

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Sekolah : SMK Kesehatan Adi Husada  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : X / Ganjil  
Program Keahlian : Keperawatan, Farmasi, Keperawatan Gigi  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

### **A. Kompetensi Inti**

3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya 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, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

### **B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>IPK</b>
3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.4.1 Menganalisis konsep latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan 3.4.2 Menjelaskan konsep latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan
4. 4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.4.1 Mempraktikkan bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani kekuatan otot lengan

### **C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- 3.4.1.1 Setelah membaca dari berbagai referensi dan melihat video pembelajaran tentang kebugaran jasmani peserta didik diharapkan dapat menjelaskan definisi, bentuk/model latihan, otot-otot yang dominan pada saat melakukan latihan kekuatan otot lengan
  - 3.4.1.2 Setelah berdiskusi dan menggali berbagai informasi tentang kebugaran jasmani peserta didik diharapkan dapat menemukan variasi bentuk latihan kekuatan otot lengan serta sikap tubuh yang baik dan benar pada saat melakukan latihan tersebut.
-

- 3.4.1.3 Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat menemukan manfaat latihan kekuatan otot lengan bagi kebugaran dan kesehatan tubuh.
- 4.4.1.2 Setelah mempraktikkan peserta didik diharapkan dapat menemukan pengalaman gerak dalam melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani aspek kekuatan otot lengan

#### D. MATERI PEMBELAJARAN

kebugaran jasmani, kekuatan otot lengan

#### E. METODE dan MODEL PEMBELAJARAN

Tanya jawab, diskusi, penugasan  
Saintifik, TPACK

#### F. Media, Bahan dan Sumber Belajar

##### a) Media

##### Video :

- Kekuatan otot lengan (<https://www.youtube.com/watch?v=PgnizExliV0>)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=m0yhyBnNXXg>)

##### b) Bahan

- Matras/karpet
- Handphone

##### c) Sumber Belajar

- Video dari youtube berupa bentuk latihan kekuatan otot lengan  
(<https://www.youtube.com/watch?v=PgnizExliV0>)  
(<https://www.youtube.com/watch?v=m0yhyBnNXXg>)
- Situs internet (<https://www.bola.com/ragam/read/4269324/pengertian-kebugaran-jasmani-ketahui-manfaatnya-bagi-tubuh>)
- Buku siswa, 2010, Wiradihardja Sudrajat, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

#### G. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan (Luring)	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. guru membuka kegiatan pembelajaran</li> <li>2. dilanjutkan dengan berdoa bersama</li> <li>3. guru melakukan cek kehadiran dengan melakukan presensi serta menanyakan kondisi masing-masing peserta didik</li> <li>4. guru memberikan motivasi kepada peserta didik (menayangkan video atau melalui pesan-pesan yang disampaikan oleh guru)</li> <li>5. peserta didik menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai</li> </ol>	10'

	<p>bekal pelajaran berikutnya, serta manfaat yang diperoleh mempelajari materi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.</p>	
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memimpin peserta didik untuk melakukan pemanasan</li> </ul> <p>Setelah selesai melakukan pemanasan, peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok terdiri dari 4-5 orang, kemudian dilanjutkan pada kegiatan berikutnya, yaitu:</p> <p><b>Mengamati</b> Peserta didik mengamati PPT dan video kebugaran jasmani latihan kekuatan otot lengan yang ditayangkan oleh guru (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYP5OGUbyMc&amp;t=49s">https://www.youtube.com/watch?v=nYP5OGUbyMc&amp;t=49s</a>)</p>  <p><b>Menanya</b> Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dipahami mengenai latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan atau menjawab pertanyaan dari teman</p> <p><b>Mencoba</b> Guru meminta peserta didik untuk memperagakan latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan</p> <p><b>Menalar</b> Peserta didik mencari video referensi yang lain, bentuk latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b> Peserta didik menuliskan apa itu latihan kekuatan otot lengan, contoh latihan, dan manfaatnya. Peserta didik mempraktikkan latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan</p> <p>Setelah selesai melakukan kegiatan atau aktifitas guru memimpin peserta didik untuk melakukan gerakan pendinginan</p>	70'
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan pentingnya/manfaat materi terhadap peserta didik</li> <li>2. Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran</li> <li>3. Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya</li> <li>4. Guru mengakhiri pembelajaran dengan berdoa bersama dan memberikan salam</li> </ol>	10'

