



GURU PEMBELAJAR

MODUL PELATIHAN GURU

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA, DAN
KESEHATAN

SEKOLAH DASAR (SD)

KELOMPOK KOMPETENSI C

PROFESIONAL

FILOSOFI PENJAS 1, PENGEMBANGAN MATERI PPPK, DAN PKJ 2

DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
TAHUN 2016



Penulis :

1. **Dwi Cahyo Widodo, M.Pd**, 081383830383, e-Mail: dwicahyo11@gmail.com
2. **Dr. Hj. Giri Verianti, M.Pd**, 0818640847, e-Mail: ginagiriverianti@yahoo.com
3. **Dr. Tomi Arisudewo**, 081317969506, e-Mail: tomiarisudewo@yahoo.co.id

Penelaah:

1. **Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd**, 081392297979, e-Mail: harirachman@yahoo.com.au
2. **Drs. Suroto, MA, Ph.D**, 081331573321, e-Mail: suroto@unesa.ac.id
3. **Dr. Sugito Adiwarsito**, 085217181081, e-Mail: sugito72@yahoo.com

Ilustrator:

Gagan Ganjar Nugraha, S.Pd

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



KATA SAMBUTAN

Peran guru professional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru professional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Guru Pembelajar (GP) merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan professional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Guru Pembelajar. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Guru Pembelajar dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (*online*) dan campuran (*blended*) tatap muka dengan online.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK), dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Guru Pembelajar (GP) tatap muka dan GP *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program GP memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program GP ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.



Jakarta, Februari 2016
Direktur Jenderal,

Sumarna Surapranata

NIP. 195908011985031002



KATA PENGANTAR

Dalam rangka mendukung pencapaian visi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) tahun 2015-2019 “*Terbentuknya insan serta ekosistem pendidikan dan kebudayaan yang berkarakter dengan berlandaskan gotong royong*” serta untuk merealisasikan misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mewujudkan pelaku pendidikan dan kebudayaan yang kuat dan pembelajaran yang bermutu, PPPPTK Penjas dan BK tahun 2015-2019 telah merancang berbagai program dan kegiatan peningkatan kompetensi guru dan tenaga kependidikan lainnya.

Salah satu upaya PPPPTK Penjas dan BK dalam merealisasikan program peningkatan kompetensi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah melaksanakan kegiatan Diklat Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) yang bahan ajar nya dikembangkan dalam bentuk modul berdasarkan standar kompetensi guru.

Sesuai fungsinya bahan pembelajaran yang didesain dalam bentuk modul agar dapat dipelajari secara mandiri oleh para peserta diklat. Beberapa karakteristik yang khas dari bahan pembelajaran tersebut adalah: (1) lengkap (*self-contained*), artinya seluruh materi yang diperlukan peserta diklat untuk mencapai kompetensi tertentu tersedia secara memadai; (2) menjelaskan diri sendiri (*self-explanatory*), maksudnya penjelasan dalam paket bahan pembelajaran memungkinkan peserta diklat dapat mempelajari dan menguasai kompetensi secara mandiri; serta (3) mampu membelajarkan peserta diklat (*self-instructional*), yakni sajian dalam paket bahan pembelajaran ditata sedemikian rupa sehingga dapat memicu peserta diklat untuk secara aktif melakukan interaksi belajar, bahkan menilai sendiri kemampuan belajar yang dicapainya.

Modul ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran utama dalam diklat pengembangan keprofesian berkelanjutan guru PJOK dan guru BK sebagai tindak lanjut dari Uji Kompetensi Guru (UKG).

Kami mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi serta penghargaan setinggi-tingginya kepada tim penyusun, baik penulis, tim pengembang teknologi pembelajaran, penetik, tim editor, maupun tim pakar yang telah mencurahkan pemikiran, meluangkan waktu untuk bekerja keras secara kolaboratif dalam mewujudkan modul ini.

Semoga apa yang telah kita hasilkan memiliki makna strategis dan mampu memberikan kontribusi dalam rangka meningkatkan profesionalisme guru dan tenaga kependidikan terutama dalam bidang PJOK dan BK yang akan bermuara pada peningkatan mutu pendidikan nasional.


Kepala PPPPTK Penjas dan BK,

Dr. Mansur Fauzi, SE, M.Si.
NIP. 195812031979031001



DAFTAR ISI

	Hal
KATA SAMBUTAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	1
C. Peta Kompetensi	2
D. Ruang Lingkup	2
E. Cara Penggunaan Modul	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 AZAS DAN FALSAFAH PENJAS1	4
A. Tujuan	4
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	4
C. Uraian Materi	4
D. Aktivitas Pembelajaran	22
E. Latihan/Kasus/Tugas	22
F. Rangkuman	25
G. Umpan balik dan tindak lanjut	26
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2: PENGEMBANGAN MATERI PPPK	27
A. Tujuan	27
B. Indikator Pencapaian Kompetensi	27
C. Uraian Materi	27
D. Aktivitas Pembelajaran	44
E. Latihan/Kasus/Tugas	44
F. Rangkuman	47
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	47
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3 PEMBELAJARAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN KEBUGARAN 2	
A. Tujuan.....	49
B. Indikator Pencapaian Kompetensi.....	50
C. Uraian Materi.....	50
D. Aktivitas Pembelajaran	86
E. Latihan/Kasus/Tugas	86
F. Rangkuman	89
G. Umpan balik dan tindak lanjut	91
KUNCI JAWABAN	93
PENUTUP	94
GLOSARIUM	95
DAFTAR PUSTAKA	101



DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Latihan keseimbangan berdiri bangau.....	57
Gambar 2. Latihan keseimbangan sikap kapal terbang	57
Gambar 3. Latihan kelentukan pergelangan tangan	58
Gambar 4. Latihan kelentukan siku	58
Gambar 5. Latihan kelentukan bahu	59
Gambar 6. Latihan kelentukan leher	60
Gambar 7. Latihan kelentukan batang tubuh	60
Gambar 8. Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri/kangkang).....	61
Gambar 9. Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus).....	61
Gambar 10. Latihan kelentukan punggung.....	62
Gambar 11 Tes lari cepaat menempuh jarak 50 meter	69
Gambar 12 Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra	70
Gambar 13 Tes baring duduk selama 60 detik	71
Gambar 14 Tes loncak tegak.....	72



PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian secara berkelanjutan agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya. Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) adalah pengembangan kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan yang dilaksanakan sesuai kebutuhan, bertahap, dan berkelanjutan untuk meningkatkan profesionalitasnya.

Pengembangan keprofesian berkelanjutan sebagai salah satu strategi pembinaan guru dan tenaga kependidikan diharapkan dapat menjamin guru dan tenaga kependidikan mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan PKB akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dan tenaga kependidikan dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Guru dan tenaga kependidikan wajib melaksanakan PKB baik secara mandiri maupun kelompok. Khusus untuk PKB dalam bentuk diklat dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Penyelenggaraan diklat PKB dilaksanakan oleh PPPPTK dan LPPPTK KPTK atau penyedia layanan diklat lainnya. Pelaksanaan diklat tersebut memerlukan modul sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta diklat. Modul merupakan bahan ajar yang dirancang untuk dapat dipelajari secara mandiri oleh peserta diklat berisi materi, metode, batasan-batasan, dan cara mengevaluasi yang disajikan secara sistematis dan menarik untuk mencapai tingkatan kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya.

Modul diklat PKB bagi guru dan tenaga kependidikan ini merupakan acuan bagi penyelenggara pendidikan dan pelatihan dalam mengembangkan pelatihan

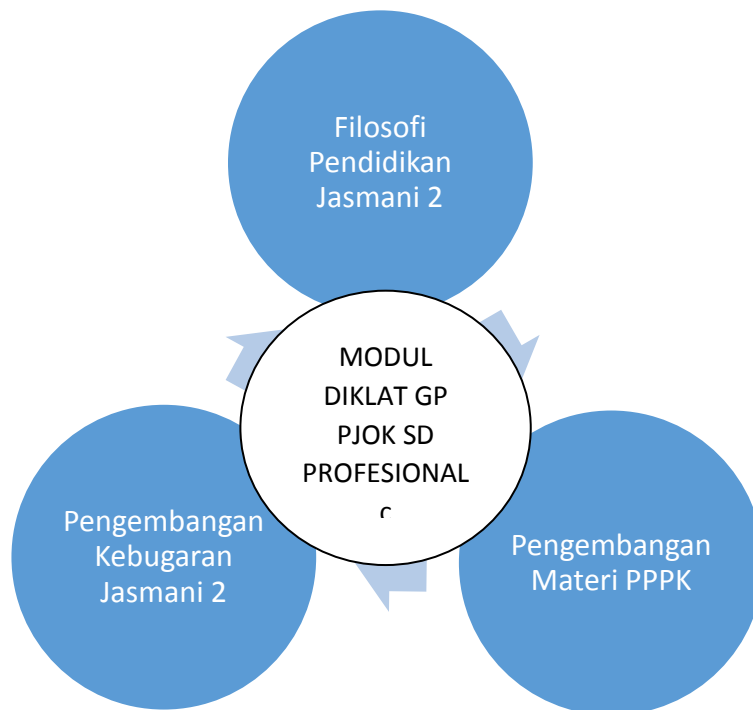


yang diperlukan guru dalam melaksanakan kegiatan PKB.

B. Tujuan

Modul ini disajikan agar Anda memiliki kompetensi diantaranya 1, Filosofi Pendidikan Jasmani 2, Pengembangan materi PPPK, dan pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani 2, sebagai ilmu pendukung dan aplikasi yang diterapkan dalam Pembelajaran PJOK, serta peningkatan kompetensi guru sebagai tuntutan profesional.

C. Peta Kompetensi



D. Ruang Lingkup

Modul ini berisi tentang analisis materi pembelajaran dan bekal ajar peserta didik, meliputi: KP 1: Azas dan Falsafah PJOK 1; KP 2: Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani 2;



E. Cara Penggunaan Modul

Untuk memahami dan mampu melaksanakan seluruh isi dalam modul ini Anda diharapkan membaca secara seksama, menelaah informasi tambahan yang diberikan oleh fasilitator, serta menggali lebih dalam informasi yang diberikan melalui eksplorasi sumber-sumber lain, melakukan diskusi, serta upaya lain yang relevan. Pada tahap penguasaan keterampilan diharapkan Anda mencoba berbagai keterampilan yang disajikan secara bertahap sesuai dengan langkah dan prosedur yang dituliskan dalam modul ini. Cobalah berkali-kali dan kemudian Anda bandingkan keterampilan yang Anda kuasai dengan kriteria yang ada dalam setiap pembahasan.

Selain itu Anda juga diminta untuk mengerjakan berbagai tugas/ latihan/ kasus yang disajikan. Pengerjaan tugas/ latihan/ kasus didasarkan pada informasi yang ada pada modul ini sebelumnya, dan kemudian diperkaya dengan berbagai informasi yang Anda dapat dari sumber-sumber lain.

Evaluasi merupakan tugas lain yang perlu Anda kerjakan sehingga secara mandiri Anda akan dapat mengetahui tingkat penguasaan materi yang disajikan. Pada setiap akhir kegiatan pembelajaran disajikan kunci jawaban dari evaluasi tersebut, namun demikian Anda tidak diperkenankan membuka dan membacanya sebelum soal evaluasi Anda selesaikan.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

AZAS DAN FALSAFAH PJOK 1

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menganalisis pengertian pendidikan jasmani
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menjelaskan pengertian pendidikan olahraga,
3. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menganalisis pengertian pendidikan kesehatan
4. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat menjelaskan landasan filosofis pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menganalisis pengertian pendidikan jasmani
2. Menjelaskan pengertian pendidikan olahraga,
3. Menganalisis pengertian pendidikan kesehatan
4. Menjelaskan landasan filosofis pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan

C. Uraian Materi: Azas dan Falsafah PJOK 1

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik



dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Per definisi, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut terkembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut terkembangkan, baik langsung maupun secara tidak langsung.

Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi penjas tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

Sungguh, pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik 'diharapkan' pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in corpore sano*.

Salah satu pertanyaan sulit di sepanjang jaman adalah pemisahan antara jiwa dan raga atau tubuh. Kepercayaan umum menyatakan bahwa jiwa dan raga terpisah, dengan penekanan berlebihan pada satu sisi tertentu, disebut



dualisme, yang mengarah pada penghormatan lebih pada jiwa, dan menempatkan kegiatan fisik secara lebih inferior.

Pandangan yang berbeda lahir dari filsafat monisme, yaitu suatu kepercayaan yang memenangkan kesatuan tubuh dan jiwa. Kita bisa melacak pandangan ini dari pandangan Athena Kuno, dengan konsepnya “jiwa yang baik di dalam raga yang baik.” Moto tersebut sering dipertimbangkan sebagai pernyataan ideal dari tujuan pendidikan jasmani tradisional: aktivitas fisik mengembangkan seluruh aspek dari tubuh; yaitu jiwa, tubuh, dan spirit. Tepatlah ungkapan Zeigler bahwa fokus dari bidang pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mengembangkan, bukan semata-mata aktivitas fisik itu sendiri. Selalu terdapat tujuan pengembangan manusia dalam program pendidikan jasmani. Akan tetapi, pertanyaan nyata yang harus dikedepankan di sini bukanlah ‘apakah kita percaya terhadap konsep holistik tentang pendidikan jasmani, tetapi, apakah konsep tersebut saat ini bersifat dominan dalam masyarakat kita atau di antara pengemban tugas penjas sendiri?

Dalam masyarakat sendiri, konsep dan kepercayaan terhadap pandangan dualisme di atas masih kuat berlaku. Bahkan termasuk juga pada sebagian besar guru penjas sendiri, barangkali pandangan demikian masih kuat mengakar, entah akibat dari kurangnya pemahaman terhadap falsafah penjas sendiri, maupun karena kuatnya kepercayaan itu. Yang pasti, masih banyak guru penjas yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga proses pembelajaran penjas di sekolahnya masih lebih banyak ditekankan pada program yang berat sebelah pada aspek fisik semata-mata. Bahkan, dalam kasus Indonesia, penekanan yang berat itu masih dipandang lebih baik, karena ironisnya, justru program pendidikan jasmani di kita malahan tidak ditekankan ke mana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah, yang memandang bahwa program penjas dipandang tidak penting sama sekali.

Nilai-nilai yang dikandung penjas untuk mengembangkan manusia utuh menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan pengakuan masyarakat



kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan pelaksanaan praktik penjas di lapangan. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari penjas dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbangnnya program pendidikan jasmani di lapangan seperti yang dapat mereka lihat. Perbedaan atau kesenjangan antara apa yang kita percayai dan apa yang kita praktikkan (gap antara teori dan praktek) adalah sebuah duri dalam bidang pendidikan jasmani kita.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran "selingan", tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

Tujuan pendidikan jasmani sudah tercakup dalam pemaparan di atas yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya.



2. Tujuan dan Pentingnya Pendidikan Jasmani

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- f. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Pengembangan domain psikomotorik secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan itu sendiri.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Konsentrasinya lebih banyak pada persoalan peningkatan efisiensi fungsi



faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah sistem (misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme, dll.)

Pengembangan keterampilan gerak merujuk pada proses penguasaan suatu keterampilan atau tugas gerak yang melibatkan proses mempersepsi rangsangan dari luar, kemudian rangsangan itu diolah dan diprogramkan sampai terjadinya respons berupa tindakan yang sesuai dengan rangsangan itu.

Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti intelegensi emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan fondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan mereka setelah dewasa kelak. Intelegensi emosional mencakup beberapa sifat penting, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk berempati. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyalurkan pertimbangan akal dan emosi yang menjadi sifat penting dalam kehidupan sosial dan pencapaiannya untuk sukses hidup di masyarakat. Demikian juga dengan ketekunan; tidak ada pekerjaan yang dapat dicapai dengan baik tanpa ada ketekunan. Ini juga berlaku sama dengan kemampuan memotivasi diri, kemandirian untuk tidak selalu diawasi dalam menyelesaikan tugas apapun.

Di lain pihak, kemampuan berempati merupakan kualitas pribadi yang mampu menempatkan diri di pihak orang lain, dengan mencoba mengetahui perasaan orang lain. Karena itu pula empati disebut juga sebagai kecerdasan hubungan sosial. "Cubitlah diri kamu sendiri, sebelum mencubit orang lain. Niscaya kamu akan mengetahui, apa yang boleh dan tidak boleh kamu lakukan pada orang lain," merupakan kearifan leluhur, yang jika diperas maknanya, tidak lain adalah penekanan kemampuan berempati. Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena



keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Penyelenggara pendidikan di sekolah yang lebih mengutamakan prestasi akademis, memberikan anak tugas-tugas belajar yang menumpuk.

Sejalan dengan itu, pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk pun semakin memperparah masalah kesehatan yang mengancam kesejahteraan masyarakat. Dengan pola gizi yang berlebihan, para ‘pemalas gerak’ itu akan menimbun lemak dalam tubuhnya secara berlebihan. Mereka menghadapkan diri mereka sendiri pada resiko penyakit degeneratif (menurunnya fungsi organ) yang semakin besar.

