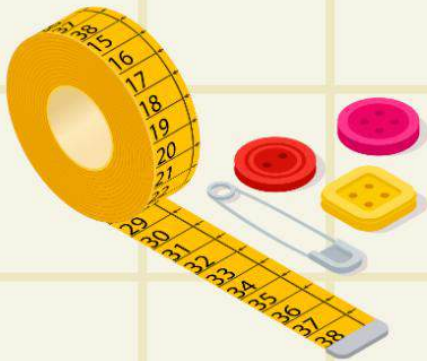


# **MODUL AJAR** **(DASAR-DASAR BUSANA)**

## **MEMAHAMI DAN MELAKUKAN PENGUKURAN TUBUH**

Kelas X Busana



Disusun Oleh :

Amela Desy Suryani, S.Pd

## MODUL AJAR

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 1 Ranah Pesisir  
 Alamat : Bukit Sangkar Puyuh – Balai Selasa, Koto VIII Pelangai  
 Program Keahlian : Busana  
 Mata Pelajaran : Dasar – Dasar Busana  
 Kelas/Fase/Semester : X / E / Ganjil  
 Durasi Pembelajaran : 1 Pertemuan (2 JP X 45 Menit)  
 Tahun Ajaran : 2025/2026

<b>A. Identifikasi</b>	<b>1. Peserta Didik</b>	
	<b>1.1 Pengetahuan awal</b>	Peserta didik telah memiliki pengetahuan dasar tentang bagian-bagian tubuh manusia dan fungsi umumnya. Mereka juga sudah mengenal alat ukur sederhana serta memiliki pengalaman mengamati atau melakukan pengukuran dalam kehidupan sehari-hari, meskipun belum secara sistematis.
	<b>1.2 Minat bakat</b>	Kombinasi Visual dan Audio dengan minat lebih menyukai diskusi dan presentasi Kelompok
	<b>1.3 Latar belakang</b>	Peserta didik berasal dari latar belakang ekonomi dan sosial yang beragam, sebagian besar memiliki pengalaman dalam kegiatan menjahit secara tradisional melalui pengaruh keluarga atau lingkungan sekitar.
	<b>1.4 Kebutuhan</b>	Peserta didik memerlukan pendekatan yang kontekstual dan aplikatif dalam pembelajaran.

	belajar	Mereka membutuhkan media visual, praktik langsung, serta bimbingan intensif dalam penerapan pengukuran tubuh yang sesuai dengan kebutuhan industri			
	2. Materi Pelajaran	Terkait dengan jenis pengetahuan fakta konsep, prosedur dan meta kognitif yang memuat materi :  1. Pengertian Mengukur Tubuh 2. Macam-macam Bentuk Tubuh 3. Etika Mengukur Tubuh 4. Langkah Mengukur Tubuh 5. Melakukan Pengukuran Tubuh			
	3. Dimensi Profil Lulusan	√	Keimanan dan Ketaqwaan Terhadap Tuhan YME	√	Komunikasi
		√	Kewargaan		Kesehatan
		√	Kreativitas	√	Kolaborasi
√		Kemandirian	√	Penalaran Kritis	
B. Desain Pembelajaran	1. Capaian Pembelajaran	Pada akhir fase E peserta didik mampu memahami dan melakukan pengukuran tubuh, serta menerapkan pembuatan pola dasar teknik konstruksi.			
	2. Lintas Disiplin Ilmu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matematika : Menggunakan satuan ukur, menghitung panjang, dan membandingkan hasil pengukuran.</li><li>• IPA (Biologi) : Mengenal struktur tubuh manusia sebagai dasar titik-titik pengukuran.</li><li>• PPKn dan Pendidikan Karakter : Menanamkan nilai-nilai etika, sopan santun, dan</li></ul>			

		penghargaan terhadap orang lain saat melakukan pengukuran tubuh.					
	<b>3. Tujuan Pembelajaran</b>	Pada akhir pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu memahami dan melakukan pengukuran tubuh					
	<b>4. Topik Pembelajaran</b>	Memahami dan Melakukan Pengukuran Tubuh					
	<b>5. Praktik Pedagogis</b>	a. Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) b. Metode Pembelajaran: Penugasan, Diskusi kelompok dan Presentasi.					
	<b>6. Kemitraan Pembelajaran</b>	1. Tokoh Masyarakat 2. Masyarakat sekitar lingkungan sekolah 3. Perpustakaan sekolah 4. Dunia Kerja (Butik dan Konveksi) sebagai instruktur tamu dan quality control produk					
	<b>7. Lingkungan Pembelajaran</b>	Kegiatan pembelajaran dilaksanakan di (ruang kelas) sekolah secara luring untuk penerapan pembuatan pola dasar teknik konstruksi					
	<b>8. Pemanfaatan Digital</b>	1. Media : PPT, Canva dan Gambar 2. Platform : Youtube, Google					
<b>C. Pengalaman Belajar</b>	<b>1. Awal (15 Menit)</b>	√	Berkesadaran	√	Bermakna		Menggembirakan
		<b>Orientasi</b> 1. Kegiatan Pembelajaran guru membuka kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan peserta didik menjawab salam. <i>Mindful learning, Joyful</i> 2. Guru menanyakan kabar dan kesediaan belajar peserta didik serta memeriksa kerapian dan kebersihan kelas untuk menciptakan suasana belajar yang					

		<p>menyenangkan. <i>Mindful learning</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Guru meminta ketua kelas untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran. <i>Mindful learning</i></li> <li>4. Guru memeriksa kehadiran peserta didik. <i>Mindful learning</i></li> <li>5. Guru bersama peserta didik menyanyikan lagu kebangsaan indonesia raya. <i>Joyful learning</i></li> <li>6. Guru membuat kesepakatan kelas dengan peserta didik selama pelajaran berlangsung. <i>Mindful learning, Joyful</i></li> </ol> <p><b>Apersepsi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengingatkan kepada peserta didik mengenai materi yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya (Guru menanyakan materi mengenai garis tubuh, alat dan bahan untuk membuat garis tubuh pada dummy serta ukuran yang diperlukan untuk mengukur tubuh) <i>Meaningful learning</i></li> <li>2. Guru memberikan pertanyaan pemantik untuk merangsang kreativitas peserta didik. <i>Meaningful learning, Joyful</i></li> <li>3. Guru menyampaikan capaian pembelajaran, tujuan pembelajaran dan materi pembelajaran yang ingin di capai (Pada akhir pembelajaran peserta didik mampu mengukur tubuh) <i>Mindful learning</i></li> <li>4. Guru memberikan pertanyaan pemantik mengenai pengukuran tubuh. (Apa yang kalian bayangkan ketika mendengar kata “pengukuran tubuh”?) <i>Meaningful</i></li> </ol>
--	--	---

