

Aktivitas Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani



Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait dengan Kesehatan (daya tahan, kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.
- mempraktikkan aktivitas latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait dengan Kesehatan (daya tahan, kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh) dan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.



Sumber: *dokumen penerbit*





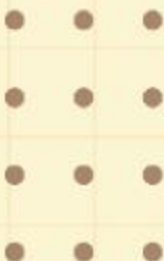
Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

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

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, bekerja sama 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 awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak aktivitas peningkatan derajat kebugaran jasmani.



Kemudian, bacalah buku teks atau sumber referensi terkait aktivitas peningkatan derajat kebugaran jasmani. Kerjakan di buku tugasmu “Hasil Pengamatan dan Penemuan Aktivitas Kebugaran Jasmani”



Pembelajaran 1

A. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Daya Tahan Otot, Kekuatan, Kelenturan, dan Komposisi Tubuh



Bersepeda Santai



Lompat Tali



Lompat Petak

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Gerakan Bersepeda Santai

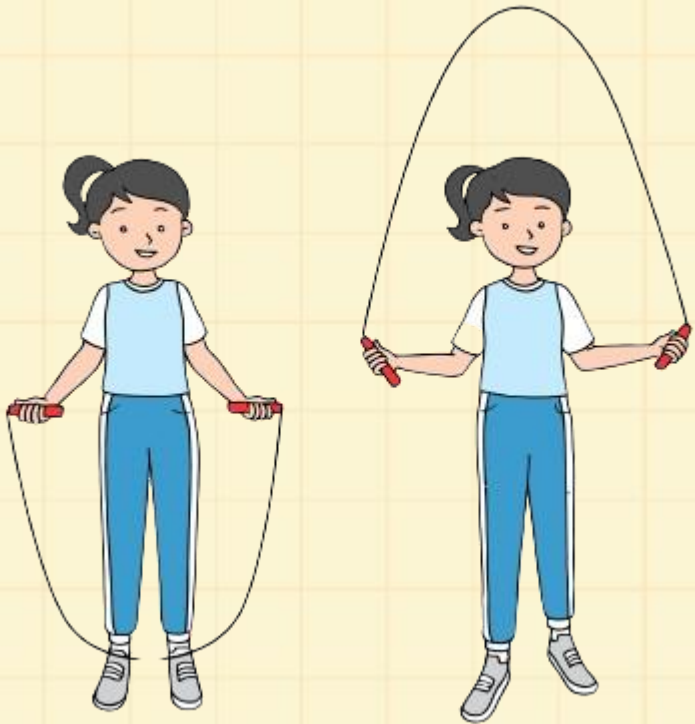


Cara melakukan latihan gerakan dalam bersepedai santai adalah sebagai berikut :

- Tentukan jarak tempuh sejauh 10 kilometer.
- Gunakan pelindung kepala (helm) saat melakukan latihan bersepeda santai.
- Mulailah bersepeda santai menempuh jarak 5 km. Kemudian, berhenti selama 5 menit untuk istirahat. Catat waktu selama menempuh jarak 5 km pertama.
- Setelah istirahat, bersepeda kembali menempuh jarak 5 km kedua (kembali ke titik awal). Catatlah waktu yang kamu peroleh.
- Gerakan mengayuh sepeda dilakukan dengan santai.
- Jangan berhenti sebelum sampai tujuan.

Pembelajaran 1

2. Menganalisis Gerakan Lompat Tali



Cara melakukan latihan lompat tali adalah sebagai berikut :

