



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



Modul Pembelajaran SMA

# PJOK



KELAS  
**XII**



**AKTIVITAS GERAK BERIRAMA**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS XII**

**PENYUSUN**  
**HILDA ILMAWATI, M.Pd**  
**SMA Negeri 1 Batujaya**

## DAFTAR ISI

PENYUSUN .....	2
DAFTAR ISI .....	3
GLOSARIUM .....	5
PETA KONSEP .....	7
PENDAHULUAN .....	8
A. Identitas Modul .....	8
B. Kompetensi Dasar .....	8
C. Deskripsi Singkat Materi .....	8
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	8
E. Materi Pembelajaran .....	9
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1 .....	10
A. Tujuan Pembelajaran .....	10
B. Uraian Materi .....	10
C. Rangkuman .....	13
D. Penugasan Mandiri (optional) .....	13
E. Latihan Soal .....	15
F. Penilaian Diri .....	15
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2 .....	18
A. Tujuan Pembelajaran .....	18
B. Uraian Materi .....	18
C. Rangkuman .....	21
D. Penugasan Mandiri .....	21
E. Latihan Soal .....	21
F. Penilaian Diri .....	22
EVALUASI .....	24
DAFTAR PUSTAKA .....	2



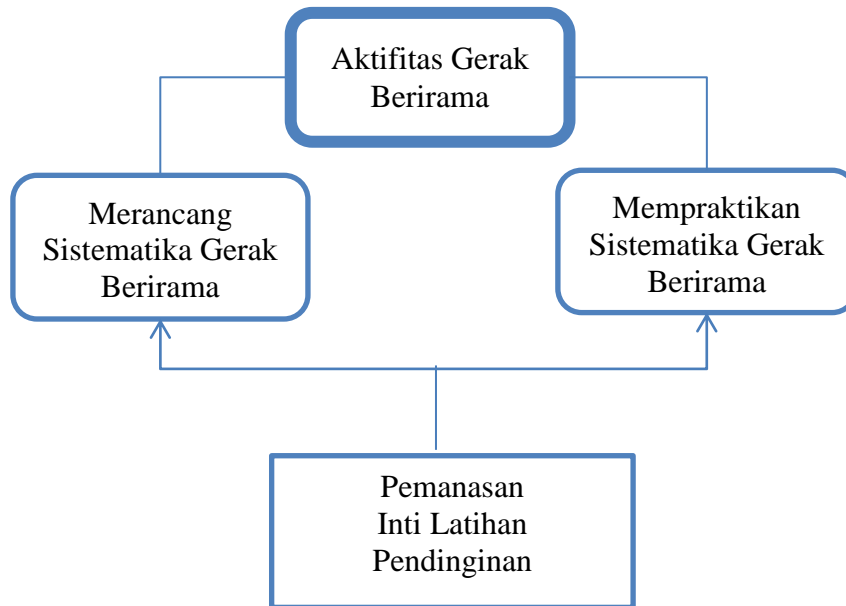
## GLOSARIUM

Aktivitas gerak berirama	:	aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama
Pemanasan	:	merupakan sebuah tahapan penting pada awal latihan olahraga secara umum
Latihan inti	:	dalam aktivitas gerak berirama adalah melatih jantung ( <i>cardio exercise</i> )
Pendinginan	:	bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan
Detak Jantung Normal Dewasa	:	diasas umur 17 tahun): 60 – 100 bpm.
<i>bpm</i>	:	satuan detak jantung per menit atau <i>beats per minute (bpm)</i> .
Maksimal denyut jantung <i>March</i>	:	220-usia (kurangi konstanta 220 dengan usia) mengangkat kaki dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 sampai 40 derajat.
<i>Jog</i>	:	Gerakan mengangkat posisi normal paha maksimal 0 – 10 derajat, tekukan lutut 110 – 130 derajat dengan telapak kaki Terkunci.
<i>Skip</i>	:	Pergerakan: dari posisi normal sendi panggul ditekuk antara 30 – 45 derajat, lutut digerakkan dari tekuk hingga lurus sama sekali.
<i>lunge</i>	:	Tungkai/kaki mulai bergerak dari posisi rapat atau selebar bahu, tidak ada perputaran keluar pada sendi panggul. Satu tungkai diluruskan (tidak terkunci) ditarik ke belakang menuju arah sagital.
<i>Chest Press</i>	:	mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada ( <i>pectoral</i> ).
<i>Single step</i>	:	Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuh bola, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan.
<i>Double steps</i>	:	gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuh bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk
<i>Bicep curls</i>	:	menekuk ( <i>flexi</i> ) persendian siku ke arah depan dan meluruskannya kembali ( <i>ekstensi</i> ) ke posisi awal. Posisi awal gerakan ini lengan lurus dengan tangan dikepal dan keduanya berada samping badan. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan ( <i>bicep</i> )
<i>Chest pull</i>	:	Gerakan yang bentuknya sama dengan chest pres, tetapi pada chest pull aksen gerakannya ke arah dada.
<i>Rowing/Up Right Row</i>	:	Gerakan mendayung yang dominan melatih otot samping badan ( <i>latissimus</i> ) Gerakan mengangkat tangan daridepan perut bawah ke arah dada.

