

- Aditya Hasanjaya
- Hari Sutrisno
- Riki Dwihandaka
- Nur Sita Utami

Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas IV

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas IV

Kata Pengantar

Puji dan syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan buku yang berjudul *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV*. Buku guru ini disajikan menjadi dua bagian, yaitu petunjuk umum dan petunjuk khusus.

Buku pegangan guru ini disajikan secara rinci untuk membantu guru dalam mengajar dan menyikapi berbagai permasalahan yang akan diajarkan kepada peserta didik. Melalui buku ini, diharapkan guru dapat mengembangkan kompetensi peserta didik yang dilihat dari sisi sikap (spiritual dan sosial), pengetahuan, dan keterampilan. Dalam buku ini disajikan berbagai model pembelajaran, sehingga guru dapat memilih dan menyesuaikan dengan kondisi sekolah.

Dalam penulisan buku ini, banyak pihak yang telah membantu. Oleh karena itu, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada para kontribusi dalam penyusunan buku ini. Kami berharap buku ini dapat bermanfaat dan membantu guru dalam mengajar materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Kami juga menerima saran dan kritik kaitanya dengan perbaikan buku guru ini di masa mendatang.

Surakarta, April 2018

Tim Penyusun

Daftar Isi

Katalog dalam Terbitan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar dan Tabel	vi
Bagian I Petunjuk Umum Buku Guru	1
B. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV	4
C. Pendekatan Ilmiah dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV ..	7
D. Media dan Perlengkapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas VI.....	9
E. Penilaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas VI	9
F. Remedial dan Pengayaan	16
G. Refleksi	17
H. Interaksi Guru dan Orang Tua	17
Bagian II Petunjuk Khusus	19
Pelajaran I Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Besar	19
A. Kompetensi Inti.....	20
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran	20
C. Tujuan Pembelajaran	21
D. Ruang Lingkup Pembelajaran	21
E. Proses Pembelajaran.....	22
F. Refleksi	37
G. Penilaian Uji Kompetensi	38
H. Penilaian Muatan Aktivitas.....	39
I. Remedial	40
J. Pengayaan.....	41

Daftar Gambar dan Tabel

Daftar Gambar

Gambar 1.1 Gerak dasar berlari dan menggiring bola dalam permainan bola basket.....	19
Gambar 1.2 Gerak melompat pada permainan bola basket	23
Gambar 1.3 Gerak ayunan lengan sebagai awalan	23
Gambar 1.4 Gerak menggiring bola untuk mempertahankan dari rebutan lawan	24
Gambar 1.5 Gerak berlari untuk mengejar bola	31
Gambar 1.6 Gerak ayunan kaki sebelum menendang.....	32
Gambar 1.7 Gerak manipulatif menendang bola	32

Daftar Tabel

Tabel 1. Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI .	2
Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VI	2
Tabel 3. Contoh Format Jurnal	10
Tabel 4. Instrumen Penilaian Diri	10
Tabel 5. Instrumen Penilaian Diri	11
Tabel 6. Contoh Instrumen Penilaian Tugas Ayo Berlatih	11
Tabel 7. Contoh Rubrik Penilaian Tugas Rumah	12
Tabel 8. Contoh Instrumen Penilaian Unjuk Kerja	13
Tabel 9. Contoh Rubrik Penilaian Aktivitas.....	13
Tabel 10. Contoh Pedoman Penilaian Soal Pilihan Ganda	14
Tabel 11. Contoh Pendoman Penskoran Soal Uraian	15
Tabel 12. Contoh Rubrik Penilaian Tugas Kelompok.....	15
Tabel 1.1. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran	20
Tabel 1.2. Ruang Lingkup Pembelajaran Pelajaran I.....	21
Tabel 1.3. Rubrik Penilaian Ayo Berlatih	26
Tabel 1.4. Rubrik Penilaian Aktivitas 1.1	27
Tabel 1.5. Rubrik Penilaian Tugas Rumah.....	27
Tabel 1.6. Rubrik Penilaian Aktivitas 1.2	28
Tabel 1.7. Rubrik Penilaian Ayo Berlatih	29
Tabel 1.8. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja	29
Tabel 1.9. Rubrik Penilaian Aktivitas 1.3	30
Tabel 1.10. Rubrik Penilaian Aktivitas 1.4	35
Tabel 1.11. Rubrik Penilaian Aktivitas 1.5	35
Tabel 1.12. Rubrik Penilaian Ayo Berlatih	36
Tabel 1.13. Rubrik Penilaian Aktivitas 1.5	36
Tabel 1.14. Refleksi Guru.....	37
Tabel 1.15. Pedoman Penilaian Soal Pilihan Ganda	38
Tabel 1.16. Pendoman Penskoran Soal Uraian	38
Tabel 1.17. Instrumen Penilaian Tugas Mandiri	39
Tabel 1.18. Rubrik Penilaian Tugas Kelompok	40
Tabel 1.19. Rubrik Penilaian Remedial.....	41

- Hari Sutrisno
- Nur Sita Utami
- Riki Dwihandaka
- Aditya Hasanjaya

Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas V

Kata Pengantar

Puji syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Kuasa. Berkat hidayah-Nya, kami dapat menyusun buku yang berjudul *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Buku guru ini ditujukan untuk menuntun buku siswa.

Dalam buku ini dibedakan menjadi dua bagian, yaitu bagian petunjuk umum dan petunjuk khusus. Pada bagian petunjuk umum dijabarkan mengenai garis besar dari petunjuk khusus. Sedangkan, petunjuk khusus disajikan lebih terperinci dan menyesuaikan setiap bab-nya. Dalam buku ini juga dijabarkan mengenai model pembelajaran, sarana dan prasarana yang digunakan, langkah-langkah pembelajaran, dan penilaian.

Agar dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan peserta didik, maka guru dapat mencari model pembelajaran yang sesuai dengan lingkungan sekolah. Hal ini bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan kompetensi dan pembelajaran terpusat pada peserta didik.

Kami menerima saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi guru dalam melakukan kegiatan belajar.