Pendidikan Jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan Jasmani juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Lewat pendidikan jasmanilah anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

Secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut:

a. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.

b. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya



dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadiannya kelak.

c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan di kemudian hari. Menurut para ahli, pola pertumbuhan anak usia sekolah hingga menjelang akil balig atau remaja disebut pola pertumbuhan lambat. Pola ini merupakan kebalikan dari pola pertumbuhan cepat yang dialami anak ketika mereka baru lahir hingga usia 5 tahunan.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimum.

e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

3. Pengertian Pendidikan Olahraga

Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada peserta

didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan disini adalah, „hasil,„ dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalankan pembelajarannya di didik teo lehtujuan yang ingin dicapai. Ciri-



ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran. Pendapat lain tentang Pendidikan olahraga ; Pengertian olahraga adalah suatu teknik bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu teknik permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif, maksudnya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa teknik dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Guru demikian akan berkata: "Kalau perlutidak usah adapa tahapan, karena anak akan dapat mempelajari secara langsung. Beri mereka bola, dan instruksikan anak supaya bermain langsung". Anak yang sudah terampil biasanya dapat menjadi contoh, dan anak yang belum terampil belajar dari mengamati demonstrasi temannya yang sudah mahir tadi. Untuk pengajaran model seperti ini, ada ungkapan: "Kalau anda ingin anak belajar renang, lemparkan mereka ke kolam yang paling dalam, dan mereka akan bisa sendiri."

Dari uraian di atas maka dapat kita simpulkan olahraga adalah aktivitas kompetitif. Karena kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain pada satu saat menjadi olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain; karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya.

4. Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi dan tingkah laku kesehatan. Pendidikan kesehatan memotivasi seseorang untuk menerima



Informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut agar mereka menjadi lebih tua dan lebih sehat (Budioro, 1998).

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih tua dan lebih baik pada diri individu. Pada kelompok masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi sendiri masalah-masalah kesehatan menjadi mampu (Purwanto, 1999).

a. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut WHO (1954) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk meningkatkan status kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, mempertahankan derajat kesehatan yang sudah ada, memaksimalkan fungsi dan peran pasien selama sakit, serta membantupasienda dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan.

Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperincikan lebih lanjut antara lain, menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat, menolong individu agar mampu secara mandiri atau kelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat, mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat saran pelayanan kesehatan yang ada (Herawani, 2001).

Dari pandangan tersebut bisa disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan:

- a. Meningkatkan pengetahuan anak didik tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur
- b. Menanamkan dan membina nilai dan sikap mental yang positif terhadap prinsip hidup sehat
- c. Menanamkan dan membina kebiasaan hidup sehat sehari-hari yang sesuai dengan syarat kesehatan
- d. Meningkatkan keterampilan anak didik dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan dan perawatan kesehatan



b. Proses Pendidikan Kesehatan

Dalam proses pendidikan kesehatan terdapat tiga persoalan pokok yaitu masukan (input), proses dan keluaran (output). Masukan (input) dalam pendidikan kesehatan menyangkut sasaran belajar yaitu individu, kelompok dan masyarakat dengan berbagai latar belakangnya. Proses adalah mekanisme dan interaksi terjadinya perubahan kemampuan dan perilaku pada diri subjek belajar. Dalam proses pendidikan kesehatan terjadi timbal balik berbagai faktor antara lain adalah pengajar, teknik belajar dan materi atau bahan pelajaran. Sedangkan keluaran merupakan kemampuan sebagai hasil perubahan yaitu perilaku sehat dari sasaran didik melalui pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2003).

5. Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program penjas dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa penjas, proses pendidikan di sekolah akan pincang. Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani (Dauer and Pangrazy, 1992), yaitu:

- meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik,
- meningkatkan keterampilan fisik yang kaya, serta
- meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak sebagai mana menerapkannya dalam praktek.

Untuk meneliti aspek penting dari penjas, dasar-dasar pemikiran seperti berikut perlu dipertimbangkan :

1) Kebugaran dan kesehatan

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Dengan beban kerja yang cukup berat serta dilakukan dalam jangka waktu yang cukup secara teratur, kegiatan tersebut akan berpengaruh terhadap perubahan kemampuan fungsi organ-organ tubuh seperti jantung dan paru-



paru. Sistem peredaran darah dan pernapasan akan bertambah baik dan efisien, didukung oleh sistem kerja penunjang lainnya.

Dengan bertambah baiknya sistem kerja tubuh akibat latihan, kemampuan tubuh akan meningkat dalam hal daya tahan, kekuatan dan kelentukannya. Demikian juga dengan beberapa kemampuan motorik seperti kecepatan, kelentukan dan koordinasi.

Konsep sehat dan sejahtera secara umum berbeda dengan pengertian sehat secara fisik. Anak didik untuk meraih gaya hidup sehat secara total serta kebiasaan hidup yang sehat, baik dalam arti pemahaman maupun praktiknya. Kebiasaan hidup sehat tersebut bukan hanya kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, moral, dan spiritual. Tandanya adalah anak lebih tahan dalam menghadapi tekanan dan cobaan hidup, berjiwa optimis, merasa aman, nyaman, dan tenteram dalam kehidupan sehari-harinya.

2) Keterampilan fisik

Keterlibatan anak dalam permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerak yang efisien yang berguna untuk menguasai berbagai keterampilan. Keterampilan tersebut bisa berbentuk keterampilan dasar misalnya berlari dan melempar serta keterampilan khusus seperti senam atau renang. Pada akhirnya keterampilan itu bisa mengarahkan kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

3) Terkuasainya konsep dan prinsip gerak

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan tentang konsep dan prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Sebagai contoh, anak harus mengerti mengapa kaki harus dibukakan dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga kesimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pema-



nasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur?

4) Kemampuan berpikir

Memang sulit diamatis secara langsung bahwa kegiatan yang diikuti oleh anak dalam pendidikan jasmani dapat meningkatkan kemampuan berpikir anak. Namun demikian dapat ditegaskan di sini bahwa pendidikan jasmani yang efektif mampu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan anak dalam hal membuat keputusan.

5) Kepekaan rasa

Dalam kehidupan sosial, setiap individu akan belajar untuk bertanggung jawab melaksanakan peranannya sebagai anggota masyarakat. Di dalam masyarakat banyak norma yang harus ditaati dan aturan main yang melandasinya. Melalui penjas, norma dan aturan juga dipelajari, dihayati dan diamalkan.

Untuk dapat berperan aktif, anak pun akan menyadari bahwa ia dan kelompoknya harus menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan. Sebenarnya bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajangnya untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*lifeskills*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat.

Keterampilan yang dipelajari bukan hanya keterampilan gerak dan fisikse mata, melainkan terkait pula dengan keterampilan sosial, seperti berempati pada orang lain, menahansabar, memberikan respek dan penghargaan pada orang lain, mempunyai motivasi yang tinggi, serta banyak lagi. Seorang ahli menyebutkan bahwa kesemuaketerampilan di atas adalah keterampilan hidup. Sedangkan ahli lain memilih istilah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*).

6) Keterampilan sosial

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan



ngendali sendiri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak yang rendah kemampuan pengendali dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melangkah berbagai ketentuan.

7) **Kepercayaan diri dan citra diri (self esteem)**

Melalui pendidikan jasmani kepercayaan diri dan citra diri (*self esteem*) anak akan berkembang (Graham, 1993). Secara umum citra diri diartikan sebagai cara kita menilai diri kita sendiri. Citra diri ini merupakan dasar untuk perkembangan kepribadian anak. Dengan citra diri yang baik seseorang merasa aman dan berkeinginan untuk mengeksplorasi dunia. Dia mudah dan mampu mengambil resiko, berani berkomunikasi dengan teman dan orang lain, serta mampu menanggulangi stress.

6. Landasan Ilmiah Pelaksanaan Pendidikan Jasmani

a. Landasan Biologis bagi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah disiplin yang berorientasi tubuh, di samping berorientasi pada disiplin mental dan sosial. Guru pendidikan jasmani karenanya harus memiliki penguasaan yang kokoh terhadap fungsi fisik dari tubuh untuk memahami secara lebih baik pemanfaatannya dalam kegiatan pendidikan jasmani. Khususnya dalam masa modern dewasa ini, ketika pendidikan gerak dipandang teramat penting, pengetahuan tentang bagaimana tubuh manusia berfungsi dipandang amat krusial agar bisa melaksanakan tugas pengajaran dengan baik.

Joseph W. Still telah menghabiskan waktu bertahun-tahun untuk meneliti perilaku fisik dan intelektual manusia. Meskipun penelitiannya sudah berlangsung di masa lalu, namun masih menemukan faktanya di masa kini, bahkan maknanya seolah mendapatkan angin baru dalam era teknologi dewasa ini. Dalam penelitiannya, Still menemukan bahwa keberhasilan manusia dalam pencapaian prestasi, baik dalam hal prestasi fisik maupun dalam prestasi intelektual, berhubungan dengan usia serta dapat digambarkan dalam bentuk sebuah kurva, di mana kurva itu bisa menaik dan bisa menurun, sesuai dengan perjalanan usia manusia.

b. Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani



Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan anak serta anak dengan anak. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya. Dan ini bukan hanya berkaitan dengan kelainan fisik semata-mata, tetapi juga dalam kaitannya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola pikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan.

Program pendidikan jasmani yang baik tentu harus dilandasi oleh pemahaman guru terhadap karakteristik psikologis anak, dan yang paling penting dalam hal sumbangan apa yang dapat diberikan oleh program pendidikan jasmani terhadap perkembangan mental dan psikologis anak.

Studi dalam ilmu-ilmu psikologi mempunyai implikasi untuk para guru pendidikan jasmani, terutama dalam wilayah atau sub-disiplin ilmu teori belajar, teori pembelajaran gerak, perkembangan kepribadian, serta sikap. Kesemua sub-disiplin itu, memberikan pemahaman yang lebih luas dalam hal bagaimana anak belajar, dan yang terpenting upaya apa yang harus dipertimbangkan guru dikaitkan dengan menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan anak belajar.

Kata psikologi berasal dari kata-kata Yunani psyche, yang berarti jiwa atau roh, dan logos, yang berarti ilmu. Diartikan secara populer, psikologi adalah ilmu jiwa atau ilmu pikiran. Para ahli psikologi mempelajari hakikat manusia secara ilmiah, dan untuk memahami alam pikiran manusia, termasuk anak, termasuk ciri-ciri manusia ketika belajar. Pendidikan jasmani lebih menekankan proses pembelajarannya pada penguasaan gerak manusia. Pemahaman yang lebih mendalam terhadap kecenderungan dan hakikat gerak ini, misalnya melalui teori gerak dan teori belajar gerak, maka memungkinkan guru lebih memahami tentang kondisi apa yang perlu disediakan untuk memungkinkan anak belajar secara efektif.

Jika dahulu para guru penjas lebih bersandar pada teori belajar behaviorisme, yang lebih melihat proses pembelajaran dari perubahan



perilaku anak, maka dewasa ini sudah diakui adanya keharusan untuk memahami tentang apa yang terjadi di dalam diri anak ketika mempelajari keterampilan gerak, yang ditunjang oleh berkembangnya teori belajar kognitivisme.

Bersandar secara berlebihan pada teori belajar behaviorisme tentu mengandung kelemahan tertentu, karena mendorong dan membenarkan guru dengan proses pembelajaran yang sangat mekanistik; sekedar terjadi persambungan antara stimulus (aba-aba guru) dengan respons peserta didik (gerakan peserta didik), yang diperkuat oleh adanya reinforcement (ucapan pujian dari guru). Akibatnya, guru pun umumnya abai dengan bagaimana sebenarnya proses yang terjadi di dalam otak dan perangkat gerak anak, sehingga guru tidak pernah terlalu mempertimbangkan kualitas dari proses pembelajaran, termasuk keharusan untuk melibatkan proses berpikir dari anak. Akhirnya, anak relatif tidak pernah punya gagasan apapun dalam pelajaran, dan klaim bahwa penjas memiliki peranan dalam pengembangan kemampuan intelektual anak tidak terbukti secara nyata.

Perkembangan teori belajar kognitivisme mengungkap fakta kekakuan proses pembelajaran penjas tersebut. Dalam salah satu teori belajar pengolahan informasi (information processing theory) diungkap bahwa idealnya pembelajaran gerak adalah sebuah proses pengambilan keputusan, yang secara hirarkis akan selalu melalui tiga tahapan yang tetap, yaitu tahap mengidentifikasi stimulus, tahap memilih respons, dan tahap memprogram respons. Jika pada proses pembelajaran peserta didik diberi kesempatan dan didorong untuk terus-menerus meningkatkan kemampuan pengambilan keputusannya, maka secara pasti kemampuannya tersebut terlatih, karena masing-masing perangkat yang berhubungan dengan ketiga tahapan pengambilan keputusan itupun kemampuannya semakin meningkatpula.

c. Landasan Sosiologis dalam Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah sebuah wahana yang sangat baik untuk proses sosialisasi. Perkembangan sosial jelas penting, dan aktivitas



pendidikan jasmani mempunyai potensi untuk menuntaskan tujuan-tujuan tersebut. Seperangkat kualitas dari perkembangan sosial yang dapat dikembangkan dan dipengaruhi dalam proses penjas di antaranya adalah kepemimpinan, karakter moral, dan daya juang.

Sosiologi berkepentingan dengan upaya mempelajari manusia dan aktivitasnya dalam kaitannya dengan hubungan atau interaksi antar satu manusia dengan manusia lainnya, termasuk sekelompok orang dengan kelompok lainnya. Di sisi lain, sosiologi berhubungan juga dengan ilmu yang menaruh perhatian pada lembaga-lembaga sosial seperti agama, keluarga, pemerintah, pendidikan, dan rekreasi. Singkatnya, sosiologi adalah ilmu yang berkepentingan dalam mengembangkan struktur dan aturan sosial yang lebih baik yang dicirikan oleh adanya kebahagiaan, kebaikan, toleransi, dan kesejajaran sosial.

Dikaitkan dengan landasan tersebut, seorang guru penjas sesungguhnya adalah seorang sosiologis yang perlu mengetahui prinsip-prinsip umum sosiologi, agar mampu memanfaatkan proses pembelajarannya untuk menanamkan nilai-nilai yang dapat dikembangkan melalui penjas. Sebagaimana dikemukakan Bucher, guru yang mengerti sosiologi dalam konteks kependidikan akan mampu mengembangkan minimal tiga fungsi: (1) pengaruh pendidikan pada institusi sosial dan pengaruh kehidupan kelompok pada individu, seperti bagaimana sekolah berpengaruh kepribadian atau perilaku individu; (2) hubungan manusia yang beroperasi di sekolah yang melibatkan peserta didik, orang tua, dan guru dan bagaimana mereka mempengaruhi kepribadian dan perilaku individu; dan (3) hubungan sekolah kepada institusi lain dan elemen lain masyarakat, misalnya pengaruh dari pendidikan pada kehidupan masyarakat kota.

D. Aktivitas Pembelajaran

Pembelajaran memahami Azas dan falasafah PJOK 1 dapat dilakukan dengan aktivitas berkelompok sebagai berikut ;

- a. Aktivitas Belajar berkelompok



Alat : Komputer/Laptop dan LCD Projector

Tempat : Ruang kelas

Formasi : Berkelompok

- 1) Tugaskan peserta diklat untuk membuat kelompok dengan jumlah 5-6 orang untuk setiap kelompok.
- 2) Tugaskan kepada peserta diklat untuk menentukan ketua kelompoknya secara demokratis.
- 3) Tugaskan peserta diklat untuk berdiskusi dengan rekan satu kelompok tentang Azzas dan Falsafah PJOK 1
- 4) Tugaskan peserta diklat untuk berdiskusi dalam kelompok dengan menerapkan nilai kerjasama, toleransi, santun dan disiplin
- 5) Tugaskan peserta diklat untuk membuat urutan dan penjelasan tentang Azas dan falsafah PJOK 1
- 6) Agar kreativitas para peserta diklat tumbuh, tugaskan mereka untuk menambahkan foto atau video yang berhubungan dengan presentasinya.
- 7) Tugaskan peserta diklat untuk mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya di depan peserta diklat lainnya dengan aturan-aturan tertentu.
- 8) Selama peserta Diklat presentasi dan diskusi WI menilai peserta diklat yang aktif dan mendorong yang tidak aktif untuk bertanya dan menjawab

Variasi agar kegiatan menarik bagi peserta diklat, aktivitas belajar ini dapat dikembangkan lagi oleh gurusesuai dengan karakteristiknya dan kebutuhan peserta diklat serta sarana prasarana yang tersedia.

E. Latihan/ Kasus/Tugas

Evaluasi Kegiatan Belajar

1. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan
 - A. Pendidikan nasional
 - B. Pendidikan jasmani



- C. Budaya hidup sehat
 - D. sehat jasmani dan rohani
2. Pengertian pendidikan olahraga adalah ...
- A. Suatu Aktifitas yang besifat kompetitif
 - B. Aktifitas pembelajaran jasmani
 - C. Aktifitas motorik-motorik
 - D. Pendidikan jasmani
3. Berikut ini yang menjadi landasan ilmiah dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adalah, kecuali
- A. Biologis
 - B. Psikologis
 - C. Psikomotoris
 - D. Sosiologis
4. Tujuan pendidikan jasmani adalah, kecuali ...
- A. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar.
 - B. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal.
 - C. Mengembangkan nilai-nilai leluhur untuk dibudayakan baik secara kelompok maupun perorangan.
 - D. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
5. Pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pada tiga ranah domain, salah satunya adalah...:
- A. Lokomotor
 - B. Non Lokomotor
 - C. Motorik
 - D. Psikomotor



6. Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional adalah...
 - A. Pengertian pendidikan olahraga
 - B. Pengertian pendidikan kesehatan
 - C. Pengertian pendidikan jasmani
 - D. Tujuan Pendidikan jasmani

7. Ciri-ciri olahraga adalah...
 - A. Bersifat kompetitif
 - B. Orientasi pada uang
 - C. Peraturan bisa dirubah selama kegiatan berlangsung, kecuali kesepakatan
 - D. Teknik bermain terorganisir

8. Seorang guru harus memahami karakteristik dari peserta didik, ini berlandaskan pada ...
 - A. Biologis
 - B. Psikologis
 - C. Psikomotoris
 - D. Sosiologis

9. Berdasarkan tinjauan ada sekitar 10 (sepuluh) tinjauan dalam membedakan mana pendidikan jasmani dan mana olahraga, diantaranya...
 - A. Tujuan
 - B. Aturan
 - C. Motivasi
 - D. Perlakuan

10. Dalam pendidikan jasmani seluruh anak memiliki tingkat kecepatan yang bervariasi dalam pembelajaran, anak dengan kecepatan kurang baik (lamban) harus diperhatikan secara lebih khusus sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan dan pada akhirnya dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Sedangkan pada olahraga anak yang memiliki kelambanan akan ditinggalkan karena hanya menghambat proses



pembelajaran, dan mengganggu pencapaian prestasi tinggi yang diinginkan.

