



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,  
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS  
2020



Modul Pembelajaran SMA

# Penjas Orkes



KELAS  
**XI**

DAFTAR ISI	i
PENYUSUN	ii
PETA KONSEP	iii
GLOSARIUM	iv
PENDAHULUAN	V
A. Identitas Modul	V
B. Kompetensi Dasar	V
C. Deskripsi	V
D. Petunjuk Penggunaan Modul	2
E. Materi Pembelajaran	6
KEGIATAN PEMBELAJARAN	7
A. Tujuan	7
B. Uraian Materi	7
C. Rangkuman	15
D. Latihan Soal	16
E. Penilaian Diri	23
EVALUASI	24



**MODUL AKTIVITAS KEBUGARAN  
JASMANI**  
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**KELAS XI**

Oleh : Mochamad Windarto S.Pd

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT PSMA  
2020

### PETA KONSEP



## GLOSARIUM

Interval Training	: Suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat
Kebugaran	: Hal tentang sehat dan segar.
Kebugaran Jasmani	: kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan
Kecepatan	: Kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya
Kelincahan	: kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya.
Keseimbangan	: Gerakan memukul bola yang dilakukan dengan posisi telapak tangan yang memegang bet mengarah ke depan
Agility	: Kelincahan
Speed	: kecepatan
Balance	: Keseimbangan
Coordination	: Koordinasi.
Koordinasi	: Merupakan kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif
Physical Fitness	: Kebugaran Jasmani
Dropshot	: Pukulan menyerang dengan menempatkan bola tipis dekat net pada lapangan lawan
Shuttle Run	: Gerakan lari bolak-balik pada satu jarak untuk melatih kecepatan

## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: XI / Ganjil
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran
Judul Modul	: Kebugaran Jasmani

### B. Kompetensi Dasar

- 3.5 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.
- 4.5 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.

### C. Deskripsi

“Mensana in Corpore Sano” artinya Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Ungkapan tersebut tentu benar jika kita dalam keadaan sehat dan bugar. Untuk itu mari kita menjaga kebugaran jasmani kita. Manfaat yang bisa kita dapatkan bila kebugaran jasmani kita bagus adalah : (1) mencegah terjadinya obesitas, (2) mencegah terjadinya penyakit jantung, (3) mencegah terjadinya penyakit diabetes, (4) menurunkan tekanan darah tinggi, (5) menambah kecerdasan otak, (6) menurunkan resiko terserang kanker, (7) membuat awet muda, (8) meningkatkan kualitas fisik.

## **D. Petunjuk Penggunaan**

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

1. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau kelompok, baik di sekolah maupun diluar sekolah
2. Kalian pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau kalian dapat mengakses video dan web, dengan cara diskusi, demonstrasi , simulasi dan tanya jawab.
3. Diskusikan dengan teman kalian, atau membentuk kelompok diskusi yang efektif.
4. Kerjakan latihan-latihan dan evaluasi yang ada pada modul ini.
5. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan olahraga beladiri pencak silat, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi yang diharapkan.
6. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian dan jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya.
7. Jika kalian akan melakukan aktivitas latihan kebugaran jasmani. jangan lupa terlebih dahulu melakukan pemanasan.

## **E. Materi Pembelajaran**

Salam Olahraga !

Hallo para pencari ilmu, jumpa kembali dalam kesempatan ini kalian akan belajar tentang modul Kebugaran Jasmani Tentunya hal ini sangat penting sekali sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan stamina terutama dimasa pandemic corona covid 19 yang saat ini sedang kita hadapi. Bapak doa kan kalian selalu sehat dan tetap semangat dalam belajar

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Cholik dan Maksum (2007:51). Konsep kebugaran jasmani sekarang dapat dibedakan menjadi kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja (performance). Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain ditentukan oleh empat komponen kebugaran jasmani, yaitu: (1) daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah, (2) komposisi tubuh, (3) kekuatan dan daya tahan otot, dan (4) kelenturan sendi dan otot. Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit

degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, seperti: penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan), dan kelelahan sendi dan otot.

## **KEGIATAN PEMBELAJARAN**

### **A. Tujuan Pembelajaran**

Pada kegiatan pembelajaran modul ini diharapkan kalian dapat menganalisis dan mempraktikkan konsep :

- 1) pengukuran kecepatan terkait keterampilan.
- 2) pengukuran kelincahan terkait keterampilan.
- 3) pengukuran keseimbangan terkait keterampilan.
- 4) pengukuran koordinasi terkait keterampilan.

