



e-Modul

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN



XII



**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas
2019**

Daftar Isi

Daftar Isi

Penyusun

Peta Konsep

Glosarium

Pendahuluan

Identitas Modul

Kompetensi Dasar

Deskripsi

Petunjuk Penggunaan Modul

Materi Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran

1. Tujuan

2. Uraian Materi

3. Rangkuman

4. Latihan Essay

5. Latihan Pilihan Ganda

6. Penilaian Diri

Evaluasi

Daftar Pustaka

e-Modul



KEBUGARAN JASMANI

Penyusun :

Marianus Dou Turu, S.Pd
SMAS SEMINARI SAN DOMINGGO HOKENG

Reviewer :

Imam Syafi'i, S.Or.

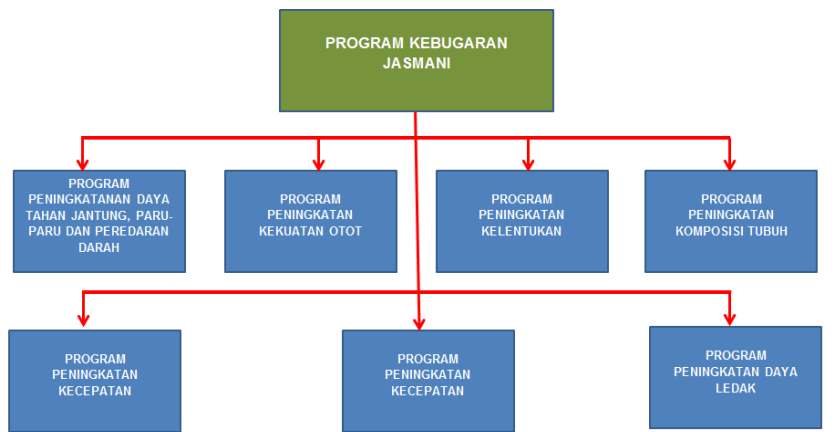
Validator :

Widyantoro, S.Pd

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Peta Konsep



Gambar :
Peta Konsep : Program kebugaran jasmani



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Glosarium

- Interval Training : suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat
- Kebugaran : hal tentang sehat dan segar.
- Kebugaran Jasmani : kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.
- Kecepatan : kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- Kekuatan otot : komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
- Kelenturan : keleluasaan atau kemudahan gerak terutama pada otot-otot persendihan.
- Kelincahan : sifat-sifat lincah.
- Latihan beban : jenis latihan untuk mengembangkan kekuatan otot yang menggunakan gaya berat gravitasi untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentris atau eksentrik



Daftar Isi

Pendahuluan

IDENTITAS modul

Nama Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester / Alokasi Waktu	: XII /2 (dua) / 3 JP
Judul eModul	: Kebugaran Jasmani

KOMPETENSI DASAR

3.5 Merancang Program latihan fisik untuk pemeliharaan kebugaran jasmani serta nilai tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.

3.5.1 Merancang program peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan.

3.5.2 Merancang program peningkatan kebugaran jasmani terkait keterampilan.

4.5 Melaksanakan program latihan fisik sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang benar serta nilai tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri.

4.1.1 Melaksanakan program latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan.

4.1.2 Melaksanakan program latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait keterampilan.

DESKRIPSI

Salam olahraga!

Selamat kalian sudah duduk ke kelas XII. Tentunya materi yang kalian pelajari lebih sulit dan kompleks, untuk itu marilah kita pelajari modul kebugaran jasmani ini. Mudah-mudahan kondisi fisik kalian akan menjadi lebih baik. Tips setelah mempelajari modul ini kalian berlatih dengan tekun dan niatkan bahwa fisik kalian semakin sehat dan bugar. Setelah kalian menguasai latihan dasarnya maka selanjutnya akan dipelajari jenis latihan yang lainnya. Jadi jangan lupa selalu latihan, oke !

PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Dalam modul ini akan membantu kalian untuk mempermudah memahami, mempraktikkan dan menganalisis materi dalam proses pembelajaran. Pada modul ini diharapkan kalian benar-benar mampu memahami secara utuh materi yang ada pada modul ini. Secara khusus, perhatikan petunjuk penggunaan modul berikut ini :

1. Selama mempelajari modul ini kalian diharapkan secara aktif mengikuti pembelajaran dengan membaca, melihat contoh-contoh dari gambar atau kalian dapat mengakses

video dan web, dengan cara diskusi, demonstrasi , simulasi dan tanya jawab.

2. Berdiskusi dengan teman yang lainnya, atau membentuk kelompok diskusi yang efektif.
3. Kerjakan latihan-latihan dan evaluasi yang ada pada modul ini.
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan kebugaran jasmani, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan.
5. Jika mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman lalu bila belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada pakar lainnya.
6. Dan jangan lupa lakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani dengan sungguh-sungguh.

"Pendidikan setingkat dengan olahraga dimana memungkinkan setiap orang untuk bersaing" – **Joyce Meyer**

"Sekolah maupun kuliah tidak mengajarkan apa yang harus kita pikirkan dalam hidup ini. Mereka mengajarkan kita cara berpikir logis, analitis dan praktis." – **Azis White**.

MATERI PEMBELAJARAN

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang

dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah genetik (keturunan), umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, kebiasaan (seperti merokok).

Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness) karena derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari.

Latihan kebugaran jasmani terdiri atas komponen yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.



