



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Berjuang Untuk Sehat

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL
TEMA 16



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Berjuang Untuk Sehat

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL
TEMA 16

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas IX
Modul Tema 16 : Berjuang Untuk Sehat

- **Penulis:** Kasiyem, M.Pd.; Hj. Ratnawati, S.Pd.; Widayanti, S.Pd.
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 56 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, 1 Juli 2020
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	iv
MODUL 16 BERJUANG UNTUK SEHAT	1
Petunjuk Penggunaan Modul.....	1
Tujuan Mempelajari Modul.....	2
Pengantar Modul.....	2
UNIT 1 PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA	5
Uraian Materi.....	5
A. Pengertian P3K.....	5
B. Prinsip-Prinsip P3K.....	6
C. Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya.....	6
D. Obat-obatan P3K.....	8
E. Cara-cara Pertolongan.....	8
F. Pertolongan Kecelakaan di Air	14
Penugasan 1.1.....	17
Penugasan 1.2.....	18
Latihan Soal	19
UNIT 2 PENCEGAHAN PENYAKIT	21
Uraian Materi.....	21
A. Aktivitas Fisik	21
B. Makanan Bergizi	23
C. Konsep Diri dan Kinerja Tubuh	26
D. Pencegahan Penyakit.....	28
Penugasan 2.1	30
Penugasan 2.1.....	31
Latihan Soal	32
UNIT 3 KEBUGARAN JASMANI.....	34
A. Kebugaran Jasmani	34
B. Kelentukan	34
C. Kekuatan (Engklek Dengan Cara Berkait).....	38
Penugasan 3.1.....	39
Penugasan 3.2.....	40
Latihan Soal	41
Rangkuman.....	43
Saran Referensi	45
Kriteria Pindah / Lulus Modul	46
Penilaian	47
Kunci Jawaban.....	51
Daftar Pustaka	54
Biodata Penulis.....	55



Petunjuk Penggunaan Modul

Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Modul ini adalah :

1. Mempelajari modul mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan rekreasi Paket B tingkatan IV setara kelas IX sangat disarankan untuk dilakukan secara berurutan. Dimana Modul 16 ini tentang “Berjuang Untuk Sehat”.
2. Disarankan untuk menggunakan sumberdaya, kearifan lokal, tradisi dan budaya atau muatan daerah setempat sebagai ciri khas mata pelajaran.
3. Disarankan untuk menggunakan alat, bahan dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
4. Disarankan untuk menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
5. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
6. Mampu menyelesaikan 75% dari semua materi dan penugasan maka anda dapat dikatakan tuntas belajar modul ini.

Tujuan Mempelajari Modul

Setelah mempelajari modul ini anda diharapkan dapat :

1. Menjelaskan pengertian P3K
2. Menyebutkan macam-macam cedera
3. Menyebutkan macam-macam alat P3K
4. mempraktikkan tindakan P3K kejadian darurat pada diri sendiri atau orang lain.
5. Melakukan aktivitas fisik dalam mengontrol berat badan,
6. Menjelaskan makanan jenis-jenis makanan bergizi
7. Menjelaskan usaha-usaha pencegahan penyakit,
8. Memahami konsep diri dan kinerja tubuh.
9. Menjelaskan tentang kebugaran jasmani
10. Menjelaskan aktifitas yang bisa menjaga kebugaran jasmani

Pengantar Modul

Modul 16 “Berjuang Untuk Sehat” terdiri atas 3 unit kegiatan pembelajaran yaitu unit 1 tentang P3K, unit 2 membahas tentang bugar dan sehat setiap saat, dan unit 3 membahas tentang kebugaran jasmani.

Aktivitas manusia menuntut selalu bergerak setiap hari. Aktivitas berupa gerakan dilakukan di dalam dan di luar ruangan. Setiap kegiatan atau gerakan perlu dilakukan secara cermat karena beresiko mengalami cedera.

Cedera dalam melakukan gerakan bukan suatu hal yang diharapkan, karena memerlukan langkah antisipatif diantaranya dengan mengetahui atau mendiagnosa penyakit maupun akibat cedera. Penanganan terhadap korban dan evakuasi korban bila diperlukan. Hal ini memerlukan pengetahuan P3K agar korban tidak mengalami resiko cedera yang lebih besar. Pada modul ini anda akan mempelajari pengertian P3K, macam-macam cedera, macam-macam alat P3K, dan tindakan P3K kejadian darurat pada diri sendiri atau orang lain.

Aktivitas fisik adalah setiap gerak oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor resiko independen

untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO 2010). Dengan kata lain, bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan yang dilakukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan seseorang baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang.

Tujuan dari melakukan aktivitas fisik adalah untuk mendapatkan fitrah manusia secara seutuhnya dalam melakukan kehidupan. Aktivitas fisik yang dilakukan akan memberikan dampak yang sangat besar terhadap tubuh manusia, apalagi aktifitas itu dilaksanakan secara teratur dan terencana. Aktivitas fisik yang teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu :

1. Memperbaiki dan meningkatkan *mood*. karena aktifitas fisik membuat seseorang merasa lebih bahagia dibanding kondisi sebelumnya.
2. Mencegah penyakit kronis, di sisi lain aktifitas fisik yang teratur dapat membantu seseorang dalam mengendalikan tekanan darah tinggi. Aktivitas fisik menyebabkan *low densitylipoprotein* (LDL) atau kolesterol jahat bisa diredam.
3. Mengelola berat badan, bila fisik selalu aktif bergerak kalori akan terbakar. Makin rajin bergerak atau berolahraga makin banyak kalori yang terbakar dan mudah untuk menjaga berat badan dalam kondisi normal
4. Meningkatkan tingkat energi: Aktifitas fisik yang teratur bisa membuat bernapas lebih mudah. Bernafas menjadi ringan lancar dan segar. Aktivitas fisik memberikan oksigen dan nutrisi ke semua sel dan jaringan tubuh. Bahkan aktivitas fisik secara teratur membantu kardiovaskuler sehingga peredaran darah melalui jantung dan pembuluh darah bekerja lebih efisien.
5. Memperbaiki kualitas tidur, tidur sangat penting bagi pemulihan kondisi fisik, setelah sepanjang hari bergerak ke sana kemari. Tidur nyenyak dapat meningkatkan konsentrasi, produktivitas dan suasana hati.

Pengajaran kebugaran jasmani melalui penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah termasuk pengalaman belajar yang berkaitan dengan pencapaian tingkat kesehatan dan daya tahan tubuh terutama jantung, paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (termasuk berat dan ukuran badan). Pengajaran kebugaran jasmani melalui penyelenggaraan pendidikan jasmani harus dapat membantu warga belajar mendapatkan sejumlah informasi tentang konsep-konsep kebugaran jasmani, bukan hanya pengajaran pengalaman belajar terkait kebugaran jasmani, tetapi juga warga belajar mampu mengaplikasikan sejumlah informasi kebugaran jasmani dan mengantarkan diri warga belajar aktif bergerak di sepanjang hayatnya bergaya jasmani perlu berisikan pengajaran tentang keterampilan gerak, konsep gerak, senam, dan permainan atau olahraga sehingga

membantu para warga belajar mengembangkan fisiknya menjadi warga belajar yang terdidik jasmaninya.

Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai “*kapasitas untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah dan dengan energy yang cukup itu bisa menikmati waktu luangnya dan mengatasi keadaan darurat yang terpaksa*”. Pengertian ini sesuai dengan tuntutan tugas yang dibutuhkan dan lebih dari sekadar nonton televisi atau duduk diam. Tetapi, bagi kehidupan yang makin kompleks, kebugaran jasmani adalah *kapasitas jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot untuk berfungsi secara optimum efisien*.

Selain pengertian dan konsep-konsep tentang P3K dan kebugaran, melalui pembelajaran modul ini Anda juga akan mendapatkan tips-tips untuk hidup sehat. Karena itu penting bagi Anda untuk mengerjakan tugas-tugas yang tersedia dalam setiap unit pada modul ini. Mengerjakan penugasan dan soal-soal akan membantu Anda mencapai kompetensi yang diharapkan tentang kebugaran, olahraga dan rekreasi.

UNIT 1

PERTOLONGAN PERTAMA PADA CEDERA

Uraian Materi

A. Pengertian P3K

Pertolongan pertama pada cedera ialah pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter. Sifat dari pertolongan pertama ialah memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar.

Kecelakaan itu banyak macamnya dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan sendiri-sendiri. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana, di rumah, di perjalanan, di sekolah, di tempat kerja, 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 secepat mungkin, supaya korban terhindar dari bahaya maut. Pada kondisi tersebut terletak fungsi pertolongan pertama sebelum dokter datang. Bila dilakukan dengan benar, pertolongan pertama pada kecelakaan dapat menolong jiwa seseorang. Namun demikian, bila dilakukan dengan salah, bahkan dapat membahayakan jiwa korban.



Sumber: <https://3.bp.blogspot.com/>

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. Merencanakan pertolongan medis dan transportasi korban dengan tepat.

B. Prinsip-Prinsip P3K

Prinsip-prinsip atau sikap kita ketika 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.

C. Peralatan P3K dan Cara Penggunaannya

Peralatan atau perlengkapan pertolongan pertama pada kecelakaan minimal yang perlu dipersiapkan dalam usaha memberikan pertolongan, antara lain sebagai berikut :

1. Peralatan P3K

a. Kasa Pembalut (Perban)

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

b. Kasa Steril

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

c. Plester

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

d. Plester obat

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

e. Pembalut Segitiga

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

f. Kapas

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

g. Gunting

Gunting yang digunakan sebaiknya gunting perban tahan karat.

h. Lampu senter

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

i. Jepitan

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.



Sumber : <https://cf.shopee.co.id/>

D. Obat-obatan P3K

1. Obat Penghilang Rasa Sakit

Jenis obat penghilang rasa sakit diantaranya : 1) Balsem, 2) Minyak kayu putih, 3) Minyak angin. Cara penggunaannya adalah dengan mengusapkan atau dioleskan pada dada, kening, leher dan perut atau diciumkan. Kegunaan atau manfaat yang ditimbulkan adalah memberi rasa segar, menghilangkan rasa sakit, melonggarkan pernapasan atau menghangatkan tubuh.

2. Obat Luka Bakar

Jenis obat luka bakar adalah salep minyak ikan. Cara penggunaannya adalah dengan mengoleskan salep ke permukaan luka bakar. Manfaat yang ditimbulkan pada luka bakar yang kecil dan ringan sangat efektif dan cepat menyembuhkan.

3. Obat Luka Ringan

Jenis obat pada luka ringan diantaranya: 1) obat merah, 2) Betadin. Cara penggunaannya yaitu dengan membersihkan luka dengan obat pencuci luka terlebih dahulu, kemudian oleskan obat pada luka. Manfaat atau kegunaannya adalah mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindarkan luka dari kotoran agar tidak infeksi.



Sumber : <https://image-cdn.medkomtek.com/>

4. Obat Penyadar Orang Pingsan

Jenis obat pada luka ringan diantaranya: 1) amoniak cair 25%, 2) Eau de cologne. Cara penggunaannya adalah dengan membasahi kapas dengan Amoniak atau Eau de cologne. Kemudian kapas didekatkan atau diciumkan ke hidung korban sampai korban sadar.