### **B. Uraian Materi**

Kegiatan pembelajaran pada modul kali ini akan membahas materi tentang konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani;

- 1) Kecepatan
- 2) Kelincahan
- 3) Keseimbangan
- 4) Kordinasi

#### **1. Kecepatan (Speed) Pengertian dan bentuk - bentuk latihanKecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkatnya-singkatnya. Kecepatan dapat diketahui dengan menetapkan kapan tugas gerak dimulai dan kapan berakhir. Selang waktu antara mulai dan berakhir disebut waktu jarak. Hal inilah yang menggambarkan kecepatan gerak seseorang.



Kecepatan atau speed merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan termasuk gerak lokomotor dan gerakannya bersifat siklik, artinya satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari atau kecepatan dan gerak bagian tubuh, seperti pukulan.

Komponen kecepatan sangat penting. Misalnya, dalam permainan sepak bola, pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat. Komponen kecepatan dalam kebugaran jasmani juga bermakna untuk seorang atlet yang harus cepat dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh.

### **Definisi Kecepatan Menurut Para Ahli**

Menurut Treadwell (1991) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan bukan hanya melibatkan seluruh kecepatan tubuh, tetapi melibatkan waktu reaksi yang dilakukan oleh seseorang pemain terhadap suatu stimulus. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola basket, tenis lapangan, lempar cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Untuk melakukan gerakan kecepatan adalah merupakan hasil dari jarak per satuan waktu (m/dt), misalnya 100 km per jam atau 120 meter per detik.

Menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984: 7) kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Menurut Nurhasan (1994) yang dikutip oleh Saifudin (1999: 1-11) kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang dapat diamati dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi, seperti kecepatan lari seseorang pemain sepakbola mengejar atau menggiring bola, kecepatan pemain softball berlari dari satu base ke base berikutnya. Kedua gerak tipe tersebut di atas sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah

melakukan gerakan (movement) dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang menghadang. Dalam permainan sepakbola, kedua tipe gerak di depan banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberikan umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bola pun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan (movement)

### **Macam - Macam Kecepatan.**

Menurut Suharno (1985: 31) kecepatan dalam hal ini dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

#### **1.1 Kecepatan sprint.**

Kecepatan sprint adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat berlari mengejar bola.

#### **1.2 Kecepatan reaksi**

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

#### **3.1 Kecepatan bergerak**

Kecepatan bergerak adalah kemampuan organ atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus.

Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepakbola, misalnya seorang pemain pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan

#### **Bentuk - bentuk latihan kecepatan.**

##### **Link Video (<https://youtu.be/B-44SPrwgm4>).**

Contoh konsep kecepatan dalam olahraga seperti pada permainan bulutangkis. Kecepatan gerak sangat dibutuhkan, mulai dari datangnya shuttle cock ke arah tertentu. Kemudian pemain bergerak dengan cepat untuk menguasai shuttle cock dan berusaha mengembalikannya ke lapangan lawan ke tempat yang sulit dijangkau lawan.

Latihan untuk kecepatan gerak dalam olahraga bulutangkis salah satunya adalah dengan cara melakukan gerakan secepat-cepatnya. Contohnya memukul shuttle cock yang berulang-ulang dengan waktu yang cepat atau dengan berlari secepat-cepatnya dalam jarak yang pendek. Dapat pula dengan latihan beban yang dilakukan dengan cepat.

Lari sprint berulang-ulang 5 kali dengan jarak 10 m

Tujuannya, meningkatkan kecepatan bergerak.  
Pelaksanaannya:

- Berdiri dengan awalan lari.
- Aba-aba siap, ya, gerakan lari secepatnya sampai finish dengan jaraknya  $\pm 25$  km.
- Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
- Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sesuai sebanyak 5 kali.

Lari sprint berulang-ulang 3 kali dengan jarak 20 m  
Pelaksanaannya:

- Berdiri dengan awalan lari.
- Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish dengan jarak  $\pm 50$  m.
- Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
- Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 3 kali.

Lari sprint berulang-ulang 2 kali dengan jarak 25m  
Pelaksanaannya:

- Berdiri dengan awalan lari.
- Aba-aba siap, ya berlari secepatnya sampai finish dengan jarak 80 m.
- Kembali dengan berjalan ke arah awal berlari.
- Lakukan lari ini berulang-ulang dengan jarak yang sama sebanyak 2 kali.

