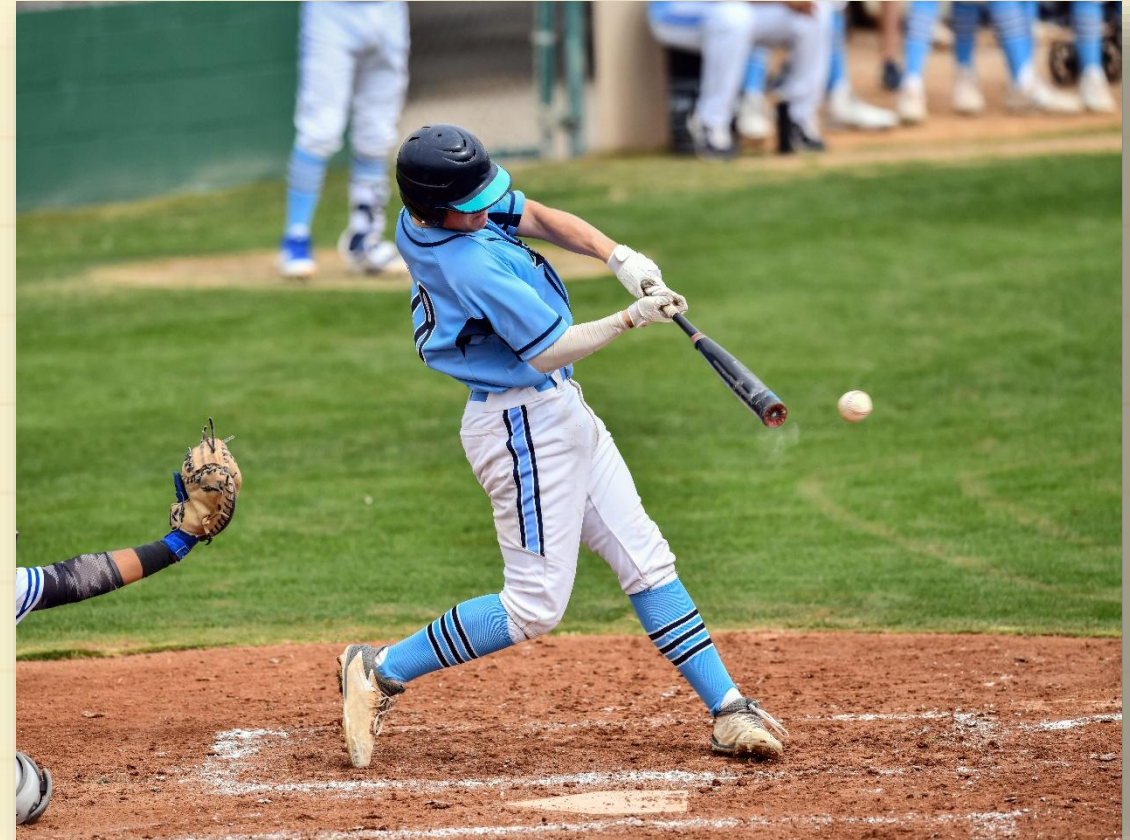




## Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya.
- Mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) dan pengukuran hasilnya.





## Profil Pelajar Pancasila:

### **Mandiri:**

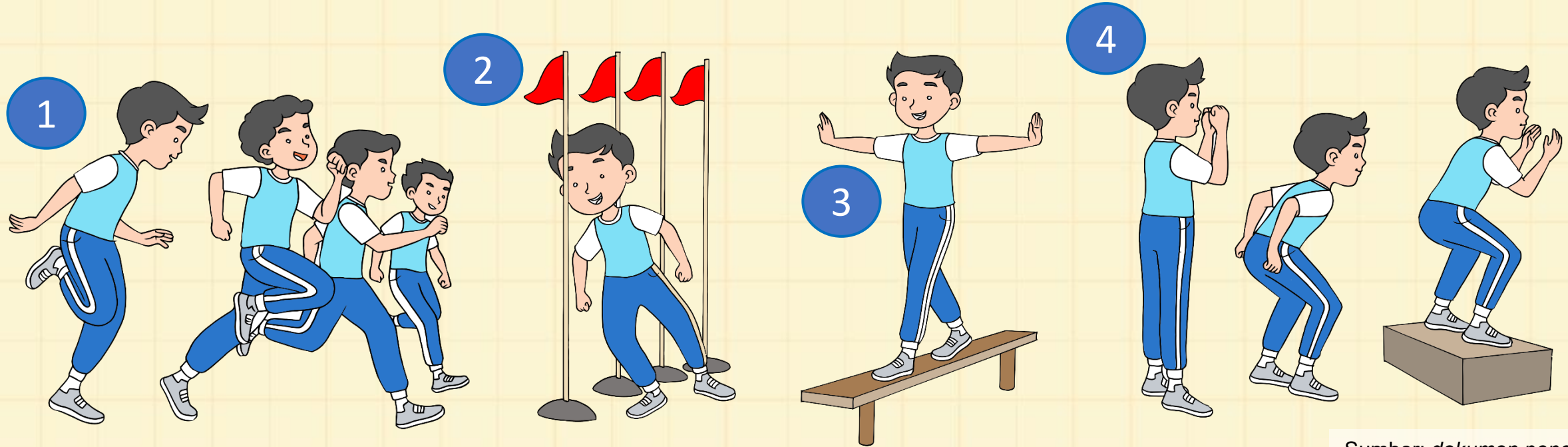
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat berlatih dan berolahraga).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

### **Gotong Royong:**

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau berlatih.
- Kepedulian yang baik, seperti memerhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

## Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam aktivitas kebugaran jasmani. Amati gambar-gambar berikut.



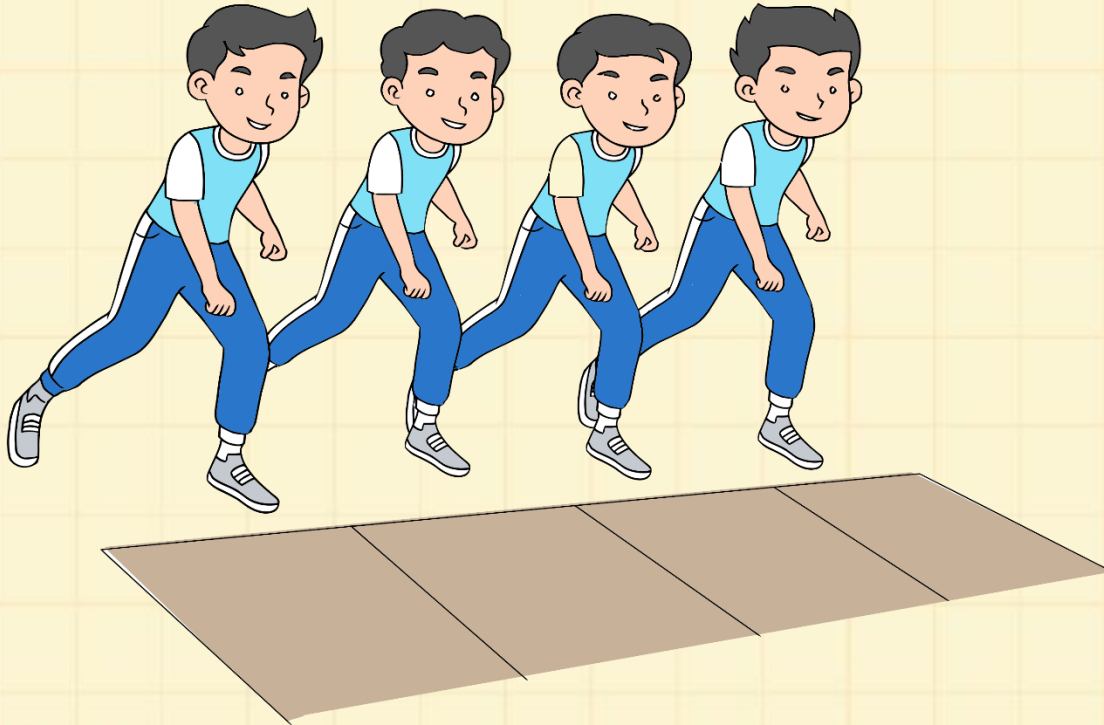
Sumber: dokumen penerbit

Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

# A. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan



## 1. Kecepatan (*Speed*)



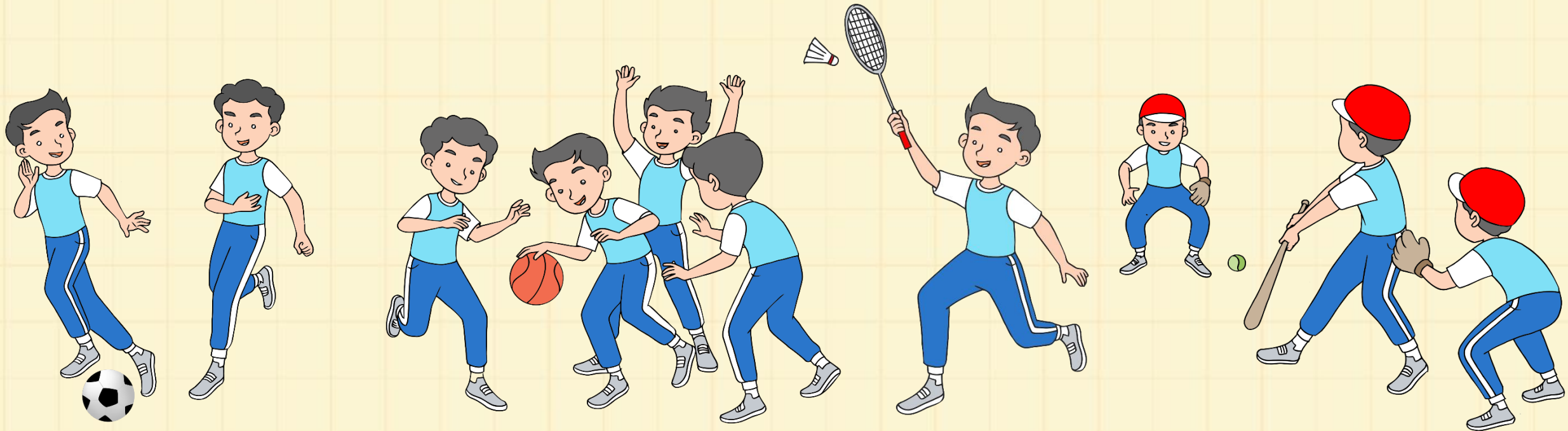
Pada aktivitas latihan peningkatan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan, gerak kecepatan terbagi menjadi tiga jenis, yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Bentuk latihannya meliputi lari cepat menempuh jarak 40–60 m, lari naik turun tangga, serta lari naik dan menuruni dataran tinggi.



kecepatan sprint (lari cepat menempuh jarak 40–60 m)

# A. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan

## 1. Kecepatan (*Speed*)



kecepatan reaksi (mempercepat dan memperlambat gerak lari)

Latihan kecepatan reaksi ditunjang dengan gerak refleks (berubah arah) yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya latihan lempar tangkap.

