

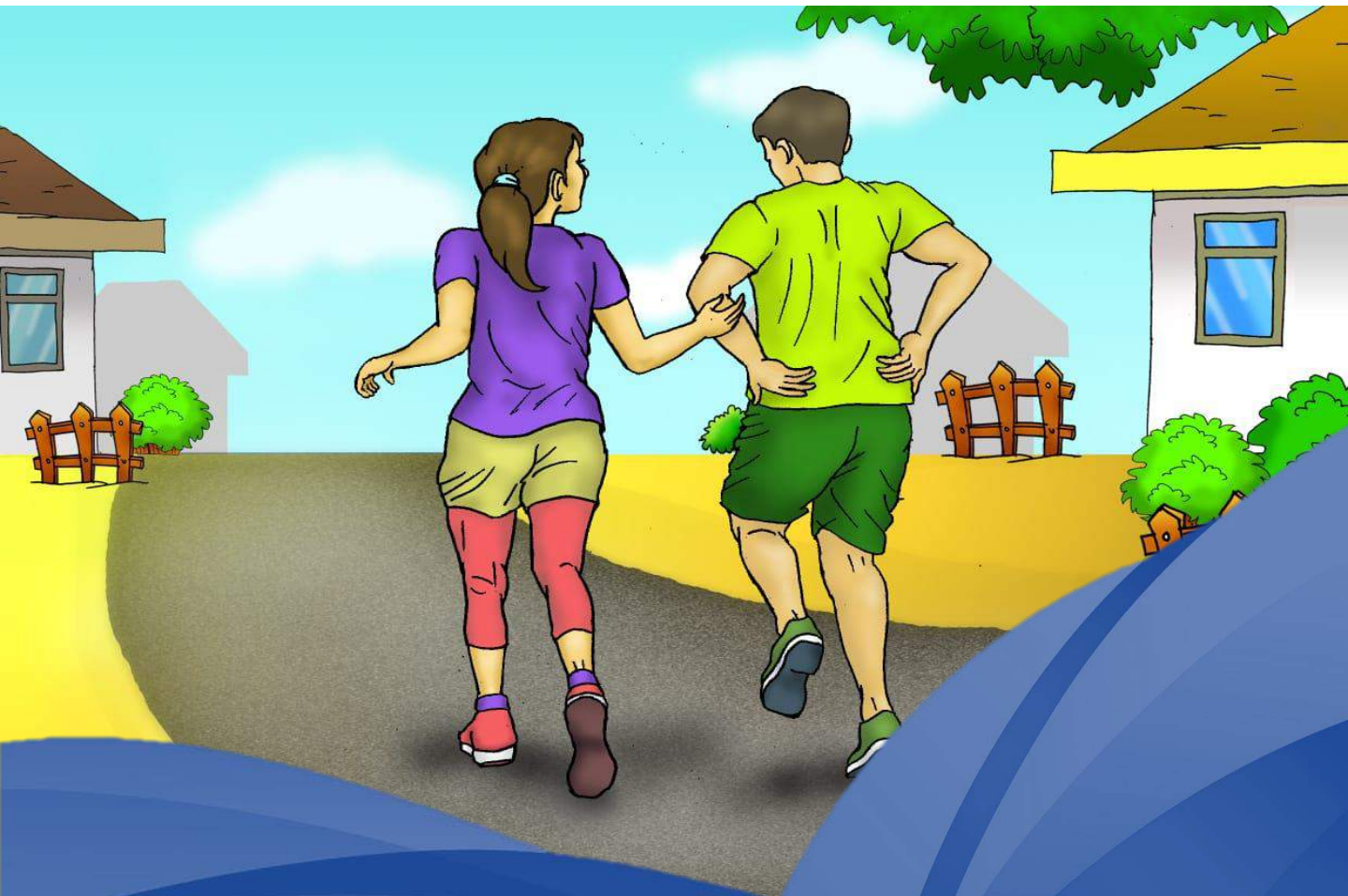


Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Republik Indonesia  
Tahun 2020

