

# round 1

*by* Hanik Abidah Hanik Abidah

---

**Submission date:** 16-Apr-2020 11:13AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1298893756

**File name:** hanik\_abidah\_tugas\_pengembangan\_bahan\_ajar.docx (1.21M)

**Word count:** 8242

**Character count:** 45967

## BAB I

### GERAK LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF

Pernahkah kalian melihat pertandingan olahraga ? pernahkah kalian bermain olahraga bersama teman-teman kalian ? dan tahukah kamu disetiap permainan olahraga kamu akan menggunakan kaki dan tanganmu untuk bergerak ? Ya, tentu saja. Disetiap permainan olahraga kita akan selalu menggunakan kaki dan tangan kita untuk bergerak, gerakan ini tentu saja memiliki sebuah nama, cara melakukannya dan bermacam-macam gerakannya. <sup>14</sup> Mari kita <sup>pelajari bersama-sama!</sup>

Pada bab ini kita akan mempelajari tentang :

- Mengetahui pengertian gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif <sup>80</sup>
- Mengetahui manfaat <sup>79</sup> dari gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif
- Mengetahui macam-macam gerak <sup>25</sup> lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif
- Mengetahui permainan tradisional yang menggunakan gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif

#### <sup>1</sup> A. Gerak Locomotor

##### 1. Pengertian Gerak Locomotor

<sup>1</sup> Gerak lokomotor merupakan gerakan suatu tubuh yang dilakukan untuk berpindah tempat, yaitu dari tempat satu ketempat lain, sehingga posisi badan berada dibeda tempat. Gerak lokomotor tanpa disadari biasanya selalu ada disetiap gerak dasar olahraga, baik pada permainan tradisional, <sup>7</sup> permainan bola besar, dan permainan bola kecil.

Gerak dasar lokomotor dapat divariasikan kedalam berbagai permainan, sehingga dengan adanya gerakan berpindah tempat seseorang yang melakukan akan merasa bahagia dan tidak cepat merasa jenuh ketika berolahraga.

##### 2. Manfaat Gerak Locomotor

Gerak lokomotor memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh, adapun manfaat yang terkandung didalam gerak lokomotor yaitu :

- a. Mengembangkan kesadaran diri atas keberadaan diri pada suatu ruang
- b. Melatih otot kaki

- c. Meningkatkan kecepatan dan ketepatan melangkah
- d. Melatih kaki agar siap menghadapi rangsangan

3. **Macam-macam Gerak Lokomotor**

a. **Berjalan**

**Berjalan** merupakan gerak dasar yang menggunakan kaki untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

b. **Berlari**



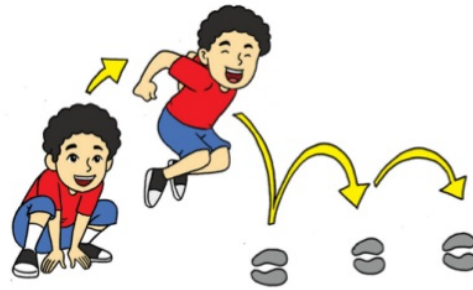
Berlari merupakan gerak dasar yang menggunakan kaki untuk berpindah dari tempat satu ketempat yang lain dengan irama lebih cepat daripada berjalan dan posisi badan melayang ke udara.

c. **Berjingkat**



Berjingkat merupakan gerak lokomotor yaitu berpindah tempat dari tempat satu ketempat yang lain dengan menggunakan satu kaki untuk menumpu dan mendarat.

d. **Meloncat**



Meloncat merupakan gerak lokomotor berpindah tempat yaitu keterampilan dalam memproyeksikan tubuh dengan melibatkan kedua kaki untuk menolak dan mendarat.

e. Melompat



Melompat merupakan gerak lokomotor yang menggunakan kekuatan otot, koordinasi tubuh, dan keseimbangan badan untuk melakukan perpindahan tempat dengan gerakan menolak dan mendarat dengan satu kaki.

f. Menderap

Menderap disebut juga dengan gerakan mencongklang, yaitu gerak berpindah tempat menggunakan dua kaki dengan berjalan yang dipadukan dengan gerakan lompat, baik ke arah belakang maupun ke depan.

g. Merayap



Merayap merupakan gerak lokomotor yang menggunakan tubuh terlungkup untuk berpindah tempat.

h. Memanjat



Memanjat yaitu gerak berpindah tempat keatas atau ke bawah dengan menggunakan kedua kaki dan tangan. Tangan digunakan untuk menjaga keseimbangan supaya tidak terjatuh.

i. Leaping



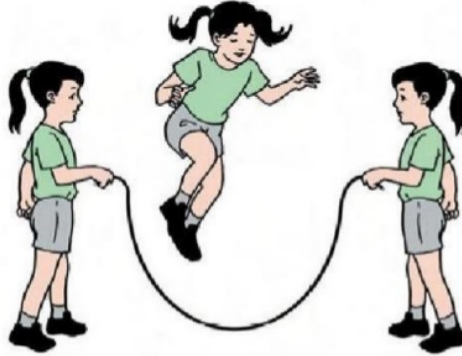
Leaping merupakan gerak lokomotor yang dipadukan dengan gerakan berlari, yaitu gerakan memanjangkan langkah kaki supaya lebih jauh perpindahannya.

j. Slidding



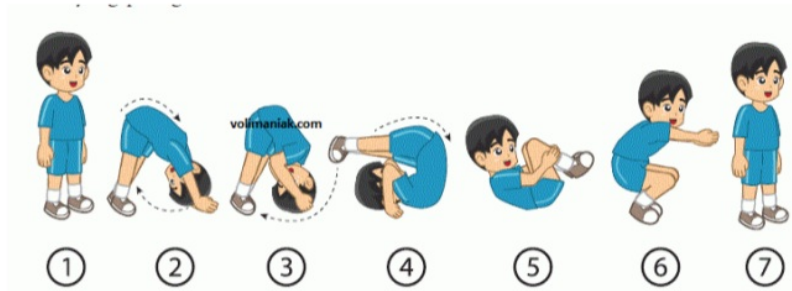
Slidding merupakan gerak berpindah tempat kesamping kanan atau kiri dengan posisi kaki terbuka lebar namun satu kaki selalu berada di depan.

k. Skipping



Skipping merupakan gerak lokomotor yang berpaduan antara berjalan dan gerak jingkat secara bergantian. Satu kali berjalan kemudian bergantian satu kali berjingkat, begitu seterusnya.

l. Rolling

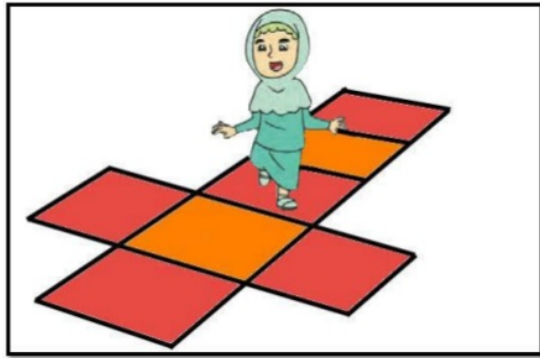


Rolling atau biasa disebut dengan mengguling, yaitu gerak berpindah tempat ke arah depan, belakang atau kesamping dengan cara berputar tanpa henti disepanjang permukaan.

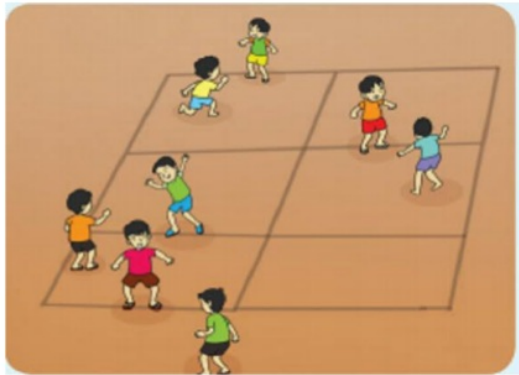
4. Contoh Gerak Locomotor pada Permainan Tradisional

Dalam permainan tradisional terdapat gerakan lokomotor, permainan tradisional itu diantaranya adalah :

a. Engklek



b. Gobak Sodor



c. Patil Lele



d. Egrang



e. Lompat Karet



f. Bola Bekel



g. Tari tongkat





## B. Gerak Non-Lokomotor

### 1. Pengertian Gerak Non-Lokomotor

Gerak non-lokomotor merupakan kebalikan dari gerak lokomotor yaitu gerak yang tidak berpindah tempat dalam artian keterampilan yang stabil, gerak ini hanya dilakukan ditempat atau pada tetap pada tumpuannya.

### 2. Manfaat Gerak Non-Lokomotor

Gerak non-lokomotor memiliki manfaat, diantaranya yaitu :

- a. Meningkatkan keseimbangan badan
- b. Melemaskan otot-otot tubuh
- c. Melatih kekuatan otot
- d. Melatih ketangkasan

### 3. Macam-macam Gerak Non-Lokomotor

Gerak non-lokomotor banyak sekali macam-macamnya, diantaranya yaitu :

- a. Membungkuk



Gerakan membungkuk merupakan gerak non-lokomotor dengan cara posisi tubuh di busungkan ke depan, posisi kaki bisa rapat dan terbuka.

