



BARANG MILIK NEGARA

# Modul Pembelajaran SMP Terbuka PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Kelas  
**IX**



Modul 10

**PERAN AKTIVITAS FISIK  
SEBAGAI PENCEGAHAN PENYAKIT**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

MILIK NEGARA  
TIDAK DIPERJUALBELIKAN



Modul Pembelajaran SMP Terbuka  
**PENDIDIKAN JASMANI,  
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN**  
Kelas IX

**Modul 10**  
**PERAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI**  
**PENCEGAH PENYAKIT**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
2021

© Hak cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Modul Pembelajaran SMP Terbuka

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

**Pengarah:**  
Mulyatsyah

**Penanggung Jawab:**  
Eko Susanto

**Kontributor:**  
Imam Pranata, Harnowo Susanto,  
Ninik Purwaning Setyorini,  
Maulani Mega Hapsari

**Penulis:**  
Mochamad Sudiro Sidik

**Reviewer:**  
Sabar Muljana

**Editor:**  
Didi Teguh Chandra, Amsor,  
Agus Fany Chandra Wijaya, Hutnal Basori,  
Sukma Indira, Kader Revolusi,  
Andi Andangatmadja, Tri Mulya Purwiyanti,  
Tim Layanan Khusus

**Layout Design:**  
Ghina Fitriana,  
Belaian Pelangi Baradiva,  
Aditya Al Asyari Siradjudin

**Modul 10:**  
**Peran Aktivitas Fisik sebagai**  
**Pencegah Penyakit**  
**Kelas IX**

Diterbitkan oleh:  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Desember 2021  
Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M.  
NIP. 196407141993041001



# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>I. Pendahuluan.....</b>	<b>1</b>
A. Deskripsi Singkat .....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	1
C. Petunjuk Belajar .....	2
D. Peran Orang Tua dan Guru .....	2
<b>II. Kegiatan Belajar 1: Peran Aktivitas Fisik sebagai Pencegahan Penyakit .....</b>	<b>3</b>
A. Indikator Pembelajaran .....	3
B. Aktivitas Pembelajaran .....	3
C. Tugas .....	6
D. Rangkuman .....	7
E. Tes Formatif .....	8
<b>TES AKHIR MODUL .....</b>	<b>9</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>13</b>
A. Glosarium.....	13
B. Kunci Jawaban Tugas .....	13
C. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul .....	13
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>17</b>



# DAFTAR GAMBAR

Gambar 10.1 Poster manfaat aktivitas Fisik .....	4
Gambar 10.2 Tips melakukan Aktivitas Fisik .....	5
Gambar 10.3 Quiz mencari kata .....	9



# DAFTAR TABEL

Tabel 10.1 Kartu Aksi .....	6
Tabel 10.2 Peta Konsep Aktivitas manusia .....	8



# I PENDAHULUAN



## PERAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI PENCEGAH PENYAKIT

### A. DESKRIPSI SINGKAT

Selamat datang dan salam olahraga! Sumber belajar yang paling utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul ini Ananda diharapkan dapat mempelajari secara mandiri maupun kelompok. Aktivitas fisik yang kita lakukan berupa gerak, selain untuk menyalurkan hobi, menghilangkan stres, ternyata dengan melakukan gerak dalam aktivitas fisik kita dapat mencegah penyakit. Nah pada modul ini Ananda akan mempelajari beberapa aktivitas fisik yang dapat mencegah penyakit dan diharapkan setelah mempelajari modul ini Ananda dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu dengan mempelajari modul ini, Ananda dapat membiasakan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal serta membiasakan berperilaku baik, sportif, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul sepuluh ini adalah 3x40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum mempelajari modul ini. Jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mempraktikkan kegiatan yang diminta dalam pembelajaran ini, agar tidak terjadi cedera otot.