Surakarta, April 2018

Tim Penyusun

Daftar Isi

Katalog dalam Terbitan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar dan Tabel	vi
Bagian I Petunjuk Umum Buku Guru	1
A. Pendahuluan.....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	1
C. Standar Kompetensi Lulusan.....	3
D. Strategi dan Metode Pembelajaran	4
E. Pendekatan Pembelajaran.....	6
F. Media, Sarana, dan Prasarana	8
G. Penilaian Pembelajaran	8
H. Pengayaan.....	15
I. Remedial.....	15
J. Refleksi	16
H. Interaksi Guru dan Orangtua.....	17
Bagian II Petunjuk Khusus	19
Pelajaran I Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Besar	19
A. Kompetensi Inti.....	20
B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran	20
C. Tujuan Pembelajaran	21
D. Ruang Lingkup Pembelajaran	21
E. Proses Pembelajaran.....	22
F. Refleksi	36
G. Penilaian Uji Kompetensi	37
H. Penilaian Muatan Aktivitas.....	38
I. Remedial	39
J. Pengayaan.....	40
K. Interaksi Guru dan Orangtua	41

Daftar Gambar dan Tabel

Daftar Gambar

Gambar 1. Peserta didik disajikan permasalahan langsung di lapangan.....	5
Gambar 2. Peralatan sepak bola merupakan contoh sarana.....	8
Gambar 1.1 Variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola basket.....	19
Gambar 1.2 Kombinasi gerak berlari dan menendang bola	23
Gambar 1.3 Kombinasi gerak berjalan dan memantulkan bola.....	28
Gambar 1.4 Kombinasi gerak berlari, mengayunkan lengan, dan mengoper bola.....	33

Daftar Tabel

Tabel 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V	2
Tabel 2. Standar Kompetensi Lulusan	3
Tabel 3. Contoh Format Jurnal	9
Tabel 4. Instrumen Penilaian Diri	9
Tabel 5. Instrumen Penilaian Antarteman.....	10
Tabel 6. Contoh Instrumen Penilaian Tugas Ayo Berlatih	11
Tabel 7. Contoh Rubrik Penilaian Tugas Rumah.....	11
Tabel 8. Contoh Instrumen Penilaian Unjuk Kerja.....	12
Tabel 9. Contoh Rubrik Penilaian Aktivitas	13
Tabel 10. Contoh Pedoman Penilaian Soal Pilihan Ganda	14
Tabel 11. Contoh Pedoman Penskoran Soal Uraian.....	14
Tabel 12. Contoh Rubrik Penilaian Tugas Kelompok	15
Tabel 13. Interaksi Guru dan Orang Tua Aspek Pengetahuan	17
Tabel 14. Interaksi Guru dan Orang Tua Aspek Keterampilan.....	18
Tabel 1.1 Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	20
Tabel 1.2 Ruang Lingkup Pembelajaran Pelajaran I.....	21
Tabel 1.3 Rubrik Penilaian Tugas Ayo Praktik.....	26
Tabel 1.4 Rubrik Penilaian Aktivitas 1.1	26
Tabel 1.5 Rubrik Penilaian Tugas Rumah.....	31
Tabel 1.6 Rubrik Penilaian Aktivitas 1.2	31
Tabel 1.7 Rubrik Penilaian Unjuk Kerja	35
Tabel 1.8 Rubrik Penilaian Aktivitas 1.3	36
Tabel 1.9 Pedoman Penilaian Soal Pilihan Ganda	37
Tabel 1.10 Pedoman Penskoran Soal Uraian.....	37
Tabel 1.11 Instrumen Penilaian Tugas Kelompok	38
Tabel 1.12 Rubrik Penilaian Tugas Proyek.....	38
Tabel 1.13 Rubrik Penilaian Remedial.....	40

- Aditya Hasanjaya
- Hari Sutrisno
- Nur Sita Utami
- Riki Dwihandaka

Buku Guru

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas VI

● Kata Pengantar ●

Puji syukur atas kehadiran Allah Yang Maha Kuasa. Berkat hidayah-Nya, kami dapat menyusun buku yang berjudul *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Buku guru ini ditujukan bagi guru supaya memudahkan dalam melakukan kegiatan pembelajaran berdasarkan buku siswa.

Buku ini disusun untuk guru dalam melakukan kegiatan belajar. Dalam buku ini dibedakan menjadi dua bagian. Bagian tersebut adalah petunjuk umum dan petunjuk khusus. Petunjuk umum merupakan gambaran secara umum mengenai kompetensi, model pembelajaran, media, sarana dan prasarana yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Sementara petunjuk khusus disajikan langkah-langkah pembelajaran secara spesifik berdasarkan materi yang sedang dibahas.

Melalui buku ini diharapkan guru memiliki acuan dalam meningkatkan kompetensi peserta didik dari aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Apa yang disajikan dalam buku ini merupakan upaya minimal yang dapat dilakukan oleh guru dan peserta didik dalam mencapai kompetensi dasar. Jadi, guru dapat mengembangkan proses pembelajaran berdasarkan kondisi peserta didik, seperti penggunaan lingkungan sekitar sebagai media pembelajaran.

Dalam penyusunan buku ini, penyusun banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu menyusun buku ini. Mudah-mudahan buku guru ini dapat membantu guru dalam memberikan pembelajaran yang efektif dan efisien dalam rangka mencapai kompetensi yang telah ditentukan.