		<i>learning</i>				
		<b>Motivasi</b> 1. Guru menyampaikan materi sesuai tujuan pembelajaran yang akan dipelajari dan memberikan motivasi pentingnya mempelajari materi ini dalam kehidupan sehari-hari				
	<b>2. Inti: 60 Menit</b>	Berkesadaran	√	Bermakna	√	Menggembirakan
	2.1 Memahami	<b>Tahap 1. Penentuan pertanyaan mendasar</b> ✓ Peserta didik diminta untuk mengamati power point yang ditampilkan <i>Mindful learning</i> ✓ Peserta didik diajak untuk melakukan ice breaking untuk melatih konsentrasi <i>Mindful learning</i> ✓ Peserta didik diminta untuk mengamati tayangan video tentang cara pengukuran badan wanita <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bn0SVH4wq3Q">https://www.youtube.com/watch?v=Bn0SVH4wq3Q</a> <i>Meaningful learning, Joyful</i> ✓ Guru mengajukan pertanyaan singkat terkait dari Video dari link Youtube yang disajikan dan melakukan pemetaan kesiapan belajar murid. <i>Meaningful learning, Joyful</i> ✓ Peserta didik dalam pendampingan guru berdiskusi mengenai video tentang pengukuran tubuh dan melakukan pendalaman materi <i>Meaningful learning</i>				
		<b>Tahap 2. Mendesain Perancangan Project</b> ✓ <b>Peserta</b> didik dan guru membentuk kelompok dan mengatur tempat duduk. Dalam				

		<p>satu kelompok terdiri atas 3 orang untuk mengerjakan LKPD <i>Mindful learning</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru membagikan LKPD ke peserta didik</li> <li>✓ Guru menjelaskan tentang cara pengisian LKPD <i>Mindful learning</i></li> <li>✓ Peserta didik ditugaskan secara berkelompok untuk saling mengukur tubuh secara bergantian dan guru mendampingi peserta didik selama proses diskusi berlangsung <i>Mindful learning</i></li> <li>✓ Peserta didik merencanakan sendiri dalam kelompoknya Langkah-langkah pengerjaan proyek dalam LKPD yang telah di siapkan <i>Mindful learning</i></li> </ul>
	2.2 Mengaplikasi	<p><b>Tahap 3. Menyusun jadwal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik dan guru berdiskusi untuk menentukan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan Proyek dan mengerjakan LKPD (Sesuai Kesepakatan 5 menit) <i>Meaningful learning</i></li> </ul>
		<p><b>Tahap 4. Monitoring Keaktifan dan Perkembangan Proyek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik dan guru berdiskusi jika ada masalah ketika melaksanakan Proyek <i>Meaningful learning</i></li> <li>✓ Selama kegiatan diskusi, guru berkeliling untuk memantau pelaksanaan proyek <b>(pengukuran tubuh)</b> <i>Meaningful learning</i></li> <li>✓ Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya apabila mengalami kesulitan. <i>Joyful learning</i></li> </ul>

	2.3 Merefleksi	<p><b>Tahap 5. Menguji Hasil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guru mempersilahkan peserta didik untuk mempresentasikan hasil proyek (pengukuran tubuh) <i>Meaningful learning, Joyful</i></li> <li>✓ Guru dan peserta didik mengoreksi bersama melalui presentasi <i>Meaningful learning</i></li> </ul>					
	3. Penutup (15 Menit)	√	Berkesadaran	√	Bermakna		Menggembirakan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik bersama guru mengevaluasi materi yang sudah dipelajari <i>Meaningful learning, Joyful</i></li> <li>✓ Peserta didik diminta untuk memberikan kesimpulan pelajaran <i>Meaningful learning</i></li> <li>✓ Guru menyimpulkan pembelajaran secara keseluruhan <i>Joyful learning</i></li> <li>✓ Peserta didik diminta untuk merefleksi kegiatan pembelajaran <i>Joyful learning</i></li> <li>✓ Peserta didik menerima penyampaian materi pembelajaran selanjutnya oleh guru dan diminta untuk membawa perlengkapan pola <i>Meaningful learning</i></li> <li>✓ Guru dan peserta didik berdo'a bersama untuk mengakhiri pembelajaran yang dipimpin oleh ketua kelas <i>Mindful learning, Joyful</i></li> </ul>					



## INSTRUMEN ASESMEN

### A. LEMBAR OBSERVASI

Nama Peserta Didik : \_\_\_\_\_

Tujuan Pembelajaran	Indikator	Capaian	
		Sudah	Belum
8.1 Peserta didik memahami pengukuran tubuh dan penerapannya	8.1.1 Mengidentifikasi jenis dan bagian tubuh <ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami macam-macam bentuk tubuh</li> <li>Mengidentifikasi bagian-bagian</li> </ul>		
	8.1.2 Menentukan titik tubuh dan <i>body line</i> pada manekin <ul style="list-style-type: none"> <li>Memahami titik poin pada tiap-tiap bagian tubuh</li> <li>Memasang <i>bodyline</i> pada manekin</li> </ul>		
	8.1.3 Memahami cara mengukur tubuh <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengidentifikasi ukuran-ukuran yang diperlukan dalam pengukuran tubuh</li> <li>Memahami etika dalam pengukuran tubuh</li> <li>Mengidentifikasi cara mengambil ukuran tubuh</li> </ul>		
	8.1.4 Melakukan pengukuran tubuh Memahami titik poin pada tiap-tiap bagian tubuh <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan pengukuran tubuh badan wanita</li> </ul>		

## B. RUBRIK LEMBAR OBSERVASI

No	Indikator Tujuan Pembelajaran	Kriteria	
		Tercapai	Belum Tercapai
1	Peserta didik memahami macam-macam bentuk tubuh	Peserta didik mampu memahami macam-macam bentuk tubuh dengan baik	Peserta didik belum mampu memahami macam-macam bentuk tubuh dengan baik
2	Peserta didik mengidentifikasi bagian-bagian tubuh dalam pengukuran	Peserta didik mampu mengidentifikasi bagian-bagian tubuh dalam pengukuran dengan baik dan benar	Peserta didik belum mampu mengidentifikasi bagian-bagian tubuh dalam pengukuran dengan baik dan benar
3	Peserta didik memahami titik poin pada tiap-tiap bagian tubuh	Peserta didik mampu memahami titik poin pada tiap-tiap bagian tubuh dengan baik	Peserta didik belum mampu memahami titik poin pada tiap-tiap bagian tubuh dengan baik
4	Peserta didik memasang <i>bodyline</i> pada manekin	Peserta didik mampu memasang <i>bodyline</i> pada manekin dengan baik dan benar	Peserta didik belum mampu memasang <i>bodyline</i> pada manekin dengan baik dan benar
5	Peserta didik mengidentifikasi ukuran-ukuran yang diperlukan dalam pengukuran tubuh	Peserta didik mampu mengidentifikasi ukuran-ukuran yang diperlukan dalam pengukuran tubuh dengan baik	Peserta didik belum mampu mengidentifikasi ukuran-ukuran yang diperlukan dalam pengukuran tubuh dengan baik
6	Peserta didik memahami etika dalam pengukuran tubuh	Peserta didik mampu memahami etika dalam pengukuran tubuh dengan baik	Peserta didik belum mampu memahami etika dalam pengukuran tubuh dengan baik
7	Peserta didik mengidentifikasi cara mengambil ukuran tubuh	Peserta didik mampu mengidentifikasi cara mengambil ukuran tubuh dengan tepat	Peserta didik belum mampu mengidentifikasi cara mengambil ukuran tubuh dengan tepat
8	Peserta didik melakukan pengukuran tubuh wanita	Peserta didik mampu melakukan pengukuran tubuh wanita dengan baik dan benar	Peserta didik belum mampu melakukan pengukuran tubuh wanita dengan baik dan benar

### C. ASESMEN SUMATIF

#### Lembar Keterampilan Unjuk Kerja

Nama yang diukur :

Pengukur :

Lakukan pengukuran tubuh bersama teman secara berpasangan kemudian tuliskan hasilnya!