### B. KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

Kompetensi Inti Pengetahuan	Kompetensi Inti Keterampilan
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.
Kompetensi Dasar Pengetahuan	Kompetensi Dasar Keterampilan
3.10 Memahami peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.	4.10 Memaparkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

### C. PETUNJUK BELAJAR

Sebelum Ananda menggunakan Modul Peran Aktivitas Fisik Sebagai Pencegah Penyakit ini terlebih dahulu Ananda baca petunjuk mempelajari modul berikut ini:

1. Pelajarilah modul ini dengan baik. Mulailah mempelajari materi pelajaran yang ada dalam Modul Peran Aktivitas Fisik Sebagai Pencegah Penyakit di setiap kegiatan pembelajaran hingga Ananda dapat menguasainya dengan baik;
2. Dalam modul ini juga dilengkapi dengan beberapa sumber belajar yang dapat Ananda akses secara Dalam Jaringan (*Daring /Online*), Ananda dapat memindai (*scan*) *barcode* maupun mengakses alamat web yang telah disediakan;
3. Lengkapilah setiap bagian aktivitas dan tugas yang terdapat dalam modul ini dengan semangat dan gembira. Jika mengalami kesulitan dalam melakukannya, catatlah kesulitan tersebut pada buku catatan Ananda untuk dapat mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung;
4. Lengkapi dan pahami setiap bagian dalam rangkuman sebagai bagian dari tahapan penguasaan materi modul ini;
5. Kerjakan bagian Tes Formatif pada setiap bagian Kegiatan Belajar sebagai indikator penguasaan materi dan refleksi proses belajar Ananda pada setiap kegiatan belajar. Ikuti petunjuk pengerjaan dan evaluasi hasil pengerjaannya dengan seksama;
6. Jika Ananda telah menguasai seluruh bagian kompetensi pada setiap kegiatan belajar, lanjutkan dengan mengerjakan Tes Akhir Modul secara sendiri untuk kemudian dilaporkan kepada Bapak/Ibu Guru;
7. Gunakan Daftar Pustaka dan Glosarium yang disiapkan dalam modul ini untuk membantu mempermudah proses belajar Ananda.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, diharapkan dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan,

arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.



# II

## KEGIATAN BELAJAR 1

### Peran Aktivitas Fisik sebagai Pencegahan Penyakit

#### A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat :

1. Mengidentifikasi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit;
2. Menjelaskan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit;
3. Menjelaskan cara menerapkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit;
4. Mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, yang meliputi: pengertian aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit, dampak/akibat apabila tidak melakukan aktivitas fisik, dan cara melakukan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit;
5. Mempresentasikan cara menerapkan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit di depan kelas yang menekankan pada nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras secara berkelompok.

#### B. Aktivitas Pembelajaran

##### 1. Jenis Aktivitas Fisik



Tahukah Ananda bahwa salah satu penyebab utama dari Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Dalam jurnalnya, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan PTM yang masih menjadi hantu di Indonesia antara lain seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan juga *stroke*. Padahal penyakit tersebut sebenarnya bisa dikurangi risikonya dengan banyak melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan harian Ananda.

Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan juga olahraga.

### a. Aktivitas fisik harian

Jenis aktivitas yang pertama ada dalam kehidupan Ananda sehari-hari. Kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah bisa membantu Ananda untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi. Seperti misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang terbakar bisa 50 – 200 kkal per kegiatan.

### b. Latihan fisik

Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, *jogging*, *push up*, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali di sama artikan dengan olahraga.

### c. Olahraga

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.

Untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukannya dengan prinsip **BBTT** yaitu Baik, Benar, Terukur, dan Teratur. Baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu.

## 2. Manfaat Aktivitas fisik

Aktivitas Fisik atau Olahraga dapat mengurangi risiko berbagai penyakit berbahaya. Makin banyak penduduk umur  $\geq 10$  tahun yang malas gerak! Data di Indonesia 33,5 % penduduk Indonesia kurang aktivitas fisik sehingga berisiko terkena Penyakit Tidak Menular.



Gambar 10.1 Poster manfaat aktivitas Fisik

Sumber: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/manfaat-aktivitas-fisik>

Apa saja manfaat aktivitas fisik?