Daftar Isi

Kegiatan Pembelajaran

1. TUJUAN

Pada kegiatan pembelajaran pada modul ini diharapkan kalian dapat :

1. Merancang program latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan.
2. Merancang program latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait keterampilan.
3. Melaksanakan program latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan.
4. Melaksanakan program latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan.

" Setitik embun dapat melembabkan daun daunan, sederas hujan dapat membahasi daun beserta dahannya sungguh ilmu yang kamu dapat pada kami bagaikan hujan deras yang tak pernah berhenti membahasi kami. kami tumbuh dan berkembang dan selanjutnya memekari seluruh sekitar kami dan akhirnya membuat mahluk ciptaan Tuhan menjadi bahagia dengan keberadaan kami. Terima kasih telah menjadi hujan deras buat otak dan akhlak kami."

2. URAIAN MATERI

2.1. Sub Uraian Materi 1:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari yang dapat menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain: genetik (keturunan), umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, dan kebiasaan merokok. Manfaat dari latihan kebugaran jasmani untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness).

Modul pada kegiatan pembelajaran ini akan membahas materi penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan evaluasi berkaitan dengan kegiatan tersebut. Program peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan meliputi peningkatan daya tahan jantung-paru-darah, peningkatan kekuatan otot, peningkatan kelentukan, dan peningkatan komposisi tubuh. Selanjutnya juga akan menganalisis berbagai latihan kebugaran, sehingga kalian dapat membedakan bentuk latihan yang benar dan juga yang salah ketika melakukan latihan peningkatan kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan.

Penyusunan program peningkatan daya tahan jantung-paru-peredaran darah

Latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru-paru antara lain: lari jarak jauh, lari lintas alam, interval training atau latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program interval training antara lain :

- Menentukan jarak yang akan ditempuh. misalnya 200, 400, atau 800 meter tergantung kemampuan.
- Menentukan pengulangan lari. Misalnya 400 meter sebanyak 5 kali.
- Menentukan tempo atau ritme kecepatan berlari (detik/menit). waktu minimal untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah 15-30 menit.
- Menetapkan istirahat atau interval. Waktu istirahat antarulangan lari ditetapkan selama beberapa detik atau menit. Istirahat dilakukan dengan jalan pelan-pelan, jogging, senam ringan, dan mengatur nafas.

Penyusunan program peningkatan kekuatan otot

Kekuatan merupakan salah satu unsur dasar dalam prestasi berbagai cabang olahraga. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu kerja. Latihan peningkatan kekuatan otot dapat

dilakukan dengan menggunakan beban atau weight training program. Latihan beban diantaranya sebagai berikut

a. leg press: tujuannya untuk melatih otot kaki dan paha.

Cara pelaksanaannya:

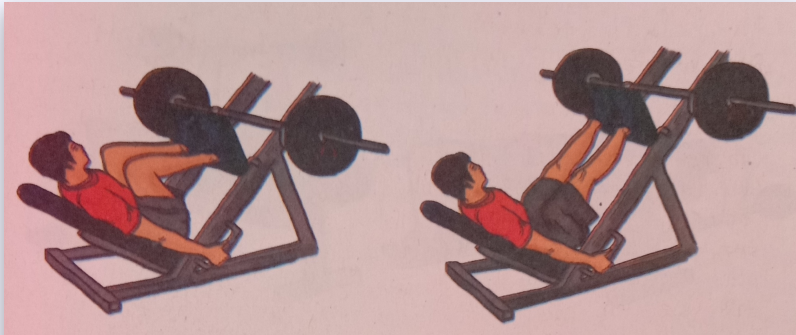
Posisi tubuh yang benar

- Letakkan punggung dan kepala pada bantalan sandaran alat leg press
- Letakan kedua telapak kaki dan tumit secara mendatar, membentuk sudut 90 derajat, selebar bahu atau pinggul pada bantalan kaki di depan anda
- Lutut harus sejajar dengan kaki; jangan sampai menekuk ke dalam atau ke luar
- Genggamlah pegangan di samping alat dengan posisi lengan lurus di samping tubuh

Cara menggunakan alat leg press:

- Dorong beban dengan meluruskan kedua tungkai turunkan beban pelan-pelan sampai kedua lutut menekuk ke arah dada
- Tahan beban: jangan sampai pinggul terangkat seluruhnya dari bantalan
- Biarkan punggung bawah tertekan pada bantalan punggung selama melakukan gerakan, tahan sebentar sebelum mendorong kembali bebannya dan menggunakan kaki untuk mendorong beban

- Jangan mendorong kedua lutut dengan kedua tangan untuk mendorong beban atau akan kehilangan manfaat potensial latihan leg press.

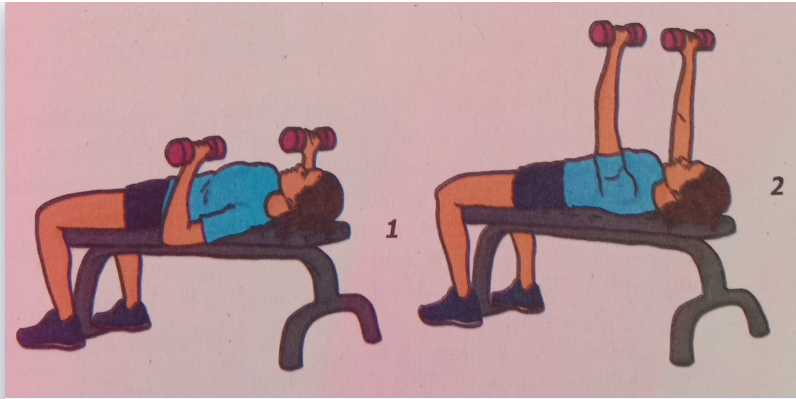


Gambar 1 :
Latihan Leg Press

b. Chest Press merupakan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dada, biceps, triceps, bahu, trapezius, dan belikat/punggung.