## **2. Kelincahan (Agility), Pengertian dan Bentuk - Bentuk Latihan Kelincahan.**



### **Pengertian Kelincahan.**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Kelincahan sangat diperlukan untuk cabang-cabang olahraga permainan seperti bola voley, bola basket, sepak bola, hoki, soft ball, dan sebagainya. Demikian pula dengan cabang olah raga perseorangan seperti tinju, pencak silat, bulu tangkis, anggar, dan sebagainya.

Kelincahan adalah merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara efektif, cepat dan tepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga). Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang sangat eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi di serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak akan dapat merubahnya ( menurut Baley, James A, tahun 1986: 198).

### **Kelincahan menurut Ahli.**

Menurut Kirkendall dkk (1980:243) kelincahan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh lainnya dengan sangat cepat dan efisien. Jadi kelincahan tidak hanya memerlukan suatu kecepatan saja, Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (shuttle-run), lari kulak-kelok (zig-zag run), jongkok-berdiri (squat-thrust), dan sejenis lainnya.

Kelincahan (agility) menurut Ngurah Nala (1998: 74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1995: 9) bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

### **Ciri-Ciri Latihan Kelincahan ( Agility ).**

- Bentuk-bentuk latihannya harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan.
- Rangsangan terhadap pusat saraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang urgen bagi baiknya kelincahan.
- Adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi-kondisi alat, lapangan dsb.
- Ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan.
- Cara Latihan Kelincahan / Bentuk Latihan Kelincahan

Berikut ini macam-macam bentuk latihan kelincahan, antara lain:

## 2.1 Lari Bolak-balik

Link video shuttle run (<https://youtu.be/0QkiGg0EVgE>)



Atlit berlari bolak-balik dari titik satu ke titik yang lainnya sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai di titik satu atlit harus secepatnya membalikkan diri untuk berlari ke titik yang lain.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan lari bolak-balik adalah:

- Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 45 meter. Kalau jaraknya 10 meter atau lebih ada kemungkinan atlit tidak mampu lagi untuk lari dan membalikkan badannya dengan cepat karena kelelahan.
- Jumlah ulangan lari bolak-balik jangan terlalu banyak yang menyebabkan atlit kelelahan. Jumlah ulangan lari dapat dikembangkan sedikit demi sedikit mengikuti perkembangan stamina atlit.

## 2.2 Lari zig-zag

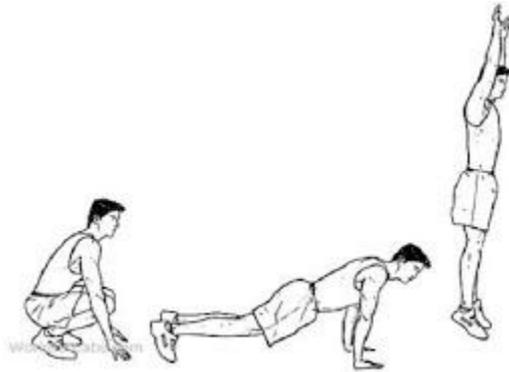
Link Video (<https://youtu.be/F1e7RowRtus>)



Latihan ini hampir sama dengan lari bolak-balik., hanya saja dalam latihan ini atlet harus berlari melalui beberapa titik misalnya 10 titik.

### 2.3 Squat Trust (Burpee).

Link Video (<https://youtu.be/fysU2ldIXSY>)



Cara melakukan latihan :

- Berdiri tegak.
- Kemudian jongkok, tangan di lantai
- Lempar kaki ke belakang sehingga seluruh tubuh lurus dalam sikap push-up.
- Dengan kedua lengan tetap bersandar di lantai, lempar kedua kaki ke depan diantara kedua lengan.
- Luruskan seluruh badan (menghadap ke atas)
- Satu tangan lepaskan dari lantai dan segera balikkan badan hingga berada dalam sikap push-up kembali.
- Keseluruh rangkaian gerakan ini dilakukan dengan cepat,kembali berdiri tegak

### 2.4 Lari Rintangan (Obstacle Run).

Link video : (<https://youtu.be/2CXDtgYSrZk>).



Latihan lari rintangan dapat dilakukan dalam suatu ruangan atau lapangan dengan menempatkan beberapa rintangan. tugas atlet adalah berlari secepat melalui rintangan-rintangan tersebut, baik dengan cara melompati, menerobos, memanjat, dan sebagainya.