Perbedaan ini ditinjau dari ...

- A. Pemanduan bakat
- B. Pusat orientasi
- C. Perlakuan
- D. Jenis aktivitas

F. Rangkuman

Ada tiga hal penting yang menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani, yaitu:

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik.
2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya.
3. Meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Dalam mempelajari penjas, maka kita perlu mempelajari pula dasar-dasar pemikiran kepenjasan tentang:

1. Kebugaran dan kesehatan
2. Keterampilan fisik
3. Terkuasainya prinsip-prinsip gerak
4. Kemampuan berpikir
5. Kepekaan rasa
6. Keterampilan sosial
7. Kepercayaan diri dan citra diri (self esteem)

Disamping dasar-dasar kepenjasan diatas, perlu kita pelajari landasan-landasan ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani untuk menunjang dalam mendesain dan melaksanakan pembelajaran penjasorkes, minimalnya kita melandaskan dari tiga sudut pandang:

1. Landasan biologis
2. Landasan psikologis, dan
3. Landasan sosiologis



Setidaknya ada sepuluh perbedaan antara pendidikan jasmani dengan olahraga kompetitif (sports), yaitu ditinjau dari tujuan pengembangan, sifat pengembangan, pusat orientasi, jenis aktivitas, perlakuan, penerapan aturan permainan, pertandingan, penilaian, partisipasi, dan pemanduan bakat.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban Anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban Anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} 100\%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 %-100%	Baik sekali
80 %-89%	Baik
70 %-79%	Cukup
60 %-69%	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila Anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, Anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat Anda masih di bawah 80 %, Anda harus mengulangi Kegiatan Belajar ini, terutama bagian yang belum dikuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

PENGEMBANGAN MATERI PPPK

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Hakekat dan Prinsip PPPK.
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Peralatan PPPK dan Cara Penggunaannya.
3. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya.

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi Hakekat dan Prinsip PPPK.
2. Mengidentifikasi Peralatan PPPK dan Cara Penggunaannya.
3. Mengidentifikasi Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya.

C. Uraian Materi

1. Hakikat dan Prinsip-Prinsip PPPK

Manusia sebagai makhluk hidup selalu bergerak untuk memenuhi ruang, waktu, dan keadaan lainnya setiap hari. Kegiatan yang dilakukan dalam dan diluar ruang yang dilakukan dapat beresiko mengalami kecelakaan.

Meskipun bukan suatu hal yang diharapkan, kecelakaan memerlukan langkah antisipatif yang diantaranya dengan mengetahui atau mendiagnosa penyakit maupun akibat kecelakaan, penanganan terhadap korban dan evakuasi korban bila diperlukan. Hal ini memerlukan pengetahuan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (PPPK) agar korban tidak mengalami resiko cidera yang lebih besar.

a. Pengertian PPPK

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan adalah pertolongan darurat yang diberikan kepada korban kecelakaan, maupun yang sakit mendadak secara



tepat dan cepat dan sementara sebelum mendapat pertolongan lanjutan dari tenaga medis bila diperlukan. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

b. Tujuan PPPK

Orang selalu berusaha menghindari penyakit atau kecelakaan. Tetapi tidak seorang pun tahu kapan penyakit atau kecelakaan itu akan datang. Karena itu kita harus selalu berusaha untuk memperkecil akibat dari musibah atau kecelakaan yang mungkin sewaktu-waktu akan menimpa diri atau sanak keluarga kita.

Kecelakaan itu bermacam-macam dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan sendiri-sendiri. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana misalnya, kecelakaan di rumah, di perjalanan, di sekolah, di tempat kerja, di kolam renang, di tempat-tempat rekreasi dan di tempat-tempat lain. Sebagai akibat kecelakaan, korban dapat meninggal seketika, pingsan, luka berat dan luka ringan.

Korban kecelakaan yang masih hidup memerlukan pertolongan yang cepat, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Di sinilah letak fungsi pertolongan pertama sebelum tenaga medis datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Tetapi bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.

Oleh karena itu, orang yang memberikan pertolongan pertama harus mempunyai pengetahuan, keterampilan dan mampu melihat situasi dan kondisi korban sebelum melakukan pertolongan pertama. Tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama, antara lain:

- 1) Panggilah dokter secepat mungkin atau bila dokter tak mungkin segera datang, kirimkanlah penderita segera ke rumah sakit.
- 2) Hentikan perdarahan.
- 3) Cegah dan atasi shock atau gangguan keadaan umum yang lainnya.
- 4) Cegahlah infeksi.



Tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- 1) Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian
 - Memperhatikan kondisi dan keadaan yang mengancam korban.
 - Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
 - Mencari dan mengatasi pendarahan.
- 2) Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)
 - Mengadakan diagnose.
 - Menangani korban dengan prioritas yang logis.
 - Memperhatikan kondisi atau keadaan (penyakit) yang tersembunyi.
- 3) Menunjang penyembuhan
 - Mengurangi rasa sakit dan rasa takut.
 - Mencegah infeksi.
 - Merencanakan pertolongan medis serta transportasi korban dengan tepat.

c. Prinsip-prinsip PPPK

Prinsip-prinsip atau sikap dalam melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- 1) Bersikap tenang dan tidak panik.
- 2) Berikan pertolongan dengan cara yang cepat dan tepat.
- 3) Sebelum mengetahui berat ringannya cedera yang dialami, jangan cepat-cepat memindahkan atau menggeser korban.
- 4) Jika ada luka, diusahakan agar korban tidak melihatnya, sebab dapat membuat korban menjadi panik.
- 5) Setelah mendapat pertolongan pertama, korban sebaiknya segera dibawa ke dokter, rumah sakit, Puskesmas untuk penanganan selanjutnya.

2. Peralatan PPPK dan Cara Penggunaannya

Perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut.



a. **Peralatan PPPK**

a) Kasa Pembalut (Perban)

Perban terbuat dari kain yang jarang dan tipis. Perban ini dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril.

b) Kasa Steril

Kasa yang sudah disterilkan digunakan untuk menutup luka perban. Kasa steril adalah kain yang bebas dari kuman-kuman penyakit.

c) Plester

Plester digunakan untuk meletakkan kasa penutup agar tidak terlepas. Dalam meletakkan kasa penutup, plester ditempatkan pada beberapa tempat dan jangan melewati bagian tengah luka.

d) Plester **obat**

Plester obat (plester yang mengandung obat) biasanya digunakan untuk menutup luka kecil yang telah dibersihkan, misalnya akibat teriris atau tersayat benda tajam. Pada permukaan tengah plester terdapat lapisan yang mengandung obat.

e) Pembalut **Segitiga (Mitella)**

Pembalut segitiga biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut. Pembalut segitiga terbuat dari kain putih dengan ukuran 90 cm dan 125 cm. Pinggirnya tidak dijahit agar ketika dipakai tidak menekan luka atau cedera.

f) Kapas

Kapas digunakan untuk membersihkan luka atau mengoleskan obat. Biasanya sebelum digunakan, kapas terlebih dahulu dibasahi dengan air bersih yang steril atau larutan pembersih luka, setelah itu baru dipakai untuk membersihkan luka yang kotor.

g) Gunting

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.



h) Lampu senter

Lampu senter digunakan untuk melihat luka tertentu agar lebih jelas, misalnya suatu benda yang masuk ke telinga atau melihat benda yang sangat kecil di dalam luka.

i) Pinset (Jepitan)

Pinset digunakan untuk mengambil suatu benda yang kecil di dalam luka atau mengambil kotoran yang melekat pada permukaan luka. Pinset juga biasanya dipakai untuk menjepit kapas atau kasa steril. Sebelum dipakai sebaiknya pinset dibersihkan dahulu dengan alkohol 70% atau direbus.

b. Obat-obatan P3K

1) Obat Luka Ringan

- Jenis obat:
 - a) Obat merah (mercurochrom)
 - b) Betadine
- Cara penggunaannya:

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka.
- Kegunaannya:

Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

2) Obat Pencuci Luka

- Jenis obat:
 - a) Rivanol
 - b) Alkohol 70%
 - c) Boorwater (larutan boric)
- Cara penggunaannya:

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka.
- Kegunaannya:



Mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.

3) Obat Luka Bakar

- Jenis Obat:
 - a) Bioplacenton
 - b) Salep minyak ikan
 - c) Lidah Buaya
- Cara Penggunaannya:

Bersihkan luka dengan obat pencuci luka agar bersih dan steril kemudian oleskan obat pada luka. Potong pangkal daun lidah buaya. Biarkan sampai lender keluar. Oleskan lender lidah buaya pada bagian yang sakit hingga merata sesering mungkin.
- Kegunaannya:

Mempercepat penyembuhan pada luka bakar.

3. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya

Pada bagian ini akan mempelajari berbagai kecelakaan yang sering terjadi dan cara pertolongannya antara lain: shock, pendarahan, pernapasan berhenti, luka, patah tulang, terkena arus listrik, dan pingsan. Penjelasan materi akan diuraikan sebagai berikut.

Coba diskusikan apa yang harus kalian lakukan ketika menemukan korban? Coba kalian pelajari materi berikut ini.

a) Shock

Shock adalah gangguan keadaan umum yang disebabkan karena peredaran darah ke otak berkurang, kelelahan, kurang makanan.

- **Gejala-gejalanya**
 - 1) Perasaan mau jatuh.
 - 2) Pandangan berkunang-kunang, telinga berdenging.
 - 3) Lemas, keluar keringat dingin.
 - 4) Menguap.
 - 5) Denyut nadi lambat.



• **Apa yang harus kita lakukan bila ada korban pingsan/shock?**

- 1) Baringkan korban dengan tungkai ditinggikan.
- 2) Longgarkan pakaian.
- 3) Usahakan korban menghirup udara segar.
- 4) Periksa cedera lainnya.
- 5) Beri selimut, agar badannya hangat.
- 6) Biarkan korban istirahat dahulu bila kesadarannya pulih.
- 7) Bila tidak cepat pulih, maka:
 - a) Periksa napas dan sendi.
 - b) Posisikan stabil.
 - c) Rujuk ke fasilitas kesehatan.

b) Pendarahan

Pada tiap-tiap luka akan terjadi pendarahan. Pendarahan dapat terjadi di dalam atau di luar badan. Supaya tidak terjadi infeksi, tiap luka baik itu luka luar maupun luka dalam badan harus diambil tindakan yang cepat. Kita harus membedakan dari mana darah itu keluar, apakah pendarahan itu keluar dari arteri, vena (pembuluh darah balik), atau kapiler (pembuluh darah rambut).

Pendarahan arteri warnanya merah muda, dan darah keluar dengan memancar sesuai dengan denyutan jantung. Pendarahan vena warnanya merah tua, keluarnya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka.

a. Tindakan terhadap Pendarahan Luar

1) Menekan dengan Pembalut Tekan

Cara melakukannya: di atas luka diletakkan kain kasa, kemudian dibalut dengan kain pembalut. Kain kasa akan menutupi dan menekan darah yang keluar. Pendarahan vena dan pendarahan yang tidak berat dapat dihentikan dengan cara tersebut. Kalau tidak ada kain kasa, dapat juga dipergunakan sapu tangan yang bersih. Jika terjadi pendarahan di tangan atau di kaki, tangan atau kaki harus diangkat ke atas.

2) Menekan dari atas tempat tekanan

Kalau terjadi pendarahan arteri dan pendarahan lain yang tidak dapat di hentikan setelah 5 menit dengan pembalut tekan, maka tekanan harus



dilakukan pada tempat-tempat tertentu, yaitu tempat dimana arteri menyilang pada tulang. Tempat yang harus ditekan, yaitu tempat antara luka dan jantung, tempat yang paling dekat dengan luka arteri menyilang tulang. Setelah pendarahan berhenti, lakukan penekanan dengan pembalut tekan.

3) Menahan pendarahan dengan tourniquet

Menahan pendarahan dengan *tourniquet* hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang memaksa sekali, karena penggunaan *tourniquet* ada bahayanya. Jika penolong menggunakan *tourniquet*, ia harus segera diberitahukan kepada dokter, bahwa ia menggunakan *tourniquet*.

c) Pernapasan Berhenti (Asphyxia)

Pernapasan berhenti (*asphyxia*) disebut dengan “mati lemas”. Dalam bahasa Yunani *asphyxia* berarti “tidak berdenyut”, tidak tepat sebab pada kematian karena *asphyxia* sebenarnya masih dapat berdenyut untuk beberapa menit setelah pernapasan berhenti. Pernapasan berhenti (*asphyxia*) adalah kekurangan oksigen yang disebabkan oleh terganggunya saluran pernapasan.

a. Sebab-Sebab Terhentinya Pernapasan

- a) Terhalangnya udara yang masuk ke dalam paru-paru, misalnya karena tercekik, memasukkan benda asing ke dalam tenggorokan atau memasukkan air karena tenggelam.
- b) Kelumpuhan pada pusat pernapasan di otak, misalnya karena pukulan keras di kepala atau perut, udara yang terlalu dingin atau terlalu panas, terkena aliran listrik.
- c) Sel-sel darah merah tidak dapat bekerja dengan baik.
- d) Kurangnya oksigen dalam udara, misalnya di ruangan yang tertutup rapat.

b. Pertolongan Pertama

- a) Memindahkan korban ke tempat yang udaranya bersih.
- b) Mengeluarkan segala benda yang menyumbat tenggorokkan.



- c) Menutup badan korban dengan selimut supaya hangat.
- d) Melakukan pernapasan buatan.

d) Luka

Luka adalah jaringan kulit yang terputus, robek, rusak oleh suatu sebab.

a. Jenis-jenis luka

- a) Luka memar (kena pukul).
- b) Luka gores.
- c) Luka tusuk.
- d) Luka potong.
- e) Luka bacok.
- f) Luka robek.
- g) Luka tembak.
- h) Luka bakar.

b. Dasar-dasar pertolongannya

- a) Hentikan pendarahan.
- b) Tinggikan anggota badan yang terluka.
- c) Ulas luka diulas dengan mercurrohochoom 2%.
- d) Tutup dengan kasa steril, lalu di atasnya diletakkan kapas lalu dibalut perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
- e) Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.
- f) Gunakan obat tradisional yang banyak terdapat disekeliling kita, misal luka bakar dengan menggunakan lidah buaya, luka memar dengan menggunakan daun jambu biji, dan sebagainya.

e) Patah Tulang

Ada dua macam patah tulang, yaitu:

- Patah tulang tertutup, kalau tidak ada kerusakan pada kulit.
- Patah tulang terbuka, kalau ujung-ujung tulang yang patah menusuk kulit sampai kelihatan keluar.

a. Tanda-Tanda Patah Tulang

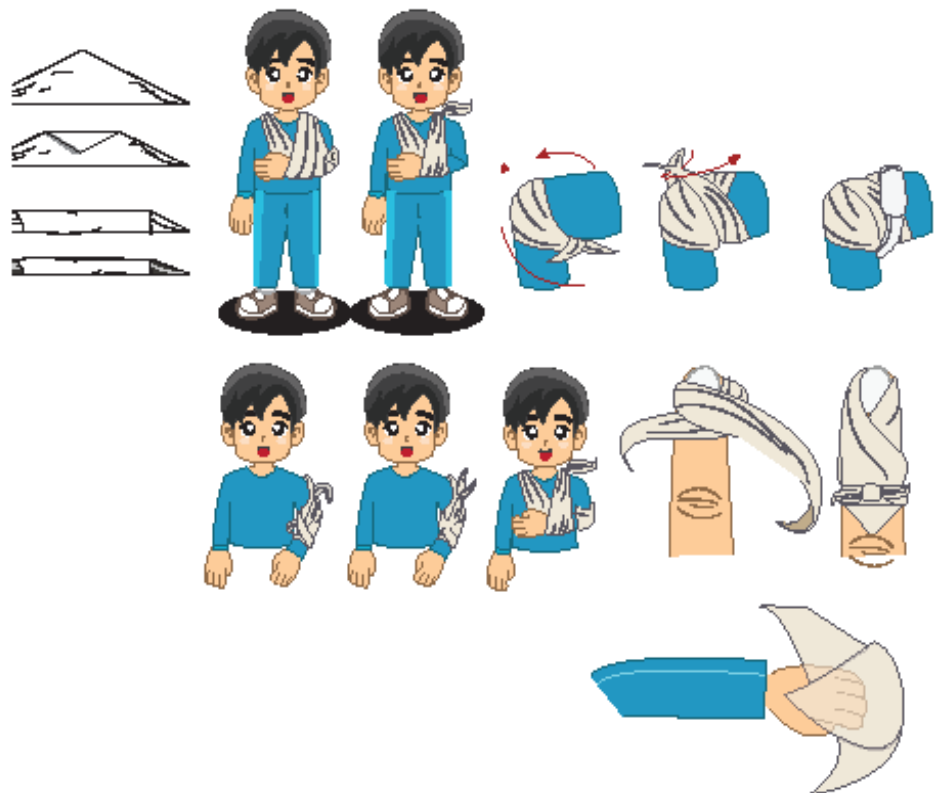
- a) Terasa sakit pada tempat yang patah, lebih-lebih kalau digerakkan.



