

# MODUL

## KEBUGARAN JASMANI

SMA/MA/SMK/MAK

KELAS X



DI SUSUN OLEH :

NAMA : APRIN GUNARWOKO

USER : 201500664087@guruku.id

KELAS : PJKR-PPG B

NIM : 20621299043

# KEBUGARAN JASMANI

## A. Standar Kompetensi Lulusan

KOMPETENSI LULUSAN	
Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab serta dampak fenomena dan kejadian.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang efektif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sebagai pengembangan dari yang dipelajari di sekolah secara mandiri.

## B. Kompetensi Inti (KI)

**KI-1 :** Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

**KI-2:** Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.

**KI-3:** Memahami, menerapkan, dan menganalisis 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

**KI-4:** Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

## B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<b>3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</b>	<b>3.5.1 Menganalisa konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani</b> <b>3.5.2 Menganalisa hasil pengukuran kebugaran jasmani</b> <b>3.5.3 Menganalisa konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani</b>
<b>4.5 Mempraktik-kan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar</b>	<b>4.5.1 Mendemonstrasikan berbagai latihan pengembangan kebugaran jasmani</b> <b>4.5.2 Mendemonstrasikan pengukuran kebugaran jasmani</b> <b>4.5.3 Mendemonstrasikan konsep penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani</b>

#### *D. Tujuan Pembelajaran*

1. Memelihara kesehatan tubuh.
2. Menjaga kesehatan tubuh dengan menerapkan gaya hidup aktif.
3. Menjaga keselamatan diri sendiri dan teman.
4. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana pembelajaran senam.
5. Menunjukkan perilaku kerjasama selama melakukan aktivitas pembelajaran.
6. Menunjukkan perilaku disiplin selama melakukan aktivitas pembelajaran.
7. Menganalisa dan mendemostrasikan konsep latihan pengembangan kebugaran jasmani dengan baik.
8. Menganalisa dan mendemostrasikan konsep pengukuran kebugaran jasmani dengan baik.
9. Menganalisa dan mendemostrasikan penghitungan hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan baik

## E. Materi Pembelajaran

### 1. Variasi dan kombinasi gerakan kelenturan;

- Aktivitas pembelajaran latihan kelenturan otot kaki
- Aktivitas pembelajaran latihan kelenturan otot tungkai
- Aktivitas pembelajaran latihan kelenturan otot punggung
- Aktivitas pembelajaran latihan kelenturan otot pinggang

### 2. Variasi dan kombinasi gerakan keseimbangan;

- Aktivitas latihan keseimbangan statis ( sikap melayang )
- Aktivitas latihan keseimbangan dinamis ( berjalan pada garis lurus )
- Aktivitas latihan keseimbangan dinamis ( berjalan pada garis lurus sambil berjalan menggunakan ujung kaki )

### 3. Variasi dan kombinasi gerakan kecepatan;

- Aktivitas latihan kecepatan dengan pembelajaran lomba lari cepat memindahkan benda

### 4. Variasi dan kombinasi gerakan kelincahan;

- Aktivitas latihan kelincahan lompat melewati box berulang ulang
- Aktivitas latihan kelincahan lompat melewati bangku senam berulang ulang
- Aktivitas latihan kelincahan lari melewati patok secara zig-zag

## E. Materi Pembelajaran

### 5. Variasi dan kombinasi gerakan daya tahan;

- Aktivitas latihan daya tahan melangkah naik turun bangku ( box )
- Aktivitas latihan daya tahan melangkah naik turun bangku (box) sambil memegang bola
- Aktivitas latihan daya tahan Melompat dengan kedua kaki ke atas bangku (boks)

### 6. Variasi dan kombinasi gerakan kekuatan.

- Aktivitas latihan otot lengan, dada dan bahu ( Push-up )
- Aktivitas latihan kekuatan otot perut
- Aktivitas latihan kekuatan otot punggung

# KEBUGARAN JASMANI

## • DEFINISI

**Kebugaran jasmani** adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai *physical fitness*.

## • PETA KONSEP



## • KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

**KELENTURAN** ADALAH KEMAMPUAN SENDI UNTUK MELAKUKAN GERAKAN SECARA MAKSIMAL.

**KESEIMBANGAN** MERUPAKAN KEMAMPUAN SIKAP DAN POSISI TUBUH PADA SAAT TERTENTU.

**KECEPATAN** ADALAH KEMAMPUAN BERPINDAH DARI SATU TEMPAT KE TEMPAT LAIN DALAM WAKTU YANG SINGKAT.

**KELINCAHAN** MERUPAKAN KEMAMPUAN MENGUBAH ARAH DENGAN CEPAT.

**KEKUATAN** ADALAH KEMAMPUAN OTOT DALAM MELAWAN TAHANAN ATAU BEBAN.

## • GERAK DASAR KEBUGARANJASMANI

**Bergerak (move)**, yaitu rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti: jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang dan lain-lain.

