti senam melalui YouTube, Metacafe, atau Vidio. Semua itu merupakan bentuk dari aktivitas jasmani yang akan memberikan dampak besar jika dilakukan secara konsisten dan terus ditingkatkan secara bertahap.

Remaja merupakan waktu emas untuk membentuk kebiasaan sehat yang akan menentukan masa depan. Lalu apa yang akan kamu peroleh jika mulai meningkatkan aktivitas? Mari pelajari satu per satu manfaat aktivitas jasmani yang akan membantumu hidup lebih sehat dan bahagia.

1. Meningkatkan Kesehatan Fisik

Pernahkan kamu merasakan napas yang terengah-engah setelah naik tangga, atau merasa pegal hanya karena berjalan jauh? Itu bisa jadi bahwa tubuhmu



kurang aktif. Padahal, tubuh remaja seperti kamu sedang dalam masa emas perkembangannya. Saat inilah waktu terbaik untuk membentuk tubuh yang kuat, sehat dan tangguh. Aktivitas fisik adalah kuncinya, bergerak aktif setiap hari seperti bermain bola, bersepeda, menari atau sekadar jalan kaki sudah memberikan manfaat besar bagi tubuh. Berikut merupakan berbagai manfaat aktivitas jasmani yang perlu kamu ketahui dan rasakan sendiri.



Gambar 4.10 Aktivitas jasmani untuk jantung yang sehat.

a. Meningkatkan Kebugaran Jasmani

1) Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi (daya tahan jantung dan paru-paru)

Setiap kamu berlari, berenang atau bersepeda, jantungmu memompa darah lebih cepat, paru-parumu menghirup lebih banyak oksigen. Ini disebut kebugaran kardiorespirasi. Tubuh yang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik tidak mudah lelah, dapat beraktivitas lebih lama dan lebih siap menghadapi kegiatan padat sehari-hari. Jantung dan paru yang kuat ibarat mesin yang bertenaga, makin sering dipakai dengan baik, makin tangguh kinerjanya.



2) Meningkatkan kekuatan otot

Aktivitas jasmani seperti *push up*, *sit up* atau bahkan membawa tas sekolah yang sedikit berat sambil berjalan juga termasuk kegiatan melatih kekuatan otot. Otot yang kuat membantumu bergerak lebih gesit, menjaga postur tubuh tetap tegak, dan mencegah kelelahan saat melakukan kegiatan sehari-hari.



Aktivitas 4.3

Bentengan



Gambar 4.11 Permainan Bentengan.

Tujuan:

Meningkatkan aktivitas jasmani melalui permainan tradisional, melatih daya tahan jantung dan paru, mengembangkan koordinasi gerak dan kecepatan, serta meningkatkan strategi, kerja sama tim dan konsentrasi.

Petunjuk:

1. Bagilah kelas kalian menjadi dua kelompok sama banyak.
2. Tentukan area bermain di halaman atau lapangan, dan pilih tiang atau pohon sebagai benteng tiap-tiap tim.
3. Setiap tim berdiri di sekitar bentengnya saat permainan dimulai.
4. Tujuan permainan adalah menyentuh benteng lawan, tetapi harus menghindari disentuh oleh pemain lawan.
5. Pemain yang disentuh oleh lawan dianggap keluar atau menjadi tawanan.



6. Pemain yang menyentuh benteng lawan mendapat poin untuk timnya.
7. Permainan berlangsung 10 menit, tim dengan jumlah poin terbanyak menjadi pemenangnya.

b. Menjaga Kesehatan Kardiometabolik

Tubuh manusia mempunyai sistem luar biasa yang saling terhubung. Jantung, pembuluh darah, kadar gula, dan lemak darah bekerja sama menjaga kita tetap hidup sehat. Aktivitas jasmani yang cukup akan membantu sistem ini tetap seimbang.



Gambar 4.12 Berangkat ke sekolah menggunakan sepeda.

1) Menurunkan tekanan darah

Aktivitas jasmani yang teratur membantu melatih pembuluh darah agar tetap elastis. Aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah pun lebih stabil.

2) Menstabilkan kadar glukosa darah dan profil lipid (lemak darah)

Saat kamu aktif bergerak, tubuh menggunakan glukosa (gula darah) sebagai sumber energi. Ini membantu mencegah kelebihan gula dalam darah. Begitu juga lemak, aktivitas jasmani membantu tubuh membakar lemak jahat dan menjaga keseimbangan lemak baik.



3) Menurunkan resistensi insulin

Insulin adalah hormon penting yang membantu gula masuk ke dalam sel. Jika tubuhmu jarang bergerak, insulin bisa menjadi kurang efektif. Inilah yang disebut resistensi insulin, yang menjadi awal dari diabetes. Aktivitas jasmani membantu tubuh lebih responsif terhadap insulin.



Aktivitas 4.4

Gerak Sehat, Jantung Kuat



Gambar 4.13 Melakukan aktivitas jasmani di lapangan.

Tujuan:

Memahami dan mengalami langsung bahwa aktivitas jasmani dapat berkontribusi terhadap kesehatan kardiometabolik.

Petunjuk:

1. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok.
2. Setiap kelompok mulai dari zona yang berbeda.
3. Lakukan aktivitas selama 3-5 menit di tiap zona, lalu berganti ke zona berikutnya.
4. Setiap kelompok menyelesaikan setiap zona.



Tabel 4.4 Zona Aktivitas Jasmani

No.	Zona	Aktivitas	Tujuan	Alat
1.	Zona jantung sehat.	<i>Jumping jack</i>	Melancarkan aliran darah dan menstabilkan tekanan darah.	Tidak perlu alat.
2.	Zona pengatur gula.	Squat	Mengatur penggunaan glukosa oleh otot.	Tidak perlu alat.
3.	Zona bakar lemak.	Senam irama	Membakar kalori dan mengatur lemak tubuh.	<i>Speaker music</i>
4.	Zona otak.	Permainan koordinasi Langkah kanan – tepuk bahu kiri. Langkah kiri – tepuk bahu kanan.	Melatih konsentrasi, kerja otak, dan gerak.	Tidak perlu alat.

4) Memperkuat kesehatan tulang

Pada usia remaja, tulang berkembang dengan sangat cepat. Gerakan seperti melompat, berlari, dan bermain lompat tali memberikan tekanan sehat pada tulang yang memicu pertumbuhan dan kepadatan tulang. Tulang yang kuat mencegah risiko osteoporosis di kemudian hari. Tulang seperti fondasi rumah, makin kuat fondasinya maka makin kokoh bangunannya. Aktivitas jasmani seperti menari, bermain bola bahkan naik turun tangga bisa menjadi bagian dari pembentukan tulang yang sehat.





Gambar 4.14 Aktivitas jasmani untuk tulang yang kuat.

5) Mengurangi adipositas (lemak tubuh berlebih)

Lemak tubuh memang dibutuhkan untuk energi dan perlindungan organ, tetapi jika jumlahnya berlebihan bisa menjadi awal dari masalah kesehatan. Aktivitas fisik membantu membakar kalori dan mencegah penumpukan lemak yang tidak perlu. Berat badan ideal bukan soal angka di timbangan, melainkan keseimbangan antara asupan dan gerakan. Remaja yang aktif secara fisik lebih mungkin memiliki tubuh yang sehat, bugar, dan percaya diri. Ini juga membantu kamu merasa lebih nyaman dengan tubuhmu sendiri, tanpa tekanan untuk menjadi kurus atau sempurna.

2. Meningkatkan Kognitif dan Akademik

Aktivitas jasmani tidak hanya tentang tubuh yang sehat, tetapi juga pikiran yang tajam dan fokus. Saat tubuh bergerak, otak ikut terbangun, darah mengalir lebih lancar ke seluruh bagian otak, membawa oksigen dan energi yang dibutuhkan agar kamu bisa belajar, berpikir, dan mengambil keputusan yang lebih baik.





Gambar 4.15 Semangat belajar karena tubuh yang bugar.

Aktivitas jasmani dalam meningkatkan fungsi kognitif sebagai berikut.

a. Meningkatkan kinerja akademik

Dengan aktif bergerak, jantungmu memompa darah lebih banyak ke otak, ini membuat otak menjadi lebih banyak mendapatkan oksigen dan makanan yang dibutuhkan agar bisa bekerja dengan baik. Hasilnya kamu menjadi lebih mudah berkonsentrasi, lebih cepat memahami pelajaran, dan lebih ingat semua yang sudah kamu pelajari.

b. Memperkuat fungsi eksekutif (seperti perhatian, memori kerja)

Fungsi eksekutif merupakan bagian penting dari otak yang membantu kamu mengatur pikiran, memusatkan perhatian, mengingat hal-hal penting, dan menyelesaikan tugas dengan rapi. Saat tubuhmu bergerak, otak dilatih untuk tetap fokus, membuat rencana dan berpikir cepat, seperti saat kamu harus memutuskan ke mana harus bergerak saat bermain bola, atau mengingat urutan gerakan senam. Ketika kamu melatih tubuh untuk bergerak teratur, kamu juga melatih otak untuk berpikir lebih teratur.



c. Meningkatkan kemampuan berpikir dan mengambil keputusan

Gerak tubuh secara rutin membuatmu lebih sigap dalam berpikir. Kamu menjadi lebih cepat dalam membuat keputusan, memecahkan masalah dan menemukan ide-ide baru.



Aktivitas 4.6

Jejak Gerak, Jejak Fokus



Gambar 4.16 Aktivitas aktif vs aktivitas pasif.

Tujuan:

Menganalisis hubungan antara pola aktivitas jasmani dan kemampuan kognitif.

Petunjuk:

1. Pilih dua hari yang berbeda dalam minggu ini.
2. Hari pertama: usahakan kamu melakukan aktivitas jasmani (misalnya berjalan kaki, membantu pekerjaan rumah, senam ringan, atau bermain).

Hari kedua: biarkan berjalan seperti biasa, tanpa aktivitas jasmani.



3. Isilah tabel berikut secara jujur berdasarkan pengalamanmu.

Tabel 4.5 Aktivitas Aktif vs Aktivitas Pasif

Hari	Aktivitas Jasmani yang Dilakukan	Durasi (Perkiraan Waktu)	Aktivitas Belajar Setelahnya	Bagaimana Perasaanmu Saat Belajar?
Contoh: Senin	Jalan kaki sore.	30 menit	Mengerjakan tugas matematika.	Fokus
Rabu	Main <i>game online</i>	2 jam	Mengerjakan tugas matematika.	Mengantuk

4. Setelah mengisi tabel di atas, jawablah pertanyaan berikut.

- ▶ Pada hari apa kamu merasa lebih fokus saat belajar?
 - ▶ Apa hubungan yang kamu rasakan antara aktivitas jasmani dan kemampuan berpikirmu?
 - ▶ Setelah mencoba dua hari ini, apakah kamu ingin membuat aktivitas jasmani menjadi bagian dari rutinitasmu? Jelaskan alasannya!
5. Bawa hasil observasimu ke sekolah pada saat diskusi kelompok. Data ini akan kamu gunakan untuk:
- ▶ Menganalisis hubungan antara gerak dan fokus belajar.
 - ▶ Menyusun strategi sederhana agar kamu bisa lebih aktif dan belajar efektif.

3. Menjaga Kesehatan Mental dan Emosional

Pernahkah kamu merasa kesal, sedih atau tiba-tiba malas melakukan apa pun, dan emosi sering naik turun? Tahukah kamu bahwa salah satu cara paling alami untuk mengelola perasaan itu adalah dengan bergerak aktif? Aktivitas jasmani bukan hanya soal membentuk tubuh, melainkan menjaga isi kepala dan hati tetap sehat. Saat tubuh bergerak, otakmu ikut menghasilkan zat-zat kimia yang membantu memperbaiki suasana hati dan membuatmu merasa lebih bahagia.





Gambar 4.17 Aktivitas jasmani untuk kesehatan mental dan emosional.

a. Mengurangi gejala depresi

Depresi bukan sekadar perasaan sedih. Ini bisa membuat seseorang kehilangan semangat, merasa kosong atau menarik diri dari lingkungan. Aktivitas jasmani terbukti bisa membantu mengurangi gejala-gejala tersebut. Saat kamu berlari kecil, menari dan bermain bersama teman, otakmu melepaskan endorfin, zat alami yang membuatmu merasa lebih tenang dan lega. Ini seperti obat alami dari tubuh untuk melawan perasaan sedih yang berlebihan. Aktivitas jasmani tidak menyelesaikan masalah, tetapi sering kali menjadi awal untuk bangkit dan merasa lebih baik.

b. Berkontribusi terhadap kesehatan mental dan suasana hati yang positif

Pernahkah kamu merasa lebih segar setelah berolahraga? Atau merasa lebih percaya diri setelah berhasil menyelesaikan gerakan senam yang sulit? Itu karena aktivitas jasmani dapat membantu membangun pikiran yang lebih positif dan perasaan yang lebih stabil. Dengan rutin bergerak, kamu menjadi lebih kuat menghadapi tekanan, lebih siap menghadapi tugas sekolah atau tantangan dari lingkungan sekitar. Bahkan, olahraga ringan seperti berjalan atau bermain bersama teman bisa menjadi sumber semangat baru. Hal ini baik untuk menjaga hubunganmu dengan teman dan keluarga, bahkan dengan dirimu sendiri.



c. Membantu pengaturan emosi

Remaja sering merasakan emosi yang naik turun dan cepat berubah, bahagia lalu kesal, lalu sedih, lalu semangat lagi. Hal tersebut wajar, tetapi cara kita mengatur emosi itulah yang membuat kita tumbuh dewasa. Aktivitas jasmani membantu kamu menyalurkan energi dan perasaan dengan cara yang sehat. Saat kamu marah atau kecewa, bergerak bisa menjadi pelampiasan yang positif daripada berteriak dan menyendiri.



Aktivitas 4.7

Jelajahi Emosi Lewat Gerak



Gambar 4.18 Permainan lompat suit berantai.

Tujuan:

Menganalisis hubungan antara aktivitas jasmani dan emosi.

Petunjuk:

1. Buatlah dua kelompok sama banyak.
2. Lakukan permainan “lompat suit berantai”.
3. Isilah tabel *mood tracker* sebelum dan sesudah permainan.



4. Diskusikan perubahan yang kalian rasakan dengan teman sekelompok kalian.

Cara Bermain:

1. Dua kelompok saling berhadapan di lintasan.
2. Tiap-tiap anggota kelompok melompat maju satu per satu.
3. Saat bertemu di lintasan, mereka bermain suit (batu, gunting, kertas).
4. Anggota yang menang boleh lanjut maju dan yang kalah kembali ke barisan kelompoknya.
5. Pemain yang mencapai garis akhir menjadi pemenangnya.

Tabel 4.6 Mood Tracker Sebelum dan Sesudah Permainan

Aspek yang Diamati	Sebelum Aktivitas	Sesudah Aktivitas
Suasana hati (senang, sedih, netral)		
Tingkat energi (0–10)		
Fokus atau konsentrasi (0–10)		
Tingkat stres (0–10)		

4. Perilaku (Gerak Tubuh yang Membentuk Sikap)

Aktivitas jasmani melatih kamu menjadi pribadi yang lebih baik dalam bersikap, berpikir, dan bertindak. Aktivitas jasmani yang dilakukan, baik sendiri maupun bersama orang lain akan membentuk kebiasaan dan nilai yang terbawa dalam kehidupan sehari-hari.





Gambar 4.19 Kerja sama, empati, dan semangat di lapangan.

Ketika kamu bermain sepak bola atau melakukan senam secara berkelompok, kamu belajar untuk bekerja sama, mendengarkan, dan menghargai peran orang lain. Aktivitas jasmani dalam kelompok mengajarkan pentingnya saling membantu dan memahami perasaan teman. Itulah yang disebut dengan perilaku prososial. Dari sebuah operan bola kamu bisa belajar berbagi, dari sebuah sorakan kamu belajar mendukung. Melalui aktivitas jasmani, kamu juga belajar empati, merasakan apa yang dirasakan teman. Kamu tahu kapan harus menyemangati, kapan harus meminta maaf atau kapan harus berbagi kemenangan.

Kini kamu telah mengetahui berbagai manfaat yang luar biasa dari aktivitas jasmani bagi tubuh, pikiran dan kehidupan sosialmu. Makin kamu aktif bergerak, makin besar pula peluangmu untuk tumbuh sehat, ceria, dan percaya diri. Namun, bagaimana jika sebaliknya? Apa yang terjadi jika kamu malas untuk bergerak? Inilah yang akan kamu pelajari selanjutnya. Perilaku yang tampak kecil seperti bermain gawai, menonton televisi, duduk terlalu lama, dan rebahan ternyata bisa membawa risiko besar jika menjadi kebiasaan. Yuk, selami lebih dalam risiko dan dampak perilaku sedenter agar kamu dapat membuat pilihan yang lebih bijak untuk tubuh dan masa depanmu.



C.**Risiko Perilaku Sedenter**

Coba kamu ingat kembali:

- ▶ Berapa jam dalam sehari kamu duduk atau rebahan?
- ▶ Apakah kamu sering lupa bergerak saat kamu belajar atau bermain?
- ▶ Apa aktivitas favoritmu?

Jawaban atas pertanyaan ini akan membantumu mengenali kamu mulai masuk dalam gaya hidup sedenter atau tidak.



Gambar 4.20 Perilaku sedenter pada remaja.

1. Mengenal Perilaku Sedenter pada Remaja

Coba bayangkan satu hari dalam hidupmu. Pagi hari kamu duduk di kelas, mendengarkan pelajaran. Pulang sekolah, kamu istirahat sebentar lalu lanjut mengerjakan tugas sambil duduk di meja belajar. Setelah itu, waktunya bersantai rebahan sambil bermain gawai, nonton video, dan *scroll* media sosial hingga malam tiba. Tanpa disadari, hampir seharian tubuhmu jarang bergerak.

Kebiasaan seperti ini mungkin terlihat biasa saja, bahkan wajar. Namun, pernahkah kamu berpikir, berapa lama dalam sehari kamu duduk atau rebahan tanpa diselingi aktivitas fisik? Mungkin lebih lama dari yang kamu kira. Aktivitas seperti ini disebut perilaku sedenter, yaitu kebiasaan melakukan aktivitas dalam



posisi duduk, berbaring, atau diam terlalu lama dengan sedikit gerakan tubuh. Mungkin kamu merasa tubuhmu tidak lelah, tetapi justru itulah tanda bahwa tubuh tidak digunakan secara optimal. Pelan-pelan, tanpa disadari gaya hidup ini dapat memengaruhi kesehatanmu.

Menjadi remaja yang aktif memiliki tantangan yang cukup besar. Gawai, internet, dan kemudahan hiburan digital sering kali membuat kamu lebih betah duduk daripada bergerak. Padahal, masa remaja merupakan waktu terbaik untuk tumbuh kuat, bugar dan penuh energi. Yuk mulai kenali perilaku sedenter, penyebab perilaku ini muncul dalam hidupmu sehari-hari, dan dampaknya jika dibiarkan. Oleh karena kesadaran merupakan langkah pertama untuk berubah dan perubahan kecil bisa membawa dampak besar, asalkan dilakukan dengan konsisten.

