

MODUL AJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan



**Latihan Daya Tahan
Jantung untuk
Pengembangan
Kebugaran Jasmani**

A. INFORMASI UMUM MODUL

Nama Penyusun	:
Instansi/Sekolah	: SDN
Jenjang / Kelas	: SD / V
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)
Tahun Pelajaran	: 20.. / 20..

B. KOMPONEN INTI

Capaian Pembelajaran Fase C

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

Fase C Berdasarkan Elemen

Keterampilan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalahgunakan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.
Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase C peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.
Tujuan Pembelajaran	• Dengan membaca, peserta didik mampu menjelaskan daya tahan jantung sebagai indikator capaian kompetensi kebugaran jasmani. • Dengan tanya jawab, peserta didik mampu mendeskripsikan latihan lari bolak-balik. • Dengan berdiskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan permainan lompat tali. • Dengan membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan lari mengelilingi lapangan (joging). • Dengan berdiskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan latihan interval.

	• Dengan berdiskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan permainan reaksi. • Dengan berdiskusi, peserta didik mampu melakukan pengukuran kebugaran jasmani setelah aktivitas fisik. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan latihan lari bolak-balik dalam jarak 58 meter sebanyak 8 kali. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan lompat tali secara berkelompok. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan lari mengelilingi lapangan (joging). • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan latihan interval dengan disiplin. • Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan permainan reaksi secara sportif.	
Pertanyaan Pemantik	Apa yang dimaksud dengan daya tahan jantung?	
Profil Pancasila	Mandiri dan Gotong royong	
Kata kunci	• daya tahan tubuh • jantung • latihan • lari	• lompat • kebugaran jasmani

Target Peserta Didik :	Jumlah Siswa :
Peserta didik Reguler	30 Peserta didik (dimodifikasi dalam pembagian jumlah anggota kelompok ketika jumlah siswa sedikit atau lebih banyak)
Assesmen :	Jenis Assesmen :
Guru menilai ketercapaian tujuan pembelajaran - Asesmen individu - Asesmen kelompok	- Presentasi - Produk - Tertulis - Unjuk Kerja - Tertulis
Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran Utama / Pengaturan peserta didik :
- Tatap muka	- Individu - Berkelompok (Lebih dari dua orang)
Ketersediaan Materi :	
• Pengayaan untuk peserta didik berprestasi tinggi: YA/TIDAK • Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas untuk peserta didik yang sulit memahami konsep: YA/TIDAK	

Metode dan model pembelajaran :

- a. *Contextual teaching learning* digunakan pada pertemuan pertama.
- b. Timbal balik (resiprokal) digunakan pada pertemuan kedua.
- c. *Project based learning* digunakan pada pertemuan ketiga.

Sumber Belajar :**1. Sumber Utama**

- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas V SD
- Benda-benda di sekitar peserta didik
- Gambar di buku Guru/siswa

2. Sumber Alternatif

Guru juga dapat menggunakan alternatif sumber belajar yang terdapat di lingkungan sekitar dan disesuaikan dengan tema yang sedang dibahas.

Materi Pembelajaran**1. Materi Pembelajaran Reguler****A. Daya Tahan Jantung**

1. Faktor yang Memengaruhi Daya Tahan Jantung
2. Manfaat Daya Tahan Jantung

B. Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung

1. Lari Memindahkan Bola
2. Lompat Tali
3. Lari Mengelilingi Lapangan
4. Latihan Interval
5. Permainan Reaksi

2. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pembelajaran untuk pengayaan lebih tinggi dari materi reguler. Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi.

Persiapan Pembelajaran :

Pada pertemuan ini, dibahas pengertian daya tahan jantung, faktor yang memengaruhinya, serta manfaat kebugaran jantung. Guru memotivasi peserta didik agar selalu menjaga kesehatan jantung. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan pendekatan *contextual teaching learning*. Beberapa hal yang sebaiknya disiapkan oleh guru untuk menunjang pembelajaran sebagai berikut.

- Gambar latihan peningkatan daya tahan jantung.
- Video pembelajaran tentang latihan peningkatan daya tahan jantung.
- Informasi mengenai latihan peningkatan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani.
- Lembar penilaian.

Kegiatan pembelajaran :

Kegiatan pembelajaran pada Pelajaran V memerlukan waktu 9 jam pelajaran. Alokasi waktu setiap pertemuan selama 3 jam pelajaran (3 × 35 menit).

Setiap kegiatan akan di evaluasi secara langsung berdasarkan hasil observasi. Guru mengevaluasi sesuai dengan kriteria yang tepat. Pada setiap akhir pertemuan, guru mengingatkan kembali proyek yang telah dilaksanakan.

Pengorganisasian tatap muka dalam kegiatan pembelajaran ini sebagai berikut.