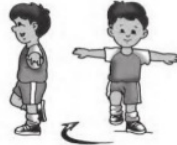
- b. Meregang



Gerakan meregang merupakan gerak non-lokomotor yang dilakukan untuk melemaskan otot-otot, bisa berupa tangan ditarik ke atas, ke samping, ke belakang, kepala digelengkan, diputar, tangan membentuk letter S maupun letter L.

c. Memutar

▼ gerak dasar memutar  
memutar ke kanan



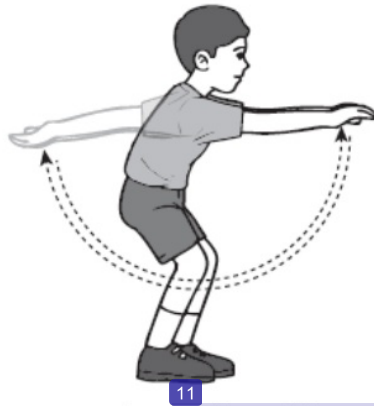
memutar ke kiri



pergerakan tubuh bagian 1 15

Gerakan memutar merupakan gerak non-lokomotor yaitu dengan posisi kedua tangan diletakkan di pinggang, kemudian badan memutar namun tetap ditempat tidak berpindah tempat.

d. Mengayun



Gerakan mengayun merupakan gerak non-lokomotor yang dilakukan tanpa berpindah tempat dengan tangan diayunkan ke depan dan ke belakang, begitu juga kaki, dan dilakukan secara bergantian.

e. Handstand



Gerakan handstand merupakan gerak non-lokomotor yang dilakukan dengan berdiri namun terbalik, yaitu berdiri dengan tumpuan tangan sehingga kepala berada dibawah tidak menempel pada lantai. Biasanya gerakan ini membutuhkan matras supaya tidak terjadi cedera.

f. Mendarat



Gerakan mendarat merupakan gerak non-lokomotor yang biasa dilakukan setelah melakukan gerakan melayang, dimana saat mendarat posisi punggung kaki menyentuh tanah dan lutut ditekuk.

g. Berhenti

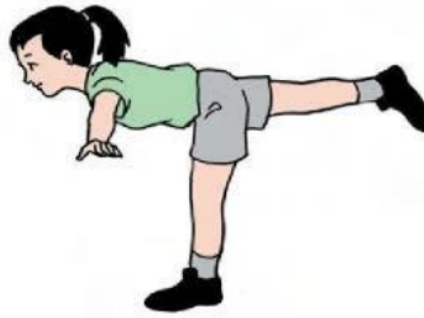
Gerakan berhenti merupakan gerak non-lokomotor yang dilakukan hanya ditempat dan posisi badan tidak bergerak sama sekali.

h. Mengelak



Gerakan mengelak merupakan gerak non-lokomotor yang dilakukan untuk menghindari musuh, dengan cara badan dielakkan ke kiri maupun ke kanan.

i. Keseimbangan



Gerakan keseimbangan merupakan gerak non-lokomotor yang dilakukan untuk menyeimbangkan tubuh, biasanya posisi kedua tangan direntangkan dan kaki diangkat satu.

#### 4. Contoh Gerak No-Lokomotor Pada Permainan Tradisional

Permainan tradisional yang mengandung gerakan non-lokomotor hampir semua permainan yang ada pada gerak lokomotor yang sudah dijelaskan di atas, namun gerakan non-lokomotor ini pasti selalu terkandung disetiap gerakan permainan tradisional yang ada pada gerakan lokomotor sehingga contoh permainan non-lokomotor pada permainan tradisional sama, yaitu :

- a. Engklek
- b. Gobak sodor
- c. Patil lele
- d. Egrang
- e. Lompat karet
- f. Bola bekel
- g. Tari tongkat

### C. Gerak Manipulatif

#### 1. Pengertian Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif merupakan suatu gerakan yang melibatkan tangan dan kaki untuk melakukan tindakan mengontrol pada suatu objek. Bukan hanya tangan dan kaki namun bagian-bagian tubuh tertentu juga dapat digunakan dalam gerak manipulatif ini. Gerak manipulatif merupakan suatu keterampilan dalam bermain. Ada dua keterampilan dalam gerak manipulasi yaitu keterampilan reseptif dan keterampilan propulsif.

Keterampilan reseptif yaitu suatu gerakan yang dilakukan untuk menerima suatu objek, misal seperti menangkap. Sedangkan keterampilan propulsif

merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan menggunakan <sup>1</sup>kekuatan terhadap objek, misal memukul, melempar, menendang dan lain-lain.

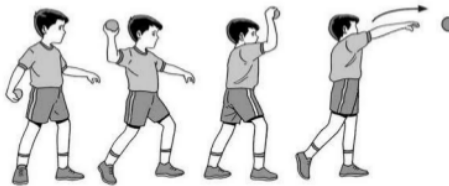
## 2. Manfaat Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif memiliki manfaat diantaranya yaitu :

- a. Melatih kekuatan otot
- b. Meningkatkan reflektivitas tubuh
- c. Meningkatkan ketangkasan
- d. Melatih kecepatan

## 3. Macam-macam Gerak Manipulatif

### a. Melempar



Gerak melempar merupakan gerakan manipulatif yang dilakukan untuk menjauhkan benda dengan tangan kita dengan kekuatan sehingga benda bisa berada jauh dari kita.

### b. Menangkap



Gerak menangkap merupakan gerak manipulatif yang dilakukan dengan cara menerima benda dengan tangan kita. Bisa dengan posisi tangan menengadah ke atas atau dengan tangan terbuka.

### c. Menendang



Gerak menendang merupakan gerak manipulatif yang dilakukan dengan cara benda disentuh dengan kaki yang berkekuatan, sehingga benda dapat terdorong jauh.

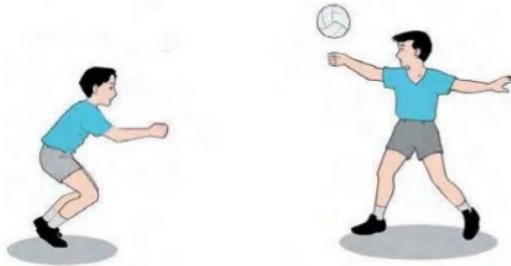
d. Menjerat/menjebak

Gerak menjebak merupakan gerak manipulatif yang dilakukan untuk menangkap benda.

e. Menyerang

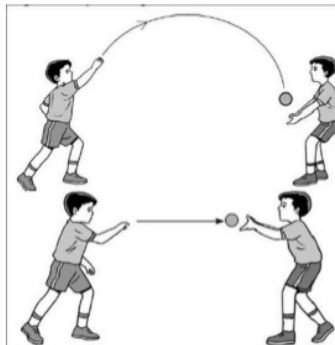
Gerak menyerang merupakan gerak manipulatif yang dilakukan untuk melindungi diri.

f. Memvoli



Gerak memvoli merupakan gerak manipulatif yang digunakan pada teknik permainan bola voli.

g. Melambung



Gerak melambung merupakan gerak manipulatif yang dilakukan dengan menggunakan tangan yang dilambungkan.

- h. Memelanting
- i. Bergulir
- j. Menggelinding



- k. Menyepak



- 4. Contoh Gerak Manipulatif Pada Permainan Tradisional
  - a. Pak epong
  - b. Bella
  - c. Kelereng
  - d. Kucing dan tikus

#### Tugas Individu

1. Apa yang dimaksud dengan gerak lokomotor ?
2. Apa yang dimaksud dengan gerak non-lokomotor?
3. Apa yang dimaksud dengan gerak manipulatif?
4. Sebutkan manfaat gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif!



5. Sebutkan macam-macam gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif!

### Tugas Kelompok

1. Berikan contoh permainan tradisional dan permainan sederhana yang menggunakan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang ada disekitar rumahmu Minimal 5 !
2. Sebutkan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang ada dip permainan tersebut!

### Ringkasan Materi

1. Gerak lokomotor merupakan gerakan suatu tubuh yang dilakukan untuk berpindah tempat, yaitu dari tempat satu ketempat lain, sehingga posisi badan berada dibeda tempat.
2. Gerak non-lokomotor merupakan kebalikan dari gerak lokomotor yaitu gerak yang tidak berpindah tempat dalam artian keterampilan yang stabil, gerak ini hanya dilakukan ditempat atau pada tetap pada tumpuannya.
3. Gerak manipulatif merupakan suatu gerakan yang melibatkan tangan dan kaki untuk melakukan tindakan mengontrol pada suatu objek.
4. Macam-macam gerak lokomotor
  - a. Berjalan
  - b. Berlari
  - c. Meloncat
  - d. Melompat
  - e. Melayang
  - f. Meluncur
  - g. Berjingkrak
  - h. Memanjat
5. Macam-macam gerak non-lokomotor
  - a. Membungkuk
  - b. Meregang
  - c. Memutar

- d. Mengayun
  - e. Handstand
  - f. Memutar tubuh
  - g. Mendarat
  - h. Berhenti
  - i. Mengelak
  - j. Keseimbangan
6. Macam-macam gerak manipulatif
- a. Melempar
  - b. Menangkap
  - c. Menendang
  - d. Menjerat/menjebak
  - e. Menyerang
  - f. Memvoli
  - g. Melambung
  - h. Memelanting
  - i. Bergulir
  - j. Menggelinding
  - k. Menyepak

#### 14 Uji Kompetensi

**A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d!**

1. Gerakan suatu tubuh yang dilakukan untuk berpindah tempat, yaitu dari tempat satu ketempat lain, sehingga posisi badan berada dibeda tempat disebut ...
- a. gerak manipulatif
  - b. gerak lokomotor
  - c. gerak non-lokomotor
  - d. gerak menyepak

2. Gerak yang tidak berpindah tempat dalam artian keterampilan yang stabil, gerak ini hanya dilakukan ditempat atau pada tetap pada tumpuannya

disebut ....

- 21
- a. gerak manipulatif
  - b. gerak lokomotor
  - c. gerak non-lokomotor
  - d. gerak menyepak

3. Gerakan yang melibatkan tangan dan kaki untuk melakukan tindakan mengontrol pada suatu objek disebut ....

- 21
- a. gerak manipulatif
  - b. gerak lokomotor
  - c. gerak non-lokomotor
  - d. gerak menyepak

4. Yang termasuk manfaat dari gerak lokomotor yaitu, kecuali ...

- a. Melatih otot kaki
- b. Membuat perut kenyang
- c. Meningkatkan kecepatan dan ketepatan melangkah
- d. Melatih kaki agar siap menghadapi rangsangan

5. (1) Membungkuk

(2) Meregang

(3) Berhenti

(4) Memutar

(5) Melempar

(6) Mengayun

21  
Apa saja yang termasuk gerak non-lokomotor ?

50  
a. 1 - 2 - 3 - 4

b. 1 - 3 - 5 - 6

c. 1 - 2 - 4 - 6

d. 1 - 5 - 6 - 3

- 30  
6. (1) Berjalan

(2) Berlari

(3) Meloncat

(4) Melompat

(5) Melempar

⑥ Memukul

16 Apa saja yang termasuk gerak lokomotor?

- a. 1 – 2 – 3 – 4
- b. 1 – 2 – 3 – 5
- c. 1 – 3 – 4 – 5
- d. 1 – 4 – 5 – 6

7. (1) Melempar

(2) Menangkap

(3) Menendang

(4) Berjalan

(5) Berlari

(6) Memvoli

16 Apa saja yang termasuk gerak manipulatif?

- a. 1 – 2 – 3 – 4
- b. 1 – 2 – 3 – 5
- c. 1 – 3 – 4 – 2
- d. 1 – 2 – 3 – 6

8. Berikut ini yang bukan termasuk manfaat dari melakukan gerak manipulatif yaitu ...

- a. Melatih kekuatan otot
- b. Meningkatkan reflektivitas tubuh
- c. Meningkatkan ketangkasan
- d. Membuat badan lelah

9. Di bawah ini yang termasuk permainan tradisional gerak non-lokomotor adalah kecuali ...

- a. Pak epong
- b. Engklek
- c. Gobak sodor
- d. Patil lele

10. Dibaawah ini yang termasuk permainan trdisionl gerak manipulatif adalah

...

