



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



## MODUL 12 KEBUGARAN JASMANI

KELAS  
**VII**

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
2020

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Republik Indonesia

**MODUL PEMBELAJARAN**  
**SMP TERBUKA**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**Kelas VII**

**MODUL 12**  
**KEBUGARAN JASMANI**

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G\_Designa Project

---

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
2020



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran 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 kelas VII 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 kelas VII 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 kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstrukturnya. 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 kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII 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 kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.



Jakarta, Oktober 2020  
Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, M.M  
NIP. 196407141993041001

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	i
Daftar Isi.....	ii
Daftar Gambar.....	iii

## I . Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat.....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	2
C. Petunjuk Belajar.....	3
D. Peran Guru dan Orang Tua.....	4

## II . Kegiatan Belajar

A. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	5
B. Aktivitas Pembelajaran Kebugaran Jasmani .....	7
C. Tugas .....	11

## III . Penutup

A. Rangkuman.....	12
B. Tes Akhir Modul.....	13

Lampiran.....	16
Daftar Pustaka.....	20



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 12.1. Contoh Kekuatan Tungkai .....	8
Gambar 12.2. Naik turun bangku .....	8
Gambar 12.3. Aktivitas Kekuatan Otot-Otot Kaki dengan menaiki bangku .....	9
Gambar 12.4. Sit-Up .....	9
Gambar 12.5. Back-Up .....	10
Gambar 12.6. Aktivitas kekuatan otot lengan dan bahu .....	10
Gambar 12.7. Beberapa Aktivitas Kekuatan Lengan dan Bahu dengan Beban Badan Sendiri.....	11

# PENDAHULUAN



## KEBUGARAN JASMANI

### A. Deskripsi Singkat

Bersyukurlah Ananda dapat menyelesaikan satu modul lagi! Dan 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 cedera 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

### Kompetensi Inti (KI)

#### Kompetensi Inti (KI.1) Pengetahuan

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.

#### Kompetensi Inti (KI.2) Keterampilan

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.

### Kompetensi Dasar (KD)

<b>KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)</b> 3.5 Memahami konsep Aktivitas peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	<b>KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)</b> 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

Amati dan cari informasi tentang berbagai aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani melalui TV, internet atau sumber buku lainya. kemudian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan Kebugaran jasmani tersebut seperti manfaat Aktivitas kekuatan otot kaki, lengan, bahu, dada dan perut bagi kesehatan tubuh kita.

Dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah pembelajarannya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di TKB atau di luar TKB.
3. Langkah-langkah yang perlu anda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
  - a. Usahkan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
  - b. Baca dan pahami dengan benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
  - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
  - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Ananda.
  - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia. Dan bila ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.

Urutan kegiatan di atas harus Ananda ikuti dengan baik, agar Ananda lebih cepat berhasil mempelajari modul ini.





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.

***SELAMAT BELAJAR!***



# KEGIATAN BELAJAR 1

## INTI

### A. Indikator Pencapaian Kompetensi

Materi ini harus Ananda pelajari pada pertemuan ke 7 dan 8 selama 6 X 40 menit

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian kompetensi
3.5 Memahami konsep Aktivitas peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya	<p>3.5.1 Mendefinisikan konsep kebugaran jasmani.</p> <p>3.5.2 Memahami konsep kekuatan pada kebugaran jasmani</p> <p>3.5.3 Menjelaskan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot kaki</p> <p>3.5.4 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot perut</p> <p>3.5.5 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot punggung</p> <p>3.5.6 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan lengan dan bahu.</p>

<p>4.5 Mempraktikkan Aktivitas peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya</p>	<p>4.5.1 Melakukan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot tungkai kaki</p> <p>4.5.2 Melakukan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan otot perut.</p> <p>4.5.3 Melakukan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan punggung.</p> <p>4.5.4 Melakukan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kekuatan lengan dan bahu.</p> <p>4.5.5 Menggunakan berbagai bentuk Aktivitas kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya dalam bentuk sirkuit training.</p>
--	--



# AKTIVITAS PEMBELAJARAN



## Uraian Materi Kebugaran Jasmani

### Pengertian Kebugaran Jasmani

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.

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.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. 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.

Aktivitas kebugaran jasmani sudah ada sejak jaman Yunani kuno, tapi saat itu tidak di pertandingan tetapi berguna untuk menjaga kesehatan dan membentuk pertumbuhan secara harmonis.