No.	Daftar Ukuran	Hasil Pengukuran
1.	Lingkar leher	
2.	Lingkar badan	
3.	Lingkar pinggang	
4.	Lingkar panggul	
5.	Tinggi panggul	
6.	Panjang punggung	
7.	Lebar punggung	
8.	Panjang sisi	
9.	Panjang muka	
10.	Lebar muka	
11.	Tinggi dada	
12.	Lebar dada	
13.	Panjang bahu	
14.	Lingkar lubang lengan	
15.	Panjang lengan	

#### D. LEMBAR PENILAIAN KETERAMPILAN UNJUK KERJA

## Prosedur

1. Berilah tanda (√) pada kolom skor yang sesuai
2. Pedoman pemberian skor dapat dilihat pada rubrik penilaian keterampilan unjuk kerja
3. Berikan peserta didik kesempatan untuk mempelajari format penilain ini sebelum penilaian dilakukan

[illegible]

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor total}} \times 100$$

## E. RUBRIK PENILAIAN KETERAMPILAN UNJUK KERJA


No	Aspek Penilaian	Skor		
		3	2	1
1.	Menyiapkan alat untuk pengukuran tubuh	Menyiapkan alat untuk pengukuran tubuh dengan lengkap	Menyiapkan alat untuk pengukuran tubuh tetapi belum lengkap	Tidak menyiapkan alat untuk pengukuran tubuh
2.	Menerapkan etika dalam pengukuran tubuh	Menerapkan etika dalam pengukuran tubuh dengan baik	Menerapkan etika dalam pengukuran tubuh dengan cukup baik	Tidak menerapkan etika dalam pengukuran tubuh
3.	Melakukan pengukuran tubuh sesuai dengan prosedur	Melakukan pengukuran tubuh sesuai dengan prosedur dengan tepat	Melakukan pengukuran tubuh sesuai dengan prosedur tetapi kurang tepat	Melakukan pengukuran tubuh tidak sesuai dengan prosedur

Balai Selasa, 24 Juli 2025  
Guru Produktif Busana,

Mengetahui :  
Kepala Sekolah SMKN 1 Ranah Pesisir,



**Amela Desy Suryani, S.Pd**  
NIP. 19790419 200604 1 004



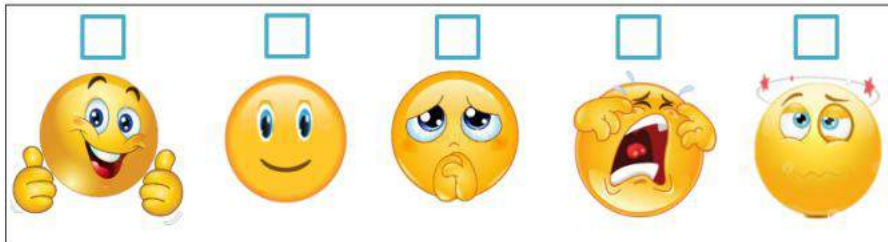
**Amela Desy Suryani, S.Pd**  
NIP. 199412232023212024

## F. REFLEKSI PESERTA DIDIK

Agar pembelajaran semakin menyenangkan dan bermakna untuk kalian, yuk sejenak berefleksi tentang aktivitas pembelajaran kali ini.

Isilah penilaian diri ini dengan sejujur-jujurnya dan sebenar-benarnya sesuai dengan perasaan kalian ketika mengerjakan suplemen bahan materi ini!

Bubuhkanlah tanda centang (✓) pada salah satu gambar yang dapat mewakili perasaan kalian setelah mempelajari materi ini!



1. Apa yang sudah kalian pelajari?

---

---

---

2. Apa yang kalian kuasai dari materi ini?

---

---

---

3. Bagian apa yang belum kalian kuasai?

---

---

---

4. Apa upaya kalian untuk menguasai yang belum kalian kuasai?  
Coba diskusikan dengan teman maupun guru kalian

---

---

---

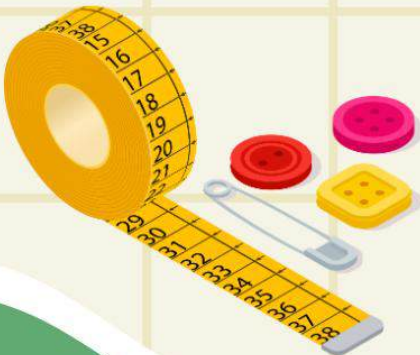
---

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

## MEMAHAMI DAN MELAKUKAN PENGUKURAN TUBUH

NAMA :

KELAS :



Disusun Oleh :

Amela Desy Suryani, S.Pd

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**  
**“TEKNIK PENGAMBILAN UKURAN TUBUH”**

**Nama :**

**Kelas :**

**No. Absen :**

Setelah mempelajari materi, peserta didik secara berpasangan melakukan pengukuran tubuh dengan menuliskan daftar ukuran serta cara pengambilan ukuran pada tabel di bawah ini !

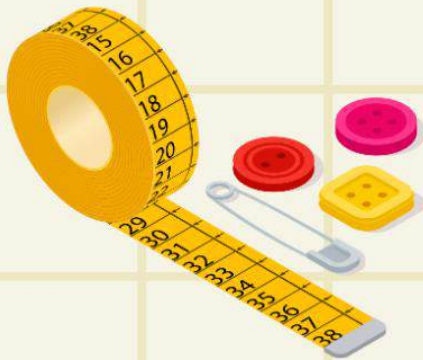
<b>No.</b>	<b>Daftar Ukuran</b>	<b>Cara Mengukur</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
	dst	



# **BAHAN AJAR** **(DASAR-DASAR BUSANA)**

## **MEMAHAMI DAN MELAKUKAN** **PENGUKURAN TUBUH**

Kelas X Busana



Disusun Oleh :