5. Obat Pencuci Luka

Jenis obat pada luka ringan diantaranya adalah: 1) larutan betadin, 2) alkohol 70%, 3) Boorwater (larutan boric). Cara menggunakannya adaah membasahi kapas dengan larutan betadine, alkohol atau boorwater. Kemudian luka bersihkan dengan kapas yang sudah dibasahi dengan larutan tersebut di atas.

E. Cara-cara Pertolongan

Pada bagian ini kamu 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.

1. Syok

Syok adalah gangguan keadaan umum yang disebabkan karena pembuluh darah kurang terisi sehingga aliran darah terganggu. Syok atau renjatan merupakan keadaan yang disebabkan oleh aliran darah yang tidak dapat mencukupi kebutuhan tubuh. Hal ini membuat organ



Gambar 1.1 Syok

Sumber : Rachellina, 2019

tubuh Anda tidak mendapatkan cukup oksigen dan nutrisi dengan baik sehingga dapat merusak organ tubuh.

a. Gejala-gejalanya

- 1) Kulit dan muka korban pucat dan terasa dingin.
- 2) Nadi nya cepat
- 3) Pernapasan cepat
- 4) Korban tidak mengacuhkan keadaan sekeliling dan sering menguap
- 5) Korban merasa haus
- 6) Kesadarannya hilang atau berkurang

b. Usaha Pencegahannya

- 1) Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.
- 2) Selimutilah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat.
- 3) Jika masih sadar berilah minuman yang hangat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali diberi minum.
- 4) Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya.
- 5) Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.
- 6) Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.

2. 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 di 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, keluar nya cepat, tidak ada pancaran. Pendarahan kapiler warnanya merah tua atau merah muda, tidak cepat dan berdenyut, menyelubungi permukaan luka. Berikut adalah beberapa tindakan terhadap pendarahan luar..

- a. 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.
- b. 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 di mana 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.
- c. 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.

3. Pernapasan Berhenti

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.

- a. Sebab-sebab terhentinya pernapasan
 - 1) Terhalangnya udara yang masuk ke dalam paru-paru, misalnya karena tercekik, kemasukan benda asing ke dalam tenggorokan atau kemasukan air karena tenggelam.
 - 2) Kelumpuhan pada pusat pernapasan di otak, misalnya karena pukulan keras di kepala atau perut, udara yang terlalu dingin atau terlalu panas, terkena aliran listrik.
 - 3) Sel-sel darah merah tidak dapat bekerja dengan baik.
 - 4) Kurangnya oksigen dalam udara, misalnya di ruangan yang tertutup rapat.
- b. Pertolongan pertama
 - 1) Memindahkan korban ke tempat yang udaranya bersih.
 - 2) Mengeluarkan segala benda yang menyumbat tenggorokan.
 - 3) Menutup badan korban dengan selimut supaya hangat.
 - 4) Melakukan pernapasan buatan.

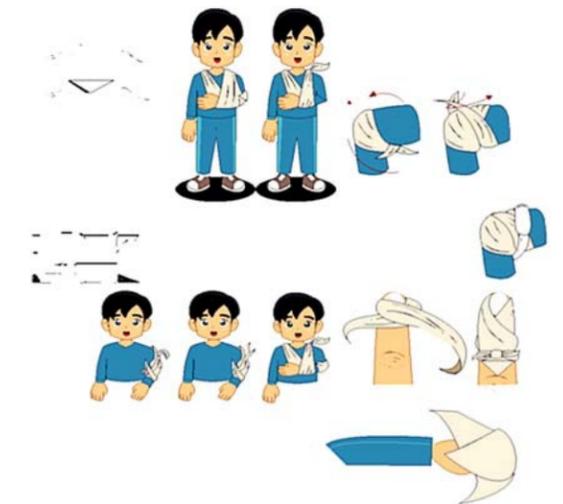
4. Luka

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

- a. Jenis-Jenis Luka
 - 1) Luka memar (kena pukul)
 - 2) Luka bacok
 - 3) Luka gores
 - 4) Luka robek
 - 5) Luka tusuk
 - 6) Luka potong
 - 7) Luka bakar
- b. Dasar-dasar pertolongannya:
 - 1) Hentikan pendarahan.
 - 2) Tinggikan anggota badan yang terluka.
 - 3) Ulas luka ulas dengan mercurrohchoom 2%, tutup dengan kasa steril dan tambahkan kapas di atasnya, kapas lalu di perban. Setelah luka ditaburi obat dapat juga langsung dibalut dengan pembalut cepat.
 - 4) Bila luka lebar dan dalam segera bawa ke rumah sakit.

5. Patah Tulang

- a. Ada Dua Macam Patah Tulang, yaitu
 - 1) Patah tulang tertutup, kalau tidak ada kerusakan pada kulit.
 - 2) Patah tulang terbuka, kalau ujung-ujung tulang yang patah menusuk kulit sampai kelihatan keluar.
- b. Tanda-Tanda Patah Tulang
 - 1) Terasa sakit pada tempat yang patah, lebih-lebih kalau digerakkan.
 - 2) Tidak mungkin dapat bergerak.
 - 3) Kalau ujung-ujung tulang yang patah mendorong ke dalam, lengan atau kaki akan menjadi lebih pendek.
 - 4) Tempat patah tulang membengkak.
- c. Upaya Pertolongan:
 - 1) Pada patah tulang terbuka, pertama-tama harus dihentikan pendarahannya lalu ditutup



Gambar 6.1. Peralatan dan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan luka dan patah tulang
Sumber : Rachellina, 2019

dengan kain bersih, kemudian dipasang bidai agar tidak bergerak sewaktu dibawa ke dokter, rumah sakit atau Puskesmas.

- 2) Pada patah tulang tertutup, korban diusahakan agar tidak banyak bergerak, sehingga tidak bertambah sakit dan memperburuk keadaan patah tulangnya.
- 3) Bila tidak ada bidai pada tempat kecelakaan patah tulang kaki, bantal dapat dipakai sebagai ganjal atau apa saja, agar korban merasa enak dan tidak bertambah sakit.

6. Terkena Aliran Listrik

Shock listrik terjadi bila tubuh seseorang dilalui arus listrik, badannya kenakawat listrik, kena pesawat listrik atau kena halilintar.

a. Gejala-Gejalanya

- 1) Kesadaran hilang
- 2) Pernapasan berhenti, karena lumpuhnya pusat pernapasan.
- 3) Kadang-kadang luka terbakar hebat.
- 4) Terdapat pendarahan halus pada kulit.

b. Cara Melepaskan dari Arus Listrik

- 1) 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.
- 2) Kalau sekering listrik dekat, putuskan sekering dengan segera. Kalau tidak ada sekering, lakukanlah hal-hal sebagai berikut.
 - a) Berdirilah di atas papan yang kering atau di atas pakaian kering.
 - b) Balutlah tangan dengan pakaian kering dan tebal, atau memakai sarung tangan karet.
 - c) Tariklah korban pada pakaiannya yang kering untuk melepaskan korban dari pembawa arus listrik.
- 3) 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.

7. 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.

a. Penyebab Pingsan

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) Anemia adalah suatu kondisi kurangnya salah satu sel darah merah atau hemoglobin. Hal ini menyebabkan kurangnya jumlah oksigen mencapai otak yang menyebabkan pingsan.
- 4) 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.
- 5) Serangan jantung ringan atau segala jenis kematian jantung mendadak juga dapat menyebabkan seseorang pingsan.
- 6) Vasovagal syncope atau neurocardiogenic syncope adalah suatu kondisi di mana penurunan tekanan darah akibat tindakan saraf vagus dan
- 7) membuat orang pingsan. Hal ini biasanya terlihat ketika seseorang tiba-tiba mendengar berita buruk atau melihat gambar berdarah, dan lainnya.
- 8) 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.
- 9) 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 tergoda mengambil dosis insulin tambahan untuk menebus dosis yang terabaikan. Dalam kasus tersebut, gula darah cenderung tiba-tiba jatuh, dan membuat orang menjadi shock insulin.
- 10) *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.
- 11) 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.
- 12) Kadang-kadang, seseorang pingsan sebagai akibat dari reaksi alergi terhadap beberapa obat atau pengobatan.

- b. 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.
- c. Pertolongan
Langkah pertama yang harus diambil jika ada yang pingsan adalah seperti berikut:
 - 1) Mengembalikan kesadarannya dengan memberikan bau-bauan yang menyengat seperti parfum atau minyak kayu putih.
 - 2) Buat kepalanya lebih rendah dari kaki agar darah bisa mengalir ke otak.
 - 3) Jika korban pingsan muntah miringkan kepalanya agar jalur pernapasannya bisa lancar kembali.
 - 4) Jika sudah sadar beri air minum.

F. Pertolongan Kecelakaan di Air

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

1. Pedoman dalam Melakukan Pernapasan Buatan

Yang harus dikerjakan sebelum melakukan pernapasan buatan adalah membersihkan saluran pernapasan dan melonggarkan pakaian yang menjepit leher, dada, dan perut. Kemudian, lakukanlah pernapasan buatan dengan pedoman sebagai berikut:

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

2. Cara Memberikan Pernapasan Buatan (dari mulut ke mulut)

Pernapasan 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 pernapasan 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 6.2 Cara melakukan bantuan pernapasan dari mulut
Sumber : Kemdikbud,2014

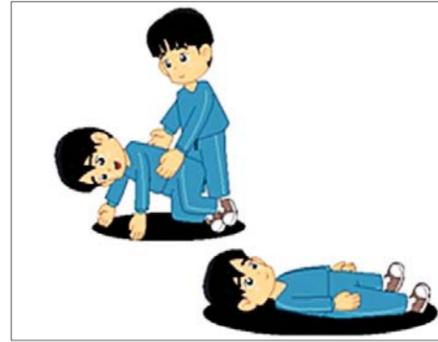
3. Cara Menolong orang yang pingsan

- 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 telunjuk mu. 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 mengembungkan paru-parunya. Sebelum memasukkan napas berikutnya, pastikan korban sudah menghembuskan napas. Jika perut korban jadi membesar, kemungkinan saluran napasnya tersumbat atau napas yang dihembuskan terlalu banyak.
- d. Periksa adanya tanda-tanda sirkulasi, misalnya bernapas, batuk, atau gerakan. Hal ini perlu waktu tak sampai 10 detik.
- e. Bila 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-