# A. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan

## 1. Kecepatan (*Speed*)



kecepatan bergerak

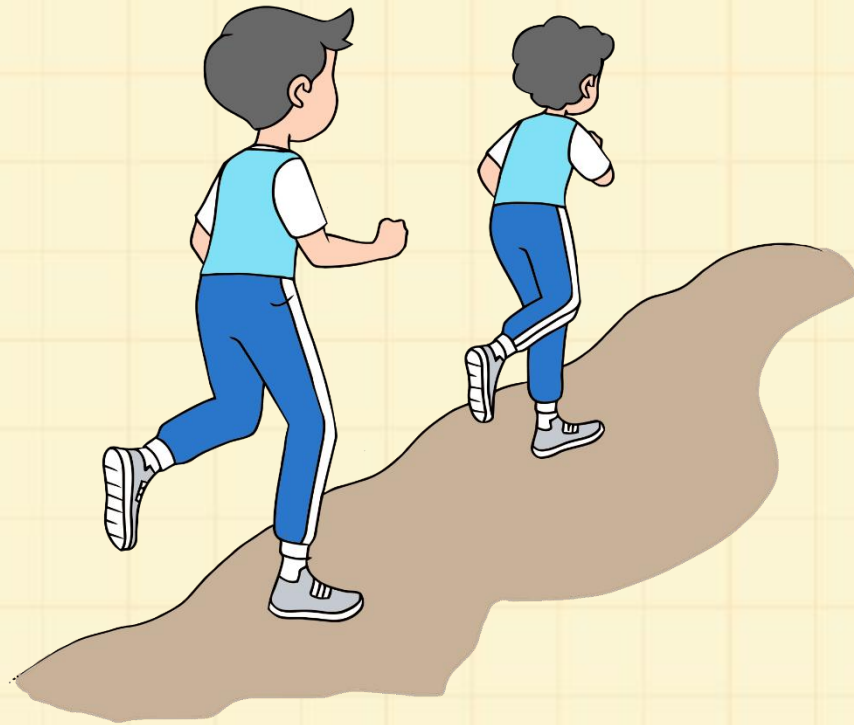
Cara melakukan kecepatan bergerak (lari naik turun tangga):

- Latihan kecepatan bergerak (lari naik turun tangga) dilakukan secara mandiri atau dengan teman.
- Pelari berdiri di depan tangga dan bersiap untuk lari.
- Setelah mendengar aba-aba “Ya” dan bendera diangkat, pelari segera berlari menaiki tangga dan menuruni tangga.
- Latihan dilakukan sebanyak dua kali, berselang satu kali pergantian dengan pelari berikutnya.

# A. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan



## 1. Kecepatan (*Speed*)



Cara melakukan latihan lari naik dan menuruni dataran tinggi:

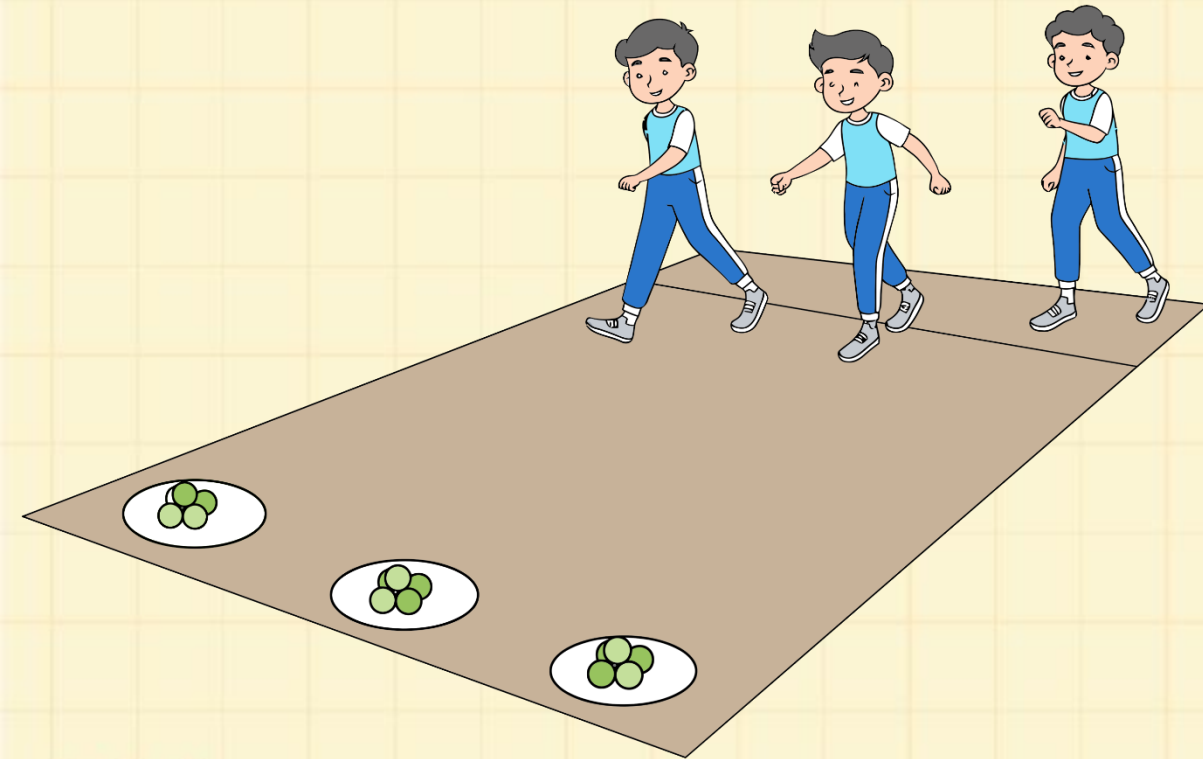
- Latihan lari naik dan menuruni dataran tinggi dilakukan secara mandiri atau dengan teman.
- Pelari berlari menaiki bukit atau dataran yang mempunyai kemiringan 30–45°.
- Pelari berlari dengan secepat-cepatnya menempuh jarak yang telah ditentukan.



kecepatan bergerak

# A. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan

## 2. Kelincahan (*Agility*)



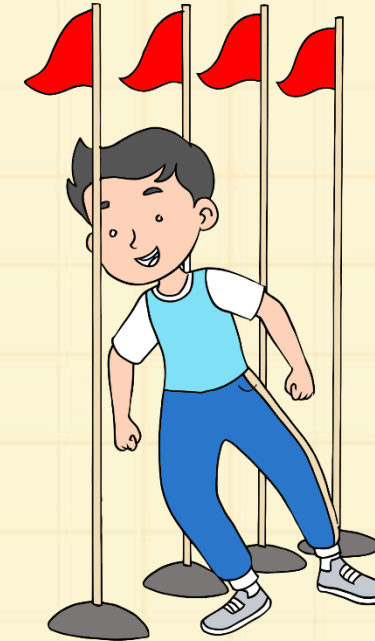
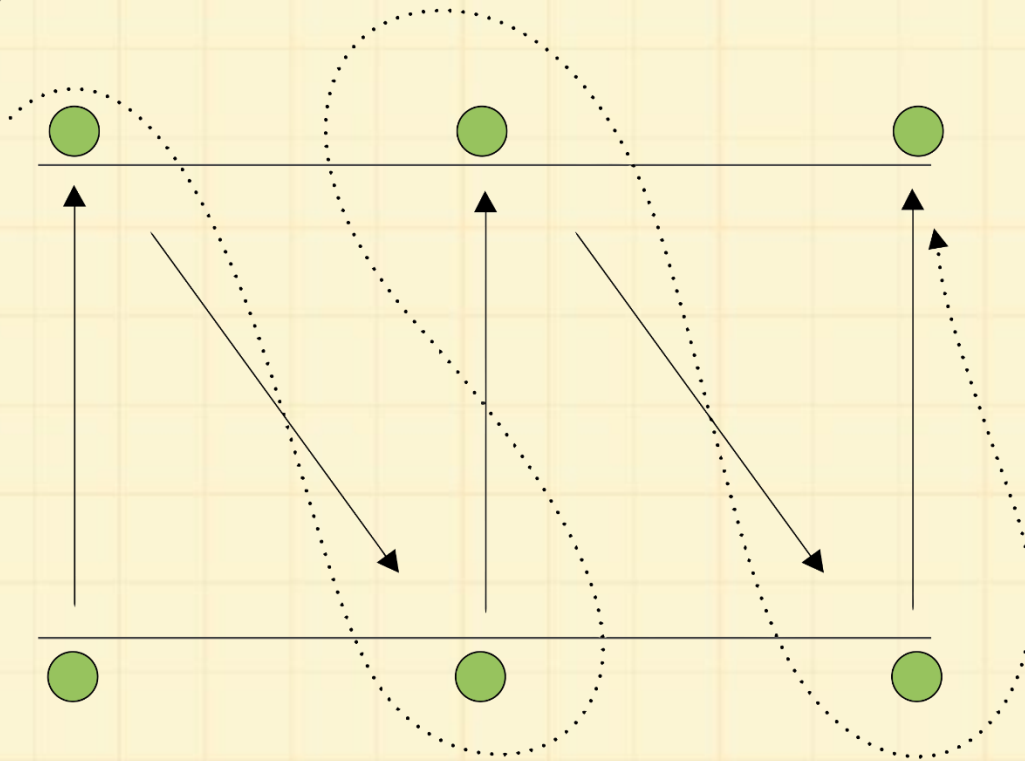
Cara melakukan latihan lari cepat memindahkan bola:

- Tentukan jarak tempuh sesuai kesepakatan.
- Bentuklah kelompok, masing-masing kelompok terdiri atas 3–5 peserta didik.
- Buatlah garis start dan finis dengan jarak yang telah ditentukan.
- Lakukan perlombaan antarkelompok secara estafet.



latihan lari cepat memindahkan bola

## 2. Kelincahan (Agility)



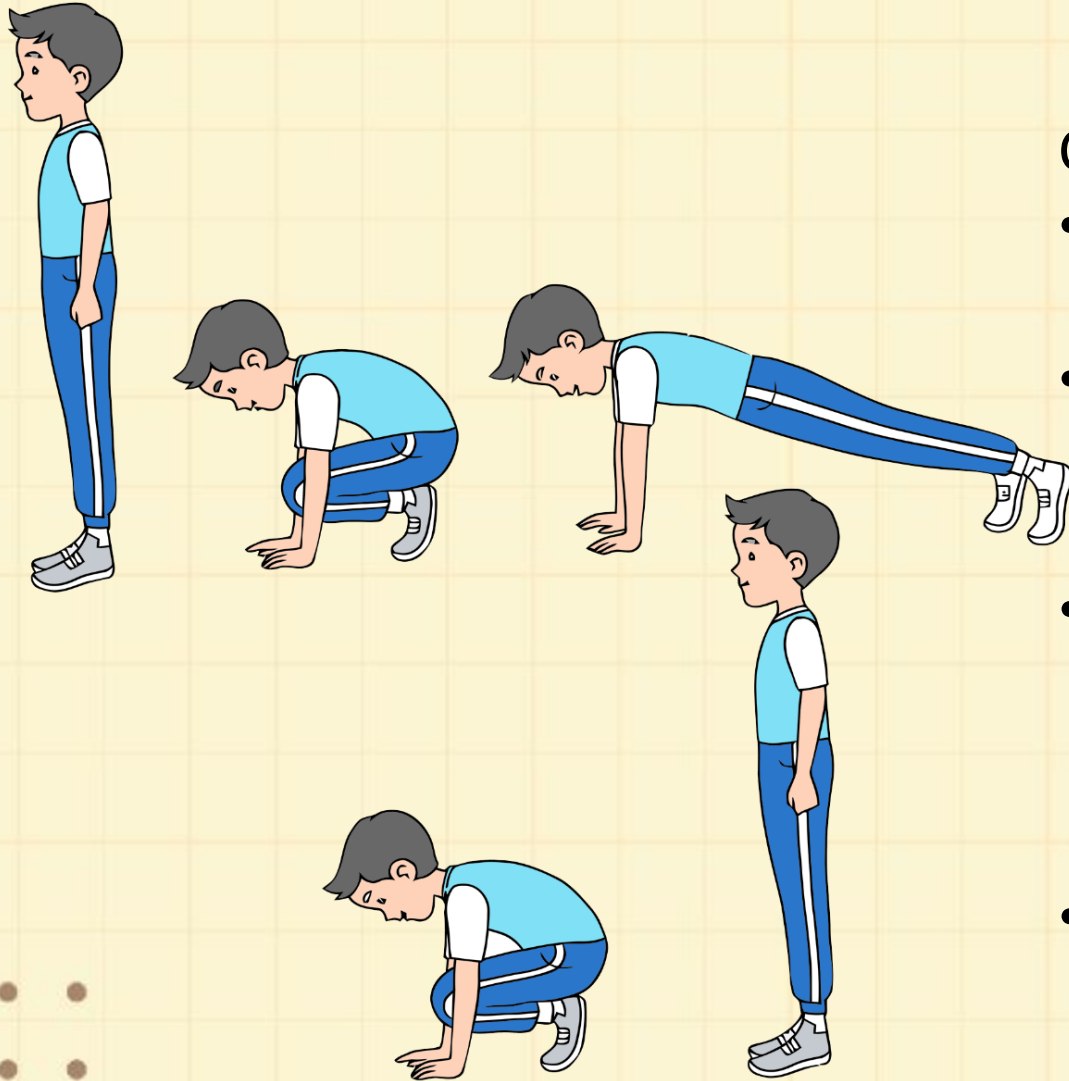
latihan lari zig-zag

Cara latihan lari zig-zag:

- Tentukan jarak tempuh sesuai kesepakatan.
- Bentuklah kelompok, masing-masing kelompok terdiri atas 3–5 peserta didik.
- Buatlah garis start dan finis dengan jarak yang telah ditentukan.
- Lakukan perlombaan antarkelompok secara estafet.



## 2. Kelincahan (*Agility*)

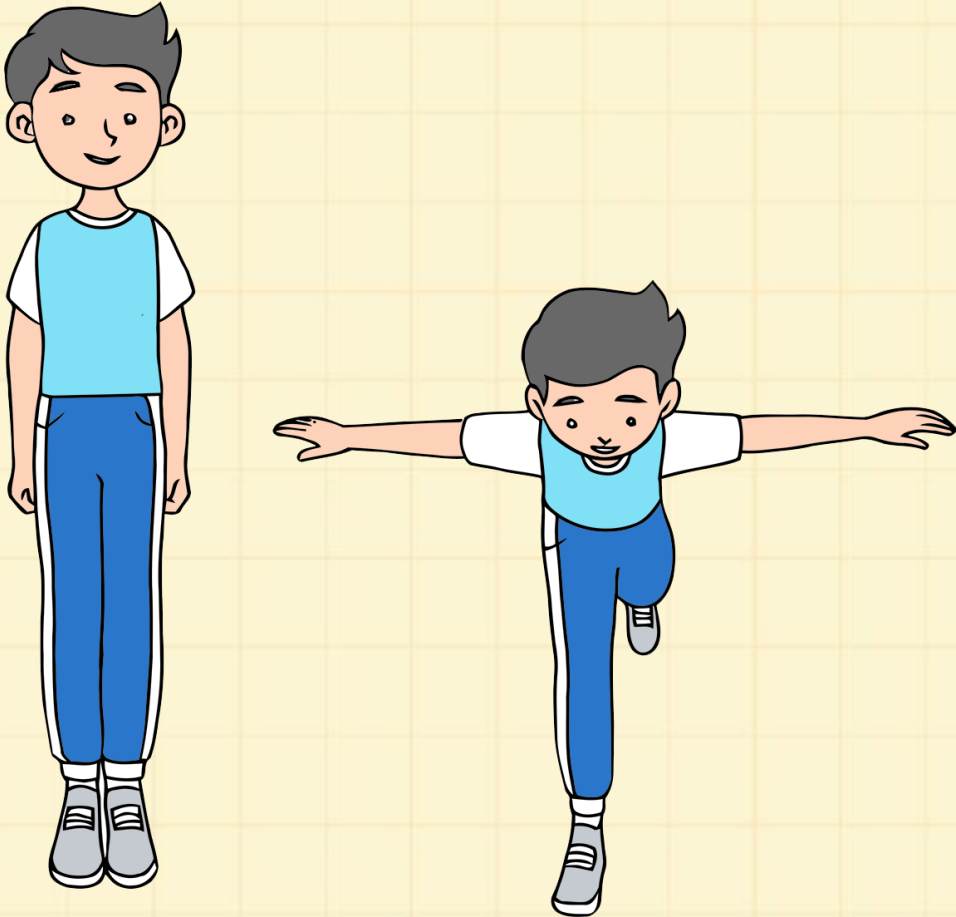


latihan *squat thrust*

Cara latihan *squat thrust*:

- Latihan dilakukan secara mandiri atau dengan teman.
- Latihan dimulai dari posisi berdiri dengan kedua kaki rapat dan tangan di samping badan.
- Lakukan gerak jongkok. Kedua tangan diletakkan ke lantai selebar bahu dan kedua kaki dijulurkan ke belakang secara bersamaan hingga lurus.
- Tarik kembali kedua kaki ke depan sehingga kembali pada posisi jongkok, lalu dilanjutkan dengan gerak lompat ke atas dengan posisi berdiri.