**Mengangkat (lift)**, rangkaian gerak melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dambel, barbell, bola medicine dan lain-lain, yang model latihannya seperti: weight training (push-up, backup, sit-up dan lain-lain).

**Meregang (stretch)**, rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelenturan otot.

## • LATIHAN KELENTURAN

### Latihan Kelenturan Otot Kaki Kegiatan 1

1. Luruskan kedua kaki kedepan
2. Letakan kedua tangan di ujung kaki
3. Usahakan sampai mencium lutut
4. Tahan hingga (8x hitungan)



### Latihan Kelenturan Otot Kaki Kegiatan 2

1. Kedua kaki dibuka selebar-lebarnya
2. Luruskan kedua tangan & bungkukan badanmu kedepan
3. Tahan hingga (8x hitungan)



## Kegiatan 1

1. Tidur terlentang, ke dua tangan di pinggang
2. Menopang pinggul & kembali ke posisi tidur terlentang menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting
3. Lakukan berulang - ulang naik-turun (8x hitungan)



*Latihan kelenturan otot pinggang*

## Kegiatan 2

1. Tidur terlentang, ke dua tangan disamping kepala
2. Lentingkan pinggang keatas dengan bertumpu pada kedua kaki, tangan dan kepala
3. Lakukan berulang - ulang naik-turun (8x hitungan)



*Latihan kelenturan otot punggung*

## KELENTURAN OTOT PINGGANG



*Meliukkan badan ke kiri dan kanan*



*meliukkan badan dari posisi duduk*

## KELENTURAN OTOT PINGGANG

### Kegiatan 3

Meliukkan badan dari posisi duduk

1. Duduk dengan posisi kaki dibuka selebar-lebarnya
2. Meliukkan badan kekanan dan kekiri bersamaan pinggul terangkat dari lantai
3. Setiap gerakan menahannya hingga (8x hitungan)