Cara melakukannya :

- Beban disimpan di depan dada
- Didorong ke atas sehingga lengan lurus
- Kemudian kembalikan lagi beban ke dada, sikap kedua kaki sejajar dan terbuka kira-kira selebar bahu
- Kedua tangan memegang tiang (bara) barbel selebar bahu.

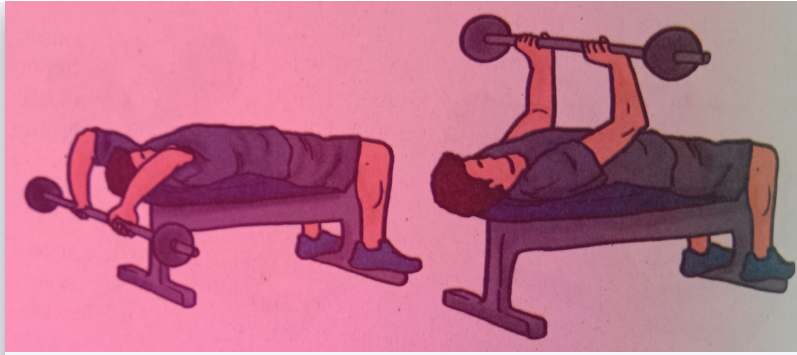


Gambar 2 :
Latihan Chest Press

C. Pull Over merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot dada, latisimus dorsi, teres mayor, pectoralis mayor, rhomboids triceps, coracobrachialis, dan biceps bagian atas.

Cara melakukannya :

- Berbaring pada punggung di atas bangku
- Beban dipegang dengan lengan lurus sehingga lengan sedikit lebih rendah dari ketinggian bangku
- Angkat beban ke atas sehingga lengan tegak lurus dengan badan
- Latihan ini dapat dilakukan dengan bengkok pada siku



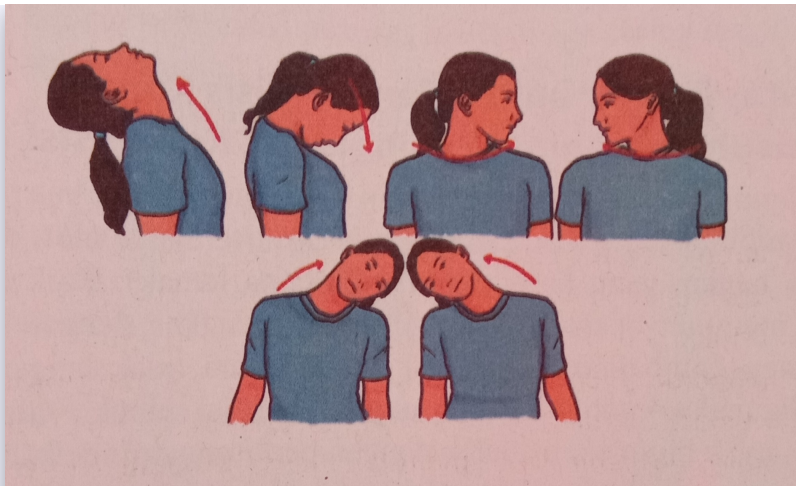
Gambar 3 :
Latihan Pull Over

Penyusunan program peningkatan kelentukan

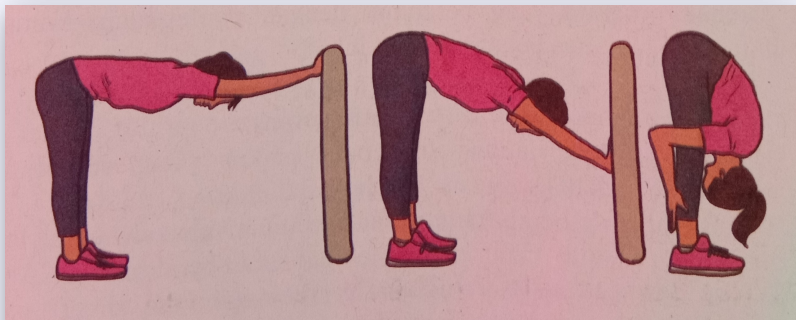
Kelentukan atau kelenturan diartikan sebagai keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot dan persendian, dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan.

Bentuk-bentuk I

Latihan latihan kelenturan di antaranya adalah latihan kelenturan otot leher, latihan kelenturan sendi bahu, latihan kelenturan otot pinggang, latihan kelenturan sendi pinggul, latihan kelenturan sendi lutut, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut (gerakan koordinasi), latihan kelenturan pergelangan tangan, dan latihan kelenturan otot tungkai dan punggung.



Gambar 4 :
Contoh latihan kelenturan otot leher



Gambar 5 :
Contoh Latihan kelenturan otot pinggang, pinggul, dan lutut

Penyusunan program peningkatan komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah keadaan yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif (terutama otot) dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif (terutama lemak). Salah satu cara yang digunakan untuk menghitung komposisi tubuh adalah dengan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT), yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter).

