

Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
- mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.



Sumber: *shutterstock.com*



Profil Pelajar Pancasila:

Beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berakhlak mulia:

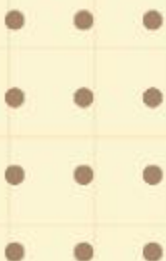
- Akhlak pribadi, yaitu latihan olahraga merupakan salah satu upaya merawat diri.

Mandiri:

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

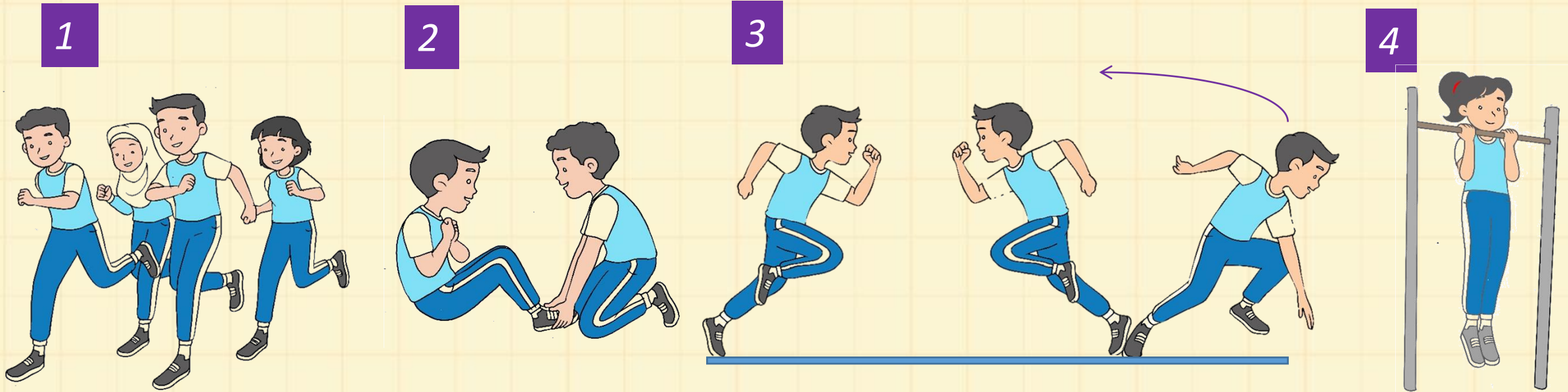
Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan 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.



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

A. Manfaat Kebugaran Jasmani

1. Manfaat Kebugaran Jasmani untuk Pembentukan Gerak

Manfaat kebugaran jasmani dalam pembentukan gerak antara lain sebagai berikut.

- Memenuhi dan menyalurkan keinginan untuk bergerak.
- Penghayatan terhadap, waktu, dan bentuk, serta mengembangkan rasa irama.
- Mengenal kemampuan gerak pada diri sendiri.
- Memiliki kemampuan gerak dan mengembangkan sikap.
- Memperkaya dan memperluas kemampuan gerak.

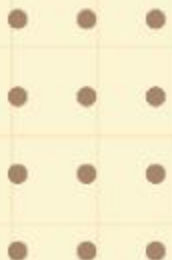


2. Manfaat Kebugaran Jasmani untuk Pembentukan Prestasi



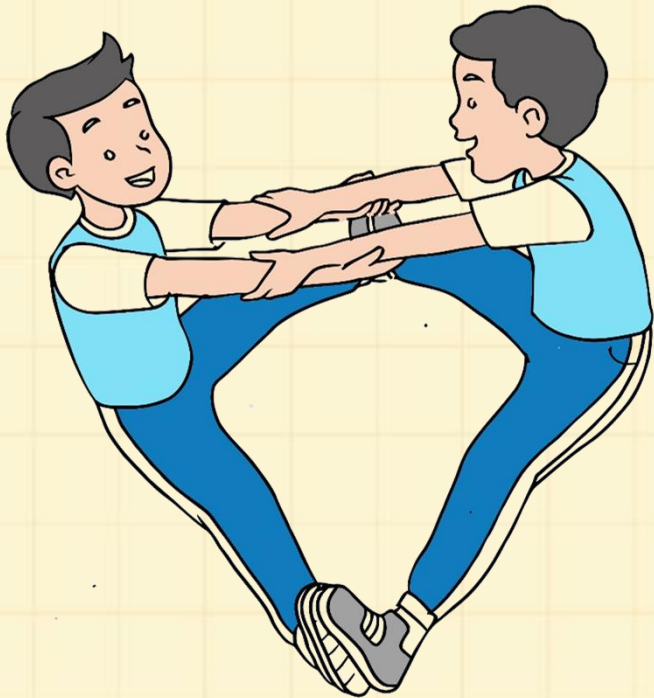
Manfaat kebugaran jasmani dalam pembentukan prestasi antara lain sebagai berikut.

- Mengembangkan kemampuan belajar optimal.
- Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi, seperti kemampuan, konsentrasi, keuletan, kewaspadaan, dan kepercayaan pada diri sendiri.
- Penguasaan emosi.
- Belajar mengenal kemampuan dan keterbatasan diri.
- Meningkatkan sikap yang tepat terhadap nilai yang nyata dalam kehidupan sehari-hari.





3. Manfaat Kebugaran Jasmani untuk Pertumbuhan Sosial



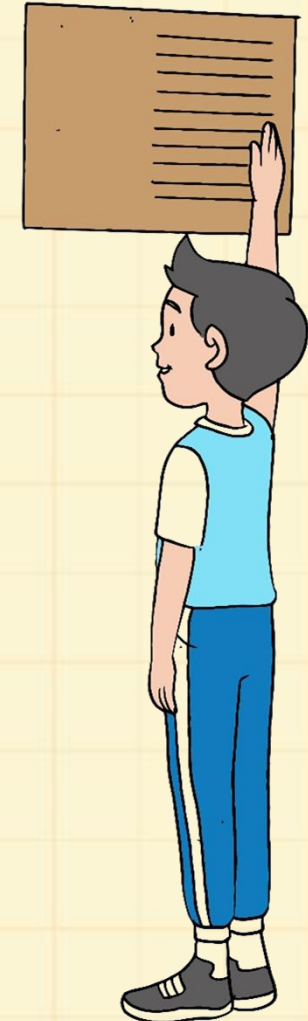
Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan sosial antara lain sebagai berikut.

- Menumbuhkan semangat belajar dan bekerja sama dalam kelompok.
- Mengembangkan rasa peduli terhadap masyarakat dan pengakuan terhadap orang lain sebagai pribadi.
- Belajar bertanggung jawab terhadap orang lain dan memberi pertolongan, perlindungan, serta rasa pengorbanan.
- Mengenal cara lain untuk melepas lelah dalam mengisi waktu senggang.



4. Manfaat Kebugaran Jasmani untuk Pertumbuhan Badan

- Manfaat kebugaran jasmani dalam pertumbuhan badan antara lain meningkatkan kesehatan jasmani dan rasa tanggung jawab untuk membiasakan pola hidup sehat.
- Kesegaran jasmani diperlukan bagi usia sekolah untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stres lingkungan, dan melakukan aktivitas sehari-hari, terutama kegiatan belajar di dalam kelas.