### 3. Keseimbangan

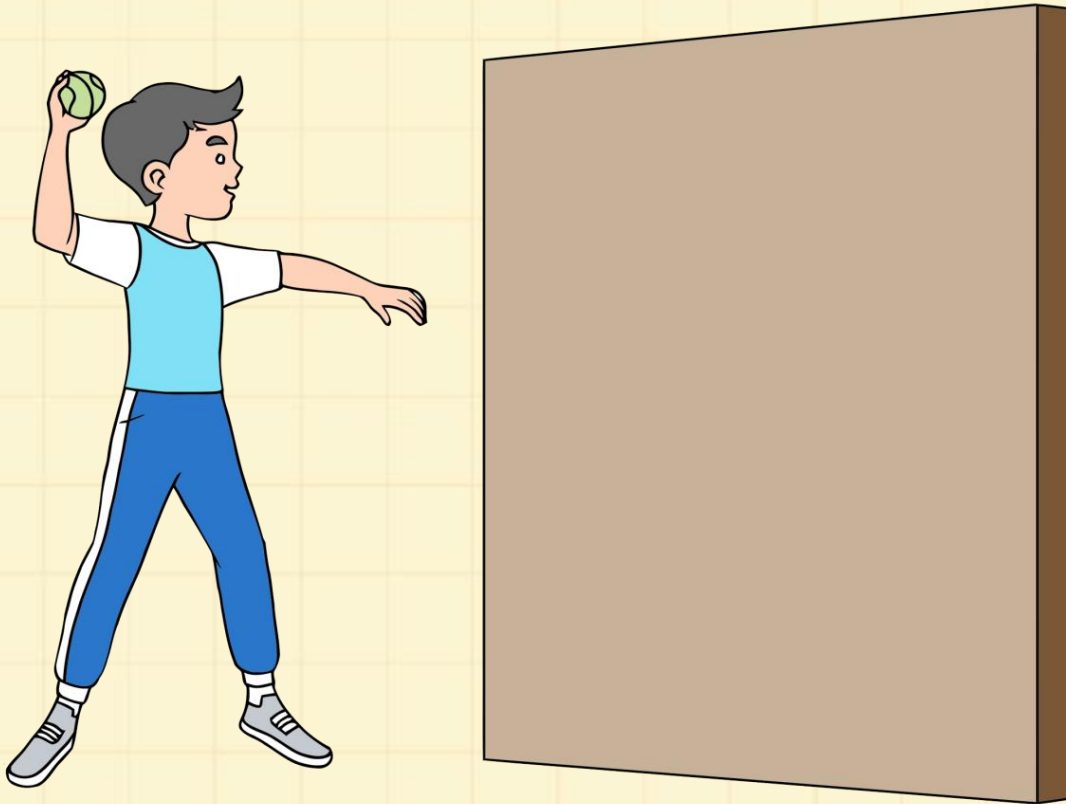


Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan bergerak atau tidak bergerak. Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan berjalan dengan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Bentuk latihan keseimbangan meliputi latihan keseimbangan berdiri dengan satu kaki dan berjalan di atas balok titian.

latihan keseimbangan  
berdiri dengan satu kaki



## 4. Koordinasi

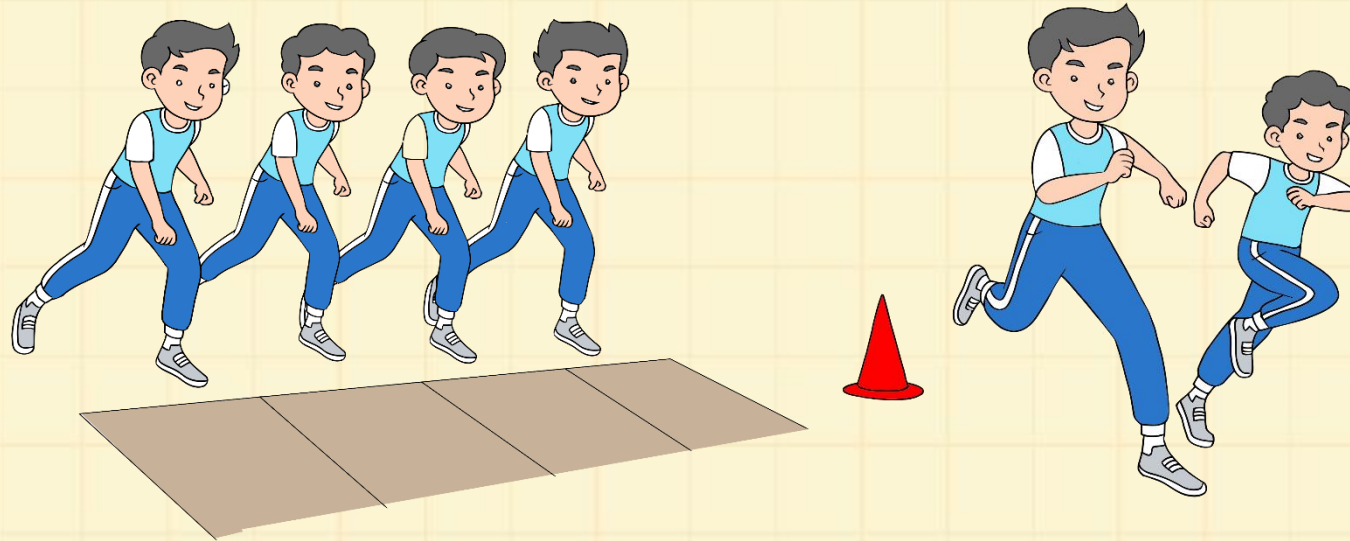


latihan koordinasi memantulkan  
bola tenis ke tembok

Unsur koordinasi dalam kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh menyatukan berbagai gerak tubuh yang berbeda ke dalam satu gerakan. Latihan koordinasi dilakukan dengan tingkat konsentrasi yang tinggi dan kemampuan gerak insting yang kuat.

## B. Menganalisis Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan

### 1. Menganalisis Latihan Gerak Kecepatan



Cara melakukan Latihan lari cepat menempuh jarak 40–60 m:

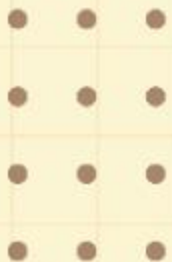
- Lakukan latihan di lintasan lurus dengan jarak 40–60 m.
- Langkah dimulai dari start sampai finis.
- Badan dicondongkan ke depan, lutut diangkat, dan ayunkan tangan.
- Pengaturan napas sangat berpengaruh pada keberhasilan laju kecepatan. Gerak-gerak tersebut akan memengaruhi otot kaki, pergelangan kaki, persendian bahu dan siku lengan, serta paru-paru dan jantung terpacu untuk bergerak cepat.

# 1. Menganalisis Latihan Gerak Kecepatan



Latihan kecepatan reaksi pada pemain bola basket berfokus pada bola, mempercepat, melompat, serta memperlambat dan menghentikan langkah. Terdapat koordinasi langkah dan gerak tangan saat melakukan gerak tersebut. Gerak tersebut memerlukan kesiapan otot-otot terkait, seperti paru-paru dan jantung.

latihan kecepatan reaksi pada  
pemain bola basket



# 1. Menganalisis Latihan Gerak Kecepatan



Latihan kecepatan reaksi pada pemain bulu tangkis berfokus pada kok, seperti gerak mengejar kok, langkah cepat, panjang, dan pendek untuk menyematkan kok agar tidak terjatuh di lapangan sendiri atau secara tiba-tiba harus meloncat untuk melakukan gerak smes.

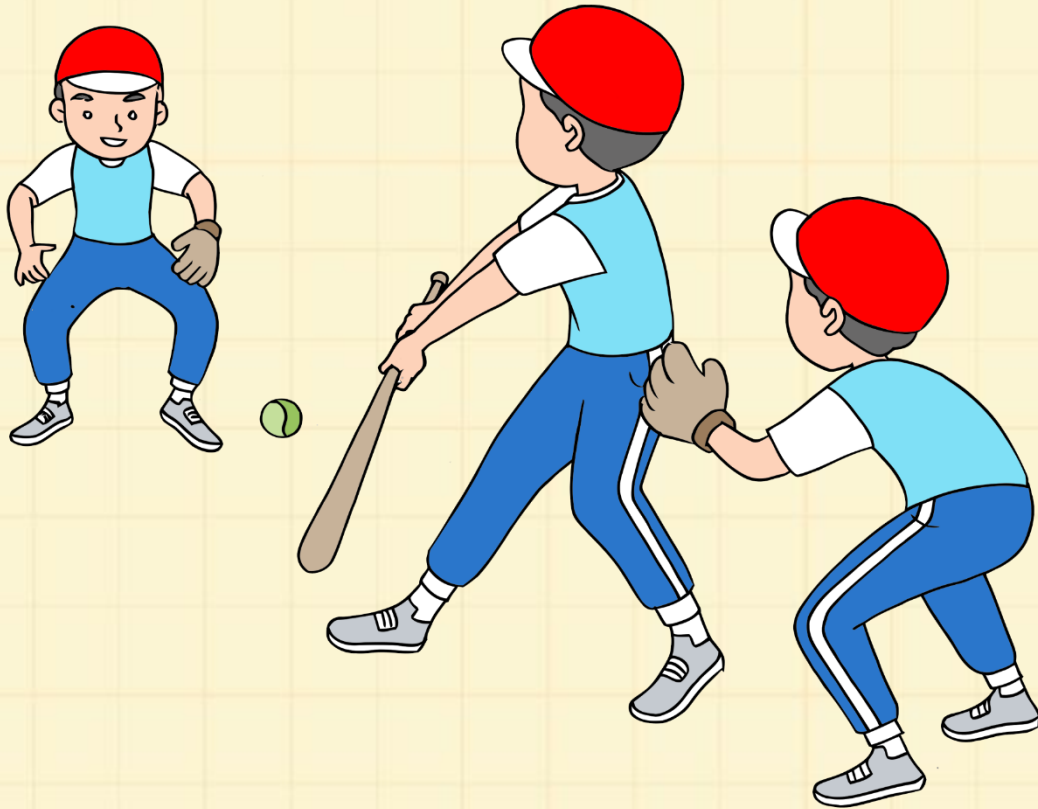
latihan kecepatan reaksi pada  
pemain bulu tangkis



# 1. Menganalisis Latihan Gerak Kecepatan



© PT PENERBIT ERLANGGA



Latihan kecepatan reaksi pada pemain softball berfokus pada ketepatan memukul, menangkap, dan mengejar bola. Dengan demikian, pemain softball melakukan gerak mempercepat dan memperlambat langkahnya saat bermain. Di samping kekompakan, keterampilan gerak dan taktik diperlukan untuk kesiapan fisik pemain.

latihan kecepatan reaksi pada  
pemain softball

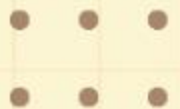


# 1. Menganalisis Latihan Gerak Kecepatan



Latihan kecepatan reaksi pada pemain sepak bola difokuskan pada cara memaksimalkan atau mempercepat langkah dan memperlambat atau mengubah arah langkah untuk mengejar dan merebut bola. Otot kaki pemain tersebut harus terlatih, kuat, dan tanggap untuk bereaksi.