Rumusnya:

$IMT = \text{Barat badan} \div (\text{tinggi badan})^2$.

Kategori	IMT
Kurus	< 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Kegemukan	25,0 - 29,9
Obesitas tingkat I	30,0 - 34,9
Obesitas tingkat II	35 - 39,9
Obesitas tingkat III	> 40

Gambar 6 :

Tabel Kriteria Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)
untuk IMT Kegemukan dan Obesitas

2.2. Sub Uraian Materi 2:

Pada kegiatan pembelajaran 1 telah dibahas tentang penyusunan program latihan peningkatan kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan yang meliputi penyusunan program peningkatan daya tahan jantung-paru-peredaran darah, latihan peningkatan kekuatan otot, peningkatan kelenturan, dan latihan peningkatan komposisi tubuh. Selanjutnya pada bagian ini akan berbicara tentang penyusunan program kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan, yang meliputi penyusunan program latihan peningkatan kecepatan, kelincahan dan daya ledak.

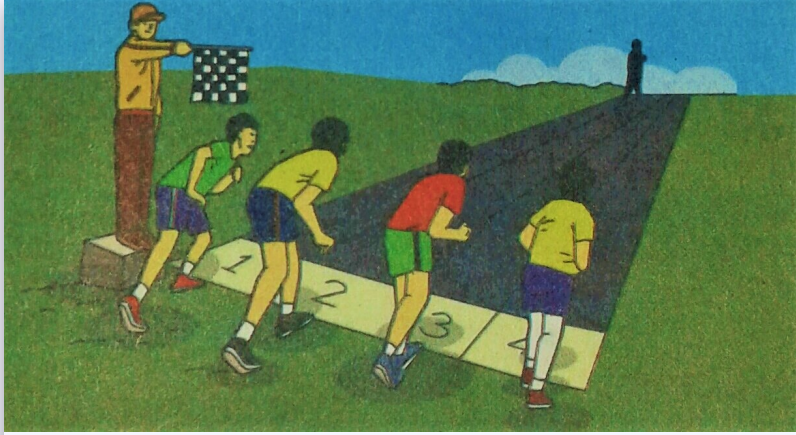
Penyusunan program peningkatan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan gerakan merupakan hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah.

Prinsip-prinsip latihan kecepatan antara lain: (1) tinggi/sedang/rendah, (2) jarak tempu pendek, (3) waktu tempu singkat, (4) waktu recovery dan interval lengkap, dan (5) bentuk aktifitasnya selalu bersifat eksplosif.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain:

- Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter.
- Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat).
- Lari naik bukit (Up hill).
- Lari menuruni bukit (Down hill).
- Lari menaiki tangga gedung.



Gambar 7 :
Contoh latihan Peningkatan kecepatan lari 60 meter

Penyusunan program peningkatan kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin dan tepat pada waktu tanpa kehilangan keseimbangan.

Hal-hal yang mempengaruhi kelincahan antara lain :

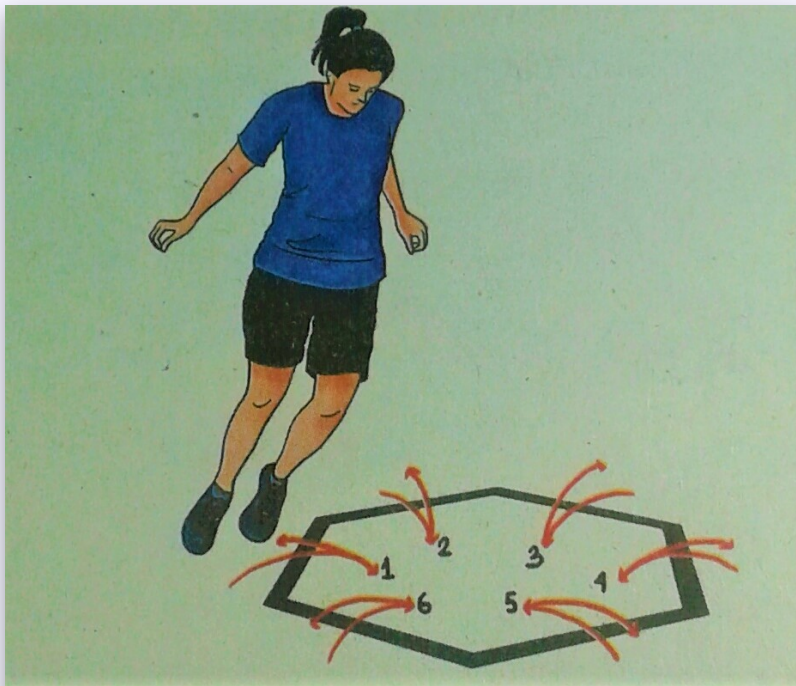
1. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statis maupun dinamik.
2. Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya.
3. Kecapatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.
4. Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks.

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk melatih kelincahan, seperti

a. Latihan kelincahan dengan loncat-loncat Hexagon

Cara melakukannya:

- Berdiri di tengah menghadap sisi 6.
- Mulai dengan melompat dengan kedua kaki bersamaan ke sisi 1 dan segera kembali ke tengah.
- Kemudian segera melompat ke sisi 2, kembali ke tengah, melompat ke sisi 3, kembali ke tengah dan seterusnya.
- Selama melakukan latihan badan harus terus menghaap ke depan.