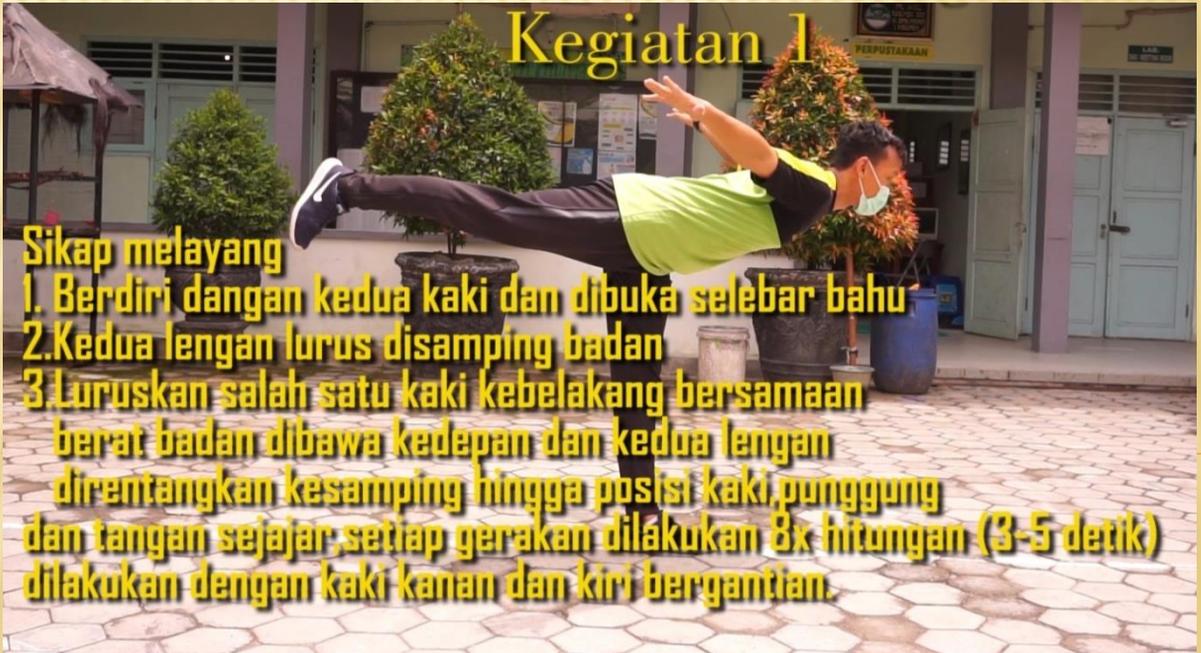
*Meliukkan badan dari posisi duduk*

## • LATIHAN KESEIMBANGAN

### Kegiatan 1

Sikap melayang

1. Berdiri dengan kedua kaki dan dibuka selebar bahu
2. Kedua lengan lurus disamping badan
3. Luruskan salah satu kaki ke belakang bersamaan berat badan dibawa kedepan dan kedua lengan direntangkan kesamping hingga posisi kaki, pinggul dan tangan sejajar, setiap gerakan dilakukan 8x hitungan (3-5 detik) dilakukan dengan kaki kanan dan kiri bergantian.