## H. PENILAIAN HASIL BELAJAR

### 1. Penilaian Keterampilan

Peserta didik mempraktikkan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan push selama 30 detik

Rubrik penilaian keterampilan gerak push up

No	Indikator penilaian	Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			

Pedoman penskoran

(A) Sikap awalan melakukan gerakan Skor jika: (1) posisi tidak telungkup, tangan tidak di samping badan, kaki tidak rapat (2) posisi tidak telungkup, tangan di samping badan, kaki tidak rapat (3) posisi telungkup, tangan di samping badan, kaki dirapatkan

(B) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan Skor jika: (1) lengan tidak lurus saat mendorong, badan tidak lurus, badan menyentuh lantai saat turun (2) lengan tidak lurus saat mendorong, badan tidak lurus, saat turun badan tidak menyentuh lantai (3) lengan lurus saat mendorong, badan lurus, saat turun badan tidak menyentuh lantai

(C) Sikap akhir melakukan gerakan Skor jika : (1) posisi tidak telungkup, tangan tidak di samping badan, kaki tidak rapat (2) posisi tidak telungkup, tangan di samping badan, kaki tidak rapat (3) posisi telungkup, tangan di samping badan, kaki dirapatkan

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

Rentang Nilai	Keterangan	Ketuntasan
90 – 100	A (Amat Baik)	Tuntas
80 – 89	B (Baik)	Tuntas
73 – 79	C (Cukup)	Tuntas
55 – 72	D (Kurang)	Tidak Tuntas
0 – 54	E (Sangat Kurang)	Tidak Tuntas

### 2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian dilakukan menggunakan platform wordwall, soal berupa pilihan ganda tentang latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan

No	Soal	Jawaban
1	Push up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan	a. Otot lengan, bahu, dada b. Otot kaki, perut, punggung c. Otot punggung, tangan d. Otot perut, dada e. Otot bahu, kaki Jawaban: a
2	Olahraga yang memerlukan kekuatan otot lengan adalah	a. lompat jauh b. tinju c. berkuda

		d. sepak bola e. lompat tinggi Jawaban: b
3	Pada saat kita melakukan gerakan push up posisi lengan harus	a. dirapatkan b. diluruskan c. dibuka d. ditekuk e. kankang Jawaban: d
4	Gerakan latihan otot lengan dilakukan dengan	a. menggerakkan badan ke atas b. menggerakkan badan ke bawah c. menggerakkan badan ke samping d. menaikkan dan menurunkan badan e. merebahkan badan ke lantai Jawaban: d
5	Latihan yang tidak dapat melatih kekuatan otot lengan	a. Angkat beban b. Sit up c. Tarik tambang d. Push up e. Pull up Jawaban: b
6	Pada saat kita ingin melakukan gerakan sit-up yang baik, maka kedua kaki harus....	a. Diangkat tinggi b. Harus diluruskan c. Dibuka lebar d. Sedikit dibengkokkan e. Kankang Jawaban: d
7	Saat melakukan latihan push up, ketika lengan ditekuk dan badan menuju arah lantai posisi badan adalah	a. dibusungkan b. menempel lantai c. dimiringkan d. ada jarak dengan lantai e. miring dan menempel lantai Jawaban: d
8	Manfaat melakukan latihan push up	a. meningkatkan kekuatan dan masa otot tungkai b. mengurangi berat badan c. meningkatkan kekuatan dan masa otot d. menjadikan badan sehat e. meningkatkan kelincahan Jawaban: c
9	Kesanggupan tubuh untuk menjalankan pekerjaan yang dibebankan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk	a. kesehatan jasmani b. kebugaran jasmani

	menjalankan tugas berikutnya disebut....	c. kekuatan fisik d. ketahanan fisik e. wight training Jawaban: b
10	Suatu latihan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu	a. lari b. push up c. pull up d. squat jump e. back up Jawaban: b

Setiap soal memiliki skor 10, untuk nilai pengetahuan jumlah soal benar x 10 = 100

Jumlah soal benar x 10 = 100

Rentang Nilai	Keterangan	Ketuntasan
90 – 100	A (Amat Baik)	Tuntas
80 – 89	B (Baik)	Tuntas
73 – 79	C (Cukup)	Tuntas
55 – 72	D (Kurang)	Tidak Tuntas
0 – 54	E (Sangat Kurang)	Tidak Tuntas

### 3. Penilaian sikap

Berilah tanda cek (√) pada kolom skor sesuai sikap yang ditampilkan oleh peserta didik dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu

3 = sering

2 = kadang-kadang

1 = tidak pernah

Spiritual:

No	Aspek yang dinilai	skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran				
2	Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi				

Jumlah skor yang diperoleh = .....