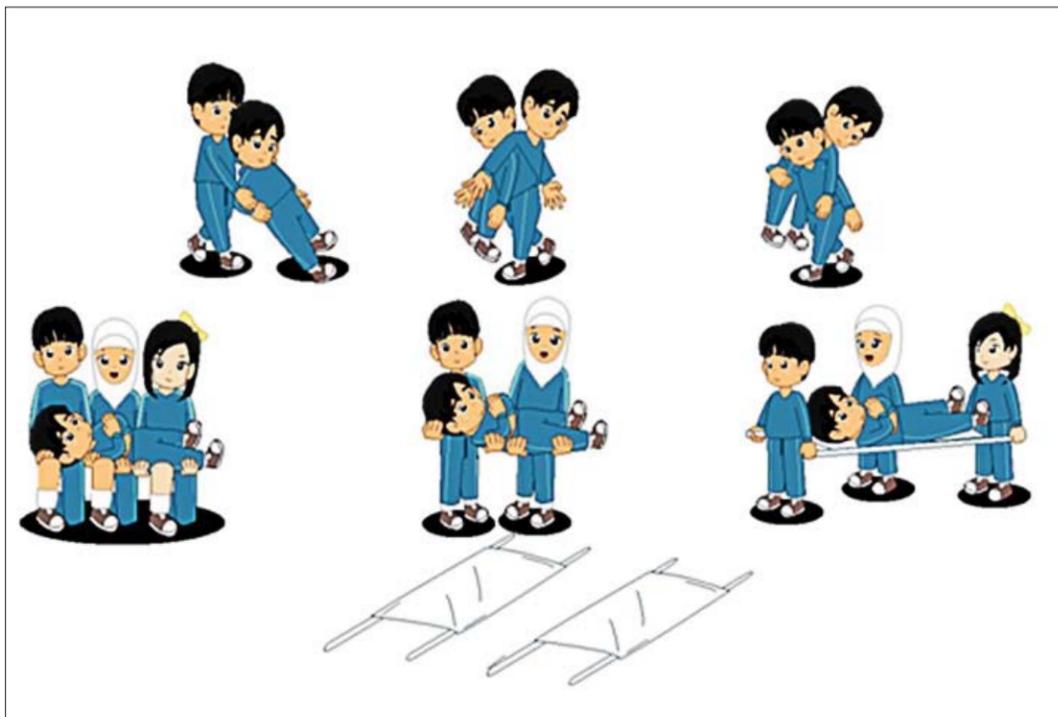
- banyaknya setiap 5 detik, berarti dua belas kali pernapasan setiap menit.
- Bila napasnya lemah, dangkal atau tampak susah payah, pernapasan buatan dari mulut ke mulut mungkin masih bisa membantu. Namun bantuan pernapasanmu harus dikoordinasikan dengan napas korban. Hembuskan udara selagi ia menarik napas dan biarkan dia mengeluarkan napas dulu, baru kamu hembuskan napas lagi.
 - Telepon dokter bila kamu belum dapat mengatasinya. Lanjutkan napas buatan sambil menunggu bantuan.



Gambar 6.3 Cara menolong orang pingsan biasa
Sumber : Kemdikbud,2014



Gambar 6.4 Cara menolong orang pingsan karena tenggelam
Sumber : Kemdikbud,2014



Gambar 6.5 Cara mengangkat orang yang pingsan dan usungan P3K
Sumber : Kemdikbud,2014

PENUGASAN 1.1

Membuat makalah tentang P3K yang disertai dengan gambar-gambar tentang alat dan obat-obatan serta bahan untuk menolong pada kecelakaan.

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- Menuliskan informasi tentang pengertian pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K), perlengkapan yang digunakan pada P3K, dan salah satu cara membantu menangani orang pingsan.
- Mendapatkan informasi tentang berbagai cara dalam menangani P3K.

2. Media

- Kertas HVS atau folio bergaris.
- Buku-buku atau majalah tentang cara menangani pertolongan pertama pada kecelakaan.
- Obat-obatan ringan (alkohol, minyak kayu putih, kain kasa).

3. Langkah-langkah

- Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan atau Taman Bacaan di lingkungan anda. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang cara pertolongan pertama pada kecelakaan. Anda juga bisa mencari informasi di internet.
- Carilah gambar-gambar tentang bugar sehat di Koran atau majalah yang bisa anda masukkan dalam tugas makalah tersebut.
- Ketik atau tulis pengertian P3K, macam-macam obat ringan, dan teknik pembelajaran bugar sehat pada kertas HVS atau folio bergaris.
- Cocokkan makalah yang sudah anda buat dengan uraian pada modul

PENUGASAN 1.2

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- Mempraktekkan melakukan P3K secara perorangan dan berkelompok.
- Mempraktekkan pola hidup sehat sebagai dasar pembelajaran dalam pola hidup sehat yang dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
- Mempraktekkan teknik bugur sehat dalam olahraga ringan yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok.

2. Media

- Ruangan untuk latihan atau halaman.
- Pakaian baju olahraga.
- Teman sebagai patner diskusi dalam latihan.

3. Langkah-langkah

- Siapkan ruangan untuk praktek P3K dan olahraga kebugaran.
- Pelajari atau baca terlebih dahulu pola hidup sehat dalam keseharian.
- Setelah anda paham lakukan pembiasaan hidup sehat yang anda pelajari.
- Praktekkan bersama teman anda.

Lakukan diskusi tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh tutor meliputi unsur-unsur: menyiapkan materi diskusi, penyampaian materi diskusi, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam diskusi.

- Peragakan cara memberikan pertolongan pada kecelakaan di mana korban mengalami patah tulang lengan dan tungkai, dan pendarahan pada kepala. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam memperagakan memberikan pertolongan!
- Peragakan cara melakukan pernapasan buatan cara Mouth to Mouth dengan menggunakan alat peraga. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam memperagakan memberikan pernapasan buatan!

Latihan Soal

Unit 1

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

- Pertolongan sementara yang diberikan kepada seseorang yang menderita sakit atau kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari dokter merupakan.....
 - hakekat P3K
 - tujuan P3K
 - prinsip P3K
 - sifat P3K
- Memberikan perasaan ketenangan kepada korban, mencegah atau mengurangi rasa takut dan gelisah, dan mengurangi bahaya yang lebih besar merupakan....
 - tujuan pertolongan pertama
 - sifat pertolongan pertama
 - manfaat pertolongan pertama
 - fungsi pertolongan pertama
- Pertolongan pertama pada kecelakaan untuk menolong jiwa seseorang sebelum mendapat penanganan lebih lanjut dari dokter merupakan....
 - sifat pertolongan pertama
 - manfaat pertolongan pertama
 - tujuan pertolongan pertama
 - fungsi pertolongan pertama
- Yang tidak termasuk tindakan-tindakan yang harus dilakukan dalam memberikan pertolongan pertama berikut ini adalah
 - hentikan pendarahan
 - cegah infeksi
 - cegah dan atasi shock
 - pergi ke dokter bila korban telah sadar
- Salah satu prinsip atau sikap ketika melakukan usaha pertolongan pertama pada kecelakaan adalah
 - berikan pertolongan menunggu dokter
 - cepat-cepat memindahkan korban
 - melihatkan luka kepada korban
 - bersikap tenang dan tidak panik

6. Alat yang dipergunakan untuk membalut luka yang sudah ditutup kasa steril adalah...
 - a. kasa steril
 - b. pembalut segitiga
 - c. Perban
 - d. Plester
7. Pembalut yang biasanya digunakan untuk korban yang mengalami kecelakaan seperti patah tulang lengan, luka di kepala atau cedera pada sendi lutut adalah....
 - a. kasa steril
 - b. pembalut segitiga
 - c. Perban
 - d. Plester
8. Jenis obat untuk luka bakar adalah
 - a. salep minyak ikan
 - b. balsem
 - c. minyak angin
 - d. minyak kayu putih
9. Obat yang digunakan untuk mempercepat penyembuhan pada luka yang ringan seperti tersayat benda tajam dan menghindari luka dari kotoran agar tidak infeksi adalah....
 - a. betadin
 - b. salep minyak ikan
 - c. Balsam
 - d. Mentega
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

B. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

1. Sebutkan alat-alat yang dipergunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan!
2. Sebutkan obat-obatan yang sering digunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan!
3. Sebutkan kecelakaan-kecelakaan yang sering terjadi!
4. Jelaskan bagaimana cara menyadarkan orang pingsan!
5. Jelaskan cara memberikan pertolongan pada korban shock!

UNIT 2

PENCEGAHAN PENYAKIT (BUGAR SEHAT SETIAP SAAT)

Uraian Materi

A. Aktivitas Fisik

Latihan olahraga merupakan salah satu aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan. Contoh latihan olahraga aerobik adalah jalan, jogging, lari, bersepeda, dan renang. Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif ketika bekerja atau melakukan aktivitas lainnya, dan masih memiliki cukup energi untuk menangani atau menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul (*Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015*). Sebelum merencanakan untuk melakukan latihan olahraga aerobik, perlu memperhatikan kriteria-kriteria yang berkaitan dengan takaran latihan, yaitu: frekuensi latihan tiga sampai lima kali setiap minggu, intensitas latihan 60-80% dari denyut jantung maksimal, dan durasi latihan 20 - 60 menit



Sumber : <https://www.rodalink.com/>

1. Daya Tahan (*Endurance*)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap lingkungan dan atau kerja fisik yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan (Fahruzi, Nuriatin, & Rusman, 2017). Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang maksimal harus dilakukan latihan fisik dengan frekuensi, intensitas, waktu, dan tipe latihan tertentu. Ada beberapa komponen untuk meningkatkan kebugaran jasmani, diantaranya diantaranya kekuatan otot, daya tahan otot, komposisi tubuh, kelenturan tubuh, dan daya tahan kardiorespiratorik.

Kondisi fisik memegang peranan penting untuk pencapaian sebuah prestasi yang baik, karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi atlet untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh kemenangan (Rahmad, 2016). Beberapa aktivitas yang dapat meningkatkan daya tahan dilakukan dengan metode *circuit training* yang terdiri dari 12 gerakan contohnya: 1) jumping jack dilakukan sebanyak 20 kali, 2) high knee dilakukan sebanyak 20 kali, 3) squats dilakukan sebanyak 20 kali, 4) lunges dilakukan sebanyak 20 kali, 5) Bicycle crunches yaitu seperti gerakan mengayuh sepeda dilakukan sebanyak 20 kali, 6) Flutter kick yaitu kaki menendang ke depan secara bergantian dilakukan sebanyak 20 kali, 7) mountain climber yaitu gerakan kaki seperti orang yang sedang mendaki gunung, dilakukan sebanyak 20 kali, 8) elbow plank yaitu gerakan menahan badan dengan lengan bagian bawah dan ujung kaki, dilakukan selama 20 detik, 9) push up dilakukan sebanyak 15 kali, 10) sit up dilakukan sebanyak 15 kali, 11) in out yaitu menarik kedua kaki ke depan bersama-sama dalam posisi tengkurap sebanyak 15 kali, 12) Back turns yaitu memutar pinggang kesamping kiri dan kanan secara bergantian sebanyak 20 kali (Riza, 2018).

2. Kelenturan (*Flexibility*)

Melakukan suatu gerakan ataupun aktivitas tubuh kita memerlukan suatu kemampuan untuk mengoptimalkan fungsi dan gerak tubuh. Adapun kemampuan –kemampuan yang dimiliki oleh tubuh sangat berperan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Dengan memiliki kemampuan yang maksimal apapun aktivitas dan kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar. Kemampuan tubuh yang dimaksud seperti kelenturan (*flexibility*) (Mekayanti, Indrayani, & Dewi, 2015). Fleksibilitas tubuh adalah salah satu cara untuk mengetahui tingkat kelenturan tubuh seorang, yang dapat berpengaruh terhadap ruang gerak sendi (Prabandani & Laksono, 2016). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dilakukan untuk melatih kelenturan sendi (Windy, 2017).