B. Komposisi Tubuh dan Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

1. Komposisi Tubuh

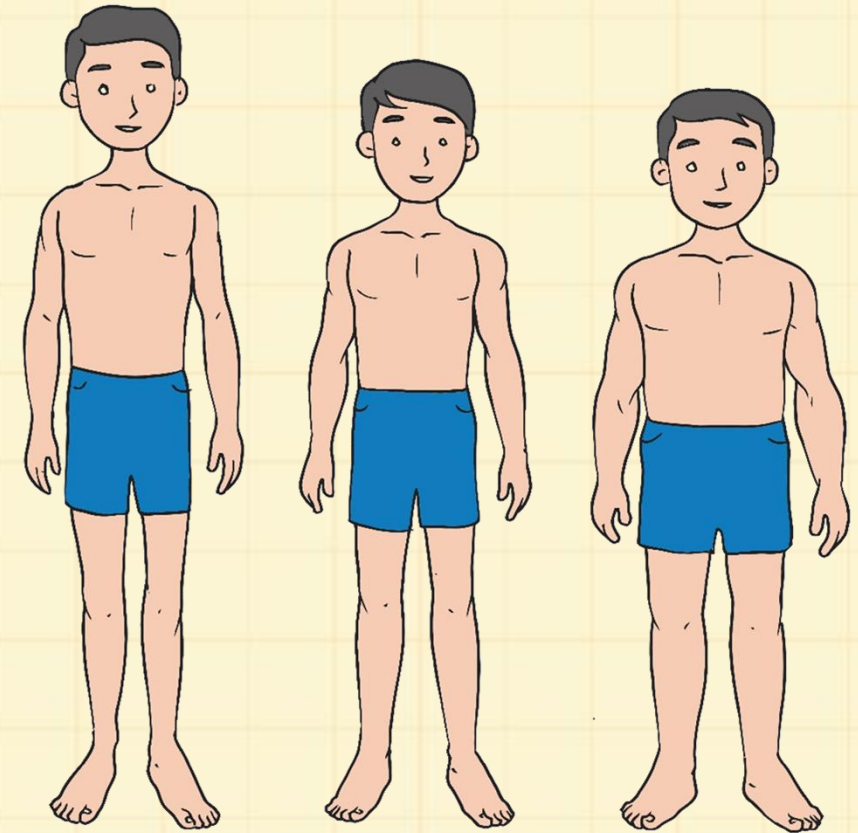
- Komposisi tubuh adalah jumlah keseluruhan dari bagian tubuh yang terdiri dari dua bagian, yaitu lemak dan non-lemak.
- Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), komposisi tubuh manusia dibagi menjadi empat, yaitu sebagai berikut.
 - ✓ Komposisi atomik, seperti oksigen, kalsium, nitrogen, hidrogen, karbon, dan fosfor.
 - ✓ Komposisi molekuler, seperti air, mineral, glikogen, lemak, dan protein.
 - ✓ Komposisi seluler, seperti sel, bagian padat ekstrasel, dan cairan ekstrasel.
 - ✓ Komposisi jaringan dan organ, seperti otot, kulit, dan jantung.





1. Komposisi Tubuh

- Pengukuran komposisi tubuh dilakukan untuk mendapatkan persentase air, lemak, otot, dan tulang dalam tubuh.
- Komposisi tubuh bermanfaat untuk mendeteksi kebutuhan tubuh terhadap asupan makanan dan juga untuk mendapatkan informasi terhadap upaya pencegahan dan penanganan penyakit.





2. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Bergerak



Bergerak (*move*) adalah rangkaian gerak dinamis yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, seperti jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lari.



2. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Mengangkat

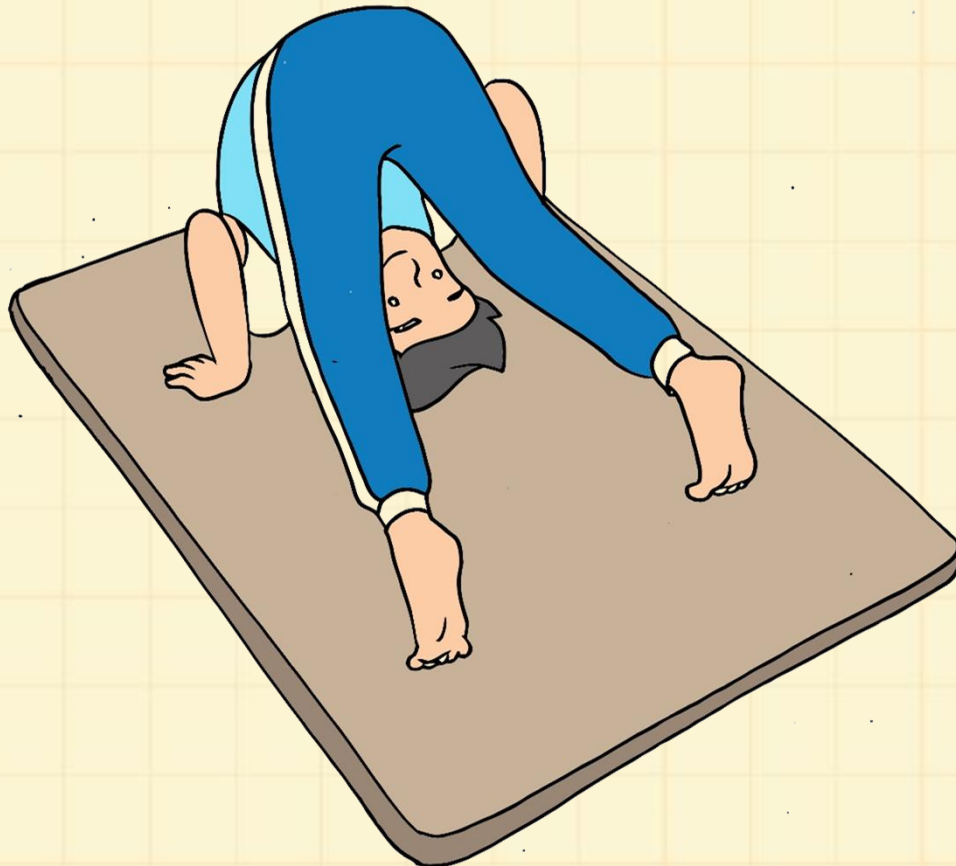
Mengangkat (*lift*) adalah rangkaian gerak melawan beban, seperti mengangkat, mendorong, menarik beban baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda (dambel, barbel, dan bola medisin). Latihan yang dilakukan, antara lain *push-up*, *back-up*, dan *sit-up*.





2. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Meregang



Meregang (*stretch*) adalah rangkaian gerak mengukur otot dan meregang persendian. Jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan kelentukan persendian dan kelentukan otot.



2. Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Keseimbangan

- Keseimbangan (*balance*) merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh secara khusus.
- Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan memperkecil titik tumpu atau memperbesar titik gravitasi tubuh.



C. Daya Tahan

1. Keterampilan Latihan Peningkatan Daya Tahan

Daya tahan jantung dan paru-paru (kardiovaskular)

Berikut cara melakukan lari bolak-balik.

- Membuat beberapa lintasan lurus dengan jarak 20 m.
- Setiap ujung lintasan diberi lingkaran kecil untuk menaruh batu/benda yang telah kamu pindahkan ke lingkaran start.
- Letakkan batu kecil di ujung lintasan sejumlah lima buah.
- Mulailah berlari dari start ke ujung lintasan dan mengambil batu untuk dipindahkan ke lingkaran saat kamu kembali ke start.
- Lakukan dalam bentuk perlombaan beregu.