Surakarta, April 2018

Tim Penyusun

Daftar Isi

Katalog dalam Terbitan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar dan Tabel	vii
Petunjuk Umum Buku Guru	1
A. Pendahuluan.....	1
B. Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas VI.....	3
C. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas VI	4
D. Media, Sarana, dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas VI	7
E. Penilaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, ..Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas VI.....	8
F. Pengayaan.....	15
G. Remedial	16
H. Refleksi	16
I. Interaksi Guru dan Orang Tua	17
Petunjuk Khusus Buku Guru	19
Pelajaran I Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar pada Permainan Bola Besar.....	19
A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran.....	20
B. Tujuan Pembelajaran	21
C. Ruang Lingkup Pembelajaran	21
D. Proses Pembelajaran.....	23
E. Refleksi	37
F. Penilaian Uji Kompetensi	37
G. Penilaian Muatan Aktivitas.....	38
H. Remedial	40
I. Pengayaan.....	41

Daftar Gambar dan Tabel

Daftar Gambar

Gambar 1.1	Variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola basket	17
Gambar 1.3	Gerak lari cepat dan dilanjutkan dengan melempar bola ke keranjang	21
Gambar 1.2	Gerak lari dan menggiring bola	21
Gambar 1.4	Penggunaan bola basket sebagai sarana pembelajaran.....	22
Gambar 1.5	Variasi lari dengan kombinasi menendang bola	29
Gambar 1.6	Variasi lari dengan kombinasi menggiring bola.....	29
Gambar 1.7	Penggunaan sarana dan prasarana permainan sepak bola dalam kegiatan pembelajaran.....	30
Gambar 1.10	Lemparan slam dunk dalam permainan bola basket	39

Daftar Tabel

Tabel 1.	Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VI.....	2
Tabel 3.	Contoh Format Jurnal.....	9
Tabel 4.	Instrumen Penilaian Diri.....	9
Tabel 5.	Instrumen Penilaian Antarteman	10
Tabel 6.	Contoh Instrumen Penilaian Tugas Ayo Praktik.....	11
Tabel 7.	Contoh Rubrik Penilaian Tugas Rumah	12
Tabel 8.	Contoh Instrumen Penilaian Unjuk Kerja	13
Tabel 9.	Contoh Rubrik Penilaian Aktivitas.....	13
Tabel 10.	Contoh Pedoman Penilaian Soal Pilihan Ganda	14
Tabel 11.	Contoh Pedoman Penskoran Soal Uraian	14
Tabel 12.	Contoh Rubrik Penilaian Tugas Kelompok.....	15
Tabel 1.1.	Kompetensi Dasar dan Indikator Pembelajaran	18
Tabel 1.2.	Ruang Lingkup Pembelajaran Pelajaran I.....	20
Tabel 1.3.	Rubrik Penilaian Tugas Ayo Praktik.....	24
Tabel 1.4.	Rubrik Penilaian Aktivitas 1.1	25
Tabel 1.5.	Rubrik Penilaian Tugas Rumah	25
Tabel 1.6.	Rubrik Penilaian Aktivitas 1.2	26
Tabel 1.7.	Rubrik Penilaian Unjuk Kerja	26
Tabel 1.8.	Rubrik Penilaian Ayo Berlatih	27
Tabel 1.9.	Rubrik Penilaian Aktivitas 1.3	27
Tabel 1.10.	Rubrik Penilaian Tugas Rumah	32
Tabel 1.11.	Rubrik Penilaian Aktivitas 1.4	33
Tabel 1.12.	Rubrik Penilaian Ayo Berlatih	33
Tabel 1.13.	Rubrik Penilaian Aktivitas 1.5	34
Tabel 1.14.	Pedoman Penilaian Soal Pilihan Ganda	35
Tabel 1.15.	Pendoman Penskoran Soal Uraian	36
Tabel 1.16.	Instrumen Penilaian Tugas Mandiri	36
Tabel 1.17.	Rubrik Penilaian Tugas Kelompok	37
Tabel 1.18.	Rubrik Penilaian Remedial.....	38

- Aditya Hasanjaya
- Hari Sutrisno
- Riki Dwihandaka
- Nur Sita Utami

Buku Siswa

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas IV

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas IV

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan buku yang berjudul *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV* ini. Kami juga berterima kasih kepada para pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik materi maupun pikirannya.

Kami sangat berharap, buku ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan peserta didik mengenai pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Kami mengharapkan adanya kritik, saran, serta usulan demi perbaikan buku yang telah kami buat di masa yang akan datang, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun.

Semoga buku ini dapat dipahami oleh peserta didik dan tenaga pendidik yang membacanya. Sebelumnya kami mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata yang kurang berkenan dan kami memohon kritik dan saran yang membangun demi perbaikan buku ini di waktu yang akan datang.

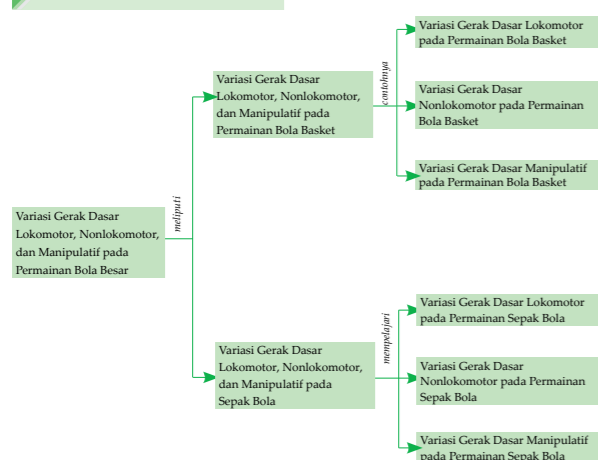
Surakarta, April 2018

Tim Penyusun

Petunjuk Penggunaan Buku

Judul dan Apersepsi, judul menggambarkan pembelajaran yang akan dibahas. Pada halaman ini juga terdapat gambaran umum materi yang akan dipelajari.

Bagan Materi Pembelajaran



Materi, pembelajaran yang disesuaikan dengan Kurikulum 2013. Materi disajikan menggunakan kalimat sederhana dan interaktif sehingga peserta didik mudah menerima informasi yang disampaikan.

Ayo Berlatih

1. Amatilah gerak melempar bola yang dilakukan oleh guru, baik melempar bola dengan awalan lompat maupun tidak!
2. Cobalah melakukan gerak melempar bola dengan variasi berlari cepat!
3. Setelah itu, ganti dengan gerak melempar bola dengan variasi berlari cepat dan melompat!
4. Kemudian, berikan penjelasan hasil praktikumu! Misalnya, perbandingan hasil lemparan, kesulitan yang dihadapi, dan manfaat bagi permainan!
5. Bacakan penjelasanmu di depan teman-teman dan guru dengan nyaring!