**MODUL PENDIDIKAN MULTIKEAKSARAAN**

# **KONSEP KESEHATAN JASMANI**

**Tema : Kesehatan dan Olahraga**  
**Sub Tema : Kesegaran Jasmani**



Penyusun : Neni Nurlaela S.Pd

**BAHAN AJAR**  
**PEMBELAJARAN MULTIKEAKSARAAN KESEHATAN DAN OLAHRAGA**  
**SUBTEMA KESEGERAN JASMANI**

**“KONSEP KESEGERAN JASMANI”**

Pengarah:  
Dr. Drs. Bambang Winarji, M.Pd

Penanggung Jawab:  
Hidayat, M.Pd

Tim Pengembang:  
Drs. Darnowo, M.Pd  
Erni Sukmawati, M.Pd  
Riana, SKM., M.M.Pd  
Neni Nurlaela, S.Pd

Penyusun:  
Neni Nurlaela, S.Pd

Kontributor:  
PKBM Srikandi Kota Cimahi  
PKBM Hidayah Kab. Bandung  
PKBM Pelita Ilmu Kab. Bogor  
PKBM Bhina Swakarya Kab. Bandung Barat

Ilustrator:  
Nurlita

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK**  
**INDONESIA**  
**PP-PAUD DAN DIKMAS JAWA BARAT**  
**TAHUN 2020**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah. Puji dan Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan KaruniaNya kepada kita semua sehingga **Bahan ajar Pendidikan Multikeaksaraan Berbasis Kesehatan dan Olahraga** dapat diselesaikan.

Pendidikan multikeaksaraan tidak sekadar mendidik masyarakat mampu membaca, menulis, dan berhitung, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan peserta didik agar mampu mengatasi persoalan yang terjadi dalam kehidupannya. Pendidikan multikeaksaraan bisa menjadi medium untuk membuka kesadaran berbangsa dan bernegara, serta pendidikan yang berkelanjutan yang menekankan pada peningkatan keragaman keberaksaraan dalam segala aspek kehidupan, seperti: agama, sosial dan budaya, ekonomi, dan kesehatan.

Semoga naskah bahan ajar ini inovatif, praktis dan dapat diterapkan secara luas bagi peningkatan kualitas layanan program PAUD dan Dikmas pada umumnya, dan khususnya pada layanan program Pendidikan multikeaksaraan. Aamiin.

Bandung Barat, Desember 2020  
Kepala,



**Dr. Drs. H. Bambang Winarji, M.Pd.**  
NIP. 196101261988031002

# **Peta Kompetensi Multikeaksaraan Kesehatan dan Olahraga**

## **SERI 1**

### **KONSEP KESEGERAN JASMANI**

#### **MATERI:**

#### **Pengertian Kesegaran Jasmani, Manfaat Kesegaran Jasmani dan Latihan Kesegaran Jasmani**

Kompetensi Dasar :

2.1. Menggali informasi dari teks penjelasan tentang wawasan keilmuan dan teknologi, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, atau politik dan kebangsaan sesuai dengan yang diminati minimal dalam 7 (tujuh) kalimat sederhana;

3.2. Mengolah teks penjelasan tentang wawasan ilmu dan teknologi, kesehatan dan olahraga, seni, budaya, politik dan kebangsaan serta keterampilan tertentu dalam bahasa Indonesia minimal 5 (lima) kalimat sederhana secara tertulis;

2.2. Menggali informasi dari teks penjelasan tentang pekerjaan, profesi, atau kemahiran yang dimiliki dan diminati minimal dalam 7 (tujuh) kalimat sederhana;

3.1. Mengolah informasi dari teks penjelasan tentang pekerjaan, profesi, atau kemahiran yang dimiliki dan diminati dalam bahasa Indonesia minimal 5 (lima) kalimat sederhana secara lisan dan tertulis;