<i>High impact</i>	: gerakan yang mengakibatkan benturan yang tinggi pada persendian tubuh
<i>Low impact</i>	: gerakan yang mengakibatkan benturan yang ringan pada persendian tubuh
<i>Range motion</i>	: Ruang gerak otot dan persendian
<i>dynamic stretching</i>	: Peregangan secara dinamis
<i>stationary stretching</i>	: Peregangan secara statis atau diam
<i>Leg curl</i>	: gerakan dilakukan dengan menekuk kaki ke belakang dimana tumit diarahkan ke bokong
<i>Toe touch</i>	: gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
<i>Heel touch</i>	: gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
<i>Tap side</i>	: gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
<i>Squat</i>	: gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu
<i>Shoulder press up</i>	: Gerakan mendorong lengan ke atas yang bertujuan untuk melatih otot bahu ( <i>deltoid</i> )
<i>Flexex</i>	: Gerakan menekuk dan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot bahu ( <i>deltoid</i> )
<i>triceps kikback</i>	: Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang ( <i>triceps</i> )
<i>lateral raises</i>	: Gerakan mengangkat lengan dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi bahu
<i>Jumping jack</i>	: melompat kangkang dengan tungkai tertekuk.
<i>Kick</i>	: tungkai lurus ke atas ( <i>straight leg high kick</i> ), minimum sampai setinggi bahu kurang lebih 145 derajat.
<i>Knee Lift</i>	: Lutut diangkat tinggi minimum 90° dari sendi panggul.
<i>Upright row</i>	: gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada
<i>Chest press</i>	: gerakan mendorong lengan ke depan dada
<i>Butterfly</i>	: Gerakan menutup dan membuka lengan bawah di depan wajah
<i>aktifitas vigorous</i>	: Aktifitas dengan intensitas tinggi
<i>pushing exercise,</i>	: Latihan otot untuk mendorong suatu beban
<i>pulling exercise</i>	: Latihan otot untuk menarik suatu beban
<i>squatting exercise</i>	: Latihan otot dengan melakukan gerakan jongkok



## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XII (Dua Belas)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 X Pertemuan)
Judul Modul	: Aktifitas Gerak Berirama

### B. Kompetensi Dasar

- 3.7 Merancang sistematika latihan (gerakan pemanasan, inti latihan dan pendinginan) dalam aktifitas gerak berirama
- 4.7 Mempraktikan sistematika latihan (gerakan pemanasan, inti latihan dan pendinginan) dalam aktifitas gerak berirama

### C. Deskripsi Singkat Materi

Aktifitas gerak berirama merupakan aktifitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama, dengan menggunakan otot-otot besar, yang bertujuan untuk memelihara kebugaran tubuh, dan tujuan lain yang relevan, serta penggalan nilai-nilai lain yang terkandung didalamnya.

Merancang gerakan dalam aktifitas gerak berirama melibatkan hal-hal sebagai berikut :

1. Langkah dasar (*basic steps*) ; *march, jog, skip, lunge, jumping jack, knee lift dan kick* merupakan tujuh langkah dasar dalam aktifitas gerak berirama. Langkah dasar ini dapat dilakukan secara *high* atau *low impact*. Selain itu, dapat juga dikembangkan dengan teknik langkah lainnya yaitu langkah *chasse, charleston, mambo, pendulum dan pony*. Langkah dasar dapat dipadukan dengan gerakan ayunan lengan dan tangan sebagai variasi gerakan dalam gerakan pemanasan, inti dan pendinginan.
2. Gerak dan ayunan lengan
3. Interpretasi musik/irama ; pemilihan musik dapat berpengaruh terhadap irama dan tempo dalam bergerak.

### D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;



5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

## **E. Materi Pembelajaran**

Modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

- Pertama : Sistematika latihan gerak pemanasan dan Inti latihan 1 dalam aktifitas gerak berirama
- Kedua : Sistematika latihan gerak Inti latihan 2 dan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

### A. Tujuan Pembelajaran


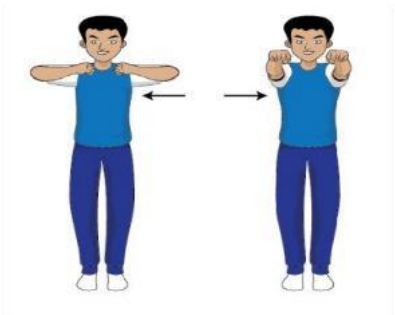
Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat:

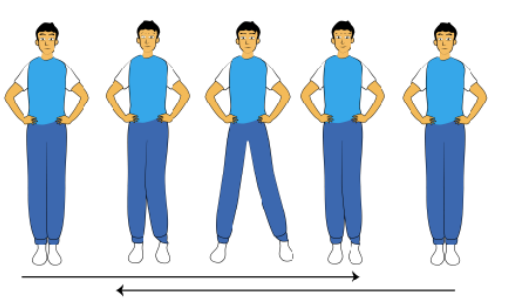
1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin, proaktif dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas gerak berirama.
3. Merancang sistematika latihan gerak pemanasan dan inti latihan 1 dalam aktivitas gerak berirama.
4. Mempraktikkan sistematika latihan gerak pemanasan dan inti latihan 1 dalam aktifitas gerak berirama.

### B. Uraian Materi

1. Kombinas gerak langkah kaki dan ayunan lengan.  
Merancang sebuah rangkaian gerak berirama tidak hanya mempertimbangkan faktor fisik saja, akan tetapi perlu memperhatikan formasi, perubahan level gerak, irama atau musik, kombinasi gerak, arah pandangan, arah gerak dan juga mampu berekspresi melalui gerakan. Selanjutnya, menentukan hitungan dan jumlah pengulangan untuk setiap gerakan atau langkah kaki sesuai dengan intensitas yang diinginkan.

