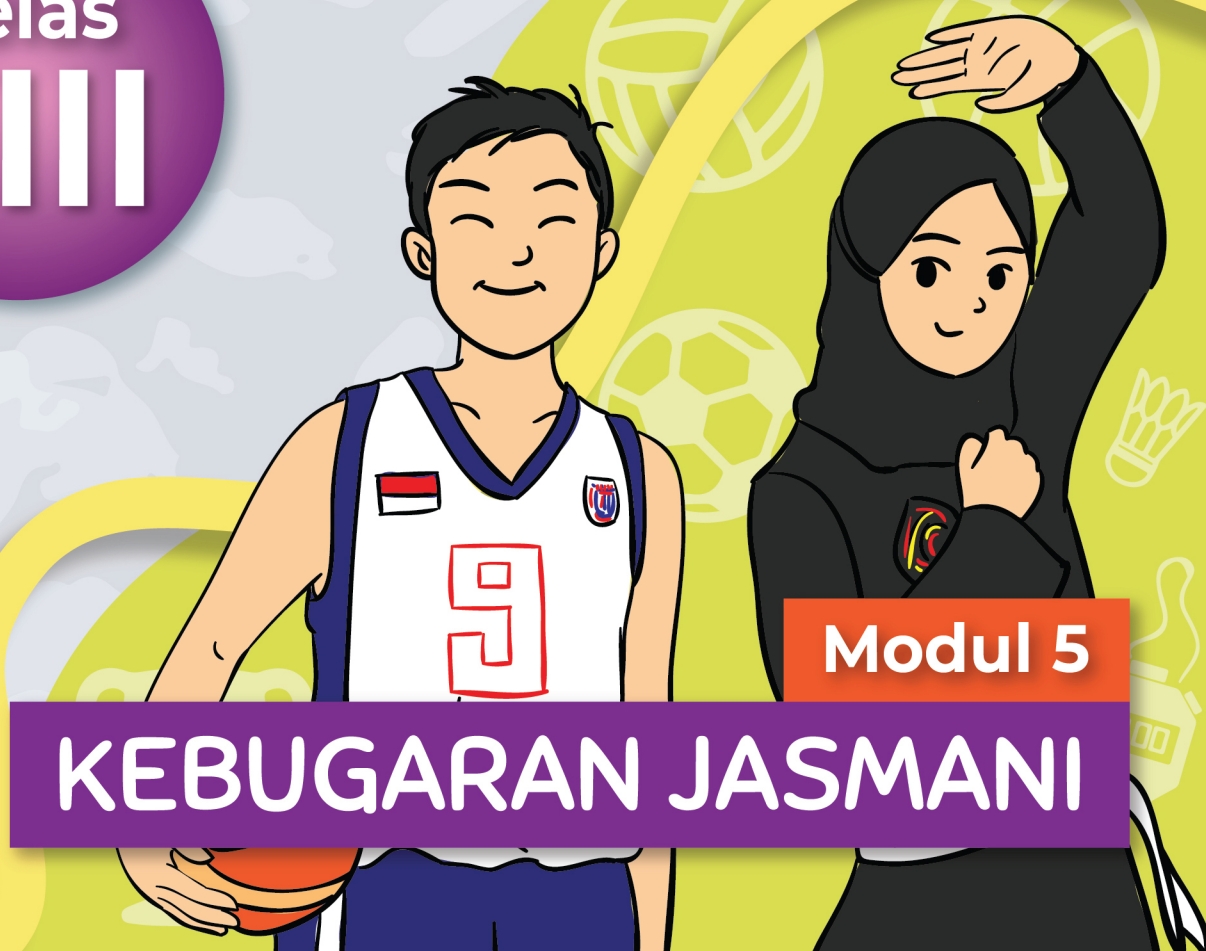




BARANG MILIK NEGARA

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

Kelas  
**VIII**



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 VIII

**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 VIII

**Pengarah:**  
Mulyatsyah

**Penanggung Jawab:**  
Eko Susanto

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

**Penulis:**  
Abang Rahmat

**Reviewer:**  
Nuryawan

**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

## 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>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 .....	3
<b>II. Kegiatan Belajar 1: Belajar Kebugaran Jasmani .....</b>	<b>5</b>
A. Indikator Pembelajaran .....	5
B. Aktivitas Pembelajaran .....	6
C. Tugas .....	12
D. Rangkuman .....	13
E. Tes Formatif .....	14
<b>TES AKHIR MODUL .....</b>	<b>15</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>19</b>
A. Glosarium .....	19
B. Kunci Jawaban Tugas .....	20
C. Kunci Jawaban Tes Formatif .....	21
D. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul .....	21
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>23</b>



# DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1 Teknik Lompat Katak .....	7
Gambar 5.2 Teknik Melakukan <i>Squat Jump</i> .....	8
Gambar 5.3 Berjalan Naik Turun Bangku .....	8
Gambar 5.4 Latihan Gerakan <i>Crunch</i> .....	9
Gambar 5.5 Latihan Gerakan <i>Plank</i> .....	10
Gambar 5.6 Latihan Gerakan <i>Chin Up</i> .....	10
Gambar 5.7 Latihan Gerakan <i>Back Up</i> .....	11
Gambar 5.8 Latihan Gerakan Otot <i>Bisep</i> .....	11
Gambar 5.9 Latihan Gerakan Otot <i>Trisep</i> .....	12
Gambar 5.10 Latihan Gerakan Otot Bahu, <i>Bisep</i> , dan <i>Trisep</i> .....	12



# I PENDAHULUAN



## KEBUGARAN JASMANI

### A. DESKRIPSI SINGKAT

Bersyukurlah Ananda dapat menyelesaikan satu modul lagi, bagus Ananda mampu melakukan kegiatan pembelajaran secara mandiri melalui modul. Tetaplah bersemangat dalam mempelajari modul-modul berikutnya sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.

Pada modul ini diharapkan Ananda dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Waktu yang disediakan untuk mempelajari modul ini adalah 6 x 40 menit, dan saya yakin jika aktivitas ini Ananda lakukan dengan sungguh-sungguh, maka dalam waktu yang cepat Ananda dapat menguasainya. Tapi ingat, jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan gerakan /aktivitas tersebut agar tidak terjadi cidera otot. Hal ini Karena dalam kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani banyak menggunakan otot-otot besar.

Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini. Dengan mempelajari modul ini, diharapkan Ananda dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir yang diperoleh serta membiasakan berperilaku baik, sportif dalam berolahraga dan bermain, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

### B. KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

#### 1. Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan	Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan
3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

## 2. Kompetensi Dasar (KD)

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
3.5 Memahami konsep Aktivitas peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	4.5 mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya

## C. PETUNJUK BELAJAR

Sebelum Ananda menggunakan Modul Kebugaran Jasmani ini terlebih dahulu Ananda baca petunjuk mempelajari modul berikut ini:

1. Pelajarilah modul ini dengan baik. Mulailah mempelajari materi pelajaran yang ada dalam Modul Kebugaran Jasmani di setiap kegiatan pembelajaran hingga Ananda dapat menguasainya dengan baik;
2. 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 menanyakan langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung;
3. Lengkapi dan pahami setiap bagian dalam rangkuman sebagai bagian dari tahapan penguasaan materi modul ini;
4. 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;
5. 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;
6. Gunakan Daftar Pustaka dan Glosarium yang disiapkan dalam modul ini untuk membantu mempermudah proses belajar Ananda.





Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu 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



## Belajar Kebugaran Jasmani

### A. Indikator Pembelajaran

#### 1. Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pembelajaran
3.5 Memahami konsep Aktivitas peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjelaskan konsep kebugaran jasmani.</li><li>2. Mengkategorikan konsep kekuatan pada kebugaran jasmani.</li><li>3. Menjelaskan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot kaki, otot perut, otot punggung, lengan dan bahu.</li><li>4. Menguraikan gerak aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot kaki, otot perut, punggung, lengan dan bahu.</li></ol>
4.5 mempraktikkan Aktivitas peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melakukan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot kaki, otot perut, punggung, lengan dan bahu.</li><li>2. Menerapkan berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran dalam</li><li>3. bentuk sirkuit training.</li></ol>

## B. Aktivitas Pembelajaran



Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaan dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

Aktivitas kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi lagi dalam suatu cabang olahraga.

Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit.

Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar. Jadi, makin sering berolahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah. Dengan latihan kebugaran jasmani, daya tahan tubuhmu bisa lebih meningkat. Meski penting, masih ada yang belum mengerti apa itu kebugaran jasmani.

Agar lebih paham, berikut ini penjelasan mengenai kebugaran jasmani beserta manfaat, unsur, tujuan dan bentuk-bentuk latihannya.

Kekuatan otot merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani. Kekuatan otot adalah suatu kemampuan yang dikeluarkan oleh otot tubuh dalam menahan suatu beban. Kekuatan otot ini merupakan daya penggerak di dalam setiap kegiatan, mengurangi potensi terjadinya cedera, menguatkan stabilitas persendian serta menunjang efisiensi kerja. Sebelum Ananda mempelajari tentang kegiatan senam kebugaran jasmani/senam kekuatan dan daya tahan tubuh perlu Ananda ketahui sekilas tentang kebugaran jasmani.

Asal usul kebugaran jasmani diawali dengan kegiatan manusia dalam melakukan gerakan yang pada akhirnya disebut dengan latihan kebugaran jasmani. Namun, kegiatan ini memiliki beberapa alasan yang penting dalam sejarah kebugaran jasmani, berikut ini beberapa alasan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani:

Melakukan beberapa gerakan yang menjadi salah satu cara supaya manusia bisa mempertahankan hidup sehari-hari. Gerakan jasmani menjadi kebutuhan dasar yang mutlak sebagai makhluk hidup. Kehidupan yang aktif dengan terus melakukan beberapa gerakan tertentu, maka manusia pada akhirnya bisa terhindar dari hipokinesia.

Hipokinesia adalah kondisi makhluk hidup yang bisa dikatakan kurangnya pasokan oksigen di sel dan jaringan tubuh untuk menjalankan fungsi normalnya.

Dalam menggambarkan tingkat kesehatan seseorang tidak hanya menjadi fungsi dari kebugaran jasmani. Pada intinya kebugaran jasmani memiliki fungsi untuk mengukur seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Ada tiga macam-macam komponen yang perlu diperhatikan dalam kebugaran jasmani, adalah:

1. Fisik - memiliki hubungan dengan otot, tulang dan bagian lemak;
2. Fungsi organ - memiliki hubungan dengan kerja sistem pada jantung, pembuluh darah dan paru-paru atau sistem pernafasan
3. Respon otot - memiliki hubungan dengan kecepatan, kelenturan, kelemahan dan kekuatan otot.

#### 1. Aktivitas Kekuatan Otot-Otot Anggota Badan Bagian Bawah

Kekuatan ialah kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan. Kekuatan ditentukan oleh volume otot dan kualitas kontrol pada otot yang bersangkutan. Latihan untuk meningkatkan kekuatan dapat dilakukan dengan latihan yang sungguh-sungguh dan rutin. Aktivitas melatih kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah yang dimaksud ialah otot tungkai, kaki, dan betis.

Kekuatan otot menjadi unsur penting dalam aktivitas olahraga untuk organ tubuh manusia. Salah satu otot yang harus dilatih adalah otot tungkai. Latihan yang bisa melatih kekuatan otot tungkai adalah sebagai berikut :

##### a. Lompat katak

- 1) Badan disangga/ditahan dengan tungkai;
- 2) Badan tegak lurus dengan lutut paha;
- 3) Kemudian melakukan gerakan lompatan secara berulang dengan jarak 20-25 meter;
- 4) Cara ini dilakukan agar dapat melatih tungkai, lutut dan perut;
- 5) Dilakukan sebanyak 2 kali.



