

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP N 20 Purworejo  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : IX / 1  
 Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani  
 Alokasi Waktu : 3 Kali Pertemuan/3 Minggu ( 9 JP )

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
1. Menyebutkan konsep latihan kebugaran jasmani dengan baik	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.
2. Menyebutkan konsep latihan kekuatan dengan baik		
3. Menyebutkan konsep latihan daya tahan otot dengan baik	IPK 3	IPK 4
4. Menyebutkan konsep daya tahan aerobik dengan baik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan dengan benar.</li> </ul>
5. Menyebutkan konsep kelenturan dengan baik		

### Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Model:</b> Pembelajaran jarak jauh (Daring dan Luring).</li> <li><b>Metode:</b> Saintifik</li> <li><b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ruang/lapangan</li> <li>Palang tunggal</li> <li>Matras/ sejenisnya</li> <li><i>Stopwach</i></li> <li>Gambar</li> <li>Vidio pembelajaran</li> <li><i>Handpone</i></li> </ul> </li> <li><b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 99-110).</li> <li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Yudhistira (hal. 219-232).</li> </ul> </li> <li><b>Produk:</b> Aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.</li> <li><b>Deskripsi:</b> Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kegiatan Pendahuluan                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Guru menyiapkan materi pembelajaran, dan membentuk kelompok (2 s.d 5 peserta didik yang disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat).</li> <li>Kemudian guru mengirimkan materi pembelajaran, lembar kerja peserta didik (LKPD), tujuan yang harus dicapai, dan penilaian pembelajaran melalui <i>google classroom</i>.</li> <li>Peserta didik menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.</li> <li>Peserta didik melakukan pemanasan secara berurutan (dari peregangan statis, dinamis atau dalam bentuk <i>game</i>/bermain gerobak dorong).</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Inti                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok.</li> <li>Peserta didik mencoba dan melakukan hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara individual, berpasangan atau berkelompok.</li> <li>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri dan teman dalam kelompok, tentang hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan.</li> <li>Peserta didik memperagakan dan mengomunikasikan hasil pengamatan latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan dalam bentuk sirkuit <i>training</i> secara berkelompok yang menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.</li> <li>Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran. Laporan hasil pembelajaran dilaporkan kepada guru yang berkenaan dengan: Kesulitan, hambatan, dan capaian hasil belajar yang diperoleh.</li> </ol> </li> <li>Kegiatan Penutup                     <ol style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</li> <li>Peserta didik melakukan pendinginan/<i>colling down</i>, dan berdoa.</li> <li>Peserta didik mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.</li> </ol> </li> </ol>

Asesmen:

- a. Sikap : Jurnal/observasi
- b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan.
- c. Keterampilan : Tes praktik dan portopolio.

Tagihan 1/MG 1 (latihan kebugaran jasmani/kesehatan).	Pengetahuan			Keterampilan			
	Gerakan	Kesalahan	Perbaikan	Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 2/MG 2 (latihan kebugaran jasmani/keterampilan).	1. Buatlah kesimpulan hasil dari pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. 2. Buatlah kliping atau makalah tentang aktivitas kebugaran jasmani.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi
Tagihan 3/MG 3 (pengukuran aktivitas kebugaran jasmani/kesehatan dan keterampilan).	1. Kerjakan soal pilihan ganda (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 88. 2. Kerjakan soal esai (1 – 10) pada buku teks Yudhistira hal 89.			Awal	pelaksana	Akhir	Frekuensi

# LKPD

## AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

### A. Hakikat Kebugaran Jasmani

#### 1. Pengertian kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

#### 2. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah.

- a. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
- b. Mencegah penyakit jantung
- c. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
- d. Meningkatkan kualitas hormon
- e. Menurunkan tekanan darah tinggi
- f. Menambah kepintaran
- g. Memberi banyak energi
- h. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL
- i. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan
- j. Menurunkan risiko kanker tertentu
- k. Melindungi dari osteoporosis
- l. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri
- m. Meningkatkan mood
- n. Membuat awet muda
- o. Membuat anak-anak selalu aktif

### B. Bentuk-Bentuk Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan

berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain: (1) *Strength* (kekuatan), (2) *Power* (daya), (3) *Speed* (kecepatan), (4) *Flexibility* (kelenturan), (5) *Agility* (kelincahan), (6) *Endurance* (daya tahan) dan (7) *Stamina* (daya tahan kecepatan).

Pada bagian ini akan dipaparkan bentuk-bentuk Latihan kebugaran jasmani antara lain: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan jantung dan paru-paru.