*Latihan keseimbangan statis*

## BERJALAN PADA GARIS LURUS



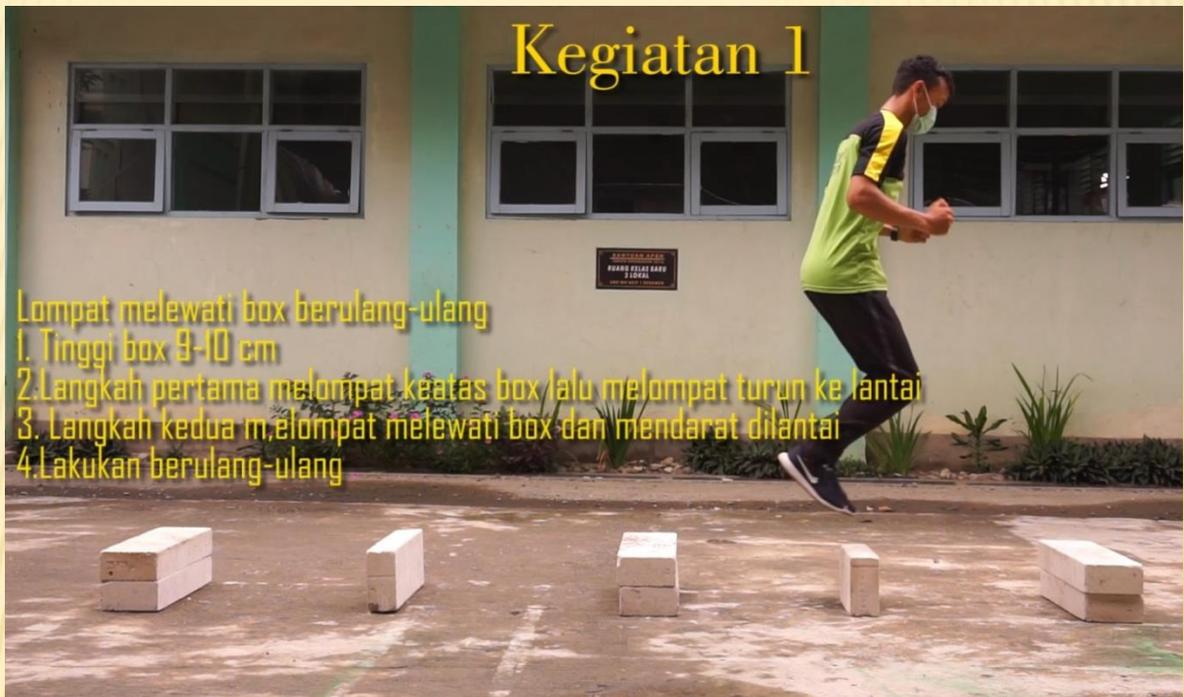
*Latihan keseimbangan dinamis*

## BERJALAN PADA GARIS LURUS KEDUA KAKI JINJIT



*Keseimbangan dinamis Berjalan di garis lurus Jinjit*

## • LATIHAN KELINCAHAN



Latihan kelincahan melompati *box* dengan dua kaki

## LOMPAT MELEWATI BOX BERULANG ULANG



Latihan kelincahan melompati lintasan kiri-kanan

## LARI MELEWATI PATOK SECARA ZIG-ZAG



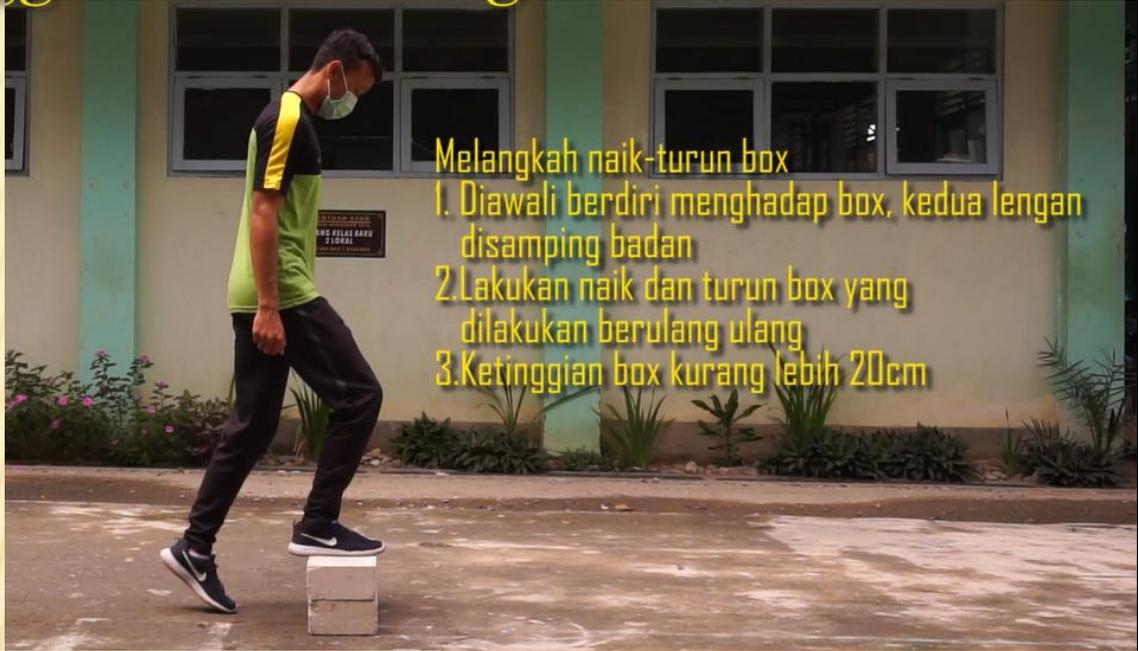
Lari zig-zag

## PEMBELAJARAN LOMBA LARI CEPAT MEMINDAHKAN BENDA



Lari bolak balik memindahkan benda

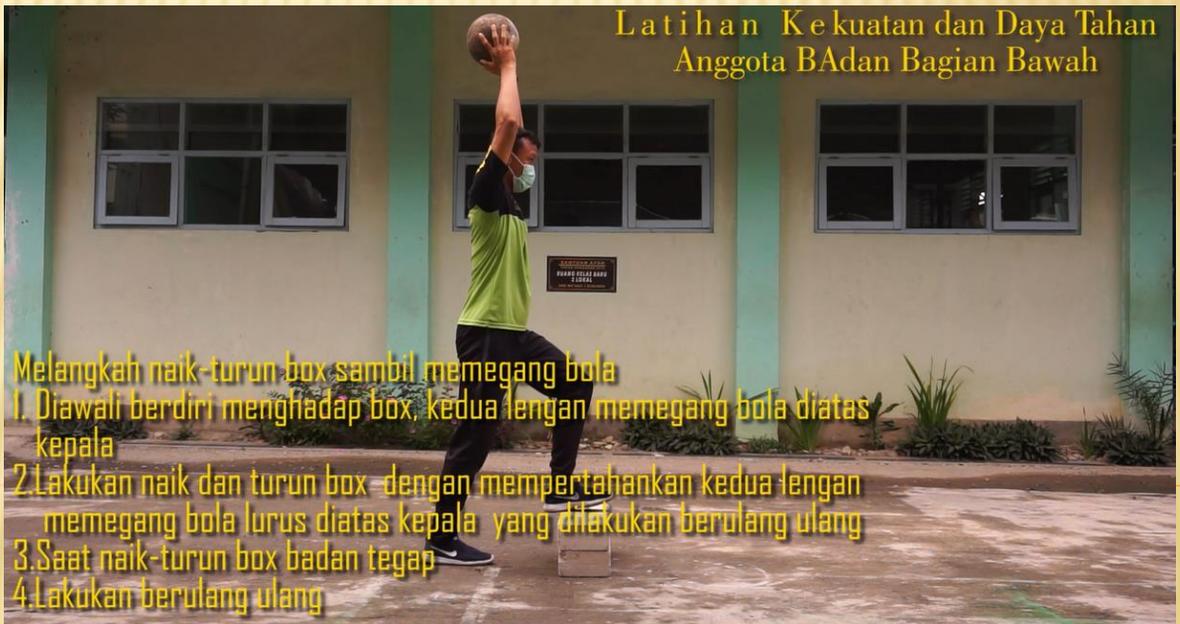
• **LATIHAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN ANGGOTA BADAN BAGIAN BAWAH**



