



BARANG MILIK NEGARA

Modul Pembelajaran SMP Terbuka PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Kelas
IX

Modul 5
KEBUGARAN JASMANI

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
Kelas IX

Modul 5
KEBUGARAN JASMANI

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

Modul 5:
Kebugaran Jasmani
Kelas IX

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

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



www.ditsmp.kemdikbud.go.id



[ditsmp.kemdikbud](https://www.instagram.com/ditsmp.kemdikbud)



[Direktorat SMP Kemdikbud](#)



[Direktorat SMP](#)

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

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL.....	vi
I. Pendahuluan.....	1
A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	1
C. Petunjuk Belajar	2
D. Peran Orang Tua dan Guru	2
II. Kegiatan Belajar 1: Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani	3
A. Indikator Pembelajaran	3
B. Aktivitas Pembelajaran	4
C. Tugas	12
D. Rangkuman	14
TES AKHIR MODUL.....	15
LAMPIRAN.....	21
A. Glosarium.....	21
B. Kunci Jawaban Tugas	23
C. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul	23
DAFTAR PUSTAKA	28



DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1 Ragam aktivitas fisik	4
Gambar 5.2 QR Pemanasan	5
Gambar 5.3 Latihan kekuatan otot	5
Gambar 5.4 Permainan melatih kekuatan otot	6
Gambar 5.5 Peregangan statis	6
Gambar 5.6 QR Pemanasan	7
Gambar 5.7 Latihan <i>interval training</i>	7
Gambar 5.8 QR Audio <i>Bleep Test</i>	8
Gambar 5.9 Permainan melatih kekuatan otot.....	8
Gambar 5.10 Peregangan statis	8
Gambar 5.11 QR Pemanasan	9
Gambar 5.12 Latihan kelentukan	10
Gambar 5.13 Permainan melatih kekuatan otot	10
Gambar 5.14 Peregangan statis	10
Gambar 5.15 Rumus menentukan Denyut Nadi Maksimal	11
Gambar 5.16 Mencari 10 kata	15



DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Prinsip penyusunan program pengembangan kekuatan dan daya tahan otot	4
Tabel 5.2 Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani dengan pola latihan sirkuit.....	5
Tabel 5.3 Prinsip penyusunan program pengembangan kebugaran aerobik	7
Tabel 5.4 Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani untuk meningkatkan daya tahan <i>cardiovaskuler</i>	7
Tabel 5.5 Prinsip penyusunan program pengembangan kelentukan.....	8
Tabel 5.6 Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani untuk meningkatkan kelentukan	9



I PENDAHULUAN



KEBUGARAN JASMANI

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.

Modul kebugaran jasmani ini merupakan modul praktek kebugaran jasmani. Modul ini akan memandu Ananda untuk mempelajari prinsip dalam penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani oleh karena itu Ananda harus memahami beberapa komponen diantaranya; prinsip dasar pelatihan, sistem latihan, menghitung denyut nadi dan mengenal aplikasi kebugaran jasmani dan diharapkan setelah mempelajari modul ini Ananda dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari di tempat tinggal masing-masing.

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 ini adalah 6 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum mempelajari modul ini.

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
3.5 Memahami penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.	4.5 mempraktikkan penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan dan keterampilan secara sederhana.

C. PETUNJUK BELAJAR

Sebelum Ananda menggunakan Modul 5 Tentang kebugaran jasmani ini, terlebih dahulu Ananda baca petunjuk mempelajari modul berikut ini:

1. Pelajarilah modul ini dengan baik lalu pelajari materi pelajaran yang ada dalam Modul Kebugaran Jasmani 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 dalam penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani. 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 diharapkan 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

Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani

A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi);
2. Menjelaskan penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi);
3. Menjelaskan cara melakukan penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi);
4. Melakukan penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi);
5. Melakukan penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dalam bentuk sirkuit *training* dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras secara berkelompok.

B. Aktivitas Pembelajaran

Amatilah gambar gambar berikut!



Gambar 5.1 Ragam Aktivitas Fisik.

Sumber: <https://lifestyle.kompas.com/read/2018>

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik seperti Gambar 5.1 di atas, sebaiknya Ananda dapat merancang dan menyusun program pengembangan kebugaran jasmani dengan sederhana. Ananda perlu mengindahkan beberapa prinsip latihan yang diterapkan dalam penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani agar latihan yang dilakukan benar-benar bermanfaat dan dapat mencapai tujuan.

Prinsip merupakan sebuah ketentuan yang harus dipedomani dalam penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani. Ketentuan itu cukup ketat karena dikembangkan berdasarkan pengetahuan ilmiah. Berikut adalah beberapa prinsip dalam penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani seperti;

1. Prinsip Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Kekuatan dan Daya Tahan Otot

Dua komponen penting dalam kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah kekuatan dan daya tahan otot. Kedua komponen ini bermanfaat untuk mencegah masalah kesehatan seperti nyeri otot bagian bawah punggung, tulang lemah dan keropos, nyeri otot dan pegal yang berlebihan.