Tabel 1. Contoh kombinasi gerakan langkah dan gerakan lengan

Gerak Langkah	Gerak Lengan
<p><i>March</i></p>  <p style="font-size: small;">Gerakan dilakukan dengan mengangkat kaki dengan tekukan sendi panggul dan lutut 30 sampai 40 derajat.</p>	<p><i>Chest Press</i></p>  <p style="font-size: small;">Gerakan dilakukan dengan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (<i>pectoral</i>).</p>

<p>Melangkah 2 kali ke kanan dan ke kiri (<i>double step</i>).</p>  <p>Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditebuk</p>	<p>Menekuk tangan (<i>biceps curl</i>)</p>  <p>Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk (<i>flexi</i>) persendian siku ke arah depan dan meluruskannya kembali (<i>ekstensi</i>) ke posisi awal. Posisi awal gerakan ini lengan lurus dengan tangan dikepal dan keduanya berada samping badan. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (<i>bicep</i>)</p>
<p>Kombinasi gerak kaki dan lengan dapat dilakukan dengan arah pandangan menghadap ke depan. Arah gerakan dapat dilakukan di tempat, kanan-kiri dan depan-belakang.</p>	

2. Gerak berirama tahap pemanasan.

Pemanasan yang tepat akan meningkatkan suhu tubuh sehingga otot dan sistem tubuh akan berfungsi lebih baik selama melakukan aktifitas gerak berirama dan mencegah

cedera olahraga. Durasi pelaksanaan pemanasan dapat berkisar 5 sampai 10 menit. Perkiraan waktu ini dianggap mampu meningkatkan suhu tubuh, denyut nadi dan memperluas gerak sendi (*range motion*). Pemanasan dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu ; *dynamic stretching* dan *stationary stretching*. Peregangan dinamis atau sering disebut sebagai *stretching with movement* mampu meningkatkan tingkat penguasaan gerak dasar dan juga mengurangi kekakuan otot. Sedangkan, pemanasan *stationary* dapat meningkatkan kelenturan otot. Peregangan dinamis adalah peregangan yang tepat dilakukan dalam tahap pemanasan gerak berirama. Peregangan perlu dilakukan dengan benar dengan melibatkan bagian *upper body* (kepala, bahu, lengan) dan seterusnya menuju *lower body* (panggul, tungkai, dan kaki).



Gambar 1. Gerakan Peregangan Dinamis *Standing Kicks*, *Toe Touches* dan *High Knees*

(Sumber Gambar : <https://blogdotsocialpacedotcom1.wordpress.com/tag/dynamic-stretching/>)

Tabel 2. Contoh Rangkaian Gerakan Pemanasan

No	Gerak Langkah	Ayunan Lengan	Hitungan	Ulangan	Arah Langkah/Gerak	Intensitas
1	<i>Single step</i>	<i>Biceps curl</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
2	<i>Double steps</i>	<i>Chest Press</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
3	<i>Heel Touch</i>	<i>Chest Pull</i>	1 x 8	4	Depan-belakang	<i>Low</i>
4	<i>Toe Touch</i>	<i>Rowing/Up Right Row</i>	1 x 8	4	Depan-belakang	<i>Low</i>

### 3. Gerak beriraman tahap latihan inti 1

Tahap latihan inti dalam gerak berirama terdiri dari 3 bagian, yaitu; *pre aerobic*, *peak aerobic* dan *post aerobic*.

#### a. *Pre aerobic*.

Tahapan ini terdiri dari gerakan *low impact* dan *high impact*. Gerakan *low impact* adalah gerakan yang mengakibatkan benturan yang ringan pada persendian tubuh, sedangkan *high impact* merupakan gerakan yang mengakibatkan benturan yang tinggi pada persendian. Perlu diperhatikan bahwa dalam tahapan ini, gerakan irama yang dilakukan perlu dilakukan dalam intensitas yang ringan menuju intensitas yang sedang. Penambahan intensitas perlu dilaksanakan secara perlahan dan perlu menghindari perubahan intensitas secara mendadak dan tidak teratur.

**b. peak aerobic**

Gerakan dalam tahap ini perlu menggabungkan *low impact* dan *high impact*, yang perlu diperhatikan bahwa puncak dari target latihan perlu dilakukan dalam tahapan ini. Intensitas gerakan dalam tahapan ini perlu mencapai kategori aktifitas *vigorous* (intensitas tinggi), ditandai dengan denyut nadi perlu mencapai 70 hingga 80% denyut nadi maksimal.

**c. Post aerobic**

Pada tahapan ini, intensitas gerak perlu diturunkan secara perlahan sebagai persiapan untuk melakukan inti latihan yang kedua. Gerakan yang dilakukan tetap mengkombinasikan gerakan *low impact* dan *high impact*.