#### **Materi:**

#### **Pengukuran Kesegaran Jasmani**

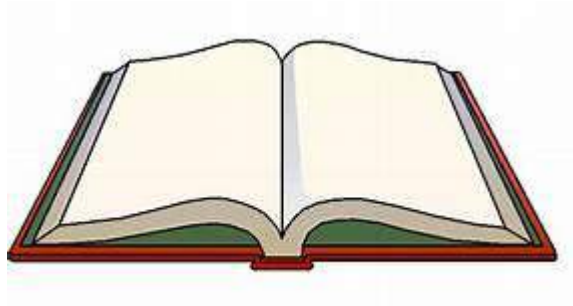
Kompetensi Dasar :

2.4. Mengenal penggunaan operasi bilangan tentang produk teknologi, kesehatan dan olahraga, atau jasa, dan uang yang disesuaikan dengan kebutuhan.

3.7. Memperkirakan kebutuhan komponen produk teknologi, kesehatan dan olahraga yang inovatif yang sedang dikerjakan, dimiliki dan diminati untuk menentukan biaya yang diperlukan.

## Petunjuk penggunaan bahan ajar

1. Bacalah setiap materi dalam bahan ajar ini hingga tuntas dan anda pahami
2. Kerjakan tugas-tugas yang ada dalam bahan ajar ini
3. Tanyakan kepada pendidik, bila ada materi yang kurang anda mengerti