Aktivitas, tugas yang harus dikerjakan peserta didik. Aktivitas dapat membantu peserta didik berpikir kritis dan terampil bergerak sesuai kompetensi dasar.

Pelajaran 1 Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Besar

Selamat, kamu telah naik ke kelas IV. Pada awal pelajaran ini, kamu akan mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif pada permainan bola besar. Perhatikan gambar di samping! Gambar tersebut merupakan permainan bola basket. Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar.

Untuk dapat memainkan permainan bola besar kamu harus bergerak. Misalnya berjalan, berlari, melompat, menggiring bola, dan sebagainya. Nah, gerak tersebut dikelompokkan menjadi tiga, yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Berdasarkan Gambar 1.1 ada yang menggiring bola dan lawan berusaha merebutnya dengan berlari. Anak yang menggiring bola melakukan gerak manipulatif. Sementara anak yang berlari berusaha merebutnya



Gambar 1.1 Gerak lokomotor berlari dan manipulatif menggiring bola pada permainan bola basket
Sumber: Ditaman Pendidikan

Bagan Materi Pembelajaran, berisi konsep inti dari materi yang akan dibahas dalam setiap bab. Bagan materi pembelajaran dapat memberikan gambaran materi yang akan dipelajari.

A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar pada Permainan Bola Basket

Ketika bermain bola basket kamu akan bergerak untuk mencetak poin. Kamu tidak dapat hanya mengandalkan satu gerak saja. Diperlukan variasi dan kombinasi gerakan, sehingga kemenangan dapat diperoleh. Lalu, apa variasi dan kombinasi gerak dalam permainan bola basket? Yuk, simak penjelasan materi berikut!

1. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lari, Ayunan Lengan, dan Melempar Bola (Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif)

Kamu tentu pernah melihat permainan bola basket, bukan? Baik secara langsung ataupun hanya melalui siaran televisi. Mungkin juga kamu pernah memainkan permainan ini. Sama halnya permainan sepak bola, permainan basket bertujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri membutuhkan variasi dan kombinasi gerak.

Ayo Berlatih, merupakan program yang diberikan kepada peserta didik dengan tujuan menguasai aspek keterampilan setelah mempelajari materi.

Aktivitas 1.1

- Melakukan Variasi Gerak Melempar Bola Dua Tangan dengan Kombinasi Berlari
- Langka-Langkah Aktivitas :**
1. Peragakan variasi gerak melempar bola dua tangan dengan kombinasi berlari di bawah bimbingan guru!
 2. Berdirilah menghadap arah keranjang basket dengan kaki dibuka selebar bahu!
 3. Ayunkan kedua lengan dari atas belakang kepala ke depan atas.
 4. Lemparkan bola ke keranjang basket dengan melecutkan kedua tangan.
 5. Segera berlari menuju arah jatuhnya bola dengan cepat!

Unjuk Kerja, tugas yang harus dilakukan peserta didik dengan menunjukkan kemampuan bergerak sesuai kompetensi dasar.

Refleksi

1. Apa materi yang telah kamu pelajari?
 - a. Variasi gerak lokomotor dalam permainan bola basket.
 - b.
 - c.
 - d.
2. Manfaat apa yang kamu peroleh setelah mempelajari materi tersebut?
 - a. Saya dapat menjaga kesehatan dengan olahraga rutin.
 - b. Saya dapat menguasai berbagai variasi gerak pada permainan bola basket.
 - c.
 - d.

Bahan Pengayaan

memberikan kesempatan peserta didik untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran. Dengan demikian, peserta didik dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin.

Rangkuman

1. Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar. Pada permainan bola basket terdapat gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerak tersebut harus dikuasai supaya dapat bermain bola basket dengan baik.
 - a. Gerak lokomotor merupakan gerak yang ditandai dengan berpindah tempat. Gerak lokomotor pada permainan bola basket, misalnya gerak berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Uji Kompetensi, program untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pembelajaran dalam satu bab. Uji kompetensi terdiri atas pilihan ganda dan uraian.

Muatan Aktivitas

A. Tugas Mandiri

1. Perhatikan pernyataan berikut dengan cermat!

Permainan bola basket adalah permainan beregu. Bola basket sangat menyenangkan. Terlebih jika dimainkan bersama teman-teman. Saat bermain bola basket, kamu akan melakukan berbagai gerak, baik lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerakan tersebut menentukan kemenangan dalam permainan.

Jika ada teman yang kurang terampil bergerak dapat mempengaruhi permainan. Misalnya, kamu dapat mengumpun dengan baik. Namun, temanmu tidak dapat menangkapnya. Jika demikian, bola akan mudah direbut lawan.

Interaksi Guru dan Orang Tua, hubungan timbal balik antara guru dan orang tua yang bernilai informasi mengenai kondisi setiap peserta didik di sekolah.

Unjuk Kerja

1. Cermatilah gerak menggiring dan melempar bola ke keranjang yang dilakukan teman sekelas atau guru!
2. Praktikkan gerak menggiring dan melempar bola ke keranjang dengan langkah-langkah berikut!
 - a. Berdiri sekitar 5-6 meter dari keranjang basket.
 - b. Giringlah bola dengan secara santai atau cepat.
 - c. Kamu juga dapat menggiring secara tinggi atau rendah.
 - d. Sekitar 1-2 meter dari keranjang lemparkan bola ke keranjang.
3. Setelah itu, berikan penjelasan tentang gerak menggiring dan melempar bola!
4. Bacakan hasilnya dengan semangat di depan teman sekelas!

Refleksi, ungkapan perasaan, pesan, dan kesan peserta didik atas pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Bahan Pengayaan

Perdalam wawasanmu dengan membaca artikel berikut!

Gerak Dasar Menggiring Bola Permainan Bola Basket

Salah satu gerak dasar permainan bola basket adalah menggiring bola. Menggiring bola disebut juga dengan *dribbling*. Menggiring bola pada dasarnya sama dengan menggiring pada sepak bola. Yaitu, menguasai bola untuk menghindari lawan atau menyerang.