- Melangkah naik-turun box
1. Diawali berdiri menghadap box, kedua lengan disamping badan
  2. Lakukan naik dan turun box yang dilakukan berulang ulang
  3. Ketinggian box kurang lebih 20cm

**Naik turun Box posisi melangkah**

**MELANGKAH NAIK TURUN BANGKU (BOX) SAMBIL MEMEGANG BOLA**



Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Anggota Badan Bagian Bawah

- Melangkah naik-turun box sambil memegang bola
1. Diawali berdiri menghadap box, kedua lengan memegang bola diatas kepala
  2. Lakukan naik dan turun box dengan mempertahankan kedua lengan memegang bola lurus diatas kepala yang dilakukan berulang ulang
  3. Saat naik-turun box badan tegap
  4. Lakukan berulang ulang

**Naik turun bangku posisi melangkah sambil memegang bola**

- LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN, DADA DAN BAHU

## PUSH-UP



### Kegiatan 1

- 1) Persiapan: tumpuan kedua lutut dan tangan.
- 2) Pelaksanaan: meluruskan dan membengkokkan siku..

• LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT

**SIT-UP**

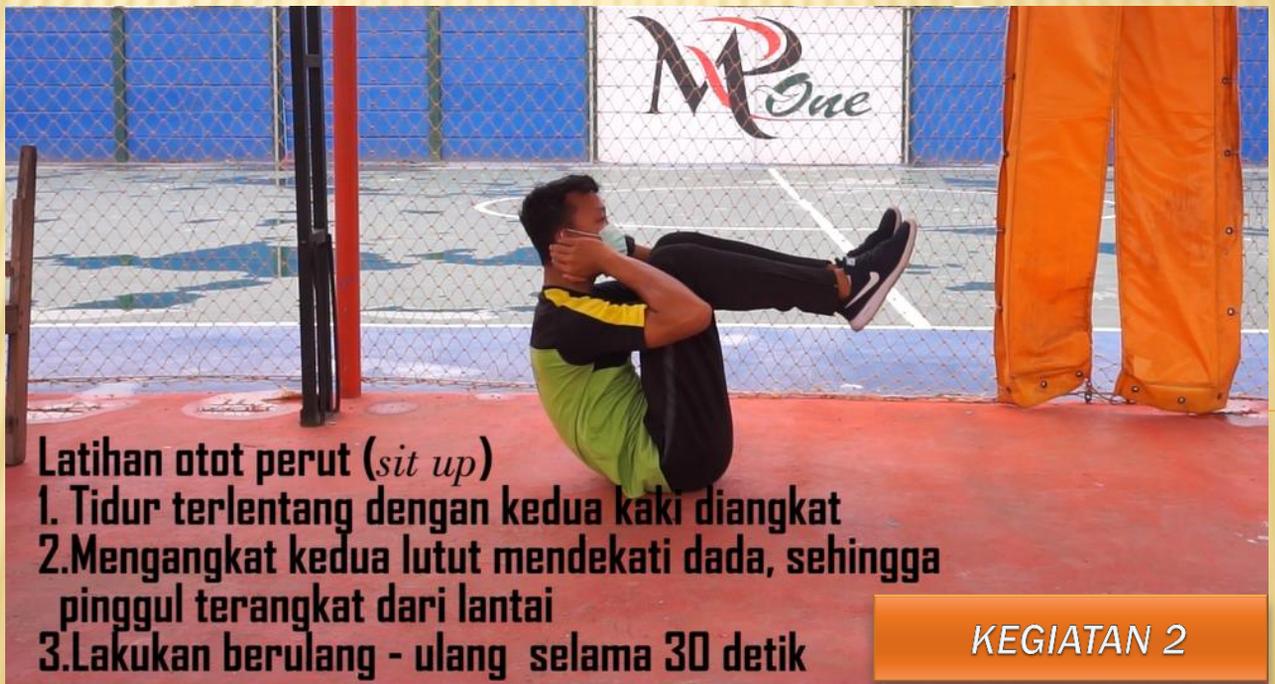


Latihan otot perut (*sit up*)