## DAFTAR ISI

### KEGIATAN BELAJAR 1

Pengertian Kesegaran Jasmani ..... 1

### KEGIATAN BELAJAR 2

Manfaat Kesegaran Jasmani ..... 7

### KEGIATAN BELAJAR 3

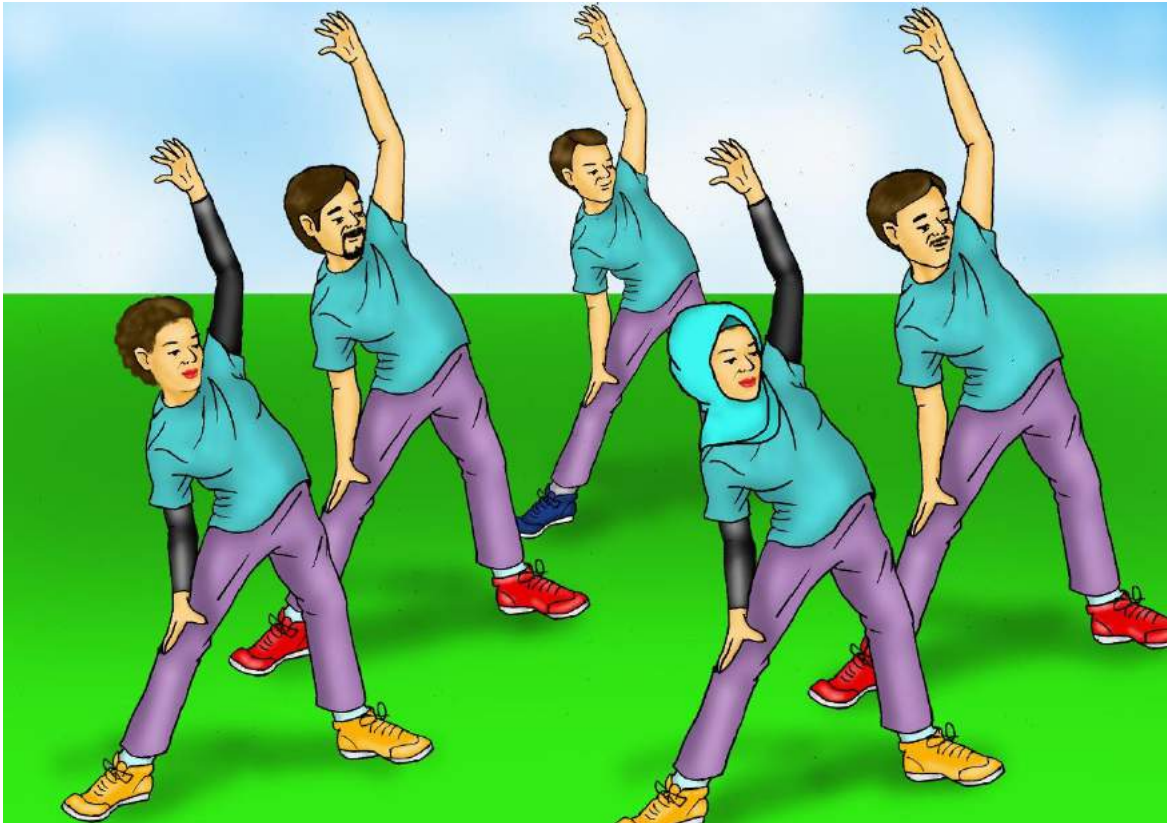
Latihan Kesegaran Jasmani ..... 11

### KEGIATAN BELAJAR 4

Pengukuran Kesegaran Jasmani .....15

## KEGIATAN BELAJAR 1

Bacalah teks penjelasan berikut ini!



### **Mengenal Kesegaran Jasmani**

Apakah kesegaran jasmani itu?

Yaitu kemampuan orang melakukan pekerjaan tanpa lelah.

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik.

Melakukan aktivitas fisik akan membuat tubuh sehat.

Melakukan latihan kesegaran jasmani sangat penting.

Kesegaran jasmani dipengaruhi juga oleh kesehatan

Selain itu, dipengaruhi oleh gizi dan faktor keturunan.

Oleh karena itu, tingkatkanlah kesegaran jasmani anda.

**Jawab dan Diskusikan!**

1. Apa itu kesegaran jasmani?

-----

2. Apa saja yang mempengaruhi kesegaran jasmani?

-----

3. Bagaimana cara agar kesegaran jasmani terus meningkat?

-----



**Bacalah teks penjelasan di bawah ini!**

### **Sehatkanlah tubuh kita.**

Lakukan latihan kesegaran jasmani secara rutin.

Sebelum latihan kesegaran jasmani lakukanlah pemanasan.

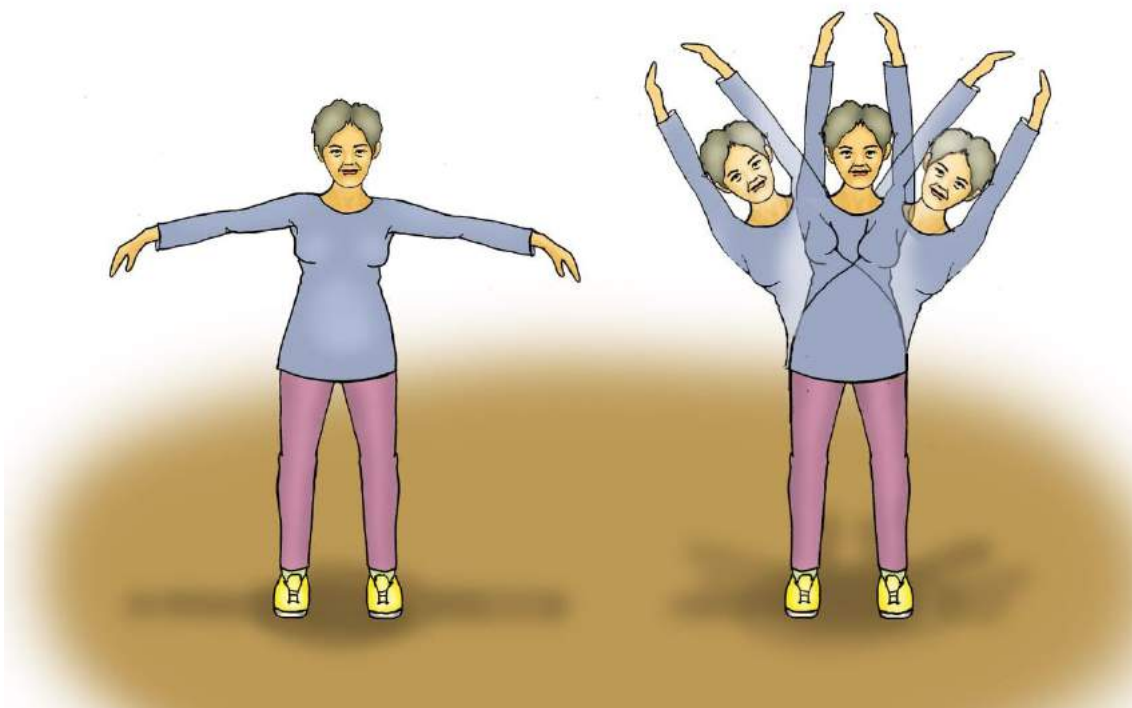
Setelah latihan kesegaran jasmani lakukanlah pendinginan.