- a. Mengendalikan berat badan;
- b. Mengendalikan tekanan darah;
- c. Menurunkan risiko keropos tulang (osteoporosis) pada wanita;
- d. Mencegah Diabetes Melitus atau kencing manis;
- e. Mengendalikan kadar kolesterol;
- f. Meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh;
- g. Memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot;
- h. Memperbaiki postur tubuh;
- i. Mengendalikan stres;
- j. Mengurangi kecemasan.

### 3. Cara Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah



Gambar 10.2 Tips melakukan Aktivitas Fisik

Sumber: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/ayo-beraktivitas-fisik-dengan-keluarga-apa-saja-tips-tipsnya>

Berikut adalah salahsatu contoh kegiatan yang dapat Ananda lakukan di rumah bersama keluarga seperti:

- a. Kegiatan membersihkan rumah bersama;
- b. Olahraga bersama keluarga hingga olimpiade keluarga;
- c. Rancang kegiatan *outdoor* keluarga;
- d. Mengikuti kegiatan *volunteer*;
- e. Merancang permainan seru;
- f. Aktivitas bersama teman sebaya.

### C. Tugas

Setelah mempelajari jenis aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik dan tips cara melakukan aktivitas fisik, yuuk kita buat rencana aksi biar gak “GABUT”. Gabut adalah seseorang yang bermalas-malasan, cepat bosan, dan tidak memiliki kegiatan selain hanya tiduran atau melakukan hal-hal tidak penting lainnya.

Tabel 10.1 Kartu Aksi

KARTU AKSI			
<b>Hari</b>	:	<b>Tempat</b>	:
<b>Tanggal</b>	:	<b>Waktu</b>	:
<b>Topik</b>	: Aktivitas ku hari ini		
<b>Jenis Kegiatan yang dilakukan</b>		<b>Durasi</b>	<b>Dokumentasi kegiatan</b>
<b>A. Aktivitas Fisik Harian</b>		..... mnt	
1			
2			
3			
<b>B. Latihan Fisik</b>		..... mnt	
1			
2			
3			
<b>C. Olahraga</b>		..... mnt	
1			
2			
3			
<b>D. Merancang dan melakukan permainan seru bersama teman / keluarga</b>		..... mnt	

Sumber : Koleksi Pribadi



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Tahukah Ananda bahwa salah satu penyebab utama dari **Penyakit Tidak Menular** (PTM) adalah (a)..... Dalam jurnalnya, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan PTM yang masih menjadi hantu di Indonesia antara lain seperti (b)....., hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan juga stroke. Padahal penyakit tersebut sebenarnya bisa dikurangi risikonya dengan banyak melakukan *aktivitas fisik* dalam kehidupan harian Ananda. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yaitu (c)....., aktivitas fisik dengan ((d) ....., dan juga (e)....., Aktivitas Fisik atau Olahraga dapat mengurangi risiko berbagai penyakit berbahaya. Makin banyak penduduk umur  $\geq 10$  tahun yang malas gerak! Data di Indonesia 33,5 % penduduk Indonesia kurang aktivitas fisik sehingga berisiko terkena Penyakit Tidak Menular.