Gambar 5.1 Teknik Lompat Katak

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=lompat+katak&hl=id&authuser=0&tbm>

##### b. Squat jump

Squat jump adalah salah satu latihan yang terbilang aman untuk segala usia dan jenis kelamin. Namun, hal ini berlaku jika Anda melakukan dengan teknik yang benar dan aman. Jika Anda bingung bagaimana cara melakukan squat jump yang benar dan aman, berikut panduannya:

- 1) Berdiri dengan kaki dibuka lebar;
- 2) Kedua tangan diletakkan di belakang kepala dengan siku menghadap luar;
- 3) Tekuk lutut hingga paha sejajar dengan lantai;
- 4) Angkat tubuh dan loncat setinggi yang Anda bisa dengan mendorong ujung kaki ke lantai;

- 5) Mendaratlah secara perlahan dengan posisi jongkok;
- 6) Lakukan berulang secara bertahap sesuai dengan kemampuan Ananda;
- 7) Dilakukan selama 30 detik.



Gambar 5.2 Teknik Melakukan Squat Jump

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=squat+jump&tbm>

### c. Berjalan dengan naik turun bangku

Pada latihan ini dapat melatih otot tungkai dan paha supaya memiliki ketahanan dan kekuatan otot yang baik dan sempurna.

Naik-turun bangku bisa menjadi latihan yang cukup efektif untuk membangun kekuatan otot, dan meningkatkan keseimbangan Ananda lho. Bahkan jika Ananda mempunyai target untuk menurunkan berat badan, olahraga sederhana ini bisa membakar cukup banyak kalori dan juga mengencangkan otot. Gunakan bangku untuk berjalan kaki atau jogging. Jika pernah naik bangku beberapa lantai, Ananda tahu bahwa aktivitas ini bisa menjadi cara berolahraga yang sangat bermanfaat. Setelah Ananda naik bangku beberapa kali, irama detak jantung dan napas menjadi lebih cepat. Inilah sebabnya latihan fisik menggunakan bangku berguna menjaga kesehatan kardiovaskular.

Mulailah berolahraga naik bangku selama 5-10 menit atau sesuai kemampuan. Setelah beristirahat sejenak, sempatkan berjalan kaki atau berlatih penguatan otot sebelum melanjutkan 5-10 menit berikutnya.

Langkahi 1 anak bangku agar latihan lebih intens dan menantang. Saat baru mulai berlatih, Ananda cukup berjalan kaki atau jogging.



Gambar 5.3 Berjalan Naik Turun Bangku

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=naik+turun+bangku&hl=en&authuser=0&tbm>

## 2. Kreativitas Kekuatan Otot-Otot Anggota Badan Bagian Atas.



### a. Melatih kekuatan otot perut

Ada beragam cara untuk mendapatkan perut atletis. Salah satunya adalah dengan latihan otot perut. Namun, hasilnya tidaklah instan. Untuk memperoleh bentuk perut yang atletis, Anda perlu melakukan latihan otot perut secara teratur dengan gerakan latihan yang benar.

Latihan otot perut adalah jenis latihan untuk membentuk dan meningkatkan kekuatan otot perut. Tidak hanya itu, latihan ini juga dapat meningkatkan fungsi tulang belakang dan punggung bagian bawah, melatih pernapasan, serta menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh.

Berikut ini adalah beberapa latihan otot perut yang bisa Anda coba:

#### 1) *Crunch*

Gerakan crunch hampir menyerupai sit-up. Namun, gerakan ini hanya mengangkat tubuh bagian atas saja, yaitu kepala dan bahu. Selain otot perut, crunch juga dapat melatih dan memperkuat otot bahu, lengan, bokong, dan kaki.