Pertemuan Pertama

Pendahuluan

- (a) Peserta didik berdoa sebelum pembelajaran. Kegiatan ini dipimpin oleh salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- (b) Guru mengecek presensi peserta didik dan mengamati kedisiplinan siswa terkait keterlambatan. Jika ada peserta didik yang terlambat, guru memberi tindak untuk memperingatkan peserta didik tersebut. Tindakan dapat berupa, memimpin peserta didik lain menyanyikan salah satu lagu kebangsaan.
- (c) Guru mengidentifikasi kondisi peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit, diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
- (d) Guru mengajak siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan unjuk kemampuan.

Kegiatan inti

- a) Peserta didik mengamati gambar aktivitas lari cepat. Peserta didik menceritakan pengalamannya dalam berlatih lari atau jogging. Guru menyampaikan jika berlari santai atau jogging dapat meningkatkan daya tahan jantung.



- b) Peserta didik mengamati peta konsep. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- c) Guru meminta peserta didik membaca materi daya tahan jantung. Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Merasakan Detak Jantung!



Kegiatan

Langkahlangkah pembelajarannya sebagai berikut.

- Peserta didik menghitung jumlah denyut nadi selama 60 detik. Peserta didik membandingkan hasil penghitungan denyut nadi dengan temannya.
 - Peserta didik mengomunikasikan hasil perbandingan jumlah denyut nadi tersebut kepada teman yang lain dan guru.
 - Guru menjelaskan jumlah denyut nadi normal untuk usia 10–18 tahun adalah 60–100 kali per menit. Denyut nadi seseorang dapat meningkat jika melakukan kerja berat dalam waktu lama.
 - Guru melakukan penilaian sikap dan pengetahuan kepada peserta didik atas kegiatan ini.
- d) Peserta didik mendiskusikan ilustrasi terkait dengan aktivitas latihan daya tahan jantung (buku siswa halaman 99). langkah langkah kegiatan sebagai berikut.
- (1) Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 35 orang. Kelompok mendiskusikan permasalahan atau ilustrasi berikut.

Setiap pagi Pak Yadi berlari mengelilingi kompleks perumahan. Hasilnya ia tidak mudah lelah saat melakukan kegiatan sehari-hari. Ia juga mengonsumsi makanan sehat dan cukup beristirahat. Dengan membiasakan pola hidup sehat, Pak Yadi memiliki daya tahan jantung baik.

- (2) Kelompok menganalisis faktor pendorong Pak Yadi memiliki daya tahan jantung yang baik. Peserta didik dapat mengembangkan prinsip *higher order thinking skills* (HOTS).
- (3) Kelompok mempresentasikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Kelompok lain memberikan tanggapan atau umpan balik.
- (4) Guru memberi masukan jika ada jawaban kelompok yang belum tepat.
- (5) Kegiatan dilakukan hingga semua kelompok mempresentasikan hasil diskusinya. Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil presentasi.
Melalui presentasi peserta didik menemukan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi daya tahan jantung. Adapun faktor yang memengaruhi daya tahan jantung, yaitu umur atau usia, jenis kelamin, keturunan, dan aktivitas fisik.

- e) Peserta didik membaca materi mengenai manfaat menjaga daya tahan jantung.
- f) Guru merangsang rasa ingin tahu peserta didik dengan mengajukan pertanyaan berkaitan dengan gambar tersebut. Misalnya, mengapa seseorang dapat mudah lelah ketika beraktivitas? Mengapa seseorang dapat tetap bugar dan bersemangat dalam beraktivitas? Bagaimana kaitan upaya menjaga daya tahan jantung dengan aktivitas seseorang?
- g) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mengumpulkan informasi manfaat menjaga daya tahan jantung. Informasi dapat diperoleh dari buku referensi dan pengalamannya.
 - Peserta didik mengasosiasikan informasi yang ditemukan. Peserta didik mendiskusikan manfaat menjaga daya tahan jantung. Peserta didik menyimpulkan manfaat menjaga daya tahan jantung.
- h) Peserta didik mengomunikasikan hasil eksplorasinya kepada teman dan guru secara santun. Guru dapat memberikan umpan balik atas kegiatan yang dilakukan peserta didik.
- i) Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Mencatat Frekuensi Denyut Nadi.

Penutup

- Guru meminta ketua kelas untuk memimpin peserta didik melakukan pendinginan.
- Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. Peserta didik diberi motivasi untuk melakukan jogging di rumah secara disiplin.
- Peserta didik dapat menanya materi yang belum dipahami. Guru memberi masukan atau umpan balik atas pertanyaan peserta didik.
- Peserta didik diarahkan untuk mengembangkan sikap jujur dan sportif dalam kehidupan sehari-hari (penguatan nilai sosial).
- Peserta didik berdoa sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia daya tahan jantung yang baik.
- Pada kegiatan ini, guru juga dapat menggunakan model pembelajaran *problem based learning*.