- • • latihan kecepatan reaksi
- • • pada pemain sepak bola



# 1. Menganalisis Latihan Gerak Kecepatan

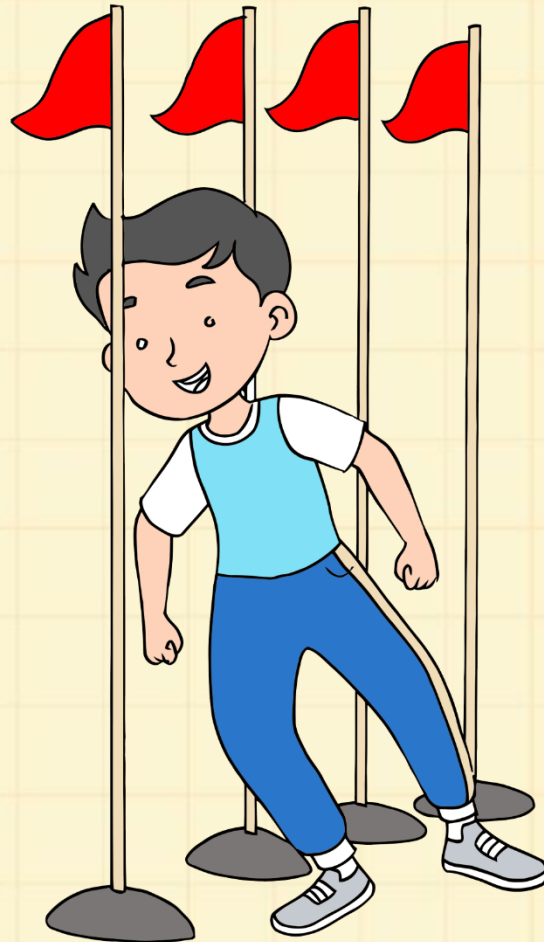


Cara melakukan latihan naik turun tangga:

- Latihan ini dilakukan sebanyak dua kali, berselang satu kali secara bergantian dengan pelari berikutnya.
- Gerakan melangkah dan bertumpu bertujuan agar otot tungkai terbentuk sehingga tetap mampu bergerak menopang beban tubuh.
- Koordinasi gerak tumpu dan otot paha serta sendi lutut harus mampu memindahkan dan mengangkat kaki ke arah tangga di atasnya (terbentuknya otot paha dan sendi lutut).

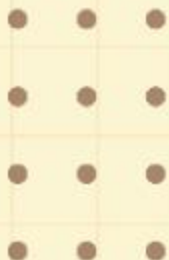
• • • latihan kecepatan bergerak  
• • • (naik turun tangga)  
• • •

## 2. Menganalisis Latihan Gerak Kelincahan

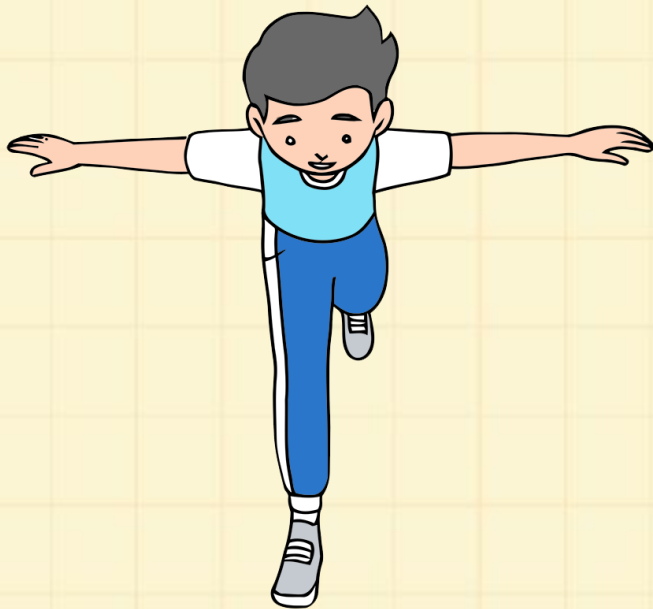
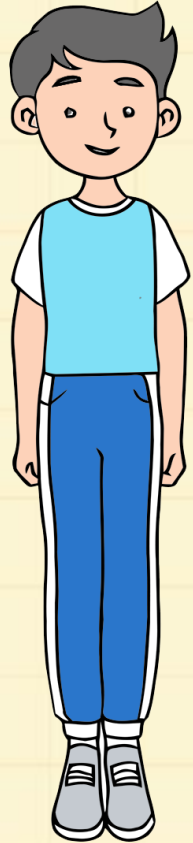


Lari zig-zag membutuhkan kelincahan menerobos setiap sela dengan berbelok. Lari zig-zag berfokus pada kerja sama antara kaki kanan dan kiri, juga ayunan lengan yang selalu berubah saat berbelok. Ketahanan tubuh harus stabil ketika melakukan perubahan arah secara tiba-tiba untuk berbelok, melangkah ke depan, ke samping, baik ke kanan maupun ke kiri.

latihan lari zig-zag



### 3. Menganalisis Latihan Gerak Keseimbangan



latihan keseimbangan  
berdiri dengan satu kaki

Cara latihan keseimbangan berdiri dengan satu kaki:

- Latihan dilakukan secara mandiri atau dengan teman.
- Berdiri dengan kedua kaki yang dirapatkan dan kedua tangan berada lurus di samping badan.
- Kedua tangan direntangkan ke samping lurus sejajar dengan pundak.
- Condongkan badan ke depan, kemudian salah satu kaki diangkat ke belakang hingga badan dan kaki berada dalam satu garis.
- Setelah seimbang, usahakan tumit ditinggikan ke atas. Lakukan gerakan tersebut selama setengah menit.
- Lakukan gerak tersebut secara bergantian antara kaki kanan dan kiri sebagai tumpuan yang dilakukan secara bergantian dengan teman.

### 3. Menganalisis Latihan Gerak Keseimbangan



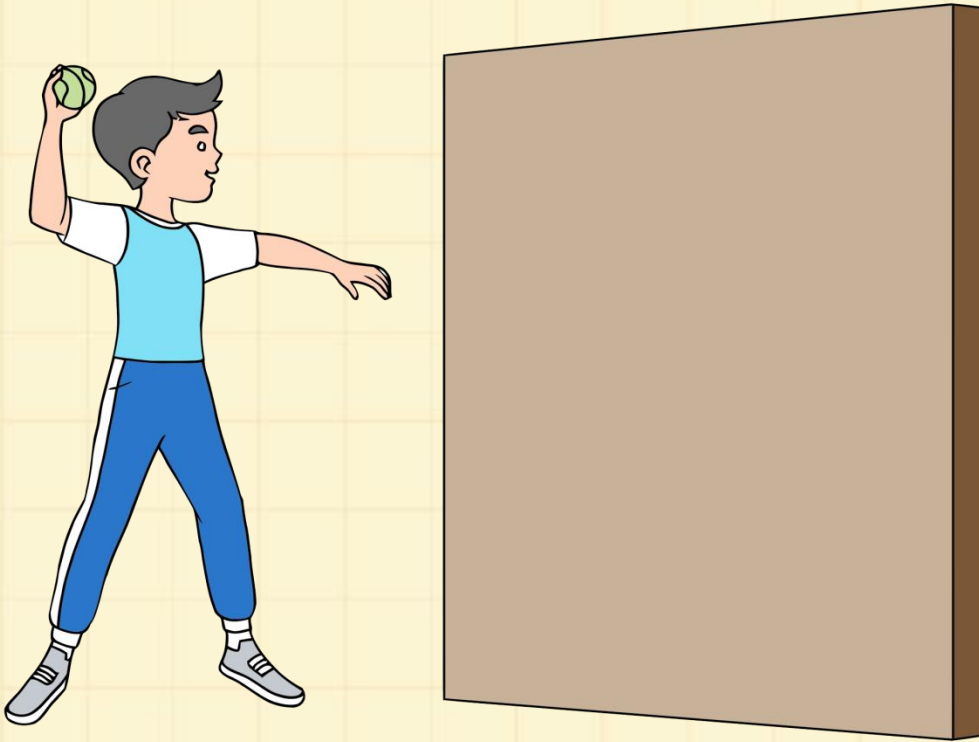
Cara latihan keseimbangan di balok titian (*beam*):

- Berdiri tegak, kedua tangan merentang, badan tegap, dan pandangan ke depan.
- Kaki dirapatkan, kedua tangan direntangkan di samping badan.
- Langkahkan kedua kaki secara bergantian, saat bertumpu diawali dari ujung kaki yang pertama kali menyentuh balok titian.
- Berjalanlah dengan kaki lurus sampai ke ujung balok titian.
- Saat berputar arah, kembali ayunkan satu kaki ke depan dan berputar.



latihan keseimbangan di  
balok titian (*beam*)

## 2. Menganalisis Latihan Gerak Koordinasi



Cara memantulkan bola tenis ke tembok:

- Berdiri di depan tembok dengan jarak 3–4 m. Tangan kanan memegang bola tenis. Teman yang lain berdiri di antara dinding dan pelempar untuk mengawasi bola.
- Lempar bola ke arah tembok. Saat bola memantul dan kembali ke arah pelempar, segera tangkap dengan tangan kiri.
- Lakukan latihan memantulkan bola secara berulang.