1. Keterampilan Latihan Peningkatan Daya Tahan

Daya tahan jantung dan paru-paru (kardiovaskular)



Joging

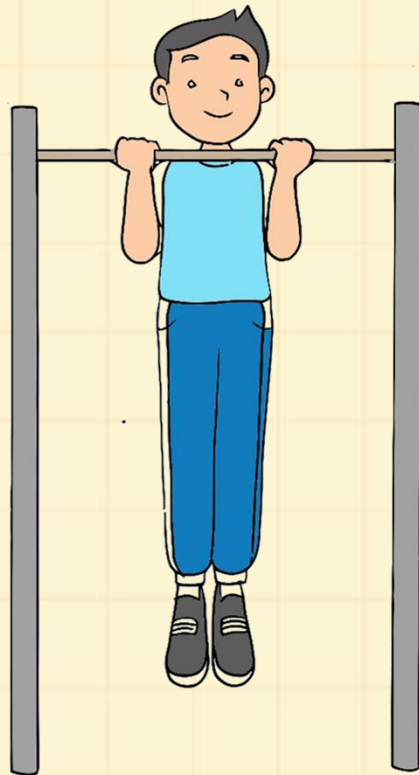
Berikut beberapa hal yang harus diperhatikan saat jogging.

- Lakukan pada saat udara tidak berpolusi.
- Lakukan lari-lari kecil/joging di tempat yang tidak berkerikil sehingga kaki menapak dengan benar.
- Lakukan secara berkesinambungan dengan jarak tempuh semakin meningkat secara bertahap.
- Jangan memaksakan diri menempuh jarak yang berdampak pada kelelahan.
- Lakukan penguluran (*stretching*) otot dan sendi sebelum dan sesudah melakukan jogging.



1. Keterampilan Latihan Peningkatan Daya Tahan

Daya tahan dan kekuatan otot lengan



*Latihan menggantung
untuk putra*

Berikut cara melakukan latihan menggantung untuk putra.

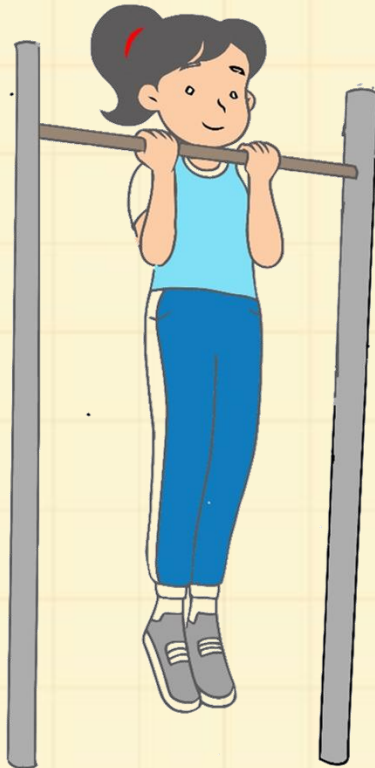
- Berdirilah di bawah palang tunggal dengan kedua lengan lurus ke atas.
- Kedua lutut agak ditekuk.
- Loncatlah ke atas, kedua tangan memegang palang tunggal sehingga sikap tubuh menggantung dan kedua lengan lurus berpegangan pada palang tunggal.
- Angkatlah tubuhmu dengan cara menekuk kedua siku sehingga leher sejajar dengan palang tunggal.
- Kedua siku tetap menekuk, tahanlah sesuai kemampuanmu.
- Mendaratlah dengan benar.





1. Keterampilan Latihan Peningkatan Daya Tahan

Daya tahan dan kekuatan otot lengan



*Latihan menggantung
untuk putri*

Berikut cara melakukan latihan menggantung untuk putri.

- Naiklah ke kursi yang telah kamu letakkan di bawah palang tunggal.
- Peganglah palang tunggal dengan sikap kedua siku sudah ditekuk dan dagu di atas palang tunggal.
- Temanmu akan mengambil kursi tersebut sehingga kamu tidak lagi bertumpu.
- Badan dan kaki tetap rileks. Pertahankan posisi tubuh sesuai kemampuan.
- Turunlah dengan meluruskan kedua lengan dan mendarat dengan sikap lutut agak ditekuk, pandangan ke depan sehingga tidak terjatuh.



2. Menganalisis Latihan Peningkatan Daya Tahan

Sikap lari bolak-balik

Cara melakukan sikap lari bolak-balik adalah sebagai berikut.

- Lakukan di lintasan lurus dengan jarak 20 m.
- Mengambil dan meletakkan batu kecil di ujung lingkaran sejumlah lima buah (apabila perlombaan), atau berlari cepat dengan jarak 50 m (individu/berteman).

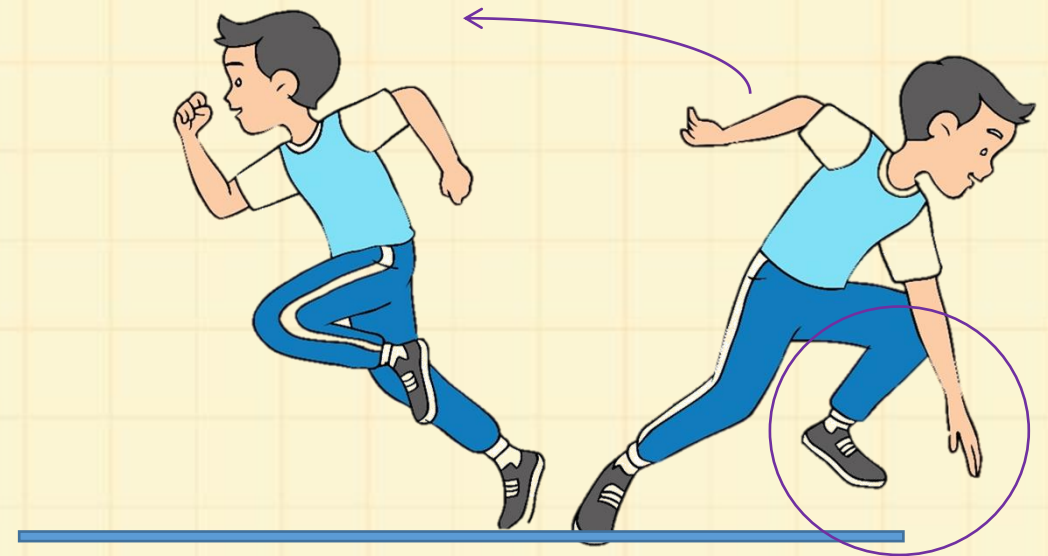




2. Menganalisis Latihan Peningkatan Daya Tahan

Sikap perputaran balik

Agar tidak terjatuh ke depan, saat mengambil dan meletakkan batu, gunakan kuda-kuda yang kuat, jaga keseimbangan saat badan berputar atau berbalik tanpa berhenti.



2. Menganalisis Latihan Peningkatan Daya Tahan

Sikap jogging

Cara melakukan sikap jogging adalah sebagai berikut.

- Melakukan jogging menempuh jarak 400-1.000 m.
- Jogging dengan langkah yang stabil dan terus menerus dari start sampai finis.



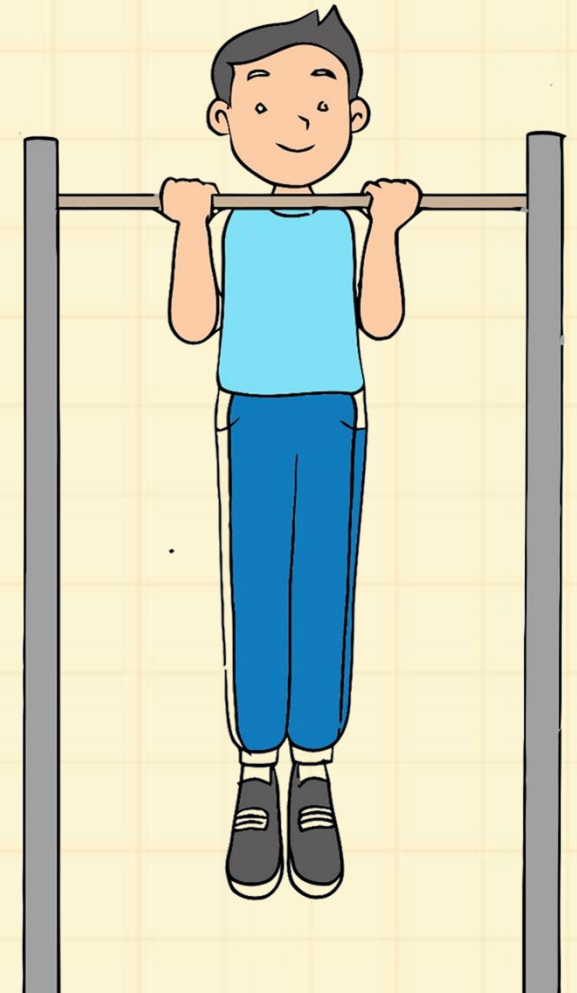


2. Menganalisis Latihan Peningkatan Daya Tahan

Sikap menggantung putra

Cara melakukan sikap menggantung putra adalah sebagai berikut.