Tabel 3. Contoh Rangkaian Gerakan Latihan Inti 1 dalam Gerak Irama

No	Gerak Langkah	Ayunan Lengan	Hitungan	Ulangan	Arah Langkah/gerak	Intensitas
1	<i>Knee lift</i>	<i>Shoulder press up</i>	1 x 8	4	depan-belakang	<i>Low</i>
2	<i>Kick</i>	<i>Chest Pass</i>	1 x 8	4	depan-belakang	<i>Low</i>
3	<i>Knee lift + Jumping Jack</i>	<i>Butterfly</i>	1 x 4 dan 1 x 4	4	depan-belakang	<i>High</i>
4	<i>Kick + Jumping jack</i>	<i>Flexex</i>	1 x 4 dan 1 x 4	4	depan-belakang	<i>High</i>

**C. Rangkuman**

Merancang sistematika aktifitas gerak berirama dalam tahap pemanasan dan latihan inti 1 perlu melibatkan kombinasi gerakan langkah kaki, ayunan lengan, arah gerak dan juga hitungan atau pengulangan setiap gerakan. Selain itu, aspek lain yang perlu diperhatikan adalah intensitas gerak setiap tahapan memiliki perbedaan. Intensitas latihan perlu meningkat secara perlahan-lahan dan teratur dari mulai tahap pemanasan hingga tahap latihan inti 1.

Gerakan dalam tahap pemanasan perlu menggabungkan gerakan dengan *low impact* dan *high impact*. Intensitas latihan dimulai dari intensitas ringan hingga sedang. Selanjutnya, memasuki tahapan inti latihan 1, intensitas gerak perlu meningkat dari sedang menunjuk puncak (pada saat *peak aerobic*).

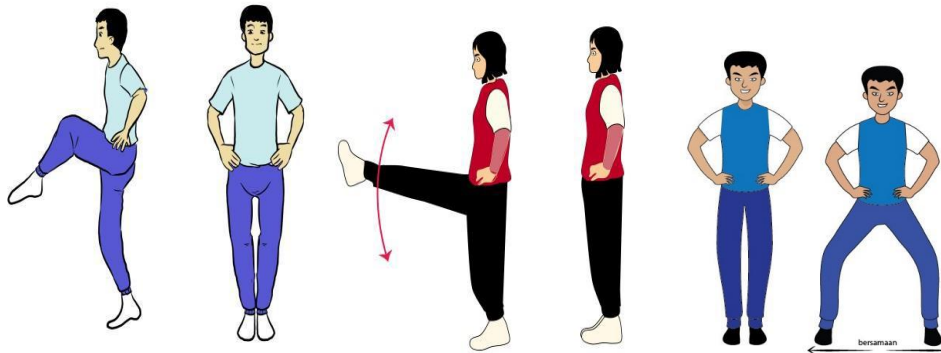
**D. Penugasan Mandiri (optional)**

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

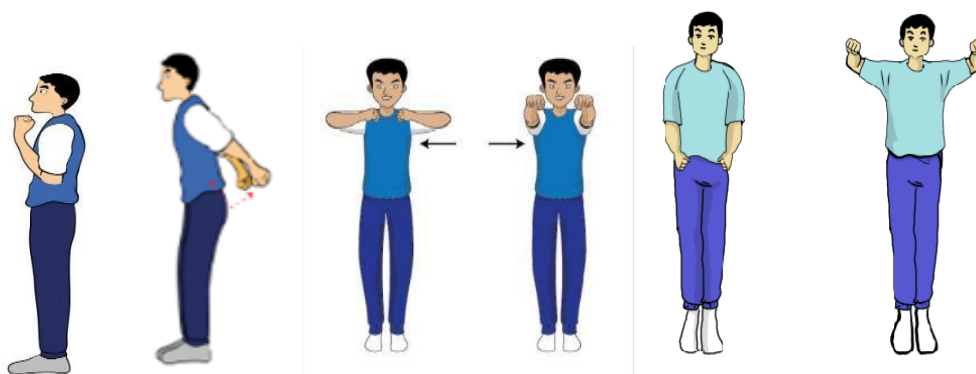
Perhatikan beberapa jenis gerakan langkah kaki dan ayunan tangan berikut. Silakan membuat rangkaian gerak untuk tahap pemanasan dan latihan inti 1 dengan memperhatikan hitungan, arah, intensitas dan pengulangan. Dalam melaksanakan latihan

ini, ananda boleh menambahkan irama atau musik. Selanjutnya, silakan di cek denyut nadi pada saat tahap pemanasan dan tahap latihan inti tahap 1.

Langkah kaki *toe touch*, *knee touch*, *tap side*, *knee lift*, *kick*, dan *jumping jack*. Gambar gerakan ditampilkan secara berurutan.



Ayunan lengan *biceps curl*, *triceps kickback*, *chest press* dan *lateral raises*





## E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal latihan di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Tahapan pemanasan dalam aktifitas gerak berirama, memiliki beberapa karakteristik. Silahkan uraikan secara singkat karakteristik tahap pemanasan dalam aktifitas gerak berirama!
2. Tahapan inti latihan 1 dalam aktifitas gerak berirama memiliki karakteristik dan ketentuan yang berbeda dengan pemanasan. Sebutkan karakteristik-karakteristik gerak irama dalam tahap latihan inti!
3. Perhatikan kombinasi gerak langkah kaki berikut :
  - (1) *Tap Side*
  - (2) *Kick*
  - (3) *Toe touch*

Urutkanlah gerakan tersebut dimulai dari gerakan yang paling mudah ke gerakan yang paling sulit !

4. Jelaskan karakteristik dari tahap latihan inti gerak irama tahap *pre aerobic* dan *post aerobic* !
5. Jelaskan karakteristik dari tahapan latihan inti gerak irama tahap *peak aerobic* !

