



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

### LATIHAN DAN PENGUKURAN DALAM AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

Nama : .....

Tanggal : .....

Seberapa sering kamu melakukan jogging? Jogging dapat dilakukan kapan dan di mana saja. Jogging termasuk olahraga "murah" dan mudah dilakukan oleh siapa pun. Anak-anak dan orang dewasa dapat melakukan olahraga ini. Meskipun murah, jogging sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani. Dari segi kesehatan, jogging bermanfaat memperkuat daya tahan jantung dan memperlancar peredaran darah. Dengan jantung yang sehat dan peredaran darah yang lancar, tubuh makin bugar. Dengan tubuh bugar, kamu merasa sehat dan percaya diri. Mengingat banyak manfaatnya, rutinalah melakukan jogging. Kebugaran tubuh dapat diupayakan melalui serangkaian aktivitas kebugaran jasmani. Dalam pelajaran ini, kamu akan diajak untuk mengidentifikasi, mengukur, serta meningkatkan kebugaran tubuh atau kebugaran jasmani. Selain itu, kamu akan diajak untuk menumbuhkan semangat kerja sama dan sportivitas.

Pernahkah kamu mendengar istilah "men sana in corpore sano"? Istilah tersebut berarti "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Setiap orang tentu menginginkan tubuh sehat dan kuat, bukan? Tubuh yang sehat dan kuat merupakan salah satu indikator kebugaran jasmani. Bagaimana cara memperoleh tubuh sehat? Pada pembahasan di depan, kamu mengetahui manfaat jogging bagi peningkatan kebugaran jasmani. Kondisi kesehatan tubuh manusia memiliki tingkatan, yaitu bugar dan sakit. Bugar adalah tingkat kondisi tubuh paling ideal. Sehat aktif adalah mampu melakukan aktivitas dengan normal. Sehat pasif adalah tidak mengalami suatu penyakit, tetapi tidak dapat melakukan aktivitas dalam waktu yang lama. Pada saat tubuh bugar, kamu mampu beraktivitas dari pagi hingga sore dengan baik. Tubuh bugar sebagai tanda tubuh yang sehat. Tubuh sehat dan bugar harus dijaga dan disyukuri. Salah satu cara menjaga tubuh tetap sehat ialah dengan berolahraga.

1. Unsur-Unsur Kebugaran Jasmani Apa yang dimaksud kebugaran jasmani?  
Kebugaran jasmani termasuk salah satu aspek fisik yang terukur. Kebugaran jasmani diartikan kemampuan melakukan aktivitas tanpa merasa lelah dan masih memiliki tenaga untuk melakukan aktivitas lain dalam waktu lama. Setiap orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbedabeda. Kebugaran jasmani dapat dilatih melalui serangkaian latihan kebugaran. Kebugaran jasmani mempunyai beberapa komponen. Apa sajakah unsur-unsur kebugaran jasmani?
2. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani Apa sajakah faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani? Kebugaran jasmani dipengaruhi faktor jasmani (fisik), keturunan, usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pola istirahat, serta pola makan (gizi dan makanan). Faktor-faktor tersebut memengaruhi kualitas kebugaran jasmani. Sudahkah kamu memperhatikan faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani? Berkaitan dengan kebugaran jasmani, faktor yang tidak kalah penting adalah pola hidup sehat. Dengan menjalankan pola hidup sehat, kamu dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani. Apa saja aspek yang terkandung dalam pola hidup sehat? Makan makanan bergizi, istirahat, dan olahraga merupakan aspek pola hidup sehat. Jika aspek tersebut terpenuhi, kamu memiliki tubuh sehat dan bugar. Tingkat kebugaran jasmani memengaruhi kemampuan fisik seseorang dalam beraktivitas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin baik kemampuan fisiknya dalam beraktivitas. Kamu hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan fisik. Latihan ini termasuk program pokok dalam pembinaan peserta didik agar berprestasi



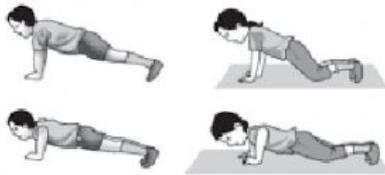
## Unsur-unsur kebugaran Jasmani

1. Kekuatan (strength)
2. Kelenturan (flexibility)
3. Kecepatan (speed)
4. Keseimbangan (balance)
5. Daya tahan (endurance)
6. Kelincahan (agility)

### I. LATIHAN DAN PENGUKURAN KEKUATAN DALAM AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

#### A. Push up

Gerakan push up bertujuan melatih kekuatan otot dada, bahu, dan lengan bagian luar (trisept). Bagaimana cara melakukan gerakan push up?