Untuk keselamatan Ananda, pengulangan (*repetisi*) tugas kerja berkisar antara 6-12 kali pengulangan. Berikut adalah prinsip penyusunan program dan bentuk latihan kekuatan.


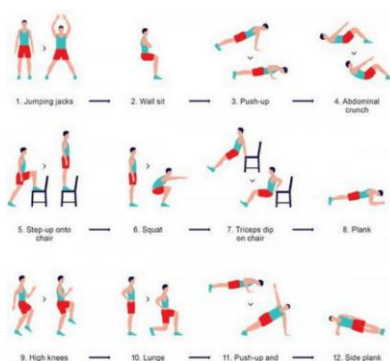
Tabel 5.1 Prinsip penyusunan program pengembangan kekuatan dan daya tahan otot.


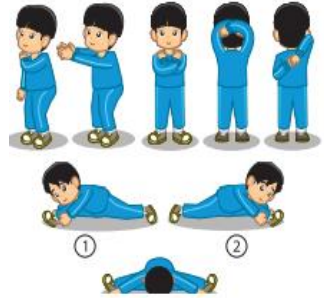
Komponen Prinsip	Kebugaran terkait kesehatan tingkat dasar	Kebugaran terkait kesehatan tingkat menengah	Kebugaran terkait prestasi olahraga
Frekuensi	2-3 kali per minggu, selang waktu istirahat satu hari di antara sesi latihan.	3-4 kali per minggu, latihan bagian tubuh atas dan bawah secara bergantian pada hari-hari yang berurutan.	4-5 kali perminggu; latihan khas sesuai kebutuhan cabang olahraga.
Intensitas	Sangat ringan, kurang dari	Lingkungan hingga sedang; 50-	Adaptasi beban khas

	40% dari usaha maksimum.	70 % dari usaha maksimal.	sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.
Waktu	1-2 set dengan 6-12 repetisi untuk setiap set.	1-3 set dengan 6-15 repetisi.	
Tipe	Berat badan sendiri atau berpasangan, aneka kegiatan yang melibatkan otot besar.	Latihan tahanan/ <i>resistance</i> untuk bagian tungkai, lengan dan bagian lain dengan memakai beban.	
Overload	Tidak perlu untuk anak-anak.	Untuk setiap komponen dapat dikenakan prinsip <i>overload</i> .	
Kemajuan dan kekhasan	Silahkan Ananda untuk meningkatkan untuk memperoleh gagasan tentang gerak yang tepat. Kemajuan latihan adalah minimal.	Program mulai teratur dan berisi aneka variasi.	

Sumber: Lutan (2002)

Tabel 5.2 Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani dengan pola latihan sirkuit.

Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani			
Minggu	: Ke – 1 (Selasa)	Tempat	: Menyesuaikan
Jam	: Menyesuaikan	Waktu	: 60 Menit
Topik	: Latihan kebugaran untuk meningkatkan keterampilan melalui sirkuit		
Kegiatan Latihan		Durasi	 <p>Gambar 5.2 QR Pemanasan</p> <p>Sumber: Koleksi Pribadi</p>
A. Pemanasan		15 mnt	
1. Pemanasan statis 2. Pemanasan dinamis			
B. Latihan Inti		35 mnt	 <p>Gambar 5.3 Latihan kekuatan otot</p>
1. <i>Jumping jacks</i>		6-12 kali	
2. <i>Wall sit</i>		6-12 kali	
3. <i>Push up</i>		6-12 kali	
4. <i>Abdominal crunch</i>		6-12 kali	
5. <i>Step up onto chair</i>		6-12 kali	
6. <i>Squat</i>		6-12 kali	
7. <i>Triceps dip on chair</i>		6-12 kali	

8. <i>Plank</i> 9. <i>High knees running in places</i> 10. <i>Lounge</i> 11. <i>Push up and rotation</i> 12. <i>Side plank</i> (Lakukan latihan set 1 sebanyak 3 kali, dengan istirahat 1 mnt tiap set nya)	6-12 kali 6-12 kali 6-12 kali 6-12 kali 6-12 kali	Sumber: https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/olahraga-7-menit-panduan-7-minute-workout/
C. Permainan sederhana	5 mnt	 <p>Gambar 5.4 Permainan melatih kekuatan otot</p> <p>Sumber: Koleksi Pribadi</p>
Tahapan Pembelajaran: 1. Buat kelompok, terdiri dari 10-20 orang dalam posisi saling berhadapan /berbanjar. Tangan kiri diletakkan di atas sikut kanan. Tangan kanan diletakkan di sikut kiri bawah teman 2. Hitungan ketiga, salah satu teman kalian tidur terlentang, teman yang berbaris memindahkan hingga ke batas akhir		
D. Pendinginan	5 mnt	 <p>Gambar 5.5 Peregangan statis</p> <p>Sumber: Muhajir (2017)</p>
Untuk latihan pendinginan, Anda dapat melakukan gerakan peregangan statis. Dengan jumlah hitungan 1x8		

Sumber: Koleksi Pribadi

2. Prinsip Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Aerobik


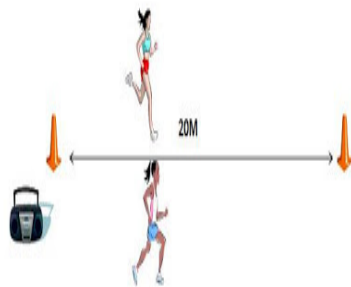
Kebugaran aerobik merupakan ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya dengan oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani. Berikut dipaparkan prinsip dalam menyusun program pengembangan kebugaran aerobik.