1. Tidur terlentang dengan kedua kaki ditekuk
2. Mengangkat punggung dan bahu dari lantai, dengan sikap kedua lutut ditekuk
3. Lakukan berulang - ulang selama 30 detik

KEGIATAN 1

*Latihan kekuatan otot perut posisi kaki penapak di lantai*



Latihan otot perut (*sit up*)

1. Tidur terlentang dengan kedua kaki diangkat
2. Mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai
3. Lakukan berulang - ulang selama 30 detik

KEGIATAN 2

*Latihan kekuatan otot perut posisi tungkai di angkat*

# • LATIHAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG

## Kegiatan 1

Latihan otot punggung (*back up*)

1. Tidur telungkup, kedua lengan lurus disamping badan
2. Mengangkat dada dari lantai
3. Lakukan berulang - ulang selama 30 detik

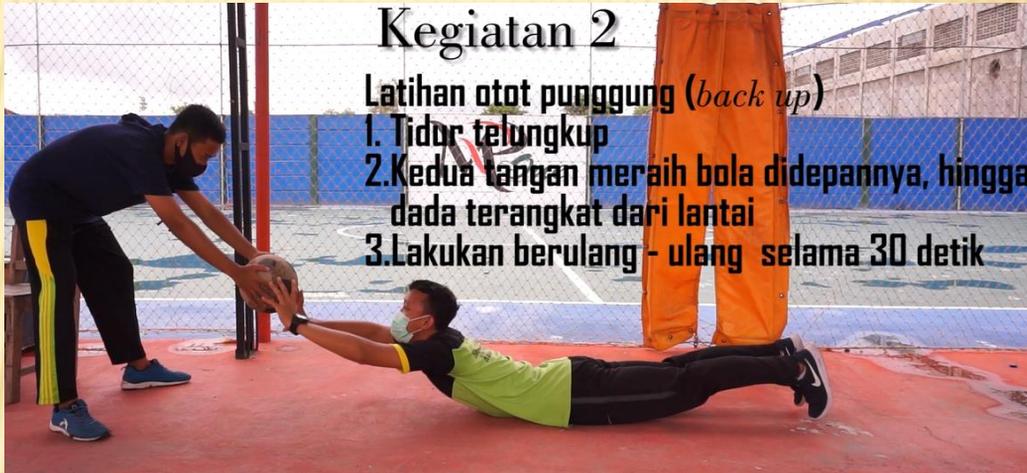


**MENGANGKAT TOGOK DARI POSISI TIDUR TELUNGKUP**

## Kegiatan 2

Latihan otot punggung (*back up*)

1. Tidur telungkup
2. Kedua lengan meraih bola didepannya, hingga dada terangkat dari lantai
3. Lakukan berulang - ulang selama 30 detik



**MENGANGKAT TOGOK DAN MENGAMBIL BOLA DARI POSISI TIDUR TELUNGKUP**

## Kegiatan 3

Latihan otot punggung (*back up*)

1. Tidur telungkup
2. Kedua lengan menangkap bola yang dilambungkan, hingga dada terangkat dari lantai saat menangkap bola, kaki lurus dan kedua lengan lurus keatas memegang bola
3. Lakukan berulang - ulang selama 30 detik



**MENGANGKAT TOGOK DAN MENANGKAP BOLA DARI POSISI TIDUR TELUNGKUP**

# TUGAS SISWA

MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KELENTURAN.  
MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KESEIMBANGAN.  
MENDEMONSTRASIKAN VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KELENTURAN.  
MENDEMONSTRASIKAN VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KESEIMBANGAN  
MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KECEPATAN.  
MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KELINCAHAN.  
MENDEMONSTRASIKAN VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KECEPATAN.  
MENDEMONSTRASIKAN VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KELINCAHAN.  
MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN DAYA TAHAN.  
MENGANALISIS VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KEKUATAN.  
MENDEMONSTRASIKAN VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN DAYA TAHAN.  
MENDEMONSTRASIKAN VARIASI DAN KOMBINASI GERAKAN KEKUATAN

---

## DAFTAR PUSTAKA

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : buku guru / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- . Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017. Untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas X

VIDEO : YOUTUBE CHANEL APRIN GUNARWOKO

[https://youtu.be/KzXh\\_pREbYO](https://youtu.be/KzXh_pREbYO)

**TERIMA**

**KASIH**

---