- b) Tidak mungkin dapat bergerak.
- c) Kalau ujung-ujung tulang yang patah mendorong ke dalam, lengan atau kaki akan menjadi lebih pendek.
- d) Tempat patah tulang membengkak.

b. Upaya Pertolongan

- 1) Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus dihentikan pendarahannya lalu ditutup dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.
- 2) Pada patah tulang tertutup, korban diberikan agar tidak banyak bergerak, sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
- 3) Bila tidak ada bidai pada kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja, agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.



Gambar 9.1. Peralatan dan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan luka dan patah tulang



f) Terkena Aliran Listrik

Shock listrik terjadi bila tubuh seseorang dilalui arus listrik, badannya kenakawat listrik, kenapasawat listrik atau kenahalilintar.

a. Gejala-gejalanya

- a) Kesadaran hilang
- b) Pernapasan berhenti, karena lumpuhnya pusat pernapasan.
- c) Kadang-kadang luka terbakar hebat.
- d) Terdapat pendarahan halus pada kulit.

b. Cara Melepaskan dari Arus Listrik

- 1) Pertama-tama lepaskan kontak antara korban dengan pembawa arus listrik. Sangat berbahaya melepaskan korban dengan tangan, atau memegang badan atau pakaiannya, terlebih-lebih jika badan atau pakaiannya basah, misalnya karena keringat.
- 2) Kalau sekering listrik dekat, putuskan sekering dengan segera. Kalau tidak ada sekering, lakukanlah hal-hal sebagai berikut.
- 3) Berdirilah di atas papan yang kering atau di atas pakaian kering.
- 4) Balutlah tangan dengan pakaian kering dan tebal, atau memakai sarung tangan karet.
- 5) Tariklah korban pada pakaiannya yang kering untuk melepaskan korban dari pembawa arus listrik.
- 6) Tindakan selanjutnya, kalau korban tidak bernapas, buatlah pernapasan buatan. Pernapasan buatan harus dilakukan sampai korban dapat bernapas kembali. Setelah korban dapat bernapas kembali, balutlah lukanya.

g) Pingsan

Pingsan adalah suatu kondisi kehilangan kesadaran yang mendadak, dan biasanya sementara, yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah dan oksigen ke otak. Kehilangan kesadaran secara tiba-tiba, biasanya hanya beberapa detik atau menit, karena otak tidak mendapat cukup oksigen.

1) Penyebab Pingsan



- a) Posturalhipotensiadalahsuatukondisiumum.Haliniterjadiketika seseorang telah duduk selama beberapa saat dan kemudian tiba-tiba **mengalami perasaan pusing ketika berdiri.**
- b) Dehidrasi parah juga menyebabkan pingsan. Hal ini terutama terlihat pada anak-anak yang banyak olahraga di luar ruangan selama musim panas. Hilangnya cairan diterjemahkan kurangnya darahtersediadiotakdanotot.Penurunanvolumedarahadalah yangmenyebabkanpingsanpadaanak-anak.
- c) Anemiaadalahsuatukondisikurangnyasalahsatuseldarahmerah atau hemoglobin. Hal ini menyebabkan kurangnya jumlah oksigen mencapaiotakyangmenyebabkanpingsan.
- d) Setiap jenis perubahan irama jantung dapat mengakibatkan fluktuasi dalam jumlah darah yang dipompa ke berbagai bagian tubuh atau yang disebut *arrhythmia*. Kondisi katup jantung juga dapat menyebabkan *arrhythmia*, sekali lagi yang dapat menyebabkan perubahan dalam fungsi hati. Ketersediaan oksigen dalam tubuh yangtiba-tibamenurundapatmenyebabkanpingsan.
- e) Serangan jantung ringan atau segala jenis kematian jantung mendadakjugadapatmenyebabkanseseorangpingsan.
- f) *Vasovagalsyncope*atauneurocardiogenicsyncopeadalahsuatukondisi dimana penurunan tekanan darah akibat tindakansarafvagusdan membuat orang pingsan. Hal ini biasanya terlihat ketika seseorang tiba-tiba mendengar berita buruk atau melihat gambar berdarah, danlainnya.
- g) Pingsan selama kehamilan juga umumnya terjadi. Ada banyak faktor yang menyebabkan pingsan selama kehamilan. Kurang gizi, anemia, telentang untuk waktu lama, bisa menyebabkan pingsan selamakehamilan.
- h) Penurunan gula darah tiba-tiba menyebabkan penurunan glukosa yang tersedia untuk fungsi otak. Hal ini dapat dilihat pada penderita diabetesyang cenderung overdosisinsulin. Jika orang kehilangan dosis, mungkin tergoda mengambil dosis insulin tambahan untuk



menebus dosis yang terabaikan. Dalam kasus tersebut, gula darah cenderung tiba-tiba jatuh, dan membuat orang menjadi *shock* insulin.

- i) *Occupational syncope* merupakan orang yang pingsan karena pemicu yang merupakan fungsi tubuh normal, seperti batuk, bersin, jatuh dari bangku, mengejan pada saat buang air besar, atau lainnya.
- j) Ketidakseimbangan elektrolit dalam tubuh dapat juga membuat seseorang merasa pusing. Ini karena perubahan konsentrasi cairan dalam tubuh dan juga secara langsung mempengaruhi tekanan darah dalam tubuh.
- k) Kadang-kadang, seseorang pingsan sebagai akibat dari reaksi alergi terhadap beberapa obat atau pengobatan.

2) Gejala-gejala Pingsan

Gejala-gejala pingsan dapat diketahui ketika seseorang mengalami pusing ketika duduk atau berdiri, mual, badan panas, dingin, berkeringat, dan kulit pucat sebelum mereka akan pingsan.

3) Pertolongannya

Langkah pertama yang harus diambil ada yang pingsan adalah seperti berikut.

- a) Mengembalikan kesadarannya dengan memberikan bau-bau yang menyengat seperti parfum atau minyak kayu putih.
- b) Buat kepala yang lebih rendah dari kaki agar darah bisa mengalir ke otak.
- c) Jika korban pingsan muntah miringkan kepalanya agar jalur pernapasannya bisa lancar kembali.
- d) Jika sudah sadar beri air minum.

h) Pertolongan Kecelakaan di Air Menggunakan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP)

Pernafasan buatan adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong jiwa seseorang dengan jalan menimbulkan pernafasan yang spontan dan teratur. Orang tanpa hidup dengan bernafas lebih dari beberapa menit saja. Oleh karena itu, pernafasan buatan harus dilakukan dengan segera dan cara yang benar.



a. Pedoman dalam Melakukan Pernafasan Buatan

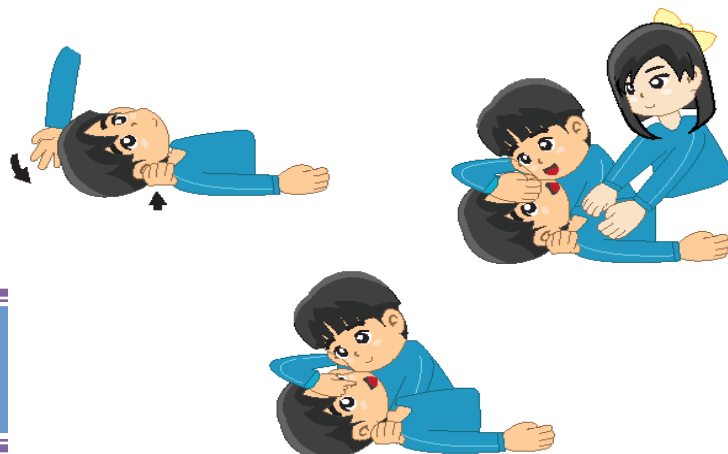
Pedoman yang harus dikerjakan sebelum melakukan pernafasan buatan adalah membersihkan saluran pernafasan dan melonggarkan pakaian yang ketat. Kemudian, lakukanlah pernafasan buatan dengan pedoman sebagai berikut.

- a) Lakukanlah pernafasan dengan segera. Apabila terlambat, jiwa penderita tidak akan tertolong.
- b) Lakukan pernafasan buatan yang telah kamu kuasai betul. Jangan mencoba cara lain meskipun lebih baik jika kamu belum menguasai cara-caranya.
- c) Lakukanlah pernafasan buatan sampai penderita/korban bernafas kembali.

b. Cara Memberikan Pernafasan Buatan (*Mouth To Mouth*)

Pernafasan buatan metode mulut ke mulut adalah metode yang paling efektif dalam membantu korban ketika mengalami kesulitan bernapas. Caranya dengan menghembuskan udara ke paru-paru korban dengan mulut kamu sendiri. Cara melakukan pernafasan buatan padadasarnya adalah sebagaiberikut.

- 1) Tempatkan korban pada punggungnya seketika. Putar kepala dan bersihkan daerah kerongkongan dari air, lendir, barang-barang asing atau makanan.
- 2) Miringkan kepala korban ke belakang untuk membuka aliran udara.
- 3) Angkat dagu korban ke atas supaya tidak menghalangi aliran udara.
- 4) Pencet lubang hidung korban sehingga tertutup untuk mencegah kebocoran udara ketika kamu meniup.
- 5) Tempelkan bibir kamu sekitar mulut korban.
- 6) Hembus mulut korban sehingga kamu melihat kenaikan dada.
- 7) Lepaskan mulut kamu untuk membiarkan pengeluaran udara secara alami.
- 8) Ulangi 12 sampai 18 kali/menit, amatilah untuk melihat naiknya turunnya dada sampai pernafasan alami dimulai.





c. Cara Menolong Orang yang Pingsan

- a) Prinsipnya sederhana. Kamu bernapas bagi korban yang tidak bereaksi. Keluarkan napasmu dari paru-paru dan masukkan ke tubuh korban melalui mulutnya. Apabila mulutnya cedera dan tidak bisa dibuka, hembuskan napas ke dalam hidungnya.
- b) Posisikan kepala korban. Miringkan kepalanya, angkat dagu dan pencethidung korban dengan ibu jari dan telunjukmu. Tujuannya agar napas yang ditiupkan ke dalam mulut korban tidak keluar melalui hidung.
- c) Tarik napas dalam-dalam. Buka mulut melebar-lebar, rapatkan sedekat mungkin ke mulut korban. Hembuskan napas ke dalamnya. Setelah itu jauhkan mulut dari korban. Berikan dua kali pernapasan yang dalam. Amati dada korban untuk memastikan udara yang ditiupkan telah dapat mengembungkan paru-parunya. Sebelum memasukkan napas berikutnya, pastikan korban sudah menghembuskan napas. Jika perut korban jadi membesar, kemungkinan saluran napasnya tersumbat atau napas yang dihembuskan terlalu banyak.
- d) Periksa adanya tanda-tanda sirkulasi, misalnya bernapas, batuk, atau gerakan. Hal ini perlu waktu tak sampai 10 detik.
- e) Bila tidak ada tanda-tanda sirkulasi, lakukan tekanan pada jantung untuk mengalirkan darah ke otak. Bila korban menunjukkan tanda-tanda kehidupan namun tidak bernapas, lanjutkan pernapasan mulut ke mulut hembuskan udara sebanyak-banyaknya setiap 5 detik, berarti dua belaskali pernapasan setiap menit.
- f) Bila napasnya lemah, dangkal atau tampak susah payah, pernapasan buatan dari mulut ke mulut mungkin masih bisa membantu. Namun



bantuan pernapasanmu harus dikoordinasikan dengan napas korban. Hembuskan udara selagi ia menarik napas dan biarkan dia mengeluarkan napas dulu, baru kamu menghembuskan napas lagi.

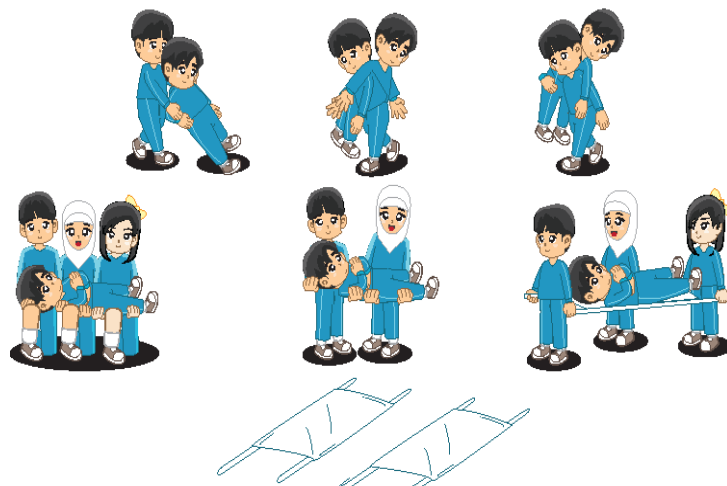
- g) Telepon dokter bila kamu belum dapat mengatasinya. Lanjutkan napas buatan sambil menunggu bantuan.



Gambar 9.3. Cara menolong orang pingsan biasa



Gambar 9.4. Cara menolong orang pingsan karena tenggelam



Gambar 9.5. Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan P3K

D. Aktivitas Pembelajaran

Langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam mempelajari materi pelatihan ini mencakup aktivitas individual dan aktivitas kelompok.



1. Aktivitas Individual meliputi:
 - a) memahami dan mencermati materi pelatihan PPPK
 - b) mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus
 - c) menyimpulkan mengenai pertolongan pertama pada kecelakaan
 - d) melakukan refleksi.
2. Aktivitas kelompok meliputi:
 - a) mendiskusikan materi pelatihan pertolongan pertama pada kecelakaan
 - b) bertukar pengalaman (*sharing*) dalam melakukan latihan menyelesaikan masalah/kasus
 - c) membuat rangkuman.

E. Latihan/ Kasus/Tugas

Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar. Tugas ini dikerjakan di buku tugas.

1. Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter merupakan . . .
 - a. hakekat PPPK
 - b. tujuan PPPK
 - c. prinsip PPPK
 - d. sifat PPPK
2. Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan . . .
 - a. tujuan pertolongan pertama
 - b. sifat pertolongan pertama
 - c. manfaat pertolongan pertama
 - d. fungsi pertolongan pertama
3. Pertolongan pertama pada kecelakaan untuk menolong jiwa seseorang sebelum mendapat penanganan lebih lanjut dari dokter merupakan . . .
 - a. sifat pertolongan pertama
 - b. manfaat pertolongan pertama
 - c. tujuan pertolongan pertama
 - d. fungsi pertolongan pertama
4. Yang tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama berikut ini adalah . . .



- a. hentikan pendarahan
 - b. cegah infeksi
 - c. cegah dan atasi shock
 - d. pergi ke dokter bila korban telah sadar
5. Salah satu prinsip-prinsip atau sikap ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah
- a. berikan pertolongan menunggu dokter
 - b. cepat-cepat memindahkan korban
 - c. perhatikan luka kepada korban
 - d. bersikap tenang dan tidak panic
6. Gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga pengaliran darah terganggu merupakan keadaan
- | | |
|------------|---------------|
| a. pingsan | c. mati suri |
| b. shock | d. pendarahan |
7. Suatu keadaan sangat gawat antara pingsan dan mati, dimana pernapasan dan peredaran darah sudah tidak mencukupi lagi merupakan keadaan
- | | |
|------------|---------------|
| a. pingsan | c. mati suri |
| b. shock | d. pendarahan |
8. Yang tidak termasuk tanda-tanda patah tulang berikut ini adalah
- a. terasa sakit pada tempat patah tulang
 - b. tempat patah tulang membengkak
 - c. pemendekan pada tempat patah tulang
 - d. dapat digerakkan dengan bebas
9. Suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong jiwa seseorang dengan jalan menimbulkan pernafasan yang spontan dan teratur disebut
- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| a. pernapasan spontan | c. pernapasan tidak teratur |
| b. pernapasan terhenti | d. pernapasan buatan |
10. Memberikan pernapasan buatan dimana korban dibaringkan telungkup, pipi rapat di atas lantai/tanah merupakan cara
- a. Sylvester
 - b. Schaffer



c. *Mouth to Mouth*

d. *Holger Nielson*



F. Rangkuman

Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan adalah pertolongan darurat yang diberikan kepada korban kecelakaan, maupun yang sakit mendadak secara tepat dan cepat dan sementara sebelum mendapat pertolongan lanjutan dari tenaga medis bila diperlukan. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

Tujuan pertolongan pertama pada kecelakaan adalah sebagai berikut.

- 1) Menyelamatkan nyawa atau mencegah kematian
- 2) Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)
- 3) Menunjang penyembuhan

Pada pelaksanaan pertolongan pertama pada kecelakaan harus memperhatikan prinsip-prinsip PPPK, antara lain menangani dengan tenang, pertolongan dilakukan dengan cepat dan tepat, mendiagnosa cedera sebelum dilakukan penanganan, menyamakan cedera terhadap korban, dan segera mengupayakan tindakan medis ke dokter setelah dilakukan pertolongan pertama pada kecelakaan untuk penanganan selanjutnya.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

Rumus : Tingkat Penguasaan = $\frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} 100\%$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 %-100%	Baik sekali
80 %-89%	Baik
70 %-79%	Cukup
60 %-69%	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali



Bila Anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar ini, terutama bagian yang belum dikuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

PEMBELAJARAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI 2

A. Tujuan

1. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani di Sekolah Dasar.
2. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani II (Latihan-latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan dengan Berbagai Permainan).
3. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat mengidentifikasi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani III (Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan Secara Sederhana).
4. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat melakukan perencanaan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan (kekuatanotot,dayatahanotot,dayatahanaerobik, dan fleksibilitas) dan pengukuran kebugaran jasmani.
5. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat melakukan pelaksanaan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan (kekuatanotot,dayatahanotot,dayatahanaerobik, dan fleksibilitas) dan pengukuran kebugaran jasmani.
6. Dengan membaca dan menelaah materi pada kegiatan pembelajaran ini, peserta diklat dapat melakukan penilaian pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan (kekuatanotot,dayatahanotot,dayatahanaerobik, dan fleksibilitas) dan pengukuran kebugaran jasmani.