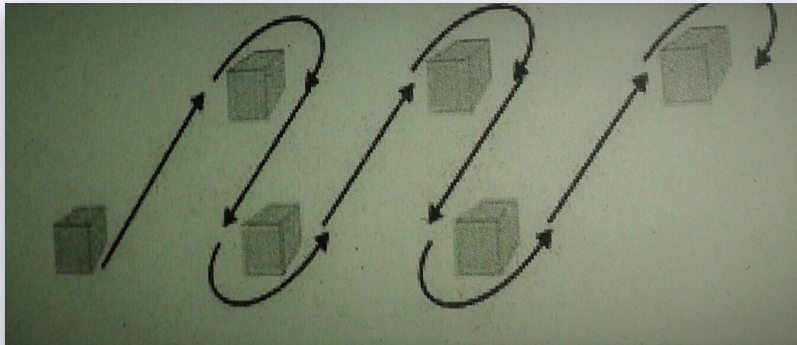


Gambar 8 :
Latihan loncat-loncat Hexagon

b. Lari zig zag

Cara melakukannya:

- Berdiri di tengah menghadap sisi 6.
- Mulai dengan melompat dengan kedua kaki bersamaan ke sisi 1 dan segera kembali ke tengah.
- Kemudian segera melompat ke sisi 2, kembali ke tengah, melompat ke sisi 3, kembali ke tengah dan seterusnya.
- Selama melakukan latihan badan harus terus menghaap ke depan.



Gambar 9 :
Lari zig zag

Penyusunan program peningkatan daya ledak

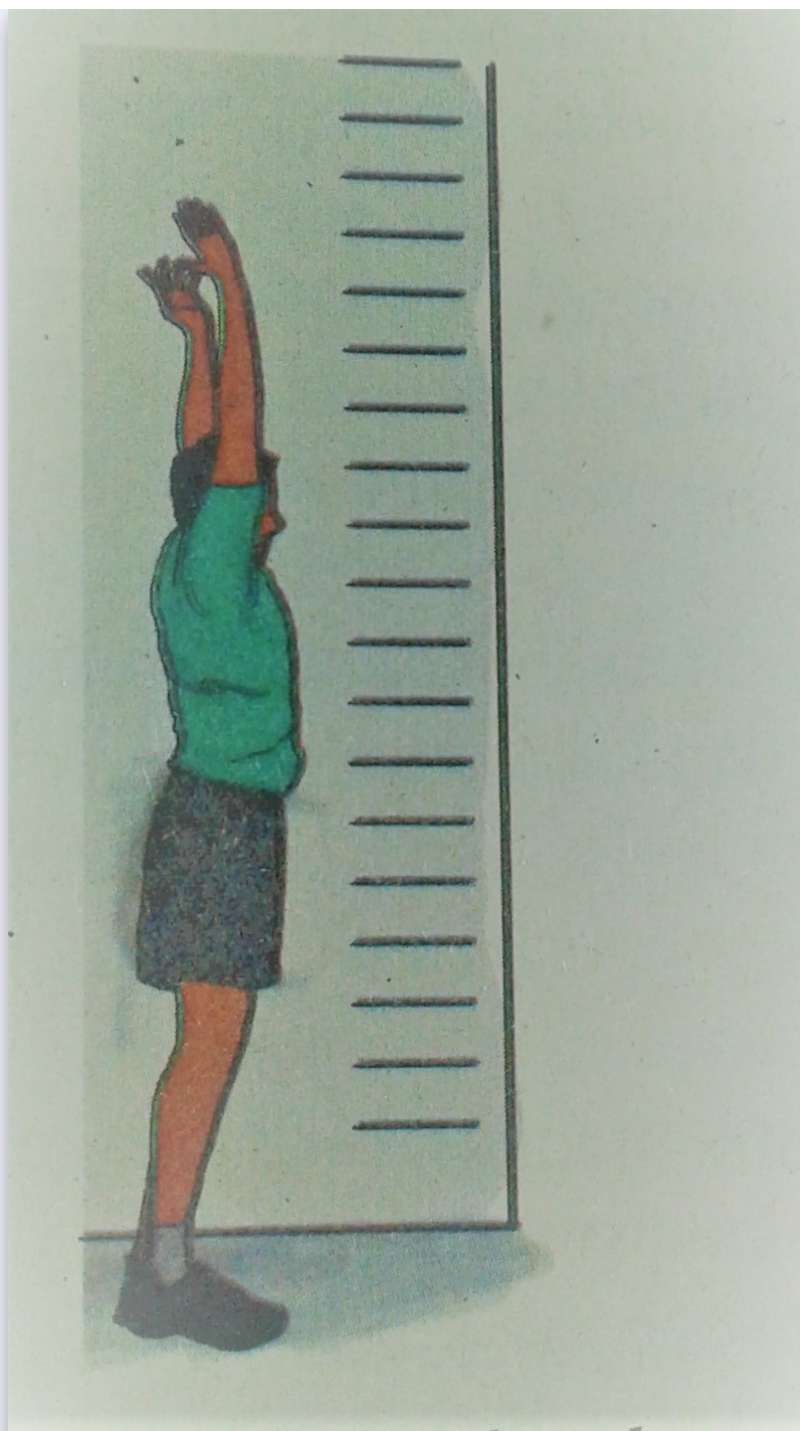
Daya ledak adalah suatu kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak diperlukan di beberapa gerakan asiksial, misalnya melempar, tendangan tinggi atau tendangan jauh. Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak dapat dilakukan dengan cara: (a) meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitik beratkan pada

kekuatan; (b) meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitik beratkan pada kecepatan; (c) meningkatkan kedua-duanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara simultan. Hal yang perlu diperhatikan juga dalam latihan daya ledak adalah beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berlangsung cepat dan frekuensinya banyak.