Tabel 5.3. Prinsip Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Aerobik.

Komponen Prinsip	Kebugaran terkait kesehatan tingkat dasar	Kebugaran terkait kesehatan tingkat menengah	Kebugaran terkait prestasi olahraga
Frekuensi	3 kali per minggu.	3-5 kali per minggu.	5-6 kali per minggu.
Intensitas	50-60% DNM.	60-70% DNM.	65-90% DNM.
Waktu	30 menit total keseluruhan.	40-60 menit total keseluruhan.	60-120 menit total keseluruhan.
Tipe	Jalan, <i>jogging</i> , tari, permainan dan aktivitas yang memerlukan peralatan yang sederhana.	<i>Jogging</i> , lari, permainan kompetisi antar kelas dan antar sekolah.	Program latihan, lari, aerobik, kompetisi olahraga antar sekolah.
<i>Overload</i>	Tidak diperlukan bagi Ananda.	Ananda harus kreatif dalam mengatur peningkatan tempo atau penurunan waktu istirahat 1-3 kali per minggu.	Program menekankan variasi intensitas dan lama mengangarkan Ananda mencapai <i>overload</i> 2-3 minggu.
Kemajuan dan kekhasan	Silahkan Ananda untuk meningkatkan volume latihan menurut temponya; kemajuan minimal.	Pengenalan program pengembangan kebugaran jasmani yang bervariasi.	Penerapan prinsip set, repetisi dan latihan untuk memenuhi hasil yang diharapkan.

Sumber: Lutan (2002)

Tabel 5.4. Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani Untuk meningkatkan daya tahan *cardiovaskuler*.

Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani			
Minggu	: Ke – 1 (Kamis)	Tempat	: Menyesuaikan
Jam	: Menyesuaikan	Waktu	: 60 Menit
Topik	: Latihan kebugaran untuk meningkatkan daya tahan <i>cardiovaskuler</i>		
Kegiatan Latihan		Durasi	 <p>Gambar 5.6 QR Pemanasan</p> <p>Sumber: Koleksi Pribadi</p>
A. Pemanasan		15 mnt	
1. Pemanasan statis 2. Pemanasan dinamis			
B. Latihan Inti		35 mnt	 <p>Gambar 5.7 Latihan interval training</p>
Interval training melalui beep test. 1. Ananda akan berlari sejauh 20 m secara bolak balik mengikuti bunyi <i>bleep</i> . Tidak mendahului bunyi <i>bleep</i> atau di dahului bunyi <i>bleep</i> . 2. Ananda yang tidak kuat akan diberhentikan atau memberhentikan diri sendiri. 3. Dalam latihan ini terdapat 21 tingkatan dengan 16			

<p>balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin baik <i>cardiovascular</i> orang tersebut.</p> <div></div> <p>Gambar 5.8 QR Audio Bleep Test</p> <p>Sumber: https://www.youtube.com/watch?v=e0U_yQITBks</p>		<p>Sumber: http://rizkizulfitri-kiena.blogspot.com/2012/10/bleep-test.html</p>
C. Permainan sederhana	5 mnt	<div></div> <p>Gambar 5.9 Permainan melatih kekuatan otot</p> <p>Sumber: Abduljabar (2017)</p>
D. Pendinginan	5 mnt	<div><p>Untuk latihan pendinginan, Ananda dapat melakukan gerakan peregangan statis. Mulai dari kepala-kaki dengan jumlah hitungan 1x8 hitungan.</p><div></div></div> <p>Gambar 5.10 Peregangan statis</p> <p>Sumber: Muhajir (2017)</p>

Sumber: Koleksi Pribadi

3. Prinsip Penyusunan Program Pengembangan Kelentukan

Manfaat yang diperoleh dari latihan kelenturan adalah membantu otot yang rileks, meningkatkan kesehatan, menghilangkan otot kejang dan mengurangi potensi cedera. Berikut adalah prinsip penyusunan program dan bentuk latihan kelenturan;


Tabel 5.5. Prinsip penyusunan program pengembangan kelenturan.

Komponen Prinsip	Kebugaran terkait kesehatan tingkat dasar	Kebugaran terkait kesehatan tingkat menengah	Kebugaran terkait prestasi olahraga
Frekuensi	Sebelum dan sesudah setiap kegiatan/sesi latihan (minimum 3 kali per minggu).	Sebelum dan sesudah setiap kegiatan/latihan harian.	Sebelum dan sesudah sesi latihan.