### 1. Aktivitas latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan Latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan secara sederhana antara lain sebagai berikut:

#### a. Aktivitas latihan kekuatan otot perut

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot perut untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan diletakkan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan ke atas hingga duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) Lakukan gerakan ini sebanyak-banyaknya.



#### b. Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan di samping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Kemudian badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
- 5) Lakukan Latihan ini berulang-ulang.



**Gambar 5.2** Aktivitas latihan kekuatan otot kedua lengan (*Push-up*)

**c. Aktivitas latihan kekuatan otot punggung**

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot punggung untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Tidur terlungkup, kaki rapat dan kedua tangan berpegangan di belakang kepala.
- 2) Angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai, posisi kaki tetap masih menyentuh pada lantai,
- 3) Agar kedua kaki tidak bergerak pergelangan kaki bisa dipegang oleh teman.
- 4) Lakukan Latihan ini berulang-ulang disesuaikan dengan irama hitungan.



**d. Aktivitas pembelajaran kekuatan otot lengan**

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Sikap berjongkok, kedua kaki sedikit rapat, kedua tangan lurus berada di antara kedua paha dekat lutut.
- 2) Telapak tangan terbuka dan menumpu pada lantai.
- 3) Sentuhkan paha ke bagian dalam dekat siku tangan, angkat kedua kaki ke atas secara perlahan-lahan hingga lepas dari lantai.
- 4) Siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
- 5) Pertahankan sikap seperti ini selama 5 – 8 detik dan lakukan berulang-ulang.

**Gambar 5.4** Aktivitas latihan kekuatan otot lengan

**e. Aktivitas pembelajaran kekuatan otot tungkai (naik turun bangku)**

Amati dan peragakan aktivitas latihan kekuatan otot tungkai (naik turun bangku) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Berdiri menghadap ke arah bangku yang akan digunakan untuk turun-naik.
- 2) Setelah ada aba-aba peluit, naiklah ke atas bangku kemudian turun kembali.
- 3) Pada waktu melakukan turun-naik, salah satu kaki harus menempel di atas bangku atau di lantai, tidak boleh melakukan gerakan melompat ke atas atau ke bawah.
- 4) Latihan ini dilakukan berulang-ulang selama 3 menit terus-menerus tanpa berhenti.

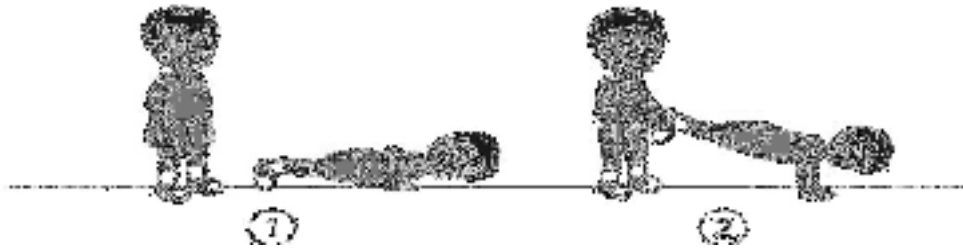


Gambar 5.5 Aktivitas latihan kekuatan otot tungkai

### 1. Aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan dan bahu

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Latihan dilakukan dengan cara berjalan dengan menggunakan kedua lengan dan kedua kaki dipegang oleh salah seorang teman.
- 2) Lakukan Latihan ini berulang-ulang secara bergantian dengan teman.
- 3) Jarak yang ditempuh 15 – 20 meter.

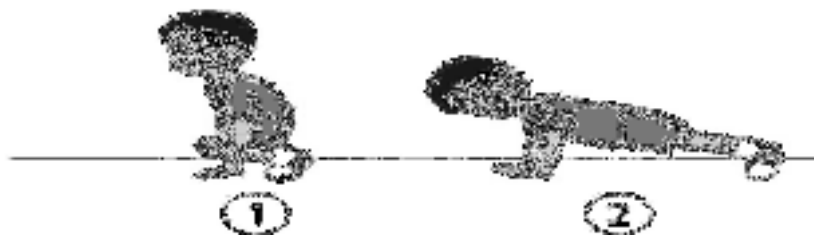


Gambar 5.6 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan dan bahu

### b. Aktivitas pembelajaran daya tahan otot tungkai

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot tungkai untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Sikap jongkok, kedua lutut ditekuk rapat. Tumit dalam posisi terangkat sehingga pada bagian belakang rapat dengan betis.
- 2) Lemparkan kedua tungkai ke belakang secara bersamaan kemudian kembali ke sikap jongkok.
- 3) Lemparkan tungkai ke belakang lagi kemudian jongkok dan berdiri.
- 4) Lakukan Latihan ini berulang-ulang dengan hitungan 2 x 8 hitungan.