## 2. Menganalisis Latihan Gerak Koordinasi

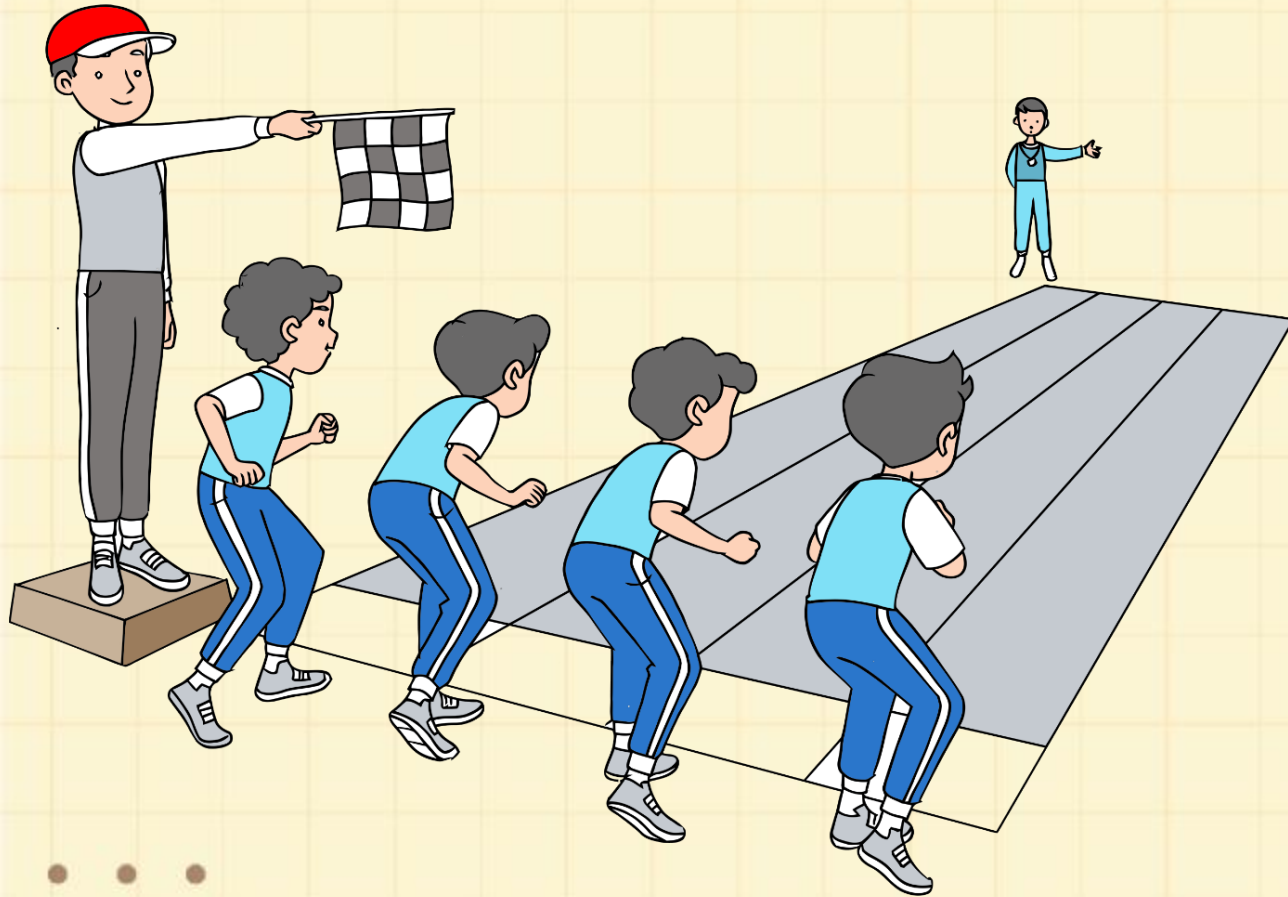


Cara melempar bola tenis ke atas:

- Latihan dilakukan dengan teman.
- Berdiri dengan tangan kanan memegang bola tenis.
- Teman yang lain berdiri di samping pelempar bola untuk mengawasi bola tersebut.
- Lempar bola ke atas dengan tangan kanan. Saat bola turun, tangkap dengan tangan kiri dan ulangi kembali gerak melempar bola dengan tangan kiri, lalu tangkap dengan tangan kanan.

## B. Pengukuran Kebugaran Jasmani

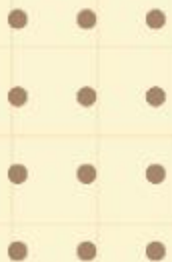
### 1. Mengukur Latihan Kecepatan (*Speed*)



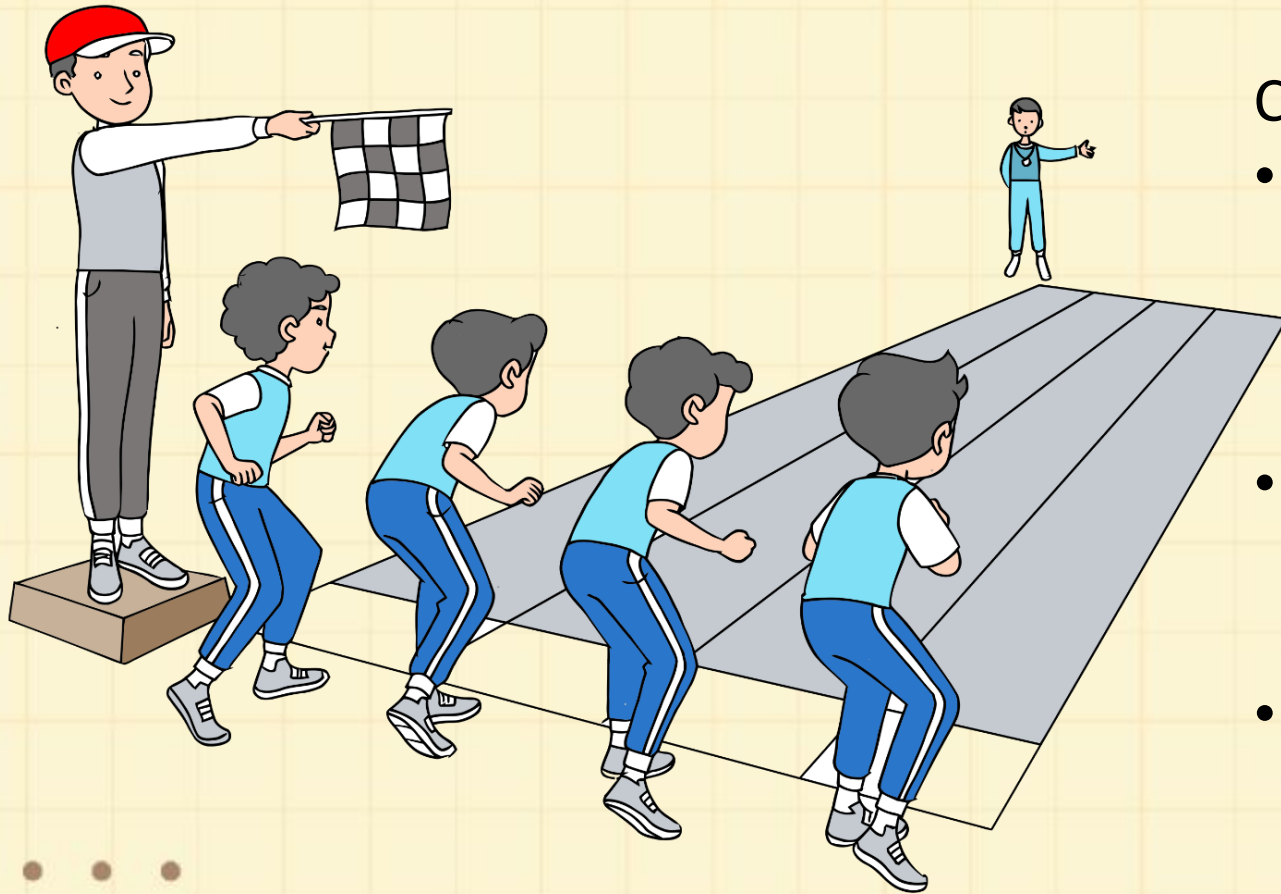
Cara lari menempuh jarak 50 m:

- Latihan dilakukan bersama teman. Salah satu teman bertugas mengukur hasil dengan menggunakan *stopwatch*.
- Peserta berdiri di belakang garis start. Saat terdengar aba-aba “Siap”, peserta mengambil sikap start berdiri. Saat terdengar aba-aba “Ya”, peserta lari secepat mungkin menuju garis finis.

tes lari menempuh jarak 50 m



# 1. Mengukur Latihan Kecepatan (*Speed*)



Cara lari menempuh jarak 50 m:

- Kesempatan berlari masih dapat diulang apabila peserta melakukan hal-hal, seperti mencuri start, tidak melewati garis finis, diganggu oleh pelari lainnya, dan terpeleset.
- Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finis.
- Pencatatan hasil dalam satuan detik yang waktunya dicatat satu angka di belakang koma.