### **Manfaat Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen Kebugaran Jasmani, Pengertian kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan kerja, aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya.

Kegunaan atau manfaat langsung kelincahan antara lain:

- a. Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi)
- b. Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi
- c. Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan

### **3. Latihan Keseimbangan (Balance).**

**Link Video :** (<https://www.youtube.com/watch?v=WYYvDrAZTKo>).



Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan atau beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak. Latihan keseimbangan ini dapat

dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah latihan / bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.

### **3.1 Latihan keseimbangan mengangkat salah satu kaki dari sikap kayang.**

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai, punggung, dan lengan, serta menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- Tidur telentang, kaki terbuka dan lutut ditekuk, telapak kaki menapak di lantai, kedua telapak tangan berada di sisi telinga, siku mengarah ke atas.
- Angkat badan dengan cara menolakkan kedua lengan hingga lurus dan kedua kaki juga diluruskan bersamaan (posisi kayang).
- Angkat salah satu kaki lurus ke atas, pertahankan posisi selama 8 hitungan.
- Lakukan dengan kaki tumpua yang berbeda.

### **3.2 Latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang.**

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan

Cara melakukan:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.
- Rentangkan kedua lengan, badan dibungkukkan ke depan.
- Angkat salah satu kaki perlahan-lahan lurus ke belakang, hingga badan dan kaki membentuk satu garis horizontal, sedangkan kepala tetap menengadiah (sikap kapal terbang)
- Setelah seimbang, angkat tumit kaki tumpu dan pertahankan posisi ini selama 8 hitungan.
- Lakukan dengan kaki tumpu yang berbeda.

### **3.3 Latihan keseimbangan dari sikap berdiri kemudian jongkok.**

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang. b) Angkat salah satu kaki perlahan-lahan lurus ke depan hingga membentuk sudut 90 derajat dengan kaki yang lain.
- Perlahan-lahan bengkokkan lutut kaki tumpu hingga jongkok dan tahan sebentar.
- Berdiri lagi dengan posisi salah satu kaki tetap lurus ke depan.
- Lakukan dengan tumpuan kaki yang berbeda.

### 3.4 Latihan keseimbangan dari sikap duduk.

Tujuan: melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- Duduk terlunjur dan kedua kaki rapat lurus ke depan.
- Dari sikap duduk, angkat kedua kaki bersamaan ke atas sehingga membentuk huruf V, pertahankan posisi selama 8 hitungan.

### 3.5 Latihan keseimbangan dari berdiri dengan satu kaki dan kaki yang lain disilangkan di lutut.

Tujuan : melatih kekuatan otot-otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

Cara melakukan:

- Gerakan 1, angkat dan tekuklah kaki kanan ke dalam, pertahankan selama mungkin.
- Gerakan 2, tekuklah kaki kanan ke luar, pertahankan selama mungkin.
- Lakukan berulang- ulang dengan kaki bergantian.

## 4. Koordinasi (Coordination)

Link Video : ([https://youtu.be/JGX2E0\\_bOoY](https://youtu.be/JGX2E0_bOoY)).

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif. Kemampuan koordinasi tubuh dapat dilatih dengan cara memantulkan bola pada tembok dengan tangan kanan dan menangkapnya kembali menggunakan tangan kiri. Intinya, latihan koordinasi membutuhkan kemampuan gerak insting yang kuat sekaligus konsentrasi yang tinggi.

### 4.1 Koordinasi mata dengan tangan yang berhubungan dengan kemampuan memilih suatu obyek dan mengkoordinasikannya

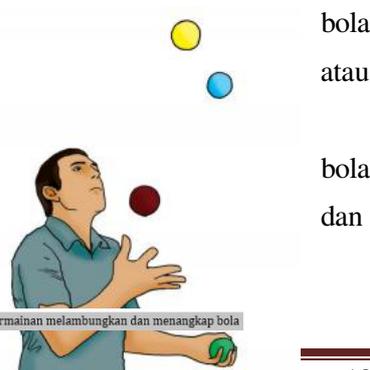
(obyek yang dilihat dengan gerakan-gerakan yang diatur).

Tujuannya : koordinasi gerakan tangan, mata dan juga kaki.