Perilaku sedenter tidak selalu terlihat seperti “malas”. Seseorang bisa saja terlihat sibuk mengerjakan tugas, membaca buku, atau menonton video pembelajaran. Namun, jika dilakukan terus-menerus tanpa diselingi gerakan fisik, tetap tergolong perilaku sedenter.



Gambar 4.21 Infografik contoh perilaku sedenter pada remaja.



Penting untuk diingat bahwa duduk itu bukan kesalahan. Kita semua butuh duduk untuk belajar atau beristirahat. Masalahnya terletak pada durasi dan intensitas diamnya, apalagi jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik. Mungkin kamu bertanya, “jika duduk selama dua jam untuk belajar apakah itu buruk?” Jawabannya tentu saja tidak. Akan tetapi, akan lebih baik jika kamu menyisipkan waktu untuk bergerak setiap 30-60 menit. Gerakan kecil seperti berdiri sejenak, jalan-jalan ringan atau peregangan otot bisa membuat perbedaan besar untuk tubuhmu.

Dengan mengenali aktivitas-aktivitas yang termasuk perilaku sedenter kamu akan lebih mudah menyadari “sudahkah aku bergerak hari ini dan sudah berapa lama aku duduk hari ini?” Kesadaran ini penting karena tubuhmu diciptakan untuk bergerak, bukan hanya untuk duduk dan diam. Gerakan merupakan bahasa alami tubuh manusia. Makin sering kamu bergerak, makin sehat dan bertenaga tubuhmu dalam menjalani hari.



Aktivitas 4.8

Diskusi Remaja dan Rebahan

Tujuan:

Mengenali kebiasaan duduk terlalu lama, memahami dampaknya, dan menemukan cara sederhana untuk memulai bergerak lebih aktif.

Petunjuk:

1. Buatlah kelompok kecil yang terdiri atas 3-5 orang.
2. Bacalah cerita setiap bagian dengan saksama.
3. Diskusikan bersama teman kelompok kalian dan jawablah bagian refleksi pribadi secara jujur.

Bacalah cerita di bawah ini

“Aku Cuma Rebahan”

Dinda adalah seorang siswa kelas IX. Setiap hari sepulang sekolah, ia langsung masuk kamar, membuka gawai lalu rebahan sampai menjelang malam. Kadang ia juga malas ke warung untuk sekadar membeli kebutuhan yang diperlukan oleh ibunya, naik tangga, atau sekadar menyapu rumah.



Dinda bilang, “kan cape sekolah. Rebahan itu hakku!” Namun, belakangan ini Dinda merasa cepat lelah, susah tidur, dan sulit fokus saat belajar.



Gambar 4.22 Rebahan sambil bermain gawai.

Apakah kamu pernah mengalami hal seperti Dinda?

a. Diskusi kelompok: “Rebahan: wajar atau berlebihan?”

Diskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut bersama teman kelompok kalian.

1. Apa alasan utama remaja sekarang sering rebahan atau duduk lama?
2. Apakah rebahan selalu buruk? Kapan rebahan menjadi berbahaya?
3. Apa dampak jangka panjang dari kebiasaan duduk terlalu lama?
4. Apa solusi sederhana yang bisa dilakukan remaja untuk lebih aktif.

Tuliskan hasil diskusi kelompok (2 poin penting) dan bacakan hasilnya di depan kelas.

b. Refleksi diri: “Seberapa sedenterkah aku?”

1. Berapa lama kamu menggunakan gawai dalam sehari (rata-rata)?
 - a) Kurang dari 2 jam
 - b) 2-4 jam
 - c) Lebih dari 4 jam
2. Apa aktivitas jasmani yang paling jarang kamu lakukan? Mengapa?
3. Jika kamu ingin berubah, aktivitas kecil apa yang bisa kamu mulai hari ini?



c. Komitmen diri: gerak mulai hari ini!

1. Tuliskan satu kalimat komitmen untuk mengurangi perilaku sedenter dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih sehat.
2. Mulai hari ini, saya akan mengurangi rebahan dengan cara

2. Risiko dan Dampak Perilaku Sedenter

Setelah kamu memahami perilaku sedenter dan bentuknya dalam kehidupan sehari-hari, sekarang saatnya kamu menyadari bahwa kebiasaan tersebut bukan sekadar soal “banyak duduk” atau “santai”. Di balik kebiasaan duduk lama tanpa banyak bergerak, seperti menonton, bermain gawai, atau belajar tanpa jeda menimbulkan berbagai masalah kesehatan serius yang dapat muncul, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Perilaku sedenter sering kali dianggap sepele, apalagi jika tidak langsung terasa dampaknya. Namun, ketika perilaku ini dilakukan secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan aktivitas jasmani, tubuh perlahan mengalami perubahan negatif, seperti otot melemah, berat badan bertambah, bahkan pikiran menjadi cepat lelah dan sulit fokus.

Sekarang kamu akan mempelajari risiko kesehatan yang bisa terjadi pada masa depan akibat perilaku sedenter, serta dampak nyata yang mungkin sudah kamu alami saat ini tanpa kamu sadari. Makin kamu mengenali bahaya ini sejak dini, makin besar pula peluangmu untuk menghindari berbagai penyakit dan menjaga kualitas hidupmu sebagai remaja yang aktif, sehat, dan bersemangat.

a. Risiko Kesehatan Fisik

Perilaku sedenter seperti duduk terlalu lama tanpa diselingi aktivitas jasmani ringan atau sedang, dapat memberikan dampak serius pada kesehatan fisikmu. Tubuh yang jarang bergerak akan mengalami penurunan fungsi secara perlahan, meskipun tidak langsung terasa. Beberapa risiko kesehatan fisik yang perlu kamu ketahui sebagai berikut.





Gambar 4.23 Risiko perilaku sedenter terhadap kesehatan fisik.

1) Obesitas dan Kelebihan Berat Badan

Saat kamu menghabiskan waktu berjam-jam duduk di depan layar sambil makan camilan dan jarang bergerak, tubuhmu hanya menyimpan kalori, bukan membakarnya. Akibatnya berat badan pun mudah naik, meskipun kamu merasa tidak makan berlebihan.

2) Masalah pada Sistem Otot Rangka

Tubuh manusia dirancang untuk bergerak. Ketika kamu terlalu lama duduk atau rebahan, otot dan sendi jarang digunakan, lama-lama otot akan menjadi lemah dan kehilangan kekuatannya.

3) Gangguan Kardiovaskular

Jantung merupakan otot yang juga perlu dilatih melalui aktivitas jasmani. Bila kamu kurang bergerak, aliran darah menjadi lambat dan risiko tekanan darah tinggi, kolesterol jahat meningkat, hingga risiko penyakit jantung juga naik. Remaja yang terbiasa duduk tanpa aktivitas jasmani cenderung memiliki kesehatan jantung yang buruk daripada remaja aktif.

4) Gangguan Metabolik

Perilaku sedenter juga memengaruhi sistem metabolik, termasuk pengaturan kadar gula darah. Saat kamu jarang bergerak, sensitivitas insulin menurun sehingga tubuh kesulitan mengontrol gula darah. Hal ini meningkatkan risiko diabetes tipe 2, bahkan pada usia muda.



5) Masalah Pencernaan

Duduk terlalu lama setelah makan dapat memperlambat kerja sistem pencernaan. Tanpa gerakan yang cukup, otot-otot saluran pencernaan menjadi pasif sehingga proses pencernaan berjalan lambat.

b. Dampak terhadap Kesehatan Mental

Dampak perilaku sedenter tidak hanya menyerang tubuh secara fisik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan emosional. Saat tubuh jarang bergerak, tidak hanya otot yang melemah, tetapi juga semangat dan suasana hati yang bisa menurun. Remaja yang terlalu sering duduk diam, menatap layar, dan kurang bergerak cenderung lebih mudah merasa lelah secara mental, cemas bahkan kehilangan motivasi.



Gambar 4.24 Dampak perilaku sedenter terhadap kesehatan mental.

1) Meningkatkan risiko stres dan kecemasan

Terlalu lama berada di depan layar seperti menonton video, bermain gim atau *scroll* media sosial dapat menyebabkan kelelahan mental. Paparan cahaya biru dari layar dan kurangnya aktivitas jasmani berdampak pada keseimbangan hormon dan emosi. Akibatnya kamu menjadi lebih mudah marah, gelisah, atau bahkan murung tanpa alasan yang jelas. Kurang bergerak juga menyebabkan tubuh kehilangan kesempatan untuk melepaskan hormon endorfin, yaitu hormon alami yang membantu kamu merasa senang dan tenang.

2) Mudah merasa lelah dan merasa tidak berharga

Meskipun terlihat seperti “istirahat”, duduk terlalu lama justru membuat tubuh makin lemas. Ketika kamu jarang bergerak, sirkulasi darah menjadi tidak lancar dan produksi hormon energi seperti *dopamine* dan adrenalin menurun. Akibatnya kamu merasa lesu, mengantuk, bahkan malas melakukan aktivitas sederhana, seperti belajar atau berinteraksi dengan teman.



3) Menurunkan kepercayaan diri

Aktivitas jasmani memiliki peran penting dalam menjaga citra tubuh. Saat tubuh kurang fit akibat perilaku sedenter, remaja sering kali merasa tidak percaya diri dengan penampilannya. Perut mulai membuncit, postur membungkuk, dan wajah tampak lesu. Keadaan ini dapat memengaruhi cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri dan menurunkan rasa percaya diri saat berada di lingkungan sosial.

c. Dampak terhadap Prestasi Akademik dan Konsentrasi

Perilaku sedenter juga berdampak pada kemampuan berpikir dan belajar. Ketika tubuh kurang bergerak, aliran darah ke otak menjadi tidak optimal. Padahal, otak membutuhkan oksigen dan nutrisi dari darah untuk bisa bekerja dengan baik. Akibatnya konsentrasi menurun dan proses menjadi lebih sulit.



Gambar 4.25 Dampak perilaku sedenter terhadap prestasi akademik.

1) Sulit fokus belajar

Kurangnya aktivitas jasmani membuat aliran darah ke otak berkurang sehingga kamu menjadi sulit untuk dapat mempertahankan perhatian saat belajar. Kamu mungkin sering merasa mengantuk saat membaca atau tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.



2) Penurunan kemampuan berpikir kritis

Aktivitas jasmani terbukti dapat merangsang pertumbuhan sel-sel saraf otak, terutama di bagian yang mengatur logika, ingatan, dan pemecahan masalah. Ketika tubuh jarang digerakkan, kemampuan otak untuk berpikir kritis, menganalisis, dan membuat keputusan ikut menurun. Hal ini dapat berdampak langsung pada hasil belajar dan prestasi akademik.

d. Dampak Sosial



Gambar 4.26 Dampak perilaku sedenter terhadap hubungan sosial.

Perilaku sedenter sering dilakukan secara individual, seperti bermain gawai sendirian, menonton video sambil rebahan, atau bermain gim berjam-jam tanpa interaksi langsung. Lama-lama kebiasaan ini berdampak pada hubungan sosialmu.

1) Kurangnya interaksi sosial

Ketika kamu lebih banyak menghabiskan waktu dengan layar daripada dengan orang di sekitarmu, keterampilan sosial seperti bicara, mendengarkan, dan bekerja sama akan menurun. Akhirnya kamu akan merasa canggung saat harus berbicara di depan umum atau bekerja dalam kelompok.



2) Ketergantungan pada gawai

Kebiasaan duduk sambil bermain gawai juga bisa menciptakan ketergantungan psikologis. Saat tidak memegang gawai, kamu akan merasa gelisah atau bosan. Hal ini membuat kamu makin sulit terlibat dalam aktivitas kelompok, seperti bermain bersama teman, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, atau berkumpul bersama keluarga. Gawai memang memberikan hiburan dan informasi, tetapi jika digunakan berlebihan, dapat menjauhkanmu dari orang-orang di sekitarmu.



Aktivitas 4.3

Stop Mager

Tujuan:

Menganalisis dampak perilaku sedenter, mengembangkan solusi nyata dan aplikatif untuk mengurangi kebiasaan sedenter, serta menyampaikan pesan edukatif dalam bentuk minivlog pendek yang menarik.

Petunjuk:

1. Kelas dibagi menjadi kelompok kecil yang beranggotakan 3-5 orang.
2. Buatlah rencana isi video berupa skrip sederhana atau *storyboard*.
3. Durasi minivlog maksimal 1 menit.
4. Pastikan vlog memuat tiga bagian utama sebagai berikut.
 - ▶ Deskripsi singkat tentang perilaku sedenter dan contoh perilaku sedenter yang akan diangkat (contoh: duduk main gawai terlalu lama, duduk belajar tanpa jeda, dan lain-lain).
 - ▶ Risiko dan dampak negatifnya bagi kehidupan.
 - ▶ Solusi yang bisa dilakukan.



Tabel 4.7 Rencana Isi Video

<i>Scene</i>	Visual (Gambar atau Video)	Audio/Narasi	Teks/Slogan di Layar	Durasi (detik)
Contoh: Pembuka	Adegan salam/ menyapa penonton, kamu duduk di sofa sambil memegang gawai.	Halo Apa kabar semua? Kamu tau gak? Kalau duduk terlalu lama bisa bikin tubuh cepat lelah?	Judul vlog “Anti Mager”	0–5
Masalah				
Dampak				
Solusi				
Penutup				

3. Menghindari Perilaku Sedenter

Setelah kamu memahami berbagai risiko dan dampak perilaku sedenter, langkah berikutnya ialah mengenali waktu rawan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Banyak remaja tidak menyadari bahwa sebagian besar waktu mereka dihabiskan dalam posisi duduk atau diam, baik saat belajar, bermain, maupun bersantai. Padahal, mengenali kapan dan dalam situasi apa kamu paling pasif merupakan langkah penting untuk mulai mengubah kebiasaan. Dengan mengetahui waktu-waktu rawan terjadinya perilaku sedenter, kamu bisa mulai merancang strategi sederhana untuk bergerak lebih aktif di sela-sela aktivitas harian.





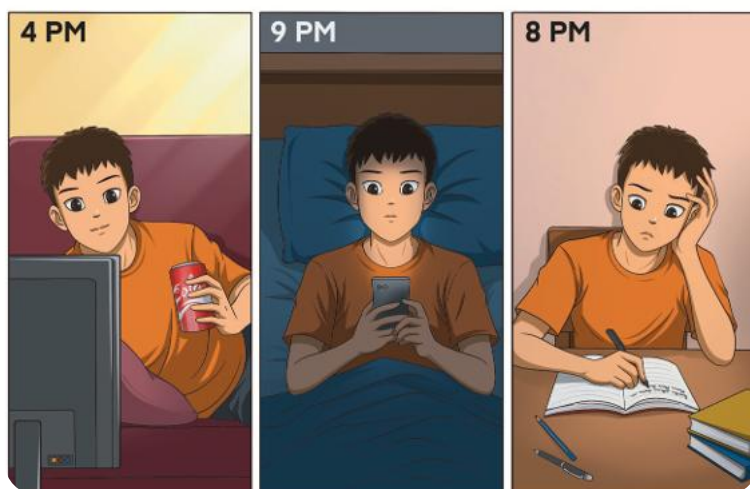
Gambar 4.27 Bergerak aktif di sela-sela rutinitas harian.

a. Mengenali waktu rawan perilaku sedenter dalam kehidupan sehari-hari

Coba kamu pikirkan kembali aktivitasmu sejak bangun tidur hingga tidur kembali. Berapa jam kamu duduk di kelas? Berapa lama kamu menatap layar gawai sepulang sekolah? Berapa banyak waktumu dihabiskan dengan tubuh yang benar-benar bergerak aktif?

Sebagian besar remaja Indonesia, baik yang tinggal di desa maupun di kota memiliki pola hidup yang mirip, pagi sekolah, siang hingga sore di rumah atau les, malam mengerjakan tugas atau bermain gawai. Dalam pola ini sangat mudah bagi tubuh untuk terus berada dalam keadaan diam, duduk, berbaring atau sekadar pindah dari satu kursi ke kursi lain. Inilah yang disebut waktu rawan perilaku sedenter, saat-saat tubuh jarang bergerak secara aktif.





Gambar 4.28 Jam rawan perilaku sedenter.

Waktu rawan ini tidak hanya soal pilihan, tetapi juga tentang kebiasaan yang terbentuk tanpa disadari, misalnya sebagai berikut.

- ▶ Sepulang sekolah, banyak remaja merasa lelah dan langsung mencari tempat nyaman seperti kasur, sofa, atau lantai kamar. Aktivitas jasmani dianggap berat, apalagi jika cuaca panas atau tidak ada teman bermain.
- ▶ Saat mengerjakan tugas, tubuh dipaksa diam dalam posisi duduk berjam-jam, bahkan jeda 5 menit untuk sekadar berdiri atau berjalan pun sering diabaikan.
- ▶ Menjelang tidur, gawai menjadi teman paling setia. Beberapa menit mengecek pesan, berlanjut menjadi satu jam *scroll* media sosial, tanpa terasa sudah larut malam. Selama itu tubuh hampir tidak bergerak, tetapi otak tetap aktif dan menjadi lelah.

Kondisi ini diperkuat oleh lingkungan dan gaya hidup, serta tidak adanya taman bermain di sekitar rumah, tugas sekolah yang menumpuk, hingga dorongan sosial untuk selalu “online”. Semua mendorong remaja untuk terus diam, meski tubuhnya butuh gerak. Menjadi aktif bukan berarti langsung berlari 5 kilometer atau ikut klub olahraga. Justru mulailah dari hal-hal yang kecil, seperti bangkit dari tempat duduk setiap 30 menit, berjalan, membantu menyapu halaman, atau sekadar meregangkan badan setelah belajar. Kuncinya ialah kesadaran dan kemauan untuk berubah. Untuk



memulai mengubah kebiasaan ini, langkah pertama yang bisa kamu lakukan adalah menyadari kapan dan dalam situasi apa kamu paling sering diam.

b. Mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani sederhana dan menyenangkan

Aktivitas jasmani tidak harus selalu berupa olahraga berat. Justru yang paling penting adalah konsistensi untuk bergerak dalam bentuk yang sederhana dan menyenangkan.



Gambar 4.29 Mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani sederhana dan menyenangkan.

Coba lihat di sekelilingmu, apakah kamu mempunyai halaman rumah, gang kecil atau ruang kosong di depan kamar? Apakah kamu mempunyai adik, sepupu atau teman dekat yang bisa diajak bermain? Apakah kamu sering mendengarkan musik favorit sambil rebahan? Semua ini bisa menjadi peluang untuk membuat tubuh lebih aktif. Berikut beberapa contoh aktivitas jasmani ringan yang bisa kamu lakukan tanpa perlu alat khusus atau tempat yang luas.

- 1) Menari mengikuti musik favoritmu selama 10–15 menit.
- 2) Melakukan peregangan ringan saat jeda belajar atau menonton.
- 3) Membantu pekerjaan rumah, seperti menyapu, mengepel, menjemur pakaian atau mencuci motor.
- 4) Bermain lompat tali, atau permainan tradisional bersama tetangga atau saudaramu.