Amela Desy Suryani, S.Pd

## BAHAN AJAR

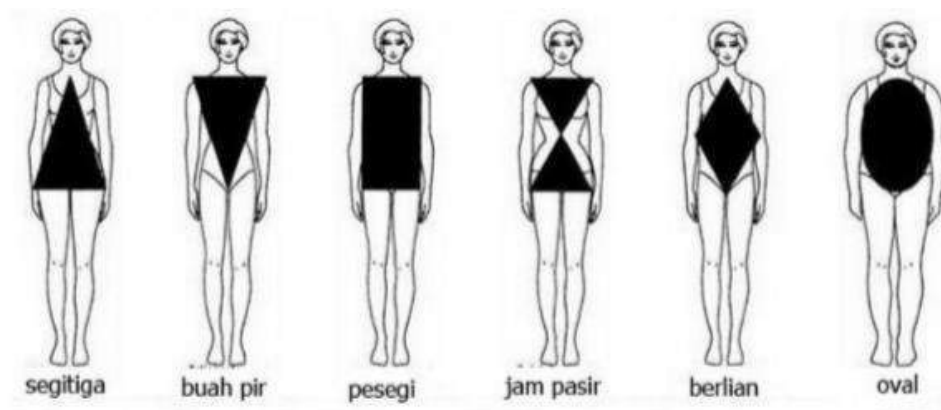
### A. PENGERTIAN PENGUKURAN TUBUH

Proses menentukan ukuran- ukuran bagian tubuh seseorang dengan menggunakan alat ukur, seperti pita meteran untuk mendapatkan data yang akurat sebagai dasar dalam pembuatan busana. Tujuan dari pengukuran ini adalah agar pakaian yang dibuat sesuai dengan bentuk dan proporsi tubuh si pemakai, sehingga menghasilkan busana yang nyaman dipakai, pas di badan dan memiliki tampilan yang rapi dan elastis.

### B. MACAM - MACAM BENTUK TUBUH

Bentuk tubuh adalah karakteristik dan ukuran badan seseorang, padanan katanya adalah perawakan/bodi atau postur tubuh seseorang. Bentuk tubuh ideal dari abad ke abad berbeda. Bentuk tubuh seseorang dalam busana akan mempengaruhi pada pembuatan pola dasar yang digunakan. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi tampilan kelemahan dari tubuh seseorang tersebut agar terlihat ideal. Dengan mengetahui dari macam-macam bentuk tubuh, kita akan dapat mengetahui lebih banyak saat memilih jenis pakaian yang seseuai untuk tubuh kita terutama bagi para wanita, dengan mengetahui bentuk tubuh maka kita akan dapat menyembunyikan kekurangan dan menutupinya sehingga akan tampak lebih baik. Setiap bentuk tubuh wanita berbeda dan ada banyak model bentuk yang membuat kita unik untuk kita tampil berbeda. Pada kenyataannya model memiliki bentuk tubuh yang bermacam-macam, sebagian orang berpendapat bahwa bentuk tubuh

#### 1. Bentuk Geometrik Tubuh



Gambar 1. Bentuk Tubuh

**a. Bentuk Tubuh Segitiga**

Buah apel biasanya berbentuk kecil di atas, serta melebar di bawah. Ciri fisik yang menonjol ialah bagian bahu sempit, pinggang lebar, membesar di bagian pinggul.

**b. Bentuk Tubuh Segitiga Terbalik**

Bentuk tubuh segitiga terbalik menonjolkan ciri fisik yang lebar di atas dan sempit di bawah. Pemilik tubuh bentuk segitiga terbalik ini umumnya berbahu lebar, bisa melebihi lebar pinggulnya dengan ukuran dada yang tidak terlalu besar. Bagian bawah lebih besar daripada bagian atasnya, bahu tidak lebar, pinggang kecil, dan paha serta panggul yang berisi/besar.

**c. Bentuk Tubuh Persegi (Rectangle)**

Bentuk tubuh persegi dapat dikenali dari proporsi tubuhnya yang tampak sama dari bagian atas hingga bawah. Hal ini dikarenakan lebar pinggang yang nyaris sama dengan lebar pinggul. Lebar bahunya pun hampir sama atau sama dengan lebar pinggang dan pinggul, sehingga dapat dikatakan bentuk tubuh persegi ini tidak memiliki lekuk tubuh yang signifikan.

**d. Bentuk Tubuh Jam Pasir (Hourglass)**

Bentuk tubuh jam pasir ini adalah bentuk tubuh ideal, yang dapat dikenali dari proporsi antara tubuh bagian atas dan bawah yang seimbang. Biasanya dalam dunia dressmaking, bentuk tubuh jam pasir ini dapat dikenali dari ukuran lingkarbadan yang sama atau hampir sama dengan lingkar panggul, serta ukuran lingkar pinggang yang kecil.

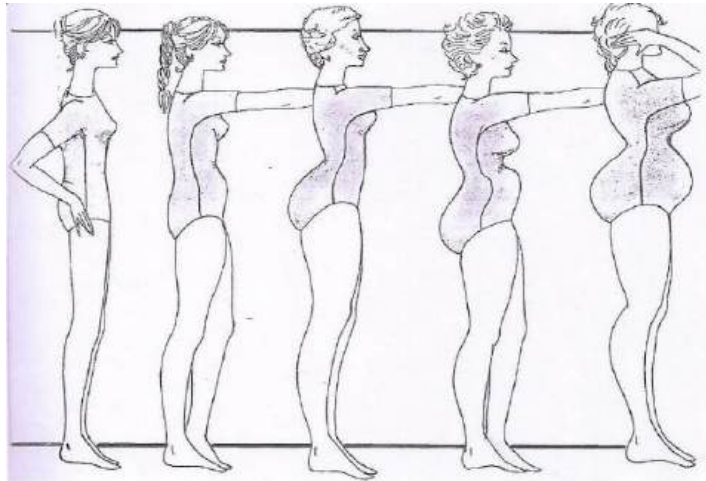
**e. Bentuk Berlian (Diamond)**

Bentuk tubuh diamond atau berlian cenderung ke arah gemuk, tapi dengan cara berdandan yang tepat, akan dapat terlihat cantik dan seksi.

**f. Bentuk Tubuh Oval**

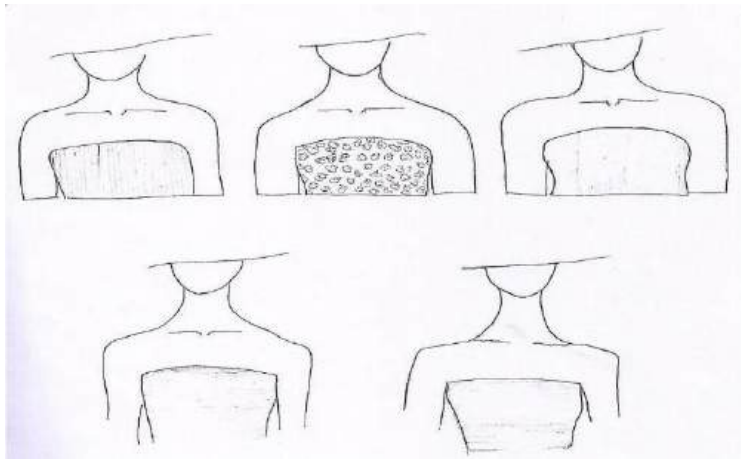
Bentuk tubuh oval pada bagian payudara lebih besar dari pada bagian tubuh lain. Pinggul akan sempit dan bagian tengah tubuh akan terlihat penuh. Wanita dengan bentuk tubuh ini cenderung menambah berat badan di perut mereka sebelum di tempat lain.