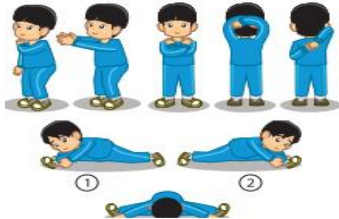
Intensitas	Hingga otot terasa agak sakit.	Hingga otot terasa agak sakit.	Hingga otot terasa sakit; hingga ke taraf yang sesuai dengan kebutuhan suatu cabang olahraga, biasanya ditentukan oleh ahlinya.
Waktu	10-15 detik, 2 kali peregangan.	10-15 detik; 3 kali peregangan.	
Tipe	Statik, kelompok otot besar.	Statik; kelompok otot besar, pengenalan metoda balistik.	Biasanya dinamik; kelompok otot utama yang terkait cabang olahraga.
<i>Overload</i>	Tak perlu diterapkan.	Mengukur derajat keluasaan peregangan; buat program latihan yang dapat melebihi regangan sebelumnya.	Tatkala regangan dinamik dan balistik mendominasi taraf lanjut, <i>overload</i> tak sesuai dengan regangan balistik.
Kemajuan dan kekhasan	Mulai dengan cara yang mudah, gerakan lambat dengan tahanan sekecil mungkin bagi otot yang terlibat.	Regang otot-otot besarutama, kemudian beralih ke bagian anggota tubuh; mulai diperkenalkan kelentukan dinamik.	Berangkat dari gerak untuk beberapa sendi, maju ke gerakan dinamik, di ikuti oleh regangan statik.

Sumber: Lutan (2002)

Tabel 5.6. Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani untuk meningkatkan kelentukan.

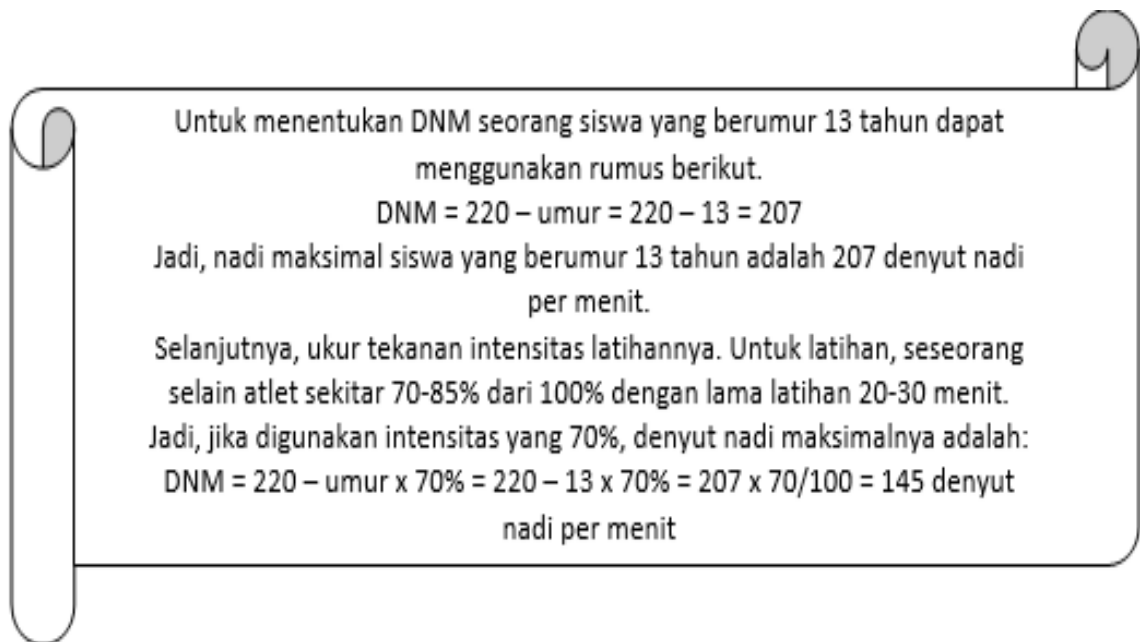
Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani			
Minggu	: Ke – 1 (Sabtu)	Tempat	: Menyesuaikan
Jam	: Menyesuaikan	Waktu	: 60 Menit
Topik	: Latihan kebugaran untuk meningkatkan kelentukan		
Kegiatan Latihan		Durasi	
A. Pemanasan		15 mnt	
1. Pemanasan statis 2. Melakukan dansa kaki 3. Pemanasan dinamis			

Gambar 5.11 QR Pemanasan
Sumber: Koleksi Pribadi

B. Latihan Inti	35 mnt	 <p data-bbox="1018 663 1409 696">Gambar 5.12 Latihan kelentukan</p> <p data-bbox="991 714 1436 887">Sumber: https://dokterimun.id/2020/11/27/tips-menjaga-kelentukan-dan-kesehatan-sendi-pada-spondilitis-ankilosa/</p>
C. Permainan sederhana	5 mnt	 <p data-bbox="1018 1189 1409 1256">Gambar 5.13 Permainan melatih kekuatan otot</p> <p data-bbox="1050 1274 1377 1308">Sumber: Abduljabar (2017)</p>
D. Pendinginan	5 mnt	 <p data-bbox="1026 1756 1402 1789">Gambar 5.14 Peregangan statis</p> <p data-bbox="1070 1807 1358 1841">Sumber: Muhajir (2017)</p>

Sumber: Koleksi Pribadi

Setelah mempelajari prinsip-prinsip penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani seperti dipaparkan di atas, Anda pun perlu mempelajari cara memantau denyut nadi maksimal dan denyut nadi zona latihan dengan teknik perabaan pada pergelangan tangan dan pada leher yang dilakukan sebelum, ketika dan setelah latihan.