- 5) Berjalan kaki mengelilingi halaman, gang atau jalan desa sambil menghirup udara segar.
- 6) Bersepeda santai keliling kompleks atau taman pada sore hari.

Hal terpenting bukan seberapa lama atau berat aktivitasnya, melainkan kamu menikmati gerak itu dan menjadikan bagian dari rutinitas harian. Kunci utama agar aktivitas jasmani terasa ringan adalah pilih yang kamu sukai, lakukan dengan orang yang kamu senangi, dan lakukan pada waktu yang kamu rasa nyaman. Jika kamu suka musik, menari bisa menjadi pilihan. Jika kamu suka tantangan, cobalah kegiatan *plank* atau *squat* sambil menonton video tutorial. Jika kamu orang yang sosial, kamu bisa mengajak teman atau keluarga untuk bergerak bersama.

Waktu luang adalah kesempatan emas. Jangan biarkan terbuang dengan rebahan yang panjang, ubah sedikit demi sedikit dengan gerakan-gerakan kecil yang membuat tubuhmu merasa hidup. Tidak perlu sempurna, cukup mulai!



Aktivitas 4.4

Aktivitas Jasmani Sederhana

Tujuan:

Membiasakan menyisipkan gerakan ringan saat jeda belajar untuk mengurangi efek negatif dari duduk terlalu lama dan meningkatkan konsentrasi.

Petunjuk:

1. Selama satu sesi belajar di rumah (minimal 60 menit), lakukan gerakan selingan setiap 30 menit.
2. Pilih gerakan sederhana yang bisa dilakukan di tempat tanpa alat.
3. Peregangan tangan dan bahu.
4. Berdiri dan berjalan keliling ruangan.
5. Squat ringan atau *wall sit*.
6. Gerakan leher (memutar perlahan ke kanan dan ke kiri).



7. Catat pengalamanmu pada tabel berikut.

Tabel 4.8 Aktivitas Jasmani Sederhana

Waktu Belajar	Jenis Gerakan Selingan	Durasi Gerak	Perasaan Sebelum	Perasaan Sesudah	Fokus Belajar Setelah Gerak
Contoh: 15.00 – 16.30	Jalan keliling kamar.	2 menit	Ngantuk	Lebih segar	Kembali fokus.

Jawablah pertanyaan berikut.

1. Apakah gerak selingan ini membantu kamu merasa lebih segar saat belajar?
2. Apakah kamu akan melanjutkan kebiasaan ini ke depannya? Mengapa?
3. Rancang tiga jenis gerakan selingan favoritmu yang bisa kamu lakukan sendiri di rumah!

c. Mengajak lingkungan sekitar untuk menjadi lebih aktif

Menjadi aktif tidak harus dilakukan sendirian. Saat kamu mengajak orang lain untuk ikut bergerak, aktivitas jasmani akan terasa lebih seru dan bermakna. Lingkungan yang aktif akan membantu membentuk kebiasaan sehat, tidak hanya untuk dirimu, tetapi juga orang-orang di sekitarmu.

Coba mulai dari yang paling dekat seperti keluarga. Kamu bisa mengajak orang tua jalan pagi bersama, mengajak adik bermain lompat tali atau ikut membantu bersih-bersih rumah sambil mendengarkan musik. Di sekolah, kamu bisa bermain bersama dengan teman-teman pada jam istirahat atau sekadar berdiri dan peregangan bersama saat jeda pelajaran. Bahkan, di lingkungan rumah kamu bisa mengajak teman sekitar rumah bermain sepeda sore atau berlari keliling kompleks.





Gambar 4.30 Semangat bergerak bersama.

d. Perencanaan Kebiasaan Aktif

Menjadi lebih aktif bukan soal mempunyai waktu luang atau alat olahraga yang canggih. Hal paling penting adalah mempunyai niat dan rencana yang jelas. Kebiasaan aktif bisa dibentuk sedikit demi sedikit, dimulai dari hal sederhana yang dilakukan setiap hari. Agar tidak hanya semangat di awal, kamu perlu membuat perencanaan kebiasaan aktif yang sesuai dengan kondisi, minat, dan aktivitasmu.

1) Menyusun kebiasaan aktif

Sebelum kamu bisa membentuk kebiasaan hidup aktif, kamu perlu jujur melihat pola aktivitasmu sendiri. Coba pikirkan sejenak, bagaimana kamu menghabiskan waktumu dari pagi hingga malam?



Gambar 4.31 Rencana kebiasaan aktifku.

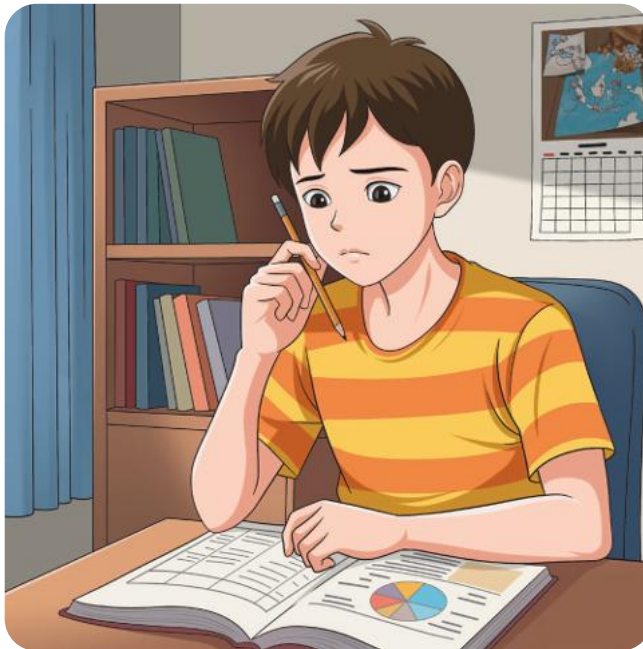
2) Mengenali pola aktivitas diri

Setiap orang mempunyai rutinitas yang berbeda. Ada orang yang sibuk dengan tugas sekolah, ada yang harus membantu orang tua di rumah, ada juga yang mempunyai waktu luang, tetapi tidak tahu harus dipakai untuk apa. Oleh karena itu, langkah pertama untuk berubah adalah mengamati diri sendiri dengan jujur.

Cobalah jawab pertanyaan berikut.

- ▶ Apa saja kegiatan yang kamu lakukan dari pagi sampai malam?
- ▶ Di waktu kapan kamu paling banyak duduk atau berbaring?
- ▶ Apakah kamu mempunyai waktu untuk bergerak, tetapi sering terlewat?

Mungkin kamu akan menemukan bahwa waktu soremu habis hanya untuk menonton, atau kamu terbiasa langsung rebahan setelah makan siang. Atau mungkin kamu sadar bahwa belajar bisa lebih nyaman kalau diselingi sedikit gerak.



Gambar 4.32 Mengenali pola aktivitas diri.

Dengan mengenali pola aktivitasmu, kamu sedang membuka pintu menuju gaya hidup yang lebih sehat. Kamu tidak harus berubah secara



besar-besaran. Kamu cukup tahu, cukup sadar, dan cukup peduli untuk memulai bergerak satu langkah lebih aktif daripada kemarin.

3) Menentukan tujuan aktif



Gambar 4.33 Menentukan tujuan aktif.

Setelah kamu mulai menyadari pola aktivitas harianmu, langkah berikutnya adalah menentukan tujuan aktif. Tanpa tujuan, usaha untuk berubah akan kurang maksimal. Kamu mungkin semangat di awal, tetapi bingung mau mulai dari mana, melakukan apa dan sampai kapan. Tujuan ini ibarat peta yang akan membimbingmu ke arah kebiasaan hidup sehat.

Hal yang perlu diingat, tujuan yang baik bukan berarti harus besar dan rumit. Kamu tidak harus langsung berlari keliling lapangan sepuluh putaran, atau ikut klub olahraga setiap hari. Justru tujuan yang sederhana, jelas, dan sesuai dengan kondisi diri akan mudah dijalani, misalnya seperti berikut.

- ▶ Saya ingin bergerak minimal 15 menit setiap hari.
- ▶ Saya akan berdiri dan melakukan peregangan setiap 30 menit saat belajar.
- ▶ Saya ingin berjalan kaki setiap sore minimal 10 menit.



Tujuan-tujuan kecil ini jauh lebih mudah dicapai, terutama jika kamu baru mulai membangun kebiasaan aktif. Bahkan, berdiri dari duduk dan berjalan ke dapur bisa menjadi langkah awal yang penting.

Agar lebih terarah, kamu bisa menggunakan panduan SMART untuk merumuskan tujuan berikut.

- ▶ *S (Specific)*: tujuan harus jelas, misalnya berjalan kaki, bukan hanya olahraga.
- ▶ *M (Measurable* atau terukur): bisa dihitung seperti 10 menit, 15 menit, bukan sebentar atau lama.
- ▶ *A (Achievable* atau dapat dicapai): disesuaikan dengan kemampuan dan waktu.
- ▶ *R (Relevant)*: disesuaikan dengan kebutuhanmu, misalnya agar dapat tidur berkualitas.
- ▶ *T (Time bound* atau ada batas waktu): misalnya setiap hari selama seminggu.

Jadi mulailah dari yang sederhana, tentukan satu tujuan aktif minggu ini lalu coba jalankan dengan sungguh-sungguh. Kamu akan terkejut melihat betapa tubuhmu dan pikiranmu merespons perubahan kecil itu dengan sangat positif.

4) Merancang jadwal aktivitas

Setelah kamu mempunyai tujuan aktif yang jelas, langkah selanjutnya adalah merancang aktivitas yang bisa kamu lakukan untuk mencapainya. Hal ini seperti membuat peta perjalanan, kamu sudah mengetahui ke mana ingin pergi, sekarang saatnya menentukan jalan mana yang akan kamu tempuh.





Gambar 4.34 Merancang aktivitas harian.

Aktivitas yang kamu pilih tidak harus berat atau rumit. Bahkan, justru lebih baik jika aktivitas itu mudah dilakukan, sesuai minat, dan bisa dimasukkan dalam rutinitas harian. Beberapa aktivitas yang dapat kamu pilih sebagai berikut.

- ▶ Peregangan ringan setiap bangun tidur.
- ▶ Membantu pekerjaan rumah yang melibatkan banyak gerak, seperti menyapu atau menjemur pakaian.
- ▶ Bermain bola atau bersepeda santai pada sore hari.

Kamu juga bisa menggabungkan aktivitas dengan waktu-waktu rawan sedenter, misalnya sebagai berikut.

- ▶ Saat jeda belajar, lakukan peregangan selama 5 menit.
- ▶ 30 menit setelah makan malam, jalan kaki keliling rumah selama 5 menit.

Kamu boleh menyesuaikan aktivitas ini sesuai dengan kondisi rumah, sekolah atau lingkunganmu. Hal yang penting adalah konsisten dilakukan. Lebih baik bergerak sedikit setiap hari daripada bergerak banyak, tetapi hanya seminggu sekali.





Aktivitas 4.5

Merancang Kebiasaan Aktif

Tujuan:

Mengenali pola aktivitas harian (antara waktu aktif dan pasif), menentukan tujuan aktif yang spesifik dan realistis sesuai dengan panduan SMART, serta merancang jadwal aktivitas jasmani mingguan yang sesuai dengan tujuan, dan merefleksikan kebiasaan yang ingin diubah untuk hidup lebih sehat dan aktif.

Petunjuk:

1. Tulislah semua bagian dalam aktivitas ini secara jujur dan lengkap.
2. Gunakan waktu di rumah/di sekolah untuk mencatat aktivitas harianmu.
3. Gunakan tabel SMART untuk membantumu membuat tujuan aktif yang jelas.
4. Buatlah jadwal aktivitas mingguanmu berdasarkan tujuan yang kamu tetapkan.
5. Refleksikan semua yang kamu pelajari dan rencanakan tindakan nyata yang bisa kamu mulai hari ini.

A. Mengenali pola aktivitas diri

Tuliskan aktivitasmu selama 1 hari (24 jam) dalam tabel seperti contoh di bawah ini.

Tabel 4.9 Pola Aktivitas Diri

No	Waktu	Aktivitas	Aktif atau Pasif
1	05.00 – 06.00		
2	06.00 – 07.00		
3	07.00 – 08.00		
4	08.00 – 12.00		
5	12.00 – 16.00		
6	16.00 – 20.00		
7	20.00 – 22.00		



- ▶ Total waktu aktif:
- ▶ Total waktu pasif:

Refleksi singkat:

Dari data tersebut, menurutmu apakah kamu sudah cukup aktif? Mengapa?

B. Menentukan tujuan aktif dengan panduan SMART

Gunakan tabel berikut untuk membuat tujuan aktivitas jasmanimu secara SMART.

Tabel 4.10 Tujuan Aktif Menggunakan Panduan SMART

Komponen SMART	Pertanyaan Panduan	Jawabanmu
S – <i>specific</i>	Apa yang ingin kamu capai?	
M – <i>measurable</i>	Bagaimana kamu akan mengukurnya?	
A – <i>achievable</i>	Apakah tujuan ini bisa kamu capai?	
R – <i>relevan</i>	Apakah sesuai dengan kondisi dan waktu yang kamu punya?	
T – <i>time bound</i>	Dalam jangka waktu berapa lama kamu ingin mencapainya?	

C. Merancang jadwal aktivitas mingguan

Buatlah rencana kegiatan aktif selama satu minggu berdasarkan tujuan yang sudah kamu buat.

Tabel 4.11 Merancang Jadwal Aktivitas Mingguan

Hari	Waktu	Aktivitas Aktif	Durasi
Senin	16.30	Jalan kaki di sekitar rumah.	30 menit
Selasa			
Rabu			
Kamis			
Jumat			
Sabtu			
Minggu			



Refleksi diri:

1. Apa kebiasaan pasif yang paling sering kamu lakukan?
2. Apa kebiasaan aktif yang paling mudah kamu mulai sekarang juga?
3. Apa tantangan yang mungkin kamu hadapi dalam menjalankan jadwal ini?
4. Bagaimana cara kamu mengatasi tantangan itu?

e. Kampanye Sederhana Gerakan Sehat

Membangun kebiasaan aktif bukan hanya tentang mengubah diri sendiri. Ketika kamu sudah mulai bergerak lebih rutin, saatnya menginspirasi orang lain untuk ikut bergerak. Kamu tidak perlu menjadi seorang *influencer* atau pembicara seminar, cukup mulai dari lingkungan terdekat seperti teman, keluarga dan tetangga.



Gambar 4.35 Kampanye sederhana gerakan sehat.

Salah satu cara yang bisa kamu lakukan adalah dengan membuat kampanye sederhana gerakan sehat. Tujuannya bukan untuk terlihat hebat, melainkan menularkan semangat aktif kepada orang-orang di sekitarmu. Oleh karena ketika satu orang bergerak, lingkungan pun bisa ikut berubah.



Apa itu kampanye sederhana? Kampanye sehat tidak harus besar-besaran, yang penting pesannya sampai dan menggerakkan. Kampanye sehat bisa berupa kegiatan kecil, ajakan lisan atau ide kreatif yang kamu buat untuk mengingatkan orang lain agar:

- ▶ tidak terlalu lama duduk,
- ▶ menyisipkan gerak dalam kegiatan harian, dan
- ▶ menjadikan aktivitas jasmani bagian dari gaya hidup.

Mengapa ini penting? Membangun kebiasaan aktif memang dimulai dari diri sendiri. Akan tetapi, perubahan besar jarang terjadi sendirian. Saat kamu mulai rutin bergerak, berjalan kaki ke sekolah, ikut olahraga, atau sekadar melakukan peregangan di sela belajar, sebenarnya kamu sedang menciptakan pengaruh. Orang di sekitarmu akan melihat, memperhatikan, dan mungkin tertarik untuk meniru. Dengan kampanye sederhana yang kamu buat, kamu sedang membangunkan kesadaran itu kembali. Tujuannya bukan untuk terlihat keren, apalagi menggurui, tetapi mengajak dengan empati dan keteladanan. Karena perubahan gaya hidup aktif sering kali dimulai dari pengaruh kecil yang terasa dekat.



Uji Kompetensi

Jurnal Aktivitas Jasmani dan Penjelajahan Lingkungan Sekitar

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal :

Petunjuk:

1. Catatlah aktivitas jasmani harian yang kamu lakukan selama tujuh hari.
2. Lakukan penjelajahan kecil di sekitar tempat tinggal atau sekolah. Amati tempat-tempat orang aktif bergerak dan tempat-tempat orang lebih banyak duduk/diam.



3. Catatlah dalam format tabel observasi.
4. Buatlah refleksi pribadi pada akhir minggu berdasarkan pengalamanmu.
5. Kerjakan dengan jujur dan lengkap karena ini mencerminkan tanggung jawabmu terhadap gaya hidup sehat.

1. Jurnal Aktivitas Jasmani Pribadi

Hari	Aktivitas Jasmani yang Dilakukan	Durasi (menit)	Lokasi	Perasaan Setelah Bergerak
Senin				
Selasa				
Rabu				
Kamis				
Jumat				
Sabtu				
Minggu				



2. Jelajah Lingkungan Sekitar: Peta Titik Aktif dan Pasif

Petunjuk: Jelajahi atau amati area sekitar rumah/sekolah.

Identifikasi dan catat tempat-tempat yang menurutmu:

- ▶ Titik aktif: tempat yang banyak orang bergerak.
- ▶ Titik pasif: tempat yang banyak orang cenderung diam.

Lokasi	Titik Aktif/Pasif	Apa yang terjadi di lokasi tersebut?	Saran agar Lebih Aktif
Contoh: Taman RT 01	Aktif	Banyak anak bermain.	Tambahkan alat bermain.
Contoh: Warung pinggir jalan	Pasif	Banyak orang duduk.	Pasang poster “Ayo bergerak”



3. Refleksi pribadi

Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Dari aktivitas jasmani yang kamu lakukan minggu ini, mana yang paling kamu nikmati? Mengapa?	
2.	Dari aktivitas jasmani yang kamu lakukan minggu ini, mana aktivitas yang kamu kurang sukai? Mengapa?	
3.	Apa satu kebiasaan baru yang ingin kamu pertahankan setelah tugas ini?	
4.	Bagaimana perasaan fisik dan emosimu setelah lebih banyak bergerak minggu ini?	
5.	Dari penjelajahan lingkunganmu, apakah kamu melihat pentingnya mengajak orang lain untuk lebih aktif? Jelaskan!	



Pengayaan

Setelah kamu belajar tentang mencegah perilaku sedenter serta pentingnya aktivitas jasmani harian, saatnya kamu tidak hanya mengubah diri sendiri, tetapi juga mengajak orang lain. Karena perubahan gaya hidup sehat akan lebih kuat jika dilakukan secara bersama-sama. Terlebih lagi pada zaman sekarang dengan adanya media sosial akan menjadi kekuatan lebih. Dengan video pendek, infografik, atau presentasi digital kamu bisa menginspirasi temanmu di sekolah, di rumah, bahkan seluruh dunia.



