



**MODUL**  
**PENGEMBANGAN KEPROFESIAN BERKELANJUTAN**  
**PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK)**  
**SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK)**

**TERINTEGRASI PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER DAN  
PENGEMBANGAN SOAL**

**KELOMPOK KOMPETENSI C**

**PEDAGOGIK**  
**FILOSOFI PENDIDIKAN JASMANI 1,**  
**PENGEMBANGAN MATERI PPPK, DAN PKJ 2**

**DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN**  
**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**TAHUN 2017**



### **Penulis:**

1. **Dwi Cahyo Widodo, M.Pd.,** 081383830383, e-Mail: [dwicahyo11@gmail.com](mailto:dwicahyo11@gmail.com)
2. **Dewi Setiawati, M.Pd.,** 08111881553, e-Mail: [dewi.setiawati501@gmail.com](mailto:dewi.setiawati501@gmail.com)

### **Penelaah:**

1. **Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.,** 081392297979, e-Mail: [harirachman@yahoo.com.au](mailto:harirachman@yahoo.com.au)
2. **Dr. Sugito Adiarsito, M.Pd.OR.,** 085217181081, e-Mail: [sugito72@yahoo.com](mailto:sugito72@yahoo.com)

### **Ilustrator:**

**Tim Layouter PPPPTK Penjas dan BK**

Copyright © 2017

Direktorat Pembinaan Guru Pendidikan Dasar, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.





## KATA SAMBUTAN

Peran guru profesional dalam pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru profesional 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.

Program Peningkatan Kompetensi Guru dan Tenaga Kependidikan dilakukan melalui Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan (PKB). Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik dan profesional 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 pasca UKG melalui program PKB bagi Guru dan Tenaga Kependidikan. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program PKB 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 PKB moda tatap muka dan PKB moda *online* untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program PKB dapat memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program PKB bagi Guru dan Tenaga Kependidikan ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Februari 2017  
Direktur Jenderal,  
  
Sumarna Surapranata  
NIP. 195908011985031002





## KATA PENGANTAR

Peningkatan kualitas pendidikan saat ini menjadi prioritas, baik oleh pemerintah maupun pemerintah daerah. Salah satu komponen yang menjadi fokus perhatian adalah peningkatan kompetensi guru. Peran guru dalam pembelajaran di kelas merupakan kunci keberhasilan untuk mendukung prestasi belajar peserta didik. Guru yang profesional dituntut mampu membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas.

Dalam rangka memetakan kompetensi guru, pada tahun 2015 telah dilaksanakan Uji Kompetensi Guru (UKG) secara sensus. UKG dilaksanakan bagi semua guru, baik yang sudah maupun yang belum bersertifikat untuk memperoleh gambaran obyektif sebagai *baseline* kompetensi profesional maupun pedagogik guru, yang ditindaklanjuti dengan program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan (PKB) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan sebagai kelanjutan program Guru Pembelajar (GP) tahun 2016.

Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas dan BK) sebagai salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) dibawah koordinasi Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK), tahun 2017 ini berupaya menyiapkan Program PKB untuk Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Guru Bimbingan Konseling.

Salah satu perangkat pembelajaran yang dikembangkan pada program PKB moda tatap muka, moda dalam jaringan (daring), dan moda kombinasi (tatap muka dan daring) untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi adalah modul pembelajaran. Dengan modul ini diharapkan program PKB dapat memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program PKB dengan mengimplementasikan “belajar sepanjang hayat” untuk mewujudkan Guru “mulia karena karya” dalam mencapai Indonesia Emas 2045.

Jakarta, Februari 2017

Kepala PPPPTK Penjas dan BK





## DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN .....	i
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	2
C. Peta Kompetensi .....	3
D. Ruang Lingkup .....	3
E. Cara Penggunaan Modul.....	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	
FILOSOFI PENDIDIKAN JASMANI 1 .....	11
A. Tujuan .....	11
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	11
C. Uraian Materi.....	11
1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	11
2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	17
3. Pengertian Pendidikan Olahraga.....	21
4. Pengertian Pendidikan Kesehatan.....	22
5. Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan .....	24
6. Landasan Ilmiah Pelaksanaan Pendidikan Jasmani.....	27
D. Aktivitas Pembelajaran .....	31
E. Latihan/Kasus/Tugas.....	34
F. Rangkuman .....	36
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	37
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	
PENGEMBANGAN MATERI PPPK .....	39
A. Tujuan .....	39
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	39
C. Uraian Materi.....	39
1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	39



2. Hakikat dan Prinsip-Prinsip PPPK .....	41
3. Peralatan PPPK dan Cara Penggunaan .....	43
a. Peralatan PPPK .....	44
b. Obat-obatan P3K.....	45
4. Kecelakaan yang Sering Terjadi dan Cara Pertolongannya .....	46
5. Pertolongan Kecelakaan di Air Menggunakan Sistem Resusitasi Jantung dan Paru (RJP).....	55
6. Penilaian Pendidikan Kesehatan .....	58
D. Aktivitas Pembelajaran .....	61
E. Latihan/Kasus/Tugas .....	63
F. Rangkuman .....	65
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	66
<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN 3</b>	
<b>PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI 2</b> .....	67
A. Tujuan .....	67
B. Indikator Pencapaian Kompetensi .....	67
C. Uraian Materi.....	68
1. Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani.....	68
2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani .....	69
3. Latihan-latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan dengan Berbagai Permainan .....	70
4. Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan Secara Sederhana.....	82
5. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani .	89
D. Aktivitas Pembelajaran .....	91
E. Latihan/Kasus/Tugas .....	93
F. Rangkuman .....	96
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut .....	97
<b>KUNCI JAWABAN</b> .....	98
<b>EVALUASI</b> .....	99
<b>PENUTUP</b> .....	103
<b>GLOSARIUM</b> .....	104
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	109



## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1: Daftar Lembar Kerja Modul .....	10



## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1: Pemetaan Kompetensi .....	3
Gambar 2: Alur Model Pembelajaran Tatap Muka .....	4
Gambar 3: Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh .....	5
Gambar 4: Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In .....	7
Gambar 5: Peralatan dan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan luka dan patah tulang .....	51
Gambar 6. Cara melakukan bantuan pernapasan dari mulut ke mulut .....	56
Gambar 7. Cara menolong orang pingsan .....	57
Gambar 8. Cara menolong orang pingsan karena tenggelam.....	57
Gambar 9. Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan PPPK ....	58
Gambar 10. Latihan keseimbangan berdiri bangau .....	74
Gambar 11. Latihan keseimbangan sikap kapal terbang .....	74
Gambar 12. Latihan kelentukan pergelangan tangan .....	75
Gambar 13. Latihan kelentukan siku .....	76
Gambar 14. Latihan kelentukan bahu .....	76
Gambar 15. Latihan kelentukan leher .....	77
Gambar 16. Latihan kelentukan batang tubuh .....	77
Gambar 17. Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri/ mengangkang.....	78
Gambar 18. Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus.....	78
Gambar 19. Latihan kelentukan punggung .....	79



## 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 meningkatkan kompetensinya secara berkelanjutan, sesuai kebutuhan, dan bertahap agar dapat melaksanakan tugas profesionalnya.

Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan sebagai salah satu strategi pembinaan guru diharapkan dapat menjamin guru untuk mampu secara terus menerus memelihara, meningkatkan, dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Pelaksanaan Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan akan mengurangi kesenjangan antara kompetensi yang dimiliki guru dengan tuntutan profesional yang dipersyaratkan.

Program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan dilakukan secara mandiri maupun kelompok dalam bentuk diklat yang dilakukan oleh lembaga pelatihan sesuai dengan jenis kegiatan dan kebutuhan guru. Pelaksanaan diklat 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.

Dalam rangka mendukung kebijakan gerakan Penguatan Pendidikan Karakter, modul dalam program Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan diintegrasikan dalam lima nilai utama Penguatan Pendidikan Karakter, yaitu religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas. Kelima nilai



utama tersebut terintegrasi pada kegiatan-kegiatan pembelajaran yang ada pada modul. Setelah mempelajari modul ini, selain guru dapat meningkatkan kompetensi pedagogik dan profesional, guru juga diharapkan mampu mengimplementasikan Penguatan Pendidikan Karakter khususnya Penguatan Pendidikan Karakter berbasis kelas.

Gerakan Penguatan Pendidikan Karakter adalah gerakan pendidikan di sekolah untuk memperkuat karakter siswa melalui harmonisasi olah hati (etik), olah rasa (estetika), olah pikir (literasi), dan olahraga (kinestetik dengan dukungan pelibatan publik dan kerjasama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat yang merupakan bagian dari Gerakan Nasional Revolusi Mental (GNRM). Implementasi Penguatan Pendidikan Karakter dapat berbasis kelas, berbasis budaya sekolah dan berbasis masyarakat (keluarga dan komunitas).

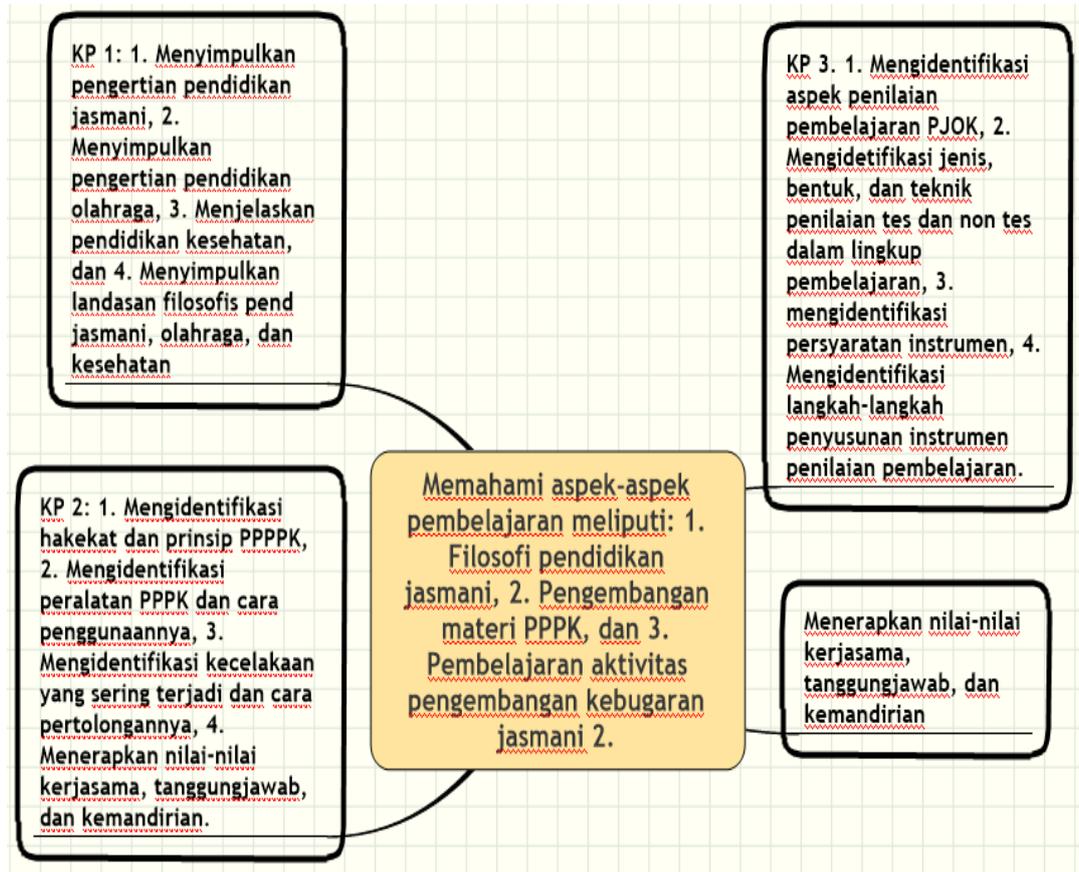
## **B. Tujuan**

Modul ini disajikan agar Saudara memiliki kompetensi dalam menganalisis materi pembelajaran dari berbagai lingkup sumber belajar agar mendapatkan kompetensi dasar yang harus dimiliki oleh peserta didik sesuai dengan bekal ajar yang dimiliki serta strategi yang dipilih dalam pembelajaran di sekolah.

