

# PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

---

Editor: Raden Ricky Atthariq Susetia, S.S.





# **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mela Suhariyanti, M.Pd., dkk.**

**Editor: Raden Ricky Atthariq Susetia, S.S.**



**PT YAPINDO JAYA ABADI**

**Anggota IKAPI: No. 627/DKI/2023**

# Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Penulis : Mela Suhariyanti, M.Pd., Muhammad Agung Wibowo, M.Pd., Mayza Tyas Nugraha, M.Pd., Arie Favian Syahmar Marpaung, S.Pd., M.Pd., Felinda Sari, S.Pd., M.Or., Dawam Ashidiqie, S.Pd., M.Pd., Andri Prasetyo, S.Pd., M.Pd., Ahmad Nuruhidin, M.Pd., Alfauzi Makruf, M.Pd., dan Yuli Kombong, S.Pd., M.Pd.

ISBN : 978-634-7789-34-1 (PDF)

Penyunting Naskah : Raden Ricky Atthariq Susetia, S.S.

Tata Letak : Raden Ricky Atthariq Susetia, S.S.

Desain Sampul : Novikean Keysah Sanisri

## Penerbit

PT Yapindo Jaya Abadi

Jl. Tanjung Duren Raya No. 89 C RT 06/RW 05, Kelurahan Tanjung Duren Selatan, Kecamatan Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11470

E-Mail : yapjadi@gmail.com

Website : yapindo.co.id

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta.

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* ini dapat tersusun dengan baik. Buku ini hadir sebagai bacaan yang membahas pentingnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, kebugaran tubuh, serta pemahaman dasar mengenai kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Isi buku ini menguraikan berbagai hal yang berkaitan dengan gerak tubuh, olahraga, kebiasaan sehat, pencegahan penyakit, dan pembentukan sikap positif terhadap kesehatan. Pembahasan disampaikan dengan bahasa yang jelas agar mudah dipahami oleh pembaca dari berbagai kalangan.

Buku ini dijual untuk masyarakat umum dan dapat dibaca oleh siapa saja yang ingin menjaga kebugaran serta memahami pentingnya kesehatan jasmani. Semoga buku ini memberikan manfaat serta menambah wawasan pembaca dalam membangun kehidupan yang lebih aktif, sehat, dan seimbang.

Jakarta, Juni 2026

Tim Penyusun

# DAFTAR ISI

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                            | <b>iii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                | <b>iv</b>  |
| <b>BAB 1: Konsep Dasar Pendidikan Jasmani.....</b>     | <b>1</b>   |
| <b>Mela Suhariyanti, M.Pd.....</b>                     | <b>1</b>   |
| 1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....                | 2          |
| 1.2 Tujuan dan Fungsi Pendidikan Jasmani .....         | 12         |
| 1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani .....             | 19         |
| 1.4 Peran Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan.....     | 23         |
| 1.5 Karakteristik Pembelajaran Pendidikan Jasmani..... | 26         |
| <b>BAB 2: Perkembangan Peserta Didik .....</b>         | <b>32</b>  |
| <b>Muhammad Agung Wibowo, M.Pd. ....</b>               | <b>32</b>  |
| 2.1 Perkembangan Fisik .....                           | 32         |
| 2.2 Perkembangan Motorik .....                         | 35         |
| 2.3 Perkembangan Kognitif.....                         | 38         |
| 2.4 Perkembangan Sosial dan Emosional.....             | 42         |
| 2.5 Implikasi Pembelajaran .....                       | 45         |
| <b>BAB 3: Kebugaran Jasmani .....</b>                  | <b>50</b>  |
| <b>Mayza Tyas Nugraha, M.Pd.....</b>                   | <b>50</b>  |
| 3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....                  | 50         |
| 3.2 Komponen Kebugaran Jasmani .....                   | 53         |
| 3.3 Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran .....            | 56         |
| 3.4 Pengukuran Kebugaran Jasmani.....                  | 59         |
| 3.5 Program Latihan Kebugaran.....                     | 62         |
| <b>BAB 4: Anatomi dan Fisiologi Dasar.....</b>         | <b>66</b>  |
| <b>Arie Favian Syahmar Marpaung, S.Pd., M.Pd.....</b>  | <b>66</b>  |
| 4.1 Sistem Otot.....                                   | 67         |
| 4.2 Sistem Tulang.....                                 | 70         |