- a. Peregangan, mulai dengan perlahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik bisa mulai dari tangan dan kaki
- b. Senam *taichi*, yoga

3. Kekuatan (*Strength*)

Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan (Chan, 2012). Untuk mendapatkan kekuatan aktifitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu) kegiatan yang dapat dipilih seperti (Octavia, 2020):

- *Push-up*
- *Pull Up*
- Naik turun tangga
- Angkat berat/beban
- Mengikuti kelas sen



Sumber : <https://blog.elevenia.co.id/>

B. Makanan Bergizi

Selain dengan olahraga, upaya lain yang bisa dilakukan seseorang dalam menjaga kesehatan adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan-makanan ini bisa masuk ke dalam tiga golongan besar, yaitu makanan sumber zat tenaga untuk bergerak, terdapat pada nasi, kentang gandum tepung-tepungan dan umbi-umbian. Zat pembangun terdapat pada ikan, daging, telur, ayam, kacang-kacangan tahu dan tempe. Adapun sumber zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Mari kita perhatikan lebih lanjut. sehari-hari, kita butuh energi. Energi berasal dari makanan. Bahan makanan yang berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat dan lemak, Satuan energi yang dihasilkan oleh bahan makanan tersebut disebut kalori. Makanan yang kita makan mengandung jumlah kalori yang berbeda. Pertama kita akan membahas mengenai karbohidrat.

Karbohidrat adalah golongan besar senyawa organik yang paling melimpah di bumi. Karbohidrat memiliki beberapa fungsi dalam tubuh makhluk hidup, terutama sebagai bahan bakar, cadangan makanan, dan materi pembangun, Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh makhluk hidup. Monosakarida, khususnya glukosa merupakan nutrisi utama sel. Sel-sel tubuh tersebut menyerap glukosa dan mengambil tenaga yang tersimpan di dalam molekul tersebut pada proses respirasi selular untuk menjalankan sel-sel tubuh.



Makanan bergizi
Sumber : <https://res.cloudinary.com/>

Peran lain dari karbohidrat adalah sebagai cadangan energi. Beberapa jenis polisakarida berfungsi sebagai materi simpanan atau cadangan, yang nantinya akan dihidrolisis untuk menyediakan gula bagi sel ketika diperlukan. Pati merupakan polisakarida simpanan pada tumbuhan. Dengan menyintesis pati, tumbuhan dapat menimbun kelebihan glukosa. Glukosa

merupakan bahan bakar sel yang utama sehingga pati merupakan energi cadangan, sisi lain dari karbohidrat adalah berfungsi sebagai materi pembangun organisme membangun materi-materi kuat dari polisakarida structural. Misalnya, selulosa ialah komponen utama dinding sel tumbuhan. Selulosa bersifat seperti serabut, liat dan tidak larut dalam air, dan ditemukan terutama pada tangkai, bagian berkayu dari jaringan tumbuhan. selulosa dan polisakarida lain, misa Sementara itu, kapas terbuat hampir Polisakarida struktural penting lainnya ialah kitin yang menyusun kerangka luar (eksoskeleton) misalnya laba-laba, dan kepiting.

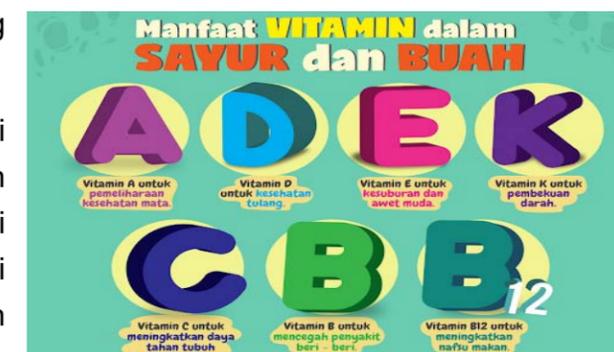
Protein adalah adalah senyawa organik kompleks berbobot molekul tinggi Molekul protein mengandung karbon, hydrogen, oksigen, nitrogen dan kadang kala sulfur serta fosfor. Protein berperan penting dalam struktur dan fungsi semua sel makhluk hidup. Beberapa peran utama protein, seperti berikut :

1. Bahan pembangun sel-sel dalam jaringan tubuh dan mengganti atau
2. Memperbaiki sel-sel dalam jaringan yang rusak.
3. Sebagai penghasil energi yang dalam 1 gramnya terdapat 5,3 kalori
4. Membuat substansi penting seperti enzim dan hormone yang membantu proses metabolisme tubuh.
5. Menjaga keseimbangan asam-basa dalam tubuh.
6. Membuat protein darah, untuk mempertahankan tekanan osmose darah.

Vitamin adalah sekelompok senyawa organik berbobot molekul kecil yang memiliki fungsi vital dalam metabolisme setiap organisme dan sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin, manusia, hewan, dan makhluk lainnya tidak akan dapat melakukan aktivitas hidup dan kekurangan vitamin

dapat menyebabkan memperbesar peluang terkena penyakit pada tubuh kita.

Vitamin memiliki peranan spesifik di dalam tubuh dan dapat pula memberikan manfaat kesehatan. Bila kadar senyawa ini tidak mencukupi, tubuh dapat mengalami suatu penyakit. Tubuh hanya memerlukan vitamin dalam jumlah sedikit, tetapi jika kebutuhan ini diabaikan, metabolisme dalam tubuh kita akan terganggu karena fungsinya tidak dapat digantikan oleh senyawa lain. Gangguan kesehatan ini dikenal dengan istilah avitaminosis Contohnya adalah bila kita kekurangan vitamin A kita akan mengalami kerabunan. Di samping itu asupan vitamin juga tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan metabolisme pada tubuh.



Manfaat vitamin bagi tubuh
Sumber : <https://lh3.googleusercontent.com/>

Vitamin berdasarkan kelarutannya di dalam air :

1. Vitamin yang larut di dalam air: Vitamin B dan Vitamin C
2. Vitamin yang tidak larut di dalam air yaitu A, D, E, dan K atau disingkat Vitamin ADEK

Sumber vitamin A, susu, ikan, sayuran berwarna hijau dan kuning hati, buah-buahan warna merah dan kuning, (cabai merah, wortel, pisang, pepaya, dan lain-lain). Penyakit yang ditimbulkan akibat kekurangan vitamin A: rabun senja, katarak, infeksi saluran pernafasan, menurunnya daya tahan tubuh, kulit yang tidak sehat, dan lain-lain. Vitamin vitamin B1, sumber yang mengandung vitamin B1 gandum, daging, susu, kacang hijau, ragi, beras, telur dan sebagainya. Penyakit yang ditimbulkan akibat kekurangan vitamin B1: kulit kering/kusik/busuk kulit bersisi dan daya tahan tubuh berkurang. Vitamin B2 sumber B2: sayur-sayuran segar, kacang kedelai, kuning telur, susu dan banyak lagi lainnya.

Air adalah zat atau materi atau unsur yang penting bagi semua bentuk kehidupan yang diketahui sampai saat ini di bumi. Air juga dapat didefinisikan substansi kimia dengan rumus kimia H₂O: satu molekul air tersusun atas 2 atom hydrogen yang terikat secara kovalen pada satu atom oksigen. Air bersifat tidak berwarna, tidak berasa dan tidak berbau. Zat kimia ini merupakan suatu pelarut yang penting yang mempunyai kemampuan melarutkan banyak zat kimia lainnya, seperti garam-garam, gula, asam, beberapa jenis gas dan banyak molekul organik. Air mencegah kerusakan DNA dan membuat perbaikan yang lebih efisien.

- Air meningkatkan efisiensi sistem kekebalan disusum tulang termasuk menghadapi kanker
- Air adalah pelarut utama semua makanan, vitamin dan mineral; dipergunakan untuk memecah dan bahan-bahan tersebut dan metabolismenya serta asimilasinya.

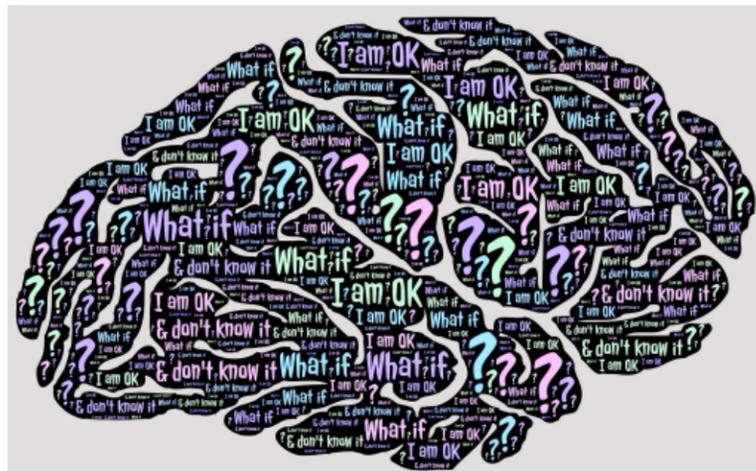
- Air memberikan energi kepada makanan sehingga partikel makanan dapat menyediakan energi selama proses pencernaan.
- Air dipergunakan sebagai penghantar semua zat dalam tubuh.
- Air meningkatkan efisiensi sel darah merah, menangkap oksigen di paru-paru.
- Air membersihkan buangan racun dari berbagai bagian tubuh dan membawanya ke hati dan ginjal untuk dibuang.
- Air adalah pelumas utama di sel sendi dan membantu mencegah rematik dan sakit pinggang.
- Air penting untuk sistem pendinginan tubuh (melalui keringat) dan pemanasan tubuh (elektrikal).
- Air membantu menurunkan stres, kegelisahan dan depresi.

C. Konsep Diri dan Kinerja Tubuh

Konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. diri (*self-concept*) tidak lain tidak bukan adalah diri sendiri. Konsep diri terdiri atas bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan

Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertindak laku artinya, apabila individu cenderung berpikir akan berhasil, hal ini merupakan kekuatan atau dorongan yang akan membuat individu menuju kesuksesan. Sebaliknya, jika individu berpikir akan gagal, hal ini sama saja mempersiapkan kegagalan bagi dirinya. Jadi, konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik darinya maupun lingkungan terdekatnya

Konsep diri yang dikembangkan lebih menekankan pada bagaimana pemahaman peserta didik terhadap dirinya sendiri, terkait dengan kebutuhan gerak, pengalaman gerak yang didapat selama mengikuti pelajaran Penjas dan rekreasi dan manfaatnya dikemudian hari. Pemahaman ini diharapkan akan mendorong siswa bahwa betapa pentingnya budaya gerak yang harus dilakukan. Gerak lah yang nantinya akan membawa siswa dan bagaimana gerak tersebut juga menunjang terhadap kualitas hidupnya.