B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani di Sekolah Dasar.
2. Mengidentifikasi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani II (Latihan-latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan dengan Berbagai Permainan).
3. Mengidentifikasi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani III (Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan Secara Sederhana).
4. Melakukan perencanaan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan (kekuatanotot,dayatahanotot,dayatahanaerobik, dan fleksibilitas) dan pengukuran kebugaran jasmani.
5. Melakukan pelaksanaan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan (kekuatanotot,dayatahanotot,dayatahanaerobik, dan fleksibilitas) dan pengukuran kebugaran jasmani.
6. Melakukan penilaian pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan (kekuatanotot,dayatahanotot,dayatahanaerobik, dan fleksibilitas) dan pengukuran kebugaran jasmani.

C. Uraian Materi

1. Aktivitas Pengembangan Kebugaran

Kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang



mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistemologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh Wahjoedi (1994), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

Pada bagian yang kedua (*physical fitness related health*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

Komponen-komponen tersebut dapat dijelaskan pengertiannya sebagai berikut:

a. Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*)

Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*) adalah kemampuan jantung untuk memompa darah dan paru-paru untuk melakukan respirasi (*exhale dan inhale*) dan kerja kontraksi otot dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan segera pulih asal dalam waktu yang singkat. Klasifikasi daya tahan:

- 1). Daya tahan aerobik/aerobic endurance; sistem pengerahan energi (menghirup, menyalurkan, dan menggunakan untuk kontraksi otot) dengan menggunakan oksigen. Kebugaran aerobik dibutuhkan oleh siapapun yang melakukan aktivitas dalam waktu yang lama dan terus menerus, lebih khusus lagi bagi peserta didik yang diarahkan untuk mengambil spesialisasi cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah hingga marathón. Tingkat kebugaran aerobik dipengaruhi oleh faktor-



faktor keturunan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, tingkat aktivitas.

2). Daya tahan anaerobik/anaerobic endurance; adalah merupakan istilah untuk menyebut cara kerja otot dalam waktu yang relatif singkat tanpa menggunakan oksigen. Kerja otot/kontraksi otot timbul dari pemecahan ATP (*adenosine triphosphate*) di dalam otot yang bersumber dari gula darah dan gula otot. Pemecahan ATP ini menimbulkan energi dan ADP (*adenosine diphosphate*), ADP yang ditambah PC (*phosphocreatine*) di dalam otot akan menjadi ATP yang baru. Pembakaran dalam sistem energi yang tidak sempurna akan menyisakan asam laktat, jika asam laktat ini menumpuk terlalu banyak di dalam otot, mengakibatkan kelelahan yang amat sangat dan rasa pegal, bahkan bisa menyebabkan kram otot. Asam laktat tidak selalu merugikan, sebab jika menyatu dengan oksigen, asam laktat akan kembali menjadi sumber energi hingga terurai secara tuntas dan keluar menjadi carbon dioksida melalui proses pengeluaran nafas, dan ion-ion hidrogen melalui pengeluaran keringat. Untuk mempercepat proses pelepasan asam laktat ini diperlukan pengguncangan (*shaking*), dan bisa dilakukan dengan lari-lari kecil (*joging*) dalam waktu 15 - 20 menit sesuai dengan tingkat penumpukan.

b. Kekuatan (*strength*).

Kekuatan (*Strength*); adalah kemampuan tubuh mengerahkan tenaga untuk menahan beban yang diberikan. Klasifikasi strength adalah:

1). Kekuatan maksimum (*maximum strength*); kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang hanya mampu mengangkat sekali saja beban yang diberikan dan tidak mampu mengangkat lagi tanpa beristirahat terlebih dahulu, atau dalam istilah kebugaran biasa disebut sebagai 1 RM (1 repetition maximum). Pengetahuan mengenai 1 RM ini akan sangat membantu untuk dapat mengembangkan tipe kekuatan yang lainnya (kekuatan yang cepat



- (*elastic/speed strength*) dan daya tahan kekuatan (*strength endurance*)
- 2}. Kekuatan yang cepat (*elastic/speed strength*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar dengan segera (dalam satuan waktu yang kecil). Dalam istilah yang lebih umum kecepatan ini dapat juga disebut daya ledak (*explosive power*)
 - 3). Daya tahan kekuatan (*strength endurance*); tipe kekuatan ini memiliki ciri jika seseorang mampu mengangkat beban dalam jumlah yang besar berulang-ulang dalam waktu yang lama.
- c. Komposisi tubuh.
- Komposisi tubuh adalah perbandingan jumlah lemak yang terkandung di dalam tubuh dengan berat badan seseorang. Kandungan lemak yang berlebihan akan mengakibatkan terdesaknya organ tubuh yang lainnya sehingga mengganggu kinerja organ tersebut. Namun lemak tak jenuh yang mudah diurai juga merupakan sumber energi ketika karbohidrat dan cadangan glukosa dan glikogen sudah habis dipakai.
- d. Kelentukan (*flexibility*).
- Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk menggunakan otot dan persendian dengan rentang yang luas. Kelentukan terdiri dari kelentukan dinamis dan kelentukan statis.
- e. Kecepatan (*speed*).
- Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan tubuh dan menggerakkan anggota tubuh menempuh jarak tertentu dalam satu satuan waktu yang singkat. Tipe kecepatan;
- 1). Kecepatan siklis, jika pergerakan merupakan pengulangan satu bentuk keterampilan yang sama, biasanya digunakan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang kecil, contoh dari keterampilan tersebut adalah berlari, berenang, dan bersepeda
 - 2). Kecepatan asiklis, jika pergerakan merupakan bentuk keterampilan yang berbeda-beda dan berubah-ubah sesuai dengan tujuan dari keterampilan tersebut, biasanya digunakan dalam permainan dan



penggunaan berbagai peralatan. Keterampilan dilakukan dalam waktu yang kecil

- 3). Kecepatan reaksi, jika pergerakan dilakukan sebagai tanggapan atas rangsang yang diberikan dan dilakukan dengan segera. Contoh mudah dari kecepatan tipe ini adalah tendangan balasan pada olahraga pencak silat (tarung).

f. Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan dalam waktu yang singkat. Kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

g. Keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dalam satu titik yang diinginkan. Keseimbangan secara biomekanis sangat dipengaruhi oleh luasnya bidang tumpu, ketinggian pusat masa tubuh, serta koefisien gesek antara tubuh dengan bidang tubuh. Namun di sisi lain juga dipengaruhi oleh kinerja system syaraf dan panca indera. Tipe dari keseimbangan adalah keseimbangan statis dan dinamis.

h. Koordinasi (*coordination*).

Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk menggerakkan anggota tubuh secara bersamaan dengan padu padan. Kemampuan koordinasi sangat mendukung penguasaan keterampilan dasar gerak. Koordinasi meliputi mata-tangan, mata-kaki, tangan-kaki, mata-tangan - kaki, telinga-mata-kaki, dan seterusnya.

Selain pengelompokan jenis kebugaran tadi, juga ada pengelompokan lainnya yang dikemukakan oleh Johnson dan kawan-kawan dalam yaitu; 1. *Medical fitness*, 2. *Functional fitness* dan 3. *Motor fitness*



2. Materi Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani II (Latihan-latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan dengan Berbagai Permainan)

a. Bentuk-bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan gerak peserta didik SD, menurut Wall dan Murray (1994) dapat dilakukan latihan melalui aktivitas : (1) menari (*dance*), (2) permainan (*game*), dan (3) senam (*gymnastic*). Kemudian Ateng (1992) menyatakan bahwa penyajian pembelajaran olahraga di SD sebaiknya dilaksanakan melalui bentuk permainan karena bermain merupakan dunianya anak-anak. Dimana menurut Monks dkk. (1989) menyatakan bahwa usia SD adalah usia masa kanak-kanak.

Masih menurut Ateng (1992) dunia SD adalah dunia bermain sehingga penyajian dalam pembelajaran pendidikan jasmaninya haruslah dalam bentuk permainan. Permainan berperan sebagai kendaraan pertama untuk memperlajari diri sendiri dan dunia sekitarnya. Melalui permainan, individual atau kelompok, aktif atau diam, anak-anak mengembangkan pemahaman dasar dari dunia tempat mereka hidup. Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan permainan:

1). Latihan Kekuatan otot lengan

Bentuklatihan kekuatan otot lengan secara sederhana melalui permainan antara lain sebagai berikut :

a) Nama Permainan: Siapa Cepat Berdiri

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Jumlah pemain: tidak terbatas
- Alat yang di gunakan: Tanpa alat
- Tempat : di dalam atau di luar ruangan

b) Aturan Permainan

Semuapeserta didik dibariskan di sisi panjang lapangan



Tidak boleh ada yang bergerak sebelum ada aba-aba dari guru, peserta didik yang bergerak duluan sebelum ada aba-aba dianggap gugur.

Peserta didik yang berdiri paling duluan merupakan pemenang dalam permainan ini.

Peserta didik yang pertama berdiri diberi kepercayaan untuk mengawasi dan menentukan pemenang dalam permainan selanjutnya, sampai ditemukan peserta didik yang paling akhir berdiri.

c) Cara Bermain

- (1) Semua peserta didik bersiap-siap di pinggir lapangan dengan posisi siap merangkak.
- (2) Setelah ada aba-aba dari guru semua peserta didik merangkak dari sisi yang satu menuju sisi yang lainnya.
- (3) Di tengah-tengah perjalanan bila mendengar tanda yang dibunyikan oleh guru, maka peserta didik harus segera berdiri.
- (4) Peserta didik yang berdiri lebih dulu dinyatakan sebagai pemenang dalam permainan ini.
- (5) Permainan terus diulang-ulang sesuai kebutuhan.
- (6) Peserta didik yang kalah menerima hukuman sesuai kesepakatan.

2) Latihan Keseimbangan

a). Latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- (2) Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang).
- (3) Tangan kanan diluruskan ke samping.



- (4) Lakukan latihan ini 8 kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

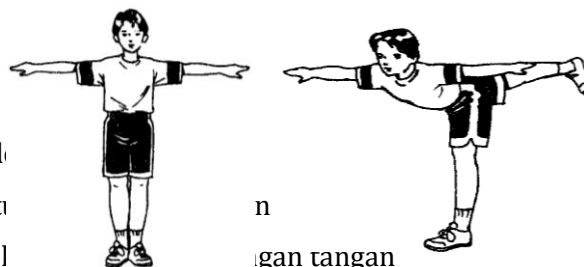


Gambar 1 Latihan keseimbangan berdiri

b). Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Berdiri tegak rileks dengan posisi kaki dirapatkan dan kedua tangan direntangkan lurus ke samping.
- (2) Kemudian bungkukkan badan sambil meluruskan salah satu kaki kiri atau kanan ke arah belakang.
- (3) Arah pandangan lurus ke depan dan pertahankan gerakan ini selama 8 kali hitungan.



3). Latihan Kel...

Bentuk-bent...

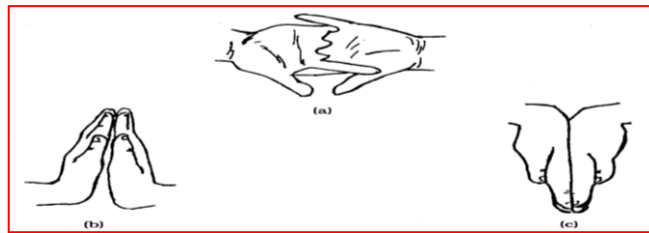
a). Latihan l...

n

gan tangan

Gambar 2 Latihan keseimbangan sikap kapal terbang

- (1) Pautkan jari-jari tangan atau sama lain putar telapak tangan menjauhi tubuh, luruskan lengan-lengan dan regangkan selama 3 detik.
- (2) Tekan telapak tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.
- (3) Tekan punggung tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 3 detik.

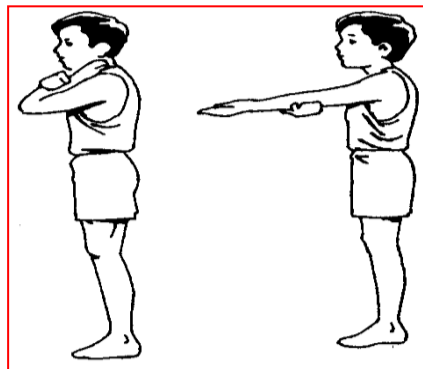


Gambar 3 Latihan kelentukan peraelanaan

b). Latihan kelentukan siku

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Lakukan gerakan ekstensi dan fleksikan tiap siku.
- (2) Pertahankan setiap posisi selama 3 detik.

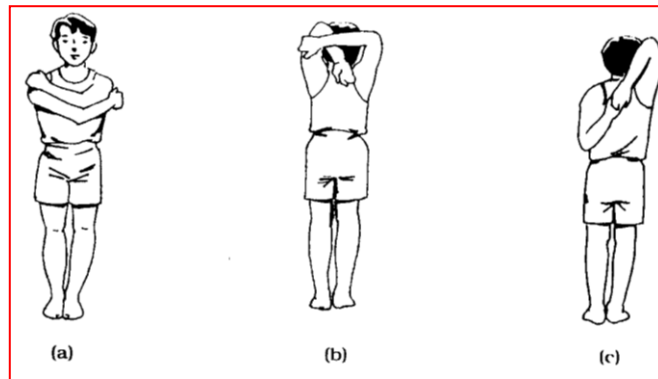


Gambar 4 Latihan kelentukan siku

c). Latihan kelentukan bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Silangkan lengan-lengan di depan tubuh dan genggam bahu-bahu yang berlawanan. Buat topangan regangan dan tahan selama 3 detik.
- (2) Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan. Tahan 3 detik dan ulangi dengan siku kiri.
- (3) Letakkan satu tangan di atas kepala dan di belakang punggung. Cobalah untuk mempertemukan tangan-tangan, buat topangan regangan dan tahan 3 detik serta ulangi dengan sisi yang lain.

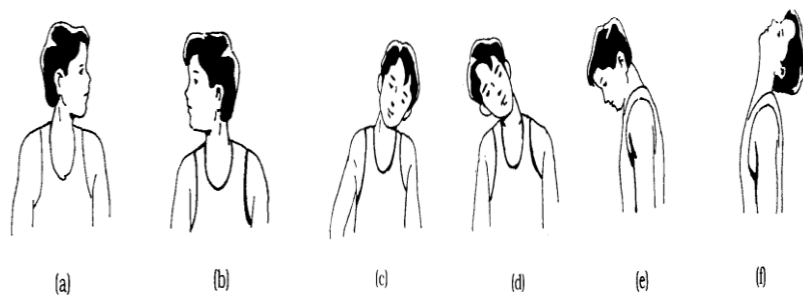


Gambar 5 Latihan kelentukan

d). Latihan kelentukan leher

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (2) Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (3) Putar gau ke bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- (4) Putar dagu ke bahu kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (5) Tarik kepala sejauh mungkin ke depan dan letakkan dagu di atas dada, pertahankan selama 3 detik.
- (6) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang, sentuhkan belakang kepala ke bahu, pertahankan selama 3 detik.



Gambar 6 Latihan kelentukan leher

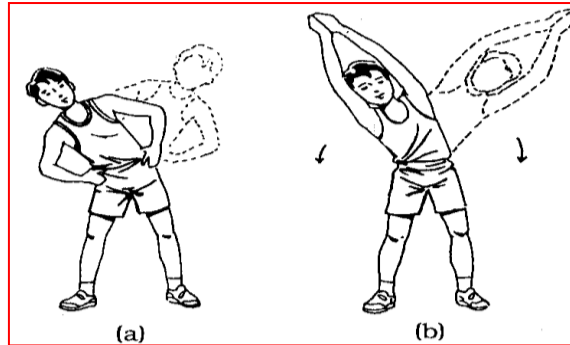
e). Latihan kelentukan batang tubuh

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Tangan-tangan di atas pinggang dan bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik setiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali setiap sisi.



- (2) Kedua tangan berjabatan (kedua telapak tangan rapat) dan lengan-lengan di atas kepala, bengkokkan ke samping dan tahan selama 3 detik tiap sisi. Lakukan 3 sampai 5 kali tiap sisi.



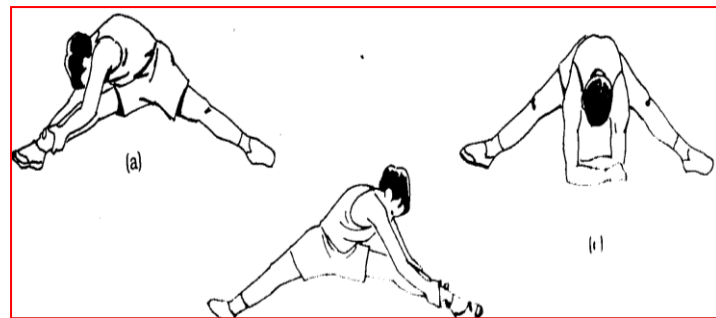
Gambar 7 Latihan kelenturan batang tubuh



f). Latihan kelentukan tungkai dan punggung (Sikap berdiri atau mengangkang)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (2) Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (3) Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.
- (4) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.