- Dimulai dari sikap menggantung, genggamannya menghadap ke dalam selebar bahu, kaki lurus rileks, pandangan ke depan.
- Angkat beban tubuh/badan sampai dagu di atas palang, lakukan secara berulang-ulang sesuai kemampuan.



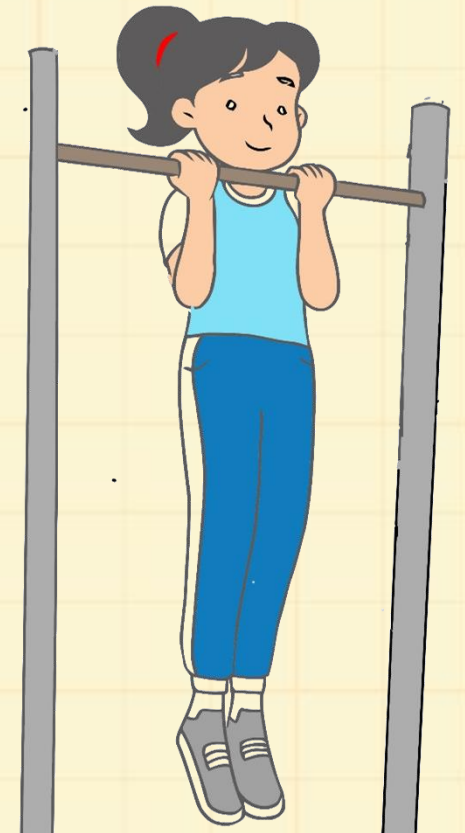


2. Menganalisis Latihan Peningkatan Daya Tahan

Sikap menggantung putri

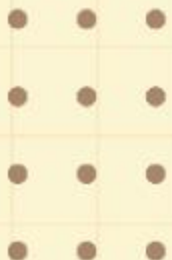
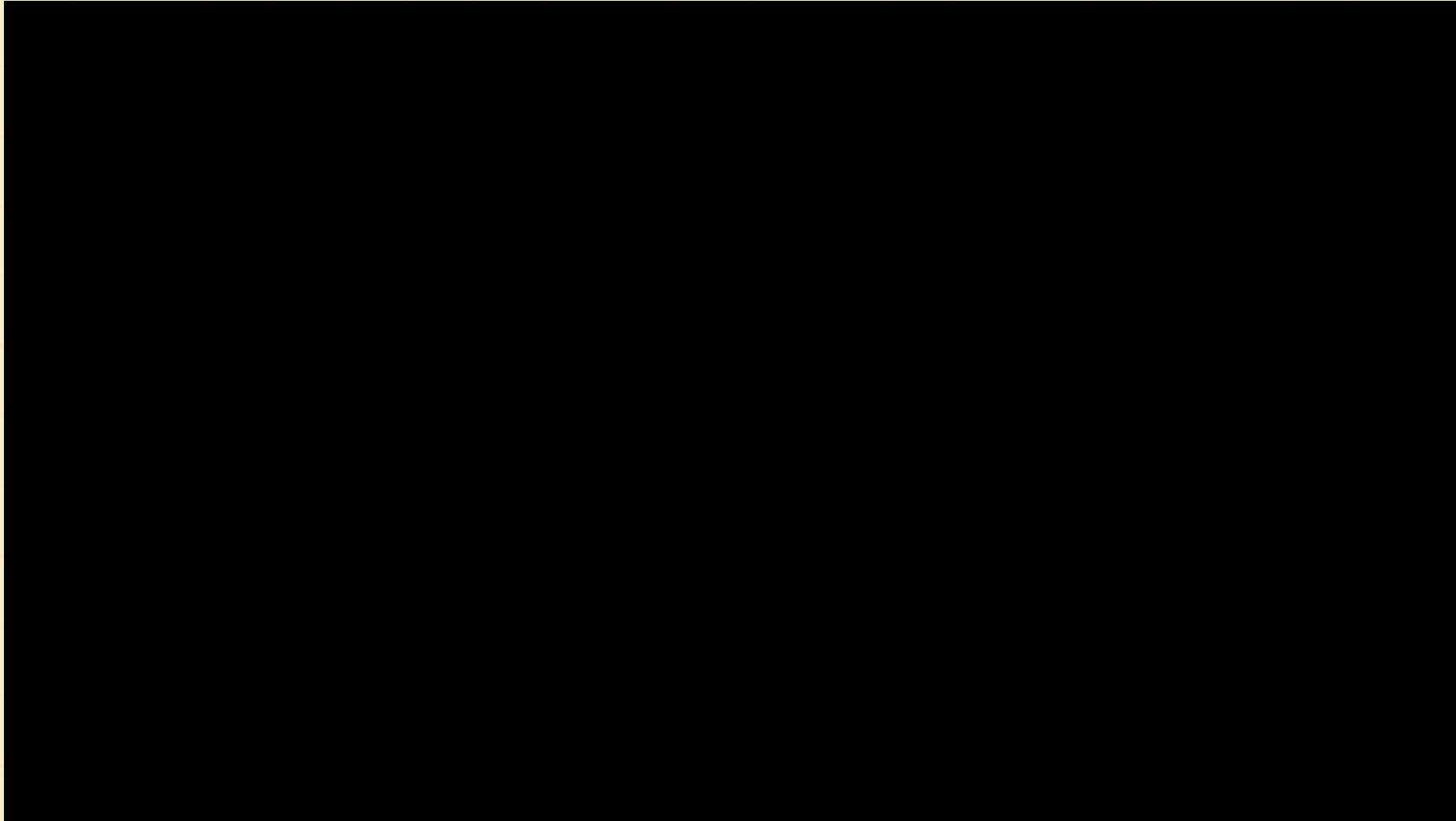
Cara melakukan sikap menggantung putri adalah sebagai berikut.

- Dimulai dari sikap menggantung, genggamannya menghadap ke dalam selebar bahu, kaki lurus rileks, pandangan ke depan.
- Angkat badan dengan cara melipat siku sampai dagu di atas palang, tahan sesuai kekuatan/kemampuan.
- Apabila belum mampu mengangkat tubuh sendiri, lakukan dengan bantuan teman.





Latihan Peningkatan Daya Tahan Tubuh



D. Kekuatan

1. Keterampilan Latihan Gerak Kekuatan

Latihan 1, melatih otot kaki



Cara melakukan latihan naik turun selama 60 detik adalah sebagai berikut.

- Berdiri menghadap bangku, kotak, atau anak tangga dengan ketinggian sekitar 8–10 cm.
- Kedua lengan di samping badan.
- Lakukan naik dan turun secara berulang-ulang.