Cara melakukannya :

#### 4.1.1 Permainan melambungkan dan menangkap bola.

- Tangan kiri melambungkan satu dan tangan kanan menangkap bola sebaliknya.
- Semula dengan memainkan satu kemudian meningkat dengan dua tiga bola.

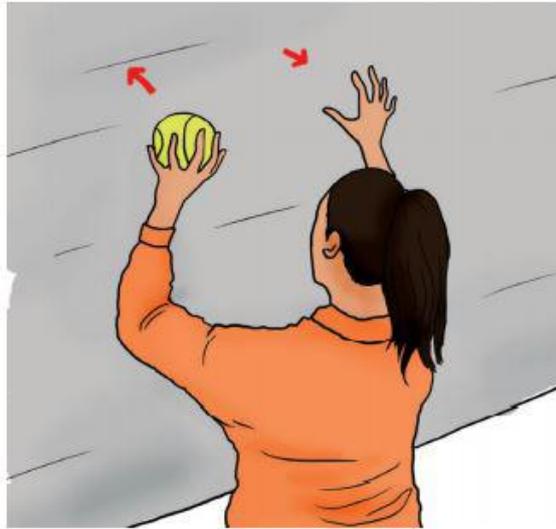


Gambar Permainan melambungkan dan menangkap bola

Gambar Permainan melambungkan dan menangkap bola

#### 4.1.2 Permainan melempar dan menangkap bola .

- memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kanan kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kiri.
- memantulkan bola tenis ke tembok dengan tangan kiri kemudian menangkapnya lagi dengan tangan kanan.
- melempar ke atas bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkap kembali dengan tangan kiri.
- melempar ke atas bola tenis dengan tangan kiri, kemudian menangkap kembali dengan tangan kanan dan sebaliknya.



Gambar Permainan Melempar dan Menangkap Bola

### C. Rangkuman

1. Physical Fitness dapat diterjemahkan dalam beberapa istilah yaitu : kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, kesamaptaan jasmani dan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan terjemahan yang paling populer.
2. Secara harfiah arti physical fitness atau kebugaran Jasmani ialah kecocokan fisik atau kesesuaian jasmani. Dengan demikian kebugaran jasmani ialah kecocokan syarat-syarat fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, baik syarat anatomis dan khususnya syarat

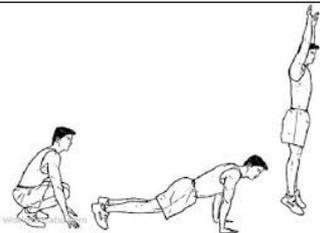
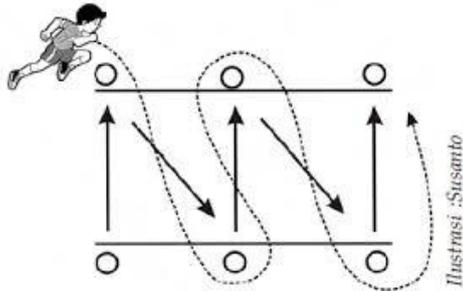
fisiologis yang harus dimiliki oleh individu yang bersangkutan.

3. Penerapan Tes Kebugaran Jasmani harus dengan memperhatikan siapa populasi yang akan dites demi pencapaian tujuan tes dan efisiensi pelaksanaannya, karena pada dasarnya tes Kebugaran Jasmani dilakukan untuk mengetahui derajat sehat dinamis populasi yang bersangkutan pada saat itu.
4. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani untuk kelompok Atlet sesuatu cabang Olahraga harus dilakukan dengan mengukur semua kemampuan fungsional yang harus dimiliki Atlet yang bersangkutan yang meliputi komponen kemampuan fungsional ES-1, kemampuan fungsional ES-2, dan tingkat penguasaan ketrampilan koordinasi (skill) kecabangan Olahraga yang ditekuninya
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut:
  - Kekuatan (Strength)
  - Daya Tahan (Endurance)
  - Kecepatan (Speed)
  - Kelincahan (Agility)
  - Kelenturan (Fleksibilitas)
  - Daya Ledak (Power)

#### **D. Latihan Soal**

Nah untuk mengetahui kemampuan kalian sejauh mana dalam penguasaan materi konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani, ayo kerjakan latihan berikut dengan cara menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan benar !

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN/PERTANYAAN</b>	<b>JAWABAN</b>
1	Jenis jenis latihan apa sajakah yang dapat meningkatkan kecepatan?	