Gerakan crunch dilakukan dengan cara berikut ini:

- Posisikan tubuh Anda berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan tempatkan telapak kaki menyentuh lantai;
- Tempatkan lengan di dada secara bersila, lalu angkat tubuh hingga perut terasa kencang. Saat mengangkat tubuh, usahakan agar leher dan bahu tetap rileks;
- Setelah itu, tarik napas sambil kembali berbaring dan ulangi gerakan crunch hingga 10–15 kali.



Gambar 5.4 Latihan Gerakan *Crunch*

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Gerakan+crunch+&tbm>

#### 2) *Plank*

*Plank* merupakan salah satu latihan otot perut yang cukup efektif untuk membuat perut menjadi ramping dan memperkuat otot punggung bagian bawah. Berikut ini adalah cara melakukan plank yang benar:

- Awali dengan posisi tengkurap, kemudian angkat tubuh dengan bersangga pada lengan bawah dan jari kaki;
- Kemudian, pertahankan posisi tubuh agar terbentuk garis lurus dari kepala hingga ujung kaki. Ketika berada di posisi ini, Anda akan merasakan otot perut mengencang;
- Tahan posisi tersebut selama 20–60 detik dan ulangi 3–5 kali.



Gambar 5.5. Latihan Gerakan *Plank*

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Plank&tbn>

## b. Melatih Kekuatan Otot Punggung

Berikut ini beberapa cara tepat melatih kekuatan otot punggung:

### 1) Gerakan *Chin Up*

Gerakan pertama dilakukan dengan latihan jenis chin up ini. Jika dilakukan secara rutin, latihan ini dapat melatih serta membentuk otot punggung secara maksimal. Latihan yang satu ini memang sangat menguras tenaga. Gerakan dapat dilakukan dengan beberapa langkah berikut ini:

- Sediakan tiang untuk melakukan gerakan *chin up*;
- Letakkan tangan dengan posisi kedua telapak yang menghadap ke arah tubuh;
- Angkatlah badan hingga posisi dagu berada di atas tiang;
- Setelah lancar melakukan gerakan chin up, lakukan sebanyak 5 kali berturut-turut. Ketika otot semakin kuat, tambah jumlah repetisi sesuai dengan kemampuan.



Gambar 5.6 Latihan Gerakan *Chin Up*

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Gerakan+Chin+Up&tbn>

### 2) Gerakan *Back Up*

Gerakan back-up adalah latihan untuk menguatkan otot-otot perut, lengan, dan punggung jika dilakukan secara rutin. Peningkatan kekuatan otot punggung melalui gerakan back-up, terjadi berkat adanya kontraksi pada area punggung dengan perhitungan tepat.

Cara Melakukan Gerakan *Back Up*:

- Posisi awal tidur terlungkup dan kedua kaki rapat lurus ke belakang;
- Kemudian posisi badan dan kaki harus lurus. Sementara kedua lengan lurus ke depan;
- Angkatlah dada dan kepala ke atas;
- Turunkan badan, sehingga posisinya kembali pada posisi semula;
- Lakukan gerakan ini secara berulang ulang sesuai kemampuan Anda.



Gambar 5.7 Latihan Gerakan *Back Up*

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=gerakan+back+up&hl=en&tbn>

### c. Melatih Kekuatan Otot Lengan

Untuk melatih kekuatan otot lengan, bahu, dan dada, ada beberapa gerakan yang dapat kamu lakukan. Peralatan yang diperlukan antara lain matras dan dumbel. Boleh juga diiringi musik supaya olahraga kian semangat.

#### 1) Kekuatan otot *bisep* lengan

- Ambil posisi berdiri atau duduk dengan masing-masing tangan menggenggam dumbel;
- Lengan lurus di samping tubuh dan buka kaki selebar bahu;
- Tempelkan sikut di area bagian paha dalam bentuk menjaga lengan tetap bergerak konstan (mengunci gerakan lengan);
- Ambil napas dalam, lalu saat menghembuskan napas, tekuk tangan ke atas sembari mengangkat dumbel;
- Ulangi 10 sampai 15 kali dan lakukan sebanyak 2 hingga 3 set.