Rangkuman, berisi ringkasan materi pembelajaran dalam setiap bab. Dengan demikian peserta didik akan mengingat materi yang telah dipelajari.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Berjalan dalam permainan bola basket dapat dilakukan ke segala arah. Cara berjalan ke depan adalah ...
 - A. melangkah ke depan secara bergantian
 - B. kaki kanan dilangkahkan ke kanan dan diikuti kaki kiri
 - C. kaki kiri melangkah ke kiri dan kaki kanan melangkah ke kanan
 - D. kaki melangkah ke depan secara bersamaan

Muatan Aktivitas, program yang menekankan pada peserta didik agar lebih aktif secara fisik dan emosional sehingga tercapainya kompetensi.

Interaksi Guru dan Orang Tua

Tabel 1.1 Interaksi Guru dan Orang Tua Aspek Pengetahuan

KD	Pokok Bahasan	Pemahaman		Catatan	Paraf	
		Paham	Tidak		Guru	Orang Tua
3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Variasi gerak dasar lokomotor pada permainan bola basket
	Variasi gerak dasar nonlokomotor pada permainan bola basket
	Variasi gerak dasar manipulatif pada permainan bola basket

Daftar Isi

Katalog dalam Terbitan	ii
Kata Pengantar	iii
Petunjuk Penggunaan Buku	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Gambar dan Tabel	vii
Pelajaran I Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Besar	1
A. Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Basket	3
B. Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Sepak Bola.....	12
Uji Kompetensi.....	19
Muatan Aktivitas	21
Interaksi Guru dan Orangtua	22

Daftar Gambar dan Tabel

Daftar Gambar

Gambar 1.1	Gerak lokomotor berlari dan manipulatif menggiring bola pada permainan bola basket.....	1
Gambar 1.2	Gerak berjalan ke depan	3
Gambar 1.3	Gerak berlari pada permainan bola basket	3
Gambar 1.4	Gerak melompat pada permainan bola basket.....	4
Gambar 1.5	Gerak meloncat pada permainan bola basket.....	5
Gambar 1.6	Gerak mengayunkan lengan pada permainan bola basket	6
Gambar 1.7	Gerak menekuk lutut.....	7
Gambar 1.8	Gerak mengumpan lambung pada permainan bola basket	8
Gambar 1.9	Gerak menggiring bola pada permainan bola basket.....	10
Gambar 1.10	Gerak melempar bola ke keranjang	10
Gambar 1.11	Berlari mengejar bola.....	12
Gambar 1.13	Gerak membungkuk untuk mengambil bola	13
Gambar 1.14	Ayunan kaki sebelum menendang bola	14
Gambar 1.15	Gerak menggiring bola.....	14
Gambar 1.16	Gerak menendang bola ke gawang	15
Gambar 1.17	Gerak melempar bola	16
Gambar 1.18	Gerak menangkap bola	16
Gambar 1.19	Gerak menyudnul bola	16

Daftar Tabel

Tabel 1.1	Interaksi Guru dan Orang Tua Aspek Pengetahuan.....	22
Tabel 1.2	Interaksi Guru dan Orang Tua Aspek Keterampilan.....	22

- Hari Sutrisno
- Nur Sita Utami
- Riki Dwihandaka
- Aditya Hasanjaya

Buku Siswa

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas V

Kata Pengantar

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang. Dengan ini kami panjatkan segala puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat-Nya kepada kami, sehingga kami dapat menyelesaikan buku siswa yang berjudul *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*.

Buku ini kami susun dengan adanya bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, kami menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan buku ini.

Terlepas dari semua itu, kami juga menyadari sepenuhnya bahwa masih ada banyak kekurangan, baik dari segi materi, susunan kalimat, maupun tata bahasanya. Oleh karena itu, kami menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki buku ini.

Kami berharap semoga buku yang berjudul *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V* dapat memberikan manfaat untuk peserta didik dan tenaga pendidik dalam menambah pengetahuannya.

Surakarta, April 2018

Tim Penyusun

Petunjuk Penggunaan Buku

Judul Bab dan Apersepsi, judul bab memuat konsep materi yang akan dipelajari di setiap pelajaran. Apersepsi dapat merangsang keingintahuan peserta didik terhadap materi yang akan dibahas.

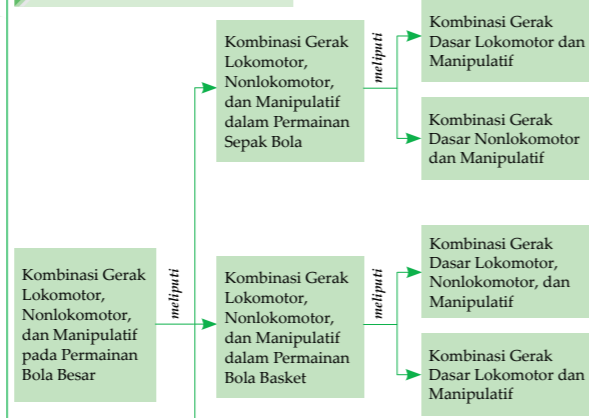
Pelajaran I Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Besar



Gambar 1.1 Permainan sepak bola
Sumber: Dokumen pribadi

Kalian tentu pernah bermain sepak bola, bola voli, maupun bola basket. Tahukah kalian bahwa ketiga permainan tersebut termasuk dalam permainan bola besar. Permainan bola besar adalah suatu permainan yang menggunakan bola berukuran besar. Pada permainan bola besar dibuat sebuah tim, di mana setiap individu di dalamnya harus bekerja sama.

Bagan Materi Pembelajaran



Bagan Materi Pembelajaran, pemetaan materi yang akan dibahas pada setiap bab sehingga peserta didik memiliki gambaran isi materi yang akan dipelajari.

A. Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Sepak Bola

Pada kelas IV, kalian telah belajar mengenai gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Coba, kalian ingat kembali? Ketiga gerakan tersebut dapat kalian terapkan saat bermain sepak bola. Lalu, bagaimana cara melakukannya? Berikut penjelasannya.