#### 1. pembelajaran kekuatan otot tungkai kaki

Adapun yang dimaksud dengan kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

Ada beberapa bentuk Aktivitas kekuatan kaki:

##### a. Aktivitas kekuatan otot kaki melalui *squat jump*

###### 1) Sikap awal:

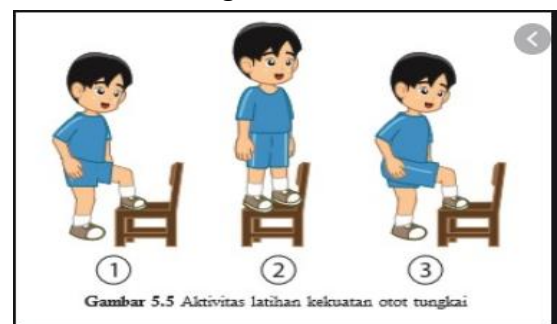
- (1) Jongkok dengan salah satu kaki di depan
- (2) Kedua tangan saling berkaitan dibelakang kepala

###### 2) Gerakannya:

- (1) Melompat ke atas hingga kedua kaki lurus ke atas
- (2) Saat melompat sambil memindahkan kaki secara bergantian



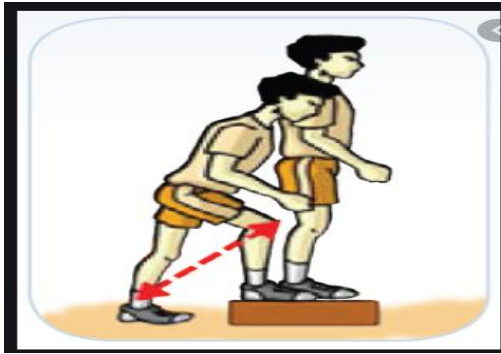
Gambar 12.1. Contoh Kekuatan Tungkai



Gambar 12.2. Naik turun bangku

##### b. Aktivitas kekuatan otot *Kaki naik turun bangku*:

Naik turun bangku (*harvart*) lakukan dengan kaki bergantian dan harus ada saat kaki lurus, jadi bukan gerakan melompat, lompat jongkok (*squat jump*) dengan gerakan harus ditahan atau tidak di lepas, jongkok dan lompat jongkok (lompat katak), perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 12.3. Aktivitas Kekuatan Otot-Otot Kaki dengan menaiki bangku

c. Pembelajaran kekuatan otot perut (*sit up*)

Sikap awal :

- 1) Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan berada di belakang kepala.
- 2) Angkat bahu ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Rebahkan kembali badan ke lantai, lakukan sebanyak mungkin.

Gerakan ini akan lebih baik apabila saat mengangkat badan kedua kaki tidak terangkat. Untuk menjaganya agar dilakukan oleh teman yang memegang pergelangan kaki.



Gambar 12.4. *Sit- Up*

d. Pembelajaran kekuatan otot punggung (*back up*)

Sikap awal:

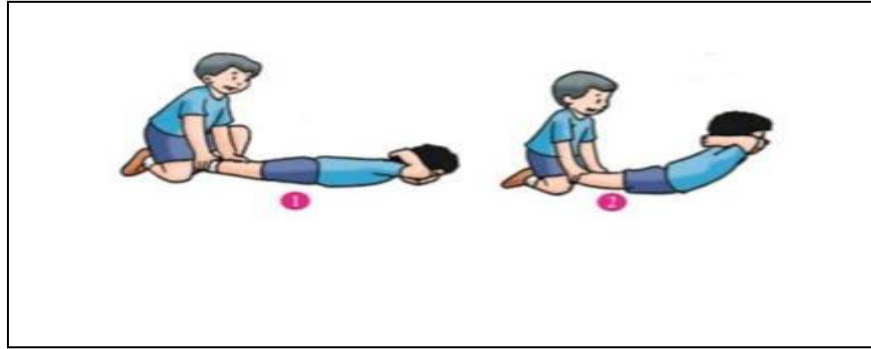
Tidur tertelungkup, kedua kaki harus rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.

Gerakannya:

- 1) Angkat badan keatas hingga tidak menyentuh lantai dan kaki tetap di lantai.



- 2) Agar kaki tidak terangkat bisa dipegang temannya pada pergelangan kaki.