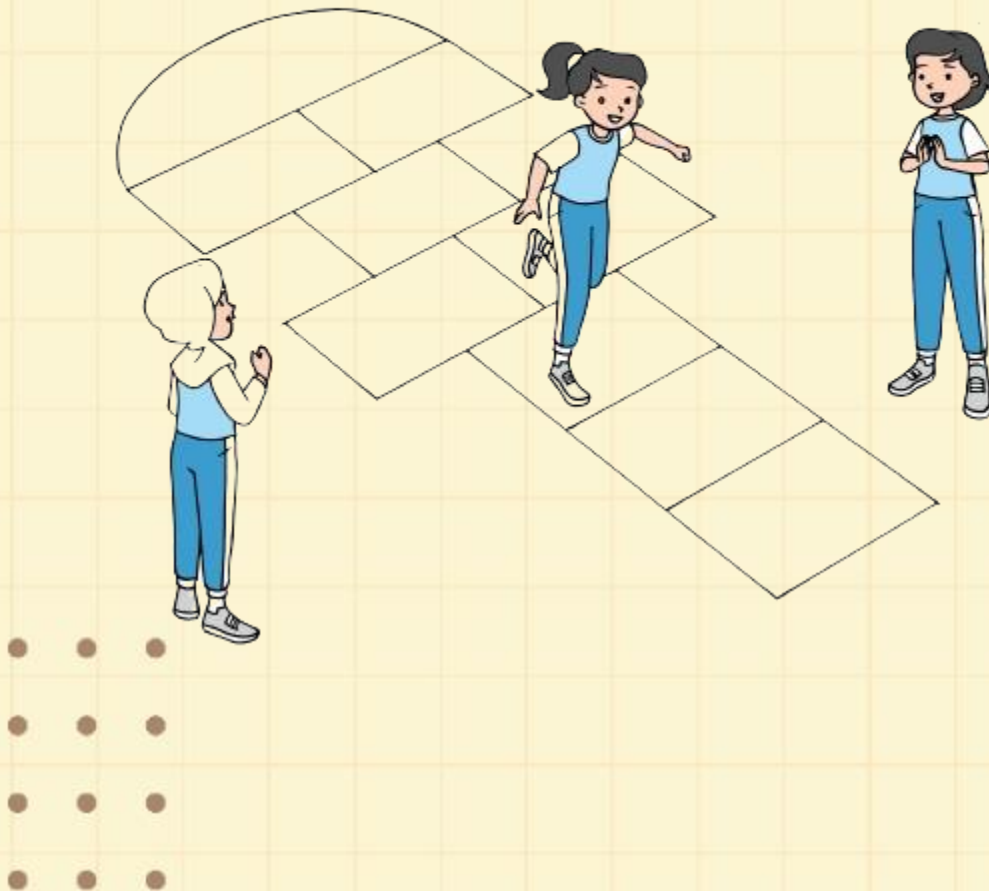
- Kedua tangan memegang ujung tali.
- Lakukan loncatan dengan bertumpu pada ujung kaki, sikap badan tegap. Pandangan ke depan dan lutut lurus.
- Putar tali dan meloncat selama 3 menit tanpa berhenti.
- Poros putaran pada pergelangan tangan.
- Tingkatkan waktu selama 4 menit atau lebih.
- Apabila tali menyangkut ujung kaki, tetap lanjutkan ke putaran selanjutnya.

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Gerakan Lompat Petak



Cara melakukan gerak lompat petak untuk meningkatkan daya tahan otot adalah sebagai berikut :

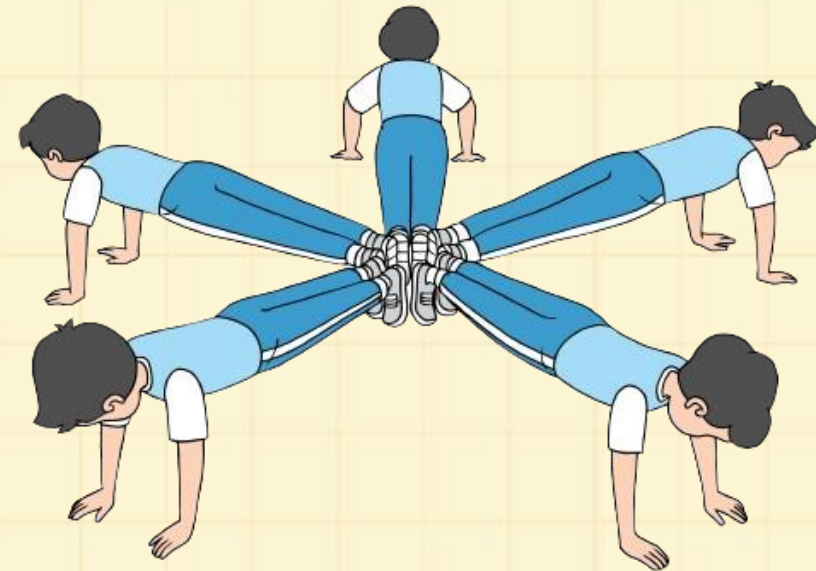
- Lompat dari ujung petak sampai petak terakhir dengan cara tubuh menghadap ke sasaran.
- Kembalilah ke tempat awal dengan cara melompat samping kanan dan samping kiri.
- Lompat dengan satu kaki.
- Gerakan melompat ke depan, ke samping kanan dan kiri. Lompat ke depan lurus bertumpu pada kaki kanan dan usahakan jangan berhenti sampai melakukan gerakan ke arah titik awal

