PJOK KELAS X

KEBUGARAN JASMANI





MENSANA IN CORPORE SANO

"Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat"

Manfaat yang bisa kita dapatkan bila kebugaran jasmnai kita bagus :

- Mencegah terjadinya Obesitas
- Mencegah terjadinya Penyakit Jantung
- Mencegah terjadinya Penyakit Diabetes
- Menurunkan tekanan Darah Tinggi
- Menambah Kecerdasan Otak
- Menurunkan Resiko Terserang Kanker
- Menambah Awet Muda
- Meningkatkan Kualitas Fisik

Pengertian

Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.



Unsur/ Komponen Kebugaran Jasmani

1. DAYA TAHAN (ENDURANCE)
2. KEKUATAN (STRENGTH)
3. KELINCAHAN (AGILITY)
4. KECEPATAN (SPEED)
5. KELENTUKAN (FLEKSIBILITY)



LIVEWORKSHEETS



1 DAYA TAHAN (ENDURANCE)

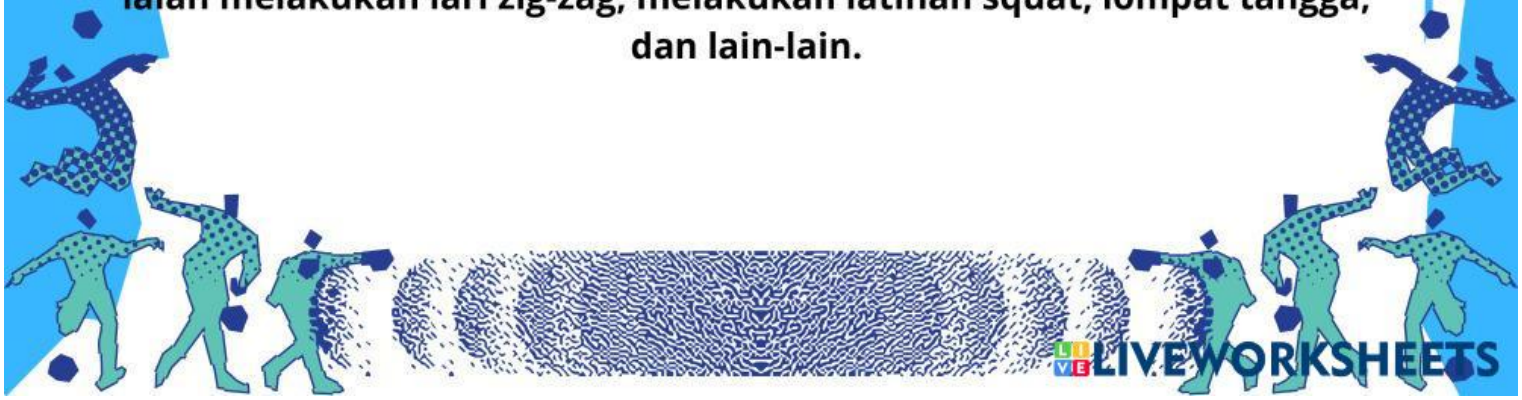
Kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah adalah daya tahan (endurance).
Daya tahan kardiovaskular, yaitu kemampuan jantung dan paru-paru untuk memompa dan menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh. Contoh latihannya lari jarak jauh, pertandingan sepak bola, dan lain-lain.
Daya tahan otot, yakni kemampuan otot untuk bisa terus menerus beraktivitas tanpa merasa lelah berlebihan. Contoh latihannya melakukan sit-up, bersepeda, lari, dan lain-lain.

2 KEKUATAN (STRENGHT)

Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan tegangan disebut kekuatan atau strength. Komponen kebugaran jasmani kekuatan berarti kemampuan otot untuk menerima beban saat melakukan aktivitas. Kekuatan otot tangan dan kaki bisa diperoleh jika rutin melakukan latihan kebugaran jasmani. Dalam melakukan latihannya harus dilakukan secara bertahap. Tidak bisa terlalu memaksakan diri, karena bisa menimbulkan cedera. Contoh latihannya seperti angkat beban, plank, dan lain-lain. Berikut adalah contoh latihan dari latihan untuk meningkatkan kekuatan atau latihan strength, yaitu squat, push-up, sit-up, angkat beban, back-up, dll

3 KELINCAHAN (AGILITY)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan gerak dengan tanpa hilang keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan serta keseimbangan tubuh yang juga harus dilatih. Contoh latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kelincahan ialah melakukan lari zig-zag, melakukan latihan squat, lompat tangga, dan lain-lain.