Materi, bahan pembelajaran untuk membantu guru dalam kegiatan pembelajaran agar peserta didik mencapai standar kompetensi yang ditetapkan. Materi disajikan secara menarik yang bahasanya disesuaikan perkembangan peserta didik.

Ayo Praktik

- Lakukan dua gerakan berikut.
 - Berlari dan menendang bola.
 - Berlari, menggiring bola, dan menendang bola.
- Apakah kalian mengalami kesulitan saat melakukan kedua gerakan tersebut?
- Berikan pendapatmu setelah melakukan kedua gerakan tersebut!

Ayo Praktik, tugas yang harus dikerjakan peserta didik berupa praktik gerak tertentu. Dengan demikian, peserta didik dapat menerapkan materi yang telah dipelajari dalam suatu gerak.

Aktivitas, tugas yang harus diselesaikan peserta didik. Tugas ini berisi macam aktivitas peserta didik yang dapat melatih kemampuan kognitif dan psikomotorik.

Aktivitas 1.1

Ayo, Berlatih Melakukan Gerak Kombinasi dalam Permainan Sepak Bola

Langkah Kegiatan:

- Pendahuluan
 - Berdoalah sebelum mulai melakukan aktivitas!
 - Lakukan gerak pemanasan yang dibimbing oleh guru dengan penuh semangat!

Tugas Rumah, tugas yang harus diselesaikan peserta didik di rumah. Dengan tujuan, agar peserta didik belajar di rumah.

Tugas Rumah

- Pelajarilah kembali materi tentang kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif pada permainan bola basket!
- Peragakan gerakan tersebut sesuai dengan materi yang telah kalian pelajari!
- Janganlah sungkan untuk meminta bantuan orang tua, saudara, maupun teman!
- Kemudian, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut!
 - Mengapa saat memantulkan bola ke lantai harus fokus dengan bola?

Refleksi, aktivitas pembelajaran berupa umpan balik peserta didik terhadap guru setelah mengikuti kegiatan pembelajaran.

Refleksi

- Apa saja materi yang telah kalian pelajari?
 - Kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola.
 -

Materi Pengayaan, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperdalam penguasaan materi pelajaran yang sedang dilaksanakan.

Materi Pengayaan

Makin Seru, Yuk Latihan Sepak Bola dengan Kombinasi Teknik Ini

Di dunia ini, banyak orang yang suka bermain sepak bola. Untuk bermain sepak bola, kalian perlu mempelajari tentang posisi pemain di lapangan, gerak dasar mengumpan, menggiring, mengontrol, dan menembakkan bola ke gawang.

Bermain sepak bola memang seru dan akan semakin seru kalau kalian tidak hanya menguasai gerak dasar, tapi juga kombinasi dari berbagai gerak. Kali ini *Kelas Merdeka*

Materi Pengayaan, menyajikan ringkasan materi dalam satu bab secara sederhana dan mudah dipahami.

Rangkuman

- Permainan basket bertujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri membutuhkan keterampilan gerak yang baik. Keterampilan tersebut di antaranya sebagai berikut.
 - Variasi dan kombinasi gerak dasar lari, ayunan lengan, dan melempar bola (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif). Variasi dan kombinasi gerak ini bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan menembak bola ke ring dan menciptakan poin.

Uji Kompetensi, untuk menguji kemampuan pemahaman peserta didik terhadap materi yang telah dipelajari. Uji kompetensi dilakukan juga untuk mempersiapkan ulangan semester.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

- Dalam permainan sepak bola ada tiga macam gerak dasar, yaitu gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Ketiga gerakan tersebut dapat dikombinasikan. Di bawah ini contoh kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola adalah
 - mengayunkan kaki dan menendang bola
 - memegang bola dan melempar
 - berlari dan menendang bola
 - menggiring bola dan berhenti

Daftar Isi

Katalog dalam Terbitan	ii
Kata Pengantar	iii
Petunjuk Penggunaan Buku	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Gambar dan Tabel	vii
Pelajaran I Kombinasi Gerak Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Besar.....	1
A. Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Sepak Bola.....	3
B. Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Basket.....	5
C. Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif pada Permainan Bola Voli.....	8
Uji Kompetensi.....	13

Daftar Gambar dan Tabel

Daftar Gambar

Gambar 1.1	Permainan sepak bola	1
Gambar 1.2	Kombinasi gerak berlari dan menendang bola.....	3
Gambar 1.3	Kombinasi gerak berlari, menggiring bola, dan menendang bola.....	3
Gambar 1.4	Kombinasi mengayunkan lengan dan melempar bola.....	4
Gambar 1.5	Kombinasi gerak mengayunkan kaki dan menendang bola.....	4
Gambar 1.6	Kombinasi gerak berjalan dan memantulkan bola.....	6
Gambar 1.7	Kombinasi gerak berjalan dan memasukkan bola ke keranjang.....	6
Gambar 1.8	Kombinasi gerak berlari, mengayunkan lengan, dan memasukkan bola ke keranjang.....	7
Gambar 1.9	Kombinasi gerak berjalan, mengayunkan lengan, dan mengoper bola.....	7
Gambar 1.10	Kombinasi gerak berjalan, mengayunkan lengan, dan memukul bola.....	9
Gambar 1.11	Kombinasi gerak mengayunkan lengan, dan memukul bola.....	9

Daftar Tabel

Tabel 1.1	Interaksi Guru dan Orangtua Aspek Pengetahuan.....	16
Tabel 1.2	Interaksi Guru dan Orangtua Aspek Keterampilan.....	16

- Aditya Hasanjaya
- Hari Sutrisno
- Nur Sita Utami
- Riki Dwihandaka

Buku Siswa

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SD/MI Kelas VI

● Kata Pengantar ●

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya buku yang berjudul *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*. Selama pembuatan buku ini kami mendapat banyak dukungan dan juga bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu kami mengucapkan banyak terima kasih kepada beberapa pihak berikut.

1. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
2. Kepala Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
3. Para penulis yang telah bersedia melakukan kerjasama dalam menyelesaikan penulisan buku ini.