Pembelajaran 1

3. Latihan Gerak Peningkatan Kekuatan Otot



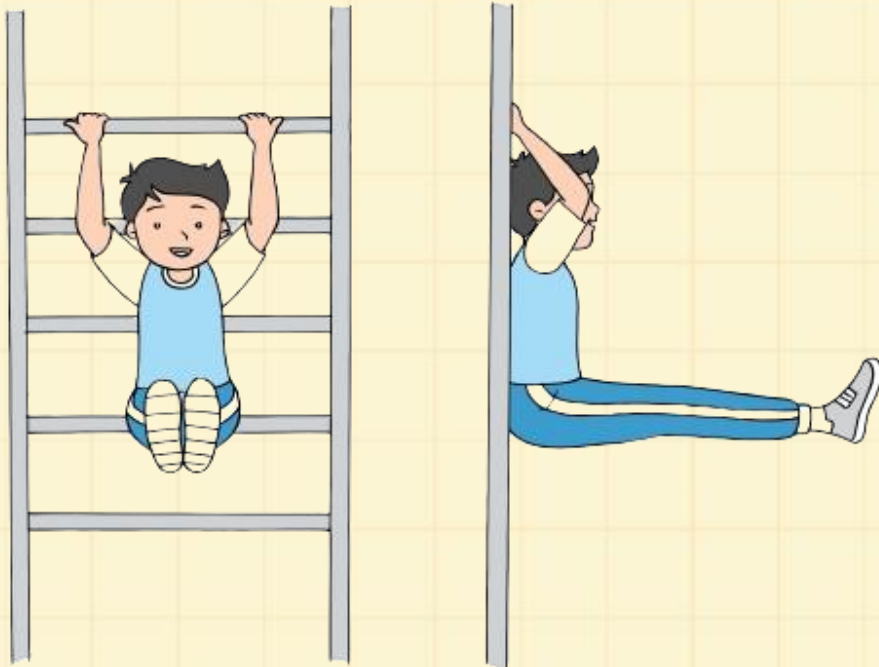
Gerak peningkatan kekuatan otot
perut dan tangan



Gerak peningkatan kekuatan otot lengan dan
otot punggung



4. Menganalisis Gerak Peningkatan Kekuatan Otot Perut dan Tangan



Cara meningkatkan kekuatan otot perut dan tangan dengan melakukan latihan hanging L-sit menggunakan alat yang disebut L-hang adalah sebagai berikut :

- Membelakangi L-hang, kedua tangan diluruskan ke atas selebar bahu.
- Peganglah salah satu palang sesuai tinggi raihan ke dua tangan dan telapak tangan menghadap ke dalam (perhatikan lingkaran tangan).
- Angkatlah kedua kaki secara bersamaan ke atas sampai sejajar dengan pangkal kaki membentuk huruf L.
- Turunkan kedua kaki sehingga lurus ke bawah. Ulangi gerakan tersebut selama 3 menit.

Pembelajaran 1

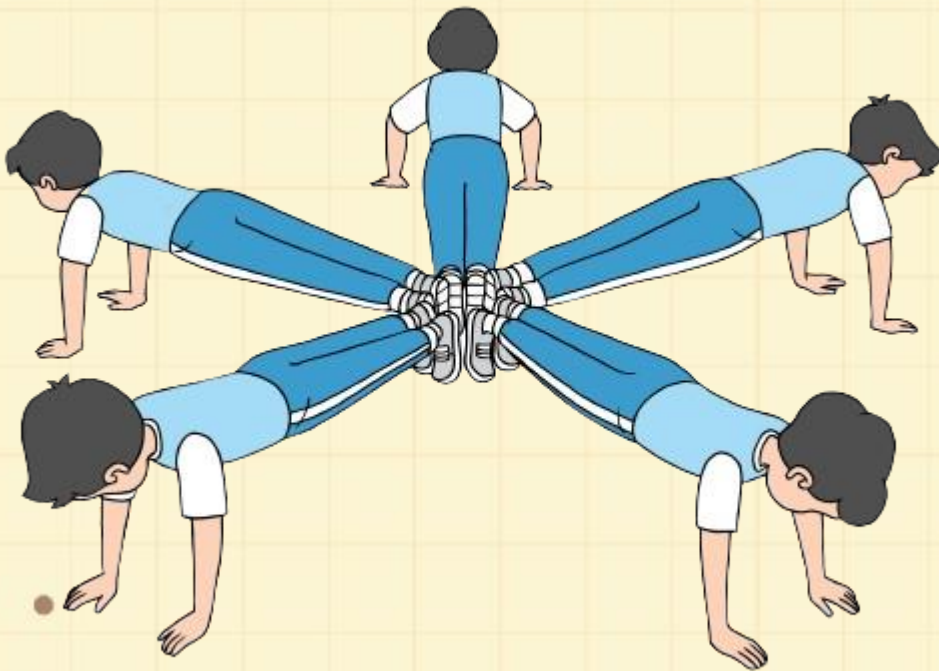


© PT PENERBIT ERLANGGA

5. Menganalisis Gerak Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Punggung

Cara meningkatkan kekuatan otot lengan dan punggung dengan melakukan permainan push up menirukan putaran jarum jam adalah sebagai berikut :

- Sikap telungkup seperti melakukan sikap *push up*.
- Telapak kaki saling bertemu sebagai poros putaran.
- Dorong kedua tangan sehingga tubuh terangkat seperti *push up*.
- Bergerak dan berputar ke kiri dan ke kanan.
- Sikap tubuhmu tetap seperti itu dan kedua tangan tetap berjalan, serta kedua siku lurus.