## 2. Bentuk Perut dan Punggung



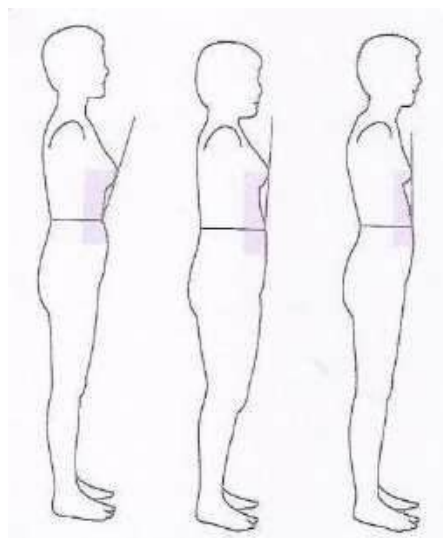
Gambar 2. Bentuk Perut dan Punggung

## 3. Bentuk Bahu



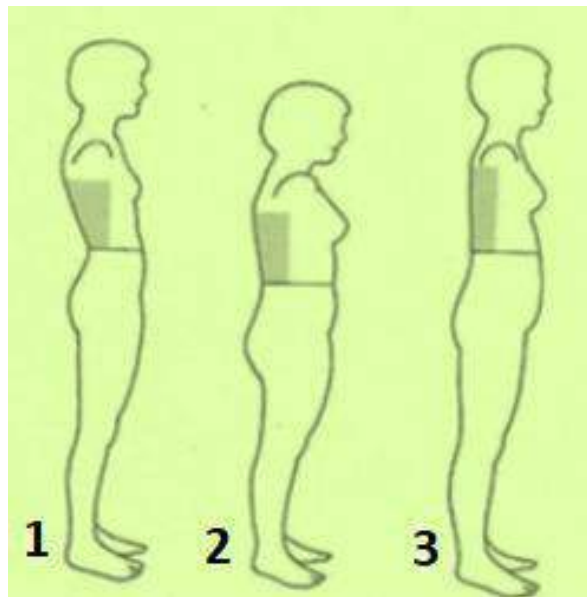
Gambar 3. Bentuk Bahu

## 4. Bentuk Dada dan Perut



Gambar 4. Bentuk Dada dan Perut

## 5. Bentuk Punggung



Gambar 5. Bentuk Punggung

### C. ETIKA MENGUKUR TUBUH

1. Posisi di depan sebelah kanan model yang di ukur
2. Ujung pita ukuran yang ber angka kecil ada di tangan kiri
3. Bila pita ukuran di lingkarkan atau di gantung pada leher, maka pita ukuran yang ber angka kecil, ada di tangan kanan
4. Pastikan pita ukuran tidak terlipat atau tidak melintire) Mulailah mengukur dengan sopan dan teliti
5. Usahakan model tidak berpindah tempat atau berputar mengikuti keinginan yang mengukur
6. Jangan memasang pita ukuran di sekeliling tubuh dengan ketat, sehingga menekan otot
7. Sebaiknya letakkan pita ukuran dengan tekanan yang ringan dan merata, untuk mendapatkan ukuran yang benar
8. Akan lebih lengkap lagi apabila kita juga mengetahui berat badan model, supaya dapat diketahui apakah model mempunyai tubuh yang seimbang antara berat badan dengan tinggi badan.

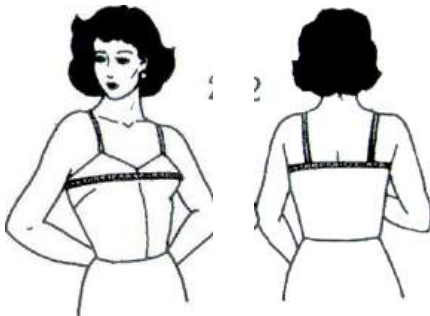
## D. LANGKAH MENGUKUR TUBUH

### 1. Lingkar Leher



Diukur sekeliling batas leher bawah dengan melekatkan jari telunjuk di tekuk leher atau diukur pas lalu di tambah 1 cm.

### 2. Lingkar Badan



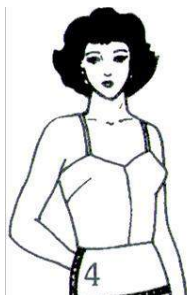
Diukur sekeliling badan atas yang terbesar melalui puncak dada. Letak metline harus datar dari ketiak sampai ketiak. Diukur pas lalu ditambah 4 cm atau dengan menyelakan 4 jari.

### 3. Lingkar Pinggang



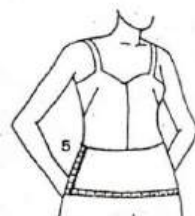
Diukur sekeliling pinggang pas dahulu, kemudian ditambah 1 cm atau diselakan 1 jari untuk pinggang ban rok dan slack boleh dikurangi 1 cm.

### 4. Lingkar Panggul



Diukur sekeliling panggul atau badan bawah yang terbesar diukur pas, kemudian ditambah 4 cm atau diselakan 4 jari.

### 5. Tinggi Panggul



Diukur dari bawah veter band pinggang sampai batas panggul.

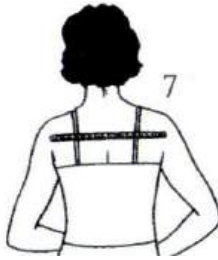


## 6. Panjang Punggung



Diukur dari tulang leher belakang yang menonjol di tengah belakang lurus ke bawah sampai bawah veterban pinggang.

## 7. Lebar Punggung



Diukur dari tulang leher belakang yang menonjol turun 9 cm lalu diukur datar dari batas lengan kiri hingga kanan.

## 8. Panjang Sisi



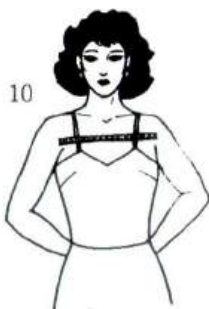
Diukur dengan menyelakan penggaris ke bawah sampai kebawah veterban pinggang dikurangi 2 sampai 3 cm.

## 9. Panjang Muka



Diukur dari lekuk leher tengah muka ke bawah sampai di bawah veterban pinggang.

## 10. Lebar Muka



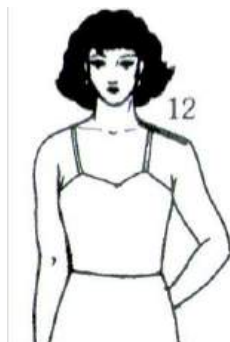
Diukur 5 cm dibawah lekuk leher tengah muka, lalu di ukur datar dari batas lengan kiri hingga kanan.

### 11. Tinggi Dada



Diukur dari bawah veterban pinggang tegak lurus ke atas hingga sampai puncak buah dada.