- a. Pak epong
- b. Engklek
- e. Gobak sodor

f. Patil lele

41

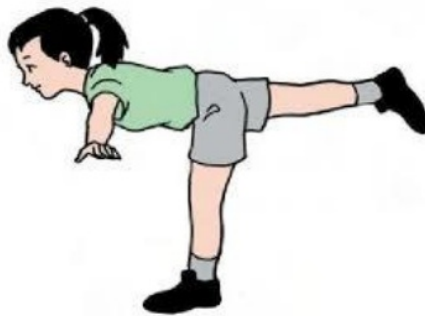
**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !**

1. Gerakan suatu tubuh yang dilakukan untuk berpindah tempat, disebut ...
2. Gerak yang tidak berpindah tempat dalam artian keterampilan yang stabil, gerak ini hanya dilakukan ditempat atau pada tetap pada tumpuannya disebut ...
3. Gerakan yang melibatkan tangan dan kaki untuk melakukan tindakan mengontrol pada suatu objek disebut ...
- 4.



termasuk gerakan ...

5.



termasuk gerakan ...

## BAB II

6

### GERAK LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR, DAN MANIPULATIF PADA PERMAINAN BOLA BESAR

Pernahkah kalian melihat orang-orang bermain bola dilapangan ? permainan apa saja yang dilakukan dilapangan ? dan tahukah kamu gerak apa saja yang

dilakukan dalam permainan tersebut ? mari kita simak pembahasannya sebagai berikut !

Pada bab ini kita akan mempelajari tentang :

- Mengetahui permainan sepak bola dan permainan bola voli
- Mengetahui gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada permainan sepak bola dan permainan bola voli
- Mengetahui teknik dasar dan variasi gerak pada permainan sepak bola dan bola voli

### A. Permainan Sepak Bola



Permainan sepak bola merupakan permainan yang dilakukan di lapangan terbuka dengan bentuk persegi panjang. Permainan sepak bola terdiri dari 11 orang dan beberapa pemain cadangan dalam setiap anggota. Permainan sepak bola dilakukan dengan cara menggiring atau menendang bola dengan menggunakan kaki, atau bahkan bisa mengontrol bola dengan seluruh anggota badan kecuali tangan. Permainan sepak bola merupakan permainan yang memiliki tujuan yaitu memasukkan bola pada gawang lawan. Sehingga siapa yang bisa memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak diakhir pertandingan maka dialah pemenangnya.

#### 1. Sejarah Permainan Sepak Bola

Pada abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi permainan sepak bola baru dimulai yang berada di Tiongkok yaitu pada masa Dinasti Han. Permainan sepak bola ini dimulai dengan masyarakat menggiring bola ke jaring kecil.



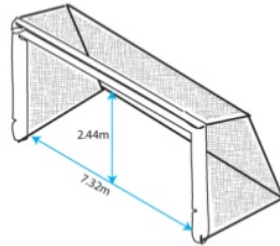
- 1) Panjang : 90 – 120 meter
- 2) Lebar : 45 – 90 meter
- 3) Lingkaran Tengah : Radius 9,5 meter
- 4) Panjang Kotak Pinalti : 40 meter
- 5) Lebar Kotak Pinalti : 16,5 meter

b. Bola yang digunakan



- 1) Bahan bola : Kulit
- 2) Bentuk bola : Bulat
- 3) Berat bola : 396 – 453 gram
- 4) Keliling lingkaran bola : 68 – 71 cm

c. Gawang Sepak Bola



- 1) Panjang area gawang : 18,32 meter
- 2) Lebar area gawang : 5,5 meter
- 3) Tinggi gawang : 2,4 meter
- 4) Lebar gawang : 7,3 meter

3. Aturan Permainan Sepak Bola

a. Pemain Sepak Bola

Dalam permainan sepak bola setiap regu terdiri dari 11 orang dan beberapa pemain cadangan. Dari 11 orang tersebut memiliki tugas atau posisi masing-masing, diantaranya :

- 1) Penjaga Gawang



Dalam permainan sepak bola terdapat salah satu anggota yang bertugas sebagai penjaga gawang atau biasa disebut dengan Kiper. Tugas dari kiper sendiri adalah mencegah masuknya bola ke gawang.

2) Pemain Bertahan (*Defender*)

Pemain bertahan atau biasa disebut dengan bek, bertugas sebagai pemain untuk membantu kiper dalam mencegah bola masuk ke gawang. Sehingga peluang masuknya bola ke gawang menjadi sedikit. Terdapat 4 jenis pemain bertahan atau bek, yaitu :

- a. Bek Tengah (*Center-Back*)
- b. Bek Samping (*Full-Back*)
- c. Bek Sayap (*Wing-Back*)
- d. Penyapu (*Sweeper*)

3) Gelandang (*Midfielder*)

Pemain bertahan atau biasa disebut dengan bek, bertugas sebagai pemain untuk membantu kiper dalam mencegah bola masuk ke gawang. Sehingga peluang masuknya bola ke gawang menjadi sedikit. Terdapat 4 jenis pemain bertahan atau bek, yaitu :

- a. Bek Tengah (*Center-Back*)
- b. Bek Samping (*Full-Back*)
- c. Bek Sayap (*Wing-Back*)
- d. Penyapu (*Sweeper*)

Dalam permainan sepak bola terdapat pemain gelandang yang bertugas untuk menghubungkan antara pemain bertahan dan penyerang. Pemain gelandang ini berada di posisi tengah-tengah yaitu diantara pemain belakang dan pemain depan. Dalam permainan sepak bola terdapat 4 jenis pemain gelandang, diantaranya :

- a. Gelandang Bertahan (*Defending – Midfielder*)
- b. Gelandang Tengah (*Center – Midfilter*)
- c. Gelandang Serang (*Attacking – Midfilder*)
- d. Gelandang Sayap (*Winger*)

4) Striker atau Penyerang (*Forward*)

Dalam permainan sepak bola pasti terdapat regu yang menjadi lawan kita. Tugas dari regu lawan adalah menyerang regu kita dengan cara memasukkan bola ke gawang kita. Sehingga naluri dan konsentrasi yang

tajam sangat dibutuhkan oleh seorang penyerang. Dalam permainan sepak bola penyerang memiliki posisi masing-masing, diantaranya :

- a. Penyerang Tengah ( *Center – Forward* )
- b. Penyerang Bayangan ( *Second – Forward* )
- c. Penyerang Sayap ( *Wing – Forward* )

b. Lama Permainan Sepak Bola

- 1) Waktu bermain : 45 X 2 babak = 90 menit
- 2) Waktu istirahat : 10 menit
- 3) Tambahan waktu : tambahan waktu diberikan ketika ada pemain yang cidera atau ada gangguan lain.
- 4) Perpanjangan waktu : perpanjangan waktu dilakukan ketika diakhir babak pertama hasil skor sama yaitu selama 15 menit, namun apabila diakhir babak kedua skor masih sama maka tidak ada perpanjangan waktu dan akan dilakukan dengan tendangan pinalti dengan waktu 15 menit. Jadi total keseluruhan perpanjangan waktu ada 30 menit.

c. Pelanggaran

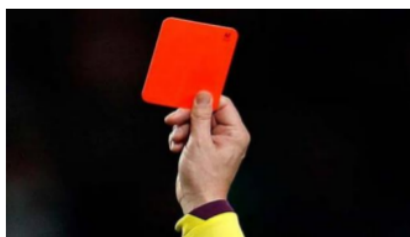
Dalam permainan sepak bola terdapat peraturan yang apabila seorang pemain tidak mentaati maka termasuk pelanggaran. Dalam permainan sepak bola pelaku pelanggaran akan mendapatkan dua kartu yaitu :

- 1) Kartu kuning



Kartu kuning merupakan kartu peringatan atas perilaku pelanggaran yang dilakukan oleh pemain sepak bola. Kartu kuning akan diberikan kepada pemain sepak bola apabila pemain melakukan pelanggaran yang cukup keras, misalnya bersikap tidak sportif, selalu melanggar peraturan, melakukan perselisihan kata-kata atau tindakan, menunda waktu bermainnya sepak bola, dan lain-lain. Jumlah kartu kuning yang diberikan kepada pemain sepak bola maksimal 2 kartu.

- 2) Kartu merah



Kartu merah memiliki arti bahwa apabila pemain sudah mendapatkan kartu merah maka pemain telah dikeluarkan. Kartu merah diberikan kepada pemain apabila telah mendapatkan dua kali peringatan, dalam artian bahwa si pemain telah mendapatkan dua kartu kuning, maka pemain harus dikeluarkan.