Gambar 5.7 Aktivitas latihan daya tahan otot tungkai

### c. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan secara berpasangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Duduk terlunjur berpasangan dan saling berhadapan.
- 2) Kaki depan saling dirapatkan satu kaki lain dibelakang dan kedua tangan saling berpegangan.
- 3) Lakukan saling kedua lengan kebelakang menarik ke belakang.
- 4) Lutut kedua kaki dalam posisi ditekuk.
- 5) Lakukan Latihan ini secara bergantian dan saling menarik.

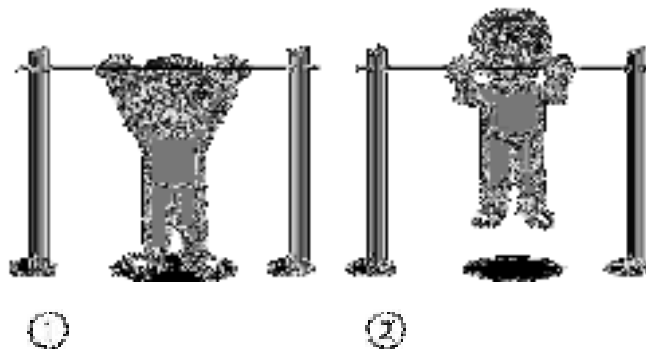


Gambar 5.8 Aktivitas latihan daya tahan otot lengan berpasangan

#### d. Aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

Amati dan peragakan aktivitas latihan daya tahan otot lengan (naik palang tunggal) untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini.

- 1) Naik ke atas bangku yang telah disiapkan. Pegang palang tunggal dengan telapak tangan menghadap ke depan.
- 2) Jarak kedua tangan yang memegang palang tunggal adalah selebar bahu.
- 3) Singkirkan bangku agar yang memegang palang tunggal bergantung. Tangan dalam posisi lurus.
- 4) Setelah ada aba-aba “Mulai” angkat badan hingga dagu melewati palang tunggal (kepala tidak boleh ditengadahkan).
- 5) Selanjutnya turunkan badan hingga kedua tangan betul-betul lurus dan badan tetap bergantung.
- 6) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.



Gambar 5.9 Aktivitas pembelajaran daya tahan otot lengan (naik palang tunggal)

### 3. Aktivitas Latihan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya yang sering digunakan ialah respirato-cardio-vaskulair endurance, yaitu daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung dan peredaran darah.

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, renang jarak jauh, cross-country atau lari lintas alam, fartlek, interval training

atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama. Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Interval training adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam interval training dapat berupa lari (*interval running*) atau renang (*interval swimming*).

Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain :

- 1) Lamanya latihan
- 2) Beban (intensitas) latihan
- 3) Ulangan (*repetition*) melakukan latihan
- 4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan. Secara mendasar ada dua bentuk latihan interval, yaitu :

**a. Interval training lambat dengan jarak menengah**

- 1) Lama latihan : 60 detik – 3 menit
- 2) Intensitas latihan : 60% -75% maksimum
- 3) Ulangan aktivitas pembelajaran : 10 – 20 kali
- 4) Istirahat : 3 – 5 menit

Contoh Latihan : Waktu terbaik 800 m : 2 menit 20 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
3	800 meter	160 detik	5 menit
3	600 meter	120 detik	4 menit
5	400 meter	80 detik	3 menit
5	300 meter	80 detik	2 menit

**b. Interval training cepat dengan jarak pendek**

- 1) Lama aktivitas pembelajaran : 5 – 30 detik
- 2) Intensitas aktivitas pembelajaran : 85% -90% maksimum
- 3) Ulangan aktivitas pembelajaran : 15 – 25 kali
- 4) Istirahat : 30 – 90 detik

Contoh Latihan : Waktu terbaik 100 m : 14 detik

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	100 meter	16 detik	90 menit
5	50 meter	8 detik	30 menit

**c. Kategori ketahanan tubuh**

No.	Katagori ketahanan fisik	Oksigen yang diperlukan (mlkg/menit)			
		< 30 th	30-39 th	40-49 th	> 50 th
1.	Buruk sekali	< 25,0	< 25,0	< 25,0	
2.	Buruk	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	< 25,0
3.	Sedang	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
4.	Baik	42,6-51,5	39,2-48,1	35,5-45,0	33,8-43,0
5.	Baik sekali	> 51,6	> 48,1	> 45,1	> 43,1



Sumber : Cooper, K.H. (1994) : *Antioxidant Revolution*, Thomas Nelson Publishers, Nashville-Atlanta-London Vancouver.