### 12. Panjang Bahu



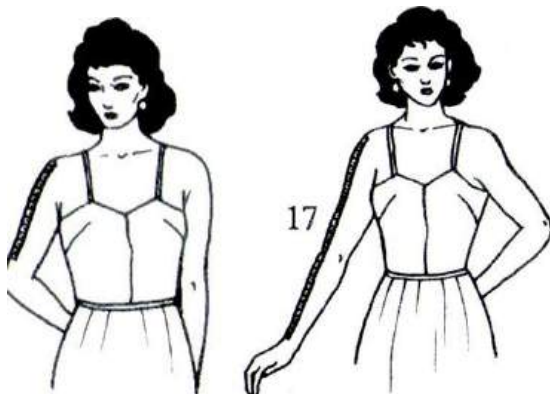
Diukur dari lekuk leher di bahu atau bahu yang paling tinggi sampai titik bahu yang terendah atau paling ujung.

### 13. Lingkar Lubang Lengan



Diukur sekeliling lubang lengan pas ditambah 2 cm untuk lubang lengan tanpa lengan dan ditambah 4 cm untuk lubang lengan yang akan dipasangkan lengan.

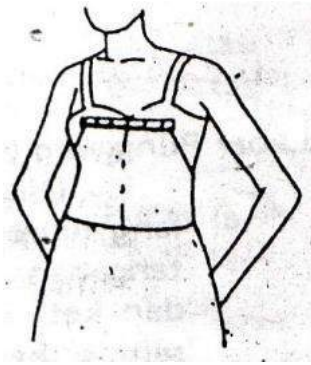
### 14. Panjang Lengan



Diukur dari puncak lengan ke bawah sampai panjang yang diinginkan.



### 15. Lebar Dada



Diukur jarak dari kedua puncak buah dada. Ukuran ini tergantung dari (B.H) bustehouder atau kutang pendek yang dipakai. Ukuran ini tidak dipakai untuk konstruksi pola hanya untuk ukuran pemeriksa.

### E. MELAKUKAN PENGUKURAN TUBUH

Link youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=Bn0SVH4wg3Q>





# ELEMEN 8 DASAR POLA

By : Amela Desy Suryani



## Capaian Pembelajaran

Pada akhir fase E peserta didik mampu memahami dan melakukan pengukuran tubuh, serta menerapkan pembuatan pola dasar teknik konstruksi.



## Tujuan Pembelajaran

8.1 MEMAHAMI DAN MELAKUKAN PENGUKURAN TUBUH



### **Materi Pembelajaran :**

- A. Pengertian Mengukur Tubuh**
- B. Macam - macam Bentuk Tubuh**
- C. Etika Mengukur Tubuh**
- D. Langkah Mengukur Tubuh**
- E. Melakukan Pengukuran Tubuh**



### **Manfaat Pembelajaran Dalam Kehidupan Sehari-Hari :**

- 1. Belanja Pakaian Online**
- 2. Memilih Seragam atau Pakaian Jadi**
- 3. Memahami Bentuk Tubuhmu Sendiri**
- 4. Merencanakan Pola Hidup Sehat**
- 5. Etika dan Rasa Hormat dalam Berinteraksi**



**Apa yang kalian bayangkan  
ketika mendengar kata  
“pengukuran tubuh”?**



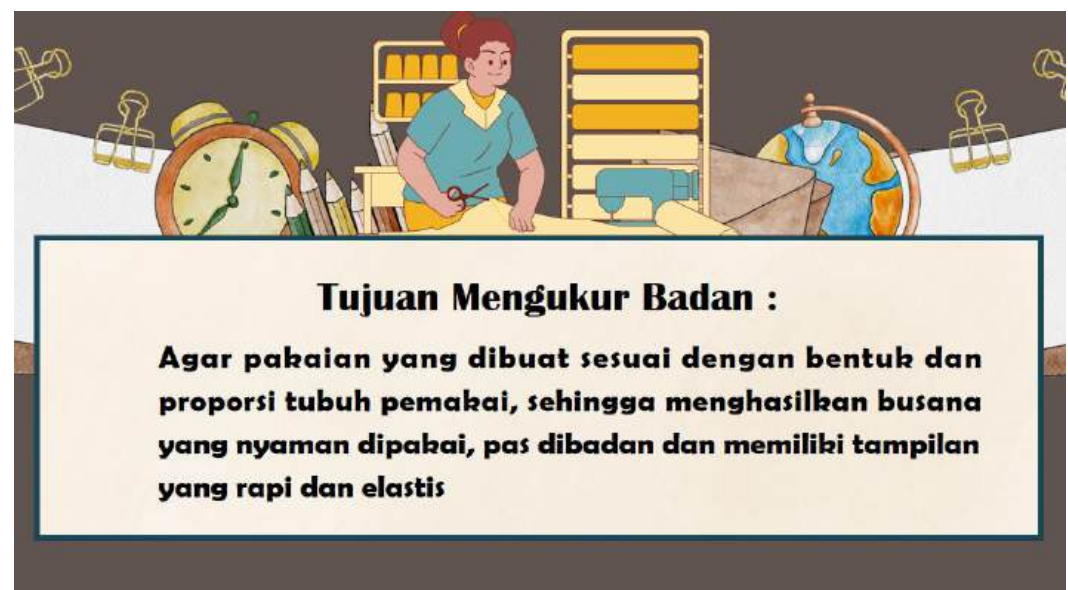


## **A. PENGERTIAN MENGUKUR TUBUH**



### **PENGERTIAN MENGUKUR TUBUH**

**Proses menentukan ukuran - ukuran bagian tubuh seseorang dengan menggunakan alat ukur, seperti pita meteran untuk mendapatkan data yang akurat sebagai dasar dalam pembuatan busana.**



### **Tujuan Mengukur Badan :**

**Agar pakaian yang dibuat sesuai dengan bentuk dan proporsi tubuh pemakai, sehingga menghasilkan busana yang nyaman dipakai, pas dibadan dan memiliki tampilan yang rapi dan elastis**



## **B. MACAM-MACAM BENTUK TUBUH**



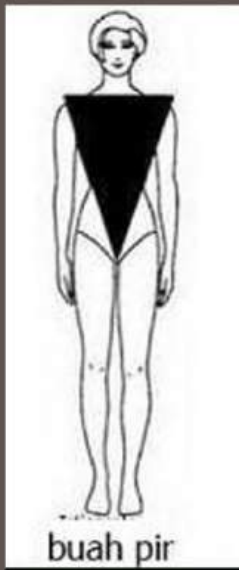
### **1. BENTUK GEOMETRIK TUBUH**



segitiga

**Bentuk badan kecil pada bagian atas serta melebar pada bagian bawah. Ciri fisik yang menonjol ialah bagian bahu sempit, pinggang lebar, dan pinggul yang membesar**

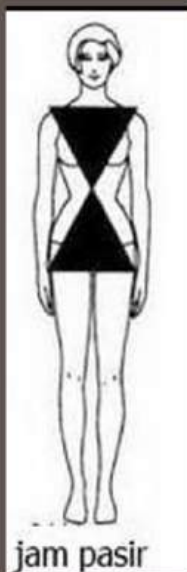




**Bentuk badan yang lebar bagian atas dan sempit bagian bawah. Pemilik tubuh bentuk segitiga terbalik ini umumnya berbahu lebar, dapat melebihi lebar pinggulnya dengan ukuran dada yang tidak terlalu besar.**