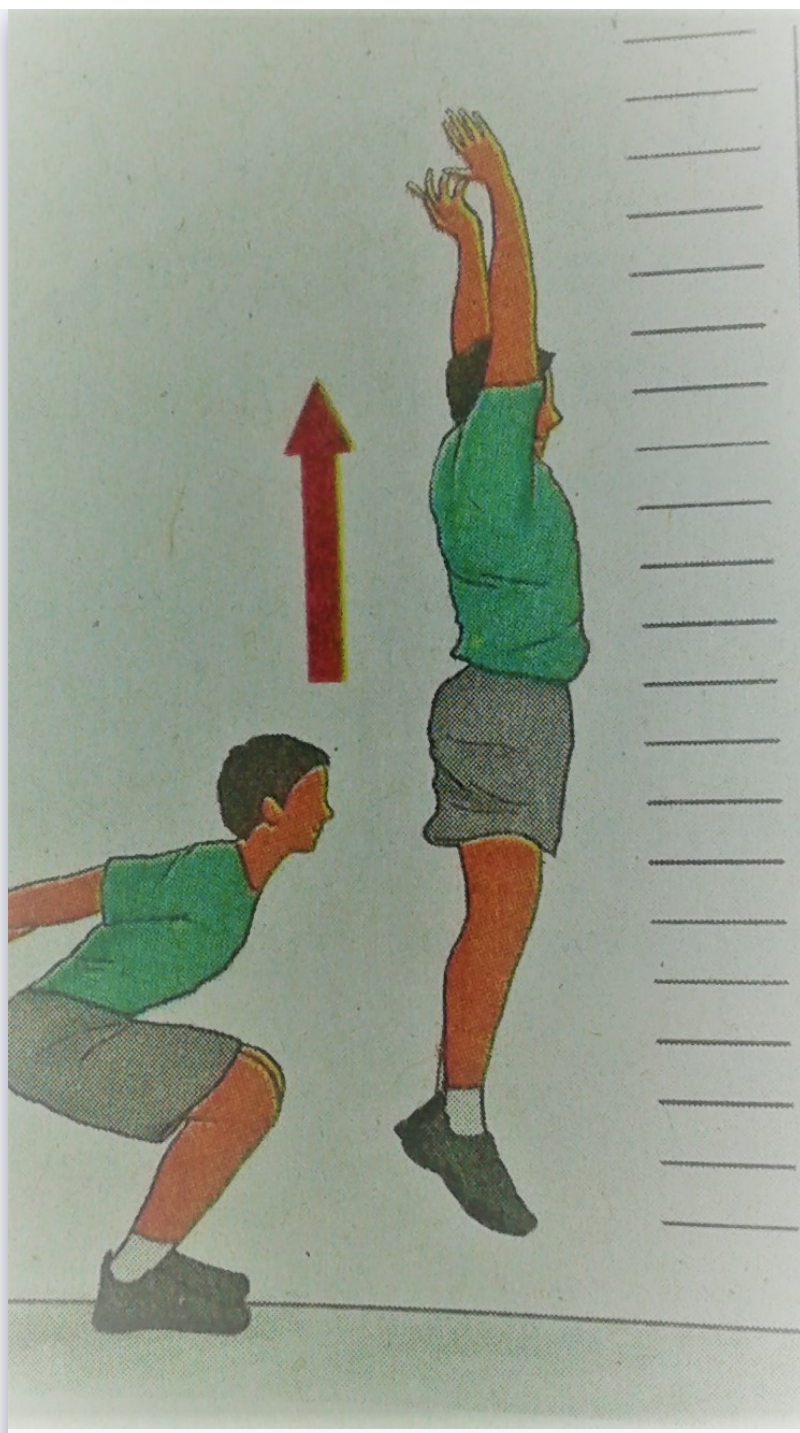
Salah satu latihan untuk meningkatkan daya ledak yang dapat dilakukan ialah loncat tegak (vertical jump)

Cara melakukannya:

- Terlebih dahulu ujung jari dioles dengan serbuk kapur/magnesium karbonat.
- Berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di sisi kiri/kanan, angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala sehingga meninggalkan bekas jari.
- Ambil awalan dengan sikap menekukkan lututu dan kedua lengan ke belakang, kemudian lompat setinggi mungkin sambil menpuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- Lakukan sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat



Gambar 10 :
Sikap awal loncat tegak



Gambar 11 :
Gerakan loncat tegak

3. RANGKUMAN

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari yang dapat menimbulkan kelelahan yang berlebihan). Latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan meliputi peningkatan daya tahan jantung-paru-peredaran darah, peningkatan kekuatan otot, peningkatan kelentukan, dan peningkatan komposisi tubuh. Setelah mengetahui berbagai latihan peningkatan kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan, kalian diharapkan dapat melakukan evaluasi dengan mempraktekan berbagai latihan kebugaran jasmani tersebut.