Konsep diri merupakan penentu sikap individu dalam bertindak laku
 Sumber : <https://scx2.b-cdn.net/>

Fakta lapangan yang bisa kita lihat terkait dengan konsep diri misalkan ketika manusia hendak melakukan olahraga atau gerak, hendaknya menghitung dahulu denyut nadinya supaya tidak menimbulkan hal-hal yang membahayakan. Jangan sampai ketika siswa melakukan gerak dan terjadi hal yang tidak diinginkan misalnya pingsan, cedera dsb, langsung menyalahkan aktivitas yang dilakukan. Sebelum kita menyalahkan, hendaknya kita melihat terlebih dahulu: apakah siswa tersebut mempunyai tekanan darah tinggi atau rendah, suplai makanan atau kalori yang dibutuhkan dsb. Melihat hal ini, banyak factor yang bisa mengakibatkan hal yang fatal sehingga kita tidak bisa langsung menyalahkan olahraga itu sendiri. Selain mengenai aktifitas yang dilakukan siswa, juga diharapkan bisa memahami tentang konsep asupan gizi minimum yang diperlukan yang diperlukan oleh tubuh sendiri.

Terkadang kita menemukan asumsi, ketika orang sakit setelah melakukan aktivitas olahraga, olahragalah yang disalahkan. Pemahaman ini penting mengingat siswa merupakan ceniawan terdidik yang perlu dibekali berbagai macam sub disiplin ilmu demi mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Sisi lain yang tidak bisa kita lupakan, yakni terkait dengan jati diri siswa itu sendiri, Siswa harus bisa memahami konsep dirinya supaya bisa mengenali dirinya sebagai fitrah manusia yang sebenarnya.

Olahraga kini sudah menjadi kebutuhan masyarakat secara luas. Terbukti dari bertumbuhnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan, tetapi sudah menjadi gaya hidup. Pada umumnya, mereka melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh serta menjaga kesehatan. Akan tetapi, tidak sedikit juga mereka yang melakukannya karena hobi atau mengejar prestasi

Pada perkembangannya, banyak masyarakat melakukan olahraga yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Olahraga semacam ini dapat kita sebut sebagai olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan memiliki sifat mudah dikerjakan murah, serta bermanfaat dan aman. Untuk itu olahraga kesehatan memiliki beberapa syarat yang harus dipenuhi agar tercapai tujuannya, yaitu intensitas serta beban homogeny, submaksimal serta tidak boleh ada unsur kompetisi didalamnya. Yang dimaksud sebagai beban homogen di sini adalah intensitas serta porsi dari latihan selalu sama. Olahraga yang baik adalah olahraga yang secara intensitas dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Beban submaksimal di sini adalah tidak ada paksaan yang melebihi kemampuan individu tersebut baik dalam beban maupun intensitasnya. Selain terfokus pada kesehatan jasmani, olahraga untuk kesehatan ini juga berpengaruh positif pada kesehatan jasmani. Olahraga untuk kesehatan ini juga berpengaruh positif pada kesehatan rohani serta sosial individu tersebut karena selain mudah dan murah. Olahraga ini dapat dilakukan secara masal.

Manfaat melakukan olahraga yang cukup teratur telah diinformasikan secara luas dalam berbagai artikel kesehatan maupun artikel populer serta jurnal kesehatan. Kaitan olahraga dengan jantung dan pembuluh dapat dipahami karena dengan jantung merupakan organ vital yang memasok kebutuhan darah di seluruh tubuh. Dengan meningkatnya aktivitas fisik seseorang, kebutuhan darah yang mengandung oksigen makin besar. Kebutuhan ini akan dipenuhi oleh jantung dengan meningkatkan aliran darahnya. Hal ini juga direspon pembuluh darah dengan melebarkan diameter pembuluh darah sehingga akan berdampak pada tekanan darah individu tersebut.

D. Pencegahan Penyakit

Penuaan secara fisiologis ditandai dengan makin menghilangnya fungsi dari banyak organ tubuh. Bersamaan dengan itu meningkat pula insiden penyakit seperti *coronary arterial disease* (CAD), penyakit-penyakit serebrovaskular, penyakit ginjal dan paru. Hal ini akan menyebabkan makin cepat tubuh kehilangan fungsi-fungsi organnya. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah, menunda, atau menemukan dan mengenali secara dini berbagai penyakit atau gangguan kesehatan, serta mengatasi penyakit yang muncul untuk mencegah komplikasi. Upaya tersebut disebut pencegahan primer, sekunder, dan tersier.

Pencegahan primer adalah berbagai upaya yang dilakukan untuk menghindari atau menunda munculnya penyakit atau gangguan kesehatan. Pencegahan penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskular)



Hidup sehat dengan tidak merokok
Sumber : <https://bravaradio.com/>

- Stop merokok,
- Turunkan kolesterol,
- Obati tekanan darah tinggi,
- Latihan jasmani yang bersifat aerobik
- Pelihara berat badan ideal
- Konsumsi aspirin dosis rendah untuk pencegahan.
- Kelola dan kurangi stres

Beberapa tips untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik dan sehat

- Dianjurkan untuk selalu mengonsumsi makanan padat gizi sesuai kebutuhan
- Pertahankan berat badan tetap ideal
- Tetap lakukan aktivitas fisik dan olahraga seperti berjalan, lari, berenang, dansa, bersepeda atau senam.
- Minum 6-8 gelas air putih setiap hari.
- Dianjurkan agar sering ke luar rumah untuk berjemur sinar matahari dan mendapatkan udara segar jika memungkinkan. Berjemurlah selama 15 menit di pagi hari cukup vitamin D dari sinar matahari
- Nikmati setiap waktu dari kehidupan anda
- Melakukan pemeriksaan berkala terutama jika memiliki faktor resiko penyakit tertentu dari keluarganya.
- Membuat masakan dengan bumbu yang tidak merangsang seperti pedas, atau asam karena dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan.
- Memperbanyak makanan serat, sayuran mentah agar pencernaan lancar dan tidak sembelit.
- Mengurangi konsumsi gula dan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi agar gula darah normal khususnya bagi penderita kencing manis agar tidak terjadi komplikasi lain.
- Menggunakan sedikit minyak untuk menumis makanan dan kurangi makanan yang digoreng.
- Membuat masakan agar lunak dan mudah dikunyah sehingga kesehatan gigi terjaga.

PENUGASAN 2.1

Membuat makalah tentang P3K yang disertai dengan gambar-gambar tentang alat dan obat-obatan serta bahan untuk menolong pada kecelakaan.

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- Menuliskan informasi tentang pengertian pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K), perlengkapan yang digunakan pada P3K, dan salah satu cara membantu menangani orang pingsan.
- Mendapatkan informasi tentang berbagai cara dalam menangani P3K.

2. Media

- Kertas HVS atau folio bergaris.
- Buku-buku atau majalah tentang olahraga bugar sehat
- Panduan berbagai olahraga untuk kebugaran.

3. Langkah-langkah

- Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan atau Taman Bacaan di lingkungan anda. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang cara olahraga bugar sehat. Anda juga bisa mencari informasi di internet.
- Carilah gambar-gambar tentang bugar sehat di Koran atau majalah yang bisa anda masukkan dalam tugas makalah tersebut.
- Ketik atau tulis pengertian P3K, macam-macam obat ringan, dan teknik pembelajaran bugar sehat pada kertas HVS atau folio bergaris.
- Cocokkan makalah yang sudah anda buat dengan uraian pada modul

PENUGASAN 2.2

Tugas 2

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- Mempraktekkan melakukan P3K secara perorangan dan berkelompok.
- Mempraktekkan pola hidup sehat sebagai dasar pembelajaran dalam pola hidup sehat yang dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
- Mempraktekkan teknik bugar sehat dalam olahraga ringan yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok.

2. Media

- Bahan makan yang bergizi.
- Pakaian baju olahraga.
- Teman sebagai patner diskusi dalam latihan.

3. Langkah-langkah

- Siapkan ruangan untuk praktek P3K dan olahraga kebugaran.
- Pelajari atau baca terlebih dahulu pola gerak dalam bugar sehat.
- Setelah anda paham lakukan gerakan yang anda pelajari.
- Praktekkan bersama teman anda.

Tes Unjuk Kerja

Lakukan diskusi tentang bugar sehat dan cara mencegah penyakit. Penilaian yang diberikan oleh tutor meliputi unsur-unsur: menyiapkan materi diskusi, penyampaian materi diskusi, dan menjawab pertanyaan dalam diskusi.

- Peragaan cara memberikan ketahanan, kelenturan dan kekuatan peragaan dalam gerakan olahraga yang sesuai kegiatan tersebut. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan.
- Peragaan cara menyajikan makanan yang bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat dengan pola makan yang tersedia. Unsur-unsur yang dinilai adalah ketepatan dalam dalam memperagakan.

Unit 2

A. Jawablah pertanyaan di bawah ini, Jawaban benar diberi skor 1, jawaban salah diberi skor 0.

- Di bawah ini yang merupakan tujuan aktivitas fisik adalah
 - Mendapatkan kesenangan
 - Mendapatkan hadiah dari orang tua atau teman sejawat.
 - Mendapatkan fitrah manusia seutuhnya.
 - Mendapatkan tubuh yang ideal
- Kualitas fisik yang dilakukan oleh seseorang akan mendapatkan pengaruh yang luar biasa terhadap tubuh. Pengaruh tersebut di antaranya, kecuali
 - Memperbaiki dan meningkatkan *mood*
 - Mencegah penyakit kronis
 - Mendapatkan fitrah manusia seutuhnya baik dimasa sekarang sekarang maupun di masa yang akan datang.
 - Mengelola berat badan
- Di bawah ini yang bukan merupakan aktivitas fisik untuk mempertahankan kesehatan adalah.....
 - Kekuatan
 - Ketahanan
 - Kelentukan
 - Power*
- Jenis makanan yang merupakan zat pembangun dalam tubuh manusia adalah....
 - Daging, telur, ayam
 - Kacang, umbi, ikan
 - Tahu, tempe, sawo
 - Pisang, nanas, mangga
- Senyawa organik kompleks berbobot molekul tinggi yang merupakan polimer dari monomer-monomer asam amino yang dihubungkan satu sama lain dengan ikatan peptide disebut.....
 - Protein
 - Lemak
 - Karbohidarat
 - Mineral
- Yang bukan merupakan peran utama dari protein adalah
 - Bahan pembangun sel-sel dalam jaringan tubuh.
 - Memperbaiki sel-sel dalam jaringan tubuh yang rusak.
 - Sebagai penghasil energi
 - Sebagai penambah nafsu makan seseorang.