Gambar 12.5. *Back-Up*

e. Pembelajaran Aktivitas kekuatan otot kedua lengan (*push up*)

Sikap awal:

- 1) Telungkup/tengkurap, kedua kaki lurus rapat dengan ujung kaki menempel di lantai.
- 2) Kedua tangan lurus menumpu di lantai selebar bahu atau dengan siku ditekuk.

Gerakannya:

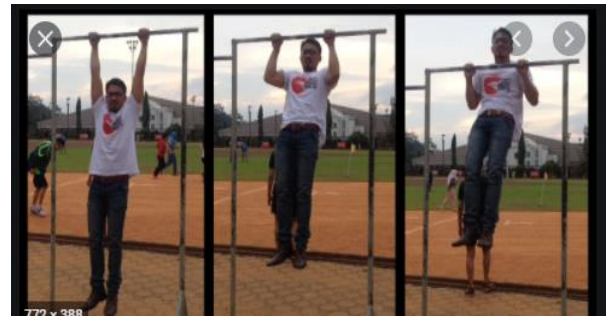
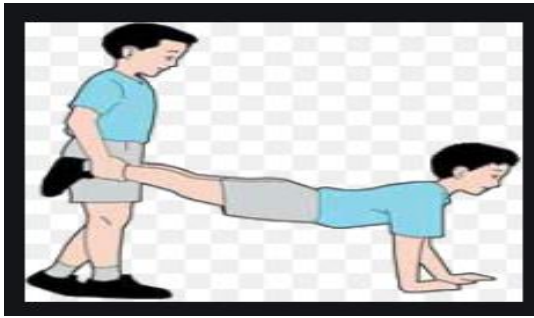
- 1) Angkat badan atau turunkan badan sampai hampir menyentuh lantai dengan siku di tekuk.
- 2) Lakukan gerakan ini berulang kali.



Gambar 12.6. Aktivitas kekuatan otot lengan dan bahu

f. Pembelajaran Aktivitas Lengan dan bahu

gerakan mendorong tembok dengan menekukkan dan meluruskan siku (*push up* berdiri), gerakan menggantung mengangkat badan (*full up*), gerakan *push up* dan lain-lain.



Gambar 12.7. Beberapa Aktivitas Kekuatan Lengan dan Bahu dengan Beban Badan Sendiri

### C. Tugas

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

# PENUTUP

## A. Rangkuman



Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. 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.



## B. Tes Akhir Modul

### 1. Tes Pengetahuan

Teknis penilaian ujian tulis.

Instrumen penilaian dan pedoman penskoran

No	Aspek dan soal uji tulis	Penskoran
1).	<b>Fakta</b> Sebutkan Aktivitas kekuatan untuk kekuatan otot perut	
	2).	
3).	<b>Konsep</b> Sebutkan Aktivitas untuk kekuatan otot lengan bahu.	
	4).	
5).	<b>Prosuderal</b> Jelaskan gerakan melakukan back up	
	6).	
	Jelaskan gerakan melakukan full up	
	Jelaskan cara melakukan gerakan naik turun bangku	
	Jelaskan cara melakukan gerakan sit up	

Pedoman penskoran:

#### 1) 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

#### 2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

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

## 2. Penilaian ketrampilan

- 1) Lembar pengamatan proses penilaian sit up dan Back up
- 2) Teknik penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.
- 3) Ananda diminta untuk melakukan gerakan Sit up dan Back up,  
Petunjuk Penilaian

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

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik sit up

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)				

Pedoman Penskoran

- 1) Sikap Awalan Melakukan Gerakan *sit up*
- 2) Skor baik jika: Tidur telentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan berada di belakang kepala.
- 3) Angkat bahu ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 4) Rebahkan kembali badan ke lantai, lakukan sebanyak mungkin.

Gerakan ini akan lebih baik apabila saat mengangkat badan kedua kaki tidak terangkat. Untuk menjaganya agar dilakukan oleh teman yang memegang pergelangan kaki.

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

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

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik *Back Up*

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)				

#### 1) Sikap Awalan Melakukan Gerakan Back up

Tidur tertelungkup, kedua kaki harus rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.

Gerakannya:

Angkat badan keatas hingga tidak menyentuh lantai dan kaki tetap di lantai.

Agar kaki tidak terangkat bisa dipegang temannya pada pergelangan kaki.