6. Latihan Gerak Peningkatan Kelenturan Otot



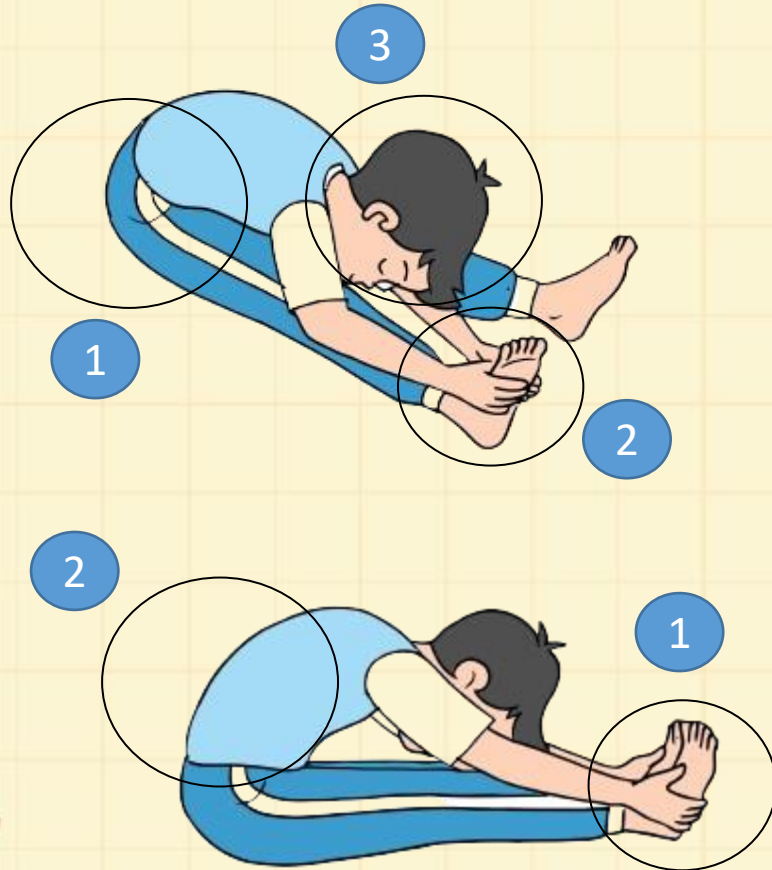
Latihan gerak melenturkan
otot punggung dan kaki



Latihan gerak melenturkan otot kaki
bagian belakang



7. Menganalisis Gerak Otot Punggung dan Kaki



Sikap duduk selonjoran dengan kedua kaki terbuka.

- Duduk dengan santai, kedua kaki lurus (duduk selonjor) terbuka (lingkaran 1)
- Kedua telapak tangan menyentuh salah satu mata kaki (lingkaran 2)
- Tubuh membungkuk sampai hidung menyentuh lutut (lingkaran 2)

Sikap duduk selonjoran dengan kedua kaki rapat.

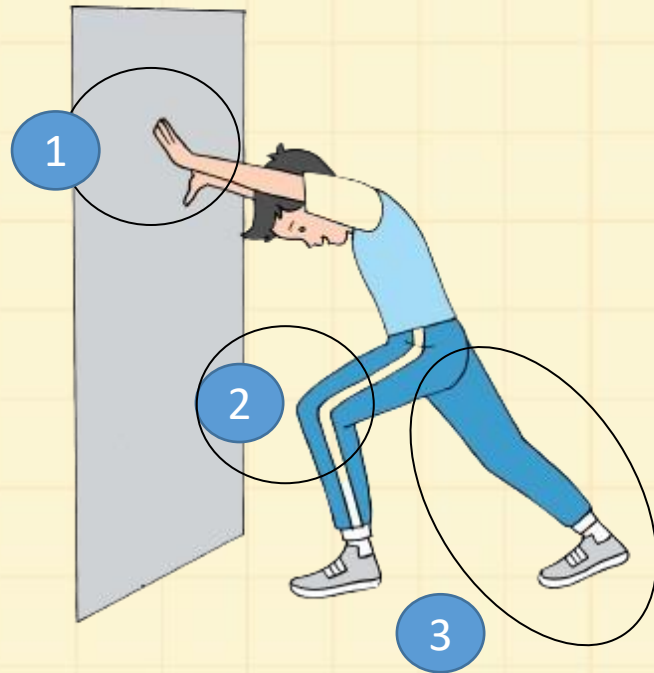
- Duduk dengan santai, kedua kaki lurus (dudukselonjor) rapat. Kemudian, kedua telapak tangan menyentuh mata kaki (lingkaran 1)
- Tubuh membungkuk sampai hidung menyentuh lutut (lingkaran 2)

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

8. Menganalisis Gerak Melenturkan Otot Kaki Bagian Belakang



Untuk melenturkan otot kaki, kamu dapat melakukan gerakan peregangan (*stretching*). Salah satu cara melakukan peregangan pada otot kaki bagian belakang adalah sebagai berikut :

- Berdiri dengan kedua telapak tangan menyentuh tembok.
- Lakukan kuda-kuda kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang lurus.
- Kecilkan sudut kuda-kuda kaki kanan dengan mendorong lutut sehingga tubuh menyesuaikan ke bawah.
- Terus kecilkan sudut kuda-kuda hingga kaki kiri posisi jinjit.
- Tahan selama 15 detik. Kemudian, berganti dengan kuda-kuda kiri.