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

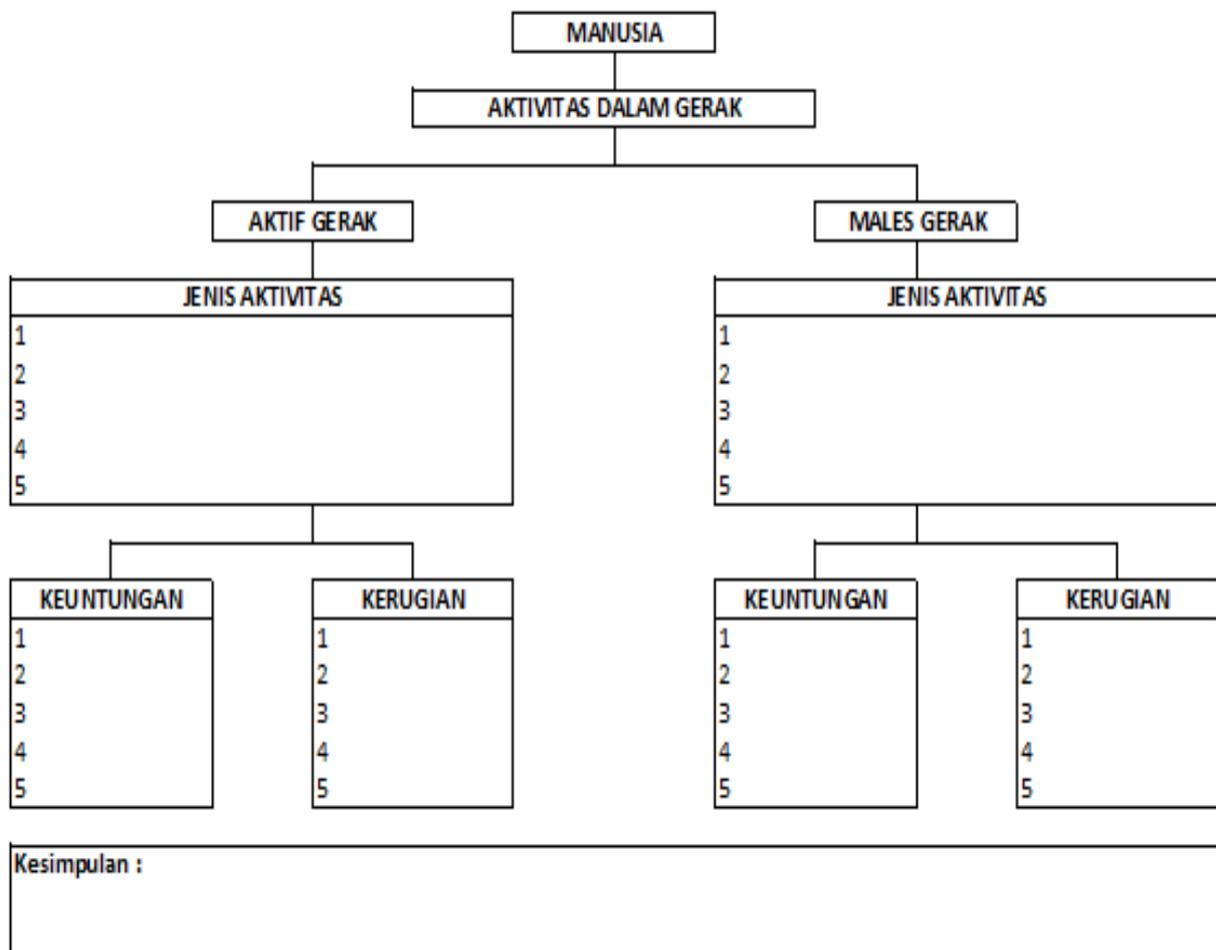
Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

# E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Anda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Peran Aktivitas Fisik Sebagai Pencegah Penyakit ini, Sekarang yuk kita buat peta konsep tentang perilaku manusia sebagai berikut:

Tabel 10.2 Peta konsep aktivitas manusia



Sumber: Koleksi Pribadi

# TES AKHIR MODUL



Untuk mengetahui apakah Anda telah menguasai materi pelajaran pada modul 10 yaitu Modul Peran Aktivitas Fisik Sebagai Pencegah Penyakit, silahkan Anda mengerjakan soal latihan berikut ini.

## A. Cari Kata

Ananda diminta untuk mencari sepuluh kata dari istilah-istilah dalam latihan kebugaran jasmani pada kotak huruf yang disediakan, kemudian berilah tanda dengan pensil warna yang berbeda. Selamat mencoba.