Gambar 5.15 Rumus menentukan Denyut Nadi Maksimal.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Selain prinsip-prinsip penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani dan memantau denyut nadi, kini Anda dapat mengikuti program pengembangan kebugaran jasmani dan pengukuran derajat kebugaran jasmani Anda melalui aplikasi seperti:

1. SIPGAR

Untuk mengukur tingkat kebugaran tubuh, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia meluncurkan sebuah aplikasi Pengukuran Kebugaran Jasmani Mandiri bernama SIPGAR yang dapat diakses langsung bagi pengguna *Smartphone Android* dengan mengunduhnya melalui *Playstore*.

2. Freeletics.

Freeletics mencakup beberapa fitur, di antaranya adalah pelatihan hiit yang berfokus pada otot hingga pelatihan khusus dengan durasi 10 sampai 30 menit. Selain itu, aplikasi ini juga menyediakan video berisi tutorial, *built in timer*, dan catatan pribadi untuk merekam aktivitas olahraga.

3. Strava.

Melalui aplikasi ini, pengguna dapat merekam rute, lacak lari, dan analisis olahraga yang telah dilakukan. Selain itu, tersedia juga fitur petakan rute di mana pengguna dapat membagikan peta rute ketika berenang, bersepeda, dan lari kepada pengguna lain di seluruh dunia.

4. Tantangan kebugaran 30 hari

Aplikasi ini dapat meningkatkan intensitas latihan langkah demi langkah, sehingga pengguna dapat dengan mudah melakukan latihan sehari-hari. Fitur dalam aplikasi ini mencakup perekam perkembangan latihan secara otomatis, pengingat latihan, panduan video, tantangan perut 30 hari, tantangan seluruh tubuh 30 hari, dan fitur berbagi dengan pengguna lainnya.

5. JEFIT Workout Tracker.

Lewat aplikasi ini pengguna dapat fokus pada bagian tubuh tertentu untuk melakukan latihan olahraga. Tak hanya itu, lewat aplikasi ini pengguna juga bisa mengatur target hingga tanggal tertentu untuk jenis olahraga tertentu. Aplikasi ini juga menyediakan fitur *kustomisasi* di mana pengguna dapat menambahkan jenis latihan lain, seperti angkat beban dan lainnya.

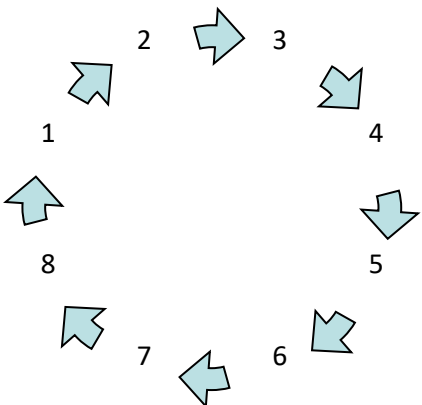
Dengan demikian, melalui modul kebugaran jasmani ini diharapkan dapat menunjang tercapainya tujuan paling esensial dari pendidikan jasmani secara keseluruhan, yaitu menanamkan kesadaran dan keterampilan pada diri Ananda untuk mengadopsi gaya hidup aktif melalui penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan sebagai bekal kehidupan pada masa yang akan datang.

C. Tugas

Setelah mempelajari materi, sekarang Ananda coba mempraktekan penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani seperti di bawah ini.

Petunjuk kerja.

1. Siapkan alat dan bahan serta memakai pakaian olahraga;
2. Berdoa sebelum dan sesudah latihan;
3. Mengisi identitas latihan;
4. Menghitung denyut nadi;
5. Menentukan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot dalam bentuk sirkuit;
6. Menentukan jumlah pengulangan untuk tiap jenis latihan;
7. Menentukan jumlah set latihan.

Penyusunan Program Pengembangan Kebugaran Jasmani			
Minggu	:	Tempat	:
Jam	:	Waktu	:
Topik	:		
Denyut Nadi	Sebelum latihan :	Saat latihan :	Setelah latihan :
Kegiatan Latihan	Durasi		
A. Pemanasan	15 mnt		
B. Latihan Inti	35 mnt		
1. Latihan 1 : 2. Latihan 1 : 3. Latihan 1 : 4. Latihan 1 : 5. Latihan 1 : 6. Latihan 1 : 7. Latihan 1 : 8. Latihan 1 :			
C. Pendinginan	5 mnt		



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

(a)..... merupakan sebuah ketentuan yang harus (b)..... dalam penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani. Ketentuan itu cukup ketat karena dikembangkan berdasarkan pengetahuan ilmiah. Dua komponen penting dalam kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah kekuatan dan daya tahan otot.

(c)..... merupakan ukuran kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya dengan oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari (d)..... Sedangkan dengan latihan (e)..... dapat membantu otot yang rileks, meningkatkan kesehatan, menghilangkan otot kejang dan mengurangi potensi cedera.