## F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat merancang sistematika langkah kaki gerak berirama dalam tahap pemanasan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya dapat merancang sistematika ayunan lengan gerak berirama dalam tahap pemanasan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
3.	Saya dapat merancang sistematika langkah kaki gerak berirama dalam tahap latihan inti 1 untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
4.	Saya dapat merancang sistematika ayunan lengan gerak berirama dalam tahap latihan inti 1 untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
5.	Saya dapat merancang sistematika kombinasi langkah kaki gerak berirama dan ayunan lengan dalam tahap pemanasan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		

6.	Saya dapat merancang sistematika kombinasi langkah kaki gerak berirama dan ayunan lengan dalam tahap latihan inti 1 untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
7.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
8.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan petunjuk dalam modul		
9.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
10.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		

Catatan:

- Jika dari penilaian diri di atas kalian memilih jawaban Ya sebanyak 7 pernyataan atau lebih, maka kalian dapat meneruskan ke kegiatan pembelajaran selanjutnya.
- Jika dari penilaian diri di atas kalian memilih jawaban Ya kurang dari 7 pernyataan, maka kalian jangan dulu meneruskan ke kegiatan pembelajaran selanjutnya. Kalian harus mempelajari kembali kegiatan pembelajaran ini!

### **Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1**

NO	Pembahasan	Skor
1	Peregangan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh	2
	Peregangan bertujuan untuk meningkatkan denyut nadi	2
	Peregangan bertujuan untuk memperluas gerak sendi ( <i>range motion</i> )	2
	Peregangan melibatkan bagian upper body (kepala, bahu dan lengan)	2
	Peregangan melibatkan bagian lower body (panggul, tungkai dan kaki)	2
2	Terdiri dari gerakan <i>low impact</i> dan <i>high impact</i>	2
	Penambahan intensitas perlu dilaksanakan secara perlahan dan perlu menghindari perubahan intensitas secara mendadak dan tidak teratur.	2
	Denyut nadi perlu mencapai 70 hingga 80% denyut nadi maksimal.	2
3	Urutkan nama-nama gerakan langkah kaki dalam aktivitas gerak berirama dari yang paling mudah ke yang paling sulit/sukar! (1) <i>Toe touch</i> (2) <i>Tap Side</i> (3) <i>Kick</i>	6
4	<i>Pre aerobic</i> : intensitas gerak dimulai yang ringan menuju intensitas yang sedang dengan menggabungkan gerakan <i>low impact</i> dan <i>high impact</i> .	4

	<i>Post aerobic :</i> Intensitas gerak perlu diturunkan secara perlahan sebagai persiapan untuk melakukan inti latihan yang kedua.	
5	<i>Peak aerobic :</i> Aktifitas gerak tergolong <i>vigorous</i> (intensitas tinggi) Denyut nadi perlu mencapai 70 hingga 80% denyut nadi maksimal.	4
Skor Maksimal		30

Pedoman penskoran:

- Benar = 2
- Salah = 1

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 30
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai ketuntasan  $\geq 70$

## KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan :

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting, merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin, proaktif dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh melalui aktifitas gerak berirama.
3. Merancang sistematika latihan gerak inti latihan 2 dan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama.
4. Mempraktikkan sistematika latihan gerak inti latihan 2 dan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama.

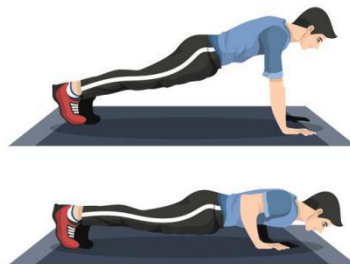
### B. Uraian Materi

1. Gerak irama dalam tahap latihan inti 2

Latihan calisthenics dapat digunakan sebagai komponen dalam latihan gerak irama pada bagian inti dua. Bentuk latihan ini merupakan gerakan kontraksi otot yang terjadi menggunakan beban dari berat tubuh atau menggunakan bantuan alat. Latihan calisthenics dapat bermanfaat bagi kekuatan otot, koordinasi dan fleksibilitas. Selain itu, latihan ini dapat meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular. Contoh gerakan ini yaitu *pushing exercise*, *pulling exercise* dan *squatting exercise* yang dapat memberikan efek kepada kelompok otot pada daerah lengan, kaki, dan punggung. Manfaat dari latihan calisthenics dalam gerak berirama adalah dapat berlatih kekuatan otot dengan cara yang berbeda dan lebih menyenangkan.

#### a. *Pushing exercise*

Latihan ini mampu menguatkan kemampuan otot untuk mendorong sesuatu. Gerakan mendorong dapat dilakukan secara horisontal berupa gerakan *push up*.



Gambar 1. *Push Up* menggunakan dua lengan

Sumber gambar : <https://www.vecteezy.com/vector-art/162096-man-doing-push-up-vector-illustration>

#### b. *Pulling exercise*

Latihan ini mampu menguatkan otot untuk menarik suatu beban mendekati ke arah tubuh. Salah satu jenis gerakan ini yaitu *Pull Up*.



Gambar 2. *Pull Up*

Sumber gambar : <https://www.coachmag.co.uk/exercises/2917/strength-weight-ratio>

c. *Squatting exercise*

Latihan ini membantu kekuatan otot di daerah kaki terutama paha bagian depan. Latihan ini dapat dilakukan dengan cara berjongkok dan merupakan gerakan yang mudah dilakukan dalam gerakan latihan calisthenics.