Pembelajaran 2

B. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kesehatan dan Komposisi Tubuh



Sumber: helosehat.com

1. Pengukuran lingkar pinggang

Mengukur lingkar pinggang bertujuan untuk mengetahui kondisi lemak tubuh, khususnya lemak perut. Ukuran pinggang menjadi indikator lemak yang menumpuk hingga melapisi jantung, ginjal, dan organ pencernaan.

- Temukan tulang rusuk yang paling bawah dan tulang pinggang paling atas.
- Temukan tulang rusuk yang paling bagian yang telah ditentukan sebelumnya.
- Tentukan bagian tengah di antara kedua tulang tersebut.
- Kemudian, lingkarkan pita ukur pada tubuhmu sesuai dengan bagian yang telah ditentukan sebelumnya.
- Perhatikan angka yang tertera pada pita ukur.

Pembelajaran 2

B. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kesehatan dan Komposisi Tubuh



Sumber: *kompas.com*



Sumber: *tribunnews.com*

2. Indeks massa tubuh (IMT)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan terhadap tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Cara menghitungnya adalah sebagai berikut, berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (BB)}}{\text{Tinggi Badan (TB)}^2}$$

Pembelajaran 2

C. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kecepatan, Kelincahan, keseimbangan, dan Koordinasi



Latihan gerak meningkatkan kecepatan (lari 50 meter)



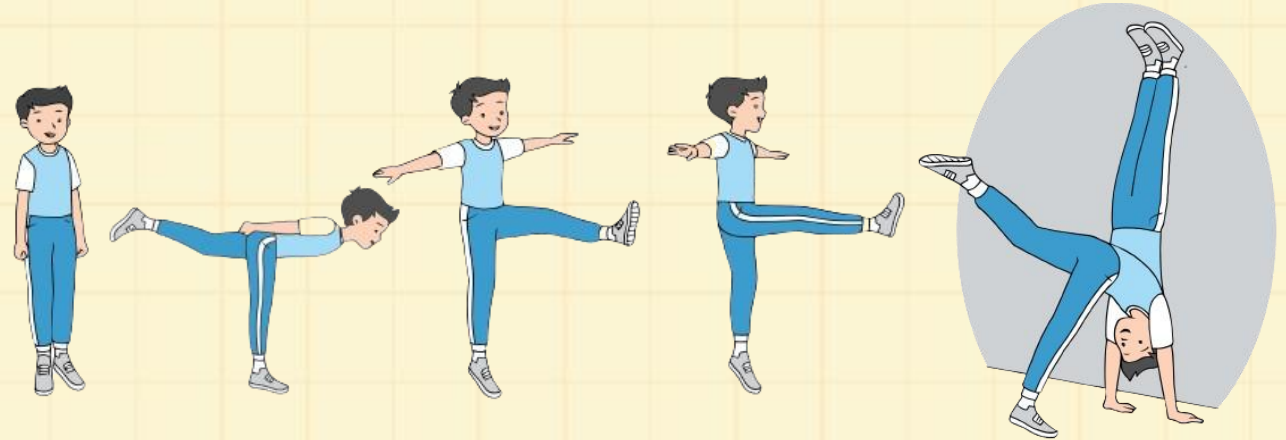
Latihan gerak meningkatkan kelincahan (melompat ke dalam lingkaran)

Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

C. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kecepatan, Kelincahan, keseimbangan, dan Koordinasi



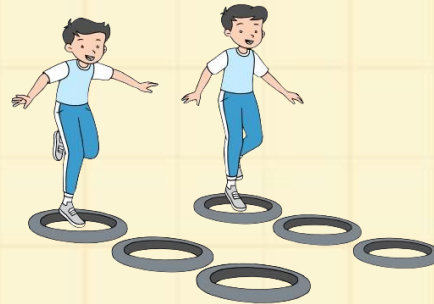
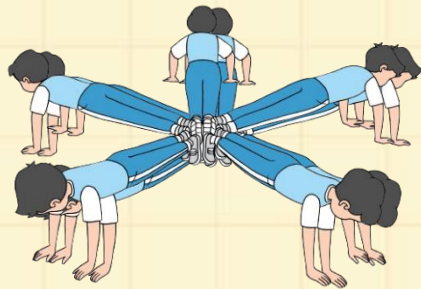
Latihan gerak meningkatkan keseimbangan (posisi berdiri dengan satu kaki dan berdiri dengan tangan)

Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

C. Aktivitas Latihan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Berkaitan dengan Kecepatan, Kelincahan, keseimbangan, dan Koordinasi