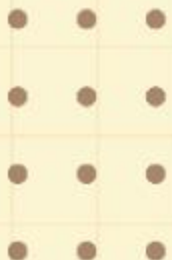


1. Keterampilan Latihan Gerak Kekuatan

Latihan 2, melatih otot punggung (meraih bola)

Cara melakukan latihan meraih bola/*back-up* adalah sebagai berikut.

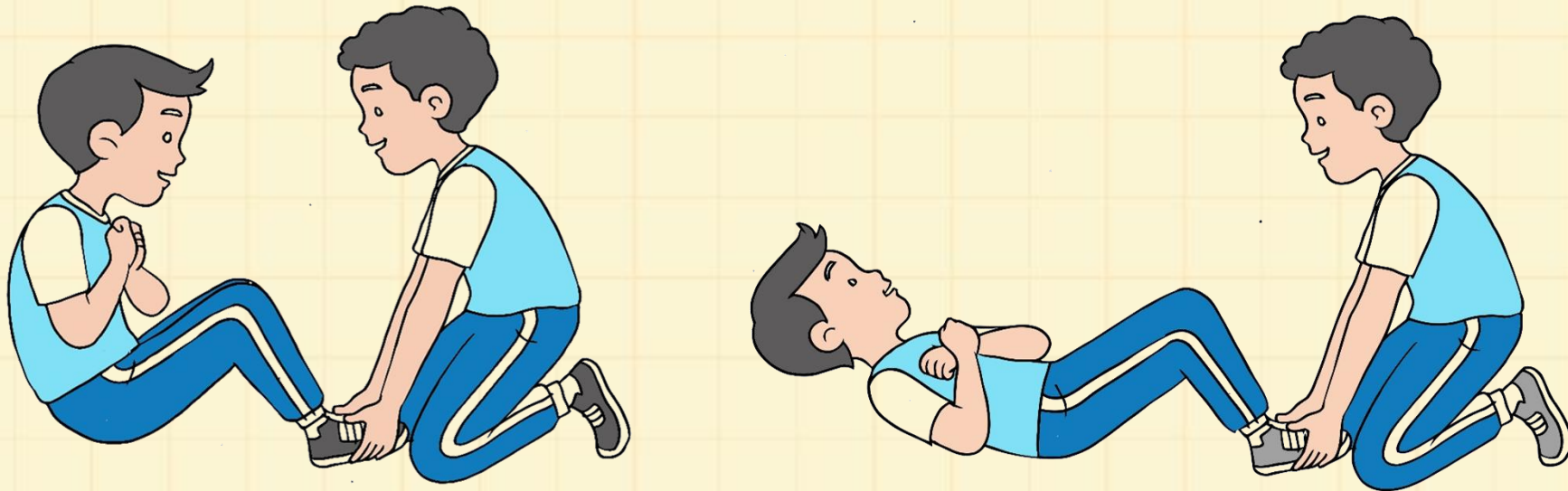
- Badan telungkup di lantai.
- Kedua lengan meraih bola di depannya sehingga dada terangkat dari lantai.





1. Keterampilan Latihan Gerak Kekuatan

Latihan 3, melatih otot perut (sit-up)



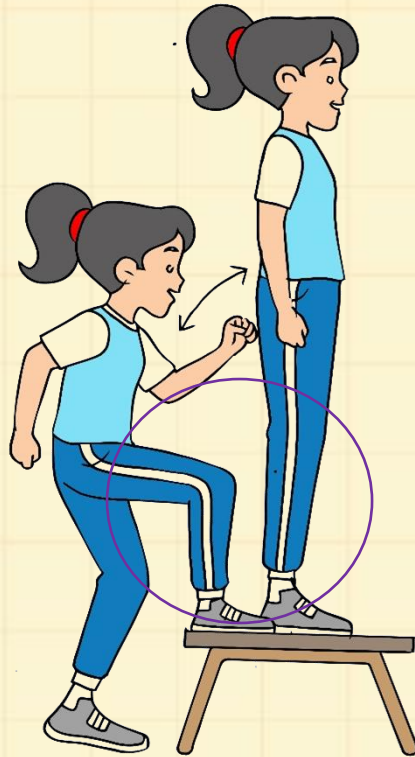
Cara melakukan latihan *sit up* adalah sebagai berikut.

- Posisi tubuh duduk dan kedua kaki menapak.
- Telentang dengan kedua kaki ditekuk.
- Mengangkat badan ke arah lutut.



2. Menganalisis Latihan Gerak Kekuatan

Kekuatan otot kaki



Cara melatih kekuatan otot kaki adalah sebagai berikut.

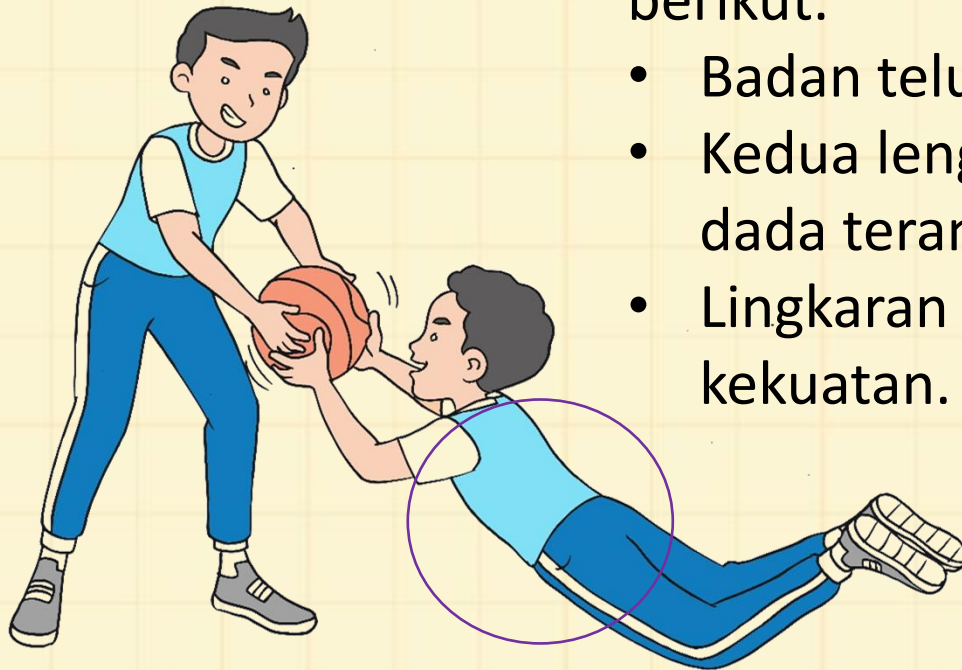
- Berdiri menghadap bangku, kotak, atau anak tangga dengan ketinggian sekitar 8–10 cm.
- Kedua lengan di samping badan.
- Lakukan gerak naik dan turun secara berulang-ulang.
- Lingkaran pada gambar menunjukkan unsur kekuatan.

