

KEBUGARAN JASMANI

Kata Kunci

Kebugaran, komponen kebugaran, kekuatan dan daya tahan, kelenturan, kelincahan, bentuk latihan, pengukuran kebugaran

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi bab ini peserta didik diharapkan memiliki pengetahuan dan mampu mempraktikkan keterampilan latihan kebugaran (kekuatan daya tahan, kelenturan, kelincahan, tes pengukuran kebugaran) serta menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi

Peta Konsep

Kebugaran Jasmani

Konsep Kebugaran Jasmani

- Pemahaman konsep kebugaran
- Pemahaman konsep kekuatan dan daya tahan otot
- Pemahaman konsep kelenturan dan kelincahan
- Pemahaman konsep kekuatan dan daya tahan jantung serta paru-paru
- Pemahaman konsep frekuensi latihan

Bentuk Latihan Kekuatan dan Daya Tahan

- Kekuatan dan daya tahan otot
- Kekuatan dan daya tahan otot jantung serta paru-paru

Bentuk Latihan Kelenturan dan Kelincahan

- Kelenturan otot kaki dan punggung
- Kelincahan otot kaki

Pengukuran kebugaran

- Tes lari 50 meter
- Tes gantung angkat tubuh (putra)
- Tes gantung sikut tekuk (putri)
- Tes baring duduk 60 detik
- Loncat tegak
- Lari 1000 meter

Klik tanda panah kecil diatas untuk menambah semangatmu

1. **Kebugaran jasmani** adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak

Berilah tanda (v) dengan cara **mengklik jawaban di kotak kecil** (jawaban boleh lebih dari 1)
Faktor- faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah.....

- ☐ Masalah Kesehatan, contoh : punya penyakit bawaan
- ☐ Masalah Gizi, contoh: kurang vitamin, protein, dll
- ☐ Masalah Latihan Fisik, contoh: Banyaknya/frekuensi latihan (joging seminggu 3 kali,dll)
- ☐ Masalah Faktor Keturunan, contoh: Kelainan bawaan
- ☐ Masalah Kehidupan, contoh: asmara, tidak punya uang

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Jawablah pertanyaan di bawah ini (soal pilihan ganda) **dengan mengklik jawaban yang benar**

Seseorang dikatakan bugar jika mempunyai ciri-ciri sebagai berikut, **kecuali**

- a. Mempunyai daya tahan
- b. Mempunyai kecepatan
- c. Mempunyai kelincahan
- d. mempunyai kekuatan
- e. mempunyai kelenturan
- f. mempunyai tubuh langsing

3. Istilah – Istilah dalam latihan kebugaran jasmani

Berilah tanda garis ke jawaban yang benar **(tekan kemudian ditarik kejawaban yang benar)**

JENIS LATIHAN= BENTUK/NAMA LATIHAN

PUSH UP 30 KALI DALAM SEKALI LATIHAN, MENGANGKAT BARBEL 20 KG

VOLUME LATIHAN = WAKTU/ JARAK

JOGING 1 MINGGU 3 KALI, PUSH UP 1 MINGGU 5 KALI

FREKUENSI LATIHAN = BANYAKNYA ULANGAN LATIHAN DALAM 1 MINGGU

JOGING, PUSH UP, SIT UP

INTENSITAS LATIHAN = BEBAN LATIHAN (Kg, BERAPA KALI 1 KALI LATIHAN

LARI 5 KM, PUSH UP 30 DETIK

CARA MENGHITUNG DENYUT NADI MAKSIMAL (DNM)

DNM= dalam dunia atlet berguna sebagai batas latihan jika denyut nadi melebihi DNM maka latihan selesai, bagi orang biasa berguna sebagai batas maksimal agar tidak terjadi hal-hal yang membahayakan

$$\text{DNM} = 220 - \text{UMUR}$$

Untuk menentukan DNM seorang siswa yang berumur 13 tahun dapat menggunakan rumus berikut.

$$\text{DNM} = 220 - \text{umur} = 220 - 13 = 207$$

Jadi, nadi maksimal siswa yang berumur 13 tahun adalah 207 denyut nadi per menit.

Selanjutnya, ukur tekanan intensitas latihannya. Untuk latihan, seseorang selain atlet sekitar 70-85% dari 100% dengan lama latihan 20-30 menit.

Jadi, jika digunakan intensitas yang 70%, denyut nadi maksimalnya adalah:
 $\text{DNM} = 220 - \text{umur} \times 70\% = 220 - 13 \times 70\% = 207 \times 70/100 = 145$ denyut nadi per menit



Video cara menghitung denyut nadi

4. Bentuk- Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani



5. Pasangkan alat fitness sederhana sesuai dengan manfaatnya!
Petunjuk (tarik gambar yang benar ke dalam kotak)

Latihan kekuatan otot kaki



Latihan kekuatan otot tangan



Latihan Kelincahan



Latihan kelenturan otot punggung



Latihan daya tahan



Latihan kecepatan



6. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi garis/ memasang gambar
Petunjuk (tekan gambar yang dipilih kemudian d seret (membentuk garis) ke jawaban yaang dituju di samping)



Manfaat tubuh sehat
bugar dalam
semangat belajar



Manfaat tubuh sehat
bugar dalam
membantu orang tua



Manfaat tubuh sehat
bugar dalam **menjaga
kebersihan
lingkungan**



Manfaat tubuh sehat
bugar dalam
semangat bekerja

TERIMA KASIH

JIKA SUDAH SELESAI klik **"FINISH"**

KEMUDIAN AKAN MUNCUL GAMBAR 2 GAMBAR : klik **"GAMBAR KOTAK PESAN YANG ADA TANDA PANAH BIRU"**

MUNCUL KOTAK ISIAN (WAJIB DIISI)

NAME DIISI **NAMA SISWA** ; contoh : Dian Novitasari

GROUP/LEVEL DIISI **KELAS** ; contoh : 8 E

SCHOOL SUBJECT DIISI **SEKOLAH** ; contoh : SMPN 01 JENAWI

ENTER YOUR EMAIL TEACHER DIISI EMAIL GURU juliyantojenawi1@gmail.com

TERAKHIR klik **SEND**