tes lari menempuh jarak 50 m



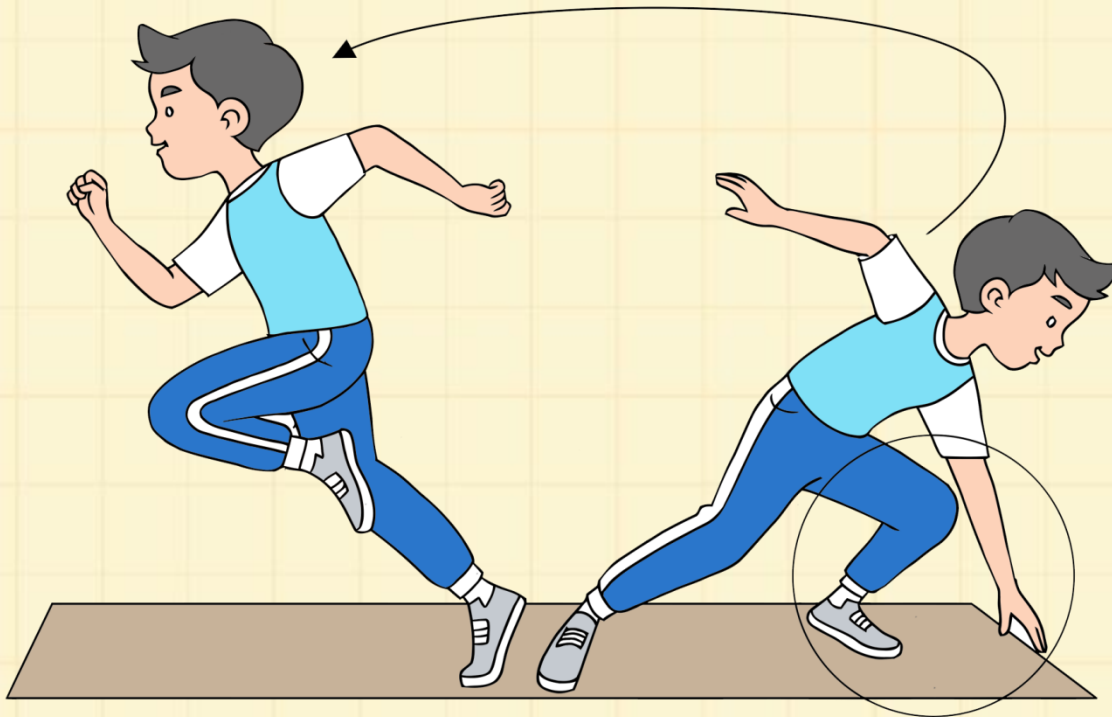


## Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Lari Menempuh Jarak 50 m

| Skor | Lari Menempuh Jarak 50 m Putra<br>(dalam Satuan Detik) | Kriteria      | Lari Menempuh Jarak 50 m Putri<br>(dalam Satuan Detik) |
|------|--|---------------|--|
| 5    | s.d–6,7  | Baik sekali   | s.d–7,7  |
| 4    | 6,8–7,6  | Baik          | 7,8–8,7  |
| 3    | 6,8–7,6  | Baik          | 7,8–8,7  |
| 2    | 8,8–10,3   | Kurang        | 10,0–11,9  |
| 1    | 10,4–dst   | Kurang sekali | 12,0–dst   |



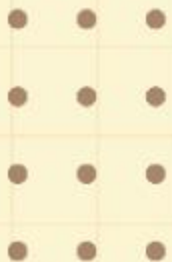
## 2. Mengukur Latihan Kelincahan



*Shuttle run*

Cara berlatih *shuttle run*:

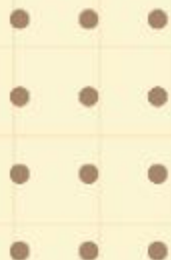
- Latihan dilakukan dengan teman, salah satu teman bertugas menghitung menggunakan *stopwatch*.
- Buatlah lintasan lari sepanjang 10 m.
- Saat terdengar aba-aba “bersedia”, setiap peserta berdiri di belakang garis atau garis pertama.
- Saat terdengar aba-aba “siap”, peserta melakukan start berdiri dan siap untuk lari.



## 2. Mengukur Latihan Kelincahan



*Shuttle run*



Cara berlatih *shuttle run*:

- Saat terdengar aba-aba “ya”, peserta segera lari menuju garis kedua dan setelah melewati kedua garis segera berbalik menuju garis pertama. Setelah sampai garis pertama, segera lari menuju ke garis kedua.
- Pelari dihitung 1 kali lintasan apabila pelari berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama, dihitung 1 kali.
- Pelaksanaan lari dilakukan sampai ke empat kalinya secara bolak-balik sehingga peserta berlari menempuh jarak 20 m. Setelah melewati garis finis, *stopwatch* dihentikan.

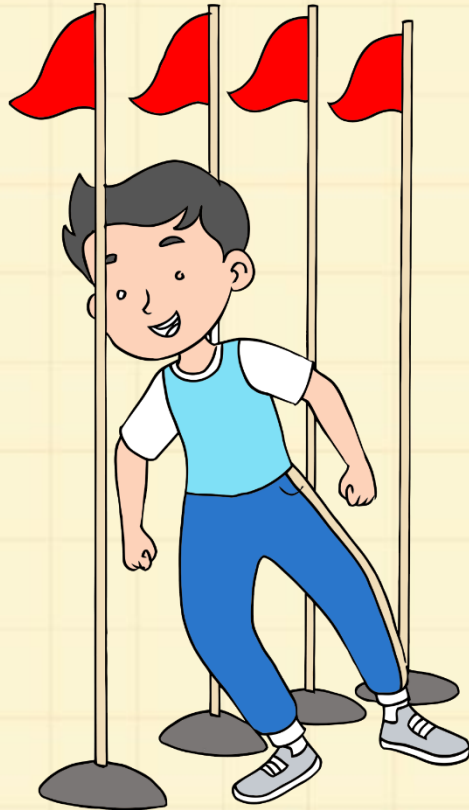


## Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani *Shuttle Run*

| Skor | <i>Shuttle Run</i> Putra<br>(dalam Satuan Detik) | Kriteria    | <i>Shuttle Run</i> Putri<br>(dalam Satuan Detik) |
|------|--|-------------|--|
| 5    | <15,5  | Sempurna    | <16,7  |
| 4    | 16–15,6  | Baik sekali | 17,4–16,8  |
| 3    | 16,6–16,1  | Baik        | 18,2–17,5  |
| 2    | 17,1–17,6  | Cukup       | 18,9–18,3  |
| 1    | 17,7–17,2  | Kurang      | 19,6–19,0  |



## 2. Mengukur Latihan Kelincahan



lari zig-zag

Cara berlatih lari zig-zag:

- Lakukan secara berteman, salah satu teman menghitung menggunakan *stopwatch*.
- berdiri di belakang garis start, pada saat aba-aba “ya” berlari secepat mungkin mengikuti arah/*cone* yang telah disusun secara zig-zag sesuai dengan diagram sampai batas finis.
- Pelari diberi kesempatan melakukan tes 3 kali kesempatan. Pelari gagal jika menggeserkan tongkat/*cone* tidak sesuai pada diagram tas tersebut.
- Penilaian dilakukan dengan mencatat waktu tempuh yang terbaik dari 3 kali percobaan dan dicatat sampai sepersepuluh detik.

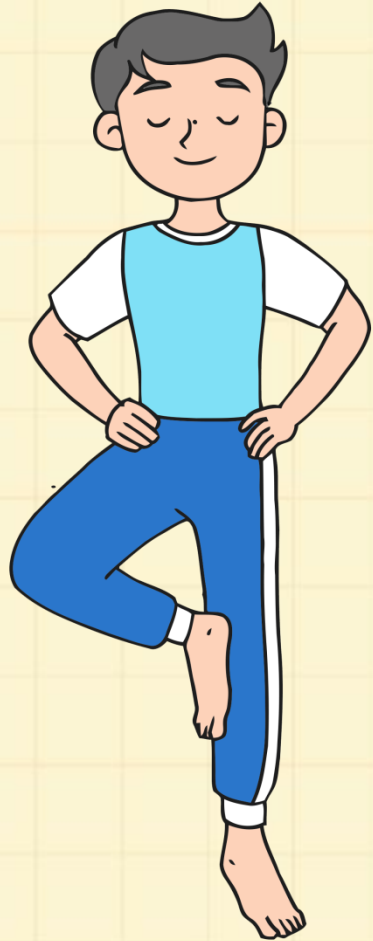


## Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Lari Zig-Zag

| Skor | Lari Zig-Zag Putra<br>(dalam Satuan Detik) | Kriteria    | Lari Zig-Zag Putri<br>(dalam Satuan Detik) |
|------|--|-------------|--|
| 5    | >15,2                                      | Baik sekali | >17,0                                      |
| 4    | 16,1–15,2                                  | Baik        | 17,9–17,0                                  |
| 3    | 18,1–16,2                                  | Cukup       | 21,7–18,0                                  |
| 2    | 18,3–18,2                                  | Sedang      | 23,0–21,8                                  |
| 1    | >18,3                                      | Kurang      | >23,0                                      |



### 3. Mengukur Latihan Keseimbangan



*strock stand*

Cara berlatih berdiri menggunakan satu kaki dengan mata tertutup (*strock stand*):

- Latihan dilakukan dengan teman. Salah satu teman menghitung menggunakan *stopwatch*.
- Berdiri dengan kedua kaki, tangan diletakkan di pinggang.
- Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki dan lutut kaki yang masih menumpu di tanah.
- Penghitungan waktu dimulai saat peserta mengangkat satu kaki dan memejamkan mata, lalu dihentikan apabila peserta membuka mata, menggerakkan tangannya, dan meletakkan, serta menggerakkan kakinya.