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

TES AKHIR MODUL



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada modul ke lima tentang penyusunan program pengembangan kebugaran jasmani ini, silahkan Ananda 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 5.16 Mencari 10 kata.

Sumber: <https://wordwall.net/resource/20181798/quiz-pusparani-sukses>.

B. Latihan soal

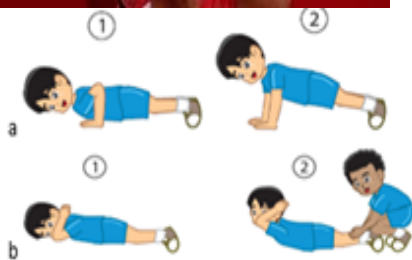
Pada bagian ini Ananda diminta untuk memilih jawaban yang paling tepat:

1. Perhatikan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani di bawah ini!

<i>Cross country</i>	Lari estafet	<i>Fartlek</i>
Lari jarak pendek	<i>Shuttle run</i>	Naik turun tangga
<i>Push up</i>	Berjalan dengan kedua tangan	Bergantung pada palang tunggal
<i>Back up</i>	<i>Pull up</i>	<i>Sit up</i>

Berdasarkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani di atas, bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih daya tahan otot lengan adalah . . .

- A. *Cross-country*, lari estafet, *fartlek*
 - B. *Fartlek*, lari jarak pendek, *shuttle-run*, *sit up*
 - C. Naik-turun tangga, *push up*, *back up*, *pull up*
 - D. Berjalan dengan kedua tangan, bergantung pada palang tunggal
2. Perhatikan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani di bawah ini!



Gambar diatas merupakan beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani, dimana sekelompok otot melakukan ketahanan akibat suatu beban, beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kemampuan otot melakukan suatu tahanan tersebut dinamakan . . .

- A. Kelenturan
- B. Daya tahan pernapasan
- C. Daya tahan otot
- D. Kekuatan otot

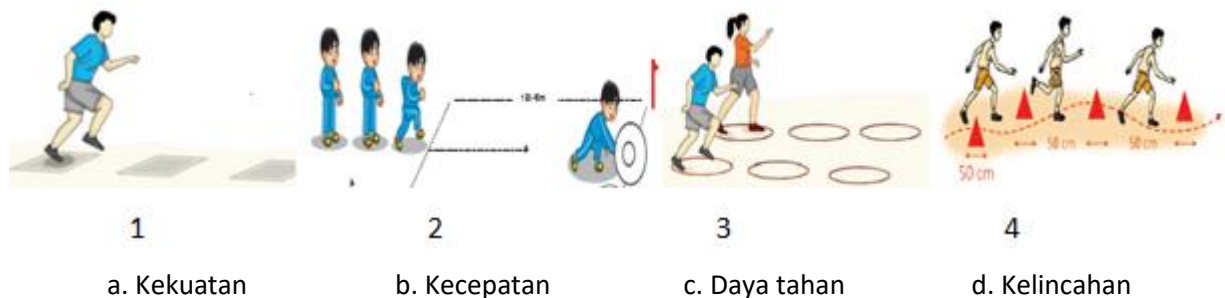
3. Perhatikan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani di bawah ini!

Gerakan bereaksi	Lari estafet	Mengayun di palang sejajar
Lari <i>zig-zag</i>	<i>Shuttle run</i>	Naik turun bangku
<i>Push up</i>	Berjalan dengan kedua tangan	Naik palang tunggal
<i>Back up</i>	<i>squat-thrust</i>	<i>Sit up</i>

Berdasarkan bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani di atas, bentuk latihan yang dapat digunakan untuk pengembangan kelincahan adalah

- A. Naik turun bangku, berjalan dengan kedua lengan
- B. Naik palang tunggal, mengayun di palang sejajar
- C. *Shuttle-run*, lari *zig-zag*, *squat-thrust*, gerakan bereaksi
- D. *Push up*, *sit - up*, *back up*

4. Perhatikan gambar kemampuan gerak seseorang dalam mengubah arah.



Kesesuaian antara gambar dan definisi dari pernyataan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan adalah

- A. 1 dan b. kecepatan
- B. 2 dan c. daya tahan
- C. 3 dan a. kekuatan
- D. 4 dan d. kelincahan

5. Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya dinamakan

- A. Kelentukan
- B. Kelincahan
- C. Keseimbangan
- D. Kecepatan

6. Bentuk-bentuk latihan kelentukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani di bawah ini adalah . . .
- A. Naik turun bangku, berjalan dengan kedua lengan
 - B. Peregangan statis, peregangan dinamis, peregangan pasif
 - C. *Shuttle-run*, lari *zig-zag*, *squat-thrust*, gerakan bereaksi
 - D. *Push up*, *sit - up*, *back up*, *backlick*
7. Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti merupakan . . .
- A. Prinsip-prinsip kebugaran jasmani
 - B. Kaidah-kaidah kebugaran jasmani
 - C. Hakikat kebugaran jasmani
 - D. Tujuan kebugaran jasmani
8. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama disebut . . .
- A. Kemampuan otot
 - B. Daya tahan otot
 - C. Kekebalan otot
 - D. Kekuatan otot
9. Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot untuk meningkatkan kebugaran jasmani di bawah ini adalah . . .
- A. Naik turun bangku, berjalan dengan kedua lengan
 - B. *Shuttle-run*, lari *zig-zag*, *squat-thrust*
 - C. *Push up*, *sit - up*, *back up*
 - D. Naik palang tunggal, mengayun di palang sejajar
10. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relative lama dinamakan . . .
- A. Kelentukan
 - B. Daya tahan kardiovaskuler
 - C. Kekuatan otot
 - D. Daya tahan otot