Gambar 5.8 Latihan Gerakan Otot Bisep Lengan

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=angkat+barbel+dari+kaleng+bekas&tbn>

#### 2) Kekuatan otot *trisep* lengan

- Berdiri dengan dumbel dalam genggamannya dan saling berhadapan;
- Tekuk lutut sedikit;
- Condongkan tubuh ke depan dan jaga agar tulang belakang tetap lurus;
- Pastikan kepala sejajar dengan tulang belakang, lengan atas mendekati tubuh, dan lengan ditekuk ke depan.

- e) Saat mengeluarkan napas, tahan lengan atas sambil luruskan siku, lalu dorong lengan ke belakang;
- f) Ambil jeda, lalu tarik napas dan kembali ke posisi awal;
- g) Ulangi 10 sampai 15 kali dan lakukan sebanyak 2 hingga 3 set.



Gambar 5.9 Latihan Gerakan Otot *Trisep* Lengan

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=latihan+Kekuatan+otot+trisep+lengan&tbm>

### 3) Melatih kekuatan otot bahu, *bisep*, dan *trisep*

- a) Posisi awal telungkup bertumpu dengan kedua tangan dan kedua ujung kaki, badan lurus, pandangan ke depan;
- b) Tekuk kedua sikut ke samping hingga badan dan dada turun menyentuh lantai;
- c) Luruskan kembali kedua sikut hingga badan dan dada terangkat dari matras;
- d) Lakukan seterusnya, badan dan tungkai lurus, pandangan ke depan;
- e) Ulangi 10 sampai 15 kali dan lakukan sebanyak 2 hingga 3 set.



Gambar 5.10 Latihan Kekuatan Otot Bahu, Bisep, dan Trisep

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=latihan++kekuatan+otot+bahu%2C+bisep%2C+dan+trisep&tbm>

## C. Tugas

Coba lakukan beberapa kebugaran jasmani dengan teman yang dekat disekitar rumah Ananda sebanyak 3 kali pengulangan tiap aspek kebugaran jasmaninya.



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

Kebugaran jasmani adalah ..... Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lain yang mendadak.

Ada beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani yang bisa dilakukan oleh ananda dirumah misalnya:.....

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena telah selesai.

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

## E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Kebugaran Jasmani ini, kerjakan tugas yang disediakan. Tes Formatif ini harus dikerjakan sendiri tanpa melihat kunci jawaban.

1. Apa yang di maksud dengan kebugaran jasmani!
2. Apa yang dimaksud dengan kekuatan?
3. Jelaskan jenis aktivitas untuk kekuatan otot perut?
4. Uraikan jenis aktivitas untuk kekuatan otot bahu dan lengan!
5. Uraikan jenis aktivitas untuk melatih kekuatan otot tungkai kaki!

Kerjakan Tes Formatif ini dengan jelas sendiri, kemudian kumpulkan ke sekolah, atau kirim via email pengajar Ananda.



# TES AKHIR MODUL



## 1. Tes Pengetahuan

Teknis penilaian ujian tulis.

Instrumen penilaian dan pedoman penskoran

No.	Aspek dan soal uji tulis	Penskoran
	<b>Fakta</b>	
1	Sebutkan Aktivitas kekuatan untuk kekuatan otot perut	
	Sebutkan Aktivitas untuk kekuatan otot lengan bahu.	
	<b>Konsep</b>	
2	Jelaskan gerakan melakukan Crunch	
	Jelaskan gerakan melakukan Plank	
3	<b>Prosuderal</b>	
	Uraikan gerakan naik turun bangku	

Pedoman penskoran:

### a. Penskoran

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

Pengolahan skor Skor maksimum : 24

Skor perolehan siswa : SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa :  $SP/24 \times 100$

## 2. Penilaian keterampilan

- Lembar pengamatan proses penilaian *Crunch* dan *Plank*.
- Tehnik penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.
- Ananda diminta untuk melakukan gerakan *Crunch* dan *Plank*.