Hal ini dilakukan agar kalian dapat fisik dan kesehatan yang bugar dan dapat berkomunikasi dengan teman lain sehingga terjalin kerjasama, disiplin, toleransi dan menerima berbagai keritikan dan masukan dalam latihan kebugaran jasmani. sebelum, selama dan sesudah melakukan latihan kebugaran jasmani sebaiknya kalian berdoa dan bersyukur kepada Tuhan atas segala anugrah yang telah diberikan.

Komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yang dipelajari dalam pelajaran ini adalah kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut karus dapat ditingkatkan kemampuannya melalui program latihan yang baik dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan

setiap komponen.

“ Jika kamu tidak mengejar apa yang kamu inginkan, maka kamu tidak akan mendapatkannya. Jika kamu tidak bertanya maka jawabannya adalah tidak. Jika kamu tidak melangkah maju, kamu akan tetap berada di tempat yang sama ”



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Latihan Essay I

Kerjakan semua soal di bawah ini di kertas, kemudian cocokan dengan alternatif penyelesaiannya!

01. Apa tujuan dari latihan chest press dalam kebugaran jasmani ?

Alternatif penyelesaian

02. Kelentukan atau kelenturan diartikan sebagai keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot dan persendian, dengan tujuan untuk apa ?

Alternatif penyelesaian

03. Pull Over merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot apa sajakah ? Sebutkan minimal 5 !

Alternatif penyelesaian

04. Salah satu cara apakah yang dapat digunakan untuk menghitung komposisi tubuh?

Alternatif penyelesaian

Dengan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT), yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter)

05. Sebutkan 3 bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan !

Alternatif penyelesaian

Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), Lari naik bukit (Up hill), Lari menuruni bukit (Down hill), Lari menaiki tangga gedung.



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Latihan Pilihan Ganda I

1. Kemampuan tubuh melakukan aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti disebut
- A fisiological fitness
 - B fitness
 - C physical fitness
 - D physical endurance
 - E cardio visiological fitness
-
2. Latihan yang memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani adalah
- A fisiological fitness
 - B fitness
 - C cardio visiological fitness
 - D physical conditioning
 - E physical endurance
-
3. Yang menjadi tujuan utama latihan kebugaran jasmani adalah
- A meningkatkan daya tahan tubuh
 - B meningkatkan kelentukan persendian
 - C meningkatkan kekuatan otot
 - D mempertahankan dan meningkatkan kecepatan
 - E mempertahankan dan menyelaraskan kondisi tubuh dalam

kehidupan sehari-hari

4. Kondisi fisik tubuh yang baik, maka tidak akan terdapat
- A ekonomi gerak yang lebih baik
 - B pemulihan organ tubuh yang lebih cepat
 - C peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
 - D respons yang agak lamban dari organisme tubuh sewaktu diperlukan
 - E peningkatan komponen-komponen unsur kebugaran jasmani
-

5. Seseorang akan memiliki kekuatan, kelentukan dan daya tahan, secara intensif berlatih selama
- A 4 – 6 minggu
 - B 5 – 7 minggu
 - C 6 – 8 minggu
 - D 7 – 9 minggu
 - E 8 – 10 minggu
-

6. Kesegaran jasmani mempunyai beberapa unsur, yaitu
- A circuit training
 - B kalestenik
 - C aerobik
 - D interval training
 - E endurance
-

7. Kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis dalam waktu singkat disebut

- A kecepatan
 - B kelentukan
 - C kelincahan
 - D kekuatan
 - E keseimbangan
-

8. Saat melakukan gerakan sit-up yang baik, kedua kaki

- A harus diluruskan
 - B sedikit dibengkokkan
 - C dibuka lebar
 - D kangkang
 - E diangkat tinggi-tinggi
-

9. Salah satu bentuk latihan yang bertujuan menguatkan otot punggung adalah

- A back lift
 - B sit up
 - C push up
 - D pull up
 - E squat jump
-

10. Latihan daya tahan sangat diperlukan terutama pada cabang olahraga

- A memanah
- B marathon
- C golf

D totak peluru

E lompat jauh



Daftar Isi

e-Modul 2019

Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Penilaian Diri I

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab!

No.	Pertanyaan	Jawaban	
01.	Saya dapat menjelaskan tujuan dari latihan kebugaran jasmani	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
02.	Saya dapat menjelaskan manfaat latihan kebugaran jasmani	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
03.	Saya dapat menjelaskan latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan komposisi tubuh	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
04.	Saya dapat menjelaskan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
05.	Saya dapat membedakan bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot dan kelenturan	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
06.	Saya dapat membedakan latihan untuk meningkatkan kelincahan dan daya ledak	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
07.	Saya dapat mempraktikkan latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
08.	Saya dapat mempraktekan latihan untuk	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak

	meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan		
09.	Saya dapat mempraktikkan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan dapat menganalisis kesalahan-kesalahan dalam latihan	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak
10.	Saya dapat mempraktekan salah satu bentuk latihan peningkatan kelincahan dan daya ledak, serta dapat menganalisis kesalahan-kesalahan dalam latihan	<input type="radio"/> Ya	<input type="radio"/> Tidak

Bila ada jawaban "Tidak", maka segera lakukan review pembelajaran, terutama pada bagian yang masih "Tidak".

Bila semua jawaban "Ya", maka Anda dapat melanjutkan ke pembelajaran berikutnya.