#### **4. Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)**

Kelenturan (*flexibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk aktivitas pembelajaran mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

##### **a. Manfaat aktivitas pembelajaran kelenturan**

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. aktivitas pembelajaran kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada aktivitas pembelajaran kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

##### **b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelenturan**

Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk Latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah sebagai berikut:

##### **1) Aktivitas latihan peregangan dinamis**

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah sebagai berikut:

1. Latihan kelenturan otot lengan dan bahu
2. Latihan kelenturan otot leher
3. Latihan kelenturan otot pinggang
4. Latihan kelenturan otot tungkai

Amati dan peragakan aktivitas latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini

#### **4. Aktivitas latihan kelenturan (fleksibilitas)**

Kelenturan (*flexibility*) adalah luas gerak persendian atau kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian. Kelenturan dapat ditingkatkan dengan bentuk aktivitas pembelajaran mengayun, memutar, dan memantul-mantulkan atau menggerak-gerakan anggota tubuh.

##### **a. Manfaat aktivitas pembelajaran kelenturan**

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. aktivitas pembelajaran kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada aktivitas pembelajaran kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

##### **b. Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran kelenturan**

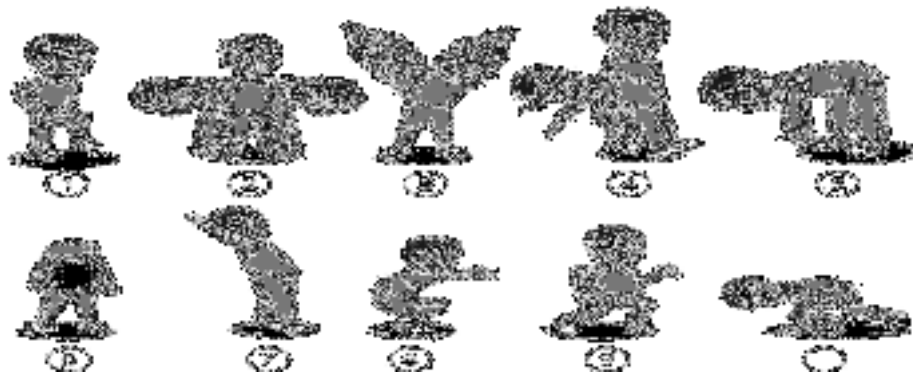
Latihan kelenturan adalah senam ketangkasan dasar-dasar yang didahului dengan latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk-bentuk Latihan kelenturan ada dua bentuk, yaitu: peregangan dinamis dan peregangan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan adalah sebagai berikut:

### 1) Aktivitas latihan peregangan dinamis

Bentuk-bentuk latihan peregangan dinamis adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan kelenturan otot lengan dan bahu
- 2) Latihan kelenturan otot leher
- 3) Latihan kelenturan otot pinggang
- 4) Latihan kelenturan otot tungkai

Amati dan peragakan aktivitas latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kebugaran jasmani berikut ini



Gambar 5.10 Bentuk-bentuk aktivitas latihan peregangan dinamis untuk meningkatkan kelenturan

## Penilaian Pengetahuan

### Tugas Individu

**Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Kerjakan di rumah dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.**

1. Salah satu kemampuan untuk menggerakkan persendian serta otot pada seluruh dengan ruang geraknya dinamakan ....
 

a. Kekuatan	c. . Kecepatan
b. Kelincahan	d. Kelenturan
2. Kemampuan menggerakkan tubuh secara berirama sehingga otot-otot terenggang dan terulur dinamakan peregangan ....
 

a. Ballistic	c. Dinamis
b. Statis	d. Kinetis
3. Kebutuhan kebugaran jasmani masing-masing orang tidak sama, kebutuhan tersebut tergantung pada ....
 

a. Aktivitas yang dilakukan	c. Berat ringannya badan
b. Kondisi tubuh	d. Usia seseorang