Gambar 10.3 Quiz mencari kata

<https://wordwall.net/resource/20248213/quiz-gabus-sudiro>

## B. Latihan soal

Pada bagian ini Anda diminta untuk memilih jawaban yang paling tepat:

1. Hakikat aktivitas fisik adalah . . .
  - a. Aktivitas jasmani yang berbentuk olahraga
  - b. Aktvitas untuk kebugaran jasmani
  - c. Pergerakan tubuh yang mengeluarkan tenaga
  - d. Pergerakan tubuh yang mengeluarkan tenaga yang tinggi

2. Melakukan aktivitas fisik merupakan hal penting yang banyak memberikan manfaat bagi tubuh, setidaknya dalam hari kita dianjurkan untuk untuk melakukan aktivitas fisik selama . . .
  - a. 15 menit
  - b. 20 menit
  - c. 25 menit
  - d. 30 menit
3. Manfaat yang paling besar yang dapat dirasakan dari aktivitas fisik secara teratur adalah . . .
  - a. Mengurangi faktor risiko penyakit
  - b. Mencegah beberapa penyakit
  - c. Mencegah kematian dini
  - d. Mencegah penyakit jantung
4. Hakikat pencegahan penyakit adalah . . .
  - a. Pencegahan penyakit merupakan upaya yang ditujukan untuk mencegah terjadinya penyakit dimasyarakat agar tidak terjadi penyebaran/epidemi
  - b. Pencegahan penyakit merupakan upaya untuk memfasilitasi kegiatan dalam rangka mencegah penyebaran penyakit
  - c. Pencegahan penyakit merupakan upaya yang dilakukan untuk mencegah penyakit dan penyebarannya
  - d. Pencegahan penyakit merupakan upaya untuk mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi tubuh dari ancaman penyakit yang potensial
5. Berbagai upaya yang dilakukan untuk untuk deteksi dini adanya penyakit atau gangguan kesehatan agar dapat dilakukan tatalaksana sedini mungkin merupakan pencegahan tingkat . . .
  - a. Tingkat awal
  - b. Tingkat pertama
  - c. Tingkat kedua
  - d. Tingkat ketiga
6. Aktivitas fisik pada orang muda dan anak-anak dapat meningkatkan . . .
  - a. Kepadatan mineral tulang dan membantu mempertahankan tulang yang kuat
  - b. Dapat membantu untuk mengobati dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh osteoarthritis
  - c. Dapat membantu untuk mengendalikan berat badan dan membuat tubuh lebih ideal
  - d. A, b, c semuanya benar

7. Sebagai upaya preventif yang dapat dilakukan dalam menghadapi covid-19 adalah dengan memutus mata rantai penyebarannya dengan menjaga jarak sesuai dengan anjuran WHO. Upaya tersebut di kenal dengan istilah . . .
- Social distancing*
  - Social activity*
  - Physical distancing*
  - Physical activity*
8. Latihan aerobik yaitu latihan yang dilakukan memerlukan banyak oksigen dalam intensitas yang sedang dalam jangka waktu yang panjang, yang termasuk latihan aerobik adalah....
- Bersepeda, jogging, senam, lompat tali
  - Bersepeda, jogging, senam, lari cepat
  - Bersepeda, jogging, senam, lari
  - Bersepeda sprint, jogging, senam, lari
9. Strategi pencegahan penyakit ada upaya yang dilakukan untuk difokuskan kepada populasi secara keseluruhan dengan tujuan untuk mengurangi risiko rerata yang merupakan pencegahan tingkat pertama, adalah . . . .
- Strategi individual
  - Strategi populasi
  - Strategi *health promotion*
  - Strategi *primary prevention*
10. Dalam menyusun aktivitas fisik perlu memperhatikan faktor . . .
- Sarana prasarana
  - Keamanan
  - Kondisi
  - Cuaca

## Petunjuk Evaluasi Hasil Pengerjaan Tes Formatif

Setelah Ananda selesai mengerjakan Tes Formatif Kegiatan Belajar ini, silahkan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban yang telah disediakan pada bagian lampiran Modul 1. Kemudian hitung tingkat penguasaan yang dapat Ananda capai dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai} : \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal Seluruhnya}} \times 100$$