2. Menganalisis Latihan Gerak Kekuatan

Kekuatan otot punggung

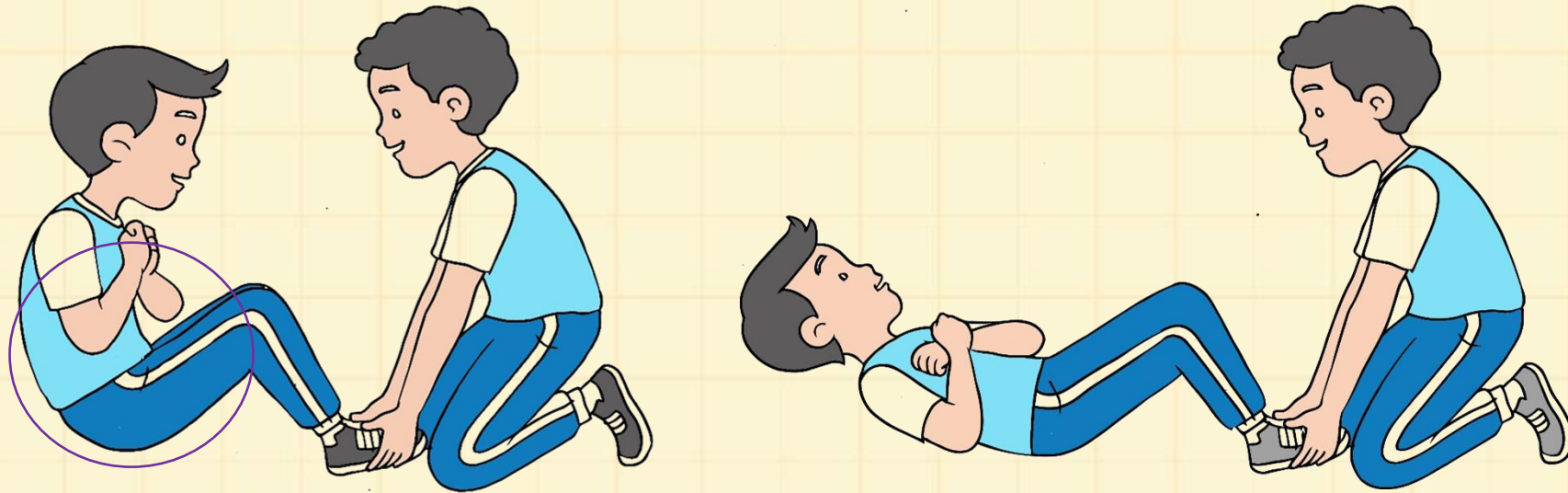
Cara melatih kekuatan otot punggung adalah sebagai berikut.

- Badan telungkup di lantai.
- Kedua lengan meraih bola di depannya sehingga dada terangkat dari lantai.
- Lingkaran pada gambar menunjukkan unsur kekuatan.



2. Menganalisis Latihan Gerak Kekuatan

Kekuatan otot perut

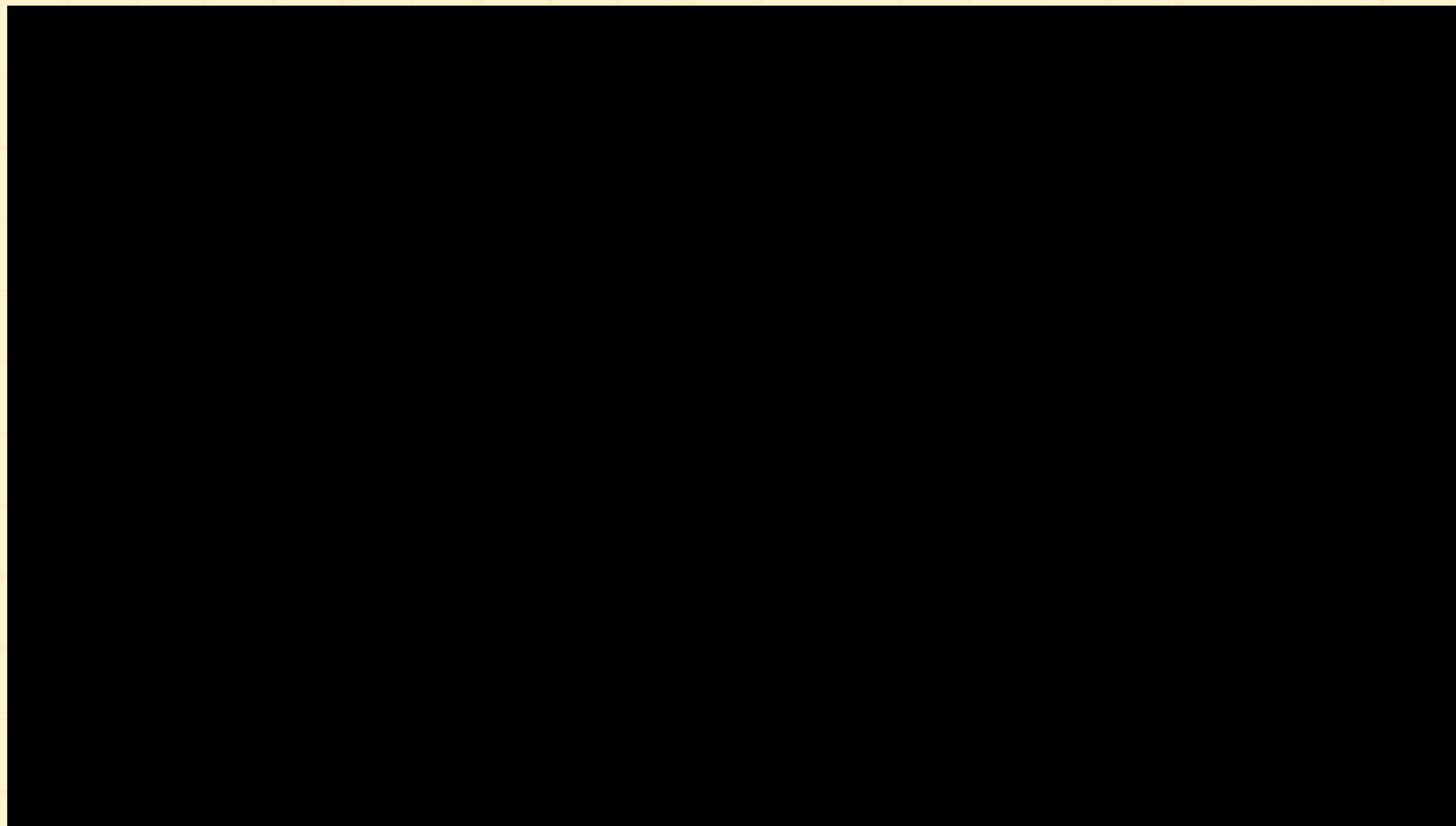


Cara melatih kekuatan otot perut adalah sebagai berikut.

- Tangan dilipat di dada, duduk, dan kedua kaki menapak.
- Telentang dengan kedua kaki ditekuk.
- Mengangkat badan ke arah lutut.
- Lingkaran pada gambar menunjukkan unsur kekuatan.



Latihan Gerak Kekuatan



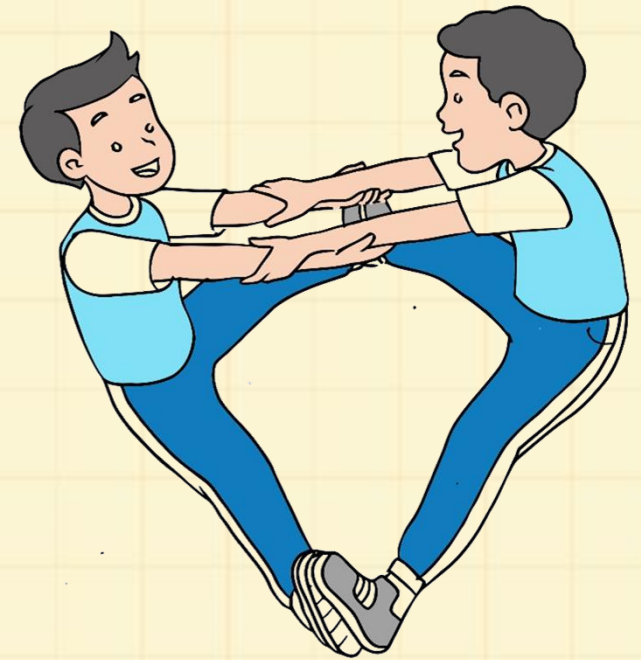
E. Kelentukan

1. Keterampilan Latihan Gerak Kelentukan

Kelentukan otot kaki

Cara melakukan latihan kelentukan otot kaki adalah sebagai berikut.