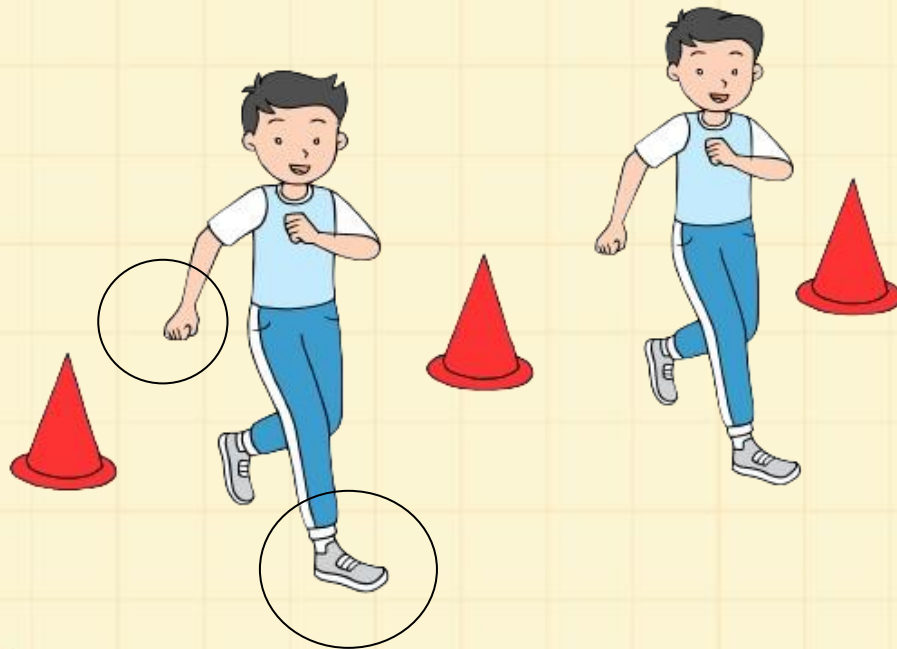
Latihan gerak meningkatkan koordinasi

Pembelajaran 2

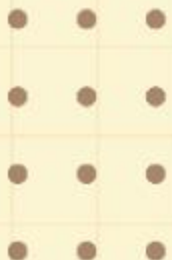


© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Gerak Meningkatkan Kecepatan (Lari Menempuh Jarak 50 meter)



Ayunkan lengan ke depan dan ke belakang (perhatikan lingkaran pada kedua tangan). Tubuh condong ke depan. Kaki melangkah ke depan dan berlari sejauh 50 meter. Ayunan lengan, langkah kaki, dan posisi tubuh sangat memengaruhi kecepatan pelari.

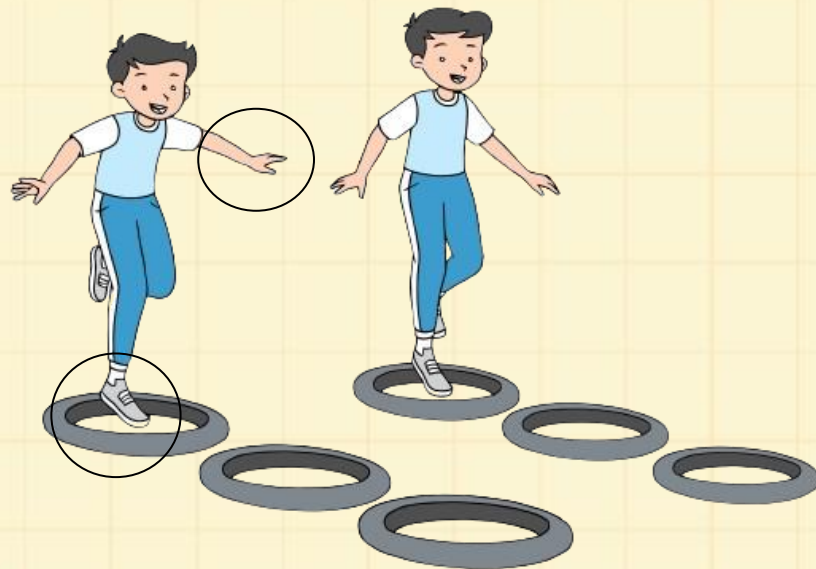


Pembelajaran 2

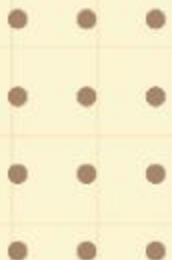


© PT PENERBIT ERLANGGA

3. Menganalisis Gerak Meningkatkan Kelincahan (Melompat ke dalam Lingkaran)



Melompat dan mendarat di dalam lingkaran. Gunakan ayunan tangan untuk keseimbangan sehingga menghasilkan pendaratan yang baik. Berlatih gerak kelincahan dalam bentuk permainan agar gerak kaki lincah menuju sasaran pendaratan. Gerakan ini juga bermanfaat untuk peningkatan kebugaran otot kaki, jantung, paru-paru.