Kami menerima saran dan kritik yang membangun dari para pembaca untuk penyempurnaan buku ini kedepannya. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi peserta didik dalam menambah pengetahuannya.

Surakarta, April 2018

Tim Penyusun

Petunjuk Penggunaan Buku

Pelajaran I Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar pada Permainan Bola Besar

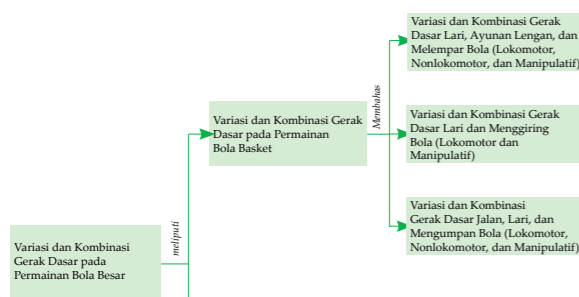


Gambar 1.1 Variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola basket
Sumber: Ditaman Ponds

Apa yang kamu ketahui tentang gambar di atas? Gambar di atas menunjukkan beberapa anak sedang bermain bola basket. Permainan bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang. Masing-masing tim akan saling berlomba untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Halaman Awal Bab, terdiri atas judul bab dan pendahuluan. Judul bab menunjukkan materi yang akan dipelajari. Pendahuluan berisi teks singkat dengan tujuan peserta didik lebih termotivasi mempelajari materi pada setiap bab.

Bagan Materi Pembelajaran



Peta Konsep, berisi ruang lingkup materi yang akan dipelajari pada setiap bab.

A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar pada Permainan Bola Basket

Ketika bermain bola basket kamu akan bergerak untuk mencetak poin. Kamu tidak dapat hanya mengandalkan satu gerak saja. Diperlukan variasi dan kombinasi gerakan, sehingga kemenangan dapat diperoleh. Lalu, apa variasi dan kombinasi gerak dalam permainan bola basket? Yuk, simak penjelasan materi berikut!

1. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lari, Ayunan Lengan, dan Melempar Bola (Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif)

Kamu tentu pernah melihat permainan bola basket, bukan? Baik secara langsung ataupun hanya melalui siaran televisi. Mungkin juga kamu pernah memainkan permainan ini. Sama halnya permainan sepak bola, permainan basket bertujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri membutuhkan variasi dan kombinasi gerak.

Materi, disajikan berdasarkan Kurikulum 2013. Materi bersifat interaktif dan menarik yang disertai gambar-gambar untuk memperjelas materi.

Ayo Berlatih

1. Amatilah gerak melempar bola yang dilakukan oleh guru, baik melempar bola dengan awalan lompat maupun tidak!
2. Cobalah melakukan gerak melempar bola dengan variasi berlari cepat!
3. Setelah itu, ganti dengan gerak melempar bola dengan variasi berlari cepat dan melompat!
4. Kemudian, berikan penjelasan hasil praktikmu! Misalnya, perbandingan hasil lemparan, kesulitan yang dihadapi, dan manfaat bagi permainan!
5. Bacakan penjelasanmu di depan teman-teman dan guru dengan nyaring!

Ayo Berlatih, aktivitas peserta didik yang menguji kemampuan aspek keterampilan. Ayo Berlatih dilakukan setelah mempelajari materi.

Aktivitas 1.1

- Melakukan Variasi Gerak Melempar Bola Dua Tangan dengan Kombinasi Berlari
- Langka-Langkah Aktivitas :
1. Peragakan variasi gerak melempar bola dua tangan dengan kombinasi berlari di bawah bimbingan guru!
 2. Berdirilah menghadap arah keranjang basket dengan kaki dibuka selebar bahu!
 3. Ayunkan kedua lengan dari atas belakang kepala ke depan atas.
 4. Lemparkan bola ke keranjang basket dengan melecutkan kedua tangan.
 5. Segera berlari menuju arah jatuhnya bola dengan cepat!
 6. Ulangi gerakan ini secara berulang-ulang supaya kamu mahir melakukannya!
 7. Deskripsikan hasil praktik yang telah kamu lakukan! Misalnya, berikut ini.

Aktivitas, tugas yang harus diselesaikan peserta didik baik mandiri maupun kelompok. Aktivitas menguji kemampuan aspek pengetahuan dan keterampilan.

Tugas Rumah

1. Ingat-ingat kembali cara melakukan menggiring bola sambil berlari!
2. Cermati gerakan yang dicontohkan oleh gurumu!
3. Jika sudah, peragakan kembali variasi gerak lari biasa dengan kombinasi menggiring bola!
4. Lakukan pula variasi gerak lari cepat dengan kombinasi menggiring bola!
5. Tuliskan hasilnya pada buku tugasmu!
6. Berikan catatan tentang perbandingan menggiring bola dengan lari biasa dan lari cepat, kesulitan yang dihadapi, dan manfaat yang diperoleh!

Tugas Rumah, tugas yang harus diselesaikan oleh peserta didik di rumah. Tugas rumah dapat berupa pertanyaan, tugas mandiri, maupun kelompok.

Unjuk Kerja

1. Bentuklah kelompok secara berpasangan dengan teman sekelasmu!
2. Tugasmu mengumpat bola dan temanmu menerima bola.
3. Berjalanlah beberapa langkah sambil membawa bola!
4. Umpan bola ke arah temanmu dengan cara mengayunkan tangan terlebih dahulu!
5. Temanmu bersiap menangkapnya! Bergantilah tugas dengan temanmu!
6. Ulangilah gerakan ini secara berulang-ulang sampai mahir melakukannya!

Unjuk Kerja, aktivitas peserta didik berupa praktik setelah mempelajari materi. Setiap bab disajikan satu Unjuk Kerja.