4. Waktu latihan yang dibutuhkan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak ...
  - a. 4 kali
  - b. 2 kali
  - c. 1 kali
  - d. 3 kali
5. Di bawah yang bukan merupakan unsur-unsur dari kebugaran jasmani adalah ...
  - a. Stretching
  - b. Strength
  - c. Endurance
  - d. Power
6. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari risiko ....
  - a. Gangguan kesehatan
  - b. Kram saat olahraga
  - c. Ketegangan otot
  - d. Cidera saat olahraga
7. Awalnya tidur telungkup, lalu kaki rapat dan kedua tangan berpasangan dibelakang kepala kemudian angkat badan dengan dada tidak menyentuh ke lantai. Gerakan tersebut merupakan latihan ....
  - a. Squad-jump
  - b. Back-up
  - c. Push-up
  - d. Sit-up
8. Squat thrust adalah salah satu bentuk latihan .....
  - a. Kelenturan
  - b. Koordinasi
  - c. Daya ledak
  - d. Keseimbangan
9. Lari naik turun bukit termasuk dalam latihan untuk meningkatkan...
  - a. Kekuatan
  - b. Kelincahan
  - c. Daya tahan
  - d. Kecepatan
10. Meloncat ke samping (side jump) adalah salah satu latihan untuk meningkatkan...
  - a. Kekuatan
  - b. Kelincahan
  - c. Daya ledak
  - d. . Kecepatan
11. Landasan latihan circuit training adalah melakukan suatu jumlah latihan dalam waktu ...
  - a. Sesingkat-singkatnya
  - b. Sebesar-besarnya
  - c. Selama-lamanya
  - d. Seefisien mungkin
12. Kemampuan sekelompok otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif dinamakan ...
  - a. Kekuatan otot
  - b. Daya tahan otot
  - c. Tenaga otot
  - d. Daya ledak otot
13. Perubahan yang terjadi karena melakukan berbagai latihan dalam berbagai organ tubuh dinamakan ...
  - a. Efek latihan
  - b. Intensitas latihan
  - c. Derajat latihan
  - d. Metode latihan
14. Berikut ini yang merupakan komponen dasar kebugaran fisik adalah ....
  - a. Ketahanan paru jantung
  - b. Pencernaan yang baik
  - c. Berdiri tegak
  - d. Kejernihan pikiran
15. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan berbagai aktivitas yang lain dinamakan ...
  - a. Pendidikan jasmani
  - b. Fisiologis
  - c. Biomekanika
  - d. Kebugaran jasmani
16. Kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu se-singkat-singkatnya dinamakan ...

- a. Daya tahan maksimal                      c. Daya tahan otot  
b. Daya tahan endurance                    d. Daya tahan otak
17. Cabang olahraga terbaik yang dapat dipilih untuk meningkatkan daya tahan paru jantung yaitu...
- a. Jogging                                              c. Bulu tangkis  
b. Bola voli                                              d. Bersepeda
18. Jarak tempuh lari untuk tes kebugaran jasmani yang dikenal di Indonesia yaitu lari 12 menit berjarak ...
- a. 4,2 km                                              c. 2,0 km  
b. 2,4 km                                              d. 3,4 km
19. Kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban ketika bekerja dinamakan ...
- a. Kekuatan                                              c. Kecepatan  
b. Daya tahan                                              d. Kelincahan
20. Latihan melatih kekuatan otot tungkai dinamakan ...
- a. Push up                                              c. Squat jump  
b. Angkat beban                                              d. Sit up
21. Yang tidak termasuk bentuk latihan kekuatan yaitu ...
- a. Push up                                              c. Squat jump  
b. Lari bolak-balik                                              d. Sit up
22. Latihan yang dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan yaitu ...
- a. Push up                                              c. Squat jump  
b. Back up                                              d. Sit up
23. Kemampuan seseorang dalam memakai organ tubuhnya seperti jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien dalam melakukan aktivitasnya dinamakan ...
- a. Kekuatan                                              c. Kecepatan  
b. Daya tahan                                              d. Kelincahan
24. Bentuk latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan latihan ...
- a. Kelincahan                                              c. Daya tahan otot  
b. Daya ledak                                              d. Kecepatan
25. Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu se singkat-singkatnya dinamakan ...
- a. Kelenturan                                              c. Kekuatan  
b. Kelincahan                                              d. Kecepatan

**Soal Essay (Uraian) Kebugaran Jasmani**

1. Jelaskan pengertian kebugaran jasmani!

---



---



---



---

2. Sebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan

---



---



---



---

4. Jelaskan pengertian daya tahan!

---

---

---

5. Sebutkan maniaat dari melakukan gerakan/taunan kebugaran jasmani!

---

---

---

Mengetahui  
Kepala SMP Negeri 20 Purworejo

Suswanto, S.Pd., MM.Pd.  
Nip. 19650604 199003 1 016

Purworejo, 18 September 2020

Guru Mata Pelajaran

Tabah darusman,S.Pd  
Nip.