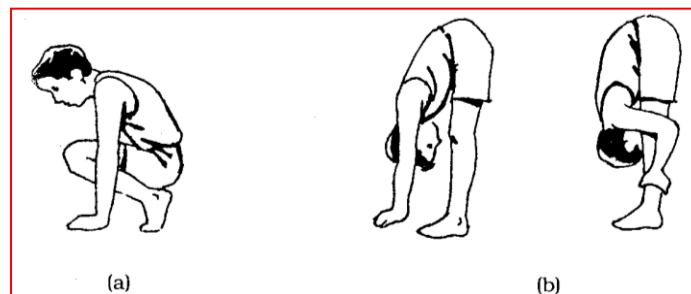


Gambar 8 Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

g). Latihan kelenturan tungkai dan punggung (Sikap berdiri lurus)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Posisi duduk jongkok, pertahankan selama 1 detik.
- (2) Posisi bungkuk, pertahankan selama 3 detik.
- (3) Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.
- (4) Posisi cium lutut sebanyak 3 kali.
- (5) Ulangi posisi cium lutut sebanyak 3 kali.



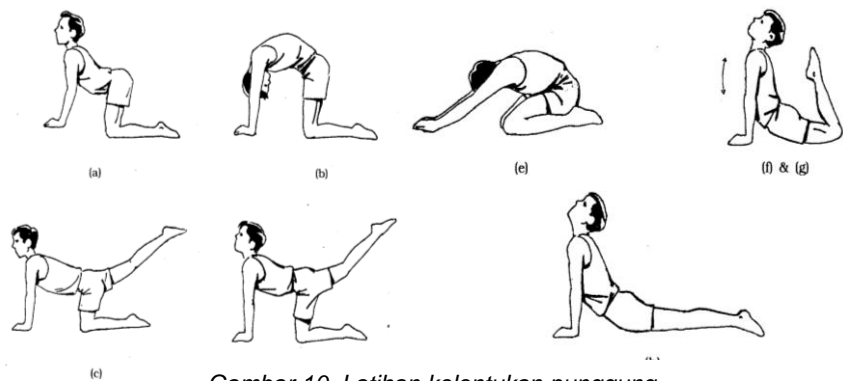
Gambar 9 Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri)

h). Latihan kelenturan punggung



Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Lengkungkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (2) Bulatkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- (3) Skala lutut kanan, pertahankan selama 3 detik.
- (4) Skala lutut kiri, pertahankan selama 3 detik.
- (5) Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 3 detik.
- (6) Lengkungkan naik, pertahankan selama 3 detik.
- (7) Ke depan, pertahankan selama 3 detik.
- (8) Lengkungkan naik, lutut dibengkokkan, pertahankan selama 3 detik.



i). Latihan Kecepatan

Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan, untuk melatih kecepatan dapat dilakukan melalui permainan sebagai berikut:

Nama Permainan: Membuat Kelompok

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (1) Jumlah pemain: Tidak terbatas
- (2) Alat yang digunakan: Tanpa alat
- (3) Tujuan permainan: Untuk melatih reaksi dan sosialisasi
- (4) Tempat: Halaman sekolah atau ruangan olahraga
- (5) Susunan kelas : Peserta didik membuat sebuah lingkaran

Aturan Permainan:



- (1) Semua peserta didik harus terlibat dalam permainan ini
- (2) Posisi guru boleh ditengah-tengah atau di luar lingkaran
- (3) Peserta didik tidak boleh bergerak sebelum ada aba-aba dari guru baik tepukan atau bunyi pluit
- (4) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok mendapat hukuman berdasarkan kesepakatan semua peserta didik dan guru

Cara bermain

- (1) Guru menjelaskan pada peserta didik bahwa mereka akan mengambil bagian dalam suatu permainan yang menuntut mereka untuk berfikir dan bertindak cepat.
- (2) Guru memulai permainan dengan menjelaskan bahwa jika ia meneriakkan angka tertentu, seketika itu pula para peserta didik harus secepat mungkin membuat kelompok sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
- (3) Seluruh peserta didik berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan sambil berjalan atau berlari-lari kecil, sambil mendengarkan aba-aba yang akan diberikan oleh guru. Aba-aba ini berupa angka yang harus diteriakkan oleh guru dengan keras dan lantang agar semua peserta didik dapat mendengar aba-aba yang diberikan.
- (4) Angka harus disebutkan dengan cepat, dan para peserta didik harus bergerak dengan cepat untuk membentuk kelompoknya sesuai dengan angka yang disebutkan oleh guru.
- (5) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok akan menerima hukuman sesuai kesepakatan.

j). Latihan Kecepatan Reaksi

Latihan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan, untuk mencapai waktu yang secepat-cepatnya



dalam mereaksi suatu rangsangan. Bentuk-bentuk latihan tersebut antara lain :

- (1) Dengan permainan “Hitam Hijau”, aba-aba mula-mula lambat, makin lama makin cepat.
- (2) Mereaksi aba-aba/kode-kode lebih dari dua macam dan harus dikerjakan secepat-cepatnya.
- (3) Latihan dengan lemparan bola sebanyak mungkin dalam waktu tertentu.
- (4) Bertanding lari sebenarnya, dengan aba-aba start pistol atau peluit.

k). Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi

Nama Permainan: Ular Makan Ekornya

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Jumlah pemain: tidak terbatas
- (2) Alat yang di gunakan: tanpa alat
- (3) Tempat: di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan

Aturan Permainan

- (1) Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok dengan formasi berbanjar
- (2) Setiap kelompok dibagi dalam 3 peran yang berbeda, yaitu: peserta didik yang berada paling depan bertindak sebagai kepala ular, bagian tengah anggota kelompok bertugas sebagai badan ular, dan paling belakang dari kelompok bertindak sebagai ekor ular.
- (3) Peserta didik dibarisan kedua sampai belakang harus memegang perut temannya.
- (4) Kelompok yang terlepas pegangannya dinyatakan kalah.
- (5) Pemenang ditentukan oleh kelompok yang pertama menyentuh ekor ular.
- (6) Kelompok yang melakukan kecurangan dinyatakan kalah dan diberi hukuman sesuai kesepakatan.



Cara Bermain

- (1) Semua peserta didik bersiap-siap berbanjar ke belakang sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan.
- (2) Setelah ada aba-aba dari guru semua kelompok bergerak untuk memulai permainan. Kepala ular berusaha menyentuh ekor ular, sementara ekor ular harus sebisa mungkin menghindari dari kepala ular.
- (3) Badan ular meliuk-liuk mengikuti gerakan kepala ular atau ekor ular.
- (4) Ekor ular yang tertangkap oleh kepala ular dinyatakan kalah.
- (5) Kelompok yang paling pertama ekornya dimakan oleh kepala ular maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang.
- (6) Kelompok yang paling akhir ekornya dimakan oleh kepalanya maka kelompok tersebut mendapatkan hukuman sesuai kesepakatan.
- (7) Ulangi permainan ini dengan berganti peran.

1). Latihan Kekuatan Otot Kaki

Bentuk-bentuk latihan kekuatan otot kaki secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan.

Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Jumlah pemain: tidak terbatas
- (2) Alat yang di gunakan: tanpa alat
- (3) Tempat: di lapangan olahraga
- (4) Susunan kelas : lihat gambar

Aturan Permainan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (1) Peserta didik dibagi dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota kelompok yang sama.



- (2) Aba-aba dilakukan dua kali, apabila ada kuda yang berlari sebelum ada aba-aba dari guru maka dinyatakan gugur.
- (3) Jarak tempuh masing-masing lintasan \pm 30 meter.
- (4) Kuda yang keluar lintasan dinyatakan gugur.
- (5) Apabila joki terjatuh dari kudanya maka kelompok tersebut dinyatakan gugur.
- (6) Pemenangnya ditentukan kuda terakhir pada masing-masing kelompok menyentuh garis finish.

m). Latihan Kekuatan otot lengan, perut, dan kaki

Secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan berikut.

Perlombaan Gerobak Dorong

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (1) Jumlah pemain: tidak terbatas
- (2) Alat yang di gunakan: tanpa alat
- (3) Tujuan permainan: untuk melatih kekuatan otot tangan, perut, dan kaki, kerjasama
- (4) Tempat: di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan
- (5) Susunan kelas: lihat gambar.

Aturan Permainan

- (1) Semua peserta didik saling berpasangan, yang tidak kebagian pasangan bertugas menjadi juri membantu guru mengawasi permainan.
- (2) Aba-aba dilakukan dua kali
- (3) Pasangan yang bergerak lebih dulu sebelum ada aba-aba akan mendapatkan peringatan dari guru, kalau mengulangi hal yang sama maka pasangan tersebut akan *didiskualifikasi* (dianggap gugur)
- (4) Jarak tempuh pada masing-masing lintasannya \pm 10 meter.
- (5) Gerobak yang keluar lintasan dinyatakan gugur.



(6) Pemenangnya ditentukan oleh gerobak yang pertama menyentuh garis finish.

3. Materi Aktivitas Pengembangan kebugaran Jasmani III (Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan Secara Sederhana)

a. Fungsi Tes Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu: *Anatomical fitness*, *physiological fitness* dan *psychological fitness*. Menurut Karpovich, bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda, yang dimaksud dengan *physical fitness* adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Mengacu kepada definisi *physical fitness*, maka kesegaran jasmani mempunyai beberapa unsur, yaitu: (1) *Strength* (kekuatan), (2) *Power* (daya), (3) *Speed* (kecepatan), (4) *Flexibility* (kelentukan), (5) *Agility* (kelincahan), dan *Endurance* (daya tahan).

Fungsi tes kebugaran jasmani dalam program pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah dasar adalah sebagai berikut: (1) Mengukur kemampuan fisik peserta didik, (2) menentukan status kondisi fisik peserta didik, (3) menilai kemampuan fisik peserta didik, sebagai salah satu tujuan pengajaran Pendidikan Jasmani, (4) mengetahui perkembangan kemampuan fisik peserta didik, (5) sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya, dan (6) sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran Pendidikan Jasmani.

Tes kesegaran jasmani Indonesia, terdiri dari lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) Lari cepat (50 meter), (2) Angkat tubuh (*pull-up*/ 30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), (3)



Baring duduk (*sit-up*/60 detik), (4) Loncat tegak (*vertical jump*), dan (5) Lari jauh (800 m untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).

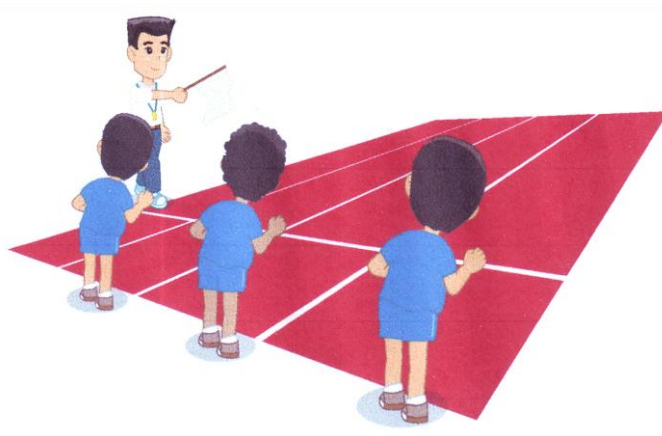
b. Bentuk-bentuk Tes Kebugaran Jasmani

Cara melakukan tes kebugaran jasmani (lari cepat 60 meter) sebagai berikut.

1) Tes Lari Cepat 60 Meter

- a) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang.
- b) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, *stopwatch*, bendera start dan tiang pancang.
- c) Pelaksanaan:
 - (1) Peserta didik berdiri di belakang garis *start* dengan sikap berdiri.
 - (2) Apabila ada aba-aba “ya” peserta didik lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
 - (3) Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis *finish* *stopwatch* dihentikan.
- d) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.



Gambar 11: Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter



2) Tes Angkat Tubuh (30 Detik Untuk Putri Dan 60 Detik untuk Putra)

Cara melakukan tes kebugaran jasmani (angkat tubuh selama 30 detik) sebagai berikut.

- a) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- b) Alat/fasilitas: Lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.
- c) Pelaksanaan:
 - (1) Peserta didik bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.
 - (2) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
 - (3) Kemudian peserta didik mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
 - (4) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).
- d) Cara memberi skor:

Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 12: Tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)



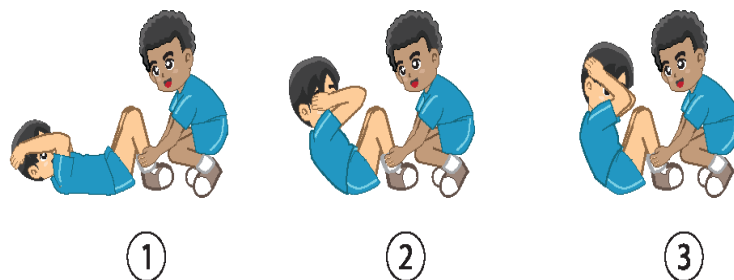
3) Tes baring duduk 60 detik

Cara melakukan tes kebugaran jasmani (baring duduk 60 detik) sebagai berikut.

- a) Tujuan: Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- b) Alat/fasilitas: Lantai, palang tunggal, *stopwatch* dan formulir pencatat hasil.
- c) Pelaksanaan :
 - (1) Berbaring di atas lantai/rumput, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
 - (2) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
 - (3) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - (4) Apabila ada aba-aba “ya”, peserta didik bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
 - (5) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

d) Cara memberi skor :

Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



Gambar 13: Tes baring duduk selama 60 detik

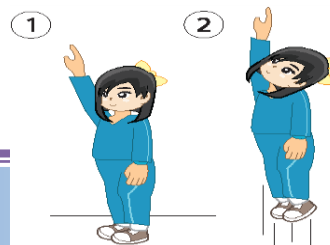
4) Tes Loncat Tegak



Cara melakukan tes kebugaran jasmani (loncat tegak) sebagai berikut.

- a) Tujuan: Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.
- b) Alat/fasilitas: Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30 x 150 cm) berskala satuan ukuran sentimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm, serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
- c) Pelaksanaan :
 - (1) Berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
 - (2) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - (3) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian peserta didik mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.
 - (4) Seterusnya peserta didik meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan peserta didik tersebut.
- d) Cara memberi skor :

Ambil tinggi raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Si Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$.





Gambar 14: Tes loncat tegak

5) Tes lari jauh (1.000 meter untuk puteri dan 1.200 meter untuk putera)

- a) Tujuan : Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)
- b) Alat/fasilitas: Lapangan, bendera start, peluit, stopwatch, nomor dada, tanda/garis start dan finish, dan formulir pencatat hasil.
- c) Pelaksanaan:
 - (1) Berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
 - (2) Pada aba-aba “ya” peserta didik berlari menuju garis *finish*, dengan menempuh jarak (1.000 meter untuk putri dan 1.200 meter untuk putra).
 - (3) Bila ada peserta didik yang mencuri *start*, maka peserta didik tersebut dapat mengulangi tes tersebut.
- d) Cara memberi skor :

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

4. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani

a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani

- 1) Praktik Pelaksanaan Persiapan Proses Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani



Pembelajaran pengembangan aktivitas kebugaran jasmani merupakan bentuk pembelajaran pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang sangat disenangi oleh anak-anak sekolah. Karena pembelajaran ini dapat mengeksplorasi kemampuan gerak peserta didik. Akan tetapi, di dalam proses pembelajarannya guru dituntut untuk mengemasnya dengan menarik. Di samping itu, seorang guru Penjasorkes juga dituntut untuk melakukan inovasi dalam merencanakan, melaksanakan dan menilai pelaksanaan pembelajaran dengan baik. Hal yang pertama yang harus dikuasai oleh guru terkait dengan ini adalah melaksanakan persiapan pembelajaran.

Perangkat keputusan-keputusan persiapan pembelajaran selalu mendahului berbagai transaksi di antara guru dan peserta didik. Keputusan-keputusan pelaksanaan yakni selama pertemuan selalu mengikuti keputusan-keputusan yang ditentukan di dalam persiapan pembelajaran. Penampilan atau pelaksanaan yang telah dilakukan kemudian dievaluasi dan keputusan-keputusan *feedback* yakni setelah guru melakukan proses pembelajaran.

Sebelum berbagai penampilan atau pelaksanaan suatu keputusan aktivitas pembelajaran dibuat, maka pada perangkat persiapan proses pembelajaran yang berupa RPP dibuat dengan keputusan yang berkaitan dengan;

- (1) Tujuan/sasaran pembelajaran; yaitu keputusan harus dibuat untuk mencapai kompetensi dasar yang ada pada pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, dan kemudian dipilih materi bentuk-bentuk latihan yang dipelajari. Keputusan ini mengidentifikasi hasil yang akan dicapai setelah berakhirnya pembelajaran, dan kemudian terlihat dari indikator keberhasilannya.
- (2) Penentuan (pemilihan model pembelajaran); yakni guru benar-benar harus mengetahui kegiatan apa saja yang akan dilakukan pada saat menyampaikan materi pengembangan aktivitas kebugaran jasmani. Keputusan ini akan berpengaruh pada efektivitas hasil belajar dan efisiensi proses pembelajarannya.



