



Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat **Homeschooling HSPG**

“Sekolah Berbasis Bakat & Minat”

Office: Jalan Langensari Nomor 43, Gondokusuman, Yogyakarta

Contact: (0274) 512160, 0812 1516 8833

Website: www.homeschooling-hspg.sch.id

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Fase : F

Setara kelas : XI dan XII SMA

Nama :

Kelas :

Kebugaran Jasmani

A. Latihan Perbaikan Tubuh

Postur tubuh kita dapat diperbaiki dengan melakukan olahraga secara teratur, disiplin, dan terarah. Ada bagian-bagian tubuh yang harus dilatih untuk memperbaiki postur tubuh. Bagian-bagian tubuh tersebut antara lain otot punggung, perut, pinggang, kaki, lengan, dan tungkai.

1. Latihan Dasar: Latihan dasar dilakukan untuk memperoleh suatu daya tahan tubuh yang baik, seperti daya tahan otot lengan, bahu, dan tungkai.
2. Latihan Berangkai: Latihan berangkai merupakan serangkaian kegiatan yang mencakup beberapa gerakan dalam olahraga. Latihan ini bermanfaat untuk melatih kelenturan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, dan sebagainya. Misalnya, dapat berupa sikap kayang, jalan kepiting, sit up, mencium lutut, squat jump, dan lari 100 meter.
3. Latihan Daya Tahan: Latihan daya tahan merupakan serangkaian gerakan yang bertujuan untuk melatih/ meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan ini juga bermanfaat untuk melatih kekuatan otot-otot besar, seperti otot perut, kaki, dan tangan, serta untuk melatih pernapasan. Latihan daya tahan ini dapat dilakukan dengan kegiatan lari jarak menengah, lari dengan menggendong teman, ataupun lari bolak-balik untuk memindahkan suatu benda.

B. Latihan Kelenturan

Untuk menjaga Latihan kelenturan adalah latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan setia persendian agar dapat meregang sehingga dapat menyesuaikan dengan gerakan yang dikehendaki. Hal ini disebabkan kelenturan tubuh yang baik akan memudahkan seseorang untuk melakukan gerakan-gerakan dalam setiap cabang olahraga. Sebagai contoh, Ketika seseorang itu sering melakukan latihan maka kelenturan tubuhnya akan baik sehingga disaat ia melakukan gerakan maka gerakan- gerakannya akan terlihat lincah dan lentur. Latihan kelenturan, di antaranya latihan kelenturan otot leher, latihan kelenturan otot bahu, latihan kelenturan otot tangan, latihan kelenturan otot pinggang, dan latihan kelenturan otot lutut.

Latihan kelenturan, di antaranya yaitu :

1. latihan kelenturan otot leher
2. latihan kelenturan otot bahu
3. latihan kelenturan otot tangan
4. latihan kelenturan otot pinggang
5. latihan kelenturan otot lutut.

C. Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan adalah latihan yang berfungsi untuk menjaga daya tahan tubuh. Gerakan latihan kekuatan sangat beragam, tergantung pada otot mana yang akan dilatih. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keselamatan dalam latihan kekuatan antara lain:

1. Melakukan pemanasan sebelum latihan.
2. Mengajarkan teknik gerakan dengan benar.
3. Beban diterapkan secara bertahap.
4. Jangan memaksakan beban sehingga terlampau berat bagi anak.
5. Kendalikan peningkatan dengan kemajuan yang pelan, jangan mendadak.
6. Program dan tahapan latihan harus diselaraskan dengan kemampuan setiap anak.

Terdapat beberapa macam latihan kekuatan, di antaranya yaitu

1. latihan kekuatan otot tangan

Latihan kekuatan otot tangan dapat dilakukan secara perorangan ataupun secara kelompok. Latihan kekuatan otot tangan yang dilakukan secara perorangan, di antaranya push up, handstand, dan pull up. Adapun yang

dilakukan secara berkelompok, di antaranya gerobak dorong dan tarik tambang.

2. Latihan kekuatan otot perut

Latihan otot perut juga dapat dilakukan dengan perorangan ataupun berpasangan. Contohnya, gerakan mengangkat kaki dilakukan secara perorangan, sedangkan sit up dapat dilakukan secara perorangan ataupun secara berpasangan.

3. Latihan kekuatan otot kaki

Latihan otot kaki dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan naik turun tangga dan gerakan squat jump.

Selanjutnya setelah memahami materi kebugaran jasmani, kerjakan soal berikut dengan baik dan benar!

1. Sebutkan 3 Gerakan latihan yang berfungsi untuk melatih otot lengan ?

2. Gerakan sit up berfungsi untuk melatih otot ?

3. Mengapa seseorang harus melakukan latihan kelenturan?

4. Apa yang dimaksud latihan berangkai?

5. Apa saja hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keselamatan dalam latihan kekuatan?