



MAJELIS DIKDASMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN

JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG

Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



RINGKASAN MATERI PENJASKES KELAS X TAHUN AJARAN 2019/2020 SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI

A. Permainan Bola Besar

Permainan bola besar adalah jenis permainan dalam olahraga yang biasanya dilakukan secara beregu dan menggunakan bola yang berukuran besar seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket.

1. Sepak Bola

Perkembangan Sepak Bola

Organisasi sepak bola tingkat dunia disebut FIFA (Federation International Football Association). Kira-kira pada tahun 1921 sampai dengan tahun 1951 Tuan Rimet menjadi ketua FIFA dan menetapkan kejuaraan sepak bola dunia diadakan setiap 4 tahun sekali. Selain itu, perlu diketahui bahwa Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) terbentuk pada tanggal 19 April 1930, yang menjadi ketuanya pada waktu itu adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

Kali ini kita membahas beberapa bentuk formasi latihan keterampilan bermain sepak bola, khususnya teknik dasar mengoper dan menggiring bola.

a. Bermain sepak bola dengan keterampilan menggunakan bentuk dan berbagai formasi latihan

Bentuk-bentuk latihan keterampilan bermain sepak bola antara lain sebagai berikut.

1) Latihan berkelompok

Latihan ini dilakukan apabila sarana (seperti: bola, gawang, dan lain-lain) dan prasarana (seperti: halaman sekolah, lapangan sepak bola) tidak memadai baik mutu dan jumlahnya.

Adapun bentuk-bentuk latihan secara berkelompok antara lain sebagai berikut.

- a) Latihan dengan enam orang pemain
- b) Latihan dengan delapan orang pemain atau lebih
- c) 2) Latihan dengan beberapa orang pemain
- 2) Latihan dengan beberapa orang pemain



MAJELIS DIKDASMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN
JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG
Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



Latihan ini dilakukan apabila sarana (seperti: bola, gawang, dan lain-lain) dan prasarana (seperti: halaman sekolah, lapangan sepak bola) cukup memadai baik mutu dan jumlahnya.

Adapun bentuk-bentuk latihan dengan beberapa orang pemain antara lain sebagai berikut.

- a) Latihan dengan dua orang pemain
- b) Latihan dengan tiga orang pemain

2. Bola Voli

Bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain.

Permainan bola voli diciptakan di kota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat pada tahun 1895 oleh William G. Morgan Beberapa bentuk formasi latihan untuk keterampilan bermain bola voli.

Bermain bola voli dengan keterampilan menggunakan bentuk dan berbagai formasilatihan mengoper bola (passing)

Adapun bentuk-bentuk keterampilan latihan bermain bola voli sebagai berikut.

- 1) Bentuk latihan pass bawah dan pass atas
 - a) Bentuk latihan secara per-orangan
 - b) Bentuk latihan dengan teman
- 2) Bentuk latihan servis
 - a) Latihan servis penuh
 - b) Jumping service

3. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri atas 5 pemain. Setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola sebanyakbanyaknya ke dalam keranjang lawan dan mencegah pihak lawan untuk mendapatkan dan memasukkan bola ke dalam keranjangnya.



MAJELIS DIKASAMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN
JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG
Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick seorang sekretaris nasional YMCA (Young Men's Christian Association). Di Indonesia bola basket sudah sangat terkenal di kalangan masyarakat. Induk organisasi bola basket di Indonesia didirikan pada tanggal 23 Oktober 1951 dengan nama PERBASI (Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia). Pada tahun 1955 kepanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.

a. Bermain bola basket dengan keterampilan menggunakan bentuk dan berbagai formasi latihan Bentuk-bentuk keterampilan latihan bermain bola basket sebagai berikut.

- 1) Kombinasi latihan operan pantulan (bounce pass) dan menggiring bola (dribbling) dengan berbagai teknik dasar melempar dan menggiring
- 2) Latihan kombinasi antara menggiring bola (dribbling), lay up, merebut bola (rebound) dan melempar bola dengan berbagai teknik dasar menggiring, lay up, merebut bola, dan melempar bola

B. Permainan Bola Kecil

Permainan bola kecil adalah jenis permainan dalam olahraga yang bisa dilakukan dengan beregu maupun perorangan dan menggunakan bola yang berukuran kecil seperti softball dan tenis meja. Untuk lebih jelasnya di bawah ini kita bahas mengenai permainan bola kecil.

1. Softball

Permainan softball pertama kali diciptakan oleh George Hancock dari Amerika Serikat pada tahun 1887, dan dimainkan pertama kalinya di negara bagian Chicago pada tahun 1933. Pada tahun 1906 permainan softball ini mulai dibuatkan peraturan permainan oleh Lewis Robert, tetapi kemudian peraturan permainan ini diperbaiki lagi oleh Mathew pada tahun 1916. Permainan softball mulai dikenal di Asia ketika diadakannya kejuaraan di Manila (Filipina) pada tahun 1968. Di negara Indonesia induk organisasi olahraga baseball ini dikenal dengan PERBASASI (Persatuan Baseball dan Softball Amateur Seluruh Indonesia).

a. Perlengkapan dan lapangan permainan softball



MAJELIS DIKDASMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

**KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN**

JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG

Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



Perlengkapan permainan softball sebagai berikut.