Selain itu Saudara diharapkan mampu memahami aspek-aspek pembelajaran yang meliputi: 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



Gambar 1. Peta Kompetensi

### D. Ruang Lingkup

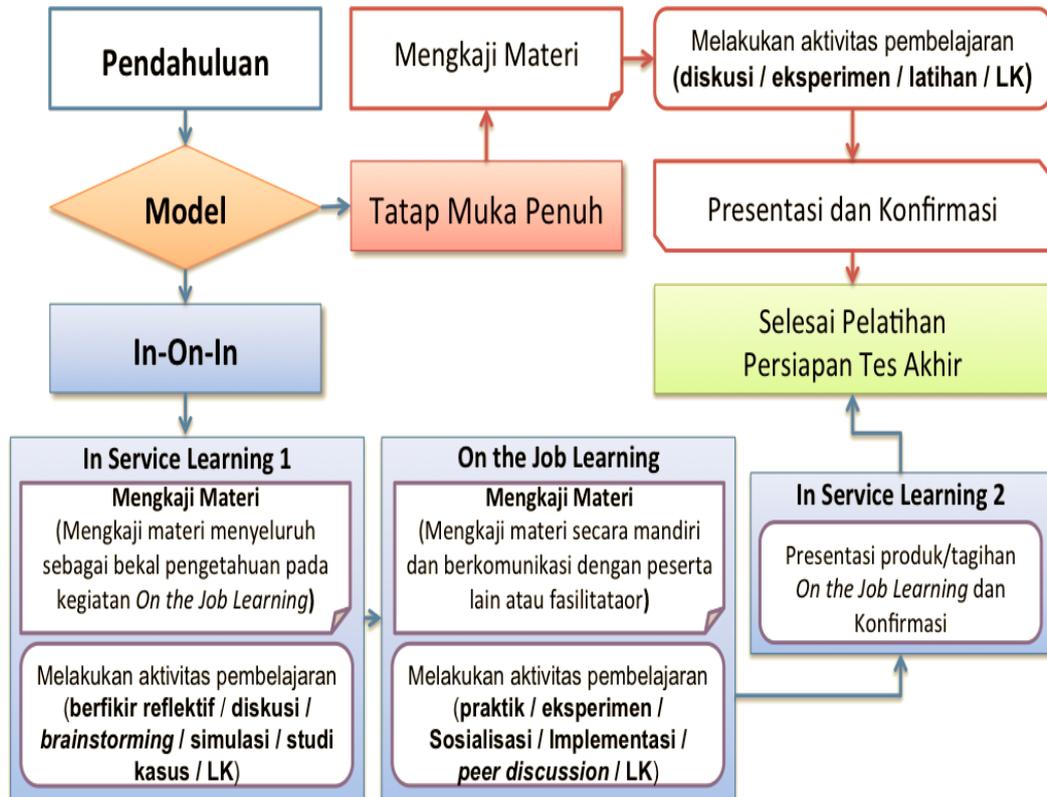
Modul ini berisi tentang analisis materi pembelajaran dan bekal ajar peserta didik, meliputi: KP 1: Azas dan Falsafah PJOK 1; KP 2: Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani 2; Pembelajaran Pertolongan Pertama pada Kegawatdaruratan.

### E. Cara Penggunaan Modul

Secara umum, cara penggunaan modul pada setiap Kegiatan Pembelajaran disesuaikan dengan skenario setiap penyajian mata diklat. Modul ini dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran guru, baik untuk moda tatap muka



dengan model tatap muka penuh maupun model tatap muka In-On-In. Alur model pembelajaran secara umum dapat dilihat pada bagan di bawah.

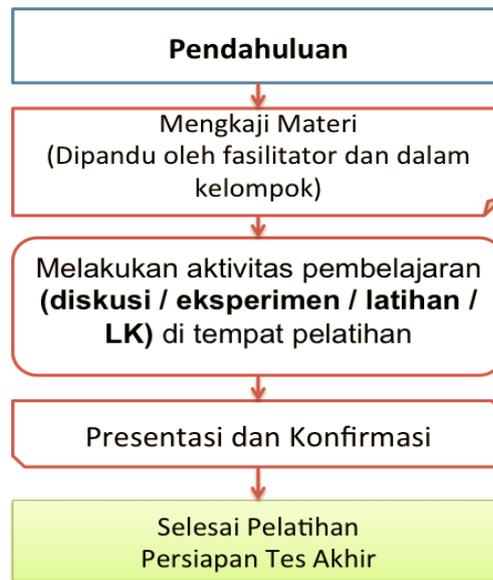


Gambar 2. Alur Model Pembelajaran Tatap Muka

## 1. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran diklat tatap muka penuh adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru melalui model tatap muka penuh yang dilaksanakan oleh unit pelaksana teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan maupun lembaga diklat lainnya. Kegiatan tatap muka penuh ini dilaksanakan secara terstruktur pada suatu waktu yang di pandu oleh fasilitator.

Tatap muka penuh dilaksanakan menggunakan alur pembelajaran yang dapat dilihat pada alur di bawah.



Gambar 3. Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model tatap muka penuh dapat dijelaskan sebagai berikut.

**a. Pendahuluan**

Pada kegiatan pendahuluan fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari:

- latar belakang yang memuat gambaran materi
- tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- langkah-langkah penggunaan modul.

**b. Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi profesional C, fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.



**c. Melakukan aktivitas pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan yang akan secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan bersama fasilitator dan peserta lainnya, baik itu dengan menggunakan diskusi tentang materi, melaksanakan praktik, dan latihan kasus.

Lembar kerja pada pembelajaran tatap muka penuh adalah bagaimana menerapkan pemahaman materi-materi yang berada pada kajian materi. Pada aktivitas pembelajaran materi ini juga peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data sampai pada peserta dapat membuat kesimpulan kegiatan pembelajaran.

**d. Presentasi dan Konfirmasi**

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi hasil kegiatan sedangkan fasilitator melakukan konfirmasi terhadap materi dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji *me-review* materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran.

**e. Persiapan Tes Akhir**

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

**2. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka In-On-In**

Kegiatan diklat tatap muka dengan model In-On-In adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru yang menggunakan tiga kegiatan utama, yaitu *In Service Learning 1* (In-1), *on the job learning* (On), dan *In Service Learning 2* (In-2). Secara umum, kegiatan pembelajaran diklat tatap muka In-On-In tergambar pada alur berikut ini.



Gambar 4. Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model In-On-In dapat dijelaskan sebagai berikut.

#### a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan disampaikan bertepatan pada saat pelaksanaan In-1 fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari:

- latar belakang yang memuat gambaran materi
- tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul
- ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- langkah-langkah penggunaan modul.



**b. *In Service Learning 1 (In-1)***

- **Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi profesional C, fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.

- **Melakukan aktivitas pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan/metode yang secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan, baik itu dengan menggunakan metode berfikir reflektif, diskusi, *brainstorming*, simulasi, maupun studi kasus yang kesemuanya dapat melalui Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada In-1.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mempersiapkan rencana pembelajaran pada *on the job learning*.

**c. *On the Job Learning (ON)***

- **Mengkaji Materi**

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi profesional C, guru sebagai peserta akan mempelajari materi yang telah diuraikan pada *in service learning 1 (In-1)*. Guru sebagai peserta dapat membuka dan mempelajari kembali materi sebagai bahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang ditagihkan kepada peserta.



- **Melakukan aktivitas pembelajaran**

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di kelompok kerja berbasis pada rencana yang telah disusun pada In-1 dan sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan/ metode praktik, eksperimen, sosialisasi, implementasi, *peer discussion* yang secara langsung dilakukan di sekolah maupun kelompok kerja melalui tagihan berupa Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada ON.

Pada aktivitas pembelajaran materi pada ON, peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data dengan melakukan pekerjaan dan menyelesaikan tagihan pada *on the job learning*.

**d. In Service Learning 2 (In-2)**

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi produk-produk tagihan ON yang akan dikonfirmasi oleh fasilitator dan dibahas bersama. Pada bagian ini juga peserta dan penyaji mereview materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran.

**e. Persiapan Tes Akhir**

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

### **3. Lembar Kerja**

Modul pembinaan karir guru kelompok kompetensi profesional C, terdiri dari beberapa kegiatan pembelajaran yang didalamnya terdapat aktivitas-aktivitas pembelajaran sebagai pendalaman dan penguatan pemahaman materi yang dipelajari.



Modul ini mempersiapkan lembar kerja yang nantinya akan dikerjakan oleh peserta, lembar kerja tersebut dapat terlihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Daftar Lembar Kerja Modul

No.	Kode LK	Nama LK	Keterangan
1.	LK-KK C Pro KP 1.1.	Menguraikan filosofi pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan dalam Pembelajaran PJOK	TM, ON
2.	LK-KK C Pro KP 2.1.	Mengidentifikasi berbagai kejadian kecelakaan atau kejadian gawat darurat yang sering terjadi	TM, ON
3.	LK-KK C Pro KP 1.1.	Menyusun bentuk permainan kecil untuk pengembangan komponen kebugaran jasmani	TM, ON

Keterangan.

TM : Digunakan pada Tatap Muka Penuh

In-1 : Digunakan pada *in service learning* 1

ON : Digunakan pada *on the job learning*



# KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

## FILOSOFI PENDIDIKAN JASMANI 1

### A. Tujuan

Setelah membaca dan mengikuti kegiatan pembelajaran 1 (satu) ini, Saudara mampu memahami: pengertian pendidikan jasmani, pengertian pendidikan olahraga, pengertian pendidikan kesehatan, dan landasan filosofis pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan serta menerapkan nilai-nilai kerjasama, tanggung jawab, kejujuran dan kemandirian.

### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Menyimpulkan pengertian pendidikan jasmani.
2. Menyimpulkan pengertian pendidikan olahraga.
3. Menjelaskan pengertian pendidikan kesehatan.
4. Menyimpulkan landasan filosofis pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
5. Menerapkan nilai-nilai kerjasama, tanggung jawab, kejujuran, dan kemandirian.

### C. Uraian Materi

#### 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, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.



Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya.

Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani 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.

Beberapa definisi atau pengertian pendidikan jasmani berikut memberikan acuan Saudara untuk telaah falsafahnya.

*Williams* menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

*Singer* memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan, dan kesehatan.

Menurut *UNESCO* (1978) dalam "*International Charter of Physical Education and Sport*", pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang



dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

*Bucher* (1979) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional.

*Abdul Kadir Ateng* (1993) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional.

*Sukintaka* (2004) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani sehingga pengertian pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.

*Rusli Lutan* (2005) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan.



*Agus Mahendra (2006)* menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui jasmani, permainan, dan/atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Dari beragam definisi tersebut, 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 hal ini diartikan bahwa melalui aktifitas fisik maka bersamaan itu pula aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi pendidikan jasmani 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, pendidikan jasmani 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 monoisme, 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 pendidikan jasmani sendiri?”.