Pertemuan Kedua

Persiapan Mengajar

Materi yang dibahas pada pertemuan ini terkait latihan peningkatan daya tahan jantung dan pelaksanaan proyek. Materi pada pertemuan ini, yaitu lari bolak-balik memindah bola, lompat tali, dan latihan interval. Guru menyiapkan gambar dan informasi mengenai

latihan peningkatan daya tahan jantung. Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran untuk menunjang pembelajaran. Pada pertemuan ini, guru dapat menerapkan model pembelajaran timbal balik (resiprokal).

Pada pembelajaran ini, guru dapat menyiapkan beberapa hal berikut.

- 1) Gambar latihan peningkatan daya tahan jantung.
- 2) Video pembelajaran tentang latihan peningkatan daya tahan jantung.
- 3) Informasi latihan peningkatan daya tahan jantung.
- 4) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik membiasakan berdoa sebelum pembelajaran (penguatan nilai religius).
- Guru menindaklanjuti kedisiplinan peserta didik yang terlambat pada pertemuan sebelumnya. Jika peserta didik telah disiplin, guru memberi apresiasi secara langsung.
- Guru mengecek kondisi fisik peserta didik. Jika ada peserta didik yang sakit, dia diperbolehkan tidak mengikuti pembelajaran.
- Peserta didik melakukan tanya jawab terkait materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya untuk menyegarkan ingatan peserta didik. Guru juga mempersiapkan siswa melakukan proyek yang ditugaskan.
- Peserta didik diajak melakukan kegiatan pemanasan. Kegiatan ini untuk mempersiapkan tubuh agar siap melakukan aktivitas yang lebih berat. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan kegiatan latihan.

Kegiatan Inti

- a) Guru meminta peserta didik membaca dan mendiskusikan materi latihan peningkatan daya tahan jantung.
- b) Peserta didik membahas latihan peningkatan daya tahan jantung. Peserta didik didampingi guru mengakses internet untuk mengakses informasi mengenai “latihan daya tahan jantung”. Peserta didik meringkas artikel yang bertema model latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung. Beberapa peserta didik mempresentasikan hasil ringkasannya. Guru menanggapi hasil presentasi secara keseluruhan.
- c) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuannya dengan mengerjakan Kegiatan: Mencari Informasi



Langkahlangkah pembelajarannya sebagai berikut.

1. Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 3–5 orang.
2. Peserta didik mencari informasi penyebab penyakit jantung melalui buku referensi, majalah, surat kabar, atau internet. Peserta didik diingatkan agar melakukan penelusuran internet secara bertanggung jawab.
3. Guru membimbing dan mengawasi peserta didik dalam mencari informasi tersebut. Adapun penyebab penyakit jantung dan stroke antara lain kadar lemak darah (kolesterol) tinggi, tekanan darah tinggi, aktivitas fisik/olahraga kurang, kegemukan, minum minuman beralkohol, merokok, dan penyalahgunaan obat (narkoba).

4. Peserta didik mengomunikasikan informasi yang diperoleh dalam diskusi. Setiap kelompok mempresentasikan informasi yang diperoleh, sedangkan kelompok lain memberi tanggapan.
 5. Guru melakukan penilaian atas kegiatan ini. Melalui kegiatan ini, peserta didik dapat menumbuhkan sikap kerja sama (gotong royong), toleransi, dan saling menghormati.
- d) Peserta didik membaca materi latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung. materi tersebut yaitu lari memindah bola, lari mengelilingi lapangan (joging), dan latihan interval.
- e) Peserta didik mempraktikkan latihan daya tahan jantung bersama teman. Langkahlangkahnya sebagai berikut.
- (1) Guru menjelaskan dan mendemonstrasikan lari memindah bola, lompat tali, mengelilingi lapangan (joging), dan *interval training*.
 - (2) Peserta didik mengikuti peragaan guru. Misalnya, jika guru mempraktikkan lari memindah bola, peserta didik mengikuti gerakan guru. Peserta didik melakukan lari memindah bola sesuai petunjuk.



Ayo, Lakukan

Guru mengawasi dan mendampingi peserta didik dalam lari memindah bola. Langkahlangkahnya sebagai berikut.

- (a) Peserta didik menghitung jumlah denyut nadi sebelum berlatih lari memindah bola.
 - (b) Peserta didik melakukan pemanasan. Peserta didik menghitung kembali denyut jantung setelah pemanasan.
 - (c) Peserta didik berlari memindah bola dari titik A menuju titik B yang berjarak 20 meter. Peserta didik mempersiapkan lima bola yang diletakkan pada titik B.
 - (d) Peserta didik berlari dari titik A ke titik B untuk memindah bola. Langkah ini dilakukan sampai lima bola terkumpul di titik A.
 - (e) Peserta didik menghitung denyut nadi setelah melakukan lari memindah bola.
 - (f) Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Peserta didik mengukur denyut jantung setelah pendinginan.
 - (g) Peserta didik membandingkan jumlah denyut nadi antara sebelum latihan dan sesudah latihan lari memindah bola. Peserta didik mengomunikasikan hasil perbandingan kepada guru dan temannya secara santun.
 - (h) Guru memberi penilaian keterampilan dan sikap peserta didik dalam berlatih lari memindah bola.
- (3) Peserta didik mengamati gambar aktivitas bermain lompat tali.
- (4) Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan terkait lompat tali. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai lompat tali. Lompat tali termasuk olahraga lompat yang bertujuan melatih dan mengembangkan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu singkat. Lompat tali membentuk otot bagian tubuh atas dan bawah. Lompat tali juga dapat menambah daya tahan tubuh, melatih koordinasi, dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular, yaitu kemampuan jantung memompa darah dan oksigen ke seluruh tubuh secara efisien.