4. <sup>6</sup> Gerak Lokomotor, Non-Lokomotor dan Manipulatif pada Permainan Sepak Bola

<sup>16</sup> Dalam permainan sepak bola terdapat gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif <sup>1</sup> seperti yang sudah dijelaskan pada bab 1. Gerak <sup>11</sup> lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola ini <sup>9</sup> terdapat pada teknik dasar permainan sepak bola. Sebelum masuk ke penjelasan <sup>1</sup> teknik dasar permainan sepak bola, akan dijelaskan gerakan sepak bola apa saja yang termasuk dalam gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerakan itu diantaranya sebagai berikut :

- a. Gerak lokomotor permainan sepak bola
  - 1) Berjalan
  - 2) Berlari
  - 3) Melayang
- b. Gerak non-lokomotor permainan sepak bola
  - 1) Membungkuk
  - 2) Memutar
  - 3) Mengayun
  - 4) Memutar tubuh
  - 5) Mendarat
  - 6) Berhenti
  - 7) Mengelak
  - 8) Menghentikan
- c. Gerak manipulatif permainan sepak bola

- 1) Melempar
- 2) Menangkap
- 3) Menendang
- 4) Melambung
- 5) Menyepak
- 6) Menggiring

Setelah mengetahui gerak lokomotor, non-lokomotor dan maanipulatif yang ada pada permainan sepak bola, selanjutnya akan dijelaskan mengenai teknik dasar sepak bola, adapun teknik dasar permainan sepak bola antara lain sebagai berikut :

a. Menendang ( *Kicking* )

1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Menendang dengan kaki bagian dalam merupakan teknik menendang bola untuk jarak pendek, adapun gerakannya yaitu:

- a. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- b. Kaki yang akan menendang bola berada di samping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- c. Kaki ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan.
- d. Setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan *follow through* (gerakan kaki mengikuti arah tendangan).

2) Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang dengan menggunakan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek, gerakannya yaitu :

- a. Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- b. Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan.
- c. Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah-tengah bola.
- d. Tendang bola ke arah sasaran.

3) Menendang dengan kaki bagian punggung

Menendang dengan menggunakan kaki bagian punggung ini digunakan untuk menembak bola ke gawang atau *shooting*.

- 3
  - a. Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, kaki sedikit ditekuk.
  - b. Kaki yang akan menendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran.
  - c. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan hingga mengenai bola.
  - d. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola.
  - e. Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran.

b. Menggiring (*Dribbling*)

- 9
  - 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam  
Cara melakukannya yaitu :
    - a. Perkenaan bola dengan bagian dalam kaki dan gulirkan bola.
    - b. Temukan pola yang sesuai dengan diri kalian.
    - c. Lakukan gerakan berulang-ulang hingga dapat mengontrol jalannya bola
    - 1
      - d. Gerakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan atau kaki kiri.
  - 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar  
Cara melakukannya yaitu :
    - a. Perkenaan bola dengan bagian luar kaki dan gulirkan bola.
    - b. Temukan pola yang sesuai dengan diri kalian.
    - c. Lakukan gerakan berulang-ulang hingga dapat mengontrol jalannya bola
    - 1
      - d. Gerakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan atau kaki kiri.
  - 3) Menggiring bola dengan kaki bagian punggung  
Cara melakukannya yaitu :
    - a. Perkenaan bola dengan bagian luar kaki dan gulirkan bola.
    - b. Temukan pola yang sesuai dengan diri kalian.
    - c. Lakukan gerakan berulang-ulang hingga dapat mengontrol jalannya bola.

d. Gerakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan atau kaki kiri.

c. Menghentikan/Mengontrol (*Stopping*)

1) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Cara melakukannya yaitu :

- a. Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah datangnya bola dan pandangan mata ke arah datangnya bola.
- b. Kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola ditekuk ke depan dengan pergelangan kaki ditekuk ke bawah.
- c. Pada waktu mengontrol bola, punggung kaki dikenakan pada bola. Selanjutnya bola dikuasai.

2) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Cara melakukannya yaitu :

- a. Posisi awal bersiap dan menghadap ke arah datangnya bola.
- b. Badan sedikit condong ke depan, kedua lengan di samping badan.
- c. Sambut datangnya bola dengan telapak kaki yang menghadap ke depan, pergelangan kaki ditahan dan tumit menghadap ke bawah.
- d. Posisi bola di antara tanah dan telapak kaki.

3) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukannya yaitu :

- a. Sikap tubuh menghadap ke arah datangnya bola.
- b. Pergelangan kaki yang digunakan untuk mengontrol diputar ke arah luar.
- c. Kaki tumpu lututnya sedikitnya ditekuk dan kedua tangan bergerak secara relaks untuk keseimbangan.
- d. Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola diangkat diarahkan ke tangannya bola.
- e. Bola disentuh pada kaki bagian dalam, kemudian kaki ditarik ke belakang, selanjutnya bola dikuasai.

4) Menghentikan bola dengan paha

Cara melakukannya yaitu :

- a. Berdiri dengan kedua kaki sedikit dibuka.
- b. Pandangan ke arah datangnya bola.
- c. Paha ditarik sedikit ke samping kanan.

- d. Kedua tangan dan badan menjaga keseimbangan.
- e. Kedua kaki kembali kesikap awal.

#### 5. Variasi Permainan Sepak Bola

Variasi permainan sepak bola diharapkan siswa mampu bermain dengan menunjukkan nilai-nilai sikap, seperti bekerja sama, tanggung jawab, disiplin, toleransi dan menghargai teman. Adapun cara melakukan permainan variasi ini adalah sebagai berikut :

- a. Jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim), setiap tim 6 pemain.
- b. Pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
- c. Lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan bola basket atau bola voli yang memiliki garis tengah.
- d. Tiap tim mendapatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
- e. Setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
- f. Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditematinya.
- g. Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
- h. Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan ke gawang lawan sebanyak mungkin.
- i. Waktu permainan untuk setiap tim 10-15 menit.

#### B. Permainan Bola Voli



Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang dilakukan oleh kedua tim yang masing-masing beranggotakan enam orang. Bola voli dilakukan dilapangan terbuka dengan adanya pembatas net. Permainan bola voli dilakukan dengan cara dipukul dengan menggunakan tangan tanpa peralatan.

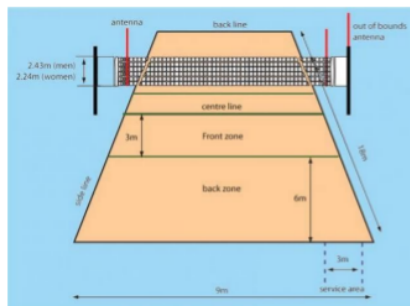
### 1. Sejarah Permainan Bola Voli

Setelah tahun 1928 permainan bola voli mulai masuk ke Indonesia pada waktu Belanda menjajah negara Indonesia. Pada tahun 1952 di Jakarta disaat Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-2 merupakan tanda permainan bola voli berkembang secara cepat sehingga sampai sekarang permainan bola voli termasuk kedalam jenis olahraga yang resmi untuk diperlombakan.

Pada tanggal 22 januari 1955, telah berdiri sebuah organisasi yang mewadahi olahraga bola voli diseluruh Indonesia, organisasi ini disingkat dengan PBVSI dengan kepanjangan dari kalimat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang dipimpin oleh W.J. Latumenten. Dengan adanya organisasi bola voli seluruh indonesia yang telah didirikan ini maka pada tanggal 30 mei 1955 telah dilaksanakan kongres dan kejuaran nasional untuk pertama kalinya di Jakarta.

### 2. Lapangan dan Alat Permainan Bola Voli

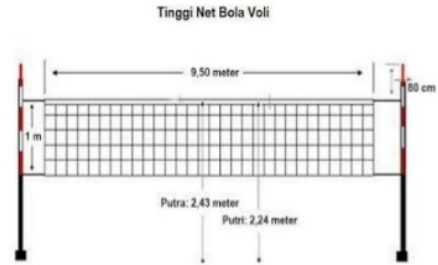
#### a. Lapangan Bola Voli



- 1) Panjang : 18 m
- 2) Lebar : 9 m
- 3) Panjang garis serang : 3 m
- 4) Area servis : 3 m
- 5) Lebar garis dalam : 5 cm
- 6) Luas : 18m x 9m

#### a. Net Bola Voli





- 6) 1) Tinggi net Putra : 2,43 m
- 2) Tinggi net Putri : 2,24 m
- 3) Lebar : 1 m
- 4) Panjang : 9 m
- 5) Tinggi tiang : 2,55 m
- 6) Jarak tiang dengan garis tepi lapangan : 0,5 – 1 m
- 7) Tinggi antena : 80 cm diatas net
- 8) Pita tepian samping net : 5 cm
- 42) 9) Pita tepian atas net : 5 cm
- 10) Ukuran mata jala net : 10 cm

b. Bola



- 1) Diameter : 18 – 20 cm
- 17) 2) Keliling : 65 – 67 cm
- 3) Tekanan bola : 0,30 – 0,325 kg/cm<sup>2</sup>
- 4) Berat : 260 – 280 gram

3. Aturan Permainan Bola Voli

- a. Terdiri dari 6 orang pemain
- b. Pakaian setiap tim haruslah sama
- c. Saat servis, dilakukan secara bergantiaan searah jarum jam
- d. Lama permainan ditentukan oleh 15 point dalam satu set

- e. Terdapat 1 wasit dan 4 asisten wasit
- f. Kesempatan bermain setiap regu maksimal 3 kali
- g. Dilarang menyentuh bola lebih dari 1 kali setiap pemain
- h. Point terhitung ketika bola masuk menyentuh tanah area lawan.

4. Gerak Lokomotor, Non-Lokomotor dan Manipulatif pada Permainan Bola Voli

Dalam permainan bola voli terdapat gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif seperti yang sudah dijelaskan pada bab 1. Gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli ini terdapat pada teknik dasar permainan bola voli. Sebelum masuk ke penjelasan teknik dasar permainan bola voli, akan dijelaskan gerakan bola voli apa saja yang termasuk dalam gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerakan itu diantaranya sebagai berikut :

a. Gerak lokomotor permainan bola voli

- 1) Berjalan
- 2) Berlari
- 3) Meloncat
- 4) Melayang

b. Gerak non-lokomotor permainan bola voli

- 1) Membungkuk
- 2) Meregang
- 3) Mengayun
- 4) Berhenti
- 5) Mengelak
- 6) Mendarat

c. Gerak manipulatif permainan bola voli

- 1) Melempar
- 2) Menangkap
- 3) Memvoli
- 4) Melambung
- 5) *Passing*
- 6) *Blocking*
- 7) *Smes*
- 8) Memukul
- 9) Memelenting

Setelah mengetahui gerak lokomotor, non-lokomotor dan maanipulatif yang ada pada permainan bola voli, selanjutnya akan dijelaskan mengenai teknik dasar bola voli, adapun teknik dasar permainan bola voli antara lain sebagai berikut :

a. *Passing*

Gerakan *passing* merupakan gerakan yang dilakukan oleh pemain untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri dengan tujuan untuk menyusun strategi menyerang lawan. Teknik dasar *passing* sendiri terbagi menjadi 2 jenis diantaranya yaitu :

1) *Passing* atas



Dapat dilakukan dengan cara :

- a. Kaki dibuka selebar bahu
- b. Kedua tangan di atas kepala depan, posisi tangan sejajar dan jari-jari terbuka
- c. Ketika bola datang dipantulkan ke atas dengan ruas-ruas jari tangan sambil tubuh diangkat ke atas dan pandangan ke arah bola.