Gambar 3. Gerakan squat

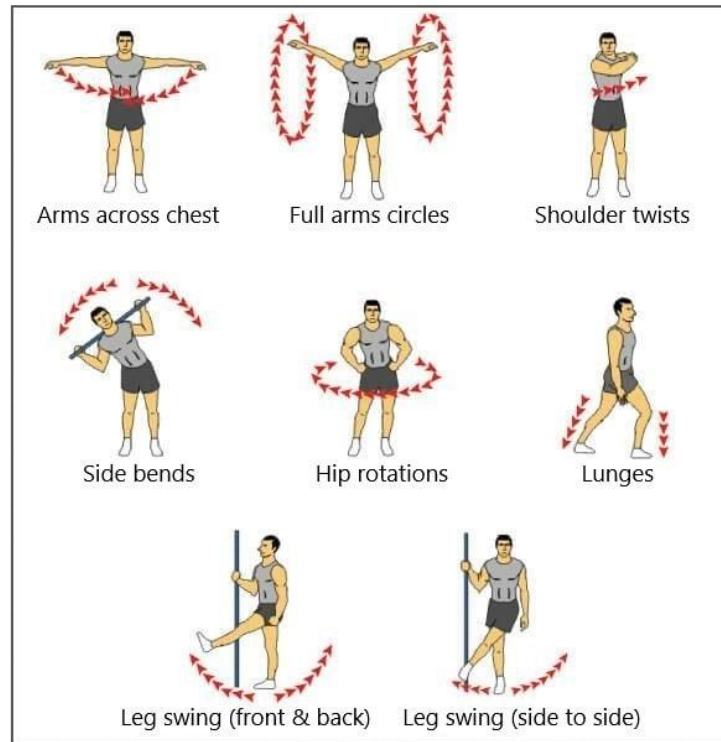
Sumber gambar : [https://en.wikipedia.org/wiki/Bodyweight\\_exercise](https://en.wikipedia.org/wiki/Bodyweight_exercise)

2. Latihan gerak tahap pendinginan

Tahapan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama penting dilakukan setelah melakukan latihan inti. Gerakan pendinginan atau *cool-down* memiliki manfaat sebagai berikut :

- a. penguraian atau pembuangan laktat dalam darah dapat terjadi dengan cepat.
- b. mencegah terjadinya pengurangan sel imun setelah melakukan latihan.
- c. proses pemulihan kardiovaskular dan pernafasan setelah latihan dapat terjadi dengan cepat.

Gerakan pendinginan dalam aktifitas gerak irama dapat dilakukan dengan peregangan dinamis dan peregangan statis. Peregangan dinamis dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan kaki dan ayunan lengan dengan memperhatikan pengulangan dan intensitas gerak. Peregangan dinamis perlu dilakukan sebelum melakukan peregangan statis. Kecepatan pengulangan harus secara teratur berubah dari kecepatan tinggi menuju kecepatan rendah secara perlahan sebelum latihan berakhir. Peregangan statis di akhir sesi ini dimaksudkan untuk mengurangi kelelahan otot dan tidak mudah terkena cedera. Selain itu, peregangan statis juga disarankan agar otot lebih rileks sekaligus meningkatkan ruang gerak otot dan persendian.



Gambar 4. Peregangan dinamis

Sumber gambar : <https://infinitefitnesspro.com/benefits-of-dynamic-stretching/>



Gambar 5. Peregangan statis

Sumber gambar : <https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>



### C. Rangkuman

Tahapan inti dua pada gerak irama dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan calisthenic. Latihan ini dapat bermanfaat sebagai latihan untuk meningkatkan kekuatan otot, koordinasi dan fleksibilitas. Latihan calisthenics ini dapat dilakukan dengan cara latihan mendorong beban atau *pushing exercise*, latihan menarik beban atau *pulling exercise* dan latihan gerakan jongkok atau *squatting exercise*.

Tahapan pendinginan dalam aktifitas gerak berirama dapat dilakukan dengan peregangan dinamis dan peregangan statis. Peregangan dinamis dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dengan memperhatikan pengulangan gerak dan intensitas gerak. Sedangkan peregangan statis dilakukan di bagian akhir tahap pendinginan dengan tujuan agar otot lebih rileks sekaligus meningkatkan ruang gerak otot dan persendian.

### D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

Latihan calisthenic yang merupakan gerakan dalam tahap latihan inti dua berisikan gerakan *pushing exercise*, *pulling exercise* dan *squatting exercise*. Cobalah untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut secara bergantian. Lakukan dalam durasi waktu yang ditentukan sendiri, sesuai kemampuan, dan cobalah untuk melakukan pengulangan dengan durasi waktu yang meningkat. Setelah itu, cobalah lanjutkan dengan melakukan latihan pendinginan dinamis dan statis selama 3-5 menit. Baca penjelasan materi terkait jika kalian menemui kesulitan!