- (5) Peserta didik mempraktikkan lompat tali baik secara individu maupun berkelompok. Peserta didik melakukan aktivitas ini dengan disiplin dan tanggung jawab.

Kegiatan penutup

- Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan secara bersama. Kegiatan ini bertujuan untuk melemaskan otot setelah latihan
- Peserta didik diminta mencari informasi mengenai lari interval melalui internet. Peserta didik dapat menelusuri internet bersama orang tua atau saudara tuanya. Informasi pada laman akan dibahas pada pertemuan berikutnya.
- Peserta didik diberi motivasi untuk bekerja sama dan menghargai dalam pembelajaran.
- Peserta didik juga diingatkan untuk bersikap disiplin, tanggung jawab, dan sportif dalam latihan peningkatan daya tahan jantung.
- Guru meminta peserta didik membuat laporan terkait proyek yang telah dilaksanakan.
- Peserta didik berdoa sebagai bentuk syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa telah diberi keselamatan dan kesehatan dalam pembelajaran.
- Pembelajaran ini juga dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran TGfU.

Pertemuan Ketiga

Persiapan Mengajar

Pada pertemuan ini, akan dibahas mengenai latihan interval dan permainan reaksi. Pada kegiatan ini, peserta didik mengumpulkan hasil laporan terkait proyek yang sudah dilaksanakan. Aktivitas fisik ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan jantung. Guru menyiapkan gambar, video, dan informasi mengenai latihan interval dan permainan reaksi. Guru juga menyiapkan alat dan media pembelajaran. Pada pertemuan ini, guru menerapkan model pembelajaran *problem based learning*.

Beberapa hal yang perlu disiapkan guru dalam pembelajaran sebagai berikut.

- 1) Gambar latihan lari interval.
- 2) Video pembelajaran tentang permainan reaksi.
- 3) Informasi latihan lari interval dan permainan reaksi.
- 4) Lembar penilaian.

Pendahuluan

- Peserta didik dibiasakan berdoa sebelum pembelajaran. Pembiasaan ini untuk penguatan nilai religius.
- Guru mengecek kehadiran dan kondisi peserta didik. Guru mengimbau peserta didik untuk menjaga kebugarannya.
- Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.
- Peserta didik melakukan tanya jawab materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya. Guru memberikan umpan balik dalam kegiatan ini
- Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan untuk meregangkan otot sebelum melakukan latihan.

Kegiatan Inti

- a) Peserta didik membaca materi latihan interval dan permainan reaksi. Peserta didik menyampaikan informasi tentang latihan interval. dipandu oleh guru, peserta didik

mengunduh informasi mengenai “interval training” di internet, atau sumber belajar lainnya. Peserta didik menyampaikan informasi tersebut kepada teman dan guru secara santun. Peserta didik diingatkan agar memperhatikan beberapa faktor dalam latihan interval, yaitu waktu latihan, beban (intensitas) latihan, pengulangan latihan (repetisi), dan masa istirahat (*recovery interval*) setiap latihan.

- b) Peserta didik menonton video lari halang rintang yang diunduh oleh guru dari internet atau sumber belajar lainnya. Guru menjelaskan aktivitas lari halang rintang termasuk permainan reaksi untuk meningkatkan daya tahan jantung. Guru memberikan jembatan keledai untuk menjelaskan lari reaksi.

Ge-Ri-Ja-Ri-Pat

GeRi = Gerak Lari
Ja = Jalan
RiPat = Lari Cepat

- c) Peserta didik diarahkan melakukan latihan lari interval dan lari reaksi.
d) Guru menjelaskan langkahlangkah dalam latihan tersebut. Lari reaksi merupakan permainan yang memadukan gerak lari, jalan, dan lari cepat dengan mengelilingi lapangan.
e) Guru memperagakan latihan lari interval dan lari reaksi. Peserta didik diminta mempraktikkan lari interval. Selanjutnya, peserta didik melakukan lari reaksi dalam

Refleksi Guru!