- Duduklah dengan kedua kaki direntangkan ke samping kanan dan kirimu. Usahakan agar kedua kaki tegak lurus pada lantai.
- Perlahan-lahan renggangkan ke samping kanan dan kiri kemudian tahan.
- Usahakan kedua kaki lurus menyamping, tetapi tidak terkunci.
- Lakukan beberapa kali untuk latihan, perlahan regangkan lebih banyak sampai titik batasnya, lakukan secara berpasangan.



1. Keterampilan Latihan Gerak Kelenturan

Latihan kelenturan otot punggung, pinggang, dan lengan

Cara melakukan latihan kelenturan otot punggung, pinggang, dan lengan adalah sebagai berikut.

- Duduklah dengan kedua kaki dijulurkan ke depan.
- Perlahan-lahan renggangkan kedua tangan ke depan, meraih jari kaki.
- Lakukan beberapa kali sampai punggung, pinggang, kaki dan tangan terasa terulur/meregang.

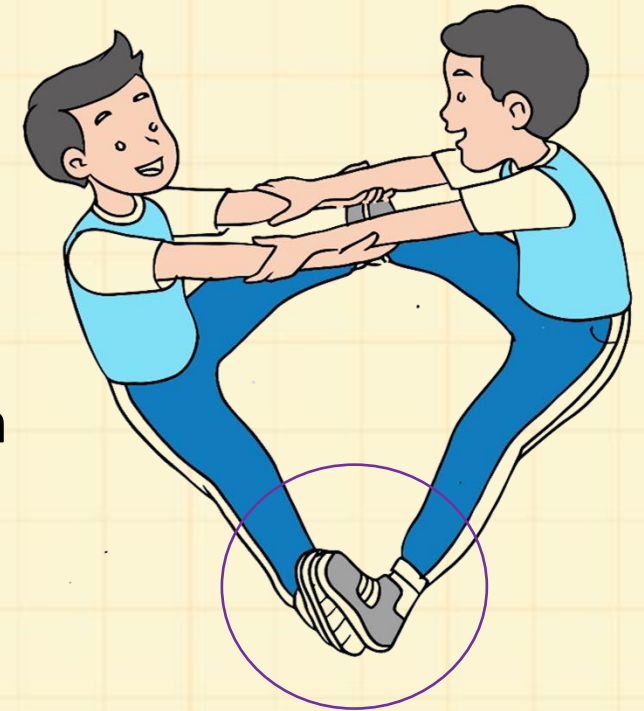


2. Menganalisis Latihan Gerak Kelentukan

Kelenturan otot kaki

Cara melakukan kelenturan otot kaki adalah sebagai berikut.

- Duduklah dengan kedua kaki direntangkan ke samping kanan dan kirimu. Usahakan agar kedua kaki tegak lurus pada lantai.
- Perlahan-lahan renggangkan ke samping kanan dan kiri kemudian tahan.
- Usahakan kedua kaki lurus menyamping, tetapi tidak terkunci.
- Lakukan beberapa kali untuk latihan, perlahan regangkan lebih banyak sampai titik batasnya, lakukan secara berpasangan.
- Lingkaran menunjukkan unsur kekuatan.

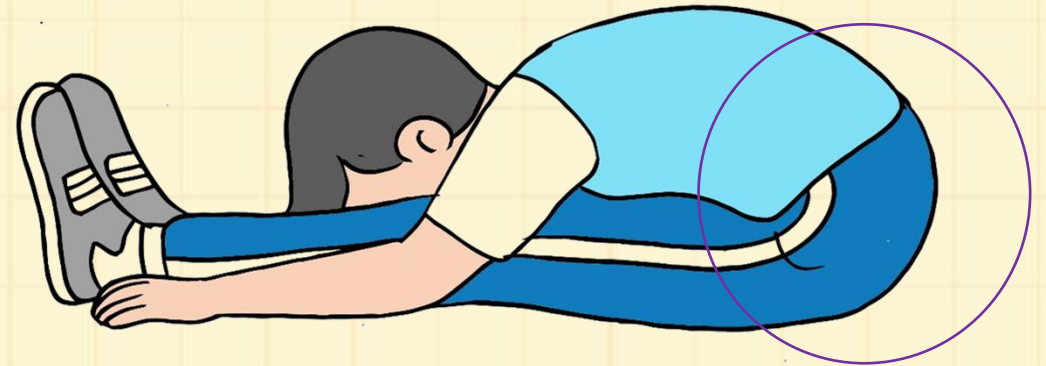


2. Menganalisis Latihan Gerak Kelentukan

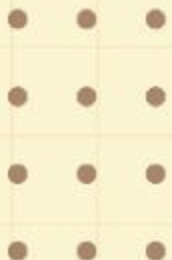
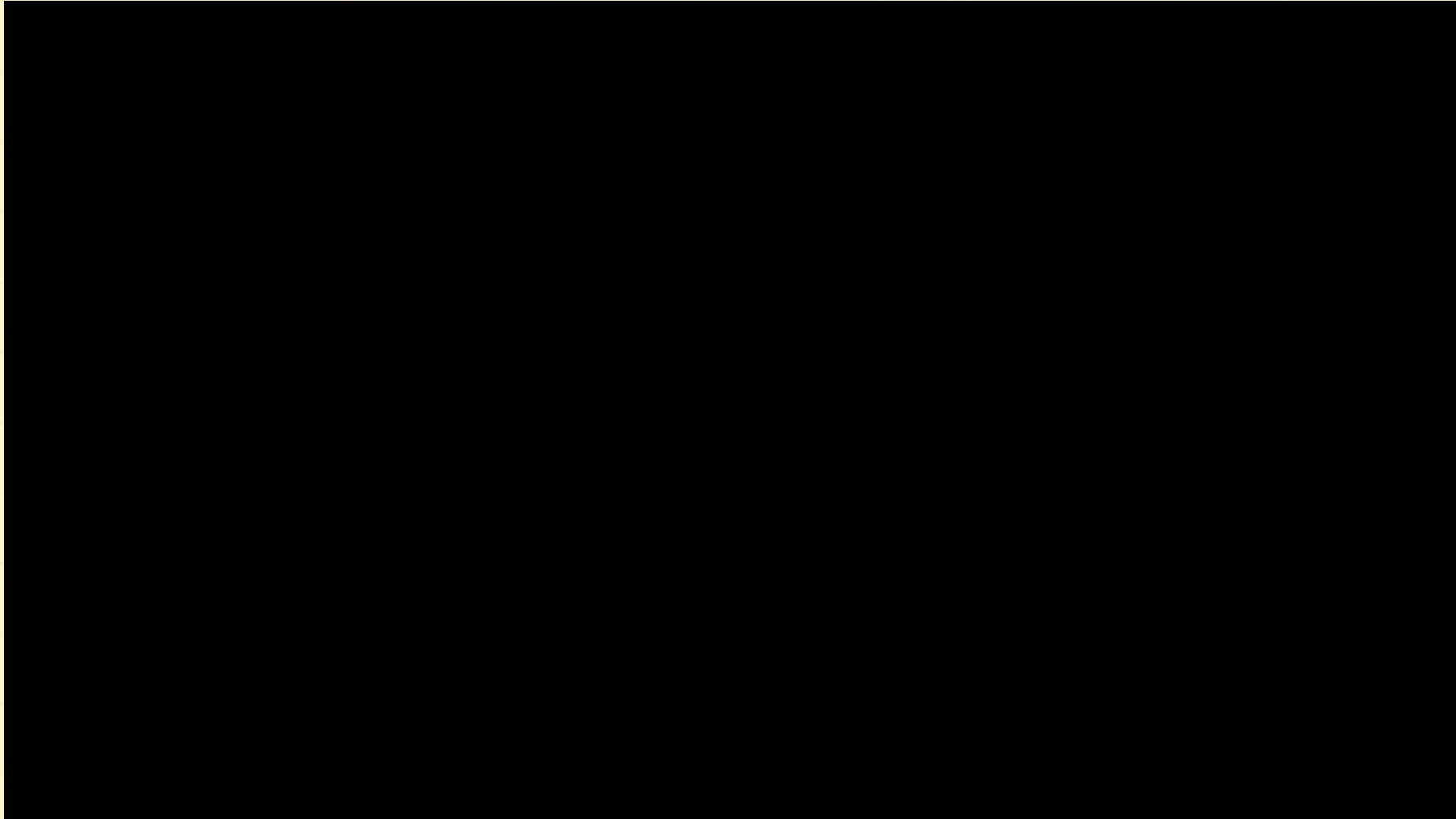
Kelenturan otot punggung