1. Jika Nilai Capaian yang Ananda peroleh kurang dari 75 (d disesuaikan dengan KKM yang ditetapkan), Ananda harus mempelajari kembali materi yang belum dikuasai. Jika masih mengalami kesulitan, catat pada buku catatan, bagian mana saja yang masih belum Ananda pahami untuk kemudian mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Jika tingkat penguasaan yang Ananda peroleh lebih dari atau sama dengan 75, Ananda dapat melanjutkan ke Kegiatan Belajar selanjutnya atau mengikuti Tes Akhir Modul.
3. Setelah lulus dalam mengikuti Tes Akhir Modul, Ananda dapat mempelajari materi pembelajaran yang terdapat dalam modul berikutnya.
4. Langkah 1 sampai dengan 3 di atas merupakan persyaratan Ananda untuk dapat mempelajari modul berikutnya.

# LAMPIRAN



## GLOSARIUM

baik	: Melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya
benar	: Melakukan aktivitas fisik secara bertahap
gabut	: Seseorang yang bermalas-malasan, cepat bosan, dan tidak memiliki kegiatan selain hanya tiduran atau melakukan hal-hal tidak penting lainnya
kcal	: Berasal dari kata cal yang artinya kalori, apabila ditambahkan huruf k atau yang artinya kilo penambahan banyak kalori sebanyak k atau yang artinya kilo
PTM	: Penyakit Tidak Menular
terukur	: Melakukan aktivitas fisik yang dapat diukur intensitas dan waktunya
teratur	: Melakukan aktivitas fisik secara teratur 3-5 kali dalam seminggu



## Kunci Jawaban Tugas

### Kunci Jawaban Rangkuman

1. kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan
2. diabetes mellitus
3. aktivitas fisik sehari-hari
4. latihan
5. olahraga



## Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

### A. Mencari kata

1. AKTIVITAS
2. GABUT
3. DIABETES
4. STROKE
5. JOGGING
6. BAIK
7. BENAR
8. TERUKUR
9. TERATUR
10. SEHAT

## B. Kunci Jawaban Latihan Soal

1. Jawaban no 1: c

aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik.

2. Jawaban no 2: d

penelitian Journal Sport Science memberikan anjuran bahwa, setidaknya seseorang harus menyempatkan diri untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

3. Jawaban no 3: a

aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran sehingga meningkatkan daya tahan tubuh/imunitas.

4. Jawaban no 4: d

pencegahan penyakit merupakan upaya untuk mengarahkan sejumlah kegiatan untuk melindungi tubuh dari ancaman penyakit yang potensial: pencegahan penyakit.

5. jawaban no 5: c

Berbagai upaya yang dilakukan untuk untuk deteksi dini adanya penyakit atau gangguan kesehatan agar dapat dilakukan tatalaksana sedini mungkin: pencegahan tingkat kedua (secondary Prevention).

6. jawaban no 6: a

Cukup jelas

7. jawaban no 7: c

Salah satu upaya yang dianjurkan WHO dalam meminimalisir penyebaran covid-19 yaitu dengan menjaga jarak tetapi masih dapat berhubungan secara social: physical distancing.

8. jawaban no 8: c

Latihan aerobik yaitu latihan yang dilakukan memerlukan banyak oksigen dalam intensitas yang sedang dalam jangka waktu yang panjang, yang termasuk latihan aerobik: bersepeda, jogging, senam, lari, berenang.

9. jawaban no 9: b

Strategi ini difokuskan kepada populasi secara keseluruhan dengan tujuan untuk mengurangi risiko rerata: strategi populasi.

10. jawaban no 10: b

keamanan merupakan faktor pertama yang harus diperhatikan dalam menyusun melakukan aktivitas fisik agar dalam melakukan aktivitas fisik nyaman dan selamat.