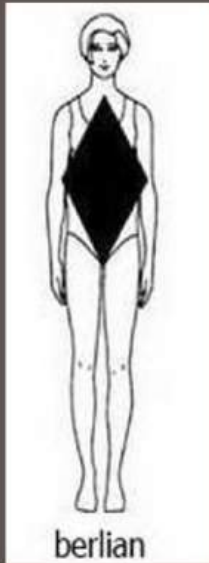
**Proporsi tubuhnya yang tampak sama dari bagian atas hingga bawah. Hal ini dikarenakan lebar pinggang yang nyaris sama dengan lebar pinggul. Lebar bahunya juga hampir sama atau sama dengan lebar pinggang dan pinggul**



**Bentuk tubuh ideal yang dapat dikenali dari proporsi antara tubuh bagian atas dan bawah yang seimbang**





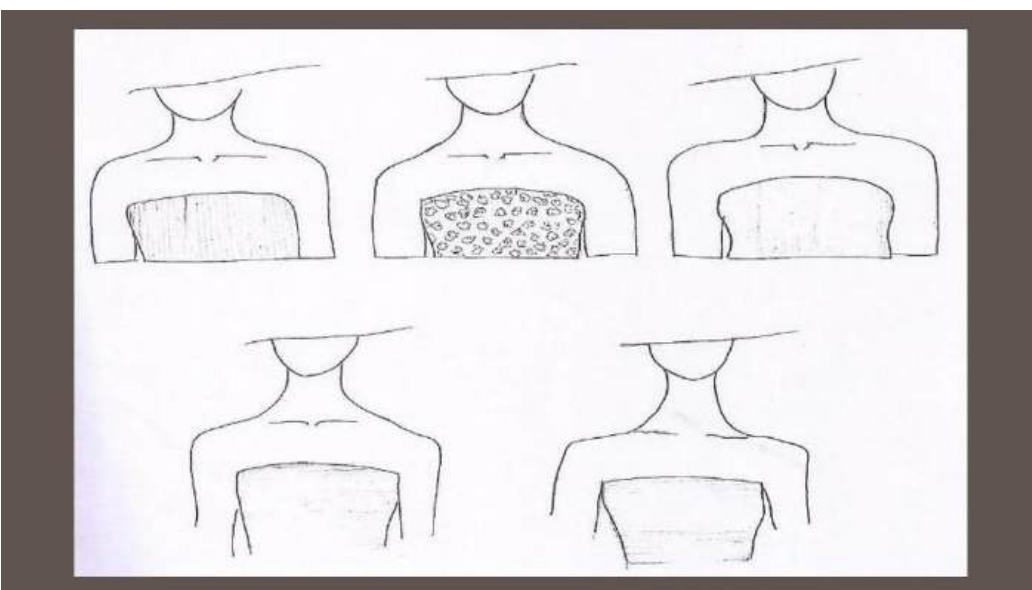
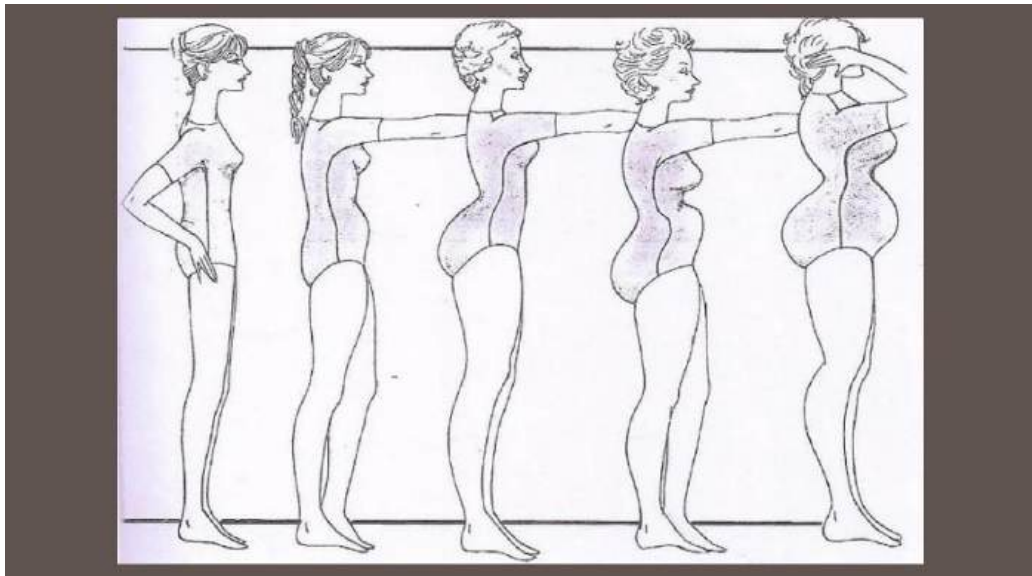