2) *Passing* bawah



Dapat dilakukan dengan cara :

- a. Kaki dibuka selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk
- b. Kedua tangan lurus ke depan dengan jari-jari tangan dikaitkan.

- c. Pada waktu bola dipantulkan dengan lengan diikuti tubuh diangkat ke atas
- d. Pandangan mata mengikuti jalannya bola.

b. *Blocking*

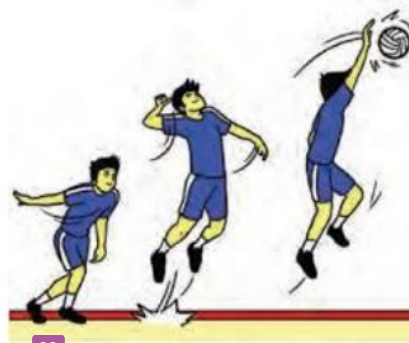


Teknik *blocking* merupakan salah satu upaya untuk menahan serangan lawan, dengan harapan untuk memperoleh nilai. Untuk melakukan *block* yang baik, pemain harus dapat memperkirakan jatuhnya bola, atau dapat meramalkan ke man kira-kira lawan akan memukul bola. Terdapat dua teknik *blocking*, yaitu :

- 1) Pemain berdiri dengan kedua kaki sejajar dan kaki ditekuk sedikit.
- 2) Kedua tangan di depan dada.
- 3) Telapak kedua tangan menghadap net dan jari-jari dikembangkan lebar-lebar.
- 4) Sebagai awalan lutut ditekuk lebih dalam.
- 5) Posisi badan sedikit condong kedepan kemudian diteruskan dengan tolakan ke atas dengan kedua kaki secara eksplosif serta mengayunkan kedua lengan lurus ke atas secara bersamaan dari jari membuka agar kedua tangan merupakan suatu bidang yang luas.
- 6) Pada saat melayang di udara dan ketika bola dipukul oleh lawan, segeralah tangan dihadapkan ke arah datangnya bola dan berusaha menguasai bola itu.
- 7) Pada saat perkenaan tangan dengan bola, pergelangan tangan digerakkan secara aktif agar tangan dapat menekan bola dari arah atas depan ke bawah secara tepat.
- 8) Jari-jari kedua tangan pada saat perkenaan ditegangkan agar tangan dan jari cukup kuat untuk menerima tekanan bola yang keras.

- 9) Perkenaan yang baik adalah saat sebelum bola dipukul, tangan *blocker* sudah benar-benar dapat mengurung bola tersebut.
- 10) Setelah kontak dengan bola pemain mendarat dengan tumpuan kedua kaki dan lentur.

c. *Smes*



33

*Smes* merupakan pukulan keras menukik ke bawah dalam suatu penyerangan. Pukulan ini biasanya mematikan dan merupakan suatu usaha untuk mencapai kemenangan dalam sebuah permainan bola voli. Adapun teknik *smes* sebagai berikut:

1) **Awalan**

31

Langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan salah satu kaki di belakang
- b. Satu kaki kedepan
- c. Lengan diayunkan ke belakang, berat badan berangsur-angsur merendah untuk membantu tolakan.

47

2) **Tolakan**

Langkah-langkah sebagai berikut :

18

- a. Langkahkan kaki selanjutnya, hingga kedua telapak kaki hampir sejajar dan salah satu kaki sedikit ke depan untuk mengerem gerak ke depan dan sebagai persiapan meloncat ke arah vertikal.
- b. Ayunkan kedua lengan ke belakang atas sebatas kemampuan,
- c. Kaki ditekek sehingga lutut membuat sudut kurang lebih 110 derajat.
- d. Badan siap untuk meloncat dengan berat badan lebih banyak bertumpu pada kaki yang di depan.

3) **Meloncat**

Langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Lakukan gerakan meloncat dengan menggunakan tumit dan jari kaki menghentakkan kaki.
- b. Kedua lengan diayunkan ke depan atas saat kedua kaki mendorong naik ke atas.
- c. Telapak kaki, pergelangan tangan, pinggul, dan batang tubuh digerakkan serasi merupakan rangkaian gerak yang sempurna.
- d. Gerakan eksplosif dan loncatan vertikal.

#### 4) Memukul bola

Langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Jarak bola di depan atas sejangkauan lengan pemukul, segera lecutkan lengan ke belakang kepala dan dengan cepat lecutkan ke depan sejangkauan lengan terpanjang dan tertinggi terhadap bola.
- b. Pukul bola secepat dan setinggi mungkin, perkenaan bola dengan telapak tangan tepat di atas tengah bola bagian atas.
- c. Pergelangan tangan aktif menghentak ke depan dengan telapak tangan dan jari menutup bola.
- d. Setelah perkenaan bola lengan pemukul membuat gerak lanjutan ke arah garis tengah badan dengan diikuti gerak tubuh membugkuk.
- e. Gerak lecutan lengan, telapak tangan, badan, tangan yang tidak memukul, dan kaki harus harmonis dan eksplosif untuk menjaga keseimbangan saat berada di udara.
- f. Pukulan yang benar akan menghasilkan bola keras dan cepat turun ke lantai.

#### 5) Mendarat

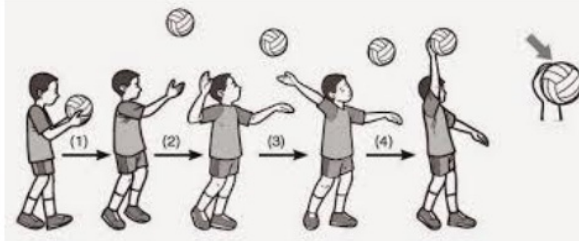
Langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Mendarat dengan kedua kaki mengeper.
- b. Lutut lentur saat mendarat untuk meredam perkenaan kaki dengan lantai.
- c. Mendarat dengan jari-jari kaki (telapak kaki bagian depan) dan sikap badan condong ke depan.
- d. Usahakan tempat mendarat kedua kaki hampir sama dengan tempat saat meloncat.

d. *Servis*

Servis merupakan kegiatan yang sangat penting dalam olahraga bola voli. Servis sendiri terbagi menjadi 2 yaitu :

1) Servis atas



Cara melakukannya yaitu :

- a. Berdiri tegak, kedua kaki posisi siap melangkah (kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang), tangan kiri memegang bola di depan badan, pandangan tertuju ke arah bola (depan)
  - b. Lambungkan bola ke atas agak ke belakang dengan tangan kiri
  - c. Lentingkan badan ke belakang.
  - d. Bersamaan dengan gerakan badan ke depan, bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan.
  - e. Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
  - f. Pandangan mengikuti arah gerakan bola.
- 2) Servis bawah



Cara melakukannya yaitu :

- a. Sikap persiapan, mula-mula berdiri di belakang garis lapangan dengan posisi kaki kiri sedikit ke depan. Pegang bola dengan telapak tangan kiri.
- b. Pelaksanaan, lambungkan bola tidak terlalu tinggi. Tangan kanan diayunkan dari belakang ke depan lurus. Pukullah bola saat berada pada ketinggian pinggang, perkenaan bola pada tangan di sekitar

pergelangan. Saat bola mengenai tangan, tangan sedikit ditegangkan agar bola dapat memantul dengan keras.

- c. Sikap setelah memukul, setelah bola dipukul dilanjutkan masuk ke lapangan.

#### 5. Variasi Permainan Bola Voli

Dalam permainan bola voli terdapat variasi dalam melakukan permainannya, langkah-langkahnya sebagai berikut :

- a. Bentuklah kelompok yang terdiri dari tiga atau empat orang anak.
- b. Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan, dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- c. Lakukan pukulan servis bawah dan teman and menangkap bola tersebut.
- d. Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, anda dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.
- e. Selama pembelajaran ini, coba anda amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tangan anda dan tenaga yang disalurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- f. Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh teman anda.

#### Tugas Individu

1. Sebutkan gerakan lokomotor pada permainan sepak bola dan bola voli !
2. Sebutkan gerakan non-lokomotor pada permainan sepak bola dan bola voli !
3. Sebutkan gerakan manipulatif pada permainan sepak bola dan bola voli !
4. Apa yang dimaksud dengan gerak *passing* pada permainan bola voli ? dan termasuk kedalam jenis gerakan apa ?
5. Jelaskan cara menendang bola dengan kaki bagian dalam !

#### Tugas kelompok

1. Sebutkan dan jelaskan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada permainan sepak bola !



2. Sebutkan **dan** jelaskan gerak **lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif** pada **permainan bola voli** !

### Rangkuman Materi

1. Gerak lokomotor permainan sepak bola
  - a. Berjalan
  - b. Berlari
  - c. Melayang
2. Gerak non-lokomotor permainan sepak bola
  - a. Membungkuk
  - b. Memutar
  - c. Mengayun
  - d. Memutar tubuh
  - e. Mendarat
  - f. Berhenti
  - g. Mengelak
  - h. Menghentikan
3. Gerak manipulatif permainan sepak bola
  - a. Melempar
  - b. Menangkap
  - c. Menendang
  - d. Melambung
  - e. Menyepak
  - f. Menggiring
4. Gerak lokomotor permainan bola voli
  - a. Berjalan
  - b. Berlari
  - c. Meloncat
  - d. Melayang
5. Gerak non-lokomotor permainan bola voli
  - a. Membungkuk
  - b. Meregang
  - c. Mengayun

- d. Berhenti
  - e. Mengelak
  - f. Mendarat
6. Gerak manipulatif permainan bola voli
- a. Melempar
  - b. Menangkap
  - c. Memvoli
  - d. Melambung
  - e. *Passing*
  - f. *Blocking*
  - g. *Smes*
  - h. Memukul
  - i. Memelenting
7. Teknik dasar permainan sepak bola
- a. Menendang (*kicking*)
  - b. Menggiring (*dribbling*)
  - c. Menghentikan/mengontrol (*stopping*)
8. Teknik dasar permainan bola voli
- a. *Passing*
  - b. *Blocking*
  - c. *Smes*
  - d. *Servis*

## 2 Uji Kompetensi

### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d!