Disiplin:

No	Aspek yang dinilai	skor			
		1	2	3	4
1	Masuk kelas tepat waktu				
2	Mengumpulkan tugas tepat waktu				

Jumlah skor yang diperoleh = .....

Toleransi:

No	Aspek yang dinilai	skor			
		1	2	3	4
1	Menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapatnya				
2	Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan gender				

Jumlah skor yang diperoleh = .....

Gotong royong, aspek pengamatan:

No	Aspek yang dinilai	skor			
		1	2	3	4
1	Aktif dalam kerja kelompok				
2	Kesedian melakukan tugas sesuai kesepakatan				

Jumlah skor yang diperoleh = ....

No	Nama	Spiritual	Disiplin	Toleransi	Gotong royong	Nilai
1						
2						
3						

Skor yang diperoleh dari masing-masing aspek kemudian dijumlahkan, dibagi skor maksimal, dikalikan 100

$$N = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100 = \frac{30}{32} \times 100 = 94$$

32

Rentang Nilai	Keterangan
90 – 100	A (Amat Baik)
80 – 89	B (Baik)
73 – 79	C (Cukup)
55 – 72	D (Kurang)
0 – 54	E (Sangat Kurang)

## I. REMIDIAL

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

No	Nama Siswa	Nilai	Bentuk remedial	Nilai tes remedial	Keterangan
			Diberikan tugas		

## J. PENGAYAAN

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai telah memenuhi KKM (kriteria ketuntasan minimal) yang telah ditentukan.

No	Nama siswa	Nilai	Bentuk pengayaan	Keterangan
1			Menambah pemahan melalui diskusi kelompok	
2				

Mengetahui,  
Kepala SMK Kesehatan Adi Husada

Malang, 29 Juni 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK,

Eny Widyawati  
NIK.

Nade Trinopiansyah, S.Pd  
NIK.

---

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

### 1. Identitas

- a. Nama Sekolah : SMK Kesehatan Adi Husada
- b. Nama Mata Pelajaran : PJOK
- c. Kelas / Semester : X/I
- d. Materi Pokok : kekuatan otot lengan
- e. Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit
- f. Kompetensi Dasar :

3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

4.4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar

- g. Tujuan Pembelajaran :

Melalui kegiatan pembelajaran dengan pendekatan saintifik, diharapkan peserta didik dapat menjelaskan, menganalisis dan mempraktikkan latihan kekuatan otot lengan, sehingga peserta didik dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya, mengembangkan sikap bekerja keras, peduli, dan bertanggung jawab, serta dapat mengembangkan kemampuan **berpikir kritis, berkomunikasi, berkolaborasi, berkreasi (4C)**



- h. Materi Pembelajaran :

1. Kekuatan otot lengan push up



1. Pastikan dan **fokuskan apa yang akan anda pelajari hari ini.**
2. Baca dan pahami Pendahuluan (Apersepsi) untuk membantu anda memfokuskan permasalahan yang akan dipelajari.
3. Cari **referensi/buku-buku teks** yang terkait dengan topik/permasalahan yang anda hadapi.
4. Jangan lupa **browsing internet** untuk mendapatkan pengetahuan yang up to date.
5. Selalu **diskusikan** setiap persoalan yang ada dengan teman-teman dan atau guru.
6. **Presentasikan** hasil pemahaman anda agar bermanfaat bagi orang lain.
7. **Praktikkan** bersama teman dan mintalah penilaian kepada gurumu...