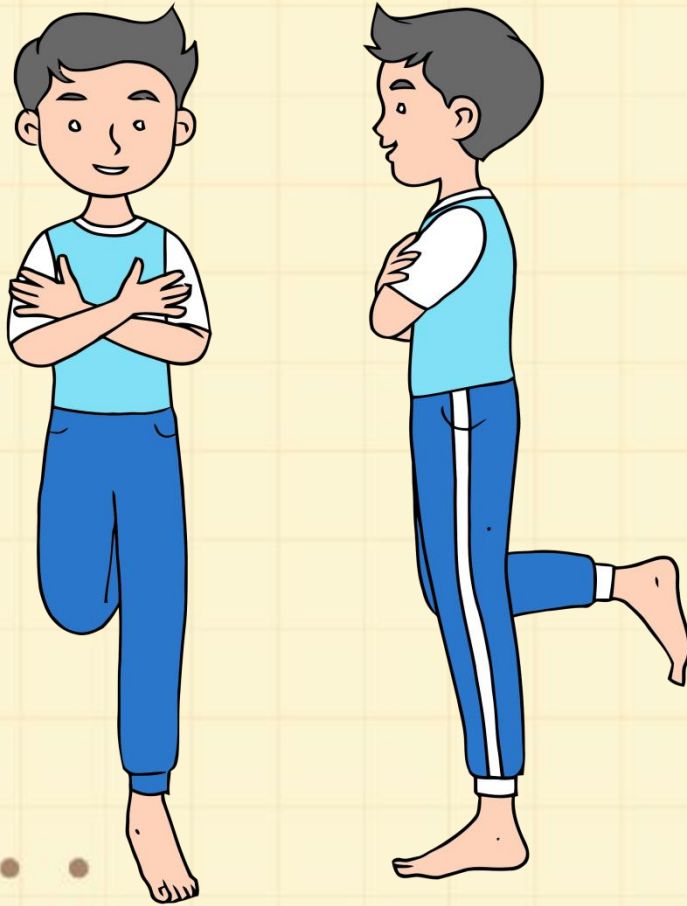


## Pengukuran Keseimbangan untuk Anak Berusia 16–19 Tahun

|                               | Baik Sekali | Baik  | Cukup | Sedang | Kurang |
|-------------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|
| Putra<br>(dalam Satuan Detik) | >50         | 41–50 | 31–40 | 20–30  | <20    |
| Putri<br>(dalam Satuan Detik) | >30         | 23–30 | 16–22 | 10–15  | <10    |



### 3. Mengukur Latihan Keseimbangan



*standing balance test*

Cara melakukan *standing balance test*:

- Latihan dilakukan dengan teman. Salah satu teman menghitung menggunakan *stopwatch*.
- Peserta berdiri di atas satu kaki selama mungkin. Sebelum tes dimulai, peserta diperbolehkan untuk melakukan percobaan selama 1 menit.
- Peserta berdiri dengan satu kaki, sedangkan tangan yang lain berada di dada dengan kaki jinjit.
- Lakukan sikap tersebut selama mungkin.
- *Stopwatch* dihentikan saat kaki yang diangkat menyentuh tanah atau peserta kehilangan keseimbangan.

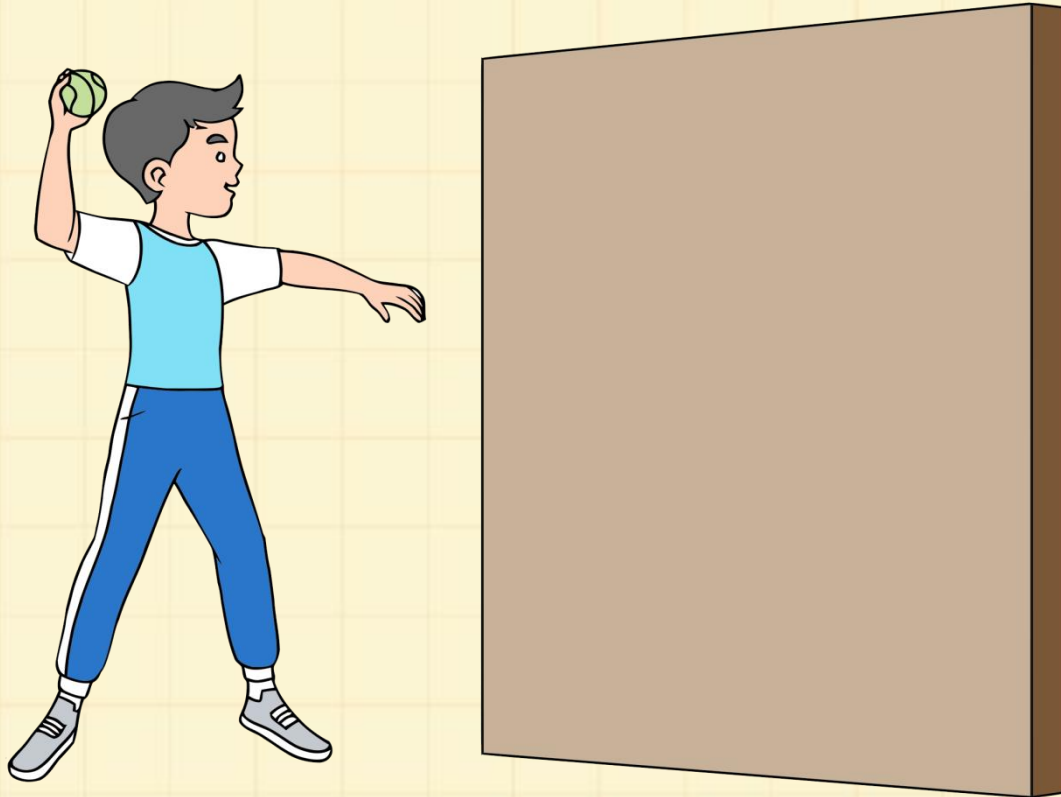
## Pengukuran Keseimbangan *Standing Balance Test*



| Skor | Kriteria   |
|------|--|
| 5    | Peserta dapat mempertahankan keseimbangannya selama 60 detik dengan mata terbuka dan selama 15 detik tambahan dengan mata tertutup. Peserta harus selalu menggunakan tumpuan kaki untuk menjaga keseimbangannya.   |
| 4    | Peserta dapat mempertahankan keseimbangannya selama 60 detik dengan mata terbuka dan menggunakan tumpuan kaki untuk menjaga keseimbangan setidaknya selama 45 detik.   |
| 3    | Peserta dapat mempertahankan keseimbangannya selama 60 detik dengan mata terbuka. Namun, perlu menggunakan bagian tubuh selain sendi pergelangan kaki (lutut, pinggul, dada, dan lengan) untuk menjaga keseimbangannya selama lebih dari 15 detik per periode. |
| 2    | Peserta dapat menyeimbangkan selama 60 detik, tetapi perlu menggunakan tubuh bagian atas dan menyentuh lantai dengan kaki lainnya pada saat yang sama untuk memperbaiki ketidakseimbangannya.  |
| 1    | Peserta tidak bisa mengatur keseimbangan dengan satu kaki untuk periode waktu yang lebih singkat   |



## 4. Mengukur Latihan Koordinasi

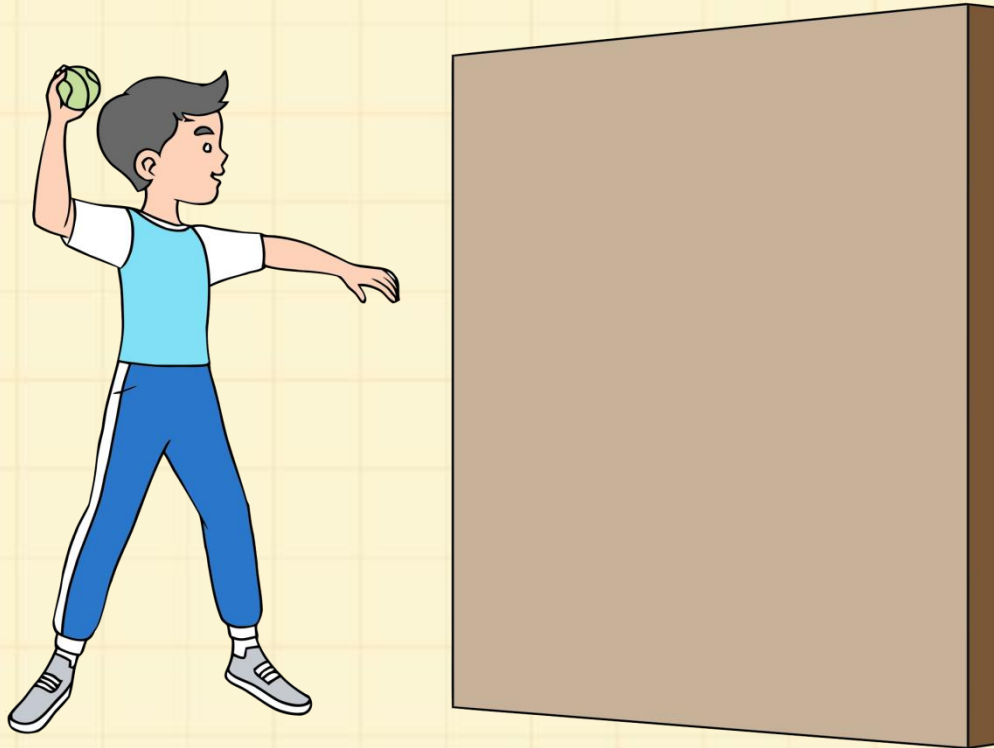


tes melempar pada  
sasaran atau target

Cara melakukan tes melempar pada sasaran atau target:

- Latihan dilakukan dengan teman. Salah satu teman membawa catatan hasil.
- Buatlah titik sasaran berbentuk lingkaran di tembok yang berukuran kecil, yaitu 12,7 cm dengan bobot nilai 3. Lingkaran kedua berukuran sedang 27,9 cm dengan bobot nilai 2. Lingkaran ketiga berukuran besar, yaitu 45,7 cm dengan nilai 1.

## 4. Mengukur Latihan Koordinasi



tes melempar pada  
sasaran atau target

Cara melakukan tes melempar pada sasaran atau target:

- Tinggi sasaran dari lantai adalah 122 cm. Jarak sasaran dari peserta dengan dinding tembok untuk tiga kali lemparan pertama, yaitu 3,1 m, tiga kali lemparan kedua, yaitu 4,1 m, dan untuk tiga kali lemparan ketiga, yaitu 5,1 m.
- Peserta berdiri dengan sikap melempar pada tempat dan jarak yang telah ditentukan. Pada aba-aba “ya”, peserta melakukan lemparan dengan urutan tiga kali lemparan pada jarak 3,1 m, tiga kali lemparan pada jarak 4,1 m, dan tiga kali lemparan pada jarak 5,1 m sehingga total lemparan sebanyak 9 kali dalam tempo secukupnya.