## 3. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

**a. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik *Crunch* dan *Plank***

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

**Gerakan *crunch* dilakukan dengan cara berikut ini:**

- 1) Posisikan tubuh Anda berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan tempatkan telapak kaki menyentuh lantai;
- 2) Tempatkan lengan di dada secara bersila, lalu angkat tubuh hingga perut terasa kencang. Saat mengangkat tubuh, usahakan agar leher dan bahu tetap rileks;
- 3) Setelah itu, tarik napas sambil kembali berbaring dan ulangi gerakan crunch hingga 10-15 kali.

**Berikut ini adalah cara melakukan plank yang benar:**

- 1) Awali dengan posisi tengkurap, kemudian angkat tubuh dengan bersangga pada lengan bawah dan jari kaki;
- 2) Kemudian, pertahankan posisi tubuh agar terbentuk garis lurus dari kepala hingga ujung kaki. Ketika berada di posisi ini, Anda akan merasakan otot perut mengencang;
- 3) Tahan posisi tersebut selama 20–60 detik dan ulangi 3–5 kali.

**4. Pedoman Penskoran**

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

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

Skor Baik : jika semua kriteria yang dilakukan secara benar

**a. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik Lompat Katak**

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

**Cara melakukan lompat katak:**

- 1) Badan disangga/ditahan dengan tungkai;
- 2) Badan tegak lurus dengan lutut paha;
- 3) Kemudian melakukan gerakan lompatan secara berulang dengan jarak 20-25 meter;
- 4) Cara ini dilakukan agar dapat melatih tungkai, lutut dan perut.

**5. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan di isi dengan jujur)****a. Petunjuk Penilaian**

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

**b. Rubrik Penilaian Sikap**

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			



# LAMPIRAN



## GLOSARIUM

afektif	: Ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai
crunch	: Gerakan yang menargetkan perut dan melatihnya untuk bekerja secara terkoordinas
efektif	: Cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
efisien	: Cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
faktual	: Kejadian yang bersifat nyata
fasilitas	: Sarana untuk melancarkan pelaksanaan
full up	: Cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
harvart	: Gerakan naik turun bangku
inspirator	: Memberikan ilham atau petunjuk
kognitif	: Kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual
kombinasi	: Menggabungkan beberapa obyek
konseptual	: Sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di pahami
korektor	: Pemeriksa yang adil dan obyektif
full up	: Gerakan menggantung mengangkat badan
modifikasi	: Merubah sesuatu agar lebih menarik
motivator	: Memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
prosedural	: Sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
psikomotor	: Menitik beratkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
plank	: Gerakan hampir mirip dengan <i>push up</i> , tapi menggunakan lengan bawah sebagai tumpuan

# **Kunci Jawaban Tugas**

## A. Kunci Jawaban Kegiatan 1

### 1. Kunci Jawaban Tugas

NO	Kebugaran Jasmani	NILAI			JUMLAH
		1	2	3	
1	Gerakan Lompat Katak				
2	Gerakan <i>Scout Jump</i>				
3	Gerakan Naik Turun Bangku				
4	Gerakan <i>Crunch</i>				
5	Gerakan <i>Bicycle</i>				
6	Gerakan <i>Plank</i>				
7	Gerakan <i>Chin Up</i>				
8	Gerakan <i>Burpee</i>				
9	Gerakan <i>Squat Row</i>				
10	Jumlah Skor				

### Pedoman Penilaian Tugas Kebugaran Jasmani

Keterangan :

Nilai 1 apabila Ananda melakukannya kurang baik dalam Gerakan kebugaran jasmani;

Nilai 2 apabila Ananda melakukannya sedang dalam Gerakan kebugaran jasmani;

Nilai 3 apabila Ananda melakukannya baik dalam Gerakan kebugaran jasmani.