2	 <p>Apakah nama dan kegunaan bentuk latihan ini...</p>	
3	<p>Perhatikan gambar di bawah ini !</p>  <p>Merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur ...</p>	
4	<p>Gambar di bawah ini adalah latihan untuk meningkatkan unsur kebugaran jasmani Apakah ?</p> 	
5	<p>Kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif, adalah definisi dari....</p>	

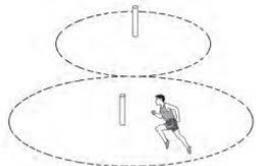
Nah kalian sudah dapat mengerjakan latihan soal secara tertulis, sekarang kalian lakukan latihan praktiknya baik dilakukan secara berdua dengan teman kalian atau secara berkelompok. Ayo mencoba dan lakukan praktiknya !!!

**LEMBAR PENUGASAN LATIHAN MENINGKATKAN KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI (KECEPATAN, KELINCAHAN, KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI).**

Pelaku : Lakukan berbagai macam latihan kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi secara mandiri atau dengan teman kalian

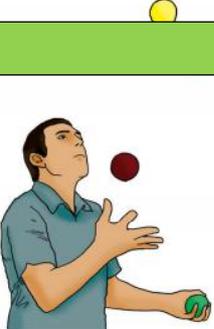
Pengamat : Gunakan kriteria, berikan tanggapan kepada pelaku, dan catat hasilnya .

Bentuk Latihan keceptan	Target Latihan	keterangan	Gambar
Lari 4 – 5 mtr	Berlari secepat cepatnya (maksimal)	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	
Lari 50 – 60 meter	Berlari secepat cepatnya (maksimal) Dari posisi berdiri	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	

Bentuk Latihan Kelincahan	Target Latihan	Keterangan	
Lari membentuk angka 8	Berlari secepat cepatnya (maksimal)	Lakukan pengulangan sebanyak mungkin, istirahat sampai nadi kembali pada persiapan latihan (60%)	

Bentuk Keseimbangan Latihan	Target Latihan	Keterangan	
Bentuk Pesawat Terbang	Lakukan gerakan keseimbangan seperti pada gambar dengan baik	Lakukan pengulangan sampai gerakan benar benar sempurna	

<p>Berdiri kemudian Jongkok dengan 1 kaki</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang.</li> <li>2. Angkat salah satu kaki perlahan-lahan lurus ke depan hingga membentuk sudut 90 derajat dengan kaki yang lain.</li> <li>3. Perlahan-lahan bungkukkan lutut kaki tumpu hingga jongkok dan tahan sebentar.</li> <li>4. Berdiri lagi dengan posisi salah satu kaki tetap lurus ke depan.</li> <li>5. Lakukan dengan tumpuan kaki yang berbeda</li> </ol>	<p>Lakukan pengulangan sampai gerakan benar benar sempurna</p>	
---	---	--	---

Bentuk latihan koordinasi	Target Latihan	Keterangan	
<p>Melambungkan dan Menangkap bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tangan kiri melambungkan satu bola dan tangan kanan menangkap bola atau sebaliknya.</li> <li>• Semula dengan memainkan satu bola kemudian meningkat dengan dua dan tiga bola</li> </ul>	<p>Lakukan pengulangan sampai gerakan koordinasi benar benar sempurna</p>	

## E. Penilaian Diri

Berilah tanda  $\surd$  pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Saya menyebutkan macam-macam bentuk latihan kecepatan			
2.	Saya dapat menjelaskan tentang bentuk latihan lari angka 8 .			
3.	Saya dapat melakukan bentuk bentuk latihan keseimbangan			
4.	Saya dapat melakukan bentuk latihan koordinasi			
5.	Saya dapat melakukan bentuk latihan kelincahan			

## EVALUASI

Setelah kalian mengerjakan latihan dengan memperoleh kategori baik, maka kalian kerjakan tes akhir modul berikut ini !