Refleksi yang dilakukan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada

Re
se
ke
da
pe



Ayo, Lakukan

1. Apakah kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik?
2. Peserta didik mempraktikkan lari reaksi dengan disiplin bersama temannya. Peserta didik mengamatilah dan membandingkan latihan lari reaksi temannya. Hasil pengamatan
3. Apa yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran tersebut dikomunikasikan kepada guru secara santun. Selama pembelajaran, guru dapat melakukan penilaian sikap dan keterampilan.

f) Peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik. Berlatih Meningkatkan Daya Tahan

Refleksi Peserta Didik

Kami telah mempelajari materi latihan daya tahan jantung untuk pengembangan

keb
pen
pen



Aktivitas Peserta Didik

1. Apa manfaat mempelajari materi latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani? Langkahlangkahnya sebagai berikut.
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Berikan alasannya!
(1) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan 56 orang. Peserta didik
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi latihan daya tahan jantung untuk pengembangan kebugaran jasmani?
(2) Peserta didik membuat bagan tentang daya tahan jantung pada kertas HVS. Peserta didik menyusun jadwal latihan peningkatan daya tahan jantung.

Remedial dan Pengayaan

(3) Peserta didik melakukan latihan daya tahan jantung.

1. Remedial

(a) Lari pertama, mempraktikkan latihan baring duduk
Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

2. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan permainan dengan cara mengubah jumlah pemain, memperketat peraturan, menambah alat yang digunakan, serta menambah tingkat kesulitan tugas keterampilan yang diberikan.

Selain bentuk latihan daya tahan jantung yang telah dibahas, ada bentuk latihan lain. Bentuk latihan tersebut disampaikan guru kepada peserta didik dengan memberi materi pengayaan.

Jalan Kaki Cepat

Jalan kaki cepat merupakan salah satu jenis olahraga aerobik yang populer. Jenis olahraga ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan peralatan khusus, dan dapat dilakukan di mana saja. Olahraga ini harus dilakukan dengan kecepatan yang cukup sehingga detak jantung dan napas lebih cepat.

Saat melakukan jalan cepat, beberapa aspek yang harus diperhatikan sebagai berikut.

1. Pandangan harus dijaga agar tetap lurus ke depan, badan tegak, dan bahu rileks.
2. Agar bahu rileks dan leher tidak tegang, ayunkan lengan.
3. Arahkan jari-jari kaki dan lutut ke depan. Luruskan kaki depan, tetapi jangan kunci posisi lutut.
4. Cobalah untuk mendaratkan kaki dengan tumit, kemudian arahkan berat badan ke depan.
5. Lakukan langkah kaki panjang, tetapi jangan dipaksakan. Berilah selang waktu (interval) untuk memperkuat daya tahan tubuh.
6. Percepat jalan setiap 1–2 menit sekali dalam 5 menit.
7. Untuk pendinginan berjalanlah dengan kecepatan lebih lambat. Renggangkan paha belakang, betis, dada, bahu, dan punggung.

Sumber: www.deherba.com/tips-untuk-ol

Format Jurnal Penilaian Sikap Spritual

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					

Butir nilai sikap spritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : disiplin, kerja sama, tanggung jawab, percaya diri

Instrumen Penilaian Diri

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (v) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun.		
2	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian.		
3	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu		
4	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas.		
5	Saya ikut berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
6	Saya membuat catatan yang dianggap penting.		
7	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri.		
8	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab.		
10	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran.		

Instrumen Penilaian Antarpeserta Didik

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Semester :

Waktu penilaian :

Petunjuk : Berilah tanda cek (√) pada kolom "Ya" atau "Tidak" sesuai keadaan sebenarnya.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Teman saya mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah.		
2	Teman saya suka menolong teman yang kesulitan.		
3	Teman saya terbiasa menghargai pendapat orang lain.		
4	Teman saya berperan aktif dalam aktivitas kelompok.		
5	Teman saya mengemukakan pendapat secara santun.		
6	Teman saya bersikap toleransi antarumat beragama.		
7	Teman saya selalu bersikap jujur dalam ulangan.		
8	Teman saya bersikap disiplin dalam mematuhi peraturan.		
9	Teman saya suka berbagai pengetahuan.		
10	Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu		

Penilaian Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

1. Daya tahan jantung sangat penting bagi kondisi tubuh seseorang. Salah satu faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah

- A. ketepatan
- B. kelincahan
- C. keturunan
- D. kekuatan

2. Daya tahan jantung seorang kakek berbeda dengan daya tahan jantung pemuda. Faktor yang memengaruhi daya tahan jantung ialah

- A. usia
- B. latihan
- C. keturunan
- D. jenis kelamin

3. Beni ingin memiliki daya tahan jantung yang baik. Untuk mewujudkan keinginannya, Beni berlatih

- A. melempar bola

- B. meregangkan otot
- C. melenturkan tubuh
- D. lari jogging

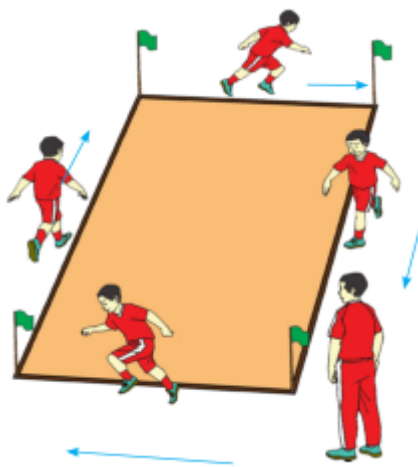
4. Perhatikan pernyataan berikut!