Pilihan 1

Presentasi Digital

“AYO BERGERAK”

Buatlah *slide* (5-7 *slide*) dengan isi sebagai berikut.

1. Judul dan nama pembuat.
2. Pengertian perilaku sedenter.
3. Risiko dan dampaknya bagi remaja.
4. Solusi aktif.
5. Mengajak audiens untuk mulai bergerak “kamu bisa mulai hari ini!”
6. Poster atau slogan atau foto aktivitas jasmani remaja.

Pilihan 2

Mini Video/Reels

“ANTI MAGER CHALLENGE”

Durasi	: 30 – 60 detik
Format	: Vertikal (9:16) karena cocok untuk reels, TikTok dan YouTube <i>short</i> .
Judul video	: Gerak itu Keren

Struktur Konten Video

Scene	Video dan Narasi	Durasi
Pembuka	Tampilkan kebiasaan sedenter. Tambahkan teks: waspada bahaya sedenter.	5 – 10 detik



Scene	Video dan Narasi	Durasi
Isi	▶ Tampilkan transisi untuk bangkit dan mulai bergerak. ▶ Berikan tiga contoh gerakan aktivitas jasmani.	15 – 30 detik
Penutup	Ajakan: “mulai dari kamu, ajak temanmu!” Sertakan slogan.	10 – 15 detik

Refleksi Pengayaan

Sebelum mengumpulkan hasil kampanyemu, renungkan beberapa pertanyaan berikut.

1. Apakah isi kampanyemu mendorong orang lain untuk bergerak?
2. Apakah kamu sendiri sudah mulai lebih aktif setelah belajar bab ini?
3. Apa rencanamu selanjutnya agar pesan ini terus berlanjut?



Refleksi

Apa yang Saya Pelajari?

1. Tuliskan tiga hal baru yang kamu ketahui tentang perilaku sedenter.
2. Mengapa perilaku sedenter berbahaya bagi remaja sepertimu?
3. Apa saja dampak dari terlalu lama duduk dan kurang bergerak yang menurutmu paling serius? Jelaskan!

Apa yang Saya Lakukan?

1. Selama pembelajaran ini, aktivitas apa yang paling membuatmu tersadar akan kebiasaanmu sendiri?
2. Ceritakan satu kebiasaan baru yang kamu coba ubah selama belajar topik ini (misal: mulai *stretching*, mengurangi waktu menonton layar, dan lain-lain)!
3. Bagaimana rasanya ketika kamu mulai bergerak lebih aktif dalam keseharianmu?



Apa yang Ingin Saya Lanjutkan?

1. Setelah memahami materi ini, kebiasaan apa yang ingin kamu pertahankan ke depannya?
2. Siapa orang di sekitarmu yang ingin kamu ajak bergerak bersama? Mengapa?
3. Tuliskan satu komitmen pribadi untuk menjaga gaya hidup aktif dan menghindari perilaku sedenter: Saya berkomitmen untuk setiap hari/minggu

Sikap yang Saya Pelajari

Dari semua aktivitas (jurnal gerak, penjelajahan lingkungan, kampanye sederhana, video mini), nilai atau sikap apa yang kamu rasa paling tumbuh dalam dirimu?

	Tanggung jawab terhadap tubuh sendiri.
	Kepedulian terhadap lingkungan.
	Keberanian mengajak orang lain.
	Disiplin membangun kebiasaan.
	Kreativitas menyampaikan pesan kesehatan.

Jelaskan pilihanmu:



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH

REPUBLIK INDONESIA, 2025

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX

Penulis: Yusnita Pusparagen, Ebta Heri Susanto

ISBN: 978-634-00-3179-9 (jil.3 PDF)

Bab

5

Pertolongan Pertama dalam Aktivitas Jasmani



Apa yang pertama kali kamu lakukan jika melihat temanmu mengalami cedera saat melakukan aktivitas jasmani?



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari bab ini, kamu dapat memahami dan mempraktikkan prosedur pertolongan pertama secara tepat untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan dalam aktivitas jasmani. Selanjutnya, kamu dapat menumbuhkan sikap tanggap, peduli, dan bertanggung jawab dalam situasi darurat.



Kata Kunci

- ▶ pertolongan pertama
- ▶ cedera ringan
- ▶ R.I.C.E
- ▶ tanggap darurat
- ▶ pencegahan cedera



Peta Materi



Apakah kamu pernah mengalami kejadian tidak terduga saat bermain atau berolahraga, seperti terpeleset saat sedang berlari, terjatuh saat bermain bola atau tiba-tiba kram saat melakukan senam? Dalam aktivitas jasmani, risiko cedera ringan seperti luka lecet, keseleo, atau mimisan bisa terjadi kapan saja, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Meskipun terkesan sepele, jika tidak ditangani dengan tepat cedera kecil bisa menjadi lebih parah dan mengganggu aktivitasmu. Oleh karena itu, mengenal pertolongan pertama sangat penting bagi setiap remaja yang aktif bergerak.



Gambar 5.1 Pertolongan pertama pada teman yang jatuh di lintasan lari.

Sebagian besar orang mungkin akan panik saat melihat teman cedera. Tidak tahu harus melakukan apa, bingung, atau bahkan hanya berdiri melihat. Padahal, dengan pengetahuan dan keterampilan yang benar, kamu bisa menjadi orang pertama yang memberikan bantuan awal sebelum guru, petugas UKS atau tenaga medis datang. Bantuan awal ini bisa sangat berarti untuk meredakan nyeri, mencegah luka bertambah parah, bahkan menyelamatkan nyawa dalam kasus yang lebih serius. Pertolongan pertama tidak hanya soal teknik atau prosedur, tetapi juga tentang sikap sigap, tenang, dan peduli. Sikap seperti ini akan membentuk rasa tanggung jawab dalam diri kita terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain.

Dalam bab ini, kamu akan mengenal berbagai jenis cedera ringan yang umum terjadi saat aktivitas jasmani, memahami langkah-langkah dasar pertolongan pertama, dan bahkan berlatih secara langsung melalui simulasi. Kamu juga akan diajak merefleksikan pentingnya mencegah cedera melalui kebiasaan yang



aman dan bertanggung jawab saat olahraga. Siapkan dirimu untuk menjadi remaja yang tidak hanya aktif, tetapi juga tangguh, siap menolong dan peduli terhadap keselamatan bersama.



Asesmen Awal

Sebelum memulai pembelajaran, jawablah pertanyaan pada tiap tingkat (tier) sesuai dengan pemahamanmu.

TIER 1

Pengetahuan Dasar

1. Sebutkan tiga contoh cedera ringan yang sering terjadi pada saat beraktivitas jasmani atau berolahraga!
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____
2. Apa kepanjangan dari metode R.I.C.E dalam pertolongan pertama?
 - R : _____
 - I : _____
 - C : _____
 - E : _____
3. Pilih jawaban yang benar!

Saat mimisan, posisi tubuh yang benar adalah ...

 - a. berbaring telentang
 - b. duduk menunduk sambil menekan hidung
 - c. berdiri tegak sambil mendongak
 - d. berjongkok dan memegang hidung



TIER 2

Analisis Situasi

Studi kasus 1

Temanmu jatuh saat bermain basket dan lututnya berdarah.

Apa tiga langkah pertolongan pertama yang kamu lakukan?

Jawaban:

1. _____
2. _____
3. _____

Studi kasus 2

Kamu melihat temanmu mengalami kram otot saat berlari.

Jelaskan bahwa peregangan perlahan lebih baik daripada dipijat keras!

Jawaban:

TIER 3

Refleksi dan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi

1. Mengapa setiap orang perlu memahami pertolongan pertama, meskipun bukan tenaga medis?

Jawaban:

2. Bayangkan kamu adalah ketua tim olahraga di sekolah. Apa tiga kebiasaan pencegahan cedera yang akan kamu terapkan?

- a. _____
- b. _____
- c. _____



3. Tuliskan satu pengalaman nyata saat kamu atau temanmu cedera. Jelaskan tindakan yang akan kamu lakukan jika kejadian itu terulang.

Jawaban:

A.

Mengapa Pertolongan Pertama Itu Penting dalam Aktivitas Jasmani?

Setiap hari kamu bergerak, berlari, bermain bersama teman-teman atau sekadar jalan cepat ke kelas saat bel masuk berbunyi. Aktivitas jasmani merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari di sekolah maupun di rumah. Namun, pernahkah kamu menyadari bahwa dalam setiap aktivitas jasmani ada risiko yang mungkin terjadi? Misalnya terjatuh saat sedang berlari, terkilir saat sedang mendarat dari melompat atau bahkan pingsan karena kelelahan. Ketika situasi itu terjadi, siapa yang akan menjadi orang pertama yang membantu? Mungkin jawabannya adalah kamu sendiri.

Sekolah merupakan tempat belajar, tumbuh dan bergerak. Di sinilah kamu bermain, berolahraga, dan menjalani berbagai aktivitas jasmani. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika cedera ringan bisa saja terjadi di sekolah, baik saat pelajaran PJOK, lomba kelas atau kegiatan ekstrakurikuler. Namun kenyataannya, tidak semua tahu tindakan yang harus dilakukan saat temannya terluka.



Gambar 5.2 Belajar menolong teman di lingkungan sekolah.



1. Pengertian dan Peran Strategis Pertolongan Pertama

Coba bayangkan situasi ini! Kamu sedang bermain sepak bola saat pelajaran PJOK. Suasana seru dan kompetitif. Tiba-tiba salah satu temanmu terjatuh, meringis kesakitan sambil memegangi pergelangan kakinya. Semua orang kaget, ada yang terdiam, ada juga yang bingung harus berbuat apa.



Gambar 5.3 Situasi teman terjatuh saat bermain sepak bola.

Dalam situasi seperti itu, waktu berjalan dengan cepat. Yang dibutuhkan bukan hanya keahlian medis, melainkan seseorang yang mengetahui langkah awal dan berani bertindak. Inilah yang disebut sebagai pertolongan pertama.

Pertolongan pertama merupakan bantuan awal yang diberikan kepada seseorang yang mengalami cedera atau sakit mendadak, sebelum ia mendapatkan bantuan dari tenaga medis profesional. Tujuan utama pertolongan pertama sebagai berikut.

- a. Menjaga keselamatan korban.
- b. Mencegah kondisi memburuk.
- c. Membantu proses pemulihan.

Contoh sederhana pertolongan pertama sebagai berikut.

- a. Temanmu terkilir saat sedang bermain basket. Kamu membantu menopang kakinya dan memanggil guru.
- b. Ada temanmu yang tergores dan berdarah. Kamu membantunya membersihkan lukanya dan membalutnya.



- c. Temanmu pingsan di lapangan. Kamu baringkan dan memastikan dia bisa bernapas dengan lega.

Tindakan-tindakan ini tidak memerlukan peralatan canggih atau keahlian tinggi, tetapi memerlukan pengetahuan, ketenangan, dan kepekaan. Bahkan, langkah kecil seperti membaringkan korban di tempat aman atau memanggil bantuan bisa menyelamatkan nyawa.

Tindakan yang paling penting sebagai berikut.

- ▶ Tetap tenang, jangan panik. Tenang membuat kamu bisa berpikir jernih.
- ▶ Amankan situasi, pastikan kamu dan korban tidak dalam bahaya.
- ▶ Periksa korban, sadarkan, lihat napas dan kondisi tubuh.
- ▶ Berikan pertolongan sederhana, misalnya membalut luka atau mengompres.
- ▶ Panggil bantuan, segera hubungi orang dewasa, guru, petugas UKS atau tim medis.



Aktivitas 5.1

Diskusi Peran Penolong Pertama



Gambar 5.4 Cedera pergelangan kaki saat bermain sepak bola.

Tujuan:

Menganalisis perbedaan peran penolong pertama dan tenaga medis, serta mengembangkan pemahaman kolaboratif tentang kontribusi setiap pihak dalam situasi darurat.



Petunjuk:

1. Buatlah kelompok yang terdiri atas 4-5 orang.
2. Buatlah daftar peran yang dapat kalian lakukan sebagai penolong pertama dan menjadi petugas medis.
3. Bedakan kedua peran tersebut menggunakan tabel.
4. Diskusikan batas kewenangan kalian dalam membantu korban.
5. Siapkan presentasi singkat untuk memaparkan hasil diskusi kelompok di depan kelas.

Studi kasus:

“Saat jam istirahat, kamu sedang menonton teman-temanmu bermain futsal di lapangan sekolah. Tiba-tiba, salah satu pemain terpeleset dan jatuh. Ia mengeluh sakit di pergelangan kakinya, dan kamu melihat kakinya mulai bengkak”.

Diskusikan dengan teman kalian:

1. Seandainya kalian yang berada paling dekat dengan korban, langkah-langkah apa saja yang aman dan tepat bisa kalian lakukan sebagai penolong pertama?
2. Tindakan apa saja yang sebaiknya menunggu penanganan dari guru PJOK, petugas UKS atau tenaga medis? Jelaskan alasan kalian!

Tabel 5.1 Peran Penolong Pertama dan Tenaga Medis dalam Menangani Cedera

No.	Tindakan yang Dilakukan	Penolong Pertama (Kamu)	Tenaga Medis	Alasan Penempatan	Alternatif Jika Cedera Lebih Ringan	Alternatif Jika Cedera Lebih Berat
1.	Menghentikan aktivitas korban agar tidak cedera lebih parah.	✓		Penolong pertama bisa segera menghentikan permainan dan menjaga korban agar tidak bergerak untuk mencegah cedera memburuk.	Meminta korban untuk istirahat sebentar lalu melakukan peregangan ringan.	Segera hentikan aktivitas, cegah pergerakan dan jaga posisi tubuh tetap stabil hingga bantuan datang.



No.	Tindakan yang Dilakukan	Penolong Pertama (Kamu)	Tenaga Medis	Alasan Penempatan	Alternatif Jika Cedera Lebih Ringan	Alternatif Jika Cedera Lebih Berat
2.	Memeriksa pernapasan korban.	✓		Pemeriksaan pernapasan dasar (lihat-dengar-rasakan) dapat dilakukan oleh penolong pertama selama tidak memerlukan alat-alat medis.	Pastikan korban bernapas normal, lalu berikan waktu untuk beristirahat.	Jika korban tidak dapat bernapas normal, segera panggil guru/petugas UKS untuk memberikan bantuan.
3.	Melakukan pemasangan bidai patah tulang kompleks.					
4.	Mengompres bagian tubuh yang bengkak.					
5.	Memberikan obat pereda nyeri.					
6.	Memanggil bantuan guru/petugas UKS.					
7.	Mengatur posisi korban agar nyaman.					



2. Pentingnya Kesadaran Keselamatan dalam Aktivitas Jasmani

Apa itu kesadaran keselamatan? Kesadaran keselamatan bukan hanya tahu bahwa cedera bisa terjadi, melainkan juga sadar dan peka, serta peduli untuk mencegah cedera terjadi, menghindari situasi bahaya, dan menolong orang lain saat ada kecelakaan. Kesadaran keselamatan itu seperti lampu kuning di jalan raya, tidak melarang, tetapi mengingatkan agar kamu lebih hati-hati.

Keselamatan bukan hanya urusan guru, pelatih atau tim medis, melainkan urusan semua orang, terutama kamu yang aktif bergerak. Jika kamu memiliki kesadaran keselamatan, kamu akan mengetahui saat harus berhenti dan istirahat. Kamu tidak akan memaksakan diri saat kelelahan, kamu dapat memperhatikan temanmu yang tampak kesakitan, dan kamu berani berbicara jika ada dalam situasi yang tidak aman. Dengan begitu, kamu tidak hanya menjaga diri sendiri, tetapi juga melindungi teman-temanmu.



Gambar 5.5 Terpeleset saat berlari.

Agar kamu lebih memahami tentang kesadaran keselamatan, kisah inspiratif berikut ini dapat menjadi cerminan bahwa tindakan kecil dapat berdampak besar.

Febri Sigap, Janu Selamat

“Pada suatu hari saat jam istirahat, beberapa siswa kelas IX sedang bermain bola basket di lapangan sekolah. Janu, salah satu pemain yang lincah, berlari cepat mengejar bola. Namun, tanpa sengaja ia terpeleset karena lantai yang licin, lalu jatuh, dan merintih kesakitan. Teman-temannya sempat panik, tetapi Febri langsung mendekat. Ia membantu Janu duduk pelan-pelan, memintanya menarik napas dan menenangkan suasana. Tanpa ragu, Febri meminta satu temannya memanggil guru dan satu teman lagi mengambil es batu di kantin untuk mengompres kaki Janu yang mulai membengkak.





Gambar 5.6 Sikap sigap dalam menolong teman cedera di lapangan basket.

Janu akhirnya ditangani oleh guru PJOK dan dibawa ke UKS. Esok harinya, Janu berterima kasih pada Febri, “kalau tidak ada kamu kemarin, mungkin kakiku makin parah.” Dari kejadian itu, teman-temannya jadi belajar satu hal penting: kepedulian dan kesigapan bisa membuat perbedaan yang besar. Keselamatan dalam aktivitas jasmani bukan hanya tanggung jawab guru, melainkan tanggung jawab semua pelaku aktivitas. Tindakan sederhana bisa menjadi pertolongan besar, jika dilakukan dengan tenang dan tepat.

Menjadi penolong pertama merupakan wujud kepedulian, ketanggapan, dan rasa tanggung jawab sosial. Kamu tidak perlu menjadi seorang pahlawan super, cukup mengetahui apa yang harus dilakukan, berani bertindak, dan selalu mengutamakan keselamatan. Dengan memahami pentingnya pertolongan pertama, kamu tidak hanya belajar untuk menolong orang lain, tetapi juga belajar menjadi manusia yang peka dan siap berbuat baik.



Aktivitas 5.2

Analisis Keputusan Cepat di Lapangan

Tujuan:

Menganalisis langkah pertolongan pertama yang dilakukan oleh penolong dan mengevaluasi ketepatan langkah tersebut.



Petunjuk:

1. Baca studi kasus “Febri Sigap, Janu Selamat” di atas dengan cermat dan identifikasi setiap tindakan yang dilakukan Febri.
2. Susun urutan langkah yang dilakukan Febri dari awal hingga akhir menggunakan tabel seperti contoh berikut.



Gambar 5.7 Tindakan cepat menolong teman yang terjatuh.

Tabel 5.2 Analisis Keputusan Cepat di Lapangan

No	Langkah yang Diambil Febri	Evaluasi (tepat atau perlu perbaikan)	Alasan	Alternatif Jika Kondisi Berbeda
1.	Contoh: Segera mendekati korban dan memastikan korban tidak dalam bahaya.	✓ : Tepat	Memastikan kondisi aman merupakan langkah awal pertolongan pertama agar penolong dan korban tidak terancam.	Jika lantai sangat licin atau ada pecahan kaca, amankan area dulu sebelum mendekat.
2.	Contoh: Membantu korban duduk pelan-pelan.	✓: Tepat	Menghindari perpindahan mendadak yang bisa memperparah cedera kaki.	Jika korban pingsan, posisikan berbaring miring.