Agar tubuh tidak kaget dan terhindar resiko cedera.

Jaga kondisi tubuh anda dengan cukup minum air putih.

Agar tubuh terhindar dari dehidrasi atau kekurangan cairan.

Lakukanlah latihan kesegaran jasmani dengan benar.



**Ceritakan kembali isi bacaan di atas!**

**Bacalah Teks Penjelasan di Bawah Ini!**

### **Paguyuban SRIKANDI**

Di desa Arjasari ada paguyuban “SRIKANDI”.

Paguyuban ini terbentuk karena warga gemar olahraga.

Kegiatannya antara lain senam, jalan sehat, dll.

Paguyuban ini terdiri dari pengurus dan anggota.

Selain pengurus ada juga yang menjadi instruktur senam.

Tugas dari pengurus adalah mengelola paguyuban.

Tugas dari instruktur adalah memberikan program latihan.

Berbagi peranlah agar paguyuban berjalan sesuai harapan.

Dan kita tetap hidup sehat dengan rutin berolahraga.



**Ceritakan kembali isi bacaan di atas!**

**Bacalah teks penjelasan di bawah ini!**

### **Instruktur Senam**

Bu Mela seorang instruktur senam di desaku.

Setiap hari kegiatannya melatih senam.

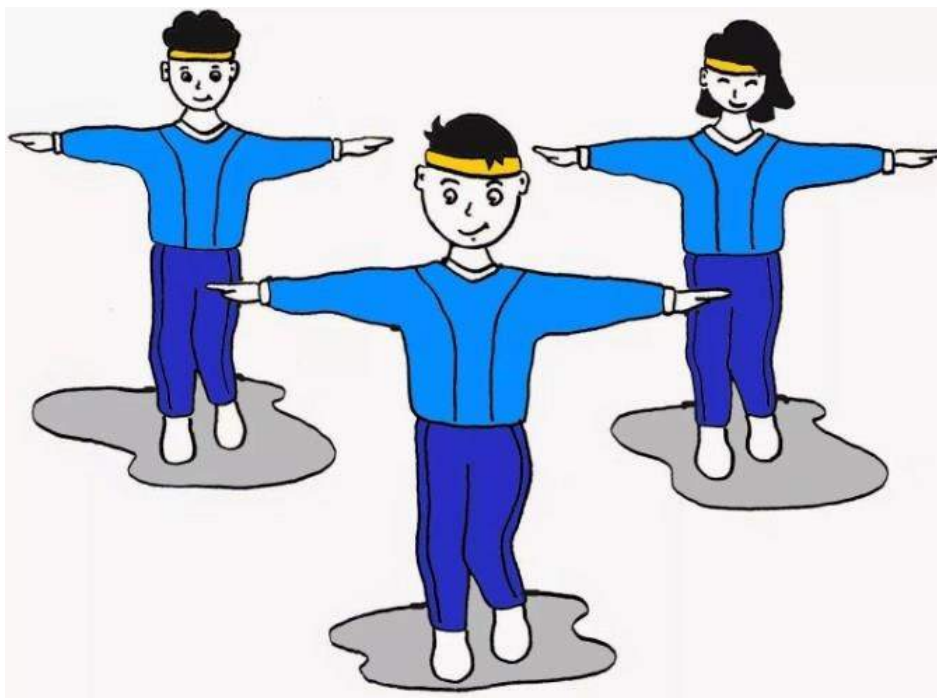
Dengan senam membuat tubuhnya sehat.