1. Pada tahun berapa permainan sepak bola mulai tersebar diseluruh dunia ...
  - a. 1800
  - b. 1806
  - c. 1899
  - d. 1850
2. Berapa panjang area gawang permainan sepak bola ...

- a. 5,5 meter
  - b. 7,3 meter
  - c. 18,32 meter
  - d. 2,4 meter
3. Lama permainan sepak bola yaitu ....
- a. 10 menit x 2
  - b. 30 menit x 2
  - c. 50 menit x 2
  - d. 45 menit x 2

4. (1) berjalan  
(2) membungkuk  
(3) memutar  
(4) melayang  
(5) berhenti  
(6) mengelak

Yang termasuk kedalam gerak non-lokomotor pada permainan sepak bola yaitu ...

- a. 1 – 2 – 3 – 4
  - b. 2 – 3 – 4 – 6
  - c. 2 – 3 – 5 – 6
  - d. 3 – 4 – 5 – 6
5. Menendang dalam permainan sepak bola termasuk kedalam gerakan ...
- a. Lokomotor
  - b. Manipulatif
  - c. Non-lokomotor
  - d. Senam lantai
6. Berapa luas lapangan bola voli ...
- a. 18 m X 9 m
  - b. 10 m X 10 m
  - c. 18 m X 11 m
  - d. 18 m X 10 m

7. Dalam permainan bola voli terdiri dari berapa orang dalam satu regu ...

39

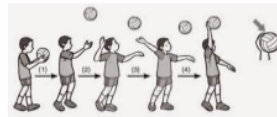
- a. 5 orang
- b. 6 orang
- c. 10 orang
- d. 9 orang

8. Teknik dasar *passing* termasuk kedalam gerak ...

6

- a. Lokomotor
- b. Non-lokomotor
- c. Non-manipulatif
- d. Manipulatif

9. Gambar dibawah ini termasuk kedalam gerak ...



6

- a. Lokomotor
- b. Non-lokomotor
- c. Non-manipulatif
- d. Manipulatif

10. (1) berjalan

30

- (2) berlari
- (3) meloncat
- (4) melayang
- (5) mendarat
- (6) berhenti

Yang termasuk gerak lokomotor pada permainan bola voli yaitu...

16

- a. 1 – 2 – 3 – 4
- b. 1 – 3 – 5 – 6
- c. 1 – 3 – 4 – 5
- d. 1 – 2 – 5 – 6

2

### B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !

7

1. *Stopping* dalam permainan sepak bola termasuk gerak ...
2. Pemain sepak bola yang bertugas sebagai pembantu kapten dalam mencegah bola masuk ke gawang disebut ...
3. Apabila pemain sepak bola melakukan pelanggaran maka akan diberi kartu ...

4. Dlam permainan bola voli terdapat teknik dasar *blocking, blocking* termasuk kedalam gerak ...
5. Teknik dasar bola voli yan dilakukan dengan pukulan keras menulik ke bawah suatu penyerangan disebut ...

### BAB III

#### GERAK LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR, DAN MANIPULATIF PADA PERMAINAN BOLA KECIL

Tahukah kamu permainan bola kecil yang menggunakan meja sebagai tempat bermain ? pernahkah kalian bermain tenis meja di rumahmu atau di lingkungan rumahmu ? apa saja alat yang digunakan dalam bermain tenis meja itu ? mari kita pejari bersama !

Pada bab ini kita akan mempelajari tentang :

- Mengetahui permainan tenis meja
- Mengetahui gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada permainan tenis meja
- Mengetahui teknik dasar dan variasi gerak pada permainan tenis meja

#### A. Permainan Tenis Meja



Permainan tenis meja merupakan permainan yang dilakukan oleh dua pemain apabila bermain tunggal, dan dua pasang pemain apabila bermain ganda. Permainan ini menggunakan meja yang ditengah terdapat pembatas atau biasa disebut net, dan bermainnya menggunakan bola kecil dan bet yang berbahan kayu dan dilapisi karet. Induk organisasi dari permainan tenis meja ini ada dua yaitu induk organisasi ditingkat dunia ITTF (*International Table Tennis Federation*) dan induk organisasi ditingkat nasional PTMSI (*Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia*).

#### 1. Sejarah Permainan Tenis Meja

Pada abad ke-19 permainan tenis meja sudah dikenal oleh negara Inggris. Pada saat itu permainan ini dikenal dengan nama ping pong, *gossima* atau *whiff whoff*. Pada masa itu permainan ini hanya dimainkan oleh kalangan atas dan sering dilakukan di dalam ruangan setelah makan malam.

Pada tahun 1901, James W. Gibb menemukan bola seluloid. Yang pada mulanya permainan tenis meja hanya menggunakan bola golf dan tumpukan buku sebagai net, dan buku untuk pemukulnya. Pada tahun 1901, E.C. Goode mencoba membuat bet dengan cara memasang selembur lapisan karet yang berbintik-bintik pada papan kayu yang permukaannya dihaluskan.

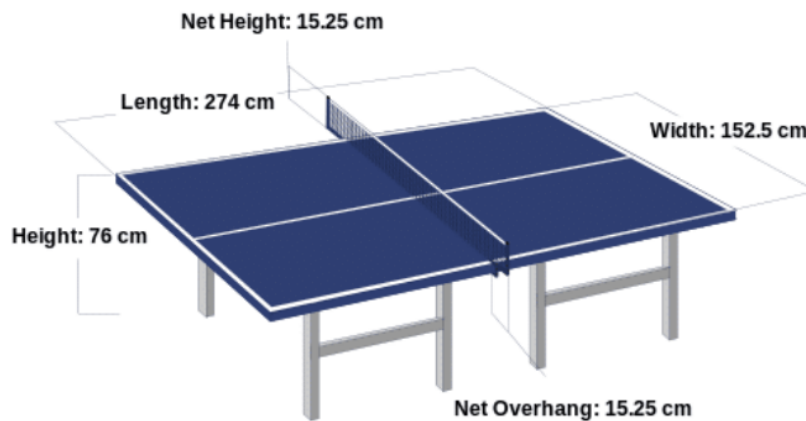
Pada tahun 1921, Negara Inggris mendirikan TTA (*Table Tennis Association*) dan diikuti dengan berdirinya ITTF (*International Table Tennis Federation*). Pada tahun 1933 berdirinya USAT (*USA Table Tennis*). Pada tahun 1926 kejuaraan pertama kali permainan tenis meja yang dilaksanakan di London, Inggris.

Pada tahun 1950, muncul bet baru yang menyatukan bahan <sup>13</sup> kayu berlapis karet dengan lapisan spons di bagian dasarnya. Bet ini diperkenalkan oleh perusahaan olahraga yang ada di Inggris, yaitu oleh S.W. Hancock, Ltd. Sehingga dengan peralatan yang sudah dirancang demikian dapat menghasilkan <sup>13</sup> kecepatan dan perputaran bola lebih tinggi.

Pada tahun 1948, di Indonesia olahraga tenis meja pertama kali diperlombakan di Solo pada kegiatan Pekan Olahraga Nasional (PON). Sedangkan tenis meja juga diresmikan untuk pertandingan pada tingkat dunia yaitu pada tahun 1988 di Seoul, Korea Selatan.

## 2. Alat Permainan Tenis Meja

### a. Meja Tenis Meja



Meja tenis meja berbentuk persegi panjang, berbahan dasar dari kayu dan biasanya berwarna gelap seperti biru tua atau hijau tua dan disetiap <sup>6</sup> tepi diberi garis putih dengan lebar 2 cm.

<sup>37</sup> Panjang	: 2,74 meter
Lebar	: 1,52 meter
Tinggi	: 76 cm
Tebal	: 3 cm
Lebar garis sisi	: 1 cm
Tinggi net	: 15,25 cm

### b. Net Tenis Meja



Net tenis meja biasanya terbuat dari nilon atau bahan lain yang sejenisnya, net pada tenis meja ini berfungsi untuk membagi 2 meja sama luas. Net tenis meja biasanya berwarna hijau tua atau biru tua menyesuaikan warna meja, dibagian sisi net dilapisi kain atau pita dengan warna putih.

Ukuran net yaitu:

Panjang : 1,83 meter

Lebat : 15 mm

Tinggi jaring : 15,25 cm

c. Bola Tenis Meja



Bola yang digunakan dalam permainan tenis meja biasanya disebut bola ping pong yang terbuat dari bahan seluloid, bola ini biasanya berwarna putih atau orange. Ukuran bola ping pong ini dibagi menjadi 2 kategori, diantaranya:

Bola keras : berat 2,40 – 2,53 gram

Dengan diameter lingkaran berukuran 11,43 – 12,06 mm

Bola lembek : berat 2,00 – 2,53 gram

Dengan diameter lingkaran berukuran 11,60 – 12,23 mm

d. Bet atau Raket Tenis Meja





Alat pemukul atau raket dalam permainan tenis meja disebut dengan bet. Bet ini terbuat dari kayu. Jenis kayu dapat menentukan pantulan pada bola. Apabila kayu bertekstur keras maka pantulan yang diberikan akan semakin jauh, namun apabila kayu yang digunakan bertekstur lunak maka pantulan yang diberikan akan lambat. Kayu dari bet ini akan dilapisi dengan bahan karet. Ber dalam permainan tenis meja terdapat 2 jenis lapisan kayu diantaranya :

Bet busa karet halus : tebal maksimum 2 mm

Bet busa karet bintik : tebal tidak boleh lebih dari 4 mm

### 3. Aturan Permainan Tenis Meja

#### a. Pemain Permainan Tenis Meja

- 1) *Single* : putra atau putri (tunggal)
- 2) *Double* : putra atau putri (ganda)
- 3) *Double campuran* : ganda putra dan putri

#### b. Peraturan Khusus Permainan Tenis Meja

- 1) Saat memukul bola, tubuh berada dibelakang ujung meja
- 2) Saat memegang bola, bola berada di atas telapak tangan yang terbuka.
- 3) Saat bola akan di lempar ke arah lawan, bola yang berada di atas telapak tangan dilambungkan ke atas terlebih dahulu baru kemudian di pukul dengan bet.
- 4) Saat bola dipukul harus jatuh menyentuh meja sendiri baru kemudian jatuh ke meja lawan melalui net.
- 5) Apabila bola menyentuh net baru jatuh ke meja lawan maka pukulan harus diulang.
- 6) Saat servis double, pukulan dilakukan dimeja bagian kanan dan bola harus jatuh ke meja lawan secara silang.
- 7) Ketika bola keluar maka tidak boleh ditahan.