Nilai Akhir : Skor yang didapat X 100





## Kunci Jawaban Tes Formatif

### 2. Kunci Jawaban Tes Formatif

- a. kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti
- b. kekuatan : kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal
- c. Kemampuan otot perut bekerja dan menahan beban secara maksimal
- d. Aktivitas kekuatan otot tangan, bahu, kaki
- e. Daya tahan, kekuatan, kecepatan



## Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

### 1. Aktivitas kekuatan untuk kekuatan otot perut.

Latihan otot perut adalah jenis latihan untuk membentuk dan meningkatkan kekuatan otot perut, serta mengecilkan ukuran perut. Tidak hanya itu, latihan ini juga dapat meningkatkan fungsi tulang belakang dan punggung bagian bawah, melatih pernapasan, serta menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh, diantaranya:

- 1) Gerakan *Crunch*;
- 2) Gerakan *Bicycle*;
- 3) Gerakan *Plank*.

### 2. Aktivitas kekuatan otot lengan dan bahu.

Untuk melatih otot lengan dan bahu pada tubuh manusia, terdapat beberapa gerakan sederhana yang dapat dilakukan, diantaranya adalah:

- 1) Gerakan Latihan kekuatan otot *bisep*;
- 2) Gerakan Latihan Kekuatan otot *trisep*;
- 3) Gerakan kombinasi Latihan otot *bisep* dan *trisep*.

### 3. Gerakan melakukan *Crunch*

Gerakan *crunch* dilakukan dengan cara berikut ini:

- 1) Posisikan tubuh Ananda berbaring terlentang sambil menekuk lutut dan tempatkan telapak kaki menyentuh lantai;
- 2) Tempatkan lengan di dada secara bersila, lalu angkat tubuh hingga perut terasa kencang. Saat mengangkat tubuh, usahakan agar leher dan bahu tetap rileks;
- 3) Setelah itu, tarik napas sambil kembali berbaring dan ulangi gerakan *crunch* hingga 10–15 kali.

### 4. Gerakan melakukan *Plank*

Berikut ini adalah cara melakukan *plank* yang benar:

- a) Awali dengan posisi tengkurap, kemudian angkat tubuh dengan bersangga pada lengan bawah dan jari kaki
- b) Kemudian, pertahankan posisi tubuh agar terbentuk garis lurus dari kepala hingga ujung kaki. Ketika berada di posisi ini, Ananda akan merasakan otot perut mengencang;
- c) Tahan posisi tersebut selama 20–60 detik dan ulangi 3–5 kali.

### 5. Gerakan Naik Turun Bangku

- a) Salah satu kaki naik ke atas bangku;
- b) Kaki sebelahnya mengikuti;
- c) Turunkan kaki sebelahnya dari bangku;
- d) Kaki sebelahnya mengikuti;
- e) Lakukan secara berulang-ulang sampai lancar.

### 6. Gerakan Lompat Katak

- a) Badan disangga/ditahan dengan tungkai;
- b) Badan tegak lurus dengan lutut paha;
- c) Kemudian melakukan gerakan lompatan secara berulang dengan jarak 20-25 meter;
- d) Cara ini dilakukan agar dapat melatih tungkai, lutut dan perut.

# DAFTAR PUSTAKA

Muhajir - Buku PJOK kemendikbud, Sumber dan bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

<https://informasitips.com>, Jenis Aktivitas Kekuatan Otot Tungkai Kaki <https://informasitips.com>, Teknik Push Up

<https://gotogu>, Cara Back Up

<https://m.tribunnews.com/sport/>, Bentuk Aktivitas Untuk Kekuatan Bahu Dan Lengan

<https://www.bukusekolah.net> , Jenis Aktivitas Naik Turun Bangku <https://www.bukusekolah.net>, Bentuk Aktivitas Bahu

<http://sbobet.gs/resaja/pengertian-kebugaran-jasmani/>

<https://www.bola.com/ragam/read/4496908/pengertian-kebugaran-jasmani-manfaat-unsur-tujuan-dan-bentuk-bentuk-latihannya>

<https://id.wikihow.com/Berolahraga-Menggunakan-Bangku>

<https://www.alodokter.com/latihan-otot-perut-rahasia-perut-ramping>

<https://www.artikel/bagaimana-cara-tepat-melatih-kekuatan-otot-punggung>

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