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| 4.3 Sistem Pernapasan.....                                     | 72         |
| 4.4 Sistem Peredaran Darah .....                               | 75         |
| 4.5 Respon Tubuh terhadap Aktivitas .....                      | 78         |
| <b>BAB 5: Dasar Gerak dan Motorik.....</b>                     | <b>82</b>  |
| <b>Felinda Sari, S.Pd., M.Or.....</b>                          | <b>82</b>  |
| 5.1 Gerak Lokomotor .....                                      | 82         |
| 5.2 Gerak Non-Lokomotor.....                                   | 86         |
| 5.3 Gerak Manipulatif .....                                    | 90         |
| 5.4 Koordinasi .....                                           | 93         |
| 5.5 Pengembangan Motorik .....                                 | 96         |
| <b>BAB 6: Permainan Bola Besar .....</b>                       | <b>100</b> |
| <b>Dawam Ashidiqie, S.Pd., M.Pd.....</b>                       | <b>100</b> |
| 6.1 Konsep Permainan Bola Besar .....                          | 100        |
| 6.2 Sepak Bola.....                                            | 103        |
| 6.3 Bola Basket .....                                          | 106        |
| 6.4 Bola Voli .....                                            | 109        |
| 6.5 Pembelajaran Permainan Bola Besar.....                     | 112        |
| <b>BAB 7: Permainan Bola Kecil .....</b>                       | <b>116</b> |
| <b>Muhammad Agung Wibowo, M.Pd. ....</b>                       | <b>116</b> |
| 7.1 Konsep Permainan Bola Kecil.....                           | 117        |
| 7.2 Bulutangkis.....                                           | 120        |
| 7.3 Tenis Meja.....                                            | 123        |
| 7.4 Kasti dan Softball .....                                   | 126        |
| 7.5 Strategi Pembelajaran Permainan Bola Kecil .....           | 128        |
| <b>BAB 8: Atletik dan Aktivitas Ritmik.....</b>                | <b>133</b> |
| <b>Andri Prasetyo, S.Pd., M.Pd.....</b>                        | <b>133</b> |
| 8.1 Konsep Atletik.....                                        | 133        |
| 8.2 Lari .....                                                 | 138        |
| 8.3 Lompat dan Lempar .....                                    | 142        |
| 8.4 Senam8.4.1 Pengertian Senam dalam Pendidikan Jasmani ..... | 145        |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.5 Aktivitas Ritmik .....                                          | 148        |
| <b>BAB 9: Kesehatan dan Cedera Olahraga.....</b>                    | <b>152</b> |
| <b>Ahmad Nuruhidin, M.Pd. ....</b>                                  | <b>152</b> |
| 9.1 Konsep Kesehatan .....                                          | 152        |
| 9.2 Gizi Olahraga .....                                             | 155        |
| 9.3 Pola Hidup Sehat .....                                          | 158        |
| 9.4 Cedera Olahraga .....                                           | 160        |
| 9.5 Pertolongan Pertama dalam Olahraga .....                        | 163        |
| <b>BAB 10: Evaluasi Pembelajaran Pjok .....</b>                     | <b>167</b> |
| <b>Alfauzi Makruf, M.Pd. ....</b>                                   | <b>167</b> |
| 10.1 Konsep Evaluasi Pembelajaran PJOK .....                        | 168        |
| 10.2 Teknik Penilaian Pembelajaran PJOK.....                        | 171        |
| 10.3 Instrumen Penilaian dalam Pembelajaran PJOK .....              | 174        |
| 10.4 Penilaian Keterampilan Gerak dalam PJOK.....                   | 177        |
| 10.5 Pelaporan Hasil Pembelajaran PJOK .....                        | 180        |
| <b>BAB 11: Manajemen Aktivitas Jasmani dan Gaya Hidup Sehat....</b> | <b>184</b> |
| <b>Yuli Kombong, S.Pd., M.Pd.....</b>                               | <b>184</b> |
| 11.1 Konsep Gaya Hidup Aktif dan Sehat .....                        | 184        |
| 11.2 Perencanaan Aktivitas Jasmani Harian.....                      | 188        |
| 11.3 Manajemen Kebugaran Individu .....                             | 192        |
| 11.4 Aktivitas Fisik Sepanjang Rentang Usia .....                   | 196        |
| 11.5 Integrasi Aktivitas Jasmani dalam Kehidupan Modern .....       | 200        |
| <b>Profil Penulis.....</b>                                          | <b>204</b> |
| <b>Daftar Pustaka .....</b>                                         | <b>215</b> |

Buku **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan** membahas pentingnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, kebugaran tubuh, serta kebiasaan menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Materi disampaikan dengan bahasa yang ringan sehingga mudah dipahami oleh berbagai kalangan.

Buku ini juga mengulas manfaat olahraga, pencegahan cedera, kebersihan diri, gizi seimbang, serta pembentukan sikap disiplin dan sportif. Buku ini dijual untuk masyarakat umum yang ingin memahami cara menjaga tubuh tetap sehat, aktif, dan bugar.

ISBN 978-634-7787-34-1 (PDF)



9

786347

789341