## Rubrik Penilaian Tes Sumatif

### Presentasi di depan kelas materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

#### A. Butir Tes

Diskusi materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit di depan kelas. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan mempresentasikan materi tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit (penilaian proses) dan ketepatan melakukan presentasi (penilaian produk).

#### B. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan mempresentasikan materi yang diharapkan.

#### C. Rubrik Penilaian Keterampilan Diskusi

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk (Berdiskusi)	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Persiapan awal menyiapkan materi diskusi (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan diskusi (Skor 4)	Menyimpulkan hasil diskusi (Skor 3)			

#### Pedoman Penskoran

##### A. Penskoran

###### 1. Persiapan awal menyiapkan materi diskusi

Skor 3 jika :

- Mempersiapkan bahan diskusi;
- Melengkapi materi materi diskusi;
- Sistimatika penyusunan materi diskusi;

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

###### 2. Pelaksanaan melakukan diskusi

Skor 4 jika :

- Membuka diskusi;
- Menyampaikan materi dengan sistimatis;
- Ketepatan menyampaikan materi dengan runtun;

d. Ketepatan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan runtun.

Skor 3 jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

### 3. Menyimpulkan hasil diskusi

Skor 3 jika :

- a. Menyimpulkan hasil diskusi;
- b. Menyusun laporan secara sistimatis;
- c. Kelengkapan laporan hasil diskusi.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

### Pengolahan Skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

### Lembar pengamatan penilaian hasil penyajian tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit.

Penilaian hasil penyajian tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit

#### A. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk penyajian/diskusi peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit yang dilakukan peserta didik mempresentasikan peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit dengan cara :

1. Peserta didik diminta untuk membuat makalah tentang peran aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit;
2. Kemudian makalah tersebut dipresentasikan oleh peserta didik di depan kelas secara berkelompok;
3. Petugas menilai kelengkapan materi, sistematika materi, dan kerapihan materi, dan ketepatan melakukan diskusi yang dilakukan oleh peserta didik;
4. Ketepatan diskusi yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

#### B. Konversi ketepatan melakukan diskusi dengan skor

No.	Jenis Materi	Kriteria Pengskoran
1.	Kelengkapan materi	3
2.	Sistematika penyusunan materi	3
3.	Ketepatan dalam penyusunan materi	3
4.	Ketepatan dalam menyampaikan materi	3
5.	Ketepatan dalam menyusun laporan diskusi	3
Jumlah Skor Maksimal		15

# DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar. B. & Lubay.L.H. (2015). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.--. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Adams. I. & Rahantoknam. B.E. (1988). Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikdasmen.
- Divisi Outdoor Education. (2008). 100 Games Berbasis Penjas. Bandung: UPI.
- Gunawan. A dkk. (2020) Modul Pembelajaran Jarak jauh Pada Masa Pandemi COVID-19 Untuk Jenjang Sekolah Menengah Pertama. Jakarta: Direktorat SMP Kemdikbud RI
- Harsono (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Mahendra. A. (2006). Permainan Sederhana (Low Organized Games). Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra. A. (2009). Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI.
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Roji & Yulianti.E.. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Setiawan. Iwan. Dkk (1991). Manusia dan Olahraga seri bahan kuliah di ITB. Bandung: ITB dan FPOK IKIP.
- Yessis.M & Trubo. R. (1988). Rahasia Kebugaran dan Pelatihan Olahraga Soviet. Bandung: ITB.
- P2PTM Kemenkes RI (2018) Manfaat Aktivitas Fisik. (online). Diakses dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/manfaat-aktivitas-fisik>
- P2PTM Kemenkes RI (2019) Ayo beraktivitas fisik bersama keluarga. Apa saja tipsnya. (online). Diakses dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/ayo-beraktivitas-fisik-dengan-keluarga-apa-saja-tips-tipsnya>
- <https://wordwall.net/resource/20248213/quiz-gabus-sudiro>

Diterbitkan oleh:  
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Direktorat Sekolah Menengah Pertama