### E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal latihan di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Jelaskan sesuai pemahaman kalian tentang latihan calisthenics dalam tahap inti aktifitas gerak berirama!
2. Jelaskan bagian otot yang dilatih dalam gerakan calisthenics push up !
3. Jelaskan bagian otot yang dilatih dalam gerakan calisthenic pull up !
4. Jelaskan bagian otot yang dilatih dalam gerakan calisthenic Squat !
5. Berikut adalah beberapa karakteristik gerakan pendinginan dalam aktifitas gerak irama :
  - a. terdapat variasi gerakan kaki
  - b. terdapat ayunan lengan
  - c. adanya kombinasi gerakan kaki dan ayunan lengan
  - d. kecepatan pengulangan gerakan harus teratur dari tinggi ke rendah
  - e. peregangan dilakukan disesi paling akhir di bagian pendinginan
  - f. bermanfaat untuk mengurangi kelelahan otot
  - g. gerakan dilakukan hanya pada bagian tertentu dan tanpa ada perubahan gerakan(terdiam)

Pilihlah karakteristik tersebut ke dalam dua kelompok yaitu karakteristik peregangan dinamis dan statis dalam tahap pendinginan!

## F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya dapat merancang sistematika gerakan calisthenics berupa <i>pushing exercise</i> dalam tahap inti bagian dua untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya dapat merancang sistematika gerakan calisthenics berupa <i>pulling exercise</i> dalam tahap inti bagian dua untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
3.	Saya dapat merancang sistematika gerakan calisthenics berupa <i>squatting exercise</i> dalam tahap inti bagian dua untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
4.	Saya dapat merancang sistematika gerakan calisthenic lainnya dalam tahap inti bagian dua untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
5.	Saya dapat merancang sistematika gerakan peregangan dinamis dalam tahap pendinginan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
6.	Saya dapat merancang sistematika gerakan peregangan statis dalam tahap pendinginan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
7.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
8.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan petunjuk dalam modul		
9.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
10.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		

Catatan:

- Jika dari penilaian diri di atas kalian memilih jawaban Ya sebanyak 7 pernyataan atau lebih, maka kalian dapat meneruskan ke kegiatan pembelajaran selanjutnya.
- Jika dari penilaian diri di atas kalian memilih jawaban Ya kurang dari 7 pernyataan, maka kalian jangan dulu meneruskan ke kegiatan pembelajaran selanjutnya. Kalian harus mempelajari kembali kegiatan pembelajaran ini!

**Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2**

NO	Pembahasan	Skor
1	gerakan kontraksi otot yang terjadi menggunakan beban dari berat tubuh atau menggunakan bantuan alat.	2
	bermanfaat bagi kekuatan otot, koordinasi dan fleksibilitas. Selain itu, latihan ini dapat meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskula	2
	Contoh gerakan ini yaitu <i>pushing exercise</i> , <i>pulling exercise</i> dan <i>squatting exercise</i> yang dapat memberikan efek kepada kelompok otot pada daerah lengan, kaki, dan punggung	2
2	Otot pectoral (dada)	2
	tricep	2
	anterior deltoids	2
3	otot punggung	2
	Trapezius (pundak)	2
	Otot bahu	2
	Otot biceps	2
4	quadriceps femoris (otot pada sendi lutut)	2
	adductor magnus (otot pada bagian paha)	2
	gluteus maximus.(otot dibagian bokong)	2
5	Peregangan dinamis : a) terdapat variasi gerakan kaki b) terdapat ayunan lengan c) adanya kombinasi gerakan kaki dan ayunan lengan d) kecepatan pengulangan gerakan harus teratur dari tinggi ke rendah.	8
	Peregangan statis : a) peregangan dilakukan disesi paling akhir di bagian pendinginan b) bermanfaat untuk mengurangi kelelahan otot c) gerakan dilakukan hanya pada bagian tertentu dan tanpa ada perubahan gerakan(terdiam)	8
Skor Maksimal		40

Pedoman penskoran:

- Benar = 2
- Salah = 1

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 40
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai ketuntasan  $\geq 70$

## EVALUASI

1. Perhatikan nama-nama gerakan di bawah ini!

- (1) *Bicep Curls*
- (2) *Chest Press*
- (3) *Marching*
- (4) *Single step*
- (5) *Jumping Jack*
- (6) *Rowing/Up Right Row*
- (7) *Knee Lift*

Dari nama-nama gerakan dalam aktivitas gerak berirama, manakah yang sesuai merupakan gerakan ayunan lengan :

- A. (2), (4), dan (7)
- B. (3), (6), dan (7)
- C. (1), (2), dan (6)
- D. (1), (2), dan (3)
- E. (3), (4), dan (6)

2. Dari tabel berikut, manakah yang merupakan rangkaian gerakan yang tepat dilakukan dalam tahap inti latihan :

No	Gerak Langkah	Ayunan Lengan	Hitungan	Ulangan	Arah Langkah/Gerak	Intensitas
1	<i>Heel Touch</i>	<i>Biceps curl</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
2	<i>Toe Touch</i>	<i>Rowing/Up Right Row</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
3	<i>Double steps</i>	<i>Chest Press</i>	1 x 8	4	Kanan-kiri	<i>Low</i>
4	<i>Kick + Jumping jack</i>	<i>Flexex</i>	1 x 4 dan 1 x 4	4	depan-belakang	<i>High</i>
5	<i>Kick</i>	<i>Chest Pass</i>	1 x 8	4	depan-belakang	<i>Low</i>

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4
- E. 5

3. Manakah faktor-faktor yang tepat dalam menentukan rangkaian gerak irama :

- A. Formasi, arah pandangan, berat badan, dan tinggi badan.
- B. Arah gerak, arah pandangan, irama dan berat badan
- C. Arah pandangan, arah gerakan, irama dan intensitas
- D. Irama/musik gerakan , arah gerakan dan tinggi badan
- E. Arah pandangan, intensitas dan berat badan.