## 2. Peta Konsep



latihan kekuatan  
otot lengan push  
up

kebugaran  
jasmani



### 3. Kegiatan Pembelajaran

#### a. Pendahuluan

Sebelum belajar pada materi ini silahkan kalian membaca dan memahami narasi singkat di bawah ini.

dewi merupakan siswi kelas X SMK Kesehatan adi husada, di sekolah dewi ikut ekstrakurikuler PMR. Maka setiap upacara dewi menjadi petugas kesehatan. Saat upacara berlangsung tiba-tiba ada siswi yang pingsan, maka sebagai petugas kesehatan dewi harus segera memberikan pertolongan kepada siswi tersebut. Kebetulan petugas kesehatan atau pmr waktu itu putri semua. Jadi dewi harus mengangkat siswi yang pingsan tersebut. Sebenarnya dewi kesulitan atau tidak kuat mengangkat siswa tersebut untuk dibawa menuju UKS. Sehingga harus menunggu bantuan dari teman atau guru

Pertanyaan:

- a. Latihan apa yang bisa dilakukan dewi agar nantinya bisa mengangkat temannya yang pingsan menuju UKS?



Untuk dapat menyelesaikan persoalan tersebut, silahkan kalian lanjutkan ke kegiatan belajar berikut dan ikuti petunjuk yang ada dalam LKPD ini.

#### b. Inti

##### 1) Petunjuk Umum LKPD

**Baca dan pahami** materi pada Buku Teks Pelajaran PJOK dan materi LKS tentang latihan kekuatan otot lengan push up.

- a) Setelah memahami isi materi dalam bacaan **berlatihlah** melalui tugas-tugas yang terdapat pada LKPD ini baik bekerja sendiri maupun bersama teman sebangku atau teman lainnya.
- b) **Kerjakan LKPD** ini dibuku kerja atau langsung mengisikan pada bagian yang telah disediakan.
- c) Kalian dapat **belajar bertahap dan berlanjut** melalui kegiatan **ayo berlatih**, apabila kalian yakin sudah paham dan mampu menyelesaikan permasalahan dalam kegiatan belajar yang ada, kalian boleh sendiri atau mengajak teman lain yang sudah siap untuk **mengikuti tes formatif agar kalian dapat belajar ke LKPD berikutnya.**

##### 2) Kegiatan Belajar

Kalian sudah siappp ???

Ayo.....ikuti kegiatan belajar berikut dengan penuh kesabaran dan penuh konsentrasi ya !!!

# SEMANGATTTT!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

## Kegiatan Belajar 1

Perhatikan dan amati gambar beserta penjelasan di bawah ini dengan seksama:

### A. Gerakan Push Up

#### ❖ Latihan Push Up:

- (1) Sikap tubuh telungkup, kedua telapak tangan bertumpu di samping dada.
- (2) Doronglah badan dengan kedua lengan sampai lurus.
- (3) Saat mendorong badan, tubuh dari kepala sampai kaki lurus.
- (4) Saat turun badan, jangan menyentuh lantai.



Kekuatan atau *strength* merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadi cedera, menunjang efisiensi kerja, dan memperkuat stabilitas persendian.

## Ayoo berlatih!

Setelah kalian memahami uraian singkat materi dan contoh di atas, maka: Silahkan kalian mencoba mendemonstrasikan gerakan push up tersebut

### RANGKUMAN

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. 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, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Kekuatan atau *strength* merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadi cedera, menunjang efisiensi kerja, dan memperkuat stabilitas persendian.

### ❖ Penutup

Bagaimana  
kalian



Setelah kalian belajar bertahap dan berlanjut, berikut diberikan Tabel untuk mengukur diri kalian terhadap materi yang sudah kalian pelajari.

Jawablah sejujurnya terkait dengan penguasaan materi pada LKPD ini di Tabel berikut:

**Tabel Refleksi Diri Pemahaman Materi**

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah kalian telah memahami bagaimana posisi badan saat melakukan push up?		
2.	Dapatkah kalian menjelaskan posisi kaki yang benar saat melakukan push up?		
3.	Dapatkah kalian menjelaskan posisi lengan saat push up?		
4.	Bisakah kalian menjelaskan apa itu latihan kekuatan otot lengan push up?		

Jika menjawab “TIDAK” pada salah satu pertanyaan di atas, maka pelajari kembali materi tersebut dalam Buku Teks Pelajaran (BTP) dan pelajari ulang kegiatan belajar 1 dan 2 yang sekiranya perlu kalian ulang dengan bimbingan Guru atau teman sejawat.



**Jangan putus asa untuk mengulang lagi yaaaa.....**

Apabila kalian menjawab “YA” pada semua pertanyaan, maka lanjutkan ke materi berikutnya.