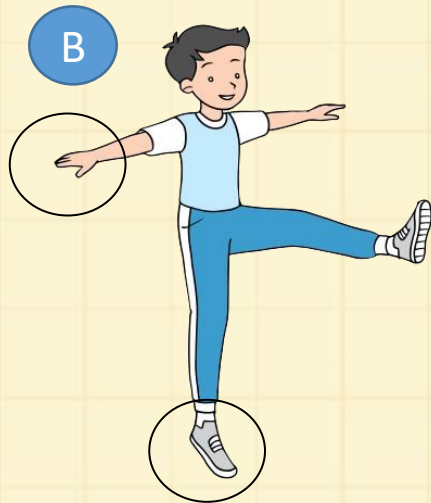
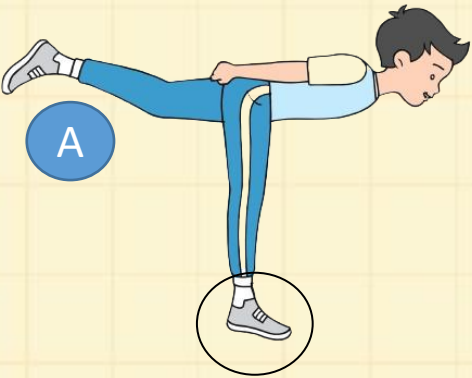


Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

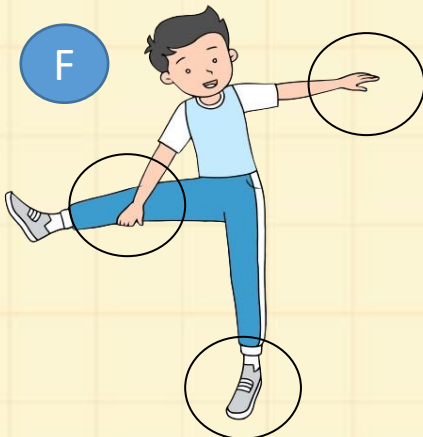
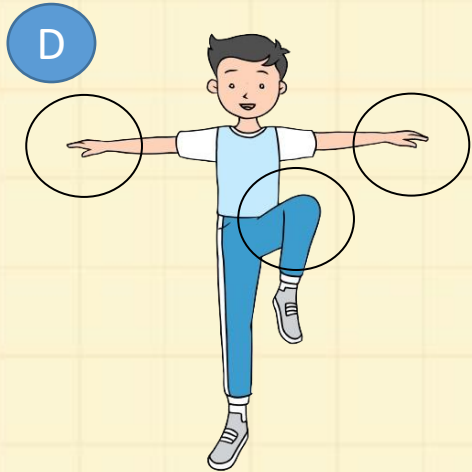
4. Menganalisis Gerak Meningkatkan Keseimbangan



Gerak keseimbangan bertumpu pada kaki (berdiri satu kaki)

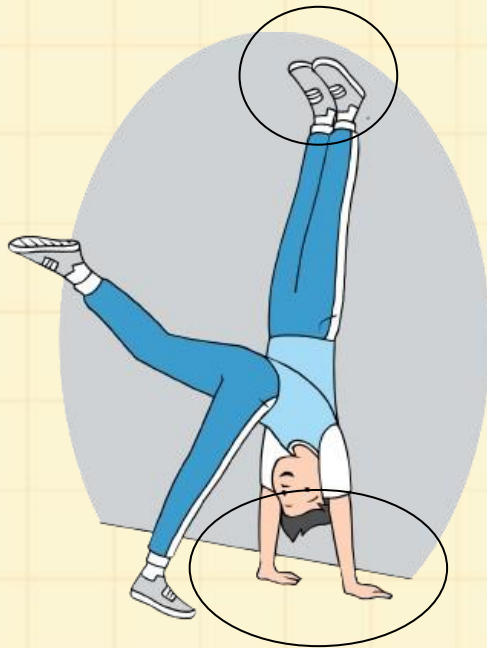
- Gambar A. Ayun kaki kiri ke belakang tanpa menekuk lutut. Rebahkan badan ke depan, kepala sejajar dengan tumit. Kedua tangan di samping badan. Tahan posisi ini selama 3 detik. Lakukan pergantian kaki tumpu.
- Gambar B. Rentangkan kedua tangan. Ayun kaki kiri ke kiri, ujung tumit lurus dengan pangkal paha. Tubuh tegap. Lakukan dengan kaki jinjit. Tahan posisi ini selama 3 detik. Lakukan pergantian kaki tumpu.
- Gambar C. Rentangkan kedua tangan. Ayun kaki kanan ke depan, ujung tumit lurus dengan pangkal paha. Badan tegap. Lakukan dengan kaki jinjit. Tahan posisi ini selama 3 detik. Lakukan pergantian kaki tumpu.

4. Menganalisis Gerak Meningkatkan Keseimbangan



- Gambar D. Rentangkan kedua tangan. Angkat kaki kiri lurus ke depan setinggi pinggang, lutut ditekuk. Badan tegap. Lakukan dengan kaki jinjit. Tahan posisi ini selama 3 detik. Lakukan pergantian kaki tumpu.
- Gambar E. Rentangkan kedua tangan. Ayun kaki ke kanan. Pegang mata kaki ujung kaki sejajar dengan ujung kepala. Badan tegap. Lakukan dengan jinjit. Tahan posisi ini selama 3 detik. Lakukan pergantian kaki tumpu.
- Gambar F. Rentangkan kedua tangan. Ayun kaki kanan ke kanan. Pegang lutut dengan satu tangan. Ujung kaki sejajar dengan ujung pangkal paha. Badan tegap. Lakukan dengan kaki jinjit. Tahan posisi ini selama 3 detik. Lakukan pergantian kaki tumpu.