Selain itu, dapat membantu penghasilan keluarga.

Tugasnya adalah mengarahkan peserta senam bergerak.

Tetapi dengan gerakan yang teratur dan terencana.

Profesi instruktur senam memang menyenangkan.



**Diskusikan dan tuliskan kembali isi teks penjelasan diatas:**

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

## KEGIATAN BELAJAR 2

Bacalah Teks Penjelasan dibawah ini!



### **Manfaat Kesegaran Jasmani**

Manfaat latihan kesegaran jasmani banyak sekali. Latihan ini terasa jika dilakukan teratur dan terencana. Kesegaran jasmani dapat mengurangi stress dan depresi. Juga dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung. Kesegaran jasmani dapat menjaga kesehatan tulang. Lakukan latihan kesegaran jasmani 30 menit setiap hari. Tetapi jangan memaksakan diri jika sedang lelah.

**Dikusikan dan tuliskan kembali isi teks di atas dengan Bahasa sendiri!**

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

**Bacalah Teks Penjelasan Di Bawah Ini!**

### **Tubuhku Sehat Luar dan Dalam**

Latihan kesegaran jasmani dapat menjaga kesehatan fisik.

Tetapi dapat juga menyehatkan mental atau rohani.

Latihan kesegaran fisik dapat meningkatkan kekuatan otot.

Juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Selain itu juga dapat melatih kelenturan dan keseimbangan.

Lakukan latihan kesegaran jasmani secara rutin.

Agar hidup kita sehat luar dan dalam.



**Ceritakan kembali isi bacaan di atas!**

**Bacalah Teks Penjelasan Di bawah ini**

### **Cek Denyut Jantung**

Sebelum dan sesudah berolahraga cek denyut jantung.

Agar tidak terkena serangan jantung saat berolahraga.

Juga agar menentukan kondisi jantung siap atau tidak.

Denyut jantung sebelum olahraga dibawah 100 kali per menit.

Jika diatas 100 kali per menit jangan memaksakan olahraga.

Hal ini akan menyebabkan jantungnya kecapean.

Maka ceklah jantung sebelum dan sesudah berolahraga.

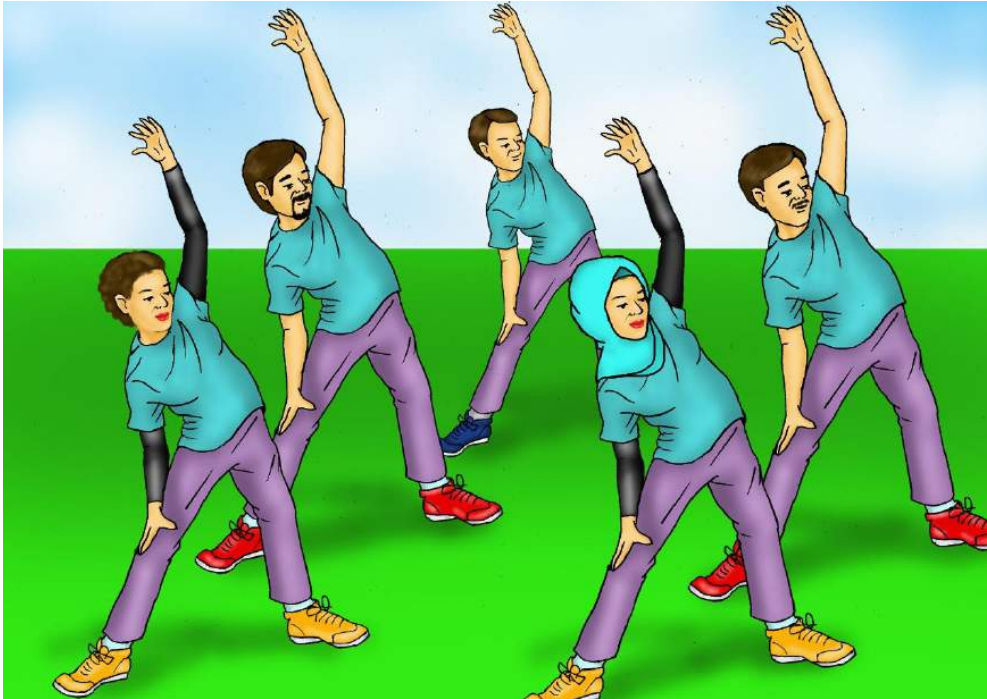
**Dikusikan dan tuliskan kembali isi teks di atas dengan Bahasa sendiri!**