# LAMPIRAN

## A. Glosarium

<b>Afektif</b>	ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai
<b>Efektif</b>	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
<b>Efisien</b>	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
<b>Faktual</b>	kejadian yang bersifat nyata
<b>Fasilitas</b>	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
<b>Full up</b>	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
<b>Harvart</b>	gerakan naik turun bangku
<b>Inspirator</b>	memberikan ilham atau petunjuk
<b>Kognitif</b>	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual
<b>Kombinasi</b>	menggabungkan beberapa obyek
<b>Konseptual</b>	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di pahami
<b>Korektor</b>	pemeriksa yang adil dan obyektif
<b>Full up</b>	gerakan menggantung mengangkat badan
<b>Modifikasi</b>	merubah sesuatu agar lebih menarik
<b>Motivator</b>	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
<b>Prosedural</b>	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
<b>Psikomotor</b>	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot

## B. Kunci Jawaban

### 1. Pengetahuan

- 1) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti
- 2) kekuatan : kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal
- 3) Kemampuan otot perut bekerja dan menahan beban secara maksimal
- 4) Aktivitas kekuatan otot tangan, bahu, kaki
- 5) Daya tahan, kekuatan, kecepatan

### 2. Unjuk kerja

- 1) Penilaian hasil gerak dasar sit up.
- 2) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak sit up dilakukan Ananda 1 menit dengan dengan cara:

Mula-mula Ananda telungkup di atas matras, Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan sit up berpasangan A sit up B menghitung dan dilakukan bergantian. Petugas menghitung dan mencatat hasil sit up dilakukan oleh Ananda.

Jumlah ulangan sit up yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

- 3) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
10 - 12 kali	9 - 10 kali	86 - 100	Sangat Baik
8 – 9 kali	7 – 8 kali	71 - 85	Baik
6 – 7 kali	5 – 6 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 5 kali	..... ≤ 4 kali	..... ≤ 55	Kurang

- 4) Penilaian hasil gerak dasar *push up*.

- a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak push up dilakukan Ananda 1 menit dengan dengan cara:



1. Mula-mula Ananda telungkup di atas matras, Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan sit up berpasangan A push up B menghitung dan dilakukan bergantian. Petugas menghitung dan mencatat hasil sit up dilakukan oleh Ananda.
2. Jumlah ulangan push up yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
10 - 12 kali	9 - 10 kali	86 - 100	Sangat Baik
8 – 9 kali	7 – 8 kali	71 - 85	Baik
6 – 7 kali	5 – 6 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 5 kali	..... ≤ 4 kali	..... ≤ 55	Kurang

5) Penilaian hasil gerak dasar back up.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak back up dilakukan Ananda 1 menit dengan dengan cara:

1. Mula-mula Ananda telungkup di atas matras, Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan back up berpasangan A back up B menghitung dan dilakukan bergantian. Petugas menghitung dan mencatat hasil sit up dilakukan oleh Ananda.
2. Jumlah ulangan sitback up yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
10 - 12 kali	9 - 10 kali	86 - 100	Sangat Baik
8 – 9 kali	7 – 8 kali	71 - 85	Baik
6 – 7 kali	5 – 6 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 5 kali	..... ≤ 4 kali	..... ≤ 55	Kurang

### **C. Kunci Jawaban Test Formatif**

1. Back up kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti
2. berguna untuk menjaga kesehatan dan membentuk pertumbuhan secara harmonis.
3. Aktivitas kekuatan otot tangan, bahu, kaki
4. Daya tahan, kekuatan, kecepatan

Saya ucapkan selamat, karena Ananda telah berhasil menyelesaikan kegiatan pembelajaran pada modul ini. Mudah-mudahan keberhasilanmu dapat mendorong semangatmu untuk terus belajar melalui modul-modul ini. Setelah Ananda melakukan Aktivitas kebugaran jasmani dari mulai kekuatan otot-otot sampai pada Aktivitas daya tahan jantung dan paru, maka saat ini Ananda boleh melanjutkan untuk mempelajari modul berikutnya. Sebelum Ananda melakukan Aktivitas tentang senam irama, perlu diketahui agar Ananda mempelajari dengan sebaik-baiknya.

Yuk... kita mulai Aktivitas senam irama...

Ingat setiap akan melakukan kegiatan olahraga Ananda harus terlebih dahulu pemanasan yang cukup. Jika Aktivitas yang Ananda lakukan belum menguasai usahakan agar Ananda dapat mengulang-ulang Aktivitas sehingga nilai yang Ananda peroleh bisa mencapai 75.

***Selamat melanjutkan pada modul berikut!***

# 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

<https://barbarengans.wordpress.com>, Cara Melakukan Full Up