4. Menganalisis Gerak Meningkatkan Keseimbangan



Gerak keseimbangan bertumpu pada tangan (berdiri dengan kedua tangan)

Cara melakukan gerakan keseimbangan bertumpu pada kedua tangan adalah sebagai berikut.

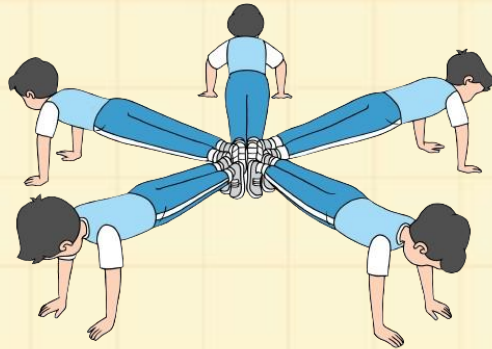
- Mulailah dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan.
- Ayun kaki ke atas sehingga bertumpu pada kedua tangan.
- Tahan sikap tersebut sesuai kemampuan.

Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

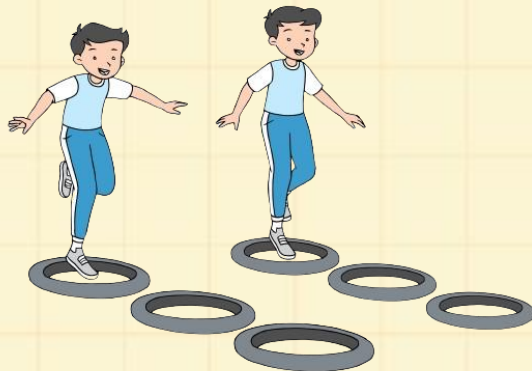
5. Menganalisis Gerak Meningkatkan Koordinasi (Melakukan Berbagai Permainan)



- Bermain putar jam

Posisi tubuh seperti *push up*. Tubuh bertumpu pada kaki dan tangan. Bergerak atau pindah tempat searah putaran jarum jam dengan memindahkan kedua tangan, sedangkan posisi kaki tetap pada tumpuan, mirip jarum jam yang berputar. Gerakan ini mampu dilakukan karena adanya koordinasi otot lengan, punggung, dan kaki.

- Bermain lompat lingkaran



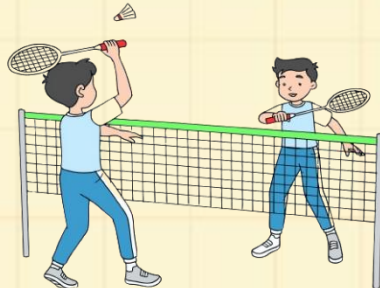
Tubuh melakukan lompatan. Setiap kaki harus mendarat di dalam lingkaran yang telah ditentukan. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan agar tidak jatuh dan keluar dari lingkaran. Gerakan ini mampu dilakukan karena adanya koordinasi otot kaki, lengan, dan gerak mata.

Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

5. Menganalisis Gerak Meningkatkan Koordinasi (Melakukan Berbagai Permainan)



- Bermain memantulkan bola
Gerakan memantulkan bola sambil menghindari bola direbut oleh teman. Koordinasi anggota tubuh, yaitu tangan, kaki, badan, dan gerak mata yang baik dapat menghasilkan gerakan memantulkan bola yang baik pula.
- Bermain sepak bola
Gerakan menggiring bola sambil menghindari bola direbut oleh teman. Koordinasi anggota tubuh, yaitu otot kaki, sendi bahu, dan gerak mata yang baik dapat menghasilkan gerakan menggiring bola yang baik pula.
- Permainan bulu tangkis
Gerakan memukul kok ke arah lawan. Koordinasi anggota tubuh, yaitu otot tangan, otot kaki, dan Gerakan mata yang baik dapat menghasilkan pukulan yang baik pula

Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

D. Pengukuran Kebugaran Jasmani Dan Peningkatan Derajat Kebugaran Jasmani Berkaitan Dengan Kesehatan (Daya Tahan, Kekuatan, Kelenturan, Komposisi Tubuh) Dan Keterampilan (Kecepatan, Kelincahan, Keseimbangan, Dan Koordinasi)

Inilah yang harus kamu upayakan agar tubuh tetap bugar dalam aktivitas sehari-hari. Agar kebugaran tetap terjaga dengan baik, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- Kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan gerak, keseimbangan tubuh, daya tahan dan kelenturan otot, serta gerak koordinasi perlu dilatih dengan benar.
- Pola makan yang dibutuhkan oleh tubuh (makanan bergizi).
- Kebutuhan oksigen cukup untuk proses pengolahan makanan dalam tubuh sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh.
- Organ tubuh yang berkenaan dengan sistem kerja jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru-paru) berfungsi dengan