8) Apabila permainan dilakukan double, maka bola dilempar secara bergantian.

c. Lama Permainan Tenis Meja

Lama permainan tenis meja ditentukan oleh point apabila salah satu pemain telah mencapai point 11. Namun apabila pada point ke 10 kedua pemain mendapat point seri maka akan dilakukan disalahsatu pemain kemenangan keunggulan dengan selisih 2 (dua) poin dari lawannya.

d. Penilaian Permainan Tenis Meja

1) Pemain akan kehilangan nilai, apabila :

- a. Servis dilakukan secara tidak sempurna.
- b. Apabila lawan sudah melakukan servis dengan sempurna, namun dalam pengembaliannya dilakukan dengan tidak sempurna.
- c. Apabila bet menyentuh net saat permainan berlangsung.
- d. Apabila bet atau peralatan yang lain menggerakkan meja saat permainan berlangsung.
- e. Jika tangan bebas menyentuh meja saat permainan berlangsung.

2) Perhitungan nilai (*Point*)

- a. Setiap memenangkan permainan.
- b. Apabila pemain sudah mencapai nilai 21, kecuali apabila terjadi *duece*
- c. Apabila skor seri maka dihitung dari yang terdahulu mendapat skor lebih 2 angka.
- d. Apabila terjadi *duece*, maka perpindahan bola tetap dilakukan walaupun telah mencapai nilai atau tidak.

4. Gerak Lokomotor, Non-Lokomotor dan Manipulatif pada Permainan Tenis Meja

Dalam permainan tenis meja terdapat gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif seperti yang sudah dijelaskan pada bab 1. Gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam permainan tenis meja ini terdapat pada teknik dasar permainan tenis meja. Sebelum masuk ke penjelasan teknik dasar permainan tenis meja, akan dijelaskan gerakan tenis meja apa saja yang termasuk dalam gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Gerakan itu diantaranya sebagai berikut :

a. Gerak lokomotor permainan tenis meja

- 1) Berjalan

- 2) Berlari
  - 3) Meloncat
  - 4) Berjingkrak
- b. Gerak non-lokomotor permainan tenis meja
- 1) Membungkuk
  - 2) Meregang
  - 3) Mengayun
  - 4) Berhenti
- c. Gerak manipulatif permainan tenis meja
- 1) Melempar
  - 2) Menangkap
  - 3) Memegang bet
  - 4) Memukul

Setelah mengetahui gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif yang ada pada permainan tenis meja, selanjutnya akan dijelaskan mengenai teknik dasar tenis meja, adapun teknik dasar permainan tenis meja antara lain sebagai berikut :

a. Memegang Bet ( *Grip* )

Teknik memegang bet merupakan teknik permainan tenis meja yang harus dikuasai terlebih dahulu oleh pemain. Teknik dasar memegang bet diantaranya adalah :

- 1) *Penholder grip* (pegangan tangkai pena)



Gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan jari telunjuk, dan ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet. Biasanya, pegangan seperti ini digunakan oleh pemain tipe menyerang dengan pukulan *forehand drive*.

- 2) *Shakehand grip* (pegangan jabat tangan)



Gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan ketiga jari lainnya. Jari telunjuk terpisah menahan dibelakang bet. Posisi bet berdiri dan mengarah ke depan dan ke belakang pemain.

b. Siap Sedia ( *Stance* )



**Square Stance**



**Side Stance**

Teknik ini dilakukan ketika posisi badan siap akan menerima atau memukul bola. Terdapat dua bentuk teknik siap sedia, diantaranya :

1) *Square Stance*

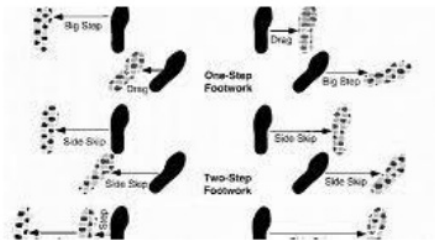
Teknik ini merupakan teknik yang dilakukan dengan posisi badan menghadap penuh ke meja. Biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Dengan satu langkah ke samping kiri, kanan atau ke depan, ke belakang maupun diagonal, pemain diharapkan dapat mengembalikan bola dengan baik.

2) *Side Stance*

Teknik ini berarti posisi badan menyamping, baik kesamping kiri maupun ke samping kanan. Pada *slide stance*, jarak antara bahu ke meja atau ke net harus ada yang lebih dekat. Misalnya, untuk pukulan *forehand* bagi pemain tangan kanan, bahu kiri harus lebih dekat ke net,

begitu pula kaki kirinya harus lebih dekat ke net. Sebaliknya, *stance* untuk pukulan *backhand* bagi pemain tangan kanan, bahu kanan beserta kaki kanannya harus lebih dekat ke net.

c. Gerakan Kaki ( *Footwork* )



*Footwork* untuk tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomer tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk permainan tunggal dapat dibedakan menjadi satu langkah, dua langkah, dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, ke samping kanan, atau diagonal.

Pengguna gerakan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain. Jika jaraknya sangat dekat, mungkin tidak usah melangkahkan kaki atau hanya satu langkah saja. Jika jarak antara bola yang datang dengan posisi pemain agak jauh, dengan dua langkah sudah cukup. Akan tetapi, jika jaraknya cukup jauh dari meja, harus dicapai dengan tiga langkah atau lebih.

d. Pukulan ( *Stroke* )

<sup>1</sup> Dalam permainan tenis meja terdapat tiga jenis pukulan diantaranya :

1) Pukulan *Push*



5

- a. Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola menggunakan teknik pukulan *push* pada bet, dan salurkan tenaga ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- b. Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat diri anda.
- c. Lakukan pukulan *push* berulang-ulang sampai anda dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola.
- d. Pukulan *push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan pukulan *push* itu sendiri dan pukulan-pukulan *chop*. Pukulan *push* dapat dilakukan dengan gerakan *forehand* dan *backhand push*.

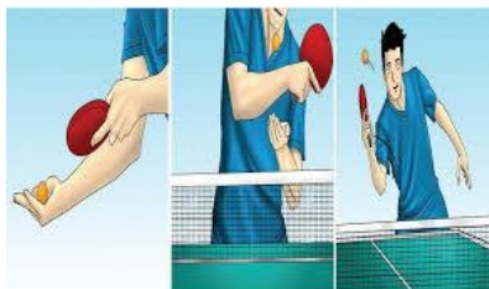
## 2) Pukulan *Drive*



5

- a. Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola menggunakan teknik pukulan *drive* pada bet, dan tenaga yang disalurkan ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- b. Temukan pola gerakan yang paling sesuai dengan diri anda.
- c. Lakukan pukulan *drive* berulang-ulang sampai anda merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola.
- d. Pukulan *drive* merupakan teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan ber dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan ber bervariasi sesuai dengan arah jatuhnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan pemukul itu sendiri.

## 3) Pukulan Servis



Servis adalah teknik memukul bola untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut ke meja penyaji, kemudian dipukul, dan bola harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam.

Pukulan servis dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Amati dan rasakan perkenaan bet dengan bola menggunakan teknik pukulan servis pad bet, dan tenaga yang disalurkan ke bet sehingga bola terpukul dengan baik.
- b. Temukan pola gerakan yang paling sesuai buat diri anda.
- c. Lakukan pukulan servis berulang-ulaang sampai anda dapat merasakan pola gerakan yang enak dalam memukul bola servis

#### b. Variasi Permainan <sup>52</sup> Tenis Meja

Dalam permainan tenis meja tidak hanya menguasai teknik dasar permainan tenis meja saja namun dalam permainan ini juga terdapat variasi dan kombinasi pukulan/servis *forehand*, yaitu :

- a. Posisi awal tangan memegang bet seperti berjabaat tangan dan posisi awal kaki dibuka selebar baru (melangkah).
- b. Gerkan lengan melakukan pukulan *forehand*/servis mengayun bet ke arh bola dan posisi lengan menghadap arah gerakan
- c. Posisi awal tangan memegang bet seperti memegang bet seperti berjabat tangan dan posisi awal kaki dibuka selebar bahu (melangkah).
- d. Gerakan lengan melakukan pukulan *forehand*/servis mengayun bet ke arah bola dn posisi lengan membelakangi arah gerakan.

1. Sebutkan gerakan lokomotor pada permainan tenis meja !
2. Sebutkan gerakan non-lokomotor pada permainan tenis meja !
3. Sebutkan gerakan manipulatif pada permainan tenis meja !
4. Apa yang dimaksud dengan *Square Stance* pada permainan tenis meja ?
5. Jelaskan cara melakukan pukulan *push* pada permainan tenis meja !

#### Tugas kelompok

1. Sebutkan dan jelaskan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada permainan tenis meja !
2. Jelaskan cara melakukan *Penholder grip* (pegangan tangkai pena) pada permainan tenis meja !