No	Langkah yang Diambil Febri	Evaluasi (tepat atau perlu perbaikan)	Alasan	Alternatif Jika Kondisi Berbeda
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

3. Presentasikan dan diskusikan hasil analisis keputusan di depan kelas.

B.

Mengenali Cedera dan Cara Mencegahnya

Pernahkah kamu terpeleset saat berlari di lapangan sekolah yang sedikit licin setelah hujan semalam? Atau merasa pergelangan kakimu nyeri setelah mencoba lompat jauh dengan penuh semangat, tanpa sempat melakukan pemanasan yang cukup? Situasi seperti ini mungkin terdengar sepele, tetapi sesungguhnya menunjukkan bahwa cedera bisa terjadi kapan saja, di mana saja dan pada siapa saja. Bahkan, saat kamu sedang melakukan hal yang kamu sukai, seperti berolahraga dan bermain.

Cedera dalam aktivitas jasmani merupakan hal yang umum, tetapi bukan berarti harus dianggap sebagai hal yang biasa atau tidak bisa dihindari. Secara sederhana, cedera adalah kerusakan pada bagian tubuh, baik ringan maupun berat, yang terjadi akibat tekanan berlebihan, gerakan yang salah atau kondisi tubuh yang belum siap untuk melakukan aktivitas tersebut. Lalu, mengapa cedera bisa terjadi? Beberapa kebiasaan umum yang bisa memicu cedera tanpa kita sadari sebagai berikut.

1. Tidak melakukan pemanasan dengan benar

Banyak kamu menganggap pemanasan itu membosankan dan hanya formalitas. Padahal pemanasan merupakan kunci utama agar otot dan sendi siap digunakan.



2. Melakukan gerakan melebihi kemampuan tubuh

Misalnya mencoba meniru gerakan viral dari internet atau memaksakan diri berlari cepat padahal belum terbiasa.

3. Mengabaikan rasa lelah atau nyeri

Saat tubuh mengirim sinyal untuk beristirahat, kamu justru terus memaksa karena ingin terlihat kuat atau takut mengecewakan tim.

4. Tidak memakai alat pelindung yang sesuai

Bermain sepak bola tanpa sepatu yang cocok, berlatih lompat jauh tanpa sol sepatu yang sesuai.



Gambar 5.8 Bermain bola hendaknya mengenakan sepatu.

Coba renungkan, apakah kamu pernah mengalami salah satu dari hal-hal di atas? Aktivitas jasmani merupakan bagian penting dari hidup sehat dan aktif. Dengan aktivitas jasmani membantu tubuh lebih kuat, lebih bugar, dan lebih percaya diri. Akan tetapi, semua manfaat itu hanya bisa dirasakan jika kamu melakukannya dengan sadar dan tanggung jawab.

1. Jenis-Jenis Cedera dalam Aktivitas Jasmani

Ketika seseorang mengalami cedera, sering kali reaksi pertama adalah panik atau bingung. Akan tetapi jika kamu mengetahui jenis-jenis cedera yang umum terjadi, kamu bisa lebih tenang dan cepat mengambil tindakan yang tepat. Dalam aktivitas jasmani, cedera yang dialami biasanya ringan, tetapi jika diabaikan bisa menjadi serius. Oleh karena itu, mengenal jenis-jenis cedera merupakan langkah awal untuk penanganan dan pencegahan.



a. Cedera berdasarkan waktu terjadinya



Gambar 5.9 Perbandingan cedera akut dan cedera kronis.

Dalam aktivitas jasmani, tidak semua cedera terjadi dengan cara yang sama. Ada yang datang tiba-tiba, dan ada pula yang muncul perlahan seiring waktu. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk mengenali dua jenis utama cedera berdasarkan waktu dan proses terjadinya, yaitu cedera akut dan kronis.

Tabel 5.3 Jenis Cedera Berdasarkan Waktu Terjadinya

Jenis Cedera	Pengertian	Contoh	Penanganan Awal
Cedera akut	Cedera yang terjadi secara tiba-tiba, akibat benturan, jatuh atau gerakan mendadak yang salah.	Terkilir saat mendarat atau memar karena terbentur.	Perlu ditangani dengan cepat agar tidak makin parah. Jika tidak diberikan pertolongan pertama dengan benar, cedera ini bisa menjadi lebih serius.



Jenis Cedera	Pengertian	Contoh	Penanganan Awal
Cedera kronis	Cedera yang terjadi karena gerakan yang dilakukan berulang-ulang tanpa cukup waktu untuk pemulihan. Biasanya cedera ini tidak langsung terasa, tetapi seiring waktu akan muncul rasa nyeri, pegal atau penurunan fungsi tubuh tertentu.	Sakit punggung karena postur tubuh yang salah saat latihan angkat beban.	Istirahat jangka panjang, perbaikan teknik.

b. Cedera yang terjadi berdasarkan tingkat keparahannya

Tidak semua cedera memiliki dampak yang sama. Ada yang ringan dan bisa sembuh dengan istirahat singkat, tetapi ada juga cedera yang serius dan membutuhkan penanganan medis segera. Mengetahui tingkat keparahan cedera sangat penting agar kamu bisa mengambil tindakan cepat dan tepat, mencegah cedera bertambah parah serta membantu korban atau diri sendiri dengan bijak saat cedera terjadi.



Gambar 5.10 Perbedaan cedera ringan, sedang, dan berat.



Cedera berdasarkan tingkat keparahannya sebagai berikut.

Tabel 5.4 Jenis Cedera Berdasarkan Tingkat Keparahannya

Tingkat Cedera	Ciri Umum	Contoh Cedera	Tindakan Awal
Ringan	Nyeri ringan, bisa tetap beraktivitas.	Lecet, kram, nyeri otot.	Bersihkan, istirahat, peregangan.
Sedang	Bengkak, nyeri mengganggu aktivitas.	Keseleo, memar besar.	Observasi, istirahat, pertolongan di UKS.
Berat	Nyeri hebat, kesulitan bergerak, pingsan.	Patah tulang, dislokasi, cedera kepala.	Jangan dipindahkan, segera panggil bantuan medis.



Aktivitas 5.3

Tebak Jenis Cedera

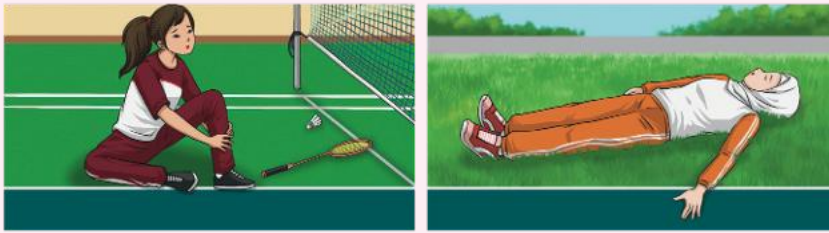
Tujuan:

Mengidentifikasi jenis cedera yang terlihat pada gambar insiden olahraga dan menganalisis penyebab terjadinya cedera serta merancang langkah pencegahan agar cedera serupa tidak terulang.

Petunjuk:

1. Perhatikan gambar insiden yang terjadi saat beraktivitas berikut.’





Gambar 5.11 Ilustrasi cedera ringan, sedang, dan berat.

2. Catat informasi penting yang kalian lihat: bagian tubuh yang cedera, ekspresi korban, kondisi lingkungan.

Tabel 5.5 Identifikasi Jenis Cedera dari Gambar Insiden Olahraga

No.	Dekripsi Gambar	Jenis Cedera (ringan/ sedang/ berat)	Tanda dan Gejala yang Terlihat	Kemungkinan Penyebab	Langkah Pencegahan
1.	Contoh: Kamu duduk di lapangan voli memegang lutut yang lecet dan berdarah.	Ringan	Luka terbuka, sedikit berdarah dan nyeri saat disentuh.	Terjatuh di permukaan kasar saat bermain voli.	Gunakan pelindung lutut, berhati-hati saat bergerak, hindari lantai licin.
2.					
3.					
4.					
5.					
...					



c. Cedera berdasarkan jaringan tubuh yang terdampak.



Gambar 5.12 Cedera berdasarkan jaringan tubuh yang terdampak.

Setiap kali kamu melakukan aktivitas jasmani, berlari, melompat, menendang atau bahkan melakukan senam, tubuhmu bekerja dengan cara yang sangat kompleks. Otot, tulang, sendi, kulit dan saraf semuanya saling berkoordinasi agar gerakan berjalan lancar. Namun, saat terjadi cedera bagian tubuh tertentu bisa mengalami kerusakan. Dengan memahami jaringan tubuh yang terdampak, kamu akan lebih cepat mengenali jenis cedera, mengetahui cara menanganinya dan lebih bijak dalam mencegahnya.

Tabel 5.6 Cedera Berdasarkan Jaringan Tubuh yang Terdampak

Jaringan Tubuh	Jenis Cedera	Gejala Umum	Contoh Aktivitas Penyebab
Kulit	Lecet	Luka terbuka, perih.	Terjatuh di lapangan kasar.
Otot	Kram	Nyeri, otot tegang terasa tertarik.	Kurang pemanasan, latihan berlebihan.
Tulang	Patah (fraktur)	Nyeri hebat, bentuk berubah.	Jatuh keras, kecelakaan saat latihan.



Jaringan Tubuh	Jenis Cedera	Gejala Umum	Contoh Aktivitas Penyebab
Sendi	Keseleo, dislokasi	Bengkak, nyeri, sulit digerakkan.	Salah tumpuan, benturan keras.
Saraf/kepala	Cedera kepala/tulang belakang	Pingsan, mual, tidak sadar	Terjatuh, terbentur/kontak fisik.

Tubuh merupakan sistem yang saling terhubung. Setiap cedera yang terjadi di satu bagian, bisa memengaruhi keseluruhan aktivitas kita. Dengan memahami jaringan tubuh yang rentan terhadap cedera, kamu akan lebih waspada saat bergerak, lebih peduli terhadap keselamatan diri dan orang lain, serta lebih siap menghadapi situasi darurat dengan tenang dan benar.

2. Faktor Risiko Cedera dalam Aktivitas Jasmani

Cedera dalam aktivitas jasmani sering kali merupakan akumulasi dari kebiasaan buruk, keputusan yang ceroboh atau kondisi lingkungan yang tidak aman. Semua ini disebut sebagai faktor risiko cedera, yaitu segala sesuatu yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami cedera. Dengan mengenali faktor-faktor risiko ini kamu akan lebih peka terhadap sinyal bahaya, lebih bijak dalam mengambil keputusan saat beraktivitas jasmani, dan lebih mampu menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

a. Faktor Risiko Internal

Faktor internal adalah kondisi yang berasal dari tubuh, pikiran, atau kebiasaan pribadi. Beberapa orang mungkin lebih rentan cedera karena gaya hidupnya, sikapnya terhadap aktivitas jasmani atau kurangnya pemahaman.

Tabel 5.7 Faktor Risiko Internal dalam Cedera Aktivitas Jasmani

Faktor Risiko Internal	Penjelasan	Contoh Situasi
Tidak melakukan pemanasan dan pendinginan.	Otot belum siap bekerja, sirkulasi darah belum optimal, tubuh menjadi kaku.	Langsung bermain basket tanpa pemanasan, lalu mengalami kram otot paha.



Faktor Risiko Internal	Penjelasan	Contoh Situasi
Kelelahan dan kurang istirahat.	Tubuh lemah, koordinasi menurun, sulit fokus saat bergerak.	Mengikuti dua kegiatan fisik sekaligus dalam sehari, lalu jatuh karena kelelahan.
Teknik gerak yang salah.	Gerakan tidak tepat memberi beban berlebih pada otot dan sendi.	Meniru gerakan servis voli dari internet tanpa tahu teknik yang benar.
Kondisi kebugaran tubuh yang rendah.	Tubuh mudah lelah, kurang fleksibel, tidak tahan terhadap aktivitas berat.	Tidak pernah latihan fisik, lalu pingsan saat mengikuti lari jarak jauh.

b. Faktor Risiko Eksternal

Faktor risiko eksternal merupakan hal-hal di luar tubuh yang berkontribusi terhadap risiko cedera. Ini termasuk lapangan, cuaca, alat serta situasi sosial.

Tabel 5.8 Faktor Risiko Eksternal dalam Cedera Aktivitas Jasmani

Faktor Risiko Eksternal	Penjelasan	Contoh Situasi
Kondisi lapangan tidak aman.	Lapangan licin, berlubang, keras atau sempit yang dapat meningkatkan risiko jatuh.	Bermain futsal di lapangan basah dapat menyebabkan terpeleset dan terkilir.
Peralatan tidak sesuai atau rusak.	Alat yang rusak atau tidak cocok meningkatkan kemungkinan cedera.	Menggunakan tali skiping yang terlalu pendek sehingga tersandung dan jatuh.
Cuaca dan suhu lingkungan.	Cuaca panas menyebabkan dehidrasi, cuaca dingin menyebabkan otot kaku.	Berolahraga pada siang hari tanpa cukup minum lalu mengalami pusing dan lemas.
Kurangnya pengawasan atau bimbingan.	Latihan tanpa guru menyebabkan gerakan salah tidak dikoreksi.	Latihan senam lantai sendiri tanpa guru dan jatuh saat mencoba melakukan <i>headstand</i> .



Faktor eksternal ini menunjukkan bahwa lingkungan juga memiliki peran penting dalam keselamatan saat beraktivitas jasmani. Walaupun tidak selalu bisa dikontrol, kamu tetap bisa mengantisipasi dan bersikap waspada. Misalnya memeriksa lapangan sebelum bermain atau menunda aktivitas jasmani saat cuaca sangat panas.

Dengan memahami faktor-faktor risiko, kamu sudah mengambil langkah awal untuk pelaku gerak yang cerdas dan peduli. Setiap kali kamu memutuskan untuk melakukan pemanasan, memperhatikan peralatan aktivitas jasmani, atau membantu teman yang kelelahan, kamu sedang membangun budaya aktivitas jasmani yang aman dan sehat.



Aktivitas 5.4

Peta Risiko Lapangan



Gambar 5.13 Observasi lapangan untuk identifikasi risiko cedera di sekolah.

Tujuan:

Melatih keterampilan observasi analitis terhadap lingkungan sekolah serta mengidentifikasi titik-titik yang berpotensi menimbulkan cedera dan memberikan rekomendasi perbaikan yang realistis dan aman.

Petunjuk:

1. Bentuk kelompok kecil yang terdiri atas 3-4 orang.
2. Lakukan observasi ke lapangan olahraga sekolah.



3. Catat setiap titik yang berpotensi menimbulkan cedera (contoh: lantai licin, permukaan lapang ada yang berlubang, tiang gawang tanpa pelindung).
4. Tentukan tingkat risiko (rendah, sedang, tinggi).
5. Gambarkan peta sederhana lapangan dan tandai titik-titik risiko tersebut.
6. Berikan rekomendasi perbaikan untuk tiap-tiap titik.
7. Presentasikan peta risiko kalian di depan kelas.

Tabel 5.9 Lokasi Titik Risiko Cedera di Lapangan Sekolah

No.	Lokasi/Titik Risiko	Jenis Risiko	Tingkat Risiko	Rekomendasi Perbaikan
1.	Contoh: Tiang gawang sepak bola.	Tidak ada pelindung busa,	Sedang	Tambahkan pelindung busa pada tiang,
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

3. Strategi Pencegahan Cedera Sejak Dini

Banyak orang baru peduli terhadap keselamatan setelah cedera terjadi. Padahal, sebagian besar cedera dalam aktivitas jasmani bisa dicegah jika kita memiliki pengetahuan, kebiasaan dan sikap yang tepat sejak awal. Berikut ini berbagai strategi yang dapat kamu lakukan untuk mencegah cedera, baik dalam pelajaran PJOK, saat latihan ekstrakurikuler, maupun dalam aktivitas jasmani harian.



Tabel 5.10 Strategi Pencegahan Cedera dalam Aktivitas Jasmani

No	Strategi Pencegahan	Tujuan	Contoh Praktik
1.	Pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas jasmani.	Meningkatkan kesiapan dan pemulihan tubuh.	Melakukan aktivitas peregangan, lari kecil sebelum/setelah beraktivitas jasmani.
2.	Teknik gerak yang benar.	Mencegah tekanan berlebih pada sendi dan otot.	Minta koreksi guru/pelatih saat melakukan gerakan senam lantai.
3.	Dengarkan sinyal tubuh.	Menghindari memaksakan diri saat tubuh kelelahan.	Berhenti sejenak saat latihan jika terasa nyeri.
4.	Gunakan alat/pakaian yang sesuai.	Menambah kenyamanan dan keamanan dalam bergerak.	Memakai sepatu olahraga yang pas dan tidak licin.
5.	Periksa kondisi lapangan.	Mencegah jatuh atau terpeleset karena permukaan berbahaya.	Memastikan lapangan tidak licin sebelum bermain futsal.
6.	Cukupi cairan dan makanan bergizi.	Mencegah kram, dehidrasi, dan kelelahan.	Minum air sebelum dan sesudah latihan.
7.	Cukup istirahat dan atur jadwal beraktivitas jasmani.	Memberi waktu pada tubuh untuk pulih dan mencegah cedera kronis.	Istirahat cukup di malam hari setelah latihan intens.





Aktivitas 5.5

Debat Pencegahan Cedera

Pernyataan:

“CEDERA DALAM AKTIVITAS JASMANI BISA DICEGAH 100%”

Tujuan:

Melatih keterampilan berpikir kritis melalui analisis pro dan kontra sebuah pernyataan serta mendorong sikap menghargai perbedaan pendapat dan mampu mengambil kesimpulan bersama.



Gambar 5.14 Debat Pencegahan Cedera di dalam Kelas.

Petunjuk:

1. Buatlah dua kelompok dengan anggota sama banyak.
2. Kelompok pro mencari dan menyusun minimal tiga pendapat yang mendukung pernyataan.
3. Kelompok kontra mencari dan menyusun minimal tiga pendapat yang menentang pernyataan.
4. Setiap kelompok menyiapkan bukti, contoh kasus atau data untuk mendukung pendapatnya.
5. Lakukan debat terstruktur
 - Sesi pembukaan (tiap-tiap kelompok menyampaikan pendapatnya dua menit).



- ▶ Sesi tanggapan dan bantahan (bergantian satu menit).
- ▶ Sesi penutup (tiap-tiap kelompok satu menit).

Tabel 5.11 Analisis Argumen Pro dan Kontra dalam Debat Pencegahan Cedera

Pihak	Argumen yang Disampaikan	Bukti/Contoh	Kekuatan Argumen	Kelemahan Argumen
Pro	Peregangan dan pemanasan yang benar menghilangkan risiko cedera.	Studi menunjukkan 80-90% cedera terjadi karena kurangnya pemanasan.	Data ilmiah	Tidak memperhitungkan faktor tak terduga.
Kontra	Faktor tak terduga tetap bisa memicu cedera.	Pemain terpeleset saat hujan meski menggunakan sepatu anti slip.	Kenyataan di lapangan.	Tidak menunjukkan solusi pencegahan;

C.