- 1) Bola softball terbuat dari kulit berwarna putih dengan berat 190 gram, berdiameter + 30 cm.
- 2) Stick untuk memukul terbuat dari kayu sepanjang 40 cm.
- 3) Glove (sarung tangan besar yang terbuat dari kulit).
- 4) Pitcher plate yaitu tempat injak pitcher (pelambung bola).
- 5) Masker, leg protector, dan body protector untuk pelindung tubuh catcher (penangkap bola).
- 6) Base yaitu tempat hinggap pelari (runner).
- 7) Uniform dan cap (kostum dan helm) untuk pemukul/runner.

Lapangan permainan softball berbentuk segi empat dengan panjang sisi-sisinya 16,76 m. Jarak dari pelempar (pitcher plate) ke homebase adalah 13,07 m. Ukuran tempat pitcher plate adalah 60×15 cm.

b. Teknik keterampilan dalam permainan

softball 1) Melempar bola

Berbagai macam lemparan bola pada permainan softball sebagai berikut.

- a) Lemparan pitcher
 - b) Lemparan antar-base
- 2) Teknik menangkap bola

Teknik menangkap bola harus dikuasai oleh semua pemain penjaga. Pemain yang bertugas menangkap bola adalah catcher dan penjaga base/lapangan, termasuk pitcher.

- a) Teknik menangkap bola untuk catcher sebagai berikut.
 - b) Teknik menangkap bola untuk penjaga lapangan/base sebagai berikut.
- 3) Teknik memukul (batting)



MAJELIS DIKDASMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

**KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN**

JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG

Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



Tujuan memukul dalam permainan softball antara lain melewati atau mencapai base di depannya denganselamat, mencetak nilai kalau bisa melewati semua basedengan selamat. Cara memukul dalam permainansoftball ini ada dua macam, yaitu memukul bola denganayunan penuh (swing) dan memukul bola tanpa ayunan(bunting).

4) Teknik sliding

Sliding adalah upaya menjangkau base dengan cepat dengan cara meluncurkan dan menyentuhkan anggota badan ke base. Berikut ini tujuan penggunaan teknik sliding.

2. Permainan Tenis Meja

Permainan tenis meja baru dikenal di negara kita (Indonesia) kira-kira pada tahun 1930. Pada waktu itu permainan tenis meja hanya dilakukan oleh orang-orang Belanda saja, sebagai pengisi waktu luang atau untuk rekreasi bagi orang-orang Belanda di balai-balai pertemuan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa permainan tenis meja pada waktu itu belum dikenal oleh masyarakat Indonesia.

Federasi Tenis Meja International yang terkenal dengan namaInternationale Table Tennis Federation yang disingkat ITTF. Federasi Tenis Meja di Asia didirikan tahun 1952 dengan namaTable Tennis Federation of Asia. Sedangkan khusus di negara kita (Indonesia) juga didirikan ikatan tenis meja se-Indonesia pada tahun1958 yang diberi nama PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) yang sebelumnya diberi nama PPPSI (Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia).

a. Peralatan dan lapangan (meja)

- 1) Kayu pemukul (bat) terbuat dari kayu, berat, dan bentuktidak mempunyai ukuran tertentu
- 2) Bola terbuat dari bahan celluloid atau plastikberwarna putih pudar dengan ukuran keliling 11,43 –12,06 cm dan berat 2,40 – 2,53 gram.
- 3) Jaring atau jala (net) dan tiang .Jaring dipasang di tengah-tengah meja hingga membagi lapangan atau meja menjadi dua bagian yang sama besar.

Ukuran jala:

- a) Panjang jala dan talinya 182 cm.
- b) Tinggi (lebar) jala 15,25 cm.



MAJELIS DIKDASMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN
JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG
Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



c) Jarak tiang jala dengan meja masing-masing 15,25 cm.

4) Lapangan atau meja. Meja yang dipergunakan berbentuk persegi empat dengan permukaan rata dan berwarna tua/pudar dan tidak boleh menyilaukan/mengkilat.

a) Panjang meja (garis tepi) = 2,74 m.

b) Lebar meja (garis ujung) = 1,525 m.

c) Tinggi meja = 76 cm.

d) Tebal garis tiap-tiap sisinya = 2

cm. b. Teknik bermain tenis meja

Teknik untuk bermain tenis meja sebagai berikut.

1) Teknik memegang bat (grip)

2) Teknik siap sedia (stance)

3) Teknik memukul bola (stroke)

4) Teknik melakukan pukulan awal (service)

c. Cara bermain tenis meja

Permainan tenis meja dapat dilakukan sebagai berikut.

1) Single : putra atau putri (tunggal).

2) Double : putra atau putri (ganda).

3) Double campuran: yaitu ganda putra dan putri.

C. Olahraga Atletik

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting karena mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga.

Induk organisasi atletik di negara Indonesia dikenal dengan Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) yang muncul pada tanggal 3 September 1950 di Semarang.