- Di bawah ini merupakan jenis vitamin berdasarkan kelarutannya adalah
 - Vitamin yang larut dalam air adalah vitamin B dan C,D
 - Vitamin yang tidak larut dalam air adalah A, D,E,K
 - Vitamin yang tidak bisa larut dalam air adalah A,B,C
 - Vitamin yang susah dicerna adalah vitamin D dan K
- Upaya yang dilakukan dalam rangka mencegah penyakit jantung adalah ...
 - Stop merokok dan turunkan kolesterol
 - Stop merokok dan perbanyak makan daging
 - Pelihara berat badan dan perbanyak makan lemak
 - Kelola stres dan hindari refresing
- Beberapa penyakit yang bisa ditimbulkan dari makanan yang kurang sehat di antaranya adalah....
 - Diare
 - Obesitas
 - Tekanan darah stabil
 - Kolesterol meningkat
- Dampak dari kurangnya aktivitas ialah banyaknya penumpukan lemak. Hal ini akan memicu berbagai macam penyakit di antaranya
 - Penyakit jantung
 - Penyakit keturunan
 - Sakit perut
 - Tekanan darah rendah

B. Jawablah Pertanyaan di Bawah Ini dengan Singkat dan Jelas

- Jelaskan konsep aktivitas fisik yang ada dalam pembelajaran PJOK.
- Jelaskan macam-macam makanan yang bermanfaat dalam peningkatan aktivitas fisik.
- Jelaskan upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam menjaga terkait dengan aktivitas fisik.
- Jelaskan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan aktivitas fisik manusia.
- Jelaskan upaya untuk menjaga berat badan tetap ideal.

UNIT 3 KEBUGARAN JASMANI

A. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan adaptasi pada pembebasan fisik terhadap pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk itu kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan guna mendukung kerja yang optimal, efektif, dan efisien tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan cerminan utama kebugaran seseorang dalam keadaan keseluruhan. Jadi yang nampak pertama dalam kesegaran atau kelelahan seseorang pada penampilan jasmaniah. Untuk memelihara kebugaran jasmani ini perlu dilakukan latihan jasmani yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan lain-lain dengan aktivitas senam, renang, bersepeda, *jogging*, lari.



Joging menjaga kebugaran jasmani
Sumber : <https://www.netralnews.com>

Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi tiga kelompok yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar adalah daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. (2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan ada enam komponen adalah keseimbangan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi (Sumintarsih, 2006).

B. Kelentukan

1. Permainan Menggendong sambil membelakangi

Deskripsi pengajaran: Tutor meminta masing-masing dua warga belajar saling membelakangi dan mengaitkan lengan yang satu dengan lengan lainnya. Salah satu pinggul warga belajar diposisikan di atas pinggul warga belajar lainnya dan lakukan gerakan berjalan (mencoba/melakukan). Kemudian, warga belajar diminta

untuk mengamati dan mengumpulkan informasi tentang menjaga kelentukan dan kekuatan serta keseimbangan berjalan. Lakukan jeda untuk diskusi dan warga belajar menanya serta mengasosiasi informasi dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan warga belajar. Akhir pengajaran dengan resume dan meminta warga belajar untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (mengomunikasi). Target yang ingin dicapai: Warga belajar mampu melakukan tugas belajar gerak terkait dengan kekuatan, memanfaatkan kesempatan dengan baik, bekerja sama dan percaya kepada teman. Sarana dan prasarana yang digunakan: alat tulis, lapangan terbuka yang aman. Peraturan permainan diantaranya :

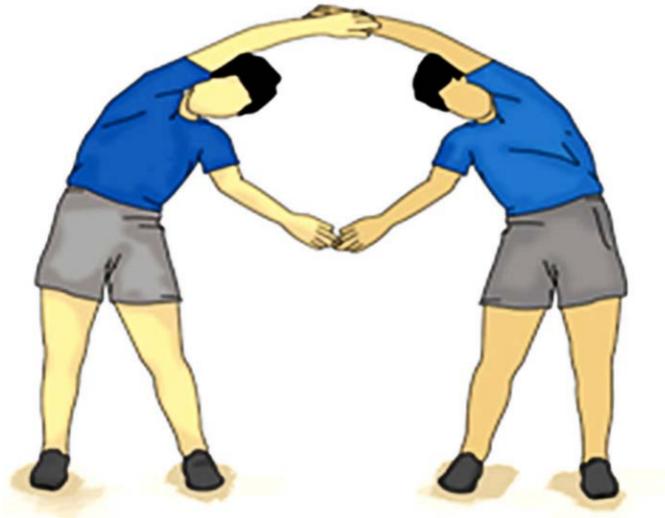
- Pertama yang harus warga belajar lakukan adalah mencari pasangan dalam melakukan kegiatan ini.
- Melakukannya harus berpasangan.
- Tugas belajar gerak yang harus warga belajar lakukan adalah menggendong teman atau pasangan sesuai jarak yang ditentukan.
- Teman yang warga belajar gendong harus membelakangi, dan lengan teman warga belajar yang digendong dipegang.
- Setelah merasa nyaman dan tidak menimbulkan cedera, warga belajar mencoba mengangkatnya dengan cara warga belajar berupaya menurunkan badan sambil menarik bagian tubuh teman warga belajar ke depan.
- Dalam melakukannya harus berhati-hati dan lakukan pengangkatan selama beberapa detik sesuai dengan kekuatan.
- Lakukan hal ini secara bergantian supaya semuanya dapat melakukan tugas belajar gerak yang diberikan oleh tutor.
- Lakukan aktivitas pengajaran ini dengan cara berjalan kecil sampai dengan tujuan yang ditentukan oleh tutor.



Gambar 6.6 Menggendong sambil membelakangi
Sumber : Kemikbud,2015

2. Lenting Badan

Deskripsi pengajaran: Tutor meminta masing-masing dua warga belajar saling berdiri menyamping badan dan saling berpegangan tangan yang satu dengan tangan lainnya. Salah satu kaki masing-masing warga belajar saling berdekatan dan lakukan gerak menarik badan ke arah samping (mencoba/melakukan).



Gambar 6.7 Lenting badan
Sumber : Kemikbud,2015

Kemudian, warga belajar diminta untuk mengamati dan mengumpulkan informasi tentang menjaga kelentukan dan kekuatan serta keseimbangan posisi badan. Lakukan jeda untuk diskusi dan warga belajarnya serta mengasosiasi informasi dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan warga belajar. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta warga belajar untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (mengomunikasi). Tujuan yang ingin dicapai: warga belajar mampu melakukan tugas belajar dengan kerja sama, empati terhadap teman dan berkembang dalam komponen kekuatan. Alat dan bahan yang digunakan: Lapangan terbuka yang aman dan nyaman, alat tulis. Peraturan permainan:

- Masih sama dengan sebelumnya, warga belajar harus melakukannya dengan cara berpasangan.
- Warga belajar harus melakukannya dengan cara berdiri menyamping dan saling berpegangan tangan, dengan salah satu melewati atas kepala.
- Warga belajar harus saling menarik sehingga membentuk logo love.
- Ketika logo *love* terbentuk, warga belajar harus berusaha sampai menyentuh lantai atau benda yang ditentukan oleh tutor.
- Lakukan hal ini secara berulang-ulang sampai semuanya melakukan dan mendapatkan point.

3. Duduk dan berdiri secara bersamaan

Deskripsi pengajaran: Tutor meminta masing-masing dua warga belajar saling membelakangi dan mengaitkan lengan yang satu dengan lengan lainnya. Warga belajar diminta untuk saling duduk dan berdiri sambil menjaga keseimbangan (mencoba/melakukan). Kemudian, warga belajar diminta untuk mengamati dan mengumpulkan informasi tentang menjaga kekuatan dan keseimbangan badan. Lakukan jeda untuk diskusi dan warga belajarnya serta mengasosiasi informasi dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan warga belajar. Akhiri pengajaran dengan resume dan meminta warga belajar untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (mengomunikasi). Capaian belajar: Warga belajar bisa mengambil keputusan dengan baik, menghargai teman dan ada peningkatan dalam hal kelentukan. Alat yang digunakan: Alat tulis, lapangan terbuka yang aman dan nyaman. Peraturan permainan adalah:



Gambar 6.8 Duduk dan berdiri secara bersamaan
Sumber : Kemikbud,2015

- Dalam belajar gerak yang berorientasi pada pembentukan kelentukan ini masih dilakukan secara berpasangan.
- Pasangan yang dilakukan bisa laki-laki semua atau bisa juga laki-laki dengan perempuan.
- Lakukanlah dengan cara sambil membelakangi dan tangan warga belajar sambil berpegangan di atas kepala.
- Lakukanlah gerakan jongkok dan berdiri secara bersamaan.
- Lakukan beberapa kali sampai semuanya melakukan.
- Kelompok yang dinyatakan menang adalah kelompok yang paling cepat menyelesaikan tugas belajar geraknya.

C. Kekuatan (Engklek Dengan Cara Berkait)

Deskripsi pengajaran: Tutor meminta 3 atau 5 warga belajar dalam satu kelompok untuk mengaitkan pergelangan kaki satu dengan lainnya ketika saling membelakangi. Setelah saling berkaitan, lakukan gerakan engklek untuk 3 atau 5 menit (mencoba/melakukan). Kemudian, ketika warga belajar melakukan gerakan, diminta untuk mengamati dan mengumpulkan informasi tentang menjaga kelentukan dan kekuatan serta keseimbangan berjalan. Lakukan jeda untuk diskusi dan warga belajarnya serta mengasosiasikan informasi dalam upaya mengembangkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan keterampilan warga belajar. Akhir pengajaran, tutor meresmikan dan meminta warga belajar untuk menyampaikan hal-hal yang dipelajari (mengomunikasi). Capaian belajar: Warga belajar mampu bekerja sama dengan teman warga belajar, respek terhadap teman, melakukan tindakan dengan tepat, dan terampil dalam hal pembelajaran engklek. Alat dan bahan yang digunakan: Alat tulis, lapangan terbuka yang aman dan nyaman. Peraturan permainan:

1. Pada pembelajaran kali ini warga belajar dapat melakukannya secara berkelompok.
2. Setiap kelompok dilakukan oleh tiga sampai dengan empat orang.
3. Warga belajar melakukan tugas belajar gerakan dengan cara mengaitkan tungkai warga belajar dengan teman warga belajar yang lainnya.
4. Ketika mengaitkan warga belajar harus dalam keadaan membelakangi, setelah semuanya terkait dan aman.
5. Cobalah berjalan sambil melompat kecil-kecil ke garis *finish* yang telah ditentukan oleh tutor.

Gambar Permainan :



Gambar 6.9 Engklek secara berkaitan
Sumber : Kemikbud,2015

PENUGASAN 3.1

Membuat makalah tentang kebugaran yang disertai dengan gambar-gambar tentang alat dan gerakan serta alat untuk melakukan gerakan pada kebugaran.

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- a. Menuliskan informasi tentang pengertian bugar dan sehat, perlengkapan yang digunakan pada kegiatan latihan kebugaran, dan salah satu cara membantu menangani latihan kebugaran.
- b. Mendapatkan informasi tentang berbagai cara dalam latihan sehat dan bugar.

2. Media

- a. Kertas HVS atau folio bergaris.
- b. Buku-buku atau majalah tentang olahraga bugar sehat
- c. Panduan berbagai olahraga untuk kebugaran.