## ^-^Yuk Cek Penguasaanmu terhadap Materi push up##

Agar dapat dipastikan bahwa kalian telah menguasai materi ini, maka kerjakan soal berikut secara mandiri dibuku kerja kalian masing-masing.

No	Soal	Jawaban
1	Push up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan	a. Otot lengan, bahu, dada b. Otot kaki, perut, punggung c. Otot punggung, tangan d. Otot perut, dada e. Otot bahu, kaki
2	Olahraga yang memerlukan kekuatan otot lengan adalah	a. lompat jauh b. tinju c. berkuda d. sepak bola e. lompat tinggi
3	Pada saat kita melakukan gerakan push up posisi lengan harus	a. dirapatkan b. diluruskan c. dibuka d. ditekuk e. kankang
4	Gerakan latihan otot lengan dilakukan dengan	a. menggerakkan badan ke atas b. menggerakkan badan ke bawah c. menggerakkan badan ke samping d. menaikkan dan menurunkan badan e. merebahkan badan ke lantai
5	Latihan yang tidak dapat melatih kekuatan otot lengan	a. Angkat beban b. Sit up c. Tarik tambang d. Push up e. Pull up
6	Pada saat kita ingin melakukan gerakan sit-up yang baik, maka kedua kaki harus....	a. Diangkat tinggi b. Harus diluruskan c. Dibuka lebar d. Sedikit dibengkokkan e. Kankang
7	Saat melakukan latihan push up, ketika lengan ditekuk dan badan menuju arah lantai posisi dada adalah	a. dibusungkan b. menempel lantai c. dimiringkan d. ada jarak dengan lantai e. miring dan menempel lantai
8	Manfaat melakukan latihan push up	a. meningkatkan kekuatan dan masa otot tungkai b. mengurangi berat badan c. meningkatkan kekuatan

---

		dan masa otot d. menjadikan badan sehat e. meningkatkan kelincahan
9	Kesanggupan tubuh untuk menjalankan pekerjaan yang dibebankan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk menjalankan tugas berikutnya disebut....	a. kesehatan jasmani b. kebugaran jasmani c. kekuatan fisik d. ketahanan fisik e. wight training
10	Suatu latihan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu	a. lari b. push up c. pull up d. squat jump e. back up

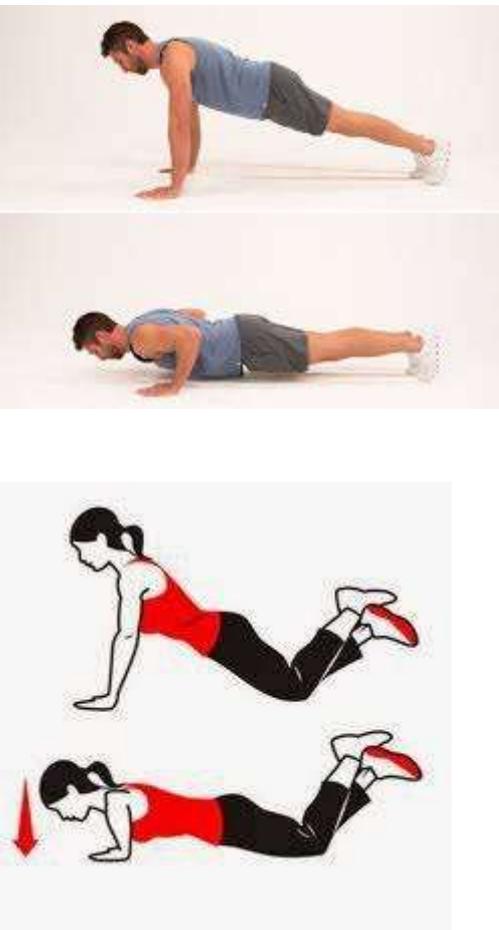
### B. Latihan kekuatan otot lengan (push up)

Petunjuk Pengerjaan:

1. Amati video latihan kekuatan otot lengan (push up) pada link berikut ini:

- Video latihan push up putra, (<https://www.youtube.com/watch?v=tEeA3ECQ1o4>)
- Video latihan push up putri, (<https://www.youtube.com/watch?v=j1DJSJpsD2c>)