1. Berikut ini termasuk unsur-unsur kebugaran jasmani, kecuali...
  - a. endurance
  - b. stretching
  - c. strength
  - d. power
  - e. speed
  
2. Suatu bentuk pengukuran untuk menilai kemampuan aktivitas jasmani dan mendapatkan informasi tentang seseorang atau kelompok disebut...
  - a. penilaian
  - b. evaluasi
  - c. tes
  - d. kuis
  - e. penelitian
  
3. Faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah....
  - a. makanan yang dikonsumsi
  - b. jumlah latihannya
  - c. besar kecilnya beban yang dibawa

- d. umur dan jenis kelamin
  - e. kemampuan mengerem gerak motorik
4. Joging dilakukan dengan...
- a. kekuatan yang maksimal
  - b. kecepatan yang maksimal
  - c. gerak jalan dengan tempo yang cepat
  - d. lari dengan irama langkah yang lebar
  - e. lari santai dengan irama yang konstan
5. Untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang biasanya diberikan tes dengan...
- a. aerobic test
  - b. anaerobic test
  - c. sprint test
  - d. shuttle run test
  - e. speed run test
6. Sebelum kita melakukan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus didahului dengan pemanasan yang disebut....
- a. warming up
  - b. cooling down
  - c. sit down up
  - d. running up
  - e. interval run
7. Berikut ini termasuk faktor yang membedakan kemampuan beban latihan setiap individu, kecuali...
- a. gerakan fisik
  - b. jenis kelamin
  - c. umur latihan dan kalender
  - d. kesehatan jasmani
  - e. jenis latihan
8. Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara umum dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut...
- a. special agility
  - b. agility
  - c. flexibility
  - d. general agility
  - e. focus agility
9. Perubahan yang disebabkan oleh latihan di berbagai organ dalam sistem pada tubuh disebut....
- a. derajat latihan
  - b. intensitas latihan
  - c. efek latihan
  - d. metode latihan
  - e. lama latihan
10. Untuk mengetahui daya ledak otot kaki biasanya menggunakan tes...
- a. long jump
  - b. hop jump
  - c. horizontal jump

- d. vertical jump
  - e. hop and step jump
11. Kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketetapan yang tinggi disebut....
- a. flexibility
  - b. agility
  - c. power
  - d. strength
  - e. endurance
12. Berikut ini yang termasuk faktor-faktor penentu baik tidaknya kecepatan adalah...
- a. makanan yang dikonsumsi
  - b. umur dan jenis kelamin
  - c. macam fibril otot yang dibawa sejak lahir
  - d. besar kecilnya beban yang dibawa
  - e. tinggi dan berat badan seseorang
13. Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat daya tahan seseorang, kecuali...
- a. lari 3.000 meter
  - b. lari 1.500 meter
  - c. lari 1.000 meter
  - d. lari 800 meter
  - e. lari 400 meter
14. Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara khusus dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut...
- a. general agility
  - b. special agility
  - c. focus agility
  - d. center agility
  - e. specific agility

**KUNCI JAWABAN:**

- 1.b.
- 2.c,
- 3.b
- 4.e
- 5.d
- 6.a
- 7.a
- 8.d
- 9.c
- 10.d
- 11.b
- 12.c
- 13.e
- 14.b

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Yudhistira, Surakarta, 2007.
- Sudrajat Wiradihardja dan Syarifudin, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
<https://eprints.uny.ac.id/48303/5/LAMPIRAN%20TES%20KESEKARAN%20JASMANI%20INDO NESIA.pdf>
- <https://www.berbagaireviews.com/2016/05/latihan-kebugaran-jasmani-physical.html>
- [http://assta1xi.blogspot.com/p/blog-page\\_5.html](http://assta1xi.blogspot.com/p/blog-page_5.html)
- <http://herdiansyahagus.blogspot.com/2013/03/bentuk-bentuk-latihan-kecepatan.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=B-44SPrwgm4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WYYvDrAZTKo>
- <https://youtu.be/0QkiGg0EVgE>
- <https://www.gurupendidikan.co.id/?s=koordinasi+dalam+kebugaran+jasmani>
- [https://youtu.be/JGX2E0\\_bOoY](https://youtu.be/JGX2E0_bOoY)
- [https://www.google.co.id/search?q=macam+macam+latihan+kelincahan&safe=strict&rlz=1C1CHNY\\_enID727ID729&sxsrf=ALeKk03dwCIHsqjMI2J4tpRCvhf\\_cxUFSg:1597166636163&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjAh\\_uv1ZPrAhV\\_4XMBHSweACwQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=576](https://www.google.co.id/search?q=macam+macam+latihan+kelincahan&safe=strict&rlz=1C1CHNY_enID727ID729&sxsrf=ALeKk03dwCIHsqjMI2J4tpRCvhf_cxUFSg:1597166636163&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjAh_uv1ZPrAhV_4XMBHSweACwQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=576)