Refleksi

1. Apa materi yang telah kamu pelajari?
 - a. Variasi gerak lari cepat dengan kombinasi melempar bola ke keranjang
 - b.
 - c.
 - d.
2. Apa manfaat apa yang kamu peroleh setelah mempelajari materi tersebut?
 - a. Saya dapat mengembangkan permainan bola basket.
 - b. Saya dapat menguasai berbagai macam variasi dan kombinasi gerak permainan sepak bola

Refleksi, penilaian diri peserta didik terhadap pemahaman materi yang telah dipelajari. Apakah kegiatan pembelajaran sudah berjalan baik atau belum. Apakah kompetensi sudah tercapai atau belum.

Bahan Pengayaan

Perdalam pemahamanmu dengan membaca bacaan berikut!

Yuk Praktek Teknik Dasar Bola Basket, Melempar Bola Pantul

Bagi para penonton, olahraga bola basket kelihatannya mudah sekali. Padahal olahraga ini membutuhkan banyak sekali keterampilan. Tidak hanya keterampilan fisik untuk menggerakkan badan sesuai dengan teknik, olahraga ini juga menuntut konsentrasi yang baik dari setiap pemain, dan juga kerjasama yang tinggi dalam tim.

Permainan bola basket sebenarnya membutuhkan 4 keterampilan yang harus dikuasai, yaitu melempar, menangkap, menggiring dan menembak bola ke ring. Kali ini kamu akan mempelajari gerak melempar dan menangkap bola pantul. Gerakan ini sering disebut *bounce pass*.

Bahan Pengayaan, program pendalaman dan perluasan kompetensi peserta didik. Pengayaan hanya diberikan sekali setelah mempelajari materi.

Rangkuman

1. Permainan basket bertujuan untuk memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan ring sendiri membutuhkan keterampilan gerak yang baik. Keterampilan tersebut di antaranya sebagai berikut.
 - a. Variasi dan kombinasi gerak dasar lari, ayunan lengan, dan melempar bola (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif). Variasi dan kombinasi gerak ini bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan menembak bola ke ring dan menciptakan poin.

Rangkuman, uraian singkat materi yang disajikan secara sederhana. Rangkuman dibuat bertujuan untuk mengingatkan kembali peserta didik terhadap materi yang telah dipelajari.

Uji Kompetensi

A. Pilihlah satu jawaban yang paling benar dengan cara memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D!

1. Gerak berlari cepat dapat dikombinasikan dengan melempar bola ke keranjang basket. Manfaat variasi dan kombinasi gerak ini adalah
 - A. melakukan pertahanan dengan baik
 - B. merebut bola dari lawan
 - C. mencetak poin dengan cepat
 - D. dapat menggiring bola dengan cepat

Uji Kompetensi, uji kemampuan kompetensi dalam bentuk pilihan ganda dan uraian. Uji kompetensi bertujuan menilai seberapa jauh penguasaan kompetensi peserta didik setelah mempelajari materi.

Muatan Aktivitas

A. Tugas Mandiri

1. Perhatikan pernyataan berikut!
Bola basket dimainkan dengan cara melempar. Untuk menghasilkan umpan yang tepat dan akurasi harus diawali dengan ayunan lengan. Ayunan lengan berguna untuk melecutkan pergantian tangan yang membawa bola.

Muatan Aktivitas, kegiatan atau perilaku yang terjadi selama kegiatan belajar berlangsung. Kegiatan tersebut mengarah proses pembelajaran seperti bertanya, berpendapat, berdiskusi, dan menjawab pertanyaan.

Daftar Isi

Katalog dalam Terbitan	ii
Kata Pengantar	iii
Petunjuk Penggunaan Buku	iv
Daftar Isi	vi
Daftar Gambar dan Tabel	vii
Pelajaran I Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar pada Permainan Bola Besar	1
A. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar pada Permainan Bola Basket	3
B. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar pada Permainan Sepak Bola	11
Uji Kompetensi.....	19
Muatan Aktivitas	21
Interaksi Guru dan Orangtua	22

Daftar Gambar dan Tabel

Daftar Gambar

Gambar 1.1	Variasi dan kombinasi gerak dasar permainan bola basket	1
Gambar 1.2	Gerak lari cepat dan dilanjutkan dengan melempar bola ke keranjang	3
Gambar 1.3	Gerak lari dan melompat dilanjutkan dengan melempar bola ke keranjang.....	4
Gambar 1.4	Gerak melempar bola dilanjutkan dengan berlari.....	5
Gambar 1.5	Gerak jalan santai dengan kombinasi melempar bola	5
Gambar 1.6	Gerak lari biasa dikombinasikan dengan menggiring bola	6
Gambar 1.7	Gerak lari cepat dikombinasikan dengan menggiring bola	6
Gambar 1.8	Gerak menggiring bola rendah dengan kombinasi lari.....	7
Gambar 1.9	Gerak jalan dan ayunan lengan dengan kombinasi mengumpan bola.....	8
Gambar 1.10	Gerak lari cepat dengan kombinasi mengumpan.....	9
Gambar 1.11	Gerak mengumpan mengumpan melambung dengan kombinasi lari	10
Gambar 1.12	Gerak ayunan lengan dan mengumpan bola dilanjutkan berlari	10
Gambar 1.13	Gerak lari cepat dengan kombinasi menggiring bola	12
Gambar 1.14	Gerak lari cepat dengan kombinasi menendang bola.....	12
Gambar 1.15	Gerak lari cepat dengan kombinasi menggiring bola dan menendang bola.....	13
Gambar 1.16	Gerak lari ayunan kaki, mengumpan bola dengan kaki bagian dalam dan kombinasi mengontrol bola.	14
Gambar 1.17	Gerak lari, ayunan kaki, mengumpan bola dengan kaki bagian luar dan kombinasi mengontrol bola.....	15
Gambar 1.18	Gerak lari ayunan kaki, mengayunkan kaki, mengumpan bola dengan punggung kaki dan kombinasi mengontrol bola.....	16
Gambar 1.19	Gerak mengumpan dan mengontrol bola.....	16

Daftar Tabel

Tabel 1.1	Interaksi Guru dan Orang Tua Aspek Pengetahuan	22
Tabel 1.2	Interaksi Guru dan Orang Tua Aspek Keterampilan	22