Dalam masyarakat sendiri, konsep dan kepercayaan terhadap pandangan dualisme di atas masih kuat berlaku. Bahkan termasuk juga pada sebagian besar guru pendidikan jasmani sendiri, barangkali pandangan demikian masih kuat mengakar, entah akibat dari kurangnya pemahaman terhadap falsafah pendidikan jasmani sendiri, maupun karena kuatnya kepercayaan itu. Yang pasti, masih banyak guru pendidikan jasmani yang sangat jauh dari menyadari terhadap peranan dan fungsi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani 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 kemana-mana. Itu karena pandangan yang sudah lebih parah, yang memandang bahwa program pendidikan jasmani dipandang tidak penting sama sekali.

Nilai-nilai yang dikandung pendidikan jasmani untuk mengembangkan manusia utuh menyeluruh, sungguh masih jauh dari kesadaran dan



pengakuan masyarakat kita. Ini bersumber dan disebabkan oleh kenyataan pelaksanaan praktik pendidikan jasmani di sekolah. Teramat banyak kasus atau contoh di mana orang menolak manfaat atau nilai positif dari pendidikan jasmani dengan menunjuk pada kurang bernilai dan tidak seimbangnyanya program pendidikan jasmani seperti yang selama ini 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, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani 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 pendidikan jasmani 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 pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti Matematika, Bahasa, IPS, dan IPA, dan lain-lain.



## 2. Tujuan 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, dan lain-lain).

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 intelegensia 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. Intelegensia emosional mencakup beberapa sifat penting, yakni pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan, dan kemampuan untuk berempati. Pengendalian diri merupakan kualitas pribadi yang mampu menyelaraskan 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 peserta didik agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada peserta didik diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah “hasil” dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan 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 perlu tidak usah ada pentahapan, karena anak akan dapat mempelajarinya 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 tahu dan lebih sehat (Budioro, 1998).

Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih tahu 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 membantu pasien dan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan.



Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat dibidang kesehatan. Tujuan ini dapat diperinci 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 menggunakan secara tepat sarana 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 pendidikan jasmani dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa pendidikan jasmani, proses pendidikan di sekolah akan pincang. Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani (Dauer and Pangrazy, 1992), yaitu:

- a. meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik,
- b. meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta
- c. meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

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

### a. 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, kelincahan, dan koordinasi.



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

**b. Keterampilan fisik**

Keterlibatan anak dalam asuhan permainan, senam, kegiatan bersama, dan lain-lain, merangsang perkembangan gerakan 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 mengarah kepada keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

**c. Terkuasainya konsep dan prinsip gerak**

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak 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 dibuka dan bahu direndahkan ketika anak sedang berusaha menjaga keseimbangannya. Mereka juga diharapkan mengerti mengapa harus dilakukan pemanasan sebelum berolahraga, serta apa akibatnya terhadap derajat kebugaran jasmani bila seseorang berlatih tidak teratur?



**d. Kemampuan berpikir**

Memang sulit diamati 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 nalar anak dalam hal membuat keputusan.

**e. 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 pendidikan jasmani, 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. Sesungguhnya bahwa kegiatan pendidikan jasmani disebut sebagai ajang nyata untuk melatih keterampilan-keterampilan hidup (*life skills*), agar seseorang dapat hidup berguna dan tidak menyusahkan masyarakat.

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



**f. Keterampilan sosial**

Kecerdasan emosional atau keterampilan hidup bermasyarakat sangat mementingkan kemampuan pengendalian diri. Dengan kemampuan ini seseorang bisa berhasil mengatasi masalah dengan kerugian sekecil mungkin. Anak yang rendah kemampuan pengendalian dirinya biasanya ingin memecahkan masalah dengan kekerasan dan tidak merasa ragu untuk melanggar berbagai ketentuan.

**g. 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 mau 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 fisikal 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 pendidikan jasmani 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 pendidikan jasmani memiliki peranan dalam pengembangan kemampuan intelektual anak tidak terbukti secara nyata.



Perkembangan teori belajar kognitivisme mengungkap fakta kekakuan proses pembelajaran pendidikan jasmani 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 meningkat pula.

**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 pendidikan jasmani 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 pendidikan jasmani sesungguhnya adalah seorang sosiologis yang perlu mengetahui prinsip-prinsip umum sosiologi, agar mampu memanfaatkan proses pembelajarannya untuk menanamkan nilai-nilai yang dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani. 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

Aktivitas pembelajaran pada materi Asas dan Falsafah PJOK meliputi:

1. *Brainstroming* tentang materi Asas dan Falsafah PJOK 1 meliputi:
  - 1) Pengertian Pendidikan Jasmani, 2) Pengertian Pendidikan Olahraga, 3). Pengertian Pendidikan Kesehatan, 4). Tujuan dan Pentingnya Pendidikan Jasmani, 5). Landasan Filosofis Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, dan 6). Landasan Ilmiah Pelaksanaan Pendidikan Jasmani. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In-1.
2. Setelah itu peserta pembinaan karier dibagi dalam beberapa kelompok untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh fasilitator. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In-1.
3. Menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari fasilitator. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In-1.
4. Menyalin berkas (file) lembar kerja/*work sheet* (LK) tentang kesulitan belajar peserta didik yang disediakan oleh fasilitator. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In-1.



5. Mengerjakan LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan. Jika pola yang digunakan In-On-In, maka Saudara mengerjakan LK secara mandiri atau bersama sama rekan seprofesi di kelompok kerja guru saat On.
6. Melakukan pemaparan hasil kerja di depan kelas dan diskusi, saat Pembinaan karier guru menggunakan pola tatap muka penuh atau saat In-2 pada pola In-On-In.
7. Melakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari fasilitator saat Pembinaan karier guru menggunakan pola tatap muka penuh atau saat In-2 pada pola In-On-In. Dengan aktivitas ini Saudara dapat menerapkan karakter gotong royong melalui aktivitas saling berbagi informasi dan bekerja sama untuk mendapatkan hasil terbaik.
8. Mengumpulkan hasil pemaparan dalam bentuk LK yang telah direvisi sebagai tagihan, pada pola In-On-In pengumpulan hasil paparan atau tagihan dilakukan pada saat In-2.
9. Menyimak penguatan yang disampaikan oleh fasilitator. pada pola In-On-In penguatan dilakukan pada saat In-2.
10. Fasilitator melakukan penilaian selama proses dan di akhir program pembinaan karier

Berikut Lembar Kegiatan KP 1 Asas dan Falsafah PJOK 2.

LK-KK.C.Pro.KP1.1

### LEMBAR KERJA

Kegiatan : Menguraikan filosofi pendidikan jasmani, pendidikan olahraga, dan pendidikan kesehatan dalam Pembelajaran PJOK

Waktu : ..... X 45 menit

Bahan : Filosofi pendidikan jasmani 1, pengembangan materi PPPK, dan PKJ 2

Tujuan : Menyimpulkan landasan filosofis pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan



Nilai utama yang ingin dikembangkan:

1. Gotong royong
2. Tanggung jawab
3. Kejujuran
4. Menghargai perbedaan pendapat/orang lain

**Skenario Lembar Kerja.**

1. Cermati dan telaah materi pada modul KP 1: Asas dan falsafah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1 (PJOK 1)!
2. Berikan pernyataan Saudara berkaitan dengan pertanyaan-pertanyaan yang ada di kolom berikut!
3. Lakukan verifikasi pekerjaan LK Saudara dengan pasangan Saudara, dan berikanlah catatan perbaikan jika diperlukan.
4. Saudara akan dinilai oleh fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran.
5. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh fasilitator.
6. Selamat mengerjakan.

No.	Pertanyaan	Pernyataan
1.	Apa yang Saudara pahami berkaitan dengan pengertian pendidikan jasmani?	
2.	Apa yang Saudara pahami dengan pengertian pendidikan olahraga?	
3.	Apa yang Saudara pahami dengan pengertian olahraga?	
4.	Apa yang Saudara pahami dengan pengertian pendidikan kesehatan?	

5. Berkaitan dengan pengertian-pengertian tersebut di atas, apa dasar filosofi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan?



## 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. Secara singkat, pengertian pendidikan olahraga dapat dikatakan sebagai....
  - a. aktifitas pembelajaran jasmani
  - b. suatu aktifitas yang bersifat kompetitif
  - c. aktifitas motorik-motorik
  - d. pendidikan jasmani
3. Berikut ini yang **bukan** merupakan landasan ilmiah dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yaitu....
  - a. biologis
  - b. psikologis
  - c. antropomorfis
  - d. sosiologis
4. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani, merupakan salah satu tujuan pendidikan jasmani. Berikut contoh bentuk yang dapat diterapkan....
  - a. Sebagai anggota tim sepak bola memberikan kontribusi strategi permainan jika instruksikan.
  - b. Melakukan latihan memanah dengan sungguh-sungguh jika dimasukkan dalam tim panahan.



- c. Sebagai anggota tim futsal di sekolah, berpartisipasi aktif, menggunakan keterampilan bermain, menerapkan strategi, dan semangat dalam permainan.
  - d. Melaksanakan sungguh-sungguh kegiatan latihan dalam tim sepak bola bila diamati oleh guru.
5. Pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pada tiga ranah yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan, salah satu ciri yang nampak nyata adalah....
  - a. sikap religi
  - b. sikap sosial
  - c. pengetahuan
  - 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. Berikut ini yang **bukan** merupakan ciri-ciri olahraga adalah....
  - a. bersifat antagonis
  - b. orientasi pada uang
  - c. peraturan bisa dirubah selama kegiatan berlangsung
  - d. teknik bermain tidak terorganisir
8. Seorang guru harus memahami karakteristik dari peserta didik, hal ini berlandaskan pada....
  - a. biologis
  - b. psikologis
  - c. psikomotoris
  - d. sosiologis



9. Berdasarkan tinjauan ada sekitar 10 (sepuluh) tinjauan dalam membedakan pendidikan jasmani dan mana olahraga, diantaranya....
  - a. tujuan
  - b. aturan
  - c. motivasi
  - d. perlakukan
  
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

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.

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 pendidikan jasmani, maka kita perlu mempelajari pula dasar-dasar pemikiran kependidikan jasmanian 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 kependidikan jasmanian diatas, perlu kita pelajari landasan-landasan ilmiah pelaksanaan pendidikan jasmani untuk menunjang dalam mendesain dan melaksanakan pembelajaran PJOK, 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 Saudara mempelajari dan mengerjakan latihan/kasus/tugas kegiatan pembelajaran ini dengan menjawab semua soal di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

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



Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

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

Bila Saudara 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 Pembelajaran ini dengan fokus sebagai nilai karakter integritas Saudara, terutama bagian yang belum anda kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban yang ada.



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### PENGEMBANGAN MATERI PPPK

#### A. Tujuan

Setelah membaca dan mengikuti kegiatan pembelajaran 2 (dua) ini, Saudara mampu memahami hakekat dan prinsip PPPK, peralatan PPPK dan cara penggunaannya, dan kecelakaan yang sering terjadi dengan cara pertolongannya, serta menerapkan nilai-nilai kerja sama, tanggung jawab, dan kemandirian.

#### 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.
4. Menerapkan nilai-nilai kerja sama, tanggung jawab, dan kemandirian.