Gerakan push up melatih kekuatan otot lengan Gerakan push up dilakukan dengan posisi tubuh telungkup. Kedua kaki lurus ke belakang dan ujung jari bertumpu pada lantai. Kedua tangan menopang tubuh. Kedua telapak tangan di samping dada dan kedua siku ditekuk. Angkat badan hingga kedua tangan lurus dengan posisi badan dan kaki menunjukkan garis lurus. Turunkan badan dengan membengkokkan kedua siku. Badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang dengan interval 30 detik.

#### B. Sit up

Gerakan sit up merupakan Latihan dalam aktivitas kebugaran jasmani untuk melatih otot perut. Sit up dilakukan dengan bantuan teman untuk menahan pergelangan kaki agar tidak ikut terangkat.

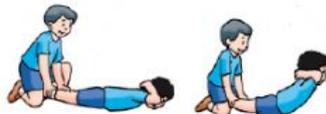


Cara Melakukan Sit Up dengan Benar

1. Mulailah dengan posisi berbaring telentang, kemudian tekuk lutut dan kaki menapak di lantai, agar tubuh tetap stabil.
2. Letakkan tangan dalam posisi silang di atas dada atau letakkan di dekat telinga.
3. Angkat badan ke atas ke arah lutut sambil menghembuskan napas saat melakukannya.
4. Turunkan badan Kembali ke posisi semula, lalu ulangi Gerakan sesuai kemampuan

#### C. Back Up

Gerakan back up berguna melatih kekuatan otot punggung, otot pinggang, dan perut bagian bawah. Bagaimana cara melakukan gerakan back up? Perhatikan gambar berikut !



Selanjutnya, praktikkan gerakan back up. Posisi badan telungkup di matras atau lantai, kedua kaki rapat dan lurus ke belakang. Kedua tangan dikaitkan pada tengkuk. Angkat dada ke atas dengan paha tetap menempel pada matras atau lantai. Turunkan kembali tubuh ke posisi semula. Lakukan gerakan ini selama 30 detik dengan dua kali pengulangan.

TABEL PENGUKURAN UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN

Sit up untuk anak laki-laki dalam 30 detik	Sit up untuk anak perempuan dalam 30 detik	keterangan
23 keatas	20 ke atas	Baik sekali
18 – 19	14 - 19	Baik
12 - 17	07 – 13	Cukup



Untuk mengetahui kekuatan otot tubuhmu , kamu dapat melakukan Latihan kekuatan seperti push up , sit up dan back up dengan bantuan orang tuamu atau saudaramu.

### TUGAS!!!!

Buatlah video Latihan yang sudah kalian jalankan . kemudian, kirimkan lewat classroom.

### Latihan soal

1. Perhatikan gambar berikut !



Anak pada gambar diatas melakukan Gerak dalam Latihan

- a. Kelincahan
  - b. Kekuatan.
  - c. Kecepatan
  - d. kelenturan
2. pernyataan yang benar mengenai cara melakukan Gerakan sit up adalah...
- a. mengangkat badan hingga dada tidak menyentuh lantai, lalu menurunkannya ke posisi semula
  - b. mengangkat badan dengan meluruskan lengan , lalu menurunkannya dengan melipat lengan
  - c. mengangkat badan hingga posisi duduk, lalu menurunkannya Kembali ke posisi semula.
  - d. Mengangkat badan hingga dagu melewati palang
3. Push-up merupakan jenis latihan untuk melatih kekuatan...
- a. Otot lengan, bahu, dada.
  - b. Otot kaki, perut, punggung
  - c. Otot punggung, tangan
  - d. Otot perut, dada
4. Bentuk latihan di bawah ini yang dapat mengencangkan otot lengan kecuali .....
- a. Sit up.
  - b. Pusp up
  - c. Angkat tubuh
  - d. Tarik tambang
5. Berikut ini adalah unsur-unsur dari kebugaran jasmani, kecuali .....
- a. Endurance
  - b. Speed
  - c. Strength