1. Mengurangi gangguan pembuluh darah.
2. Menjaga tekanan darah tetap rendah.
3. Meningkatkan kadar lemak dalam darah.
4. Memperkuat tulang-tulang sendi dan otot.

Manfaat kebugaran jantung ditunjukkan oleh angka

- A. 1 dan 2
- B. 1 dan 4
- C. 2 dan 3
- D. 3 dan 4

5. Perhatikan aktivitas Ahmad dan teman-temannya pada ilustrasi berikut!



Ahmad berlari dengan cepat mengelilingi lapangan. Berdasarkan gambar di atas, Ahmad dan teman-temannya sedang melakukan lari

- A. halang rintang
- B. lari bolak-balik
- C. lari interval
- D. lari reaksi

6. Perhatikan langkah-langkah latihan peningkatan daya tahan jantung berikut!

1. Buatlah dua titik (A dan B) dengan jarak 10 meter.
2. Letakkan lima bola kecil di titik A.
3. Pindahkan kelima bola dari titik A ke titik B.
4. Pindahkan bola dengan berlari.

Langkah-langkah tersebut menunjukkan latihan

- A. lari bolak-balik
- B. lari berkelok-kelok
- C. lari interval
- D. lari reaksi

7. Perhatikan latihan berikut!

1. Lompat tali
2. Latihan interval
3. Latihan lari reaksi

4. Lari mengelilingi lapangan

Latihan peningkatan daya tahan jantung tanpa menggunakan alat bantu ditunjukkan oleh angka

- A. 1 dan 3
- B. 2 dan 3
- C. 2 dan 4
- D. 3 dan 4

8. Deni berlatih lompat tali di halaman. Sebelum berlatih lompat tali, sebaiknya Deni melakukan

- A. duduk baring
- B. pendinginan
- C. lompat jongkok
- D. peregangan otot

9. Andi akan berlari mengelilingi lapangan. Sebelumnya, Andi melakukan pemanasan dan peregangan otot. Tindakan tersebut dilakukan agar

- A. mampu berlari lebih lama
- B. terhindar dari cedera dan kram otot
- C. tidak cepat mengalami kelelahan
- D. melakukan pengaturan napas dengan tepat

10. Latihan interval sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan jantung. Dalam latihan interval, salah satu faktor yang perlu diperhatikan ialah

- A. waktu latihan
- B. repetisi latihan
- C. situasi latihan
- D. tempat latihan

B. Jawablah dengan benar!

1. Sebutkan tiga manfaat kebugaran jantung!
2. Sebutkan empat faktor yang harus dipenuhi dalam latihan interval!
3. Dewi dan temannya berlatih permainan kecepatan. Jelaskan cara melakukan latihan permainan kecepatan!
4. Yanuar melakukan lari halang rintang. Apa manfaat latihan lari halang rintang?
5. Latihan lari bolak-balik bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan jantung. Bagaimana cara melakukan latihan lari bolak-balik?

Evaluasi Keterampilan

Unjuk Kerja

Lakukan lari 40 meter dengan kecepatan maksimal.

Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian latihan daya tahan jantung dan kebugaran jasmani.
- c) Butir Soal Keterampilan.

1) latihan daya tahan jantung dan kebugaran jasmani lari 40 meter.

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Kebugaran Lari 40 Meter	Total
----	--------------------	-----------------------------------	-------

		I	II	III	

Kriteria penilaian

Nilai Tes Kebugaran Jasmani (TKJ) untuk Usia 10–12 Tahun.

Lari 40 m		Nilai
Putra	Putri	
<6.3"	<6.7"	5
6.4"–6.9"	6.8"–7.5"	4
7.0"–7.7"	7.5"–8.9"	3
7.8"–8.8"	8.4"–9.6"	2
>8.9"	>9.7"	1

C. LAMPIRAN

Lembar Kegiatan Peserta Didik

Berlatih Meningkatkan Daya Tahan Jantung

Tujuan :

1. Memahami makna, faktor, serta manfaat daya tahan jantung.
2. Meningkatkan daya tahan jantung.

Alat/fasilitas :

Tiang bendera, *stopwatch*, dan alat tulis.