#### C. Uraian Materi

##### 1. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

Berikut Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Kesehatan untuk kelas X s.d kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu	4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang



<p>pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah</p>	<p>dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan</p>
<p>KOMPETENSI DASAR</p>	<p>KOMPETENSI DASAR</p>
<p>Kelas X</p> <p>3.9 Memahami konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah</p>	<p>4.9 Mempresentasikan konsep dan prinsip pergaulan yang sehat antar remaja dan menjaga diri dari kehamilan pada usia sekolah</p>
<p>3.10 Menganalisis berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya</p>	<p>4.10 Mempresentasikan berbagai peraturan perundangan serta konsekuensi hukum bagi para pengguna dan pengedar narkoba, psikotropika, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya</p>
<p>Kelas XI</p> <p>3.9 Menganalisis manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>	<p>4.9 Mempresentasikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur</p>
<p>3.10 Menganalisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS</p>	<p>4.10 Mempresentasikan hasil analisis bahaya, cara penularan, dan cara mencegah HIV/AIDS</p>
<p>Kelas XII</p> <p>3.9 Menganalisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)</p>	<p>4.9 Mempresentasikan hasil analisis langkah-langkah melindungi diri dan orang lain dari Penyakit Menular Seksual (PMS)</p>



## 2. Hakikat dan Prinsip-Prinsip PPPK

Manusia sebagai makhluk hidup selalu bergerak untuk memenuhi ruang, waktu, dan keadaan lainnya setiap hari. Kegiatan yang dilakukan di dalam dan di luar ruangan 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 cedera yang lebih besar.

### a. Pengertian PPPK

PPPK 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) Panggillah 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
  - a) Memperhatikan kondisi dan keadaan yang mengancam korban.
  - b) Melaksanakan Resusitasi Jantung dan Paru (RJP) kalau perlu.
  - c) Mencari dan mengatasi pendarahan.



- 2) Mencegah cacat yang lebih berat (mencegah kondisi memburuk)
  - a) Mengadakan diagnose.
  - b) Menangani korban dengan prioritas yang logis.
  - c) Memperhatikan kondisi atau keadaan (penyakit) yang tersembunyi.
- 3) Menunjang penyembuhan
  - a) Mengurangi rasa sakit dan rasa takut.
  - b) Mencegah infeksi.
  - c) 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.

### 3. Peralatan PPPK dan Cara Penggunaan

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



**a. Peralatan PPPK**

1) Kasa pembalut (perban)

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

2) Kasa steril

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

3) 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.

4) 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.

5) 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.



6) 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.

7) Gunting

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

8) 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.

9) 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 lendir keluar, oleskan lendir lidah buaya pada bagian yang sakit hingga merata sesering mungkin.
- Kegunaannya:

Mempercepat penyembuhan pada luka bakar.

## 4. 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, kekurangan makanan.

**1) Gejala-gejalanya**

- a) Perasaan mau jatuh.
- b) Pandangan berkunang-kunang, telinga berdenging.
- c) Lemas, keluar keringat dingin.
- d) Menguap.
- e) Denyut nadi lambat.

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

- a) Baringkan korban dengan tungkai ditinggikan.
- b) Longgarkan pakaian.
- c) Usahakan korban menghirup udara segar.
- d) Periksa cedera lainnya.
- e) Beri selimut, agar badannya hangat.
- f) Biarkan korban istirahat dahulu bila kesadarannya pulih.
- g) Bila tidak cepat pulih, maka:
  - Periksa napas dan sendi.
  - Posisikan stabil.
  - 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.

### **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 dihentikan 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*, nadi sebenarnya masih dapat berdenyut untuk beberapa menit setelah pernapasan berhenti. Pernapasan berhenti (*asphyxia*) adalah kekurangan oksigen yang disebabkan oleh terganggunya saluran pernapasan.

**1) 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.

**2) 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.

**1) 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.

## 2) Dasar-dasar pertolongannya

- a) Hentikan pendarahan.
- b) Tinggikan anggota badan yang terluka.
- c) Ulas luka diulas dengan *mercurrohchoom* 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.

### 1) 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.



## 2) Upaya Pertolongan

- a) 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.
- b) Pada patah tulang tertutup, korban diberikan agar tidak banyak bergerak, sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
- c) 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 5. 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 kena kawat listrik, kena pesawat listrik atau kena halilintar.

### 1) Gejala-gejalanya

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



- 2) Cara Melepaskan dari Arus Listrik
  - a) Pertama-tama melepaskan kontak antara korban dengan pembawa arus listrik. Sangat berbahaya melepaskan korban dengan tangan, atau memegang badan atau pakaiannya, terlebih-lebih jika badan atau pakaian korban basah, misalnya karena keringat.
  - b) Kalau sekering listrik dekat, putuskan sekering dengan segera. Kalau tidak ada sekering, lakukanlah hal-hal sebagai berikut.
  - c) Berdirilah di atas papan yang kering atau di atas pakaian kering.
  - d) Balutlah tangan dengan pakaian kering dan tebal, atau memakai sarung tangan karet.
  - e) Tariklah korban pada pakaiannya yang kering untuk melepaskan korban dari pembawa arus listrik.
  - f) 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 mendapatkan cukup oksigen.

##### **1) Penyebab Pingsan**

- a) *Postural hipotensi* adalah suatu kondisi umum. Hal ini terjadi ketika 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 darah tersedia di otak dan otot. Penurunan volume darah adalah yang menyebabkan pingsan pada anak-anak.
- c) Anemia adalah suatu kondisi kurangnya salah satu sel darah merah atau hemoglobin. Hal ini menyebabkan kurangnya jumlah oksigen mencapai otak yang menyebabkan pingsan.
- 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 yang tiba-tiba menurun dapat menyebabkan pingsan.
- e) Serangan jantung ringan atau segala jenis kematian jantung mendadak juga dapat menyebabkan seseorang pingsan.
- f) *Vasovagal syncope* atau *neurocardiogenic syncope* adalah suatu kondisi di mana penurunan tekanan darah akibat tindakan saraf vagus dan membuat orang pingsan. Hal ini biasanya terlihat ketika seseorang tiba-tiba mendengar berita buruk atau melihat gambar berdarah, dan lainnya.
- 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 selama kehamilan.
- h) Penurunan gula darah tiba-tiba menyebabkan penurunan glukosa yang tersedia untuk fungsi otak. Hal ini dapat dilihat pada penderita diabetes yang cenderung overdosis insulin. Jika orang kehilangan dosis, mungkin tergoда



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-bauan yang menyengat seperti parfum atau minyak kayu putih.
- b) Buat kepalanya 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.



## 5. 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.

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

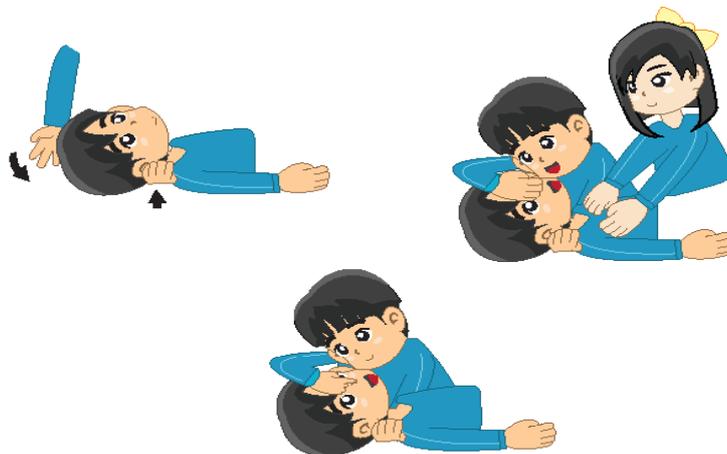
### b. Cara Memberikan Pernafasan Buatan (*Mouth To Mouth*)

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 pada dasarnya adalah sebagai berikut.

- a) Tempatkan korban pada punggungnya seketika. Putar kepala dan bersihkan daerah kerongkongan dari air, lendir, barang-barang asing atau makanan.
- b) Miringkan kepala korban ke belakang untuk membuka aliran udara.



- c) Angkat dagu korban keatas supaya lidah tidak menghalangi aliran udara.
- d) Pencet lubang hidung korban sehingga tertutup untuk mencegah kebocoran udara ketika kamu meniup.
- e) Tempelkan bibir kamu sekitar mulut korban.
- f) Hembus mulut korban sehingga kamu melihat kenaikan dada.
- g) Lepaskan mulut kamu untuk membiarkan pengeluaran udara secara alami.
- h) Ulangi 12 sampai 18 kali/menit, amati untuk melihat naik turunnya dada sampai pernapasan alami mulai.



Gambar 6. Cara melakukan bantuan pernapasan dari mulut ke mulut

### 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) Posisi di samping kanan bahu korban. Miringkan kepalanya, angkat dagunya dan pencet hidung korban dengan ibu jari dan telunjukmu. Tujuannya agar napas yang ditiupkan ke dalam mulut korban tidak keluar melalui hidung.



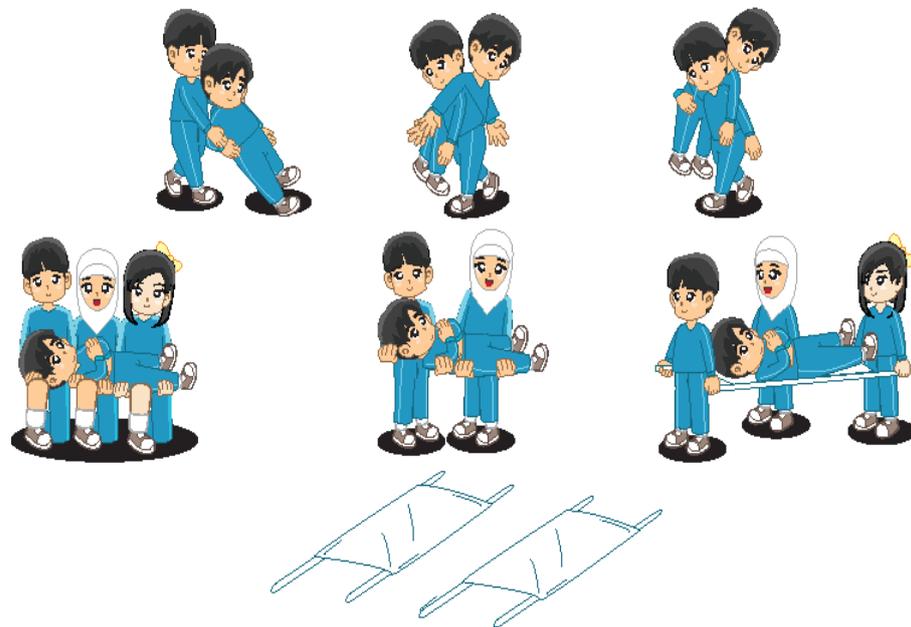
- c) Tarik napas dalam-dalam. Buka mulutmu lebar-lebar, rapatkan sedekat mungkin ke mulut korban. Hembuskan napas ke dalamnya. Setelah itu jauhkan mulut dari korban. Berikan dua kali pernapasan yang dalam. Amati dada korban untuk memastikan udara yang ditiupkan telah dapat mengembangkan paru-parunya. 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 tak 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 belas kali 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 hembuskan napas lagi.
- g) Telepon dokter bila Kamu belum dapat mengatasinya. Lanjutkan napas buatan sambil menunggu bantuan.



Gambar 7. Cara menolong orang pingsan biasa



Gambar 8. Cara menolong orang pingsan karena tenggelam



Gambar 9. Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan PPPK

## 6. Penilaian Pendidikan Kesehatan

Sebagai alat penilaian bagi peserta didik untuk bahan pengembangan soal, berikut langkah-langkah yang perlu dikembangkan dalam menyusun instrumen penilaian pembelajaran pendidikan kesehatan. Bahan bacaan yang membantu Saudara pada materi ini adalah membaca modul pedagogik Kelompok Kompetensi B, C, D, E, F, dan J, tentang Penilaian dan sumber lain yang relevan.

### a. Penyusunan kisi-kisi dan soal pilihan ganda

#### Kisi-kisi Penulisan Soal

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1	3.9	X			Pilihan Ganda



KARTU SOAL

Tahun Ajaran: 2017/2018

Jenis Sekolah : SMK Matahari  
 Nama Penyusun : Dimas Ramadya  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : X/I

Kompetensi Dasar 3.9	Buku Sumber: .....
Indikator	Soal: ..... A. .... B. .... C. .... D. ....
Materi:	
No. Soal 1	Kunci Jawaban:

b. Penyusunan kisi-kisi dan soal uraian

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1	3.9	X			Uraian

KARTU SOAL

Tahun Ajaran: .....