3. Langkah-langkah

- a. Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan atau Taman Bacaan di lingkungan anda. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang cara olahraga bugar sehat. Anda juga bisa mencari informasi di internet.
- b. Carilah gambar-gambar tentang bugar sehat di Koran atau majalah yang bisa anda masukkan dalam tugas makalah tersebut.
- c. Ketik atau tulis pengertian P3K, macam-macam obat ringan, dan teknik pembelajaran bugar sehat pada kertas HVS atau folio bergaris.
- d. Cocokkan makalah yang sudah anda buat dengan uraian pada modul

PENUGASAN 3.2

1. Tujuan

Anda diharapkan mampu :

- Mempraktekkan melakukan kebugaran secara perorangan dan berkelompok.
- Mempraktekkan olahraga kebugaran dengan rutin pola hidup sehat sebagai dasar pembelajaran dalam pola hidup sehat yang dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
- Mempraktekkan teknik bugar sehat dalam olahraga ringan yang dilakukan secara perseorangan dan berkelompok.

2. Media

- Alat yang digunakan barbell dan bola.
- Pakaian baju olahraga.
- Teman sebagai patner diskusi dalam latihan.

3. Langkah-langkah

- Siapkan ruangan untuk olahraga kebugaran.
- Pelajari atau baca terlebih dahulu pola gerak dalam bugar sehat.
- Setelah anda paham lakukan gerakan yang anda pelajari.
- Praktekkan bersama teman anda.

Tes Unjuk Kerja

Lakukan diskusi tentang kebugaran jasmani di bawah ini. Penilaian yang diberikan oleh tutor meliputi unsur-unsur: menyiapkan materi diskusi, penyampaian materi diskusi, dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam diskusi.

- Peragakan olahraga yang bisa untuk menjaga kebugaran jasmani
- Peragakan cara permainan yang bisa menjaga kerjasama serta meningkatkan kebugaran jasmani

Latihan Soal

UNIT 3

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar!

- Semua orang yang secara teratur menjalankan *exercise kardiovaskuler* atau aerobik dapat dipastikan sejumlah adaptasi fisiologi akandiperoleh. Di antara adaptasi fisiologi tersebut antara lain
 - frekuensi denyut nadi istirahat menurun dan kekuatan otot jantung meningkat
 - frekuensi denyut nadi istirahat naik dan kekuatan otot jantung menurun
 - otot jantung menurun, tetapi otot nadi meningkat
 - fungsi paru-paru menurun tetapi fungsi otot nadi meningkat
- Salah satu pengukuran daya tahan jantung dan paru adalah
 - tes lari 2,4 km
 - tes *set up*
 - tes *push up*
 - tes lari 100 m
- Tes lari 12 menit adalah salah satu dari bentuk tes kesegaran jasmani yang berkaitan dengan
 - daya tahan otot perut
 - daya tahan otot lengan dan perut
 - daya tahan jantung dan paru
 - daya tahan serangan penyakit
- Suatu kontraksi yang ditandai oleh pemendekan otot yang menyebabkan terjadinya gerak yang berlawanan arah dengan gaya beban atau dengan kata lain menjadikan beban terangkat adalah
 - kontraksi isometrik
 - kontraksi eksentrik
 - kontraksi isotonik
 - kontraksi isokinetic
- Yang dimaksud dengan kontraksi isometrik adalah ...
 - suatu kontraksi yang ditandai oleh pemendekan atau pemajangan otot dimana tegangan otot meningkat selama kontraksi dan beban tidak berpindah
 - suatu kontraksi yang ditandai dengan pemanjangan otot dimana gerakan terjadi searah dengan gaya beban berupa gerakan mengembalikan beban ke tempatnya
 - suatu kontraksi yang menyebabkan terjadinya pemendekan otot dengan kecepatan yang tetap dan menempuh ruang gerak sendiri secara penuh

- d. tenaga atau gaya maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot selama kontraksinya yang menimbulkan gerakan menempuh ruang gerak sendiri secara penuh
6. Tes yang bertujuan mengukur kesanggupan sistem jantung paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal baik dalam kondisi istirahat maupun bekerja adalah
- tes kebugaran jasmani
 - tes antropometri
 - tes kardiovaskuler
 - tes kecepatan
7. Untuk menentukan daya tahan otot adalah dengan mengukur jumlah maksimum
- berat yang diangkat
 - jarak yang ditempuh
 - pengulangan
 - berat badan dikurangi pengulangan
8. *Power* merupakan perkalian antara kekuatan dan
- kelincahan
 - kecepatan
 - daya tahan
 - kekuatan
9. Daya (*forc*) maksimum otot atau sekelompok otot yang dihasilkan dinamakan .
- kekuatan
 - power*
 - kecepatan
 - daya tahan
10. *Aerobik training* sedikit menghasilkan kecepatan bahkan menghasilkan kekuatan *power*, bentuk *aerobik training* adalah, **kecuali**
- lari jarak jauh
 - lari cepat
 - jogging*
 - jalan kaki

B. Jawablah Pertanyaan Di Bawah Ini Dengan Jelas !

- Jelaskan pengertian kebugaran jasmani.
- Jelaskan latihan kebugaran jasmani.
- Jelaskan kelentukan tubuh supaya meningkatkan kelentukan dengan cara...
- Jelaskan manfaat yang diperoleh melalui latihan peregangan
- Jelaskan unsur penting yang terdapat pada daya ledak.



Rangkuman

Selain dengan olahraga, upaya lain yang bisa dilakukan seseorang dalam menjaga kesehatan adalah dengan mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan-makanan ini bisa masuk ke dalam tiga golongan besar, yaitu makanan sumber zat tenaga untuk bergerak, terdapat pada nasi, kentang gandum tepung-tepungan dan umbi-umbian. Zat pembangun terdapat pada ikan, daging, telur, ayam, kacang-kacangan tahu dan tempe. Adapun sumber zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Mari kita perhatikan lebih lanjut. sehari-hari, kita butuh energi. Energi berasal dari makanan. Bahan makanan yang berfungsi sebagai sumber energi adalah karbohidrat dan lemak, Satuan energi yang dihasilkan oleh bahan makanan tersebut disebut kalori. Makanan yang kita makan mengandung jumlah kalori yang berbeda.

Manfaat melakukan olahraga yang cukup teratur telah diinformasikan secara luas dalam berbagai artikel kesehatan maupun artikel populer serta jurnal kesehatan. Kaitan olahraga dengan jantung dan pembuluh dapat dipahami karena dengan jantung merupakan organ vital yang memasok kebutuhan darah di seluruh tubuh. Dengan meningkatnya aktivitas fisik seseorang, kebutuhan darah yang mengandung oksigen makin besar. Kebutuhan ini akan dipenuhi oleh jantung dengan meningkatkan aliran darahnya. Hal ini juga direspon pembuluh darah dengan melebarkan diameter pembuluh darah sehingga akan berdampak pada tekanan darah individu tersebut.

Kecelakaan dalam melakukan gerakan 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 P3K agar korban tidak mengalami resiko cedera yang lebih besar. Pada pembelajaran ini yang terkait dengan pencegahan penyakit serta mempelajari pengertian P3K, macam-macam

cedera, macam-macam alat P3K, dan tindakan P3K kejadian darurat pada diri sendiri atau orang lain.

Kecelakaan itu berjenis-jenis macamnya dan penanganannya pun memerlukan keterampilan dan pengetahuan sendiri-sendiri. Kecelakaan dapat terjadi di mana-mana, 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.

Pembelajaran P3K sangatlah bermanfaat untuk bekal pengetahuan dalam penanganan pencegahan dan pertolongan pertama yang harus dilakukan sebelum tindakan yang lebih serius.

Olahraga untuk kebugaran bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fungsional tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Untuk menjaga kebugaran tubuh, seseorang harus menjaga kebugaran tubuh, seseorang harus melakukan aktivitas olahraga secara benar dan teratur, misalnya dengan melakukan senam atau aerobik secara teratur.

Beberapa unsur yang perlu dilatih dan dikembangkan secara sistematis untuk kebugaran jasmani meliputi: *cardiovascular*, *agility* (kelincahan), daya tahan otot (*endurance*), kekuatan, kecepatan, kelenturan. Bentuk-bentuk latihan kekuatan, meliputi otot bagian perut, punggung, kaki, dan tangan. Peraturan latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah: latihan secara teratur, latihan dari ringan hingga berat, latihan secara terpadu menurut peraturan, keseimbangan latihan, makan, dan istirahat, diadakan tes kebugaran jasmani

Saran Referensi

- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*.
- Fahruzi, O., Nuriatin, N., & Rusman, A. A. (2017). Perbedaan Latihan Fisik Dua Dan Empat Kali Per Minggu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unjani Angkatan 2009. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.24912/jmstik.v1i1.398>
- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia secara Instan dengan Menggunakan "Secret Method." *Jurnal Virgin, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2015*.
- Octavia, T. (2020). *Melatih Kekuatan Otot dan Kelenturan*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=SBOLc5bL7D4>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prabandani, D., & Laksono, B. (2016). Perbandingan Nilai Fleksibilitas Tubuh Ibu Post Partum Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Senam Pilates. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Rachellina, M. (2019). *Syok*. Retrieved from <https://www.sehatq.com/penyakit/syok>
- Rahmad, H. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo Max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula*. <https://doi.org/10.22216/jcc.v2i2.1009>
- Riza. (2018). *Dua Belas Type Latihan Circuit Training*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=aAaY8wcnzE>
- Sumintarsih. (2006). Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. In *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*.
- Windy, A. (2017). *Senam Peregangan*. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=NkOI3371PL0>
- <https://doktersehat.com/tips-agar-badan-selalu-sehat-dan-bugar/>
- <https://www.idntimes.com/health/fitness/siska-putria/8-tips-sehat-bugar-agar-badan-selalu-prima-c1c2/full>
- <https://www.tipspengembangandiri.com/pola-hidup-sehat/>
- <https://doktersehat.com/kotak-p3k-pertolongan-pertama/>
- <https://www.onoini.com/pengertian-p3k/>
- <https://www.sehatq.com/penyakit/syok>

Kriteria Pindah / Lulus Modul

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 6 (Tips Bugar Merawat dan Mencegah Penyakit / P3k, Pencegahan Penyakit dan Kebugaran Jasmani) telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan).

Penghitungan nilai sebagai berikut :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Rata - rata Unit 1 + Unit 2 + Unit 3}}{3}$$

Rentang nilai	Nilai	Kelulusan
91 - 100	A	Lulus
80 - 90	B	Lulus
75 - 80	C	Lulus
< 75	D	Tidak lulus

Penilaian

Penilaian Keterampilan

Rancangan tugas gerak yang harus kamu lakukan:

1. Buatlah kelompok dengan jumlah peserta tiap kelompok antara 8-10 orang, antara laki-laki dan perempuan bisa disatukan atau dipisah sesuai dengan kesepakatan kelas.
2. Rancanglah tugas belajar gerak dengan menggunakan pendekatan bermain sesuai yang tertera pada buku.
3. Adapun *outline* yang harus kalian buat adalah aktivitas, nama permainan, deskripsi pembelajaran, alat yang digunakan, aturan dan peraturan permintaan, gambaran permainan.
4. Buatlah rangkuman tugas belajar tentang P3K dan gerak yang telah kamu laksanakan supaya kamu memahami betapa pentingnya belajar P3K dan gerak dalam kehidupan kalian.