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



## KEGIATAN BELAJAR 3

Bacalah Teks Penjelasan di bawah ini!



### Jenis Latihan Kesegaran Jasmani

Latihan kesegaran jasmani dapat dikaitkan dengan aktivitas.

Seperti jalan, lari, mendorong, melompat.

Juga mengangkat, menarik dan meregang.

Latihan otot tungkai dan lengan seperti berdiri dan jongkok.

Latihan otot perut seperti baring duduk (sit up).

Latihan daya tahan jantung seperti lari.

Lakukanlah latihan diatas dengan teratur dan rutin.

Agar daya tahan tubuh kita sehat selalu.

**Diskusikan dan Jawablah pertanyaan di bawah**

**1. Sebutkan jenis latihan kesegaran jasmani?**

.....  
.....

**2. Sebutkan jenis latihan otot tungkai dan lengan?**

.....  
.....

**3. Sebutkan jenis latihan otot perut?**

.....  
.....

**4. Sebutkan jenis latihan daya tahan jantung?**

.....  
.....



**Bacalah teks penjelasan di bawah ini!**

### **Macam Olahraga Kesehatan**

Setiap orang baik tua dan muda bisa melakukan olahraga.

Olahraga yang dipilih bisa ringan dan berat.

Olahraga untuk kekuatan otot seperti angkat badan.

Untuk kelenturan dan keseimbangan seperti yoga.

Untuk ketahanan tubuh dapat dilakukan senam aerobik.

Sesuaikanlah olahraga dengan kondisi tubuh kita.

Dan diiringi dengan pola makan yang sehat.



**Diskusikan dan ceritakan kembali isi bacaan diatas!**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....

## KEGIATAN BELAJAR 4

### Belajar Operasi Bilangan Penjumlahan



#### **Tes Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru**

Jantung dan paru-paru Pa Indra sehat.

Karena Pa Indra setiap hari berlari jarak jauh.

Sesekali berlari dan diselingi dengan berjalan.

Di awal Pa Indra berlari sejauh 2.250 m.

Kemudian berjalan sejauh 1.600 m.

Jarak tempuh aktivitas lari Pa Indra adalah 3.850 m.

Cara Berhitung:

$$\begin{array}{r} 2.250 \\ \underline{1.600} + \end{array} \quad \text{atau } 2.250 + 1.600 = 3.850 \\ 3.850$$

Jadi, jarak tempuh lari Pa Indra adalah 3.850 m

**Baca dan hitunglah!**

Pa Doni berlari sejauh 3.650 m.

Beristirahat sejenak dan berlari kembali sejauh 2.750 m.

Berapa jarak tempuh berlari Pa Doni?

Jawabannya:

.....  
..... +    atau    ..... + ..... = .....  
.....

Jadi, jarak tempuh lari Pa Doni adalah ..... m

### Belajar Operasi Bilangan Pengurangan

Pria dewasa membutuhkan sekitar 2.500 kalori sehari.

Sedangkan wanita dewasa sekitar 2.000 kalori sehari.

Setiap asupan kalori berbeda-beda per orang nya.

Kalori Pa Irwan dari makanan yang dimakannya sebesar 1800 kal.

Jadi, Pa Irwan membutuhkan asupan kalori sebesar 700 kalori lagi.