Nama Penyusun : .....  
 Mata Pelajaran : .....  
 Kelas/Semester : .....



Kompetensi Dasar 3.9	Buku Sumber:
Indikator:	SOAL:
No. Soal 2	KUNCI JAWABAN:
Indikator	

c. Penyusunan kisi-kisi dan soal uji keterampilan

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan Terbuka ( <i>Open Loop Skill</i> )	Keterampilan Tertutup ( <i>Close Loop Skill</i> )	Terputus ( <i>Descret</i> )	Rangkaian ( <i>Serial</i> )	Berulang ( <i>Continum</i> )	Keterampilan dengan Otot Halus	Keterampilan dengan Otot Kasar ( <i>Gross Motor Skill</i> )
Passing dalam permainan sepakbola	<i>Shooting</i> pada permainan bolabasket	Roll depan	<i>Lay up shoot</i> pada permainan bola basket	Renang	Melentikkan jari tangan pada senam irama	Menendang bola

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran	
1.	3.9	<i>Uji Keterampilan Produk Gerak Secara Terpisah (gerak tertutup)</i>			

Contoh lembar penilaian produk gerak secara terpisah untuk perorangan

Nama	:				
Kelas	:				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II		
	Waktu tempuh	Skor (lihat kisi-kisi)	Waktu tempuh	Skor (lihat kisi-kisi)	



## D. Aktivitas Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran pada materi Pengembangan Materi PPPK meliputi:

1. *Brainstroming* tentang materi Pengembangan Materi PPPK meliputi:
  - 1) Hakekat dan Prinsip-prinsip PPPK, 2) Peralatan dan cara penggunaan, 3). Kecelakaan yang sering terjadi dan pertolongannya. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In-1.
2. Setelah itu peserta pembinaan karier dibagi dalam beberapa kelompok untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh fasilitator. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In-1.
3. Menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari fasilitator. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In-1.
4. Menyalin berkas (file) lembar kerja/*work sheet* (LK) tentang kesulitan belajar peserta didik yang disediakan oleh fasilitator. Pada pola In-On-In kegiatan ini dilakukan saat In-1.
5. Mengerjakan LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan. Jika pola yang digunakan In-On-In, maka Saudara mengerjakan LK secara mandiri atau bersama sama rekan seprofesi di kelompok kerja guru saat On.
6. Melakukan pemaparan hasil kerja di depan kelas dan diskusi, saat pengembangan keprofesian berkelanjutan menggunakan pola tatap muka penuh atau saat In-2 pada pola In-On-In.
7. Melakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari fasilitator saat pengembangan keprofesian berkelanjutan menggunakan pola tatap muka penuh atau saat In-2 pada pola In-On-In. Dengan aktivitas ini Saudara dapat menerapkan karakter gotong royong melalui aktivitas saling berbagi informasi dan bekerja sama untuk mendapatkan hasil terbaik.
8. Mengumpulkan hasil pemaparan dalam bentuk LK yang telah direvisi sebagai tagihan. Pada pola In-On-In pengumpulan hasil paparan atau tagihan dilakukan pada saat In-2.
9. Menyimak penguatan yang disampaikan oleh fasilitator. Pada pola In-On-In penguatan dilakukan pada saat In-2.



10. Fasilitator melakukan penilaian selama proses dan di akhir program pengembangan keprofesional berkelanjutan.

Berikut Lembar Kegiatan KP 1 Pengembangan Materi PPPK

LK-KK.C.PRO.KP 1.2

### LEMBAR KERJA

Kegiatan : Mengidentifikasi Kecelakaan yang sering terjadi dan cara pertolongannya.

Waktu : ..... X 45 menit

Bahan :

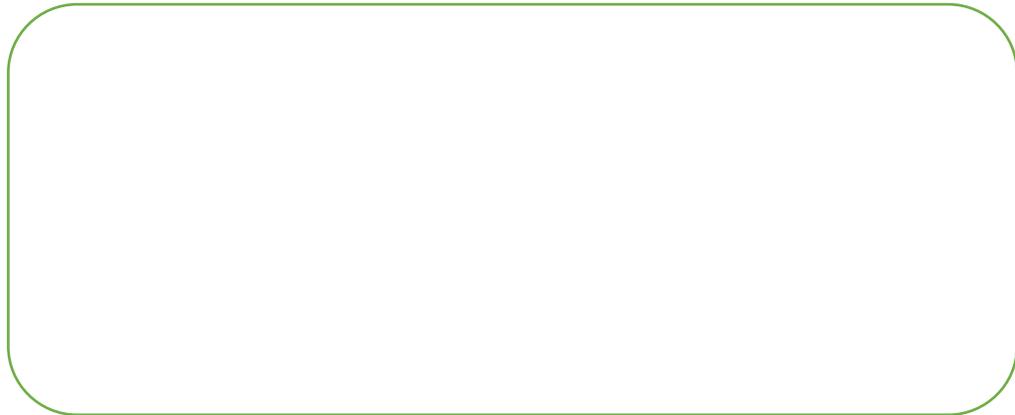
Tujuan :

Nilai utama yang ingin dikembangkan:

1. Tanggung jawab
2. Kejujuran
3. Menghargai perbedaan pendapat/orang lain

#### **Skenario Lembar Kerja.**

1. Cermati dan telaah materi pada modul KP 2: Pengembangan Materi PPPK.
2. Berhubungan dengan materi kecelakaan yang sering terjadi dan cara penanganannya, identifikasikan kecelakaan yang pernah terjadi di Sekolah Saudara pada peserta didik selanjutnya berikan penjelasan bagaimana Saudara melakukan pertolongan.
3. Saudara akan dinilai oleh fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran.
4. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh fasilitator.
5. Selamat mengerjakan.



### E. Latihan/Kasus/Tugas

Untuk menyelesaikan soal-soal berikut, pilihlah jawaban dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

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 lupa kepada korban
  - d. bersikap tenang dan tidak panik
6. Gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga pengaliran darah terganggu merupakan keadaan....
- a. pingsan
  - b. shock
  - c. mati suri
  - d. pendarahan
7. Suatu keadaan sangat gawat antara pingsan dan mati, dimana pernapasan dan peredaran darah sudah tidak mencukupi lagi merupakan keadaan....
- a. pingsan
  - b. shock
  - c. mati suri
  - 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
  - b. pernapasan terhenti
  - c. pernapasan tidak teratur
  - 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 (PPPK) 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 Saudara mempelajari dan mengerjakan latihan/kasus/tugas kegiatan pembelajaran ini dengan menjawab semua soal di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

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

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

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

Bila Saudara 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 Pembelajaran ini dengan fokus sebagai nilai karakter integritas Saudara, terutama bagian yang belum anda kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban yang ada.



## KEGIATAN PEMBELAJARAN 3

### PENGEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI 2

#### A. Tujuan

Setelah membaca dan mengikuti kegiatan pembelajaran 3 (tiga) ini, Saudara mampu memahami aktivitas pengembangan kebugaran jasmai, KI-KD aktivitas pengembangan kebugaran jasmani di SMK, latihan-latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan dengan berbagai permainan, pengukuran kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan secara sederhana, penilaian aktivitas pengembangan kebugaran jasmani serta menerapkan nilai-nilai kerja sama, tanggung jawab, kejujuran dan kemandirian.

#### B. Indikator Pencapaian Kompetensi

1. Mengidentifikasi aktivitas pengembangan kebugaran jasmani II (latihan-latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan dengan berbagai permainan).
2. Mengidentifikasi KI-KD aktivitas pengembangan kebugaran jasmani di SMK.
3. Mengidentifikasi latihan dalam aktivitas pengembangan kebugaran jasmani.
4. Menentukan pengukuran dalam aktivitas pengembangan kebugaran jasmani.
5. Menyusun penilaian pengembangan aktivitas kebugaran jasmani dalam pembelajaran
6. Menerapkan nilai-nilai kemandirian, integritas, dan tanggung jawab.



## C. Uraian Materi

### 1. Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani

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 ontologi, 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



bagian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

## 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani

Saudara melaksanakan pembelajaran tentu tidak lepas dari bagaimana merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran. Untuk membuat perangkat tersebut perlu menganalisis KI dan KD yang sudah ditetapkan.

Berikut Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar aktivitas pengembangan kebugaran untuk kelas X s.d kelas XII SMA/SMK.

KOMPETENSI INTI 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI 4 (KETERAMPILAN)
Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.	Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.
KOMPETENSI DASAR	KOMPETENSI DASAR
Kelas X Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.	Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar.
Kelas XI Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.	Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar.



<p>Kelas XII Merancang program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi</p>	<p>Mempraktikkan hasil rancangan program latihan untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan secara pribadi.</p>
---	--

### 3. Latihan-latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait dengan Keterampilan dengan Berbagai Permainan

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, hal tersebut sangat tergantung dari sudut pandang 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.

Komponen-komponen kebugaran minimal yang dapat menopang kebugaran seseorang secara umum sehari-hari dan secara khusus dalam penampilan olahraga, antara lain adalah daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*), kekuatan (*strength*), komposisi tubuh, kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kelincahan, keseimbangan, koordinasi (*coordination*).

Latihan kebugaran jasmani merupakan salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan kesegaran jasmani seseorang, dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat diabaikan. Karena banyaknya macam sikap gerak yang harus dilakukan, maka perlu disiapkan berbagai unsur kondisi fisik sebaik-baiknya. Untuk mencapai hal tersebut, unsur-unsur kebugaran jasmani perlu dilatih.

Berikut beberapa contoh bentuk-bentuk latihan kebugaran jasmani dengan permainan:



**a. Latihan kekuatan**

Berbagai macam latihan kekuatan perlu dilakukan, untuk materi pengembangan kebugaran pada unsur kekuatan, Saudara diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan lainnya sesuai karakter peserta didik. Silahkan Saudara lakukan pengembangan bentuk permainan yang tepat.

**1) Latihan Kekuatan Otot Lengan**

Bentuk latihan 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 digunakan : tanpa alat
- Tempat : di dalam atau di luar ruangan

**b) Aturan Permainan**

- (1) Semua peserta didik dibariskan di sisi panjang lapangan.
- (2) Tidak boleh ada yang bergerak sebelum ada aba-aba dari guru, peserta didik yang bergerak duluan sebelum ada aba-aba dianggap gugur.
- (3) Peserta didik yang berdiri paling duluan merupakan pemenang dalam permainan ini.
- (4) 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 Kekuatan Otot Kaki

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

### a) Nama Permainan: Perlombaan Naik Kuda

- Jumlah pemain : tidak terbatas
- Alat yang digunakan : tanpa alat
- Tempat : di lapangan olahraga

### b) 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.



### 3) Latihan Kekuatan Otot Lengan, Perut, dan Kaki

Secara sederhana dapat dilakukan melalui permainan berikut.

#### a) Nama Permainan: Perlombaan Gerobak Dorong

- Jumlah pemain : tidak terbatas
- Alat yang digunakan : tanpa alat
- Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot tangan, perut, dan kaki, kerjasama
- Tempat : di bangsal senam, atau di halaman, atau di lapangan

#### b) Aturan Permainan

Cara melakukannya sebagai berikut:

- (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.