Prinsip Dasar dan Prosedur Pertolongan Pertama

Pertolongan pertama bukan hanya keterampilan teknis, melainkan juga cermin dari rasa peduli dan tanggung jawab sosial kita terhadap orang lain. Tidak perlu menjadi dokter atau tenaga medis untuk bisa menolong orang lain, kamu hanya perlu pengetahuan dasar, ketenangan dan keberanian untuk bertindak. Di usia remaja, kamu mulai berada dalam situasi yang memerlukan respons cepat dan bijak. Di lingkungan sekolah, kegiatan olahraga atau bahkan di rumah,



kemampuan memberikan pertolongan pertama bisa membuat perbedaan besar antara luka ringan dan kondisi yang lebih serius.

Dalam subbab ini, kamu akan mempelajari prinsip-prinsip dasar pertolongan pertama yang bisa diterapkan oleh siapa saja. Kamu juga akan belajar cara menilai situasi darurat, memahami prioritas pertolongan dan mengambil tindakan sederhana, tetapi penting. Dengan memahami prinsip-prinsipnya, kamu tidak hanya bisa membantu menyelamatkan orang lain, tetapi juga menyelamatkan diri sendiri.



Gambar 5.15 Belajar prinsip pertolongan pertama di sekolah.

Beberapa prinsip dalam pertolongan pertama sebagai berikut.

1. Prinsip DRABC untuk kondisi darurat

DRABC adalah panduan utama yang digunakan saat seseorang mengalami kondisi gawat darurat, seperti pingsan, tidak sadar atau cedera berat akibat kecelakaan. Prinsip ini membantu kita menentukan apa yang harus dilakukan lebih dulu agar korban tidak kehilangan nyawa.

DRABC singkatan dari *Danger*, *Response*, *Airway*, *Breathing*, dan *Circulation*. Kalau dibayangkan, DRABC itu seperti langkah cepat yang bisa kamu ingat saat panik. DRABC itu ibarat peta jalan yang menuntunmu supaya tidak bingung ketika menolong orang lain dalam situasi darurat.



Tabel 5.12 Prinsip DRABC dalam Pertolongan Pertama

Huruf	Arti	Penjelasan	Pertanyaan Kunci
D: <i>Danger</i> (Bahaya)	Pastikan lingkungan sekitar aman untuk korban dan penolong.	Misalnya, jika korban jatuh di lapangan licin atau dekat kabel listrik, jangan langsung mendekat. Kamu harus memastikan tidak ada bahaya lanjutan sebelum menolong.	Apakah lokasi aman?
R: <i>Response</i> (Respons)	Periksa korban sadar atau tidak.	Sentuh bahu korban, panggil namanya, atau tanyakan: “Kamu dengar saya?”	Apakah korban sadar?
A: <i>Airway</i> (Jalan napas)	Pastikan jalan napas korban tidak terhalang.	Miringkan kepala korban sedikit ke belakang, angkat dagunya.	Apakah jalan napas terbuka?
B: <i>Breathing</i> (Pernapasan)	Periksa korban bernapas atau tidak.	Dekatkan telinga ke mulut dan hidung korban, rasakan embusan napas, lihat gerakan dada.	Apakah korban bernapas?
C: <i>Circulation</i> (Sirkulasi)	Periksa denyut nadi dan tanda-tanda kehidupan.	Jika tidak ada nadi, mulai lakukan resusitasi jantung paru (RJP/CPR).	Apakah ada denyut nadi?



Aktivitas 5.6

Menganalisis Poster DRABC

Tujuan:

Menganalisis isi dan visual poster DRABC serta memodifikasi poster dengan menambahkan contoh nyata di lingkungan sekolah.

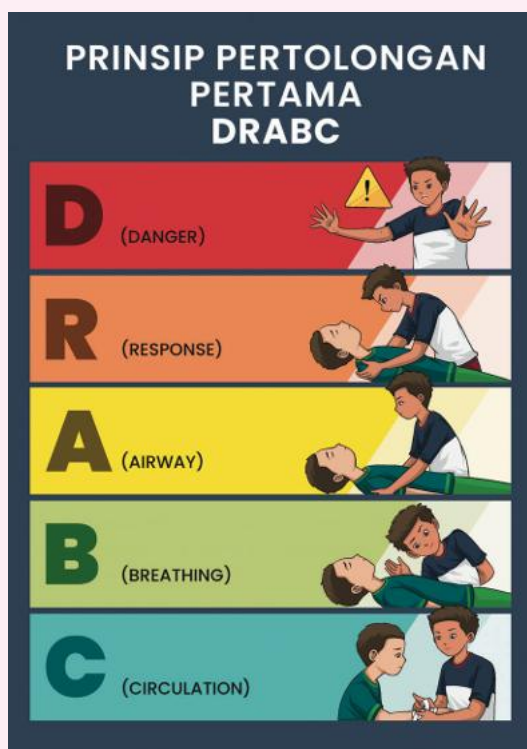


Peralatan:

1. Poster DRABC (yang dibagikan oleh guru atau diunduh).
2. Kertas gambar/laptop (jika digital).
3. Spidol/pensil warna/crayon.
4. Foto kegiatan sekolah (opsional).

Langkah-Langkah:

1. Buatlah kelompok kecil yang terdiri atas 2-3 orang.
2. Amati poster DRABC berikut.



Gambar 5.16 Poster DRABC

3. Diskusikan dengan kelompok kalian pertanyaan-pertanyaan berikut.
 - ▶ Apa arti setiap huruf pada DRABC?
 - ▶ Apa pesan utama dari setiap langkah?
 - ▶ Apakah ada bagian yang sulit dipahami?
4. Isilah tabel seperti contoh berikut untuk mencatat hasil analisis kalian.



Tabel 5.13 Analisis Poster DRABC

Langkah DRABC	Arti	Kelebihan Poster Asli	Kekurangan Poster Asli	Contoh Situasi Nyata di Sekolah
D				
R				
A				
B				
C				

- Berdasarkan tabel hasil analisis kalian, modifikasilah poster dengan menambahkan contoh situasi nyata di sekolah untuk setiap langkah DRABC.
- Presentasikan hasil modifikasi poster kelompok kalian di depan kelas.

2. Prinsip RICE untuk cedera ringan

RICE merupakan langkah pertolongan pertama yang aman, sederhana, dan bisa dilakukan siapa saja untuk mengurangi rasa sakit, bengkak, dan mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut.



Gambar 5.17 Prinsip RICE dalam pertolongan pertama.



Terkilir, keseleo, memar atau bengkak akibat benturan merupakan hal yang sering terjadi saat kamu beraktivitas jasmani. Jika ditangani secara benar, cedera ini bisa pulih dengan cepat. Namun jika salah penanganan, misalnya langsung dipijat keras atau dibiarkan lama tanpa penanganan, pembengkakan bisa makin parah, rasa sakit bertambah, dan pemulihan menjadi lama. Langkah-langkah RICE sebagai berikut.

Tabel 5.14 Prinsip RICE untuk Cedera Ringan

Huruf	Arti	Penjelasan	Contoh di sekolah
R: <i>Rest</i> (Istirahat)	Hentikan semua aktivitas yang memicu atau memperburuk cedera. Otot dan sendi yang cedera butuh waktu untuk memulai proses pemulihan.	Menghentikan semua pergerakan untuk mencegah cedera memburuk. Istirahatkan area yang cedera selama 24–48 jam.	Jika temanmu terkilir saat sedang bermain bola, hentikan permainan dan jangan biarkan temanmu memaksakan diri untuk terus bermain.
I: <i>Ice</i> (Kompres es)	Mengompres area cedera dengan es untuk mengurangi pembengkakan dan rasa sakit. Es membantu mengecilkan pembuluh darah di area cedera sehingga pembengkakan berkurang.	Kompres es dapat mengurangi bengkak dan nyeri. Kompres area cedera dengan es yang dibungkus handuk/kain selama 15–20 menit setiap 1–2 jam.	Jika tidak ada ice pack di UKS, kamu bisa menggunakan botol air dingin sebagai pengganti. Jangan langsung menempelkan es batu ke kulit karena dapat menyebabkan radang.



Huruf	Arti	Penjelasan	Contoh di sekolah
C: <i>Compression</i> (Balut tekan)	Membalut area cedera dengan perban elastis untuk menekan pembengkakan. Tekanan lembut membantu membatasi pergerakan area cedera sehingga proses penyembuhan lebih cepat.	Menekan area cedera untuk mengurangi bengkak.	Korban keseleo saat lari bisa dibalut dengan perban elastis, balut dengan tekanan yang cukup kencang, tetapi tidak sampai membuat kulit menjadi pucat atau mati rasa karena aliran darah yang terhambat.
E: <i>Elevation</i> (Posisi tinggi)	Meletakkan bagian tubuh yang cedera lebih tinggi daripada posisi jantung untuk mengurangi aliran darah ke area cedera dan mengurangi bengkak.	Mengurangi bengkak dengan posisi lebih tinggi.	Teman yang keseleo akibat lompat jauh dapat didudukkan di bangku dengan kaki yang cedera diletakkan di atas meja.

3. Perbedaan prinsip DRABC dan RICE

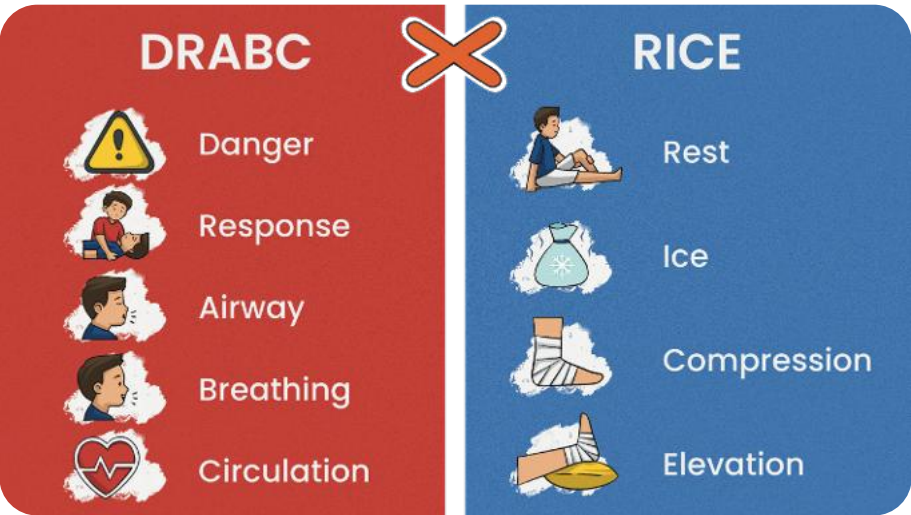
Bayangkan kamu sedang mengikuti pertandingan olahraga antarkelas. Di tengah permainan, ada dua kejadian berbeda.

Pertama, seorang pemain tiba-tiba jatuh pingsan di lapangan tidak bergerak. Kondisi ini termasuk gawat darurat, setiap detik sangat berarti untuk menyelamatkan nyawa. Di sinilah kamu perlu menggunakan prinsip DRABC untuk memastikan keselamatan, memeriksa kesadaran, membuka jalan napas, memeriksa pernapasan, dan memastikan sirkulasi darah korban berjalan dengan baik.

Kedua, di sisi lain lapangan, ada pemain yang salah mendarat saat melompat, lalu mengeluh pergelangan kakinya nyeri dan bengkak. Kondisi ini tidak mengancam nyawa, tetapi jika dibiarkan bisa bertambah parah. Dalam situasi ini



kamu perlu menggunakan prinsip RICE, memberikan istirahat pada area cedera, mengompres dengan es, membalut dengan perban elastis, dan meninggikan posisi bagian tubuh yang cedera untuk mempercepat pemulihan.



Gambar 5.18 Perbedaan penerapan DRABC dan RICE.

Dengan memahami perbedaan fungsi DRABC dan RICE, kamu akan mengetahui kapan harus “mode penyelamat nyawa” dan kapan harus “mode penyelamat pemulihan”. Keduanya sama-sama penting karena penolong yang baik tidak hanya mampu menjaga korban tetap hidup, tetapi juga membantu proses penyembuhan cedera dengan tepat.

Tabel 5.15 Perbedaan Prinsip DRABC dan RICE

Aspek	DRABC	RICE
Jenis situasi	Kondisi gawat darurat yang mengancam nyawa.	Cedera ringan dan sedang yang tidak mengancam nyawa.
Tujuan	Menyelamatkan nyawa dan mencegah kondisi makin memburuk.	Mengurangi nyeri, bengkak dan mempercepat pemulihan.
Contoh kasus	Pingsan, tersedak.	Keseleo saat bermain basket.



Aspek	DRABC	RICE
Fokus tindakan	Pastikan keselamatan, cek kesadaran, napas dan sirkulasi.	Istirahatkan area cedera, kompres es, balut, posisikan lebih tinggi.
Urgensi	Harus dilakukan segera dan berurutan.	Dilakukan segera, tetapi tidak darurat nyawa.



Aktivitas 5.7

Simulasi Pilihan Cepat DRABC vs RICE

Tujuan:

Kamu dapat mengambil keputusan cepat dan tepat dalam situasi darurat serta mampu mempraktikkan dan menerapkan prinsip DRABC dan RICE sesuai kebutuhan situasi.

Petunjuk:

1. Guru akan membagikan kartu skenario yang berisi situasi darurat atau cedera ringan.



Gambar 5.19 Simulasi skenario pertolongan pertama.



2. Dalam kelompok, amati skenario yang kalian peroleh.
3. Diskusikan dan tentukan urutan langkah yang tepat sesuai DRABC atau RICE.
4. Tuliskan urutan langkahnya di dalam tabel seperti contoh di bawah.
5. Lakukan simulasi singkat (maksimal 2 menit) sesuai langkah yang sudah ditentukan.

Tabel 5.16 Simulasi Pilihan Cepat DRABC vs RICE

Situasi	Jenis Prinsip (DRABC/RICE)	Langkah yang Harus Dilakukan	Alasan Pemilihan Langkah	Perlengkapan yang Digunakan

4. Prosedur umum pertolongan pertama

Pertolongan pertama merupakan keterampilan yang seharusnya dimiliki oleh setiap orang, bukan hanya tenaga medis. Tujuannya sederhana, tetapi sangat penting, yaitu menyelamatkan nyawa, mencegah kondisi korban memburuk, dan membantu proses pemulihan sebelum tenaga medis profesional mengambil alih.

Meskipun setiap kondisi memiliki prosedur khusus seperti DRABC dan RICE, ada alur umum yang selalu menjadi dasar tindakan pertolongan pertama. Alur ini ibarat peta jalan yang memastikan kamu tidak panik dan tetap fokus menolong korban.

a. Pastikan keselamatan diri, korban, dan lingkungan

Sebelum melangkah ke korban, hentikan sejenak dan amati apakah ada bahaya yang bisa melukai penolong atau korban? Karena jika penolong menjadi korban, tentu tidak akan bisa membantu siapa saja.

Contoh: Saat teman terjatuh di lapangan saat hujan, periksa apakah ada genangan dekat kabel listrik.



Saran: Gunakan metode berhenti sejenak, lihat, dan pikirkan sebelum bertindak.



Gambar 5.20 Pastikan keselamatan diri sendiri sebelum menolong.

b. Tenangkan diri dan korban

Panik merupakan musuh utama penolong, saat panik, kita bisa melupakan langkah penting atau malah membahayakan korban.

Bagaimana menenangkan diri?

- ▶ Tarik napas dalam 3-5 kali.
- ▶ Fokus pada tindakan, bukan pada rasa takut.

Bagaimana menenangkan korban?

- ▶ Gunakan suara yang lembut dan tegas: “tenang, aku akan membantumu”
- ▶ Jaga kontak mata agar korban merasa aman.





Gambar 5.21 Menenangkan diri dan korban.

c. Periksa kondisi korban

Langkah ini untuk menilai seberapa serius situasinya. Gunakan metode “lihat – dengar – rasakan”.

- ▶ Lihat: posisi tubuh korban, luka yang terlihat, warna kulit.
- ▶ Dengar: keluhan korban atau suara napas (normal atau tidak)
- ▶ Rasakan: periksa suhu pada kulit atau ada tidaknya pernapasan.

Hasil pernapasan ini akan menentukan prinsip pertolongan pertama yang akan digunakan.

- ▶ Apakah harus DRABC untuk kondisi darurat?
- ▶ Atau cukup RICE untuk kondisi cedera ringan – sedang?

Contoh:

- ▶ Jika teman pingsan dan tidak bernapas, gunakan DRABC
- ▶ Jika teman keseleo saat bermain voli, gunakan RICE





Gambar 5.22 Memeriksa kondisi korban.

d. Panggil bantuan

Tidak semua pertolongan bisa kamu lakukan sendirian, memanggil bantuan berarti mempercepat korban mendapatkan bantuan medis.

Siapa yang bisa dipanggil di sekolah?

- ▶ Guru PJOK
- ▶ Petugas UKS
- ▶ Satpam sekolah
- ▶ Teman untuk membantu mencari alat.

Informasi penting saat memanggil bantuan:

- ▶ Lokasi kejadian
- ▶ Jumlah korban
- ▶ Jenis cedera dan kondisi korban
- ▶ Langkah pertolongan pertama yang sudah dilakukan.





Gambar 5.23 Memanggil bantuan dalam situasi darurat.

e. Berikan pertolongan sesuai kondisi

Hal ini merupakan inti dari pertolongan pertama. Gunakan prinsip yang tepat sesuai dengan pemeriksaan awal.

- ▶ DRABC untuk korban tidak sadar, henti napas, henti jantung atau tersedak.
- ▶ RICE untuk cedera otot, sendi atau bengkak

Kuncinya: Lakukan langkah aman untuk penolong dan korban. Jika ragu, jangan melakukan tindakan yang bisa memperparah cedera, seperti memindahkan korban patah tulang tanpa penyangga.

f. Pantau korban hingga bantuan datang

Tugas penolong tidak selesai begitu saja setelah memberikan pertolongan awal. Pantau perubahan kondisi korban:

- ▶ Apakah kesadaran membaik atau menurun?
- ▶ Apakah napas normal?
- ▶ Apakah nyeri atau bengkak berkurang?

Contoh: Saat korban sudah sadar setelah pingsan, pastikan dia tetap duduk atau berbaring selama beberapa menit sebelum berdiri.



g. Catat dan laporkan kejadian



Gambar 5.24 Mencatat dan melaporkan kejadian cedera.

Informasi yang lengkap akan membantu tenaga medis mengambil langkah selanjutnya. Catatan yang kamu buat mencakup hal-hal berikut.

- ▶ Waktu kejadian
- ▶ Langkah pertolongan yang diberikan
- ▶ Reaksi atau perubahan kondisi korban

Contoh di sekolah: kamu bisa melaporkan ke petugas UKS bahwa temanmu pingsan di lapangan pukul 09.00, napas normal, dan sadar kembali pukul 09.07 dan sudah diberi minum air hangat.

D.

Praktik Penanganan Cedera dan Simulasi

Dalam kegiatan aktivitas jasmani, cedera ringan dapat sering terjadi. Keterampilan dasar pertolongan pertama sangat penting agar cedera tidak bertambah parah dan proses pemulihan lebih cepat.