### Cara Menghitung:

$$\begin{array}{r} 2.500 \\ \underline{1.800} - \\ 700 \end{array} \quad \text{atau} \quad 2.500 - 1.800 = 700$$

Jadi, kalori yang dibutuhkan Pa Irwan adalah 700 kalori

### Hitunglah!

Kalori Bu Ani dari makanan yang dimakannya sebesar 1.750 kalori.

Berapa Bu Ani membutuhkan asupan kalori lagi?

**Jawabannya:**

$$\begin{array}{r} \dots\dots\dots \\ \underline{\dots\dots\dots} - \\ \dots\dots\dots \end{array} \quad \text{atau} \quad \dots\dots\dots - \dots\dots\dots = \dots\dots\dots$$

Jadi, kalori yang dibutuhkan Bu Ani adalah ..... kalori

## Belajar Operasi Bilangan Perkalian

### Tes Kecepatan

Tes kecepatan untuk mengukur kecepatan gerak anda.

Tes ini berpengaruh pada kekuatan otot tungkai.

Tes ini dilakukan dengan lari cepat.

Dilakukan dengan jarak 50 sampai 200 meter.

Dani sedang tes kecepatan lari cepat 50 meter.

Dani melakukan lari cepat sebanyak 5 kali.

Jadi, jarak tempuh Dani ketika lari cepat adalah 250 meter.

Cara berhitung:

$$\begin{array}{r} 50 \\ \underline{5} \times \\ 250 \end{array} \quad \text{atau } 50 + 50 + 50 + 50 + 50 = 250$$

Jadi, jarak tempuh Dani ketika lari cepat adalah 250 meter.

### Baca dan Hitunglah!

Beni sedang tes kecepatan lari cepat 100 meter.

Beni melakukan lari cepat sebanyak 5 kali.

Berapa jarak tempuh Dani ketika lari cepat?

Jawabannya:

$$\begin{array}{r} \dots\dots \\ \underline{\dots\dots} \times \\ \dots\dots \end{array} \quad \text{atau } \dots\dots + \dots\dots + \dots\dots + \dots\dots + \dots\dots = \dots\dots$$

Jadi, jarak tempuh Beni ketika lari cepat adalah .... meter.



**Baca dan pelajirlah!**

Paguyuban Andalan akan membuat seragam .  
ukuran M sebanyak 5 orang dengan harga Rp45.000,-  
Ukuran L sebanyak 8 orang dengan harga Rp50.000,-  
Ukuran XL sebanyak 5 orang dengan harga Rp55.000,-  
Jadi, paguban harus membayar seragam adalah Rp900.000,-

Cara Menghitung:

Ukuran M :  $5 \times \text{Rp } 45.000,- = \text{Rp.}225.000,-$

Ukuran L :  $8 \times \text{Rp } 50.000,- = \text{Rp.}400.000,-$

Ukuran XL :  $5 \times \text{Rp } 55.000,- = \underline{\text{Rp.}275.000,-}$

Jumlah Total  $\text{Rp.}900.000,-$



**Baca dan Hitunglah!**

Paguyuban Andalan akan membuat seragam .  
ukuran M sebanyak 3 orang dengan harga Rp45.000,-  
Ukuran L sebanyak 4 orang dengan harga Rp50.000,-  
Ukuran XL sebanyak 5 orang dengan harga Rp55.000,-  
Berapa paguban harus membayar seragam?

Jawabannya:

Ukuran M : .... x ..... = .....

Ukuran L : ..... x ..... = .....

Ukuran XL : ... x ..... = .....

Jumlah Total .....  
.....



## Hitunglah!

1.  $345 + 324 = \dots\dots\dots$
2.  $567 + 222 + 102 = \dots\dots\dots$
3.  $289 - 115 = \dots\dots\dots$
4.  $278 - 110 - 102 = \dots\dots\dots$
5.  $457 - 356 - 100 = \dots\dots\dots$
6.  $25 \times 12 = \dots\dots\dots$
7.  $20.000 \times 4 = \dots\dots\dots$
8.  $45 : 5 = \dots\dots\dots$
9.  $6.000 : 3 = \dots\dots\dots$
10.  $100.000 : 5 = \dots\dots\dots$