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 5. 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, catatkan 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

abdominal crunch	: <i>Abdominal crunch</i> adalah latihan yang baik untuk membangun otot perut yang kuat. Jika Ananda melakukan gerakan ini dengan benar dan teratur, crunch juga bisa membantu untuk memberantas lemak perut dan meningkatkan keseimbangan tubuh.
aerobik	: Aerobik juga dikenal sebagai olahraga kardio, yaitu olahraga yang membutuhkan oksigen untuk dikirim ke bagian otot yang bekerja.
bleep	: Cara menghitung VO2 max atau kebugaran <i>cardiovaskuler</i> .
daya tahan otot	: Kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang terus menerus saat menahan suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu
denyut nadi maksimal	: Denyut nadi tertinggi dicapai selama latihan maksimal. Denyut nadi maksimum adalah 220 dikurangi usia kamu saat ini
denyut nadi zona latihan	: Daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan seseorang. Setiap individu memiliki training zone yang berbeda-beda.
frekuensi	: Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran jasmani.
high knees running in place	: Berlari di tempat juga termasuk latihan kardio yang mampu meningkatkan ritme pernapasan dan membuat jantung berdetak lebih cepat untuk memompa darah. Jika rutin melakukannya, olahraga ini juga mampu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tungkai bawah.
intensitas	: Intensitas adalah fungsi kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, kuatnya rangsangan tergantung dari beban, kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara ulangan.
jumping jacks	: <i>Jumping jacks</i> atau star jump baik untuk melatih <i>cardiovaskuler</i> dan kekuatan tubuh. Gerakan mengayunkan tangan ke atas kepala dan merentangkan kaki ini bisa meningkatkan detak jantung dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh.
lunges	: <i>Lunges</i> merupakan salah satu latihan fisik sederhana yang memiliki beragam manfaat bagi tubuh Ananda. Mulai dari memperkuat jaringan otot, membentuk tubuh bagian bawah, memberikan fleksibilitas pada pinggul, dan membantu memperkuat otot inti
plank	: Plank membantu Ananda untuk membangun kekuatan pada inti, atas dan bawah tubuh. Selain itu, manfaat plank lainnya juga bisa meningkatkan fleksibilitas dengan meregangkan otot, sambil memperbaiki keseimbangan dan postur tubuh.
push up	: <i>Push up</i> menjadi salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan dalam 7 Minute Workout. Latihan <i>push up</i> memiliki manfaat untuk mengencangkan otot lengan, dada, trisep, dan bagian depan bahu Ananda.

push up and rotation	: <i>Push up</i> and <i>rotation</i> sebenarnya merupakan variasi dari gerakan <i>push up</i> yang punya manfaat kurang lebih sama. Namun, latihan ini akan memberikan dampak lebih besar terhadap bagian dada, bahu, lengan, dan juga otot inti tubuh Anda.
side plank	: Side plank merupakan variasi plank untuk melatih otot perut yang juga bisa meningkatkan stabilitas tulang belakang dan tubuh bagian atas. Gerakan ini juga memiliki manfaat untuk meningkatkan keseimbangan tubuh secara menyeluruh.
squat	: Squat adalah latihan yang baik untuk melatih tubuh bagian bawah dan otot inti tubuh. Jika Anda melakukan latihan ini secara teratur, maka gerakan ini bisa bermanfaat dalam mengencangkan otot paha dan bokong, serta meningkatkan sirkulasi pencernaan.
step up onto chair	: Anda juga membutuhkan alat bantu sederhana, berupa kursi saat melakukan 7 Minute Workout. Latihan naik-turun kursi ini bisa memberikan pengaruh positif pada tubuh bagian belakang, sekaligus bisa memperkuat otot pinggul Anda.
time / waktu	: Durasi/waktu menunjukan pada lama waktu, jarak atau kalori.
tipe	: Jenis olahraga yang dapat dipilih seseorang, misalnya aerobik, latihan beban, an-aerobik.
triceps dip on chair	: Gerakan ini tergolong sulit untuk pemula, sehingga Anda tidak perlu terlalu memaksakannya. Triceps dip ini sangat baik untuk membentuk otot triceps, memperkuat punggung dan tubuh bagian atas, serta mengurangi lemak secara keseluruhan.
wall sit	: Latihan <i>wall sit</i> sangat baik untuk membangun kekuatan dan daya tahan pada otot tubuh bagian bawah, khususnya pada area paha dan tungkai. Gerakan ini juga efektif untuk membentuk otot punggung, apabila rutin Anda lakukan.