2. Jelaskan langkah-langkah dan manfaat latihan kekuatan otot lengan (push up)!

No	Gambar	Langkah-langkah	Manfaat
1			

1. Langkah-langkah latihan kekuatan otot lengan push up: (1) Sikap tubuh telungkup, kedua telapak tangan bertumpu di samping dada. (2) Doronglah badan dengan kedua lengan sampai lurus. (3) Saat mendorong badan, tubuh dari kepala sampai kaki lurus. (4) Saat turun badan, jangan menyentuh lantai. Manfaat: menguatkan otot lengan, meningkatkan masa otot

No	Keterangan
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendapatkan skor 6 jika peserta didik menjawab 4 langkah-langkah latihan push up dan menjawab 2 manfaat latihan push up kriteria benar</li> <li>• Mendapatkan skor 5 jika peserta didik menjawab 4 langkah-langkah latihan push up dan menjawab 1 manfaat latihan push up kriteria benar</li> <li>• Mendapatkan skor 4 jika peserta didik menjawab 4 langkah-langkah latihan push up kriteria benar dan tidak bisa menjawab 2 manfaat latihan push up</li> <li>• Mendapatkan skor 3 jika peserta didik menjawab 3 langkah-langkah latihan push up kriteria benar dan tidak bisa menjawab 2 manfaat latihan push up</li> <li>• Mendapatkan skor 2 jika peserta didik menjawab 2 langkah-langkah latihan push up kriteria benar dan tidak bisa menjawab 2 manfaat latihan push up</li> <li>• Mendapatkan skor 1 jika peserta didik menjawab 1 langkah-langkah latihan push up dan menjawab 1 manfaat latihan push up kriteria benar/salah</li> </ul>

Keterangan: skor maksimal 6

$$\text{Nilai} = \text{skor yang diperoleh} \div 6 \times 100$$

Rentang Nilai	Keterangan	Ketuntasan
90 – 100	A (Amat Baik)	Tuntas
80 – 89	B (Baik)	Tuntas
73 – 79	C (Cukup)	Tuntas
55 – 72	D (Kurang)	Tidak Tuntas
0 – 54	E (Sangat Kurang)	Tidak Tuntas

3. Praktik latihan kekuatan otot lengan (push up)!

Rubrik penilaian keterampilan gerak

No	Indikator penilaian	Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			

Pedoman penskoran

(A) Sikap awalan melakukan gerakan Skor jika: (1) posisi tidak telungkup, tangan tidak di samping badan, kaki tidak rapat (2) posisi tidak telungkup, tangan di samping badan, kaki tidak rapat (3) posisi telungkup, tangan di samping badan, kaki dirapatkan

(B) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan Skor jika: (1) lengan tidak lurus saat mendorong, badan tidak lurus, badan menyentuh lantai saat turun (2) lengan tidak lurus saat mendorong, badan tidak lurus, saat turun badan tidak menyentuh lantai (3) lengan lurus saat mendorong, badan lurus, saat turun badan tidak menyentuh lantai

(C) Sikap akhir melakukan gerakan Skor jika : (1) posisi tidak telungkup, tangan tidak di samping badan, kaki tidak rapat (2) posisi tidak telungkup, tangan di samping badan, kaki tidak rapat (3) posisi telungkup, tangan di samping badan, kaki dirapatkan

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/9 \times 100$

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Ketuntasan</b>
90 – 100	A (Amat Baik)	Tuntas
80 – 89	B (Baik)	Tuntas
73 – 79	C (Cukup)	Tuntas
55 – 72	D (Kurang)	Tidak Tuntas
0 – 54	E (Sangat Kurang)	Tidak Tuntas

---

BAHAN AJAR

KELAS/SEMESTER : X/GANJIL  
MATERI: KEBUGARAN JASMANI  
KEKUATAN OTOT LENGAN



## PETUNJUK UMUM

- Untuk Memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi bahan ajar ini Peserta didik diharapkan membaca dengan seksama dan menelaah informasi tambahan dari guru, serta menggali lebih dalam informasi yang diberika melalui kegiatan literasi sumber lain seperti Buku Teks Pelajaran Semangat Berolahraga (Kemendikbud:2019) dan literatur lain baik cetak maupun online.