Cara melakukan kelenturan otot punggung adalah sebagai berikut.

- Duduklah dengan kedua kaki dijulurkan ke depan.
- Perlahan-lahan renggangkan kedua tangan ke depan, meraih jari kaki.
- Lakukan beberapa kali sampai punggung, pinggang, kaki dan tangan terasa terulur/meregang.
- Lingkaran menunjukkan unsur kelenturan.



Latihan Gerak Kelentukan





F. Pengukuran Hasil

Prosedur Pengukuran Kebugaran Jasmani

Lari 100 m

Tujuan : Mengukur kecepatan

Alat dan fasilitas : Lintasan, bendera start, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, serbuk kapur, formulir, dan alat tulis.

Petugas tes : *Starter* dan pencatat hasil.

Pencatatan waktu : Menggunakan satuan detik dan waktu dicatat satu angka di belakang koma.



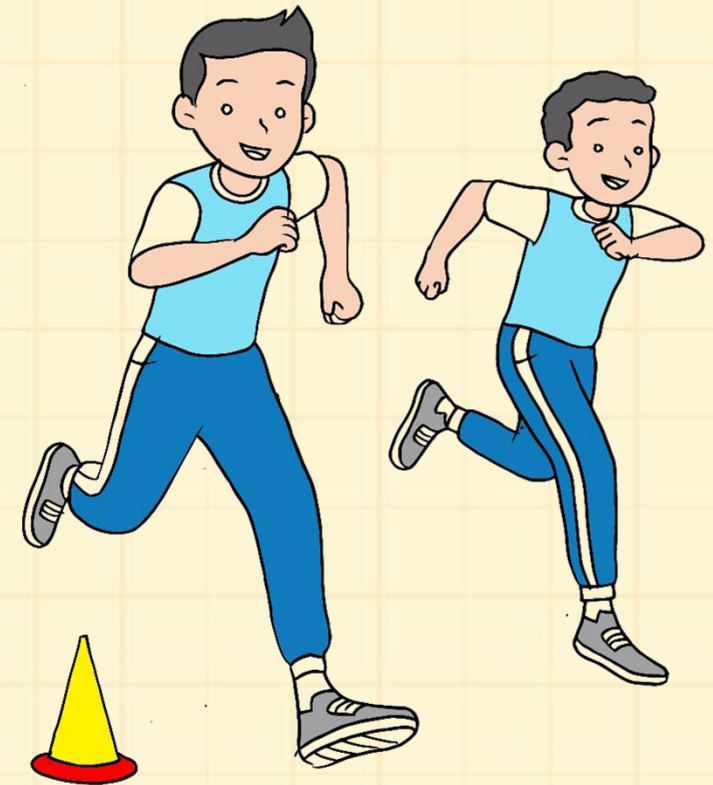


Prosedur Pengukuran Kebugaran Jasmani

Lari 100 m

Cara melakukan tes kebugaran jasmani berupa lari sprint adalah sebagai berikut.

- Berdiri di garis start, apabila ada perintah/aba-aba “Ya”, segera lakukan lari sprint menempuh jarak 100 m.
- Pelari tidak diperbolehkan mencuri start, berdiri di depan garis start, dan mengganggu pelari lain.
- Apabila terjadi pelanggaran, akan dilakukan pengulangan.





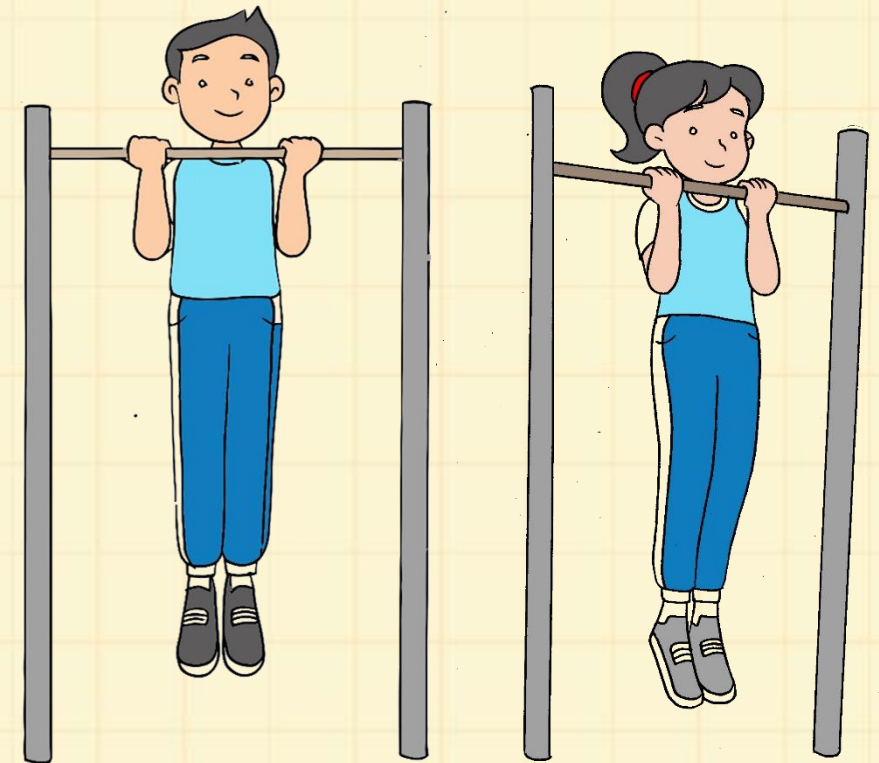
Prosedur Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tes gantung angkat tubuh (putra) dan tes gantung siku tekuk (putri)

Tujuan : mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan, dan otot bahu.

Alat dan fasilitas : lantai rata dan bersih, palang tunggal dapat direndahtinggikan, *stopwatch*, serbuk kapur/rafia, dan alat tulis.

Petugas tes : pengamat waktu dan penghitung gerakan, serta pencatat hasil.





Prosedur Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tes gantung angkat tubuh (putra) dan tes gantung siku tekuk (putri)

Cara melakukan tes kebugaran jasmani berupa menggantung adalah sebagai berikut.

- Berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala atau pundak.
- Mengangkat tubuh dengan menekuk kedua siku lengan sehingga posisi dagu berada di atas palang tunggal. Gerakan diulang selama 60 detik (untuk putra). Apabila dagu tidak berada tepat di atas palang, gerakan tidak dihitung.
- Untuk putri, gerakan menahan badan dan posisi dagu di atas palang tunggal. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai sesuai ketentuan.