#### b. Latihan Keseimbangan

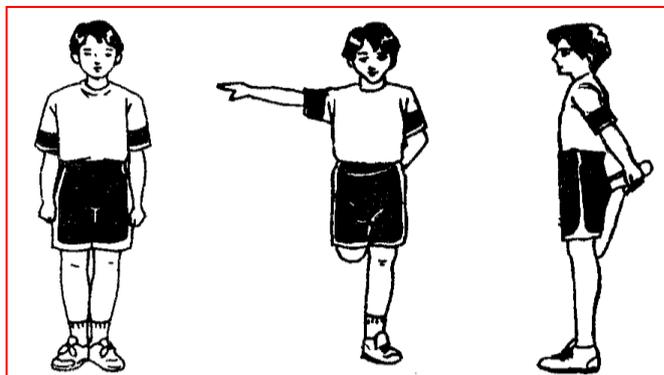
Berbagai macam latihan keseimbangan perlu dilakukan, untuk materi pengembangan kebugaran pada unsur keseimbangan Saudara diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan lainnya sesuai karakter peserta didik. Silahkan Saudara lakukan pengembangan bentuk permainan yang tepat.



### 1) Latihan keseimbangan berdiri bangau

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Sikap permulaan berdiri tegak rileks.
- Salah satu kaki diangkat dengan posisi tangan dipegang secara berlawanan (jika yang diangkat kaki kanan tangan kiri yang memegang).
- Tangan kanan diluruskan ke samping.
- Lakukan latihan ini 8 (delapan) kali hitungan dan kembali ke sikap awal.

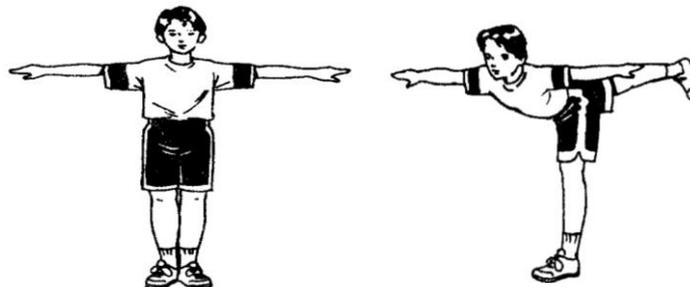


Gambar 10 Latihan keseimbangan berdiri *bangau*

### 2) Latihan keseimbangan dalam sikap kapal terbang

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

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



Gambar 11 Latihan keseimbangan sikap kapal terbang



### c. Latihan Kelentukan

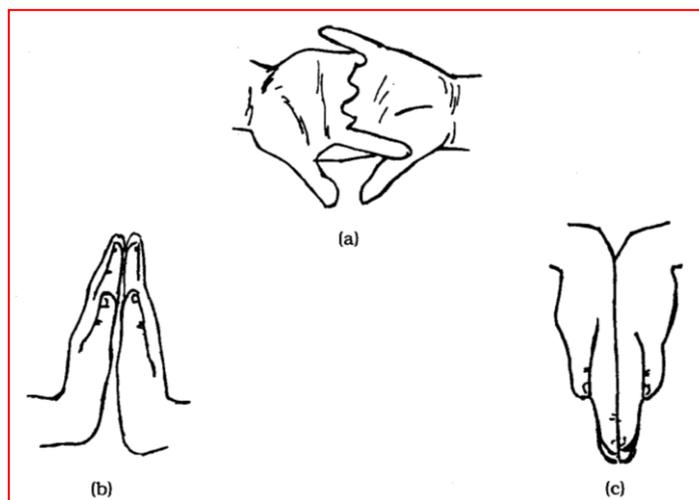
Berbagai macam latihan kelentukan perlu dilakukan, untuk materi pengembangan kebugaran pada unsur kelentukan, Saudara diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan lainnya sesuai karakter peserta didik. Silahkan Saudara lakukan pengembangan bentuk permainan yang tepat.

Bentuk-bentuk latihan kelentukan adalah sebagai berikut.

#### 1) Latihan kelentukan pergelangan tangan

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

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

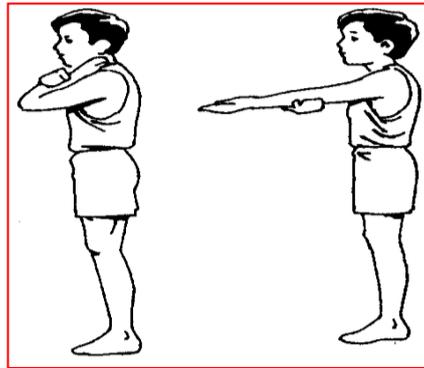


Gambar 12 Latihan kelentukan pergelangan tangan

#### 2) Latihan kelentukan siku

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Lakukan gerakan ekstensi dan fleksikan tiap siku.
- Pertahankan setiap posisi selama 3 detik.

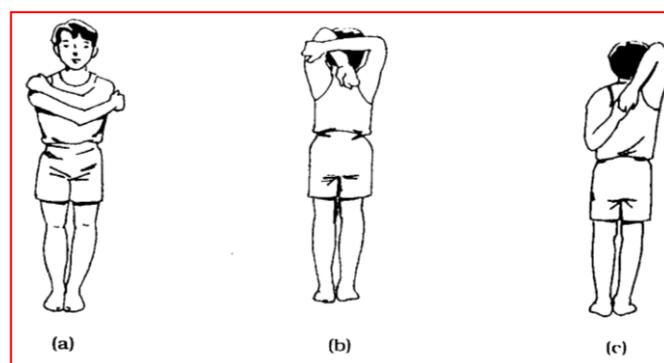


Gambar 13. Latihan kelenturan siku

### 3) Latihan kelenturan bahu

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Silangkan lengan-lengan di depan tubuh dan genggam bahu-bahu yang berlawanan. Buat topangan regangan dan tahan selama 3 detik.
- Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan. Tahan 3 detik dan ulangi dengan siku kiri.
- 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 14. Latihan kelenturan bahu

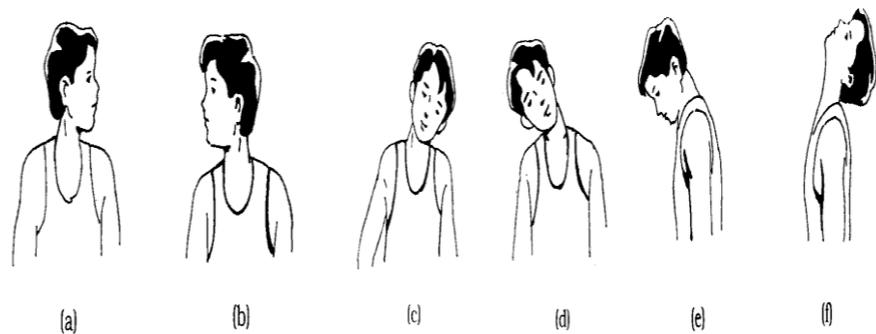
### 4) Latihan kelenturan leher

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Letakkan kepala di atas bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.



- b) Letakkan dagu ke bahu kiri, pertahankan selama 3 detik.
- c) Putar gau ke bahu kiri dan pertahankan selama 3 detik.
- d) Putar dagu ke bahu kanan, pertahankan selama 3 detik.
- e) Tarik kepala sejauh mungkin ke depan dan letakkan dagu di atas dada, pertahankan selama 3 detik.
- f) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang, sentuhkan belakang kepala ke bahu, pertahankan selama 3 detik.

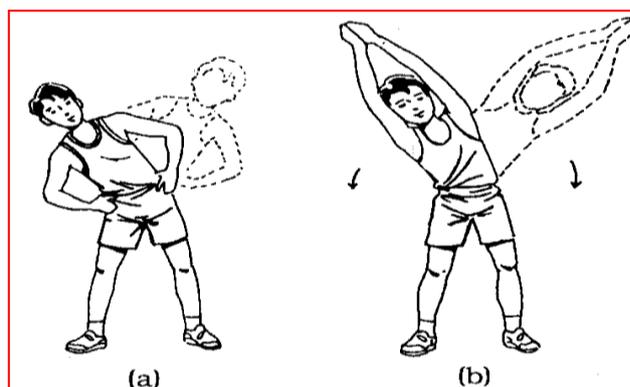


Gambar 15 Latihan kelenturan leher

### 5) Latihan kelenturan batang tubuh

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

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



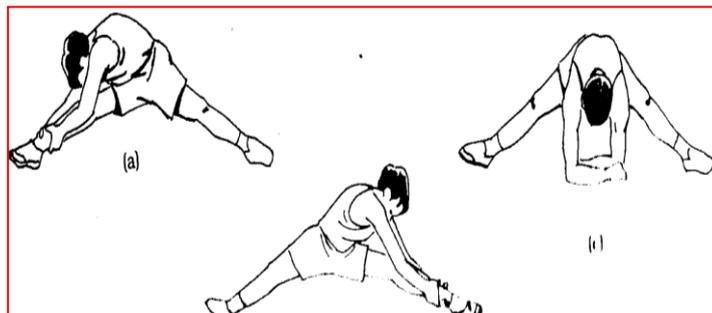
Gambar 16. Latihan kelenturan batang tubuh



**6) Latihan kelentukan tungkai dan punggung (sikap berdiri atau mengangkang)**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Capailah bawah kanan, pertahankan selama 3 detik.
- Capailah bawah kiri, pertahankan selama 3 detik.
- Capailah bawah tengah, pertahankan selama 3 detik.
- Ulangi masing-masing latihan sebanyak 3 kali.

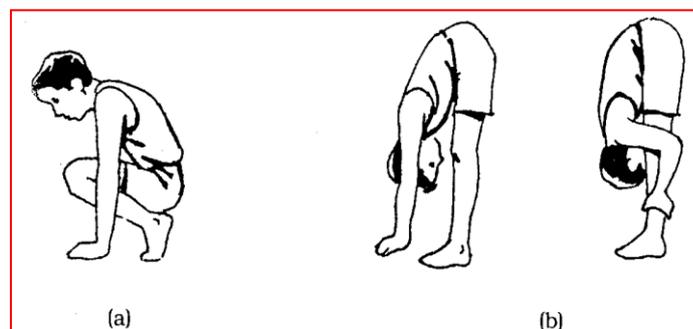


Gambar 17. Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri/mengangkang)

**7) Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus)**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

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



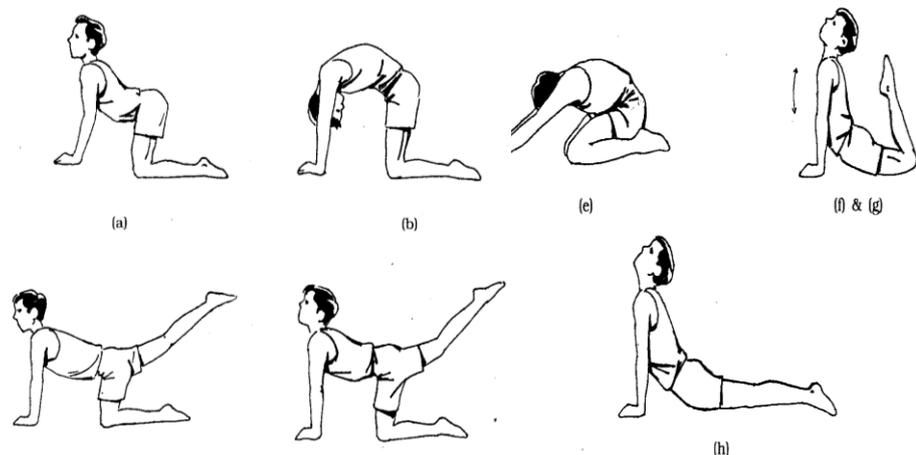
Gambar 18. Latihan kelenturan tungkai dan punggung (sikap berdiri lurus)



### 8) Latihan kelenturan punggung

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- Lengkungkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- Bulatkan punggung, pertahankan selama 3 detik.
- Skala lutut kanan, pertahankan selama 3 detik.
- Skala lutut kiri, pertahankan selama 3 detik.
- Duduk berlutut dan dahi di lantai, pertahankan selama 3 detik.
- Lengkungkan naik, pertahankan selama 3 detik.
- Ke depan, pertahankan selama 3 detik.
- Lengkungkan naik, lutut dibengkokkan, pertahankan selama 3 detik.