Pelaksanaan:

1. Bentuklah kelompok beranggotakan 5–6 peserta didik. Tunjukkan salah satu anggota sebagai ketua kelompok.
2. Baca ulang materi tentang daya tahan jantung. Buatlah bagan tentang daya tahan jantung pada selembar kertas HVS.
3. Susunlah jadwal latihan peningkatan daya tahan jantung. Tentukan lokasi untuk melakukan latihan ini.
3. Lakukan latihan peningkatan daya tahan jantung bersama kelompokmu.
 - a. Hari pertama, mempraktikkan latihan lari bolak-balik.
 - b. Hari kedua, mempraktikkan latihan lompat tali.
 - c. Hari ketiga, mempraktikkan latihan lari interval.
4. Buatlah laporan sederhana mengenai hasil latihan setiap anggota kelompok. Kumpulkan laporan hasil latihan kelompok kepada guru.
5. Utamakan kerja sama antaranggota kelompok dalam melakukan kegiatan ini. Utamakan pula sikap percaya diri.

Bahan Bacaan Peserta Didik :

- a. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan kelas V SD

- b. Latihan Daya Tahan Jantung untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

Glosarium

afektif kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk sikap atau kepribadian

apersepsi pengantar sebelum memasuki materi

demonstrasi pendekatan pembelajaran dengan cara memperagakan suatu proses berkaitan dengan materi yang dipelajari

diskusi sebuah interaksi atau komunikasi antara dua orang atau lebih/kelompok

evaluasi penilaian hasil kerja untuk mengukur keberhasilan proses

hard skills penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan keterampilan teknis yang berhubungan dengan bidang ilmu

indirect teaching proses pendidikan yang terjadi selama proses pembelajaran langsung, tetapi tidak dirancang dalam kegiatan khusus

inklusif pendekatan yang mengutamakan partisipasi peserta didik dengan keterampilan yang sama dalam tugas yang sama dengan memilih tingkat kesulitan masing-masing

inkuiri rangkaian kegiatan pembelajaran yang menekankan pada proses berpikir kritis dan analitis untuk mencari dan menemukan sendiri inti materi pelajaran

kognitif kemampuan akademik peserta didik yang ditunjukkan dalam bentuk nilai angka

kolaborasi bekerja sama menghasilkan suatu karya

media pembelajaran peralatan yang digunakan untuk mendukung kegiatan pembelajaran di dalam atau di luar kelas

metode pembelajaran cara belajar yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran

metode penilaian cara menilai kemampuan peserta didik

observasi kegiatan pengamatan untuk mengembangkan rasa ingin tahu peserta didik

pendidikan karakter pembelajaran yang diharapkan dapat membentuk kepribadian berkualitas peserta didik

pengayaan materi tambahan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk menambah wawasan

penilaian diri evaluasi yang dilakukan untuk menilai kemampuan diri sendiri

penilaian produk penilaian yang dilakukan dengan cara mengamati dan menilai keterampilan peserta didik dalam menghasilkan produk

proyek tugas yang bersifat menyeluruh untuk mengetahui kemampuan peserta didik

psikomotori kemampuan motorik peserta didik yang ditunjukkan ketika mengerjakan tugas

refleksi proses pengendapan pengalaman yang telah dipelajari dengan cara mengurutkan kembali peristiwa yang telah dialami

reading guide panduan membaca; strategi pembelajaran menggunakan bacaan atau teks yang diberikan dan dipandu guru untuk dicari kata-kata penting yang terdapat pada teks atau bacaan tersebut sesuai topik pembelajaran

remedial kegiatan mengerjakan soal apabila peserta didik tidak mencapai nilai ketuntasan minimal

resiprokal pendekatan pembelajaran berdasarkan prinsip-prinsip pengajuan pertanyaan yang bertujuan melatih kemandirian peserta didik

responsi memiliki sikap cepat tanggap terhadap suatu peristiwa

saintifik pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik melakukan penyelidikan ilmiah melalui observasi, eksperimen, dan mengembangkan pengetahuan dengan panduan guru

sikap sosial sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai sosial kemasyarakatan

sikap spiritual sikap yang harus dimiliki dan dikembangkan peserta didik berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan

skala penilaian bentuk penilaian berdasarkan skala yang telah ditetapkan

strategi cara yang dipilih untuk melakukan suatu kegiatan

transaksional proses pertukaran

tugas portofolio kumpulan tugas peserta didik

umpan balik bentuk respons yang diberikan oleh peserta didik

unjuk kerja teknik penilaian berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas peserta didik

Daftar Pustaka:

- Afandi, Muhamad, Evi Chamalah dan Oktarina Puspita Wardani. 2013. *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unissula Press.
- Ahmad, Zainal Arifin. 2012. *Perencanaan Pembelajaran dari Desain sampai Implementasi*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Ali, Muhammad. 2008. *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Andang, Irfan, dan Edi Mulyadin. 2017. *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anies. 2017. *50 Tips Sehat Menangkal Penyakit dengan Olahraga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ayuningtyas, Dumilah. 2014. *Kebijakan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bustami, Teuku. 2008. *Ensiklomini Olahraga: Olahraga Air*. Klaten: Sahabat.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Davita, Theresia Risa. 2016. *Katakan Ya untuk Narkoba Jika Hidupmu ingin Menderita*. Klaten: Intan Pariwara.
- Dinata, Marta. 2013. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Dodo, R.W. 2008. *Benteng Remaja Menolak Narkoba*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Endrayanto, Herman Yosep Sunu dan Yustiana Wahyu Harumurti. 2014. *Penilaian Belajar Siswa di Sekolah*. Sleman: Kanisius.
- F. E., Eci. 2017. *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Laksana.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 1*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Fortin, Caroline. 2011. *Ensiklopedia Olahraga Jilid 2*. Penerjemah: B. Arya P. Jakarta: Kalam Publika.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Haryanto. 2012. *Dr. Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Huda, Miftahul. 2014. *Cooperative Learning Metode, Teknik, Struktur, dan Model Penerapan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Huda, Miftahul. 2015. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran: Isu-Isu Metodis dan Paradigmatik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Idris, Meity H. 2014. *Strategi Pembelajaran yang Menyenangkan*. Jakarta: Luxima.
- Irianto, Koes. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular*. Bandung: Alfabeta.
- Isjoni. 2012. *Pembelajaran Kooperatif (Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi antarpeserta Didik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: GP Perss Group.
- Istarani. 2011. *58 Model Pembelajaran Inovatif*. Medan: Media Persada.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Bahan Diklat Guru dalam Rangka Implementasi Kurikulum 2013: Konsep Pendekatan Scientific*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Khoeron, Nidom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugerah.

Koesnan Aruwono. 2001. *Permainan Bola Kecil (Kasti, Kipers, Rounders)*. Malang: FIP UM.

Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Kurniasih, Endang Yulia. 2017. *Pemainan Bola Kecil*. Surakarta: Tiga Serangkai.

Majid, A. 2011. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Masriadi. 2017. *Epidemiologi Penyakit Menular*. Jakarta: Rajawali Pers.

Muliawan, Jasa Ungguh. 2016. *45 Model Pembelajaran Spektakuler*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Nasution, Fitri Handayani dan Febridani Santosa Pasaribu. 2017. *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.

Nopembri, Soni dan Saryono. 2012. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Oktara, Bebbi. 2010. *Permainan Bola Besar*. Depok: Binamuda Cipta Kreasi.

Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: Bina Muda Cipta Kreasi.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 82 Tahun 2014 tentang Penanggulangan Penyakit Menular.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 tentang Buku yang Digunakan oleh Satuan Pendidikan.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Purnomo, Eddy dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.

Purwanto. 2011. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rahmani, Mikanda. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugerah.

Ratumanan, T.G. 2015. *Inovasi Pembelajaran: Mengembangkan Kompetensi Peserta Didik secara Optimal*. Yogyakarta: Ombak.

Rimbi, Noviva. 2014. *Buku Cerdik Penyakit-Penyakit Menular*. Yogyakarta: Saufa.

Rosti. 2016. Tesis berjudul "Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru (Studi Eksperimen pada Siswa Putra SMA Negeri 10 Kendari)".
http://sitedi.uho.ac.id/uploads_sitedi/G2G114082_sitedi_Tesis.pdf, diakses 3 Agustus 2018.

Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Press.

Sanjaya, Wina. 2016. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Sidik, Dikdik Safar. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Soesilo, Tritjahjo Danny. 2014. *Pengembangan Kreativitas melalui Pembelajaran*. Yogyakarta: Ombak.

Subkhan, Edi. 2016. *Pendidikan Kritis*. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Suparlan, Ajang., Mudjihartono. dan Darajat, Djajat, K.N. 2010. *Modul Pembelajaran Permainan Bola Kecil*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.

Suprijono, Agus. 2012. *Cooperative Learning (Teori dan Aplikasi PAIKEM)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Suryani, Esti. 2017. *Best Practice: Pembelajaran Inovasi melalui Model Project Based Learning*. Yogyakarta: Deepublish.

Sutikno, M. Sobry. 2014. *Metode dan Model-Model Pembelajaran*. Lombok: Holistica.

Suyadi. 2013. *Mencegah Bahaya Penyalahgunaan Narkoba melalui Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Yogyakarta: Andi.

Suyono dan Haryanto. 2015. *Implementasi Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Syamsidah. 2017. *100 Metode Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.

Tim Pengampu Permainan Bola Kecil. ?. *Permainan Bola Kecil*.

Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/131411081/pendidikan/Bahan+Ajar-Permainan+Bola+Kecil.PDF>, diakses 3 Juli 2018.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.

UndangUndang Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 1997 tentang Psikotropika.

Yuliatin, Enik dan Haryanto. 2012. *Mengenal Olahraga Atletik*. Jakarta: Balai Pustaka.

Yuliatun, Enik. 2012. *Bugar dengan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.