1. Teknik dasar pertolongan pertama

Mengetahui teknik dasar pertolongan pertama akan membantu kamu bertindak cepat, tepat, dan aman ketika menghadapi situasi darurat.

a. Menghentikan pendarahan ringan



Gambar 5.25 Menghentikan pendarahan ringan.

Tujuan: menghentikan keluarnya darah dan mencegah infeksi.

Langkah-langkah:

- ▶ Cuci tangan sebelum menolong.
- ▶ Tekan luka dengan kasa steril atau kain bersih selama beberapa menit.
- ▶ Jika darah tembus, tambahkan lapisan kain baru di atasnya (jangan angkat kain lama).
- ▶ Setelah darah berhenti, tutup luka dengan plester atau perban.
- ▶ Contoh: temanmu tergores lututnya saat bermain sepak bola di lapangan yang keras. Gunakan kain bersih atau tisu steril dari kotak P3K untuk menghentikan pendarahan.



b. Membersihkan dan membalut luka



Gambar 5.26 Membersihkan luka.

Tujuan: mengurangi risiko infeksi dan melindungi luka.

Langkah-langkah:

- ▶ Bersihkan luka dengan air mengalir atau cairan antiseptik.
- ▶ Keringkan area sekitar luka dengan kain bersih.
- ▶ Tutup dengan kasa steril atau plester.
- ▶ Jika luka cukup besar, balut dengan perban agar tetap bersih.

c. Mengompres cedera dan fiksasi bagian tubuh yang cedera



Gambar 5.27 Mengompres dan fiksasi bagian tubuh yang cedera.



Tujuan: mengurangi bengkak, nyeri, dan mencegah cedera tambah parah

Gunakan prinsip RICE:

- ▶ *Rest*: Istirahatkan tubuh yang cedera.
- ▶ *Ice*: Kompres dengan kantong es selama 10-15 menit.
- ▶ *Compression*: Balut dengan perban elastis.
- ▶ *Elevation*: Letakkan lebih tinggi dari jantung.

Fiksasi (tindakan mengunci atau menahan bagian tubuh yang cedera agar tidak bergerak). Jika ada dugaan patah tulang atau cedera sendi, gunakan bidai atau penopang sementara untuk menahan posisi agar tidak bergerak.

Contoh: Seorang teman kamu terkilir pergelangan tangannya saat bermain voli, perban elastis dan papan kecil bisa digunakan sebagai fiksasi sementara.

d. Mengatasi pingsan



Gambar 5.28 Penanganan pingsan.

Pingsan biasanya disebabkan oleh kurangnya aliran darah ke otak, bisa karena kelelahan, dehidrasi, atau berdiri terlalu lama.

Langkah pertolongan kepada orang pingsan sebagai berikut.

- ▶ Baringkan korban di tempat datar.
- ▶ Angkat kaki korban sedikit lebih tinggi dari kepala.
- ▶ Longgarkan pakaian di leher dan dada.
- ▶ Setelah sadar, berikan minum air putih perlahan.





Aktivitas 5.8

Roleplay Penolong Pertama

Tujuan:

Mempraktikkan pertolongan pertama dan dapat mengambil keputusan cepat dan tepat dalam situasi darurat.

Petunjuk:

1. Buat kelompok yang terdiri atas 3-4 orang.
2. Ambillah satu kartu skenario dari guru,



Gambar 5.29 Kartu skenario cedera untuk roleplay.

3. Tentukan anggota yang akan jadi penolong, korban, dan pengamat di ronde pertama.
4. Penolong melakukan pertolongan pertama sesuai skenario, korban memerankan situasi cedera, pengamat mengisi rubrik keterampilan.
5. Tukar peran pada ronde berikutnya sampai semua anggota pernah menjadi penolong, korban, dan pengamat.
6. Setelah setiap ronde, pengamat memberikan umpan balik langsung kepada penolong berdasarkan hasil rubrik.



Rubrik Keterampilan Pengamat

Nama Penolong :

Skenario :

Tabel 5.17 Rubrik Keterampilan *Roleplay* Penolong Pertama

Aspek Keterampilan	Indikator Penilaian	Skor 1	Skor 2	Skor 3	Skor 4
Keselamatan diri dan korban.	Memastikan area aman sebelum menolong.				
Kecepatan dan ketepatan keputusan.	Mengambil langkah yang benar sesuai urutan.				
Teknik pertolongan.	Melakukan prosedur DRABC/RICE sesuai standar.				
Komunikasi	Menenangkan korban, memberi instruksi jelas.				
Koordinasi	Meminta bantuan pihak lain jika diperlukan.				

Keterangan skor:

- 1 : Tidak melakukan sama sekali.
- 2 : Dilakukan, tetapi salah atau kurang tepat.
- 3 : Dilakukan dengan benar, tetapi kurang lancar.
- 4 : Dilakukan dengan benar, lancar, dan percaya diri.

2. Simulasi Penanganan Kasus Cedera

Mengapa simulasi ini penting? Cedera dapat terjadi kapan saja, baik di lapangan olahraga, ruang kelas, kantin atau bahkan saat kegiatan aktivitas jasmani lainnya. Dengan simulasi ini kamu belajar sebagai berikut.

- ▶ Mengidentifikasi situasi darurat dan menilai tingkat risiko.
- ▶ Melakukan langkah pertolongan pertama sesuai prosedur DRABC atau RICE.
- ▶ Menggunakan perlengkapan kotak P3K.
- ▶ Bekerja sama dalam tim dan berkomunikasi efektif.





Gambar 5.30 Simulasi penanganan kasus cedera di sekolah.

Pertolongan pertama bukan sekadar tindakan fisik, melainkan sikap peduli dan kesiapan membantu. Dengan simulasi ini kamu tidak hanya belajar prosedur, tetapi juga membangun percaya diri untuk bertindak di saat penting. Hal yang harus kamu ingat adalah penolong pertama yang terlatih bisa menjadi penyelamat nyawa.



Aktivitas 5.9

Tantangan Kotak P3K



Gambar 5.31 Infografik kotak P3K sekolah.



Tujuan:

Menggunakan perlengkapan kotak P3K sesuai dengan kebutuhan cedera simulasi, serta mampu menjelaskan alasan penggunaan setiap item P3K secara tepat dan mampu bekerja sama dalam tim untuk menangani situasi darurat.

Petunjuk:

1. Buatlah kelompok yang terdiri atas 4-5 orang.
2. Buatlah satu skenario cedera.
3. Buka kotak P3K yang tersedia, lalu pilih perlengkapan yang sesuai untuk menangani skenario tersebut.
4. Lakukan simulasi pertolongan pertama sesuai dengan skenario.
5. Catat semua perlengkapan yang kalian gunakan dan jelaskan alasan penggunaannya.
6. Presentasikan di depan kelas.

Tuliskan skenario yang telah kalian buat:

Daftar perlengkapan P3K yang digunakan:

Tabel 5.18 Daftar Perlengkapan Kotak P3K dan Fungsinya

No	Nama Item P3K	Fungsi/Alasan Penggunaan	Cara Penggunaan Singkat
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			



Langkah penanganan:

Tuliskan secara berurutan langkah yang kalian lakukan dalam menangani korban.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

3. Kolaborasi dalam Situasi Gawat Darurat

Kolaborasi dalam pertolongan pertama adalah kerja sama yang terkoordinasi antara dua orang atau lebih untuk menangani korban cedera atau sakit mendadak. Dalam kondisi gawat darurat, tidak semua orang harus melakukan hal yang sama. Setiap orang dapat mengambil peran berbeda, tetapi saling mendukung demi satu tujuan, yaitu menyelamatkan korban.

Mengapa kolaborasi penting?

- a. Mempercepat penanganan.
- b. Mengurangi risiko kesalahan.
- c. Meningkatkan keamanan.
- d. Memberi dukungan emosional.

Contoh peran dalam tim penolong.

- a. Penolong utama: memeriksa kondisi korban dan memberikan pertolongan pertama sesuai dengan prinsip yang dibutuhkan.
- b. Pencari bantuan: segera hubungi guru, petugas UKS atau tenaga profesional.
- c. Pengatur area aman: menjauhkan orang-orang dari lokasi agar penanganan tidak terganggu.
- d. Penenang korban: berbicara dengan korban, memberi semangat, dan menenangkan agar tidak panik.





Gambar 5.32 Kolaborasi dalam situasi gawat darurat.



Aktivitas 5.10

Manajemen Tim Darurat

Tujuan:

Kamu mampu membentuk tim dan membagi peran yang jelas serta mampu menyusun strategi koordinasi sesuai dengan prinsip pertolongan pertama dan kotak P3K.

Petunjuk:

1. Bentuk kelompok yang terdiri atas 5-6 orang.
2. Tentukan peran setiap anggota kelompok.
3. Mainkan skenario simulasi cedera yang diberikan oleh guru.
4. Rencanakan strategi penanganan korban, pembagian peran, dan langkah koordinasi.
5. Lakukan simulasi sesuai rencana.



6. Presentasikan hasil kerja tim dan jelaskan alasan setiap langkah dan penggunaan perlengkapan P3K.

a. Pembagian peran

Tabel 5.19 Manajemen Tim Darurat Pertolongan Pertama

No	Nama anggota	Peran dalam Tim	Tugas Utama
1.		Pemimpin tim penolong	
2.		Penolong utama	
3.		Pencari bantuan	
4.		Pengatur area aman	
5.		Penenang korban	
6.		Penyedia peralatan	

b. Skenario cedera

Tuliskan skenario yang diberikan oleh guru:

Contoh:

Korban mengalami luka berdarah di lutut akibat terjatuh saat bermain bola di lapangan sekolah.

c. Rencana koordinasi

Tabel 5.20 Rencana Koordinasi Pertolongan Pertama dengan DRABC/RICE

Langkah DRABC/RICE	Tindakan Tim	Perlengkapan yang Digunakan	Alasan Penggunaan
D			
R			
A			
B			
C			



Situasi gawat darurat sering kali datang tanpa peringatan. Dengan kolaborasi, semua anggota tim dapat memaksimalkan kemampuan masing-masing untuk membantu korban. Ingatlah, menjadi penolong tidak hanya soal kecepatan bertindak, tetapi juga kemampuan bekerja sama. Jadilah bagian dari tim yang sigap, terkoordinasi, dan peduli karena bantuanmu bisa menyelamatkan nyawa temanmu.



Uji Kompetensi

Tantangan Penolong Pertama

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal :

Petunjuk:

1. Bacalah skenario cedera dengan cermat pada bagian A sebelum menjawab pertanyaan.
2. Jawablah bagian A dengan mengurutkan langkah DRABC/RICE secara tepat dan memberikan alasan yang logis pada setiap langkah.
3. Pilih perlengkapan P3K yang sesuai dengan cedera pada skenario dan jelaskan alasan penggunaan setiap item.
4. Pada bagian B, tuliskan sikap yang akan kamu tunjukkan saat menolong korban serta jelaskan pentingnya kerja sama dan komunikasi di lokasi kejadian.
5. Pada bagian C, ikuti instruksi simulasi yang diberikan oleh guru.
 - ▶ Lakukan langkah-langkah pertolongan pertama sesuai urutan DRABC/RICE.
 - ▶ Gunakan perlengkapan kotak P3K secara tepat sesuai kebutuhan cedera.
 - ▶ Komunikasikan tindakanmu dengan jelas kepada korban dan tim pengamat.



Bagian A Analisis Situasi

Skenario:

Seorang teman sekelasmu terjatuh di lapangan saat bermain pada jam istirahat. Ia mengeluh sakit di pergelangan kaki dan tidak bisa berdiri. Kotak P3K tersedia di pinggir lapangan.

Urutkan langkah DRABC/RICE yang harus kamu lakukan dalam situasi ini, lalu jelaskan alasan setiap langkah.

Tabel 5.21 Urutan Langkah DRABC/RICE dan Alasan Tindakannya

Langkah	Tindakan yang dilakukan	Alasan

Bagian B Refleksi Sikap

Tabel 5.22 Refleksi Sikap dalam Pertolongan Pertama

Sikap apa yang akan kamu tunjukkan saat menolong korban agar ia merasa aman dan tenang?	Jawaban:
Mengapa kerja sama dan komunikasi dengan orang lain di sekitar lokasi kejadian penting dalam pertolongan pertama?	Jawaban:



Bagian C Praktik Simulasi

Petunjuk:

- 1. Pastikan area aman bagi penolong dan korban.
- 2. Lakukan pemeriksaan awal.
- 3. Gunakan perlengkapan P3K sesuai jenis cedera.
- 4. Komunikasikan tindakan yang kamu lakukan dengan jelas.
- 5. Serahkan kepada guru/tenaga medis.



Pertolongan pertama bukan sekadar menghafal langkah-langkah DRABC, RICE atau mengingat isi kotak P3K. Di dunia nyata, kamu akan menghadapi situasi yang tidak terduga, penuh tekanan, dan membutuhkan keputusan cepat.

Setelah memahami pentingnya keterampilan pertolongan pertama, kini saatnya kamu menguji kemampuanmu dalam berbagai situasi yang lebih kompleks dan mendekati kenyataan. Berikut ini merupakan rangkaian aktivitas pengayaan yang akan mengajakmu berpikir kritis, mengambil keputusan dan berkolaborasi layaknya tim penolong profesional.

Pilihan 1 Desain Ulang Kotak P3K Sekolah

- 1. Catatlah isi kotak P3K yang ada di sekolahmu saat ini.
- 2. Bandingkan dengan daftar standar P3K.
- 3. Rancang isi kotak P3K versi perbaikan dan jelaskan alasan setiap item.

Tabel 5.23 Usulan Perbaikan Isi Kotak P3K Sekolah

No	Usulan Item dalam Kotak P3K	Fungsi	Alasan Penting



Pilihan 2 *Roleplay* Kolaborasi Multiperan

Petunjuk:

1. Bentuk tim dan buat skenario simulasi cedera.
2. Lakukan simulasi pertolongan pertama.

Tuliskan peranmu dan refleksi kontribusimu

1. Peranku :
2. Tugas yang saya lakukan :
3. Kesulitan yang saya hadapi :
4. Hal yang berjalan baik :
5. Hal yang bisa diperbaiki :

Refleksi pengayaan:

1. Apa pelajaran terpenting yang kamu peroleh dari kegiatan pengayaan ini?
2. Bagaimana keterampilan ini akan bermanfaat di sekolah dan di luar sekolah?
3. Apa yang akan kamu lakukan jika menghadapi situasi darurat yang berbeda pada masa depan?



Refleksi

Apa yang Saya Pelajari?

1. Pengetahuan atau keterampilan apa yang kamu dapatkan dari pembelajaran pertolongan pertama ini?
2. Bagian mana dari materi yang baru atau menyenangkan bagi kamu?

Apa yang Saya Lakukan?

1. Peran apa yang kamu jalankan dalam simulasi?
2. Tindakan apa saja yang berhasil kamu lakukan dengan baik?

Apa yang Ingin Saya Lanjutkan /Kembangkan?

1. Keterampilan dan pengetahuan apa yang ingin kamu latih lebih lanjut?
2. Apa rencana atau langkahmu untuk meningkatkan kemampuan pertolongan pertama?



Sikap Apa yang Saya Pelajari?

Dari semua aktivitas, nilai atau sikap apa yang kamu rasa paling tumbuh dalam dirimu?

	Cepat tanggap
	Empati
	Kerja sama
	Disiplin
	Waspada
	Tanggung jawab

Jelaskan pilihanmu:



Glosarium

- aktivitas jasmani** (*physical activity*) : setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, mencakup aktivitas sehari-hari, olahraga, atau bermain.
- cedera** (*injury*) : kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang disebabkan oleh aktivitas fisik, benturan, atau kecelakaan, seperti keseleo, lecet, atau memar.
- empati** : kemampuan untuk memahami, merasakan, dan menghargai perasaan atau sudut pandang rekan satu tim, yang penting untuk kolaborasi.
- faktor risiko** : kondisi atau variabel, baik internal (dari dalam diri) maupun eksternal (dari lingkungan), yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami cedera.
- gaya hidup aktif** (*active lifestyle*) : pola hidup yang mengutamakan dan mengintegrasikan banyak aktivitas jasmani ke dalam rutinitas harian, sebagai kebalikan dari gaya hidup sedenter.
- kepemimpinan** (*leadership*) : proses memengaruhi, memotivasi, dan memandu individu atau kelompok untuk bekerja sama mencapai tujuan bersama.
- kerja sama tim** (*teamwork*) : kemampuan anggota tim untuk bekerja secara harmonis, terkoordinasi, dan saling mendukung untuk mencapai satu tujuan.
- kolaborasi** (*collaboration*) : proses bekerja sama secara aktif dan partisipatif dengan orang lain, dengan setiap anggota berkontribusi untuk mencapai hasil bersama.
- kontrol tubuh** (*body control*) : kemampuan untuk mengelola, mengarahkan, dan menstabilkan bagian-bagian tubuh secara sadar dan efisien selama melakukan berbagai gerakan.
- liga kelas** (*class league*) : sebuah sistem kompetisi yang diselenggarakan di dalam lingkungan sekolah (antarkelas) yang mengadopsi struktur musim pertandingan, yaitu setiap peserta didik menjalankan peran yang berbeda.



mini turnamen	: format kompetisi dalam skala kecil, seperti antarkelas, yang digunakan sebagai sarana untuk mempraktikkan strategi, peran, dan kerja sama tim.
motivasi	: dorongan internal atau eksternal yang membuat seseorang bersemangat; dalam konteks tim, kemampuan memberi semangat kepada rekan.
musim pertandingan	: satu periode waktu di mana serangkaian pertandingan dalam sebuah liga atau turnamen direncanakan dan dilaksanakan secara terstruktur.
obesitas	: kondisi penumpukan lemak tubuh berlebih yang dapat menimbulkan risiko serius bagi kesehatan, salah satunya dapat disebabkan oleh gaya hidup sedenter.
pengambilan keputusan	: kemampuan untuk memilih tindakan atau strategi terbaik dari berbagai alternatif, sering kali harus dilakukan dengan cepat dalam situasi permainan.
peran	: tugas atau fungsi spesifik yang dijalankan oleh setiap individu dalam sebuah tim atau kompetisi (contoh: pemain, pelatih, wasit, jurnalis, skorer).
pertolongan pertama	: bantuan pertama dan sementara yang diberikan kepada seseorang yang mengalami cedera atau sakit mendadak sebelum mendapatkan pertolongan medis lebih lanjut.
sportivitas	: sikap jujur, adil, menghargai aturan, serta menghormati rekan satu tim, lawan, dan perangkat pertandingan.
strategi	rencana atau taktik permainan yang dirancang dan dikoordinasikan oleh tim untuk mencapai tujuan, baik saat menyerang maupun bertahan.
tanggap darurat	sikap sigap, tenang, dan cepat dalam mengenali serta merespons situasi darurat atau kecelakaan untuk memberikan pertolongan yang diperlukan.
waktu layar (screen time)	jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan perangkat dengan layar seperti ponsel, tablet, televisi, atau komputer, yang sering menjadi kontributor utama perilaku sedenter.



