

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMK Negeri 1 Air Putih
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / I (satu)
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 90 Menit (3 x Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *blended learning* dengan metode latihan, resiprokal, dan diskusi serta pendekatan saintifik diharapkan siswa mampu :

- Menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap kerjasama, jujur, dan berani mengemukakan pendapat.
- Menganalisis konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.
- Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.
- Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.
- Mendemonstrasikan, melakukan dan menerapkan aktivitas latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan dengan benar.

B. Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media	: Laptop, LCD, Video yg relevan, Whatsapp grup, ZOOM
Sumber Belajar	: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X (Sepuluh) dan melalui media internet.

C. Materi Ajar

Kebugaran Jasmani dengan materi latihan daya tahan (jogging/ lari), latihan kekuatan otot lengan (push up, sit up).

D. Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video terkait dengan materi kebugaran jasmani.

- ❖ Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :
 1. Panduan melakukan pemanasan
<https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg>
 2. Latihan daya tahan
<https://www.youtube.com/watch?v=1VV6iSH9M7E>
 3. Latihan kekuatan otot (push up, sit up dll)
https://www.youtube.com/watch?v=w0d6aKtmT_Y
 4. Latihan Kekuatan dan Kelincahan.
<https://www.youtube.com/watch?v=3HGO6KT05g8>

PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI

1. Hal-hal yang harus diperhatikan

- ✓ Hendaknya dilakukan diluar ruangan (materi daya tahan) dan menggunakan matras atau tempat yang aman (materi kekuatan otot).
- ✓ Berlatih jauh jalan raya atau tempat-tempat keramaian yang menyebabkan benturan/ bersinggungan dengan orang lain.
- ✓ Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan bantuan tayangan video youtube <https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6IYxg>

2. Manfaat

Manfaat fisik dengan melakukan latihan gerakan kebugaran jasmani adalah mengembangkan kemampuan daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.

3. Jenis latihan kebugaran jasmani

a. Meningkatkan Daya Tahan Jantung-Paru-paru-Peredaran Darah

Kemampuan daya tahan kardiovaskuler dapat ditingkatkan dengan berbagai latihan, seperti:

1) *Lari Secara Terus-menerus*

Latihan ini memperbaiki keadaan tetap atau keseimbangan antara pengeluaran tenaga, pengambilan zat asam selama latihan berlangsung. Latihan ini dilakukan di atas tanah yang tidak bergelombang. Lari 5 sampai 20 km tanpa adanya penambahan kecepatan langkah secara tiba-tiba dan denyut nadi tidak boleh lebih tinggi dari 150 per menit.

2) *Lari Fartlek*

Fartlek adalah suatu sistem latihan daya tahan yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang. Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang terdapat bukitbukit semak belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah rumput, tanah lembek, dan sebagainya, bukan di alam yang rata dan yang pemandangannya membosankan. Fartlek biasanya dimulai dengan lari-lari lambat yang kemudian divariasikan dengan lari-lari pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan konstan yang cukup tinggi.

Link Youtube : Latihan daya tahan

<https://www.youtube.com/watch?v=1VV6iSH9M7E>

b. Latihan Kekuatan Otot

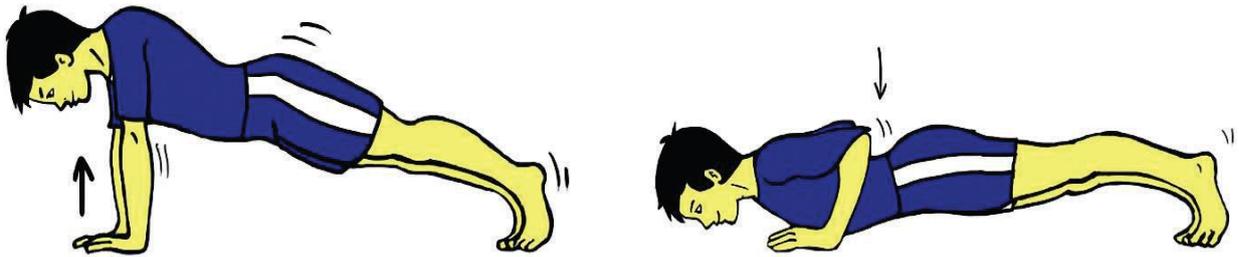
Meningkatkan Kekuatan Otot

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan-latihan sebagai berikut:

1) Push-up

Tujuan melakukan push-up adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu. Cobalah lakukan gerakan push-up berikut ini:

- Sikap awal tiarap dengan seluruh tubuh sejajar dengan lantai dan berat badan ditahan oleh tangan dan kaki.
- Turunkan badan ke bawah hingga dada hampir mendekati lantai dengan melipat siku dan posisi kaki sampai kepala lurus.
- Angkat tubuh ke atas dengan meluruskan kedua siku.
- Lakukan turun naik secara berulang-ulang.
- Perhatikan gambar 1.

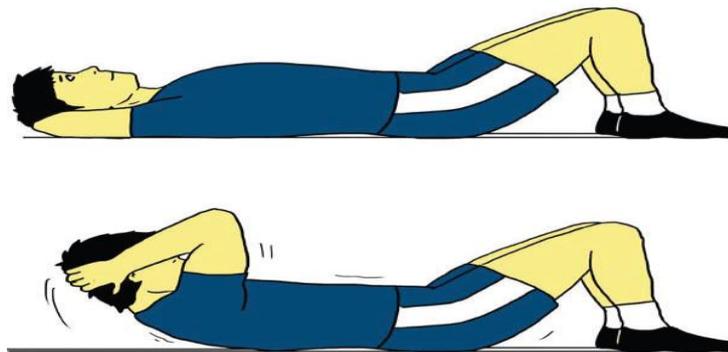


Gambar 1. Gerakan Push-Up

2) Sit up

Tujuan melakukan sit up adalah untuk melatih kekuatan otot perut. Cobalah lakukan gerakan sit-up sebagai berikut:

- Sikap permulaan adalah telentang dengan kedua lutut ditekuk dan kedua telapak tangan dikaitkan dibagian belakang kepala dan kedua siku di samping telinga.
- Gerakan satu dilakukan dengan mengangkat badan ke atas dan kembali kesikap telentang.
- Gerakan turun naik (baring duduk) dilakukan secara perlahan-lahan dan berulang-ulang.
- Perhatikan gambar 2.



Gambar 2. Gerakan Sit-Up

3) Back up

Latihan ini bertujuan melatih kekuatan otot punggung dan otot perut. Cobalah lakukan gerakan back-up sebagai berikut:

- Sikap permulaan, badan telungkup, kedua tungkai rapat dan telapak kaki mengarah ke belakang tumit dengan merapat.
- Kedua lengan memeluk kepala kebelakang. Siku menghadap ke samping.
- Angkat togok ke belakang atas sedangkan perut, dan tungkai masih menempel pada lantai.
- Kembali ke sikap telungkup.
- Lakukan secara berulang-ulang
- Perhatikan gambar 3.

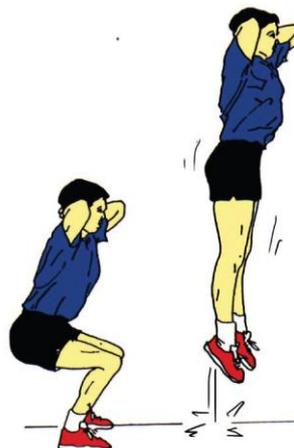


Gambar 3. Gerakan Back-Up

4) Squat jump

Tujuan latihan squat jump adalah untuk melatih kekuatan otot tungkai dan pinggul. Gerakannya adalah sebagai berikut:

- Pada latihan permulaan dilakukan dengan sikap jongkok dengan salah satu kaki jinjit dan kedua telapak tangan dikaitkan kepala bagian belakang dan pandangan lurus ke depan.
- Loncatlah tegak ke atas dan kembali ke sikap jongkok.
- Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang.
- Perhatikan gambar 4.