#### Rangkuman Materi

1. Gerak lokomotor permainan tenis meja
  - 1) Berjalan
  - 2) Berlari
  - 3) Meloncat
  - 4) Berjingkrak
2. Gerak non-lokomotor permainan tenis meja
  - 1) Membungkuk
  - 2) Meregang
  - 3) Mengayun
  - 4) Berhenti
3. Gerak manipulatif permainan tenis meja
  - 1) Melempar
  - 2) Menangkap
  - 3) Memegang bet
  - 4) Memukul
4. Teknik dasar permainan tenis meja, yaitu :
  - a. Memegang bet (*grip*)
    - 1) *Penholder grip* (pegangan tangkai pena)



- 2) *Shakedhand grip* (pegangan jabat tangan)
- b. Siap sedia (*stance*)
- 1) *Square stance*
- 2) *Side stance*
- c. Gerakan kaki (*footwork*)
- d. Pukulan (*stroke*)
- 1) Pukulan *push*
- 2) Pukulan *drive*
- 3) Pukulan *servis*

## 2 Uji Kompetensi

### A. Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d!

1. Pada tahun berapa permainan tenis meja mulai diperlombakan di Indonesia ...
- a. 1948
- b. 1950
- c. 1933
- d. 1921
2. Berapa panjang meja permainan tenis meja ...
- a. 1,52 m
- b. 1 cm
- c. 2,74 m
- d. 15,25 cm
3. Raket dalam permainan tenis meja biasa disebut dengan ...
- a. Net
- b. Bet
- c. Kok
- d. Meja
4. Yang termasuk gerak lokomotor permainan tenis meja di bawah ini yaitu ...
- a. Meregang
- b. Membungkuk
- c. Melempar
- d. Berjalan
5. Yang termasuk gerak non-lokomotor permainan tenis meja yaitu ...
- a. Meregang

- b. Berlari
  - c. Melempar
  - d. Berjalan
6. Yang termasuk gerak manipulatif dalam permainan tenis meja yaitu ...
- a. Meregang
  - b. Berlari
  - c. Melempar
  - d. Berjalan
7. Pemain tenis meja tipe menyerang biasanya menggunakan cara memegang bet yang ...
- a. Penholder grip
  - b. Smesh
  - c. Shakehand grip
  - d. Servis
8. Pemain tenis meja akan kehilangan nilai apabila ...
- a. Smash dilakukan dengan kuat
  - b. Smash dilakukan dengan sempurna
  - c. Servis dilakukan dengan tidak sempurna
  - d. Servis dilakukan dengan sempurna
9. Lama permainan tenis meja ditentukan apabila point telah mencapai ...
- a. 11
  - b. 12
  - c. 13
  - d. 14
10. Bet yang digunakan dalam permainan tenis meja biasanya berlapis ...
- a. Alumunium
  - b. Plastik
  - c. Karet
  - d. Kaca

41

**B. Jawablah pertanyaan berikut dengan benar !**

- 1. Apa saja Gerak lokomotor dalam permainan tenis meja?
- 2. Apa saja gerak non-lokomotor dalam permainan tenis meja?
- 3. Apa saja gerak manipulatif dalam permainan tenis meja?
- 4. Sebutkan 2 jenis teknik siap sedia dalam permainan tenis meja !
- 5. Sebutkan teknik dasar pada permainan tenis meja!

## round 1

---

### ORIGINALITY REPORT

---

**44%**

SIMILARITY INDEX

**38%**

INTERNET SOURCES

**0%**

PUBLICATIONS

**32%**

STUDENT PAPERS

---

### PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Jakarta</b> Student Paper	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>walpaperhd99.blogspot.com</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>www.gurumapel.com</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>5</b>	<b>didinpenjas2014.blogspot.com</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>eprints.uny.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>8</b>	<b>imran-gorek.blogspot.com</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>9</b>	<b>bse.mahoni.com</b>	

Internet Source

2%

10

[nadyaera.blogspot.com](http://nadyaera.blogspot.com)

Internet Source

2%

11

Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia

Student Paper

1%

12

[id.scribd.com](http://id.scribd.com)

Internet Source

1%

13

[salamadian.com](http://salamadian.com)

Internet Source

1%

14

Submitted to IAIN Surakarta

Student Paper

1%

15

[vdocuments.site](http://vdocuments.site)

Internet Source

1%

16

[pt.scribd.com](http://pt.scribd.com)

Internet Source

1%

17

[documents.mx](http://documents.mx)

Internet Source

1%

18

[lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id)

Internet Source

1%

19

[www.pelajaran.co.id](http://www.pelajaran.co.id)

Internet Source

1%

20

[mafiadoc.com](http://mafiadoc.com)

Internet Source

1%

---

21	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Internet Source	1%
22	<a href="http://www.mikirbae.com">www.mikirbae.com</a> Internet Source	<1%
23	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1%
24	<a href="http://fr.scribd.com">fr.scribd.com</a> Internet Source	<1%
25	<a href="http://repository.unpas.ac.id">repository.unpas.ac.id</a> Internet Source	<1%
26	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
27	<a href="http://k3nr1.blogspot.com">k3nr1.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
28	<a href="http://rois-anda.blogspot.com">rois-anda.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
29	<a href="http://kumpulantugasekol.blogspot.com">kumpulantugasekol.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
30	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1%
31	<a href="http://ipa2-angkatan10-sman4berau.blogspot.com">ipa2-angkatan10-sman4berau.blogspot.com</a> Internet Source	<1%
32	Submitted to Universitas Negeri Malang	

---

<1%

33

[vollyballfull.blogspot.com](http://vollyballfull.blogspot.com)

Internet Source

<1%

34

[dokumen.tips](http://dokumen.tips)

Internet Source

<1%

35

[es.scribd.com](http://es.scribd.com)

Internet Source

<1%

36

[thefikkar.blogspot.com](http://thefikkar.blogspot.com)

Internet Source

<1%

37

[harisluqmanhakim.blogspot.com](http://harisluqmanhakim.blogspot.com)

Internet Source

<1%

38

[maalikhwan.blogspot.com](http://maalikhwan.blogspot.com)

Internet Source

<1%

39

[duniapendidikanversiwakamadkurikulum.blogspot.com](http://duniapendidikanversiwakamadkurikulum.blogspot.com)

Internet Source

<1%

40

[www.kajianpustaka.com](http://www.kajianpustaka.com)

Internet Source

<1%

41

[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)

Internet Source

<1%

42

[ulumudin01.blogspot.com](http://ulumudin01.blogspot.com)

Internet Source

<1%

43

[situstugassiswa.blogspot.com](http://situstugassiswa.blogspot.com)

Internet Source

<1%

---

44 Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha <1%  
Student Paper

---

45 [www.materiolahraga.com](http://www.materiolahraga.com) <1%  
Internet Source

---

46 [galeripenjas.blogspot.com](http://galeripenjas.blogspot.com) <1%  
Internet Source

---

47 [nanaaykac.blogspot.com](http://nanaaykac.blogspot.com) <1%  
Internet Source

---

48 [hendraco.wordpress.com](http://hendraco.wordpress.com) <1%  
Internet Source

---

49 [smai-soedirman-kotabekasi.sch.id](http://smai-soedirman-kotabekasi.sch.id) <1%  
Internet Source

---

50 [www.daniarta.com](http://www.daniarta.com) <1%  
Internet Source

---

51 [cgpjk2u.blogspot.com](http://cgpjk2u.blogspot.com) <1%  
Internet Source

---

52 [pintubelajarcerdas.blogspot.com](http://pintubelajarcerdas.blogspot.com) <1%  
Internet Source

---

53 [soraya-bolavoli.blogspot.com](http://soraya-bolavoli.blogspot.com) <1%  
Internet Source

---

54 [hidayatyasisetiawan.blogspot.com](http://hidayatyasisetiawan.blogspot.com) <1%  
Internet Source

---

55 [rahmanhanifan.multiply.com](http://rahmanhanifan.multiply.com)

Internet Source

<1%

56

[repository.upi.edu](https://repository.upi.edu)

Internet Source

<1%

57

[www.bengetsinga.gq](http://www.bengetsinga.gq)

Internet Source

<1%

58

Submitted to Universitas Muhammadiyah  
Sukabumi

Student Paper

<1%

59

[keytrinsurya98.blogspot.com](http://keytrinsurya98.blogspot.com)

Internet Source

<1%

60

[sutrip.blogspot.com](http://sutrip.blogspot.com)

Internet Source

<1%

61

[guwodesablingoh.blogspot.com](http://guwodesablingoh.blogspot.com)

Internet Source

<1%

62

Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Student Paper

<1%

63

[olahragapakputu.blogspot.com](http://olahragapakputu.blogspot.com)

Internet Source

<1%

64

[id.123dok.com](http://id.123dok.com)

Internet Source

<1%

65

[situskurikulum.blogspot.com](http://situskurikulum.blogspot.com)

Internet Source

<1%

[mrr-wawan.blogspot.com](http://mrr-wawan.blogspot.com)



66

Internet Source

<1%

---

67

[kumpulan-pr.blogspot.com](http://kumpulan-pr.blogspot.com)

Internet Source

<1%

---

68

[vdocuments.mx](http://vdocuments.mx)

Internet Source

<1%

---

69

Submitted to Pascasarjana Universitas Negeri  
Malang

Student Paper

<1%

---

70

[blogexpose.blogspot.com](http://blogexpose.blogspot.com)

Internet Source

<1%

---

71

Submitted to Universitas Muria Kudus

Student Paper

<1%

---

72

Submitted to Wawasan Open University

Student Paper

<1%

---

73

[docplayer.info](http://docplayer.info)

Internet Source

<1%

---

74

[sandykaputra049.wordpress.com](http://sandykaputra049.wordpress.com)

Internet Source

<1%

---

75

[orapeta.blogspot.com](http://orapeta.blogspot.com)

Internet Source

<1%

---

76

[mulpix.com](http://mulpix.com)

Internet Source

<1%

---

[thendy-mabro.blogspot.com](http://thendy-mabro.blogspot.com)

77

Internet Source

<1%

---

78

sr.rodovid.org

Internet Source

<1%

---

79

docobook.com

Internet Source

<1%

---

80

Submitted to Universitas Jember

Student Paper

<1%

---

81

Submitted to Universitas Jenderal Soedirman

Student Paper

<1%

---

82

Submitted to Universitas Negeri Semarang

Student Paper

<1%

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off