Berikut penilaian yang akan dilakukan oleh tutor. kamu harus memperhatikan penilaian berikut dalam merancang tugas belajar P3K dan gerak supaya kamu mendapatkan hasil yang maksimal.

No	Nama siswa Setiap kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bilfaqih													
2	Angga													
3														
4														
Dst														

Keterangan :

1. Persiapan : berisikan persiapan kamu dalam merancang tugas belajar tentang P3K dan gerak mulai dari memilih jenis alat dan obat-obatan serta perlengkapan pendukung lain dan permainan, Nama permainan, alat yang digunakan, dsb. Kamu harus memperhatikan ini. Jika memenuhi syarat semuanya, kamu akan mendapatkan skor maksimal, yaitu 4.
2. Jika tidak memenuhi syarat, akan mendapatkan skor minimum, yaitu 1.
3. Pelaksanaan : berisikan kegiatan kamu dalam melakukan tugas belajar praktek P3K dan gerak, mulai dari ketepatan dalam melakukan pertolongan pertama pada

kecelakaan serta gerakan, pemanfaatan ruang kosong, penanaman nilai sportivitas, tanggung jawab, kerja sama, dsb. Sisi lain yang dipertimbangkan juga berkaitan dengan pengembangan pengetahuan sikap, keterampilan dalam melakukan tugas belajar gerak.

4. Pelaporan : berisikan bagaimana laporan kamu tentang tugas belajar P3K serta gerak dan laporan juga harus sesuai dengan fakta yang dilakukan di lapangan terkait dengan tugas belajar praktek P3K dan gerak.

Penilaian Tugas Kegiatan

Berkaitan dengan pembelajaran bela diri khususnya kebugaran kamu harus mencari bahan dari berbagai sumber terkait dengan pengembangan aktivitas pembelajaran yang bisa digunakan dalam pembelajaran kesehatan dan kebugaran. Lakukan tugas ini secara berkelompok dengan jumlah setiap kelompok berkisar antara 4-6 orang. Buat tugas tersebut dalam bentuk *power point* kemudiandipresentasikan di kelas. Aspek yang dinilai oleh seorang guru adalah sebagai berikut.

No	Nama siswa Setiap kelompok	Aspek yang dinilai												Jumlah
		Persiapan				Pelaksanaan				Pelaporan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Budianto													
2	Antok													
3														
4														
Dst														

Berikut adalah rubrik atau kriteria penilaian

Kriteria dan skor	Aspek yang dinilai		
	Persiapan	Pelaksanaan	Pelaporan
1	Jika memuat tujuan, topik, dan alasan	Jika data diperoleh tidak lengkap, tidak terstruktur, dan tidak sesuai tujuan	Jika pembahasan data tidak sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan, tetapi tidak relevan dan tidak ada saran
2	Jika memuat tujuan, topik, alasan, dan tempat penelitian	Jika data diperoleh kurang lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi tidak relevan
3	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, dan responden	Jika data diperoleh lengkap, kurang terstruktur, dan kurang sesuai tujuan	Jika pembahasan data kurang sesuai tujuan penelitian, membuat simpulan dan saran, tetapi kurang relevan

4	Jika memuat tujuan, topik, alasan, tempat penelitian, responden, dan daftar pertanyaan	Jika data diperoleh lengkap, terstruktur, dan sesuai tujuan	Jika pembahasan data sesuai tujuan penelitian dan membuat simpulan dan saran yang relevan
---	--	---	---

1. Penilaian tugas 1

- a. Rubrik Penilaian Tugas 1

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Kesesuaian antara latar belakang dan tujuan penulisan	20	
2	Makalah yang disusun menggunakan bahasa yang baik memuat materi yang ditugaskan	20	
3	Sistematika makalah memuat gambar, tesk yang disusun runtut an sistematika	40	
4	Kemenarikan makalah	20	
Total		100	

- b. Rubrik Penilaian Tugas 2

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Memiliki perencanaan praktik	20	
2	Mengungkapkan pengalaman praktek dengan bahasa yang baik	20	
3	Praktekkan gerakan Pertolongan pertama untuk korban mengalami patah tulang dan tungkai	20	
4	Praktikum gerakan ketepatan dalam memperagakan memberikan pertolongan pada kecelakaan	20	
5	Praktek dalam memperagakan memberi pertolongan pernafasan buatan	20	
Total		100	

2. Penilaian tugas 2

- a. Rubrik Penilaian Tugas 1

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Kesesuaian antara latar belakang dan tujuan penulisan	20	
2	Makalah yang disusun menggunakan bahasa yang baik memuat materi yang ditugaskan	20	
3	Sistematika makalah memuat gambar, tesk yang disusun runtut an sistematika	40	
4	Kemenarikan makalah	20	
Total		100	

b. Rubrik Penilaian Tugas 2

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Memiliki perencanaan praktik	20	
2	Mengungkapkan pengalaman praktek dengan bahasa yang baik	30	
3	Praktekkan gerakan yang mengandung ketahanan, kelenturan, kekuatan	20	
4	Praktikum menu hidanngan yang sehat dan tepat mendandung gizi empat sehat lima sempurna	30	
Total		100	

3. Penilaian tugas 3

a. Rubrik Penilaian Tugas 1

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Kesesuaian antara latar belakang dan tujuan penulisan	20	
2	Makalah yang disusun menggunakan bahasa yang baik memuat materi yang ditugaskan	20	
3	Sistematika makalah memuat gambar, tesk yang disusun runtut an sistematika	40	
4	Kemenarikan makalah	20	
Total		100	

b. Rubrik Penilaian Tugas 2

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Memiliki perencanaan praktik	20	
2	Mengungkapkan pengalaman praktek dengan bahasa yang baik	30	
3	Praktekkan gerakan yang mengandung ketahanan, kelenturan, kekuatan	20	
4	Praktikum menu hidanngan yang sehat dan tepat mendandung gizi empat sehat lima sempurna	30	
Total		100	

Kunci Jawaban

UNIT 1

A. Pilihan Ganda

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

B. Essay

- Alat-alat yang dipergunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan adalah : Kasa pembalut (perban), kasa steril, plester, plester obat, pembalut segitiga, kapas, gunting, lampu senter, jepitan (pingset).
- Obat-obatan yang sering digunakan untuk pertolongan pertama pada kecelakaan adalah : Obat penghilang rasa sakit, obat luka bakar, obat penyadar orang pingsan, obat pencuci luka.
- Kecelakaan-kecelakaan yang sering terjadi adalah : Pingsan, shock, pendarahan, pernapasa berhenti, luka, patah tulang, terkena aliran listrik.
- Cara menyadarkan orang pingsan adalah :
 - Mengembalikan kesadarannya dengan memberikan bau-bauan yang menyengat seperti parfum atau minyak kayu putih.
 - Buat kepalanya lebih rendah dari kaki agar darah bisa mengalir ke otak.
 - Jika korban pingsan muntah miringkan kepalanya agar jalur pernapasannya bisa lancar kembali.
 - Jika sudah sadar beri air minum.
- Cara memberikan pertolongan pada korban *shock* adalah :
 - Letakkan korban terlentang dengan kepala lebih tinggi dari kaki.
 - Selimutilah tubuh korban dengan selimut yang tebal supaya hangat.
 - Jika masih sadar berilah minuman yang hangat. Kalau ada luka dalam perut, jangan sekali-kali diberi minum.
 - Kalau korban pingsan, letakkan amoniak di bawah hidungnya.
 - Sedapat mungkin hilangkan perasaan sakit.
 - Pindahkan korban ke tempat yang aman dengan hati-hati.

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}}$$

UNIT 2

A. Pilihan Ganda

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

B. Esay

- Konsep aktivitas fisik yang ada dalam pembelajaran olahraga adalah mencakup kekuatan ketahanan, dan kelenturan.
- Macam-macam makanan yang bermanfaat dalam peningkatan aktivitas fisik ada tiga golongan besar, yaitu
 - Makanan zat tenaga terdapat pada nasi, kentang, gandum, tepung-tepungan dan umbi-umbian.
 - Makanan zat pembangun terdapat pada ikan, daging, telur, ayam, kacang-kacangan, tahu dan tempe.
 - Makanan zat pengatur terdapat pada sayuran dan buah-buahan
- Upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam menjaga terkait dengan aktivitas fisik adalah dengan selalu menjaga olahraga yang berkaitan dengan ketahanan, kelenturan dan kekuatan.
- Komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan aktivitas fisik manusia adalah contohnya push-up, naik turn tangga, angkat beban dan mengikuti kelas senam secara teratur.
- Upaya untuk menjaga berat badan tetap ideal adalah dengan melakukan olahraga yang rutin, jaga pola makan dan istirahat yang cukup

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}}$$

UNIT 3

A. Pilihan Ganda

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

B. Essay

- Kebugaran jasmani adalah : Kemampuan tubuh melakukan adaptasi pada pembebasan fisik terhadap pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.
- Bentuk latihan kebugaran jasmani antara lain berupa latihan:
 - kelenturan c. daya ledak otot
 - kekuatan otot d. daya tahan paru-jantung
- Kelenturan tubuh dapat dikembangkan melalui latihan peregangan.
- Beberapa manfaat yang diperoleh dari latihan peregangan adalah sebagai berikut.
 - Mengurangi ketegangan otot.
 - Meminimalkan kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi.
 - Otot menjadi bersifat elastis.
 - Membantu koordinasi otot agar lebih mudah untuk bergerak.
 - Memperluas daya gerak dari persendian otot.
- Dua unsur penting yang terdapat pada daya ledak adalah dengan latihan kecepatan dan kekuatan.

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}}$$

Daftar Pustaka

Aan Sujana, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat perbukuan, Jakarta. 2010.

Bambang Abdul Jabar, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Jakarta 2014.

Brian J. Sharkley. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/lompat-tali-bagi-pemula/>

<https://www.alodokter.com/manfaat-lompat-tali-bagi-kesehatan-tubuh>

Kemendikbud. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX. Jakarta. 2014.

Kemendikbud. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX. Jakarta. 2015.

Rose, La. 1996. *Mengenal Potensi Diri, Citra Pribadi Berkualitas*. Jakarta: Pustaka Kartini.

Sulaeman, Idik. *Petunjuk Praktis Berkemah*, PT Gramedia. Jakarta. 2004

BIODATA PENULIS

Nama lengkap : Kasiyem, M. Pd
Nomor HP : 08125893011
E-Mail : kasiyemnuriyah@yahoo.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Olahraga dan Rekreasi IKIP Negeri Yogyakarta
S2 Administrasi Pendidikan konsentrasi Pendidikan Luar Sekolah
Universitas Mulawarman Samarinda



Nama lengkap : Hj. Ratnawati, S.Pd
Nomor HP : 085387579795
E-Mail : rtnpkb81@yahoo.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 1997 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Bahasa Inggris Universitas Mulawarman



Nama lengkap : Widayanti, S.Pd
Nomor HP : 081347670840
Alamat email : widayanti_wida@rocketmail.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Tata Boga IKIP Negeri Semarang



CATATAN