Gambar 4. Squat Jump

Ling youtube : Latihan kekuatan otot (push up, sit up dll)

https://www.youtube.com/watch?v=w0d6aKtmT_Y

c. Latihan Kecepatan dan Kelindahan

a. Lari sprint berulang-ulang 4 kali dengan jarak 20 m

Pelaksanaannya:

- Berdiri dengan awalan lari.
- Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish.
- Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
- Lakukan lari seperti ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 4 kali.

b. Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 25 meter

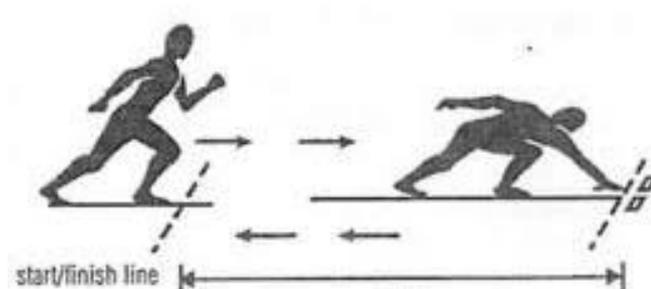
Pelaksanaannya:

- Berdiri dengan awalan lari.
- Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish
- Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
- Lakukan lari dengan jarak 25m secara berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 3 kali.

a. Latihan untuk merubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

Cara melakukan latihan *shuttle run* adalah seperti yang berikut ini.

- Lari bolak-balik yang dilakukan secepat mungkin sebanyak 8 kali (jarak 5 meter).
- Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, maka pelari harus dengan secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
- Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak boleh terlalu jauh, juga jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga tidak menyebabkan kelelahan bagi si pelari.
- Dalam latihan ini yang diperhatikan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

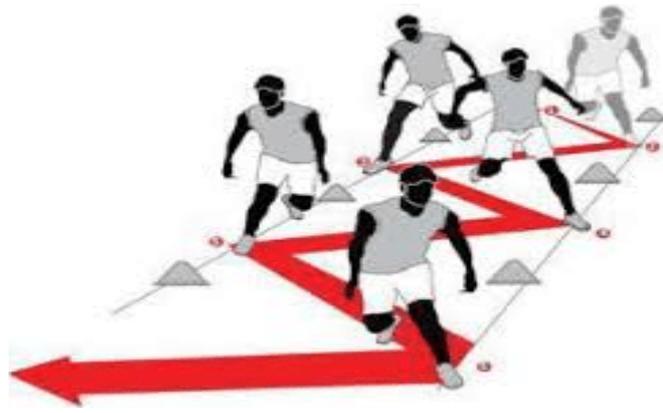


Gambar 5. Shuttle Run

b. Latihan lari belok-belok (*zig-zag*)

Cara melakukan latihan lari belok-belok (*zig-zag*) adalah sebagai berikut.

- Latihan ini dilakukan dengan cara berlari belok-belok dengan cepat sebanyak 2 kali di antara beberapa titik (misalnya, 5–6 titik).
- Jarak setiap titik sekitar 2 meter.
- Koordinasikan gerakan dengan baik dan konsentrasi penuh.
- Lakukan gerakan lari dengan efisien dan efektif.



Gambar 6. Zig Zag Run

Latihan Kekuatan dan Kelincahan.

<https://www.youtube.com/watch?v=3HGO6KTo5g8>

4. Nilai yang terkandung dalam Kebugaran Jasmani

Nilai-nilai yang terdapat pada senam lantai adalah :

- ✓ Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan
- ✓ Nilai keberanian : Langkah demi langkah gerakan dapat dikuasai dan tidak mengenal kata putus asa
- ✓ Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan sesuai perintah ataupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan langkah demi langkah gerak latihan.

Mengetahui/Menyetujui
Kepala Sekolah,

Sukaraja, Oktober 2020
Guru PJOK,

EVI HERAWATI LUBIS, S.Pd
NIP.19720414 200502 2 002

IMAM FAKHRUDDIN, S.Pd
NIP. 19900421 201903 1 007