Kunci Jawaban Tugas

Kunci Jawaban Rangkuman

- Prinsip
- Dipedomani
- Kebugaran aerobik
- Aktivitas jasmani
- Kelentukan



Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

A. Mencari sepuluh kata

REPETISI

PEREGANGAN

PENDINGINAN

PUSH UP

BACK UP

SIT UP

STEP UP

PLANK

LOUNGE

SQUAT

B. Latihan Soal

- D
- D
- C
- D
- A
- B
- C
- B
- C
- B

C. Rubrik Penilaian

1. Kompetensi Pengetahuan

a. Teknik Penilaian :

Penugasan (Lampiran 2)

b. Instrumen Penilaian

Daftar Tugas

c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Tehnik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Menyusun program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).	Tes tertulis	1. Susun program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).
2. Menjelaskan hasil penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).		2. Jelaskan hasil penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).
3. Menjelaskan hasil penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).		3. Jelaskan hasil penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).

2. Penilaian Kompetensi Kebugaran Jasmani

a. Teknik penilaian

Tes Praktik (Lampiran 3)

b. Instrumen Penilaian:

Lembar observasi aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Melakukan hasil penyusunan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).	Tes Praktik	Praktikkan hasil penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (kekuatan, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelentukan); dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi).
2. Melakukan hasil penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras secara berkelompok.	Tes Praktik	Praktikkan hasil penyusunan program latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dalam bentuk sirkuit <i>training</i> dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras secara berkelompok.

Contoh Tes Kinerja :

1. Tes Kinerja Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan dan Keterampilan

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

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

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awal

Skor 3 jika:

- (1) Sikap baring terlentang
- (2) Kedua lutut ditekuk dan dirapatkan
- (3) Kedua tangan menopang leher bagian belakang

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

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

b) Sikap pelaksanaan

Skor 4 jika:

- (1) Angkat badan ke atas sampai mencium lutut
- (2) Kemudian turunkan lagi badan sampai posisi berbaring
- (3) Kedua tangan tetap memegang leher
- (4) Pandangan mata tetap ke atas

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

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

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

c) Sikap akhir

Skor 3 jika:

- (1) Posisi badan tidur terlentang dan tetap rileks
- (2) Kedua tangan tetap memegang leher bagian belakang

(3) Kedua tungkai diluruskan dan dibuka selebar bahu

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

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

2) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil keterampilan gerak terkait dengan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak latihan kekuatan

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk aktivitas latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelentukan yang dilakukan peserta didik selama 30 detik setiap butir tes dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik tidur terlentang dengan kedua tangan menempel pada leher.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melakukan latihan daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelentukan yang dilakukan selama 30 detik per butir tes.
- (3) Petugas menghitung ulangan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Putera SMP

Lari 50 m	Gantung/ Angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.000 m	Klasifikasi Nilai
..... < 7.2 dtk > 19 kali > 41 kali > 73 < 3.14 mnt	Sangat Baik
7.3 – 8.3 dtk	14 – 18 kali	30 – 40 kali	60 – 72	3.15 – 4.25 mnt	Baik
8.4 – 9.6 dtk	9 – 13 kali	21 – 29 kali	50 – 59	4.26 – 5.12 mnt	Cukup
..... > 9.6 dtk < 9 kali < 21 kali < 50 > 5.12 mnt	Kurang

Penilaian produk/prestasi tes kebugaran jasmani siswa Puteri SMP

Lari 50 m	Gantung/Siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 m	Klasifikasi Nilai
..... < 8.4 dtk > 41 kali > 28 kali > 50 < 3.52 mnt	Sangat Baik
8.5 – 9.8 dtk	22 – 40 kali	20 – 28 kali	39 – 49	3.53 – 4.56 mnt	Baik
9.9 – 11.4 dtk	10 – 21 kali	10 – 19 kali	31 – 38	4.57 – 5.58 mnt	Cukup
..... > 13.4 dtk < 10 kali < 10 kali < 31 > 5.58 mnt	Kurang

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.
- Harsono (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Lutan. Dkk (2002). Pendidikan Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat. Jakarta : Depdiknas.
- 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
- Setiawan. Iwan. Dkk (1991). Manusia dan Olahraga seri bahan kuliah di ITB. Bandung: ITB dan FPOK IKIP.
- Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Yessis.M & Trubo. R. (1988). Rahasia Kebugaran dan Pelatihan Olahraga Soviet. Bandung: ITB.
- Kompas.com (2018) Jenis Olahraga Anak Sesuai Usia dan Perkembangannya (online) diakses dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2018>
- Rudystina A. (2021) Panduan 7 minute Workout, Olahraga Efektif Bakar Lemak Dalam 7 Menit (online) diakses dari <https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/olahraga-7-menit-panduan-7-minute-workout/>
- Rizky (2012) Bleep Test (online) diakses dari <http://rizkizulfitri-kiena.blogspot.com/2012/10/bleep-test.html>
- Hamawie (2013) The Beep Test Audio Full (online) diakses dari https://www.youtube.com/watch?v=e0U_yQITBks
- <https://dokterimun.id/2020/11/27/tips-menjaga-kelentukan-dan-kesehatan-sendi-pada-spondilitis-ankilosa/>
- <https://wordwall.net/resource/20181798/quiz-pusparani-sukses>

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