## KEBUGARAN JASMANI KEKUATAN OTOT

### Kompetensi Dasar dan IPK

Kompetensi Dasar	IPK
3.4 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	3.4.1 Menganalisis konsep latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan 3.4.2 Menjelaskan konsep latihan kebugaran jasmani kekuatan otot lengan
4. 4 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar	4.4.1 Mempraktikkan bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani kekuatan otot lengan

## TUJUAN PEMBELAJARAN

### F. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.4.1.1 Setelah membaca dari berbagai referensi dan melihat video pembelajaran tentang kebugaran jasmani peserta didik diharapkan dapat menjelaskan definisi, bentuk/model latihan, otot-otot yang dominan pada saat melakukan latihan kekuatan otot lengan
- 3.4.1.2 Setelah berdiskusi dan menggali berbagai informasi tentang kebugaran jasmani peserta didik diharapkan dapat menemukan variasi bentuk latihan kekuatan otot lengan serta sikap tubuh yang baik dan benar pada saat melakukan latihan tersebut.
- 3.4.1.3 Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat menemukan manfaat latihan kekuatan otot lengan bagi kebugaran dan kesehatan tubuh.
- 4.4.1.2 Setelah mempraktikkan peserta didik diharapkan dapat menemukan pengalaman gerak dalam melakukan tes dan pengukuran kebugaran jasmani aspek kekuatan otot lengan

## MATERI AJAR

### A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan berarti.

---

## B. Manfaat Kebugaran Jasmani

a. **menurunkan berat badan dan mencegah obesitas**, Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga dapat terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.

b. mencegah penyakit jantung, Latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam.

c. mencegah penyakit diabetes, Latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes. Pada penyakit diabetes tipe 2, kelainan pada insulin sebagian besar terjadi akibat kegemukan dan obesitas.

d. memaksimalkan kinerja otak, Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan Anda dari berbagai penyakit yang melemahkan kerja otak.

## C. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas tanpa mengalami hambatan yang berarti.

## D. Aktivitas Latihan Kebugaran Jasmani

### Bahan Ajar

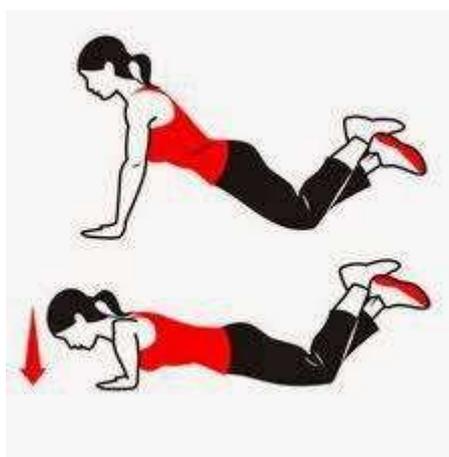
#### Latihan kekuatan

Kekuatan atau *strength* merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadi cedera, menunjang efisiensi kerja, dan memperkuat stabilitas persendian.

- Latihan kekuatan otot lengan:
- Push up, cara melakukan sebagai berikut: (1) Sikap tubuh telungkup, kedua telapak tangan bertumpu di samping dada. (2) Doronglah badan dengan kedua lengan sampai lurus. (3) Saat mendorong badan, tubuh dari kepala sampai kaki lurus. (4) Saat turun badan, jangan menyentuh lantai. (5) Lakukan latihan tersebut selama 30 detik.



(Gambar latihan push up putra)



(Gambar latihan push up putri)

Video latihan push up putra, (<https://www.youtube.com/watch?v=tEeA3ECQ1o4>)

Video latihan push up putri, (<https://www.youtube.com/watch?v=j1DJSJpsD2c>)

---

## E. Rangkuman

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. 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, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Kekuatan atau *strength* merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban. Kekuatan otot adalah daya penggerak dalam setiap aktivitas, mengurangi risiko terjadi cedera, menunjang efisiensi kerja, dan memperkuat stabilitas persendian.

## DAFTAR PUSTAKA

AgusMukholid,PendidikanJasmaniOlahragadanKesehatan,Yudhistira,Surakarta,2007.  
Sudrajat WiradihardjadanSyarifudin,PendidikanJasmani,Olahraga,danKesehatan  
[www.penjas.edu.org](http://www.penjas.edu.org)  
<https://www.youtube.com/watch?v=HIoVgg5MGKI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7HuB5lHlhpA>  
<https://www.youtube.com/watch?v=tEeA3ECQ1o4>  
<https://www.youtube.com/watch?v=f9TnpHY9yz8>

---