LIVEWORKSHEETS

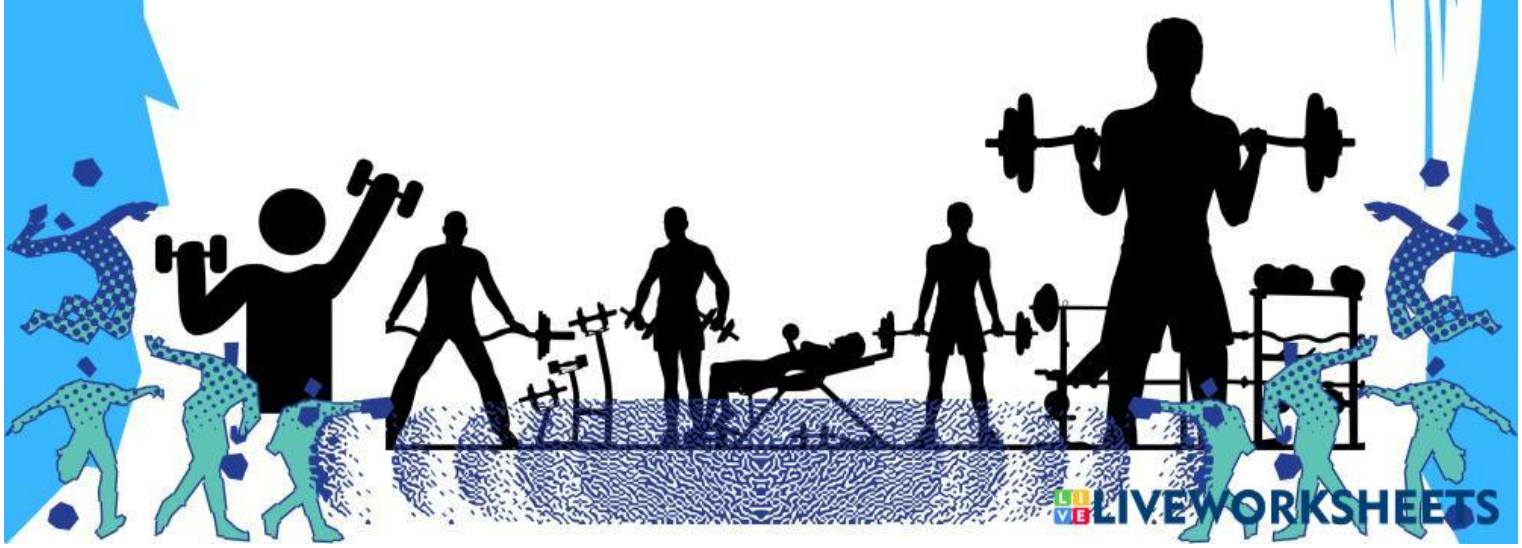


4 KECEPATAN (SPEED)

Kecepatan adalah kemampuan fisik tubuh untuk bisa bergerak atau menggerakkan tubuh secepat mungkin. Pengertian lainnya, kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Rutin melakukan latihan kecepatan bisa membuat seseorang bergerak lebih tangkas. Contoh latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kecepatan ialah lari jarak pendek, bersepeda cepat, dan lain-lain.

5 KELENTUKAN (FLEXIBILITY)

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya (range of movement) Daya lentur adalah tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktifitas kerja secara efektif dan efisiensi dengan cara penguluran tubuh yang baik. Jika seseorang memiliki kelenturan yang baik, maka orang tersebut akan dapat terhindar dari cedera.



LIVEWORKSHEETS

KEGIATAN ASESMEN

Jawablah dengan benar!

1. Apa yang dimaksud dengan Daya Tahan?

Jawaban

2. Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan Daya Tahan!

Jawaban

3. Apa yang dimaksud dengan Kekuatan?

Jawaban

4. Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan Kekuatan!

Jawaban

5. Apa yang dimaksud dengan Kelincahan?

Jawaban

LIVEWORKSHEETS

6 **Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan!**

Jawaban

7 **Apa Yang dimaksud dengan Kecepatan?**

Jawaban

8 **Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan Kecepatan!**

Jawaban

9 **Apa yang dimaksud dengan Kelentukan?**

Jawaban

10 **Sebutkan bentuk latihan untuk meningkatkan Kelentukan!**

Jawaban

LIVEWORKSHEETS