**Bentuk bagian tubuh atas kecil,  
bagian pinggang besar dan  
panggul kecil**

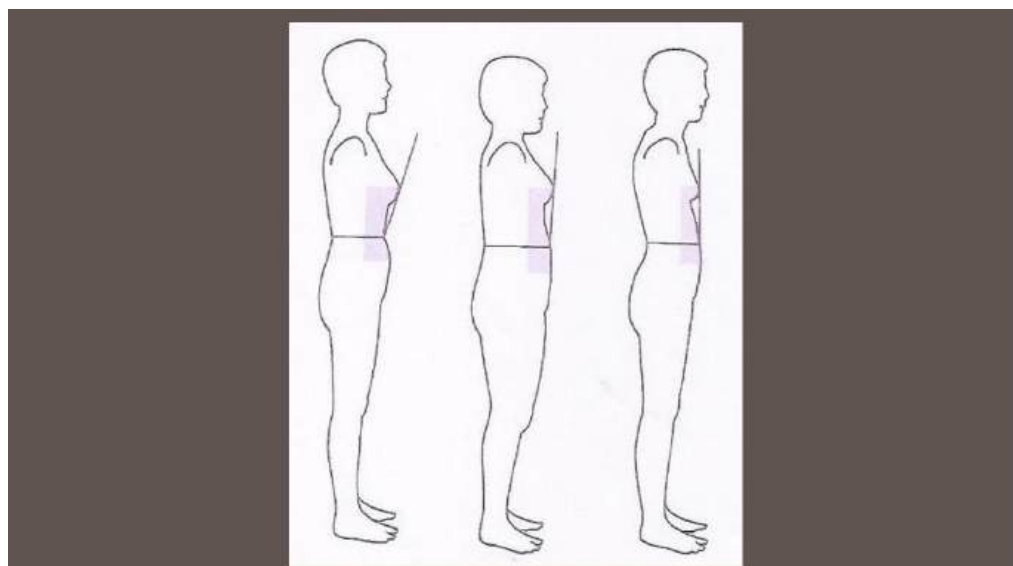


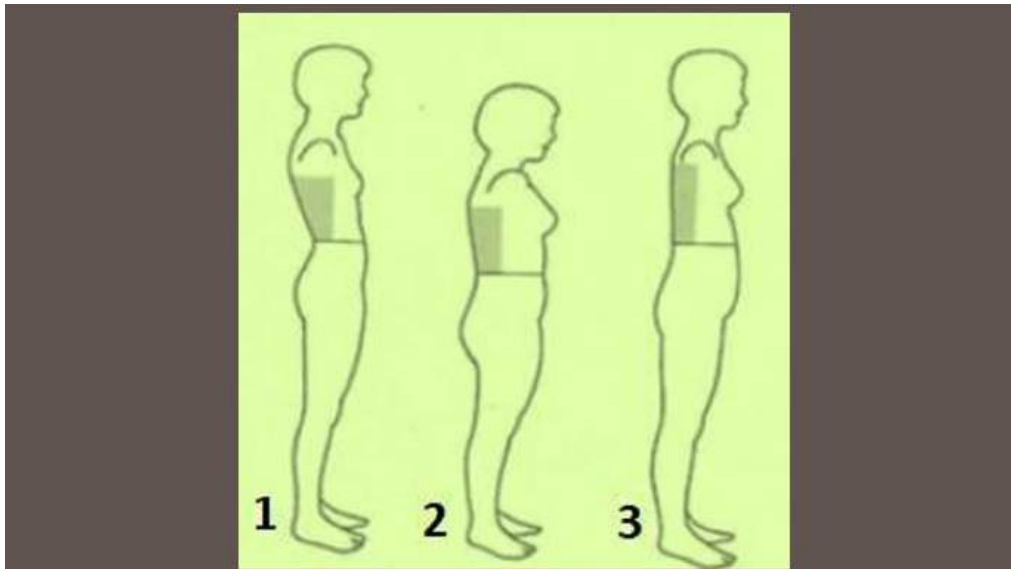
**Bentuk tubuh pada bagian pinggang  
lebih besar dari pada bahu dan  
panggul**











## C. ETIKA MENGUKUR TUBUH

### Etika Mengukur Tubuh

1. Posisi di depan sebelah kanan model yang di ukur
2. Ujung pita ukuran yang ber angka kecil ada di tangan kiri
3. Bila pita ukuran di lingkarkan atau di gantung pada leher, maka pita ukuran yang ber angka kecil, ada di tangan kanan
4. Pastikan pita ukuran tidak terlipat atau tidak melintir





5. Mulailah mengukur dengan sopan dan teliti
6. Usahakan model tidak berpindah tempat atau berputar mengikuti keinginan yang mengukur
7. Jangan memasang pita ukuran di sekeliling tubuh dengan ketat, sehingga menekan otot
8. Sebaiknya letakkan pita ukuran dengan tekanan yang ringan dan merata, untuk mendapatkan ukuran yang benar



## D. LANGKAH MENGUKUR TUBUH

### 1. Lingkar Leher

Diukur sekeliling batas leher bawah dengan melekatkan jari telunjuk ditekuk leher atau diukur pas lalu ditambah 1 cm







## 2. Lingkar Badan

Diukur sekeliling badan atas yang terbesar melalui puncak dada. Letak metline harus datar dari ketiak sampai ketiak. Diukur pas lalu ditambah 4 cm atau dengan menyelakan 4 jari.

## 3. Lingkar Pinggang

Diukur sekeliling pinggang pas dahulu atau diselakan 1 jari

## 4. Lingkar Panggul

Diukur sekeliling panggul atau badan bawah yang terbesar diukur pas, kemudian ditambah 4 cm atau diselakan 4 jari



## 5. Tinggi Panggul

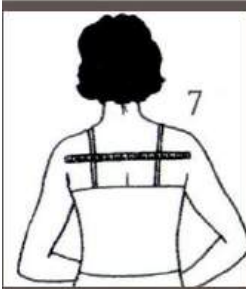
Diukur dari bawah batas pinggang sampai batas panggul



## 6. Panjang Punggung

Diukur dari tulang leher belakang yang menonjol ditengah belakang lurus kebawah sampai di batas pinggang





### 7. Lebar Punggung

Diukur dari tulang leher belakang yang menonjol turun 9 cm lalu diukur datar dari batas lengan kiri hingga kanan



### 8. Panjang Sisi

Diukur dari bawah ketiak sampai batas pinggang dikurangi 2 sampai 3 cm

### 9. Panjang Muka

Diukur dari lekuk leher ditengah muka ke bawah sampai batas pinggang



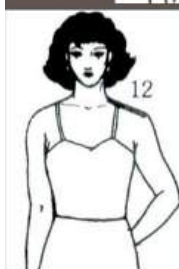
### 10. Lebar Muka

Diukur 5 cm dibawah tekuk leher tengah muka, lalu di ukur datar dari batas lengan kiri hingga kanan



### 11. Tinggi Dada

Diukur dari batas pinggang tegak lurus ke atas hingga sampai puncak buah dada

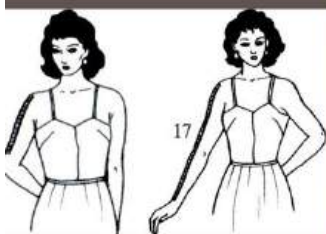


### 12. Panjang Bahu

Diukur dari lekuk leher dibawah bahu atau bahu yang paling tinggi sampai titik bahu yang terendah atau paling ujung

### 13. Lingkar Lubang Lengan

Diukur sekeliling lubang lengan pas ditambah 2 cm untuk lubang lengan tanpa lengan dan ditambah 4 cm untuk lubang lengan yang akan dipasangkan lengan



### 14. Panjang Lengan

Diukur dari puncak lengan kebawah sampai panjang yang di inginkan

### 15. Lebar Dada

Diukur jarak dari kedua puncak buah dada. Ukuran ini tergantung BH yang dipakai. Ukuran ini tidak dipakai untuk konstruksi pola hanya untuk ukuran pemeriksa



## E. MELAKUKAN PENGUKURAN TUBUH



Thank You

## DAFTAR PUSTAKA

- Darmini Novi Ni Putu, 2020. Modul Pendampingan Rangkuman Darmini Novi Ni Putu, 2020. Modul Pendampingan Rangkuman Materi Konten E-Learning Mata Kuliah Desain dan Kontruksi Busana Wanita. Singaraja: Program studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Undiksha Singaraja.
- Ernawati, dkk. 2008. *Tata Busana Jilid 3 Untuk Menengah Kejuruan*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah, Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan, Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Prihati Sri, *Modul Blus pada UpReskiling online*



## GLOSARIUM

Istilah	Pengertian
<b>Analisis</b>	Pemahaman Konsep
<b><i>Body Line</i></b>	Garis Tubuh
<b><i>Flat Pattern</i></b>	Pola Datar
<b>Veterban</b>	Pita kecil untuk mengikat bagian tubuh sebagai tanda letak tubuh
<b>Refrensi</b>	Suatu informasi yang dapat dijadikan sebagai rujukan atau sumber acuan untuk mempertegas suatu pertanyaan yang disampaikan