MAJELIS DIKASAMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN

JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG

Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



Adapun nomor-nomor atletik sebagai berikut.

1. Nomor jalan dan lari
2. Nomor lompat
3. Nomor lempar

1. Lari Jarak Pendek

Nomor-nomor lari jarak pendek yaitu: 100 m, 200 m, dan 400 m. Start yang digunakan pada nomor lari jarak pendek adalah start jongkok. Start tersebut terdiri atas start jongkok posisi pendek (bunch start), posisi menengah (medium start), dan posisi panjang (long start).

2. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Tuck)

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepatcepatnya kemudian menolak, melayang di udara, dan mendarat.

3. Tolak Peluru Gaya Menyamping (Orthodox)

Ada dua macam gaya dalam tolak peluru, yaitu gaya menyamping (orthodox) dan gaya membelakang (o'brien). Pada materi kali ini akan membahas teknik tolak peluru gaya menyamping (orthodox).

D. Olahraga Pencak Silat

Di Indonesia, pencak silat diatur oleh IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Bersilat ialah istilah yang diberikan pada seseorang yang sedang berlaga dengan menggunakan seni bela diri pencak silat. Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa) adalah nama organisasi yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura,

Malaysia, dan Brunei Darussalam untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara.



MAJELIS DIKASAMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"

KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN

JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG

Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



Uji Kompetensi

1. Berikut ini sarana yang digunakan dalam bermain sepak bola, kecuali
 - a. bola sepak
 - b. gawang
 - c. raket
 - d. sepatu bola
 - e. bendera
2. Posisi jari pada saat melakukan passing bawah adalah
 - a. jari-jari tangan menutup dengan masing-masing tangan mengepal
 - b. jari-jari tangan terbuka ke arah datangnya bola
 - c. jari-jari tangan sejajar menutup sambil menunggu datangnya bola
 - d. jari-jari pada telapak tangan rapat telungkup untuk memukul bola
 - e. jari-jari kedua tangan saling mengait telapak tangan terbuka, dengan kedua ibu jari menutup sejajar
3. Permainan bola basket diciptakan oleh
 - a. Luther Halsey Gulick
 - b. John S. Naismith
 - c. William G. Morgan
 - d. James A. Naismith
 - e. George Hancock
4. Induk organisasi softball di Indonesia adalah
 - a. PBSI
 - b. PERBASASI
 - c. PBVSI
 - d. PERBASASI
 - e. PABBSI
5. Panjang dan lebar lapangan tenis meja adalah

a. $2,74 \times 1,50 \text{ m}$

d. $2,74 \times 1,552 \text{ m}$

b. $2,65 \times 1,525 \text{ m}$

e. $2,50 \times 1,525 \text{ m}$



MAJELIS DIKASAMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN

JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG

Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



-
- c. $2,74 \times 1,525$ m
6. Termasuk nomor-nomor lari jarak pendek adalah
- a. 100 m, 200 m, 400 m d. 800 m dan 1500 m
- b. 100 m, 200 m, 300 m e. 800 m, 1500 m, 3000 m
- c. 200 m, 200 m, 300 m
7. Lompat jauh gaya jongkok disebut juga
- a. schnapper d. tuck
- b. walking in the air e. jalan di udara
- c. lenting
8. Istilah lain gaya menyamping dalam tolak peluru adalah
- a. tuck d. o'brien
- b. sprint e. walking in the air
- c. orthodox
9. Suatu sikap yang berguna untuk melatih keseimbangan dalam melakukan pembelaan atau serangan disebut
- a. sikap pasang d. sikap kuda-kuda
- b. sikap khusus e. sikap jongkok
- c. sikap tegak
10. Berdiri tegak kaki rapat dengan kedua tangan mengepal berada di samping pinggang disebut
- a. sikap salam d. sikap istirahat
- b. sikap syukur e. sikap pasang
- c. sikap tegak 2



MAJELIS DIKDASMEN PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAB. MALANG

**SMK MUHAMMADIYAH 7 GONDANGLEGI
TERAKREDITASI "A"**

KOMP. KEAHLIAN : 1. TEK. INSTALASI TENAGA LISTRIK 2. TEK. KENDARAAN RINGAN
3. TEK. SEPEDA MOTOR 4. TEK. KOMPUTER DAN JARINGAN 5. PERBANKAN 6. FARMASI
7. KEPERAWATAN 8. TEK. OTOTRONIK 9. AKOMODASI PERHOTELAN 10. ADMINISTRASI PERKANTORAN
JL. KH. AHMAD DAHLAN 20 (0341) 879370 GONDANGLEGI – MALANG
Web. www.smkmutumalang.sch.id E-mail : smkm7gdl@yahoo.com



B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola!
2. Bagaimana cara melakukan latihan jumping service dalam bola voli?
3. Sebutkan teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja!
4. Sebutkan nomor-nomor lari jarak pendek!
5. Ada tiga teknik dalam memegang peluru, sebutkan beserta fungsi atau kegunaannya masing-masing!

TUGAS DIKUMPULKAN PADA LINK BERIKUT INI:

<https://bit.ly/2Uqixrp>