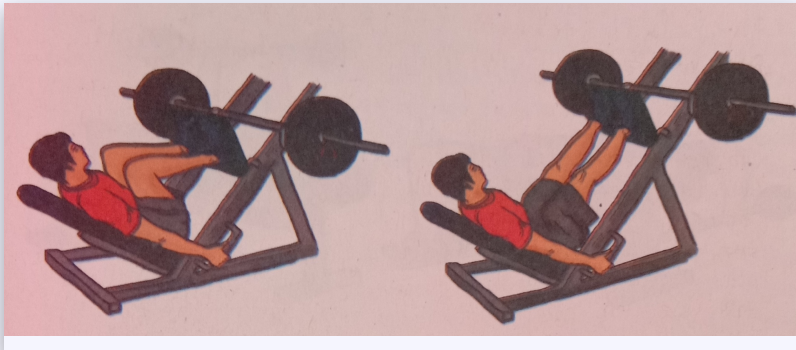


Daftar Isi

Evaluasi

Soal 1.

Perhatikan gambar di bawah ini !



Dari gambar di atas merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot

- A. lengan dan tungkai
- B. kaki dan paha
- C. dada dan biceps bagian atas
- D. belikat/punggung
- E. bahu

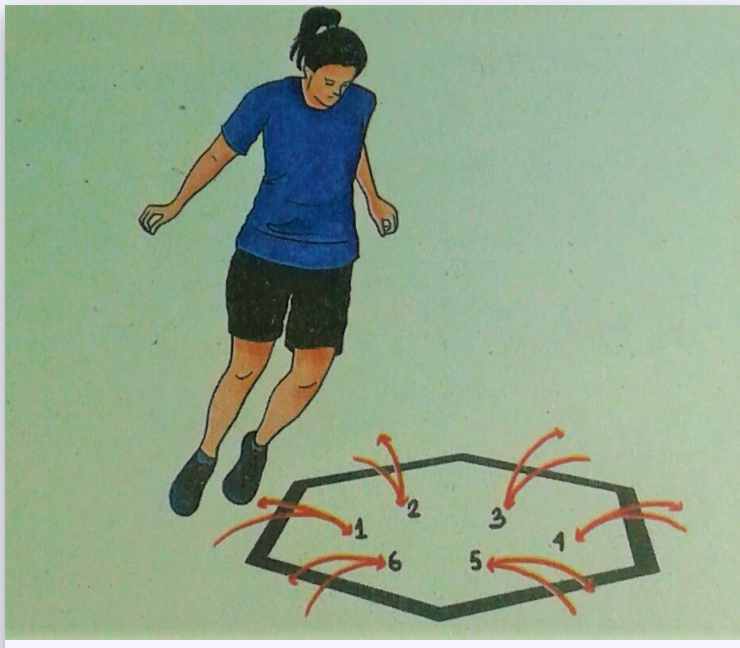
Soal 2.

Melindungi aktifitas seseorang dari kemungkinan cedera merupakan manfaat dari latihan

- A. keluwesan
- B. kecepatan
- C. kekuatan
- D. kelentukan
- E. keseimbangan

Soal 3.

Perhatikan gambar di bawah ini !



Dari gambar di atas merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan

- A. kelincahan
- B. kelentukan
- C. daya ledak
- D. kecepatan
- E. keseimbangan

Soal 4.

Salah satu komponen dasar kebugaran fisik adalah

- A. berdiri tegak
- B. pencernaan yang baik
- C. kejernihan pikiran
- D. kekuatan mental
- E. ketahanan paru dan jantung

Soal 5.

Tingkat kelincahan seseorang sangat ditentukan oleh

- A. kekuatan otot
- B. daya tahan
- C. kecepatan
- D. daya ledak
- E. kecepatan dan kelentukan

Soal 6.

Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar di atas merupakan salah satu bentuk latihan kekuatan otot

- A. pinggang
- B. bahu
- C. perut
- D. kaki
- E. paha

Soal 7.

Latihan peregangan adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan

- A. kelincahan
- B. kelentukan
- C. daya tahan
- D. kecepatan

- E. kekuatan

Soal 8.

Latihan berjalan dengan tangan secara berpasangan dengan cara dipegang kakinya berjarak 10 – 20 meter bertujuan untuk

- A. menguatkan otot punggung
- B. menguatkan otot lengan dan bahu
- C. menguatkan otot lengan dan perut
- D. menguatkan otot perut dan punggung
- E. menguatkan otot punggung dan bahu

Soal 9.

Cabang olahraga angkat besi memerlukan latihan fisik yang baik, terutama bentuk latihan untuk meningkatkan

- A. kelincahan dan kecepatan
- B. kelentukan dan kelincahan
- C. keseimbangan dan kecepatan
- D. daya tahan dan kekuatan otot
- E. daya tahan otot jantung dan paru-paru

Soal 10.

Perhatikan gambar di bawah ini !



Pada gambar tersebut merupakan bentuk latihan kebugaran jasmani yang dapat melatih unsur

- A. kekuatan
- B. kecepatan
- C. kelentukan
- D. keseimbangan
- E. daya tahan jantung



Hasil Evaluasi

Nilai	Deskripsi



e-Modul 2019
Direktorat Pembinaan SMA - Kementerian Pendidikan dan
Kebudayaan

Daftar Pustaka

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesi. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XII. Putra Nugraha. 2018

Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XII. Erlangga. 2007

<https://umar-danny.blogspot.com>.

<https://www.muttaqin.id>

[https://pintubelajarcerdas.blogspot.com/Kebugaran jasmani](https://pintubelajarcerdas.blogspot.com/Kebugaran_jasmani)