4. Manakah yang bukan merupakan manfaat peregangan dinamis :

- A. Meningkatkan suhu tubuh
- B. Meningkatkan denyut nadi
- C. Menghindari resiko cedera
- D. Meningkatkan penguasaan gerak dasar
- E. Meningkatkan kecepatan gerak

5. Salah satu bagian tubuh yang tergolong *upper body* yaitu :

- A. Panggul

- B. Bahu
  - C. Tungkai
  - D. Kaki
  - E. Lutut
6. Berapa persentase denyut nadi yang perlu dicapai dalam tahap inti latihan gerak irama ?
- A. 70% - 80% denyut nadi maksimal**
  - B. 40% - 45% denyut nadi maksimal
  - C. 47% - 53% denyut nadi maksimal
  - D. 20% - 35% denyut nadi maksimal
  - E. 45% - 65% denyut nadi maksimal
7. Dari gambar berikut, manakah yang merupakan jenis latihan calisthenics dengan menggunakan beban berat tubuh :
- A. *Bench Press*
  - B. *Push Up*
  - C. *Push Press*
  - D. *Overhead Press*
  - E. *Jumping Jack*
8. Yang bukan merupakan manfaat dari tahapan pendinginan/*Colling-down*:
- A. penguraian atau pembuangan laktat dalam darah dapat terjadi dengan cepat.
  - B. mencegah terjadinya pengurangan sel imun setelah melakukan latihan.
  - C. proses pemulihan kardiovaskular dan pernafasan setelah latihan
  - D. Membuat otot lebih rileks dan memperluas ruang gerak otot dan persendian
  - E. Meningkatkan denyut nadi maksimal dan meningkatkan suhu tubuh.
9. Peregangan dinamis dalam tahap pendinginan dapat dilakukan dengan cara ...
- A. mengkombinasikan gerakan kaki dan ayunan lengan dengan memperhatikan pengulangan dan intensitas gerak
  - B. Melakukan gerakan dengan menggunakan beban berat badan dan beban alat olahraga
  - C. Dilakukan dalam kondisi diam dan hanya berfokus pada otot-otot tertentu saja
  - D. Latihan bertujuan meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot lokal
  - E. Dilakukan untuk menaikkan denyut nadi hingga 70 % denyut nadi maksimal.
10. Lagu "Tanah Airku" cocok digunakan saat aktivitas gerak berirama pada tahap ...
- A. Latihan inti bagian satu
  - B. Peregangan
  - C. *Cooling down*
  - D. Latihan Inti bagian dua
  - E. *Stretching*

### **Kunci Jawaban Evaluasi**

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

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan  $\geq 70$



## DAFTAR PUSTAKA

Aerobic Gymnastics. An Information Guide.(2015). Ontario.

Akan Bayrakdar, Bilal Demirhan and Erdal Zorba. (2019). The Effect of Calisthenics Exercises of Perfomed on Stable and Unstable Ground on Body Fat Percentage an Performance in Swimmer.MANAS Sosyal arastimalar Dergisi. DOI: 10.33206/mjss.541847.

Bas Van Hooren and Jonathan M Peake. (2018). do we need a Cool-Down After Exercise? A narrative Review of the Psychological Effects and the Effects on Performance. Injuries and the Long-Term Adaptive Response.Sports Med (2018) 48:1575–1595https://doi.org/10.1007/s40279-018-0916-2.

Carbinatto, Michele and Furtado, Lorena. (2019). Choreographic process in gymnastics for all. Science of Gymnastics Journal. Vol. 11 Issue 3:343-353.

Sugito Adi Warsito, Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama , Modul Pelatihan Mata Pelajaran Ganda Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Menengah Atas (SMA), Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan 2018.

Thomas tsourlou, vasilis gerodimos, Eleftherios Kellis, Nikos Stavropoulos and Spiros Kellis.(2003). The Effects of a Calisthenics and a Light Strength Training Program on Lwer Limb Muscle Strength and Body Composition in Mature Women.Journal of Strength andConditioning Research, 2003, 17(3), 590–598q2003 National Strength &Conditioning Association.

<http://baystategymnasticsacademy.com/the-importance-of-an-active-warm-up-and-stretch-for-gymnastics-class/>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.americansportandfitness.com/blogs/fitness-blog/high-impact-vs-low-impact-exercises>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://gymnasticsproject.weebly.com/warm-upcool-down.html>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://blogdotsocialpacedotcom1.wordpress.com/tag/dynamic-stretching/>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.americansportandfitness.com/blogs/fitness-blog/high-impact-vs-low-impact-exercises>. (Diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.vecteezy.com/vector-art/162096-man-doing-push-up-vector-illustration> (diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.coachmag.co.uk/exercises/2917/strength-weight-ratio> (diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Bodyweight\\_exercise](https://en.wikipedia.org/wiki/Bodyweight_exercise) (diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://infinitefitnesspro.com/benefits-of-dynamic-stretching/>

(diunduh tanggal 26 Oktober 2020)

<https://www.risephysicaltherapy.com/blog/static-vs-dynamic-stretching>  
(diunduh tanggal 26 Oktober 2020)