- (3) Model pembelajaran yang diharapkan; model pembelajaran peserta didik akan dipengaruhi dua keputusan sebelumnya, yakni dua keputusan pertama dan kedua. Padarealisasi model pembelajaran di dalam episode yang diberikan, akan mengungkapkan model pembelajaran yang digunakan sesuai atau tidak. Keputusan tentang model pembelajaran ditemukan untuk mempertinggi keputusan di dalam penentuan tujuan dan penggunaan model pembelajaran.
- (4) Siapa yang akan diajar; di dalam situasi kelas pembelajaran pada tingkat satuan pendidikan tertentu akan berbeda dengan tingkat satuan pendidikan yang lain, keputusan harus dibuat kepada siapa dialamatkan gaya mengajar yang akan digunakan. Misalnya, model pembelajaran resiprokal, periksa sendiri, bahkan *discovery* baik yang dipandu, maupun mandiri. Setiap pemilihan model pembelajaran dalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, guru perlu menjawab pertanyaan; apakah model pembelajaran ini berlaku untuk seluruh kelas? Untuk satu atau beberapa kelompok tertentu? Atau untuk individu per individu? Ketika berbagai hal ini telah dijawab, maka model pembelajaran tertentu bisa mulai dirancang untuk kemudian diterapkan.
- (5) Pokok bahasan/pelajaran; keputusan harus dibuat apakah pokok bahasan akan diajarkan oleh guru sendiri, atau apakah tugas akan diberikan kepada peserta didik. Kategori ini meliputi empat keputusan tambahan yaitu:
 - (a) Mengapa pokok bahasan ini disampaikan; ini meliputi dasar pemikiran atau alasan pemilihan tugas ini. Apakah tugas ini menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan? Jika kompetensi dasar yang ingin dicapai adalah cukup pada penguasaan atau melakukan *seven basic steps* saja misalnya, tentu materi yang diberikan tidak perlu sedemikian rupa lengkap. Namun, begitu juga sebaliknya, jika kompetensi yang ingin didapat cukup



- luas maka materi pokok yang diberikannya pun harus mencukupi.
- (b) Kuantitas; setiap tugas didalam pendidikan jasmani memiliki kuantitas, misalnya; berjalan, berlari, melompat dan melempar ke suatu tempat, ruang dan waktu dan sebagainya. Oleh karena itu, keputusan kuantitas ini harus dibuat. Dengan menggunakan ukuran kuantitatif ini, seorang guru dapat lebih mudah mengukur tingkat ketercapaian tujuan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani.
 - (c) Kualitas; setiap tugas gerak yang dilakukan menyajikan tingkat kualitas yakni bagaimana tugas itu dilakukan. Mengukur kualitas materi pokok ini, dilakukan dengan berbagai kriteria yang mengacu pada sub-sub materi pokok yang akan disajikan.
 - (d) Urutan; setiap tugas gerak di dalam pendidikan jasmani khususnya pada yang berkaitan kesehatan dan pengukuran kebugaran jasmanimemiliki urutan tertentu, yang menunjukkan urutan atau rangkaian gerakan. Sesuai dengan pernyataan ini, maka penyajian materi pokok pada pembelajaran pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan dan pengukuran kebugaran jasmani dimulai dari pemberian pengetahuan mengenai pengembangan aktivitas kebugaran jasmani dan konsep latihan-latihannya. Disusul kemudian latihan-latihan kebugaran jasmani, mulai dari penguasaan bentuk-bentuk latihan secara sederhana menuju ke kompleks.
- (6) Dimana mengajar (lokasi); pengembangan aktivitas kebugaran jasmani dapat dilangsungkan di berbagai tempat, maka keputusan lokasi harus dibuat. Di ruangan atau lapangan terbuka yang memadai merupakan dambaan bagi seorang guru, namun demikian jika tidak (fasilitas minimalis), perlu dilakukan cara lain untuk menjamin pembelajaran berlangsung efektif dan efisien.



- (7) Kapan mengajar; kategori ini meliputi keputusan-keputusan yang berkaitan dengan beberapa aspek waktu, yaitu:
- (a) Waktu mulai; setiap tugas (misalnya; kapan melakukan pembelajaran bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmanidan sebagainya) perlu ditentukan waktu mulai.
 - (b) Kecepatan pelaksanaan proses pembelajaran di dalam menyampaikan materi pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan kesehatan dan pengukuran kebugaran jasmani, sangat tergantung terhadap karakteristik peserta didik. Bagi peserta didik yang telah memiliki pengalaman (*prior knowledge*) tentu memiliki kecepatan yang berbeda dibanding dengan yang belum memiliki pengalaman. Bagi peserta didik yang memiliki kemampuan dasar gerak (*motor educability*) yang baik maka akan memiliki kecepatan yang lebih tinggi. Berbagai karakter peserta didik ini, layak dipertimbangkan oleh guru dalam menentukan kecepatan pembelajaran.
 - (c) Lama pembelajaran; semua pengembangan aktivitas kebugaran jasmani disajikan dengan durasi waktu tertentu, banyak atau sedikit kebutuhan waktu tersebut sangat tergantung dari kompleksitas materi pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, kemampuan awal peserta didik, serta lingkungan pembelajaran (meliputi guru, media, saran prasarana, dll).
 - (d) Waktu berhenti; setiap pembelajaran harus berakhir pada waktu yang ditentukan, demikian juga dengan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani. Berhentinya waktu pembelajaran idealnya setelah tujuan tercapai sesuai dengan desain waktu yang ditentukan. Jika ternyata dalam waktu yang telah



ditentukan tujuan pembelajaran belum tercapai, maka bagi peserta didik perlu diberikan remedial, sedangkan jika yang terjadi sebaliknya, maka waktu yang tersisa dapat diisi dengan memberikan pengayaan atau pendalaman terhadap materi-materi pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang telah disampaikan.

- (e) Interval (selang waktu antara tugas-tugas); jeda dalam penyampaian materi perlu dipertimbangkan oleh guru, hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada peserta didik mengendapkan pengetahuan yang telah disampaikan. Selain alasan tersebut, jeda waktu ini juga dimaksudkan agar peserta didik siap kembali untuk mengikuti pembelajaran dan menerima materi berikutnya, selain untuk mengatasi kejenuhan karena lamanya waktu belajar.
- (f) Waktu pengakhiran (terminasi); atas pertimbangan bahwa daya kemampuan otak manusia memiliki keterbatasan dalam menerima, mempersepsi, menyeleksi, dan memilih, serta menyimpan informasi, maka idealnya pengembangan aktivitas kebugaran jasmani perlu dibagi dalam beberapa termin, dan pada setiap akhir termin diperlukan cara mengakhiri pembelajaran yang tepat. Membuat konklusi bersama-sama, memberi makna atas segala yang telah dipelajari merupakan satu hal penting lainnya, dan melakukan refleksi, serta perayaan adalah merupakan upaya mengakhiri pengembangan aktivitas kebugaran jasmani secara baik. Akhir dari pembelajaran yang baik, diibaratkan sebagai mendarat-nya sebuah pesawat dengan mulus (*soft landing*).



- (8) Kondisi tubuh yang baik seperti: kelincahan, daya tahan, kecepatan, kekuatan, kecepatan; dan daya reaksi yang tinggi semua tugas gerak didalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, menuntut kondisi tubuh yang baik. Oleh sebab itu, peserta didik harus menjaga dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani. Dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang baik, maka proses pengembangan aktivitas kebugaran jasmani akan dengan mudah dilaksanakan.
- (9) Pakaian dan penampilan; pemilihan pakaian yang harus dikenakan peserta didik diarahkan untuk kenyamanan, serta keleluasan gerak dalam melakukan berbagai pengembangan aktivitas kebugaran jasmani. Pengaturan pakaian yang harus dikenakan oleh peserta didik juga memiliki makna internalisasi terhadap nilai-nilai yang terkandung di dalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, serta nilai dari pengenalan pakaian itu sendiri.
- (10) Komunikasi; dilakukan sepanjang pembelajaran. Komunikasi dilakukan secara intensif tidak hanya satu arah, melainkan kepada berbagai arah dan melibatkan seluruh peserta didik. Komunikasi juga dilakukan tidak hanya secara verbal, tetapi juga dengan demonstrasi dan bila perlu menggunakan berbagai alat bantu audio visual. Komunikasi yang efektif di dalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani sangat tergantung dari guru sebagai pengirim (*sender*) informasi utama, peserta didik sebagai penerima (*receiver*) informasi utama, serta kualitas informasi yang disampaikan. Metode penyampaian informasi yang beragam juga sangat menentukan efektivitas komunikasi tersebut.
- (11) Cara menjawab pertanyaan; di dalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani berbagai pertanyaan mungkin muncul dari peserta didik. Memberi kesempatan bertanya kepada peserta didik dan kemudian menjawab pertanyaan tersebut secara baik, akan menambah efektivitas



pengembangan aktivitas kebugaran jasmani. Memperjelas konsep tentang pengembangan aktivitas kebugaran jasmani berarti merintis jalan menuju penguasaan materi pembelajaran tersebut secara motorik.

- (12) Rencana/susunan organisasi; penataan ruang kelas dengan berbagai perangkat yang ada di dalamnya akan berpengaruh terhadap keberhasilan tercapainya tujuan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani. Formasi peserta didik diatur sedemikian rupa agar mereka mendapatkan informasi yang memadai dan berimbang agar hasil pembelajaran dapat dinikmati oleh seluruh anggota kelas secara merata.
- (13) Parameter; keberhasilan diukur berdasarkan ukuran-ukuran yang telah ditentukan. Ketepatan penggunaan parameter ini, benar-benar mencerminkan komponen hasil pembelajaran apa yang hendak diukur baik aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Sering kali terjadi penggunaan alat ukur yang tidak cocok dengan hasil belajar yang diukur, sehingga seolah-olah pembelajaran yang dilakukan tidak berhasil, jika hal ini terjadi maka peserta didik akan merasa bersalah dan pada akhirnya berdampak terhadap motivasi belajarnya.
- (14) Suasana kelas/pembelajaran; menarik tidaknya suasana pembelajaran akan tercermin dari kondisi interaksi antar peserta didik, dan interaksi antara guru dengan peserta didik. Selain dari interaksi tersebut, juga dipengaruhi penggunaan media pembelajaran. Di dalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, penggunaan media pembelajaran audio visual akan membantu terciptanya suasana pembelajaran ini. Akumulasi dari seluruh komponen keputusan tiga belas poin sebelumnya akan sangat membantu terciptanya suasana kelas yang kondusif.
- (15) Prosedur dan materi evaluasi; prosedur dan evaluasi hasil pengembangan aktivitas kebugaran jasmani diarahkan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran. Materi



evaluasi disusun berdasar dan sesuai dengan materi pembelajaran yang disampaikan. Pendek kata, ketika guru akan mengevaluasi tentang keterampilan melakukan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, maka harus dipersiapkan materi evaluasi yang dapat mengungkap kemampuan yang dituntut tersebut. Bentuk perintah agar peserta didik melakukan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani tepat digunakan, dan guru dapat mengevaluasi dengan lembar pengamatan berdasar kriteria gerak yang telah disediakan.

- (16) Lain-lain; persiapan pada persiapan pembelajaran ini kemungkinan akan terus bertambah seiring dengan kebutuhan pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, dengan demikian dapat ditambahkan persiapan-persiapan lain selain lima belas butir tersebut.

5. Penilaian Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani

Penilaian terhadap kinerja peserta didik ini dilakukan dengan tujuan:

(1)**Mendiagnosa kekuatan dan kelemahan:** hasil tes dijadikan alat untuk mendiagnosa kekuatan dan kelemahan peserta didik baik sebagai individu maupun kelompok. Tes ini didasarkan pada keterampilan yang mencakup keterampilan gerak serta kemampuan lainnya. Pelaksanaan dilakukan pada awal tahun dengan maksud untuk mengetahui tingkat pencapaian terendah dan tertinggi. Data tersebut dijadikan bahan untuk pengelompokan dalam kegiatan belajar mengajar. Pada tes berikutnya hanya memfokuskan pada keterampilan yang lemah/rendah; (2) **Bimbingan:** penilaian sebagai bimbingan hendaknya tidak membandingkan kemampuan antara satu peserta didik dengan peserta didik lainnya, namun lebih diarahkan pada pengembangan kemampuan individual masing-masing peserta didik; (3)**Motivasi:** penilaian merupakan suatu bentuk penghargaan (*reward*) atas keberhasilan ketercapaian kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik sedangkan atas kurang berhasil, hasil penilaian dapat dijadikan sebagai motivasi baginya untuk belajar lebih giat; (4)**Laporan Kemajuan Peserta didik:** Laporan hasil penilaian perlu disampaikan kepada peserta didik. Hasil



tersebut dapat dipergunakan untuk melakukan evaluasi diri dan dengan sendirinya peserta didik secara tegas mengetahui apa yang telah diperolehnya selama mengikuti program pembelajaran penjas; (5)**Laporan Kemajuan Pada Orang tua;** Orang tua berhak mengetahui perkembangan peserta didik. Perkembangan berkenaan dengan status peserta didik dalam pembelajaran keterampilan gerak, tingkat kebugaran peserta didik secara umum dan tentang sikap sosial sebagai akibat dari program penjas. Prosedur pelaporan kemajuan pada orang tua bervariasi. Pada saat ini beberapa sekolah melakukan pelaporan melalui pertemuan orang tua dan sekolah. Dan laporan yang diberikan pada orang tua dalam bentuk deskriptif yang memuat tahap perkembangan untuk ketiga area yang dilihat. Dan biasanya satu rapor terdiri dari seluruh mata pelajaran yang ada di sekolah.

Aspek-aspek penilaian dalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani meliputi sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian psikomotorik pada aktivitas pengembangan kebugaran jasmani pada prinsipnya tidak jauh berbeda dengan penilaian aktivitas gerak lain pada pembelajaran pendidikan jasmani. Namun demikian secara umum penilaian pengembangan aktivitas kebugaran jasmani dapat disederhanakan menjadi; penilaian kondisi fisik, teknik gerak dasar, serta penilaian penampilan.

Penilaian terhadap kondisi fisik idealnya mencakup seluruh aspek kebugaran. Namun demikian tidaklah salah jika penilaian diarahkan terhadap aspek kebugaran yang dominan yang dilatihkan dalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani, yaitu; daya tahan, koordinasi gerak, kekuatan dan kelincahan serta kelentukan.

Bentuk-bentuk latihan dalam pengembangan aktivitas kebugaran jasmani merupakan aspek penilaian keterampilan lainnya meliputi: penilaian proses gerak aktivitas pengembangan kebugaran jasmani.

Aspek-aspek penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan harus diberikan kepada peserta didik dalam menentukan hasil belajar. Aspek-aspek penilaian tersebut harus mencakup; butir tes unjuk kerja dan kriteria penilaian. Butir tes dan kriteria penilaian pengembangan aktivitas kebugaran jasmani seperti terlihat pada tabel berikut ini.



Tabel 1: Butir tes dan kriteria penilaian pengembangan aktivitas kebugaran jasmani

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Sikap Spritual 1.1. Menghayati tubuh dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan YME	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran Penjasorkes. 1.1.2 Mengucapkan rasa syukur atas karunia Tuhan. 1.1.3 Mengungkapkan kekaguman secara lisan maupun tulisan terhadap Tuhan saat melihat kebesaran Tuhan. 1.1.4 Merasakan keberadaan dan kebesaran Tuhan saat mempelajari ilmu pengetahuan. 1.1.5 Memberi salam sebelum dan sesudah menyampaikan pendapat/presentasi.
Sikap sosial: 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri,	2.1.1 Mengikuti aktivitas dengan taat pada peraturan yang berlaku. 2.1.2 Menghormati sesama teman dalam melakukan aktivitas. 2.1.3 Tidak menyalahkan teman yang lain apabila terjadi kesalahan dalam melakukan sesuatu. 2.1.4 Menerima dada dalam melakukan aktivitas jasmani. 2.2.1 Sebagai peserta didik mengerjakan tugas-tugas dengan baik. 2.2.2 Berani menerima resiko atas



<p>orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p>	<p>tindakan yang dilakukan.</p> <p>2.2.3 Mengembalikan barang yang dipinjamkan dari orang lain.</p> <p>2.2.4 Berani meminta maaf jika melakukan kesalahan yang merugikan orang lain.</p>
<p>2.3 Menunjukkan kemauan bekerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.3.1 Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok.</p> <p>2.3.2 Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi).</p> <p>2.3.3 Tidak mengganggu peserta didik yang lain.</p> <p>4.2.4 Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran.</p>
<p>2.4 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.4.1 Hadir tepat waktu.</p> <p>2.4.2 Menggunakan pakaian olahraga yang telah ditetapkan oleh sekolah.</p> <p>2.4.3 Mengikuti seluruh proses pembelajaran sesuai dengan prosedur kerja.</p> <p>2.4.4 Mengerjakan tugas yang diberikan tepat waktu.</p>
<p>3.5. Memahami konsep latihan peningkatanderajat kebugaran jasmaniyangterkait dengan kesehatan, dan pengukuran hasilnya.</p>	<p>3.3.1 Mengidentifikasi berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan seperti: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan.</p> <p>3.3.2 Menjelaskan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang</p>



<p>4.5. Mencoba mengukur komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p>	<p>berkaitan dengan kesehatan seperti: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan.</p> <p>3.3.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan seperti: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan.</p> <p>4.3.1 Melakukan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan seperti: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan.</p> <p>4.3.2 Menggunakan berbagai bentuk latihan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan seperti: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan dalam bentuk sirkuit <i>training</i>.</p>
--	--

Feedback, Informasi tentang pelaksanaan telah dikumpulkan, kualitas pelaksanaan telah dinilai dengan kriteria yang ada, maka *feedback* kepada peserta didik dapat diberikan. *Feedback* dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan sikap atau Sentuhan. Ini sebenarnya merupakan cara komunikasi atau interaksi di antara guru dengan peserta didik. Kebanyakan komunikasi atau interaksi di antara guru dengan perhatian. Perkataan atau perilaku verbal.

D. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas Pembelajaran yang Anda harus lakukan dalam mendalami materi ini adalah dengan membaca materi terkait secara cermat kemudian diskusikan dengan teman sejawat dan buatlah peta jalan dari konsep yang sedang



dipelajari. Terakhir, jawablah soal-soal latihan yang terdapat pada bagian akhir masing-masing kegiatan pembelajaran dan bandingkan dengan jawaban soal yang disediakan.

E. Latihan/ Kasus/ Tugas

1. Uraian Singkat

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

- a) Sebutkan manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani.
- b) Jelaskan apa yang dimaksud dengan kekuatan.
- c) Jelaskan apa yang dimaksud dengan kecepatan.
- d) Jelaskan apa yang dimaksud dengan daya tahan.
- e) Jelaskan apa yang dimaksud dengan kelenturan.
- f) Jelaskan apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani.
- g) Sebutkan macam-macam tes kebugaran jasmani untuk peserta didik SD
- h) Jelaskan cara melakukan tes untuk kekuatan otot tungkai.
- i) Jelaskan cara melakukan tes untuk kekuatan otot lengan.
- j) Jelaskan cara melakukan tes untuk daya tahan jantung dan paru-paru.

2. Pilihan Berganda

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti disebut . . .
.
A. kebugaran jasmani
B. ketahanan tubuh
C. daya tahan tubuh
D. kekuatan tubuh
2. Pembelajaran kebugaran jasmani berguna untuk meningkatkan . . .
A. daya tahan tubuh
B. kelenturan persendian
C. kekuatan otot
D. daya tahan, kelenturan, kecepatan, kekuatan, kelincahan



3. Kemampuan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari ditentukan oleh . . .
 - A. tingkat kesehatan seseorang
 - B. kemampuan dalam melakukan aktivitas
 - C. derajat kebugaran jasmani
 - D. volume daya tahan yang tinggi
4. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan . . .
 - A. ketegangan otot
 - B. cedera olahraga
 - C. pingsan akibat olahraga
 - D. gangguan kesehatan
5. Untuk meningkatkan kekuatan, kelenturan dan daya tahan, seseorang harus berlatih selama . . .
 - A. 4 – 6 minggu
 - B. 5 – 7 minggu
 - C. 6 – 8 minggu
 - D. 8 – 10 minggu
6. Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan . . .
 - A. kekuatan
 - B. daya tahan
 - C. kelenturan
 - D. kelincahan
7. Kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari satu tempat ke tempat yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dinamakan . . .
 - A. daya tahan
 - B. kecepatan
 - C. kelenturan
 - D. kelincahan
8. Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang cukup lama dinamakan . . .
 - A. kecepatan
 - B. kelenturan



- C. daya tahan otot
 - D. kelincahan
9. Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama dinamakan
- A. kecepatan
 - B. kelenturan
 - C. daya tahan otot
 - D. daya tahan paru-paru/kardiovaskuler
10. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian dinamakan
- A. kecepatan
 - B. kelenturan
 - C. daya tahan otot
 - D. kelincahan

3. Studi Kasus

- 1) Diskusikan mengapa seseorang yang kurang gerak akan mengalami penyakit degeneratif seperti: penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, dan lain sebagainya. Mengapa hal tersebut dapat terjadi.
- 2) Diskusikan mengapa latihan olahraga secara teratur dapat mengurangi stress, meningkatkan rasa kebahagiaan, membakar kalori, meningkatkan daya tahan, dan lain sebagainya.

F. Rangkuman

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani.

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 yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang



baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Unsur-unsur kebugaran jasmani antara lain : (1) *Strength* (kekuatan), (2) *Power* (daya), (3) *Speed* (kecepatan), (4) *Flexibility* (kelentukan), (5) *Agility* (kelincahan), (6) *Endurance* (daya tahan) dan (7) Stamina (daya tahan kecepatan).

Mempelajari pengembangan kebugaran jasmani harus terlebih dahulu mempelajari teknik-tekniknya secara bertahap. Prestasi akan meningkat dengan sendirinya apabila teknik dasar telah dikuasai secara sempurna. Tanpa teknik yang memadai tenaga yang besar tidak akan menghasilkan prestasi yang tinggi. Demikian pula, tanpa teknik yang sempurna prestasi yang optimal tidak akan dapat dicapai.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas; serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, agilitas, kecepatan gerak, power dan keseimbangan.

Penyusunan perencanaan pembelajaran pengembangan aktivitas kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan seperti: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan, dan kelenturan, sebagaimana penyusunan lingkup pembelajaran lain, atau bahkan rencana pelaksanaan pembelajaran mata pelajaran lain, juga harus berlandaskan pada Permendikbud Nomor 103 Tahun 2014 Tentang Pembelajaran pada Pendidikan Dasar dan Menengah. Prinsip-prinsip penyusunan rencana pembelajaran pengembangan aktivitas kebugaran jasmani adalah memuat secara utuh kompetensi dasar sikap spiritual,



sikap sosial, pengetahuan, dan keterampilan, dapat dilaksanakan dalam satu atau lebih dari satu kali pertemuan; memperhatikan perbedaan individual peserta didik; berpusat pada peserta didik; berbasis konteks; berorientasi kekinian; mengembangkan kemandirian belajar; memberikan umpan balik dan tindak lanjut pembelajaran; memiliki keterkaitan dan keterpaduan antar kompetensi dan/atau antarmuatan; dan memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi.

Berdasarkan landasan yang telah disampaikan sebelumnya, setidaknya silabus memuat komponen-komponen (1) identitas sekolah/madrasah, mata pelajaran atau tema, kelas/semester, dan alokasi waktu; (2) Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan indikator pencapaian kompetensi; (3) materi pembelajaran; (4) Kegiatan pembelajaran yang meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, dan kegiatan penutup; (5) penilaian, pembelajaran remedial, dan pengayaan; dan (6) media, alat, bahan, dan sumber belajar.

Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pengembangan aktivitas kebugaran jasmani memiliki landasan, prinsip, langkah, serta prasyarat lain yang tidak jauh berbeda dengan penyusunan silabus. Penyusunan RPP merupakan langkah lebih lanjut dalam melakukan perencanaan pembelajaran yang lebih operasional. Upaya pengembangan RPP berarti merupakan upaya merinci berbagai pokok pikiran yang telah dituangkan pada silabus, sehingga dapat dilaksanakan di kelas pembelajaran.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} 100\%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 %-100%	Baik sekali
80 %-89%	Baik



70 %-79%	Cukup
60 %-69%	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila anda telah mencapai tingkatpenguasaan 80 %atau lebih,anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajarberikutnya. Bagus! Tetapi bila tingkat anda masihdi bawah80 %,anda harus mengulangi Kegiatan Belajar ini, terutama bagian yangbelumandakuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.



KUNCI JAWABAN

Kunci Jawaban

KP 1: Kunci Jawaban evaluasi kegiatan belajar

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. C |
| 2. A | 7. B |
| 3. C | 8. B |
| 4. C | 9. C |
| 5. D | 10. B |

KP 2: Kunci Jawaban evaluasi kegiatan belajar

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. A |
| 2. B | 7. B |
| 3. C | 8. D |
| 4. D | 9. D |
| 5. D | 10. C |

KP 3: Kunci Jawaban evaluasi kegiatan belajar

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. A |
| 2. D | 7. B |
| 3. C | 8. C |
| 4. D | 9. D |
| 5. C | 10. B |



PENUTUP

Modul Pengembangan Keprofesionalan Berkelanjutan (PKB) bagi guru PJOK ini diharapkan dapat memelihara dan meningkatkan kompetensi yang telah dimiliki oleh pendidik, juga mampu meningkatkan martabat dan kesejahteraan masyarakat disekitar lingkungan dimana sekolah itu berada. Hal terpenting adalah dengan melaksanakan pengembangan keprofesionalan berkelanjutan diharapkan para guru-guru PJOK dapat meningkatkan profesionalismenya.

Modul dirumuskan dari berbagai pihak yang memiliki *best practices* dan pakar-pakar PJOK. Namun demikian agar modul ini lebih efektif dalam mendorong satuan pendidikan/guru untuk melaksanakan peningkatan kompetensi guru masih perlu mendapat perhatian dan masukan dari *stakeholders*.

Hasil akhir dari upaya pemahaman konsep, latihan dalam tugas-tugas dan diskusi dapat meningkatkan kompetensi guru, sehingga bermakna bagi peserta didik dalam mata pelajaran PJOK.



GLOSARIUM

b

- Bentuk Penilaian** : cara yang dilakukan dalam menilai capaian pembelajaran peserta didik, misalnya: penilaian unjuk kerja, penilaian proyek, dan penilaian tertulis
- berlari** : bergerak melangkah ada saat melayang
- berpusat pada peserta didik** : proses pembelajaran dirancang dengan berpusat pada peserta didik untuk mendorong motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, kemandirian, dan semangat belajar, menggunakan pendekatan saintifik meliputi mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar/mengasosiasi, dan mengomunikasikan.
- berbasis konteks** : proses pembelajaran yang menjadikan lingkungan sekitarnya sebagai sumber belajar.
- berorientasi kekinian** : pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan nilai-nilai kehidupan masa kini.

d

- daya tahan** : kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak maksimal), dalam jangka waktu tertentu
- dinas pendidikan** : kantor kementerian agama provinsi dan kabupaten/kota sesuai dengan kewenangannya dalam melaksanakan supervisi pembelajaran.
- daya dukung** : Proses pembelajaran memerlukan daya dukung berupa ketersediaan sarana dan prasarana pembelajaran. Sarana yang meliputi perabot, peralatan pendidikan, media pendidikan, buku dan sumber belajar lainnya, bahan habis pakai, serta perlengkapan lain yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur dan berkelanjutan.



f

frekuensi latihan : jumlah pengulangan latihan yang dilakukan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani dalam satu minggu, misalnya 2, 3, 4 atau 5 kali dalam seminggu

I

Indikator pencapaian kompetensi kemampuan yang dapat diukur dan/atau di-observasi untuk disimpulkan sebagai pemenuhan Kompetensi Dasar pada Kompetensi Inti.

Instrumen Penilaian alat yang digunakan untuk menilai capaian pembelajaran peserta didik, misalnya: tes dan skala sikap.

intensitas latihan : kualitas latihan yang dilakukan dalam satu sesi latihan secara terus menerus”

Istirahat : berhenti sebentar untuk melepas lelah

k

Ketuntasan Belajar ketuntasan Belajar adalah tingkat minimal pencapaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan meliputi ketuntasan penguasaan substansi dan ketuntasan belajar dalam konteks kurun waktu belajar.

kebugaran jasmani : salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak

Kecepatan : merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya

keterampilan motorik : keterampilan motorik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terkoordinasi menggunakan kombinasi berbagai tindakan otot, terdiri dari 2 macam:

- keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan



	tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat.
	<ul style="list-style-type: none"> • keterampilan motorik halus cenderung dilakukan oleh otot-otot yang lebih kecil seperti yang di tangan dan menghasilkan tindakan seperti menulis atau membuka tutup botol.
Kekuatan	: kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal, untuk mengangkat beban
Kelenturan	: kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan
Kombinasi	: melakukan beberapa teknik gerakan dalam satu rangkaian gerak
komposisi tubuh	: presentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak
Koordinasi	: melakukan beberapa teknik gerakan dengan berbagai cara dalam satu rangkaian gerak
kegiatan inti	: Kegiatan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai kompetensi, yang dilakukan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.
m	
menalar/mengasosiasi	: mengolah informasi yang sudah dikumpulkan, menganalisis data dalam bentuk membuat kategori, mengasosiasi atau menghubungkan fenomena/informasi yang terkait dalam rangka menemukan suatu pola, dan menyimpulkan
menanya	: membuat dan mengajukan pertanyaan, tanya jawab, berdiskusi tentang informasi yang belum dipahami,



informasi tambahan yang ingin diketahui, atau sebagai klarifikasi

mengamati : mengamati dengan indra (membaca, men-dengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan atau tanpa alat

mengomunikasikan : menyajikan laporan dalam bentuk bagan, di-agram, atau grafik; menyusun laporan tertulis; menyajikan laporan meliputi proses, hasil, dan kesimpulan secara lisan; dan melakukan permainan sederhana

mengumpulkan informasi/mencoba : mengeksplorasi, mencoba, berdiskusi, mendemonstrasikan, meniru bentuk/gerak, melakukan eksperimen, membaca sumber lain selain buku teks, mengumpulkan data dari nara sumber melalui angket, wawancara, dan memodifikasi/menambahi/mengembangkan

Nilai modulus nilai terbanyak capaian pembelajaran pada ranah sikap

Nilai rerata nilai rerata capaian pembelajaran pada ranah pengetahuan

Nilai optimum nilai tertinggi capaian pembelajaran pada ranah keterampilan

p

Penilaian Hasil Belajar oleh Pendidik proses pengumpulan informasi/bukti tentang capaian pembelajaran peserta didik dalam kompetensi sikap spiritual dan sikap sosial, kompetensi pengetahuan, dan kompetensi keterampilan yang dilakukan secara terencana dan sistematis, selama dan setelah proses pembelajaran

Penilaian Autentik bentuk penilaian yang menghendaki peserta didik menampilkan sikap, menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari pembelajaran dalam melakukan tugas pada situasi yang sesungguhnya.



Pendekatan Penilaian	proses atau jalan yang ditempuh dalam melakukan penilaian hasil belajar peserta didik
Penilaian Diri	teknik penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan sendiri oleh peserta didik secara reflektif
Penilaian Tugas	penilaian atas proses dan hasil pengerjaan tugas yang dilakukan secara mandiri dan/atau kelompok
Penilaian Proyek	penilaian terhadap suatu tugas berupa suatu investigasi sejak dari perencanaan, pelaksanaan, pengolahan data, sampai pelaporan
Penilaian berdasarkan Pengamatan	penilaian terhadap kegiatan peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran
Penilaian ulangan harian	penilaian yang dilakukan setiap menyelesaikan satu muatan pembelajaran
Penilaian ulangan tengah semester	penilaian yang dilakukan untuk semua muatan pembelajaran yang diselesaikan dalam paruh pertama semester
Penilaian ulangan akhir semester	penilaian yang dilakukan untuk semua muatan pembelajaran yang diselesaikan dalam satu semester
pemanasan	: persiapan tubuh untuk melakukan gerakan yang sesungguhnya
pembelajaran	: proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar
pendidikan jasmani	: suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi
pendinginan	: menurunkan suhu tubuh secara perlahan, mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktifitas lain



Permainan sederhana : permainan olahraga yang disederhanakan, penyederhanaan aturan main, jumlah pemain, lapangan permainan atau alat

t

tenaga pendidik : (guru mata pelajaran, guru kelas, dan guru pembina kegiatan ekstrakurikuler) secara individual atau kelompok dalam mengembangkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dan melaksanakan pembelajaran dalam berbagai modus, strategi, dan model untuk muatan dan/atau mata pelajaran yang diampunya.

v

variasi : melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara

volume Latihan : lamanya waktu yang digunakan berlatih untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani, misalnya lama waktu yang digunakan untuk berlatih bukan atlet minimal 20 menit

DAFTAR PUSTAKA

Coutinho, M., & Malouf, D., (1993). *Performance Assessment and Children with Disabilities: Issues and Possibilities*. Teaching Exceptional Children, 25

Djumidar, Mochamad. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

IAAF. (2009). *Manual Didactico De Atletismo*. Spanyol : IAAF.

Jewett, A.E. (1994). *Curriculum Theory and Research in Sport Pedagogy, dalam Sport Science Review. Sport Pedagogy* . Vol. 3 (1), h. 11-18.

Jewett; Bain; dan Ennis. (1995). *The Curriculum Process in Physical Education, Second Edition*, Brown & Benchmark Publishers.

Kemdiknas, PP No. 19 tentang Standar Nasional Pendidikan.



Kemdikbud, Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan., (2013). *Permendikbud 81A*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kemdikbud, Permendikbud No. 66 Tahun 2013 tentang Standar Penilaian Pendidikan.

Kemdikbud, Permendikbud No. 104 Tahun 2014 tentang Standar Penilaian Pendidikan.

Kemdikbud, Permendikbud, Nomor 13 Tahun 2015 *Tentang* Perubahan Kedua Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan.

Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi.

Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.

Lutan, Rusli dan Hartoto. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Macdonald, D. (2000). *Curriculum change and the postmodern world: The school curriculum-reform project an anachronism*.

Mahendra, Agus, dkk. (2006). *Implementasi Movement-Problem-Based Learning Sebagai Pengembangan Paradigma Reflective Teaching Dalam Pendidikan Jasmani: Sebuah Community-Based Action Research Di Sekolah Menengah Di Kota Bandung*.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 57 Tahun 2014 *Tentang* Kurikulum 2013 Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah.

Wiggins, G., (1993). *Assessment: Authenticity, Context and Validity*. Phi Delta Kappan, 75(3).



- Salvia, J., & Ysseldyke, J. E., (2004). *Assessment in Special and Inclusive Education* (9th ed.). New York: Houghton Mifflin.
- Siedentop, D., (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mayfield Publishing Company.
- Suherman, Adang. 2004. *Evaluasi Pendidikan Jasmani, Asesmen Alternatif Terhadap Kemajuan Belajar Peserta didik di SD*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Pengembangan kebugaran jasmani*. Jakarta : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.