Gambar 19. Latihan kelenturan punggung

### d. Latihan Kecepatan

Berbagai macam latihan kecepatan perlu dilakukan, untuk materi pengembangan kebugaran pada unsur kecepatan, Saudara diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan lainnya sesuai karakter peserta didik. Silahkan Saudara lakukan pengembangan bentuk permainan yang tepat.

Berikut contoh permainan untuk pengembangan kebugaran:

**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 meneriakan 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 diteriakan 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.

**e. 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 pluit.

**f. Latihan Kelincahan, koordinasi, dan reaksi**

**Nama Permainan: Ular Makan Ekornya**

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Jumlah pemain : tidak terbatas
- 2) Alat yang digunakan : 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 dibariskan 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 ekor ularnya 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.

#### **4. Pengukuran Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan Secara Sederhana**

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.

#### a. Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain:

##### 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Kegunaan dari Tes kesegaran



Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri dari Lari 30/40/50, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30/60, dan Lari 600/1000. - Selain itu ada TKJI untuk peserta didik taman kanak-kanak laki-laki dan perempuan yang terdiri dari 6 item yaitu: (1) memindahkan beban 2 x 10 Kg, (2) lompat kangguru 2 x 10 meter, (3) lari bolak-balik, (4) lompat terobos 2 x 10 meter, (5) lari zig-zag 2 x 10 meter, (6) meniti balok titian. TKJI untuk umur 6-9 tahun yang terdiri dari lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. TKJI untuk 10-12 tahun adalah lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. TKJI untuk remaja umur 13-15 tahun terdiri dari lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 meter. TKJI untuk remaja usia 16-19 tahun terdiri dari test kekuatan otot, *test anaerobic power*, tes daya tahan kardiovaskuler.

2) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter.

3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Cara yang tepat untuk mengetahui komponen daya tahan dengan melalui tes. Salah satu bentuk tes lapangan yang digunakan untuk mengetahui VO<sub>2</sub>max adalah *Multi Stage Fitness Test*. Dibanding dengan tes Cooper dan Blake, pelaksanaan tes ini relatif lebih mudah dan menggunakan areal yang tidak terlalu luas. Tes ini dapat dilakukan secara massal.



4) Lari 12 menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Untuk mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kesegaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali. (Mulyana, 2011:30)

5) Tes A.C.S.P.F.T

Tes ini diperuntukkan bagi putera dan puteri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- 1) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*).
- 2) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*).
- 3) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 tahun), 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- 4) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas). Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*, untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun).
- 5) Kekuatan peras (*grip strength*).
- 6) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 X 10 meter.
- 7) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- 8) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*) (Aip Sarifudin dan J. Matakupan, 1979: 34).

**b. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani**

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani berdasarkan uraian di atas dapat disusun dengan cara mengembangkan indikator dengan batasan-batasan teoritik yang telah dikemukakan. Pada tabel di



bawah ini diberikan contoh beberapa instrumen pengukuran tingkat kebugaran jasmani, namun demikian penggunaan instrumen tersebut harus hati-hati. Dianjurkan untuk mengembangkan dan bila perlu melakukan penyusunan ulang tetapi harus memperhatikan tingkat validitas dan reliabilitasnya.

No.	Item Tes	Peralatan	Pelaksanaan	Norma
01	Lari 30 meter (tes kecepatan)	lapangan datar jarak minimal 40 meter, dibatasi garis start dan finish 30 m Lintasan lari lebar 1,22 cm stop watch, ballpoint, dan formulir bendera start	Dengan aba-aba "siap" testi siap lari dengan start berdiri, pada saat aba-aba "ya" (bendera start diangkat) testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish. Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik atau 0,01 detik. Tes lari dilaksanakan dua kali, setelah istirahat yang cukup. Catatan waktu terbaik merupakan hasil tes.	Putera : BS (3,58 – 3,91) B (3,92 – 4,34) S (4,35 – 4,72) K (4,73 – 5,11) KS (5,12 – 5,50)  Puteri : BS (4,06 – 4,50) B (4,51 – 4,96) S (4,97 – 5,40) K (5,41 – 5,86) KS (5,87 – 6,30)  Ket: BS: Baik Sekali B : Baik S : Sedang K : Kurang KS: Kurang Sekali
02	Lari 300 meter (kapasitas anaerobik)	lapangan datar jarak minimal 125 meter stop watch, ballpoint, dan formulir bendera start	Dengan aba-aba "siap" testi siap lari dengan start berdiri, pada saat aba-aba "ya" (bendera start diangkat) testi lari secepat-cepatnya menempuh jarak 300meter sampai melewati garis finish. Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik atau 0,01 detik. Catatan waktu merupakan hasil tes.	Putera : BS (31,80 – 38,95) B (38,96 – 44,59) S (44,50 – 49,89) K (49,90 – 55,29) KS (55,30 – 60,59)  Puteri: BS (34,00 – 39,29) B (39,30 – 46,11) S (46,12 – 53,27) K (53,28 – 60,41) KS (60,42 – 67,57)
03	Sit up (60" daya tahan otot perut) (30" kekuatan otot perut)	lantai datar dan matras stop watch, ballpoint, dan formulir alat penghitung	Berbaring terlentang, kedua tangan di belakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan, lutut ditekuk. Bersamaan dengan aba-aba "ya" badan diangkat sampai siku	Putera / Puteri : BS >70 B 54 – 69 S 38 – 53 K 22 – 37 KS <21



No.	Item Tes	Peralatan	Pelaksanaan	Norma
			menyentuh lutut, kemudian kembali ke sikap semula. Tes dilaksanakan selama satu menit, untuk daya tahan, atau 30 detik untuk kekuatan. Jumlah yang dilakukan dengan benar adalah hasil tes.	
04	<i>Pull up</i> kekuatan statis/daya tahan otot) lengan dan bahu	Palang tunggal 2,5 – 3 meter bergaris tengah 3 – 5 cm Bangku yang mudah dipindah magnesium stop watch, ballpoint, dan formulir alat penghitung	Tangan testi berpegang palang tunggal menghadap ke depan. Kedua siku ditekuk, hingga tubuh terangkat dengan ketinggian dagu di atas palang. Hitungan waktu dicatat mulai dari aba-aba “ya” dan testi melakukan naik turun tanpa dibantu ayunan kaki sebanyak mungkin selama satu menit. Puteri hanya bergantung.	Putera : BS >24 B 17 – 23 S 10 – 16 K 3 – 9 KS < 2  Puteri : BS >60” B 40 – 59 S 21 – 39 K 2 – 20 KS < 1
05	Duduk pada tembok (daya tahan kekuatan otot paha)	Tembok stop watch	Berdiri sejajar sekitar 20 cm dari tembok, pantat dirapatkan pada tembok, tungkai bawah tegak lurus, paha mendatar sehingga tungkai bawah dan paha bersudut 90°, kedua lengan lurus ke bawah. Setelah siap diberikan aba-aba “ya” dan stopwatch dijalankan. Stopwatch dihentikan saat posisi sudah tidak benar.	Putera : BS >5’21” B 4’21” – 5’20” S 3’21” – 4’20” K 2’01” – 3’20” KS < 2’00”  Puteri : BS >5’01” B 4’01” – 5’00” S 3’01” – 4’00” K 2’01” – 3’00” KS < 2’00”
06	Loncat dada (kekuatan kaki dan pernafasan)	stop watch, ballpoint, dan formulir alat penghitung	Pada aba-aba “ya” kedua kaki menolak lurus ke atas secara bersamaan setinggi 25 cm, selama 1 menit. Pelaksanaan	Putera : BS >123 B 91 – 122 S 60 – 90 K 29 – 59 KS < 30



No.	Item Tes	Peralatan	Pelaksanaan	Norma
			gerak dengan benar dihitung, dan merupakan hasil tes.	Puteri : BS >112 B 90 – 111 S 88 – 89 K 46 – 87 KS < 45
07	Lari bolak-balik 4x5 meter (kelincahan)	lapangan datar jarak minimal 10 meter, garis batas 5 meter stop watch, ballpoint, dan formulir	Pada saat aba-aba "ya" testee berlari dari belakang garis pertama ke garis kedua, kemudian berbalik ke garis pertama lagi setelah kedua kaki melewati garis kedua. Penghitungan setelah testee menempuh satu kali bolak-balik.	Putera : BS >12'10" B 12'11"–13'53" S 13'51" – 14'96" K 14'98" – 16'39" KS < 16'40"  Puteri : BS >12'42" B 12'43" – 14'09" S 14'10" – 15'74" K 15'75" – 17'39" KS < 17'40"
08	Duduk Berlunjur dan Meraih (kelentukan Tubuh dan Pinggul)	Pita pengukur (meter) Tembok datar ballpoint, dan formulir	Pita meter diletakkan lurus di lantai dengan nol di tembok. Testee menduduki pita meter dengan pantat, punggung dan kepala merapat ke tembok, sedangkan kaki diluruskan ke depan, kemudian diukur panjangnya. Pelaksanaan pengukuran, kaki dibuka lebar, lutut boleh ditekuk kemudian kedua tangan meraih pita meter ke depan sejauh mungkin. Testee diberikan dua kesempatan melakukan. Hasil raihan terpanjang dikurangi panjang kaki merupakan hasil pengukuran kelentukan.	Putera : BS >41 B 31 – 40 S 21 – 30 K 11 – 20 KS < 10  Puteri : BS > 46 B 35 – 45 S 26 – 34 K 16 – 25 KS < 15
09	Lari 15 menit / balke (daya tahan kerja jantung, kapasitas aerobik (VO2 max))	lapangan datar jarak minimal 220 meter, diberi tanda setiap sepuluh meter stop watch,	Dengan aba-aba "siap" testi siap lari dengan start berdiri, pada saat aba-aba "ya" (bendera start diangkat) testi lari menempuh jarak	Putera : BS (61,00 – 65,90) B (60,90 – 55,10) S (55,00 – 49,20) K (49,10 – 43,30) KS < 43,20



No.	Item Tes	Peralatan	Pelaksanaan	Norma
		ballpoint, dan formulir bendera start	sejauh mungkin selama 15 menit, setelah peluit berbunyi testee berhenti di tempat kemudian dicatat jarak tempuhnya. Jarak yang ditempuh kemudian dimasukkan dalam rumus $VO_2 \text{ Max} = 33,3 + ((\text{jarak tempuh}/15) - 133) \times 0,172$ .	Puteri: BS (59,30 – 54,30) B (54,20 – 49,30) S (49,20 – 44,20) K (44,10 – 39,20) KS < 39,10

## 5. Penilaian Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Kebugaran Jasmani

Sebagai alat penilaian bagi peserta didik untuk bahan pengembangan soal, berikut langkah-langkah yang perlu dikembangkan dalam menyusun instrumen penilaian pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani. Bahan bacaan yang membantu Saudara pada materi ini adalah membaca modul pedagogik Kelompok Kompetensi B, C, D, E, F, dan J, tentang Penilaian dan sumber lain yang relevan.