Daftar Pustaka

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.)*. Wolters Kluwer.
- American Red Cross. (2016). *First Aid/CPR/AED Participant's Manual*. American Red Cross.
- Anderson, M. K., Hall, S. J., & Martin, M. (2018). *Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management*. Wolters Kluwer.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Panduan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Fase A–F)*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2025). *Peraturan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 46 Tahun 2025 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Menengah*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia.
- Bailey, R. (2020). *Physical Education and Health for Children*. London: Routledge.
- Cambridge University Press. (n.d.). *Health & Physical Education for the Australian Curriculum: Years 9 & 10*. Cambridge University Press. <https://www.cambridge.edu.au>
- Depdiknas RI. (2007). *Pedoman Pelaksanaan UKS: Pertolongan Pertama di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, A., & Suryadi, R. (2021). *Strategi Pembelajaran PJOK di Era Digital*. Bandung: Alfabeta.



- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2016). *International First Aid and Resuscitation Guidelines*. IFRC.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2020). *Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth*. New York: Routledge.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah Republik Indonesia. (2025). *Naskah Akademik Pembelajaran Mendalam: Menuju Pendidikan Bermutu untuk Semua*. Pusat Kurikulum dan Pembelajaran, Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Fase D*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kowalski, C. L. (2019). *Sports Injury Prevention and First Aid*. Human Kinetics.
- Nugroho, A. (2020). *Pendidikan Jasmani Berbasis Aktivitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nur, Akhyar, (2025). *MotoGP Indonesia 2025 Diklaim sebagai Penyelenggaraan Tersukses Dibandingkan Sebelumnya*. Diunduh dari https://www.tempo.co/olahraga/motogp-indonesia-2025-diklaim-sebagai-penyelenggaraan-tersukses-dibandingkan-sebelumnya-2076593#google_vignette
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2020). *Too Much Sitting: Sedentary Behavior and Health Outcomes*. London: Springer.
- Prasetyo, A. (2021). *Keselamatan dan Pertolongan Pertama dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY Press.
- Pratama, R., & Harsuki. (2020). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Pusponegoro, A. D., & Gunardi, H. (2015). *Pertolongan Pertama pada Cedera Anak dan Remaja*. Jakarta: EGC.
- Rumawatine, Z. (2023). *Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, M., & Kurniawan, D. (2021). *Kebugaran Jasmani Remaja: Teori dan Praktik*. Malang: UB Press.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach (4th ed.)*. Human Kinetics.



- Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education (2nd ed.)*. Human Kinetics.
- Tremblay, M. S., Aubert, S., & Barnes, J. (2020). *Global Matrix on Physical Activity for Children and Youth*. Ottawa: Active Healthy Kids Global Alliance.
- Walsh, K. M. (2020). *Sports First Aid and Injury Prevention*. Jones & Bartlett Learning.
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Emergency and Trauma Care Training Manual*. WHO Press.



Indeks

A

aktivitas 6, 16, 17, 18, 19, 21, 25, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 52, 61, 64, 67, 68, 69, 70, 76, 78, 79, 81, 83, 84, 86, 87, 99, 106, 113, 121, 123, 128, 129, 154, 157, 158, 159, 160, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 180, 182, 187, 188, 189, 193, 195, 196, 197, 201, 202, 203, 204, 206, 213, 214, 218, 223, 224, 229, 235, 236, 237, 240, 282

B

bermain 26, 30, 49, 50, 55, 56, 58, 59, 63, 93, 108, 117, 159, 160, 179, 195, 202, 228, 229, 237

block 110, 116

bulu tangkis 61

C

catch-and-shoot 7, 8

cedera 27, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 242, 243, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 254, 255, 256, 257, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 267, 268, 269, 270, 271, 273, 275, 276, 277, 278, 279

cedera 214, 221, 222, 223, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 239, 240, 241, 242, 247, 250, 257, 262, 282

cedera pergelangan 221

cedera ringan 250

D

DRABC 214, 243, 244, 245, 246, 249, 250, 251, 252, 254, 255, 261, 262, 269, 270, 271, 276

dribble and pass 8

E

efisiensi gerak 20

G

gerak 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 56, 77, 78, 79, 92, 103, 104, 114, 155, 157, 171, 173, 177, 185, 193, 195, 196, 199, 202, 205, 212, 236, 237, 240, 276, 277, 279

gerak lanjutan kompleks 23, 24, 26

H

hambatan aktivitas jasmani 162

J

jenis aktivitas jasmani 154



K

kapten tim 111, 143

kolaborasi 105, 106, 121, 122, 123,
125, 126, 127, 128, 129, 130, 132,
134, 135, 136, 138, 141, 147, 151,
214, 265, 273

L

liga kelas 55, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69,
74, 75, 76, 77, 85, 86, 87, 88, 89,
91, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 99, 100,
109, 110, 148

M

manfaat aktivitas jasmani 158

mendarat 46

P

P3K 258, 262, 263, 264, 267, 268, 269,
270, 271, 272, 277

passing 4, 50, 53, 78, 80, 102, 111

pencegahan cedera 239

perilaku sedenter 155, 181, 182, 185,
186, 187, 189, 190

pertolongan pertama 214, 215, 219,
242, 251, 257, 263, 271

R

rangkaian gerak 9, 12, 13, 14, 15

RICE 214, 246, 247, 249, 250, 251, 252,
254, 255, 259, 261, 262, 269, 270,
271, 279

risiko perilaku sedenter 186

S

smash 3, 10, 11, 26, 31, 34

T

tubuh 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 21, 24, 26, 27,
28, 29, 32, 41, 43, 44, 45, 46, 47,
50, 54, 156, 157, 158, 159, 160,
161, 162, 168, 169, 170, 172, 173,
174, 175, 177, 178, 181, 182, 183,
185, 186, 187, 188, 189, 191, 192,
193, 194, 198, 216, 220, 222, 223,
228, 229, 230, 233, 234, 235, 236,
237, 239, 240, 248, 249, 253, 259,
275, 277, 278

V

voli 13, 31, 34, 35, 58, 63, 128

W

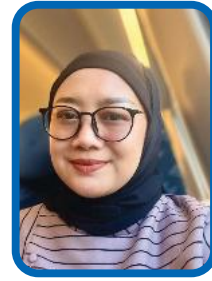
wsasit 59, 66, 70, 72, 74, 75, 81, 83, 89,
90, 93, 95, 100, 101

WHO 162, 283



Biodata Penulis

Nama Lengkap : Yusnita Pusparagen, S.Pd., Gr., M.Pd.
E-mail : yusnitapusparagen08@guru.smp.belajar.id
Instansi : SMP Laboratorium Percontohan UPI
Alamat Instansi : Jalan Senjayaguru Kampus UPI Bandung
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (2006–Sekarang)
2. Dosen Universitas Mandiri Subang (2018–2020)
3. Guru Pamong PPG Dalam Jabatan (2024)
4. Guru Pamong PPG Prajabatan (2024)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2: Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia (2015)
2. S1: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia (2005)

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Siswa PJOK SMP Kelas VIII, Kemendikbudristek (2024)
2. Buku Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kemendikbudristek (2024)
3. Modul Ajar Atletik PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)
4. Modul Ajar Pencak Silat PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)
5. Modul Ajar Aktivitas Gerak Berirama PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)
6. Modul Ajar Renang Gaya Punggung PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)
7. Modul Ajar Pertolongan Pertama pada Kecelakaan PJOK SMP Terbuka Kelas IX, Kemendikbudristek (2021)



Biodata Penulis

Nama Lengkap : Ebta Heri Susanto, M.Pd.
E-mail : penjasebta@gmail.com
Instansi : SMP Negeri 1 Ngasem,
Kab. Bojonegoro, Jawa Timur
Alamat Instansi : Jalan Raya Ngasem No.38 Ngadiluwih,
Kec. Ngasem, Bojonegoro
Bidang Keahlian : PJOK



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (2011–Sekarang)
2. Praktisi Pendidikan Jasmani dalam Program Paktisi Mengajar (2023– Sekarang)
3. Guru Pamong Pendidikan Profesi Guru (PPG) dalam Jabatan (2022–Sekarang)
4. Instruktur Nasional (IN) Guru Pembelajar dan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (2016–2018)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S2: Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya (2017)
2. S1: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Negeri Malang (2010)

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. Buku Siswa PJOK SMP Kelas VIII, Kemendikbudristek (2024)
2. Buku Guru PJOK SMP Kelas VIII, Kemendikbudristek (2024)
3. Modul Ajar PJOK Kelas VIII Pusat Kurikulum dan Pembelajaran (Puskurjar) Kemendikbudristek (2022)
4. Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) PPPPTK Kemendikbudristek (2022)
5. Pengolah Buku PJOK SMA Kelas X Pusat Kurikulum dan Perbukuan (Puskurbuk), Kemendikbudristek (2021)
6. Modul Ajar PJOK Kelas VIII Pusat Asesmen dan Pembelajaran (Pusmenjar) Kemendikbudristek (2021)



Biodata Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Alimin Hamzah, M.Pd.

E-mail : alimin.hamzah@unm.ac.id

Alamat Instansi : Jalan Wijaya Kusuma No.14,
Banta-Bantaeng, Kec. Rappocini,
Kota Makassar, Sulawesi Selatan

Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Tenaga pengajar di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar (2022–Sekarang)
2. Enumerator Diseminasi PKG PJOK (2024)
3. Fasilitator Pemandu PKG PJOK (2024)
4. Penulis Naskah Video Pembelajaran Bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Platform Merdeka Mengajar (2024)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3: Universitas Negeri Yogyakarta (2025)
2. S2: Universitas Pendidikan Indonesia (2020)
3. S1: Universitas Negeri Makassar (2017)

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Feminist New Materialisms, Sport, and Fitness: A Lively Entanglement. by Thorpe, H., Brice, J. E., and Clark, M. (2020). Palgrave: Macmillan. doi: 10.1007/978- 3-030-56581-7 EUR 74.89 for ebook. Publish di jurnal *Journal of the Philosophy of Sport Routledge*.
2. Phenomenology and pedagogy in physical education, by Oyvind Standal, New York, Routledge, 2016, \$149.98 (hardback), ISBN 978-1138024083. Publish di jurnal *Journal of the Philosophy of Sport Routledge*.
3. Precarity, critical pedagogy, and physical education: by David Kirk, Oxon and New York, Routledge, 2020, 212 pp., £145,00 (hardback), ISBN: 9780367345129



Biodata Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Gita Febria Friskawati, M.Pd

E-mail : gita032@gmail.com

Alamat Instansi : Jln. Permana, No.32B, Citeureup,
Cimahi Utara, Kota Cimahi

Bidang Keahlian : *Physical Literacy* dan *Social Justice*
dalam Pendidikan Jasmani



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Ketua Prodi PJKR di STKIP Pasundan Cimahi (2024–Sekarang)
2. Sekertaris Program Studi PJKR di STKIP Pasundan Cimahi (2019-2024)
3. Director of The Asian Society for Adapted Physical Education and Exercise (ASAPE), Indonesian Representative (2024-Sekarang)
4. Mitra Bestari Jurnal Internasional Bereputasi di Taylor and Francis, SAGE dan Elsevier pada Bidang Physical Literacy dan Social Justice dalam Penjas (2024-Sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S3: Universitas Pendidikan Indonesia (2021)
2. S2: Universitas Pendidikan Indonesia (2012)
3. S1: Universitas Pendidikan Indonesia (2007)

Buku yang Pernah Ditelaah, Direviu, dan/atau Dinilai (10 Tahun Terakhir):

1. Penelaah bahan ajar Sosiologi Olahraga di Universitas Terbuka (On Going)

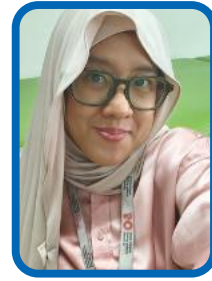


Biodata Editor Visual

Nama Lengkap : Novalya Putri S.S

E-mail : novalyap@gmail.com

Bidang Keahlian : Editor naskah buku anak, fiksi, nonfiksi,
artikel berita, rewiu ilustrasi, mentor editor,
mentor penulisan cerita fiksi



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Editor di penerbit buku (2013–sekarang)
2. Editor naskah proyek buku anak Room to Read di Indonesia (2019–2025)
3. Mentor/Editor Naskah/Narasumber BNT 2024 Pusat Perbukuan
4. Editor Naskah BNT 2025 Pusat Perbukuan

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris Universitas Negeri Jakarta (2006)

Judul Buku dan Tahun Terbit:

1. *Cekrek! Cekrek!* (2025) penulis Benny Rhamdani
2. *Popi dan Popok* (2024) penulis Dian Kristiani
3. *99 Asmaul Husna Kumpulan Cerita Pembangun Akhlak* (2024) penulis Dian Kristiani
4. *Kumpulan Dongeng Karakter Berani & Kreatif* (2024) penulis Arleen A.
5. *Dongeng Karakter Positif PAUD: Cindelas Mencari Burung Rajawali* (2022) penulis Heru Kurniawan & Umi Khomsiyatun
6. *Petualangan Berbagi Impian* (2022) penulis Tyas Widjati

Narasumber Pelatihan Penulisan:

1. Narasumber “Roadshow Pembudayaan Minat Baca dan Literasi” yang dilaksanakan di SKB 04 Pademangan Timur dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2024)
2. Narasumber “Roadshow Workshop Membaca” di MTsN 15 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2024)
3. Narasumber “Roadshow Workshop Membaca” di SMP N 116 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2025)
4. Narasumber di “Roadshow Workshop Membaca” di SMP N 162 Jakarta dari Sudin Perpustakaan Jakarta Utara (2025)
5. Workshop Penulisan “Kelas Literasi” dengan Pustaka Generasi Inspirasi (2025)
6. Narasumber “Editing Naskah Berita” di Universitas Terbuka (2017)



Nama Lengkap : Imtam Rus Ernawati, S.S

E-mail : imtamrew@gmail.com

Bidang Keahlian : Penerbitan

Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. 2015 – sekarang : GM Production PT Intan Pariwara Edukasi
2. 2018 – sekarang : Asesor pada LSP Penulis dan Editor Profesional

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1: Fakultas Ilmu Budaya/Jurusan Sejarah/Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

Judul Buku yang Ditulis dan Tahun Terbit:

1. *Atlas Tematik Kabupaten Ketapang* diterbitkan oleh Penerbit Intan Pariwara (2021)
2. *Projek IPAS SMK/MAK* diterbitkan oleh Penerbit Intan Pariwara (2023)
3. *Smartbook Sejarah SMA Kelas 10* diterbitkan oleh Penerbit Intan Pariwara Edukasi (2024)

Judul Buku yang Diedit (lima tahun terakhir):

1. Buku Ilmu Pengetahuan Sosial untuk SMA/MA Kelas X, Kemdikbudristek (2023)
2. Buku Panduan Guru Ilmu Pengetahuan Sosial untuk SMA/MA Kelas X, Kemdikbudristek (2023)
3. Buku *Model Buku Teks Produksi dan Siaran Televisi untuk Kelas XI SMK*, Pusat Perbukuan dan BRIN (2024)
4. Buku Panduan Guru *Model Buku Teks Produksi dan Siaran Televisi untuk Kelas XI SMK*, Pusat Perbukuan dan BRIN (2024)
5. Sosiologi SMA Kelas XI edisi revisi, Kemdikbudristek (2024)
6. Buku Guru Sosiologi SMA Kelas XI edisi revisi, Kemdikbudristek (2024)
7. Buku Dasar-Dasar Teknik Kapal Niaga untuk SMK Kelas X, Kemdikbudristek (2025)
8. Buku Guru Dasar-Dasar Teknik Kapal Niaga untuk SMK Kelas X, Kemdikbudristek (2025)
9. Buku Panduan Guru Pengembangan Kemandirian Bagi Peserta Didik Berkebutuhan Khusus dengan Hambatan Intelektual, Kemdikbudristek (2025)
10. Buku Koding dan Kecerdasan Artifisial untuk SMP/MTs. Kelas VII, Kemendikdasmen (2025)



Biodata Editor

Nama Lengkap : Agustina (Eva)

E-mail : evagustina.eva@gmail.com

Instansi : Pusat Perbukuan,
Kemendikdasmen

Alamat Instansi : Jalan RS. Fatmawati Gd D
Kemendikbudristek Cipete, Jakarta 12410

Bidang Keahlian : Penyuntingan Naskah



Riwayat Pekerjaan/Profesi:

1. Bagian Keuangan PT Reda Prima (1999-2011))
2. Sekretaris Pimpinan Pusat Penelitian Arkeologi Nasional (2015-2021)
3. Tim Teknis, Pusat Perbukuan (Januari 2022 – sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. SMP Negeri 169
2. SMK St.Paulus



Biodata Ilustrator

Nama Lengkap : Aji Mei Supiyanto, S.Pd.
Email : aji.mei83@gmail.com
Instansi : SMP Negeri 19 Semarang
Alamat Instansi : Jl. Abdulrahman Saleh, Manyaran,
Semarang
Bidang Keahlian : Ilustrator dan Guru Seni Budaya



Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru Mapel Seni Budaya di SMP Negeri 19 Semarang
2. Ilustrator Lepas

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 Jurusan Pendidikan Seni Rupa UNNES (2003-2008)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku-buku Raudhatul Athfal Kota Semarang
2. Cerita Rakyat Nusantara, Penerbit Bhuana Ilmu Populer
3. Penulis dalam Kumpulan Cerpen Jejak Mula, Penerbit Akar Media
4. Buku Cerita Terjemahan “Pesta Ulang Tahun” Bahasa Indonesia untuk Penutur Asing
5. Buku Cerita Terjemahan “DOT” Bahasa Indonesia untuk Penutur Asing
6. Buku Teks Umum Pendidikan Agama Islam Kelas 11 Kurikulum Merdeka, Kementerian Agama Republik Indonesia
7. Buku Teks Umum Fisika Kelas 10 Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Nasional
8. Buku Teks Umum Matematika Kelas 5 Kurikulum Merdeka, Kementerian Pendidikan Nasional
9. Buku PPIP Kelas 4, Kementrian Pendidikan Nasional dan BPIP
10. Buku Teks Umum SMK Jurusan Farmasi Kelas 11 Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Nasional
11. Buku Teks Umum Sosiologi Kelas 12 Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Nasional
12. Novel “Gitu Saja Kok Repot, Kementerian Pendidikan Nasional
13. Buku Teks Umum, IPAS Kelas 4 Kurikulum Merdeka. Kementerian Pendidikan Nasional



Biodata Desainer

Nama Lengkap : Adityo Bayuaji

Email : aditbayuaji@gmail.com

Bidang Keahlian: Desain Komunikasi Visual



Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

1. S1 – Jurusan Desain Komunikasi Visual, Sekolah Tinggi Media Komunikasi Trisakti, Jakarta (2018).

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Desain isi Buku Panduan Guru dan Buku Siswa Buku Teks Pelajaran di Pusat Kurikulum dan Perbukuan (2014-sekarang).