- a. Penyusunan kisi-kisi dan soal pilihan ganda:

### Kisi-kisi Penulisan Soal

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1	3.5	X		Kebugaran Jasmani	Pilihan Ganda

### KARTU SOAL

Tahun Ajaran: 2017/2018

Jenis Sekolah : SMK Matahari  
 Nama Penyusun : Dimas Ramadya  
 Mata Pelajaran : PJOK  
 Kelas/Semester : X/I



Kompetensi Dasar 3.5	Buku Sumber: .....
Indikator	Soal
Materi:	
No. Soal 1	Kunci Jawaban:

b. Penyusunan kisi-kisi dan soal uraian

No.	Kompetensi Dasar	Kelas	Indikator	Materi	Bentuk Soal
1	3.5	X		Kebugaran Jasmani	Uraian

KARTU SOAL

Tahun Ajaran: .....

Nama Penyusun : .....

Mata Pelajaran : .....

Kelas/Semester : .....

Kompetensi Dasar 3.5	Buku Sumber:
Indikator	SOAL:
Materi:	KUNCI JAWABAN:
No. Soal 2	
Indikator	



c. Penyusunan kisi-kisi dan soal uji keterampilan

Berdasar Pengaruh Lingkungan		Berdasarkan Akhir Gerakan			Berdasar Penggunaan Otot	
Keterampilan Terbuka ( <i>Open Loop Skill</i> )	Keterampilan Tertutup ( <i>Close Loop Skill</i> )	Terputus ( <i>Descret</i> )	Rangkaian ( <i>Serial</i> )	Berulang ( <i>Continum</i> )	Keterampilan dengan Otot Halus	Keterampilan dengan Otot Kasar ( <i>Gross Motor Skill</i> )
Melempar bola kasti sasaran benda bergerak/ dinamis	Melempar bola kasti sasaran benda diam/ statis	Roll depan	<i>Lay up shoot</i> pada permainan bola basket	Renang	Melentikkan jari tangan pada senam irama	Menendang bola

No.	Kompetensi Dasar	Indikator	Uraian Gerak	Pen-skoran																				
1.	3.5	<i>Uji Keterampilan Produk Gerak Secara Terpisah (gerak tertutup)</i>																						
				<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Waktu tempuh (detik)</th> <th rowspan="2">Skor</th> </tr> <tr> <th>Putera</th> <th>Puteri</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3,58–3,91</td> <td>4,06–4,50</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>3,92–4,34</td> <td>4,51–4,96</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>4,35–4,72</td> <td>4,97–5,40</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>4,73–5,11</td> <td>5,41–5,86</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>5,12–5,50</td> <td>5,87–6,30</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	Waktu tempuh (detik)		Skor	Putera	Puteri	3,58–3,91	4,06–4,50	100	3,92–4,34	4,51–4,96	90	4,35–4,72	4,97–5,40	80	4,73–5,11	5,41–5,86	70	5,12–5,50	5,87–6,30	60
Waktu tempuh (detik)		Skor																						
Putera	Puteri																							
3,58–3,91	4,06–4,50	100																						
3,92–4,34	4,51–4,96	90																						
4,35–4,72	4,97–5,40	80																						
4,73–5,11	5,41–5,86	70																						
5,12–5,50	5,87–6,30	60																						

Contoh lembar penilaian produk gerak secara terpisah untuk perorangan:

Nama	:				
Kelas	:				
Hasil Uji Keterampilan	Percobaan I		Percobaan II		
	Waktu tempuh	Skor (lihat kisi-kisi)	Waktu tempuh	Skor (lihat kisi-kisi)	

## D. Aktivitas Pembelajaran

### 1. Aktivitas Peserta

- Saudara dipersilahkan menyimak penjelasan tujuan dan skenario pembelajaran dari fasilitator.
- Salinlah berkas (file) lembar kerja/*work sheet* (LK) tentang analisis materi ajar pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani 2 yang disediakan oleh fasilitator/atau yang tersedia pada modul ini!



- c. Kerjakanlah LK tersebut sesuai dengan langkah kerja yang disarankan!
- d. Lakukan pemaparan hasil kerja Saudara di depan kelas, diskusikan, dan lakukan perbaikan sesuai dengan hasil diskusi dan saran dari fasilitator jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka penuh. Jika Saudara mengikuti diklat model In-On-In, kerjakan ketika pelaksanaan On, kemudian paparkan pada saat In-2 berlangsung!
- e. Berikanlah saran kepada peserta lain yang memberikan pemaparan!
- f. Saudara akan dinilai oleh fasilitator selama proses dan di akhir pembelajaran (pada pembelajaran tatap muka penuh dan In-1). Jika Saudara mengikuti diklat model tatap muka In-On-In, hasil pekerjaan Saudara akan dinilai pada saat pemaparan pada In-2.
- g. Saudara dipersilahkan menyimak penguatan yang disampaikan oleh Fasilitator (pada pembelajaran tatap muka penuh dan In-2).

## 2. Lembar Kerja

- a. Lembar Kerja LK-KK.C.PRO 1.3

Berikut adalah lembar kerja LK-KK.C.PRO 1.3 yang harus Saudara selesaikan pada pembelajaran lanjutan jika pelatihan dilakukan dengan model tatap muka penuh atau On jika pelatihan dilakukan dengan pola In-On-In. Saudara diminta untuk bekerja secara perorangan, sehingga tumbuh nilai kemandirian, integritas, serta bertanggung jawab atas pekerjaan yang harus diselesaikan.

LK-KK.C.PRO 1.3 Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Kebugaran
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bekerjalah secara perorangan!</li> <li>2. Pilihlah salah satu materi pada lingkup aktivitas pengembangan kebugaran!</li> <li>3. Sediakanlah Kompetensi Dasar (KD) setiap kelas! dan pelajari bahan bacaan dan buku sumber sesuai materi!</li> <li>4. Pilihlah KD aktivitas pengembangan kebugaran kelas X sampai dengan XII, kemudian lakukan analisis materi tersebut!</li> <li>5. Tuliskanlah hasil analisis yang Saudara lakukan pada format berikut!</li> </ol>



LK-KK.C.PRO 1.3 Analisis Materi Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Kebugaran		
Aktivitas Pengembangan Kebugaran		
KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pembelajaran (Terperinci)
KD Pengembangan Kebugaran kelas X KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...
KD Pengembangan Kebugaran kelas XI KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...
KD Pengembangan Kebugaran kelas XII KD 3.2 ... KD 4.2 ...	...	...

6. Cocokkanlah hasil kerja kelompok Saudara dengan dokumen yang tersedia, dan lakukan perbaikan jika terjadi ketidaksesuaian!

**Refleksi:**  
Tuliskanlah apa yang Saudara rasakan terhadap nilai-nilai gotong royong, kemandirian, tanggung jawab, dan integritas!

- Gotong Royong  
.....
- Mandiri  
.....
- Tanggung jawab  
.....
- Integritas  
.....

## E. Latihan/Kasus/Tugas

### Pilihan Berganda

Untuk menyelesaikan soal-soal berikut, pilihlah jawaban dengan memberi 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. kelentukan 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, kelentukan 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

## 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.

## G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah Saudara mempelajari dan mengerjakan latihan/kasus/tugas kegiatan pembelajaran ini dengan menjawab semua soal di atas, cocokkan hasil jawaban Saudara dengan kunci jawaban tes yang ada dan hitunglah jawaban Saudara dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Saudara dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

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

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

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

Bila Saudara 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 Pembelajaran ini dengan fokus sebagai nilai karakter integritas Saudara, terutama bagian yang belum anda kuasai. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban yang ada.



## KUNCI JAWABAN

### Kunci Jawaban

KP 1: Kunci Jawaban evaluasi kegiatan belajar

- |      |       |
|------|-------|
| 1. A | 6. C  |
| 2. B | 7. C  |
| 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 |



## EVALUASI

1. Pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pada tiga ranah yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan, salah satu ciri yang nampak nyata adalah....
  - a. sikap religi
  - b. sikap sosial
  - c. pengetahuan
  - d. psikomotor
  
2. 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
  
3. Ciri-ciri olahraga adalah....
  - a. bersifat kompetitif
  - b. orientasi pada uang
  - c. peraturan bisa dirubah selama kegiatan berlangsung
  - d. teknik bermain tidak terorganisir
  
4. Seorang guru harus memahami karakteristik dari peserta didik, hal ini berlandaskan pada....
  - a. biologis
  - b. psikologis
  - c. psikomotoris
  - d. sosiologis



5. 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
  
6. 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
  
7. 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
  
8. 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
9. 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.lihatkan lupa kepada korban
  - d. bersikap tenang dan tidak panik
10. Gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga pengaliran darah terganggu merupakan keadaan....
- a. pingsan
  - b. shock
  - c. mati suri
  - d. pendarahan
11. 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
12. 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
13. Kemampuan otot untuk melakukan suatu ketahanan akibat suatu beban dinamakan....



- a. kekuatan
  - b. daya tahan
  - c. kelenturan
  - d. kelincihan
14. Kemampuan seseorang untuk menggerakkan anggota badan pada luas gerak tertentu pada suatu persendian dinamakan....
- a. kecepatan
  - b. kelenturan
  - c. daya tahan otot
  - d. kelincihan
15. Permainan yang tepat untuk meningkatkan unsur kelincihan adalah permainan....
- a. lompat tali
  - b. galasin
  - c. mencari jumlah kelompok
  - d. berburu binatang



## PENUTUP

Modul pengembangan keprofesian berkelanjutan PJOK ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kompetensi pendidik, sehingga dengan profesionalisme yang tinggi akan meningkatkan profesi, martabat dan kesejahteraan masyarakat belajar di lingkungannya. Hal penting utamanya adalah dengan melaksanakan pengembangan keprofesionalan berkelanjutan diharapkan guru PJOK dapat meningkatkan profesionalismenya.

Modul ini dirumuskan dan dikembangkan dari berbagai pihak yang memiliki *best practices* dan pakar-pakar PJOK. Namun demikian agar modul ini efektif dalam mendorong guru untuk melaksanakan peningkatan kompetensinya perlu 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. Harapan penulis terhadap peserta diklat, bahwa dari kekurangan isi modul ini peserta akan mengeksplorasi lebih lanjut dengan berbagai sumber belajar yang relevan. Selamat belajar dan teruslah belajar, demi terwujudnya tujuan PJOK dalam mencapai tujuan pendidikan nasional seutuhnya.



## 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: a). keterampilan motorik kasar cenderung dilakukan oleh otot-otot besar dan menghasilkan gerakan tubuh yang lebih besar seperti berlari dan melompat. b).



	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	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, mendengar, menyimak, melihat, menonton, dan sebagainya) dengan



	atau tanpa alat
mengomunikasikan	menyajikan laporan dalam bentuk bagan, diagram, 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
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



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) 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

- Arma Abdullah dan Agus Manadji. (1994). *Dasar- dasar Pendidikan Jasmani*  
Jakarta : Ditjend Dikti Depdikbud.
- 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.
- Jewet, 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.
- Kemdikbud RI, (2016). Modul Pelatihan Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan, kelompok kompetensi C, Ditjen Guru dan  
Tenaga Kependidikan, Kemdikbud RI.
- Kemdikbud RI (2013), Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang  
Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang  
Standar Nasional Pendidikan.
- Kemdikbud RI (2015), Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 2015 tentang  
Perubahan Kedua Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005  
Tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Kemdiknas RI (2005), Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang  
Standar Nasional Pendidikan.
- Kemendikbud, (2016) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 20  
Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pada Pendidikan  
Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Kemendikbud, (2016). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor  
21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Pendidikan  
Menengah.
- Kemendikbud, (2016). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor  
22 Tahun 2016 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan  
Pendidikan Menengah.



- Kemendikbud, (2016). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2016 tentang Standar Penilaian Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Kemendikbud, (2016). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 Tahun 2016 tentang Standar Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
- 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.
- Lutan, Rusli. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah: Penguasaan Kompetensi Dalam Konteks Budaya Gerak*.
- 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*.
- Rusli Lutun. (2001). *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Ditjend Olahraga Depdiknas.
- 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.



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