

## BAHAN AJAR

Sekolah : SD N 116897 Hapoltakan Nauli  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : V / 1 (Satu)  
Materi Pokok : Kebugaran Jasmani  
Alokasi Waktu : 2 JP (3 Pertemuan)

### 1. Bahan ajar yang tepat digunakan dalam pembelajaran latihan daya tahan jantung dan paru-paru untuk pengembangan kebugaran Jasmani kelas 5 SD Semester 1

### 2. Kompetensi Dasar

- 3.5 Memahami prosedur aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
- 4.5 Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani

### 3. Indikator Pencapaian kompetensi Sebagai Berikut :

- Melakukan aktivitas lari bolak-balik dengan menggunakan pemanfaatan media modifikasi
- Melakukan Aktivitas lari mengelilingi lapangan

### A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Maksudnya, masih punya tenaga cadangan dan selalu bersemangat untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu makanan bergizi, kebiasaan hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, dan pola istirahat yang cukup.

### B. Fungsi Kebugaran Jasmani

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan yang teratur. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan, dan kelincahan menyebabkan kondisi fisik seseorang tidak sempurna. Adapun fungsi kebugaran jasmani yang dimiliki sebagai berikut.

1. Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung.
2. Meningkatkan komponen kelentukan, stamina, dan kecepatan.
3. Mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau bahkan pada kondisi-kondisi tertentu, misalnya ibu hamil, orang tua, dan pemulihan setelah sakit.
4. Bagi olahragawan, derajat kebugaran jasmani yang tinggi berfungsi untuk meningkatkan prestasi.
5. Merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita dan anak-anak.

### C. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani merupakan bagian dari satu kesatuan kondisi tubuh yang tidak dapat dipisahkan. Aktivitas kebugaran inilah yang harus selalu

dikembangkan dan dilakukan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik. Berikut beberapa komponen kebugaran jasmani yang harus ketahui, di antaranya:

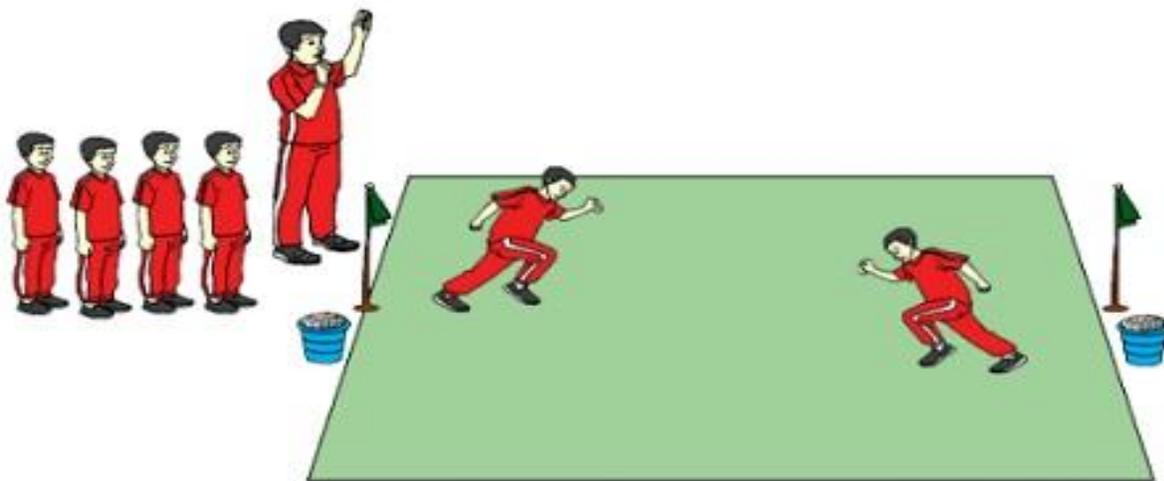
1. kelentukan (*flexibility*);
2. keseimbangan (*balance*);
3. kekuatan (*strength*);
4. kecepatan (*speed*);
5. kelincahan (*agility*);
6. daya tahan (*endurance*);
7. daya ledak (*power*);
8. koordinasi (*coordination*);
9. ketepatan (*accuracy*);
10. reaksi (*reaction*).

Latihan daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan organ tubuhnya seperti jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien untuk melakukan aktivitas daya tahan dapat dilatih dengan latihan-latihan ringan seperti :

1. lari bolak-balik
2. lari mengelilingi lapangan

Pembelajaran PJOK di sekolah Dasar dikemas dalam bentuk permainan

Pembelajaran ini juga dikemas dalam video pembelajaran dan gambar bentuk latihan kebugaran jasmani.



Lari Bolak Balik dengan variasi memindahkan bola

Perhatikan gambar diatas! Peragakan latihan seperti pada gambar bersama temanmu. Cermati pencapaian waktumu dan bandingkan dengan hasil pencapaian temanmu. Jelaskan hasil perbandingan tersebut kepada guru. Gambar 5.4 menunjukkan dua anak sedang berlari memindahkan bola. Lari memindahkan bola dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui batas maksimal oksigen yang masuk ke tubuh.

Berlarilah dengan jarak sekira 5–8 meter. Lakukan secara bolak-balik selama 8 kali dengan cepat. Lakukan secara berkelompok! Apa yang kamu rasakan setelah berlari memindahkan bola? Bandingkan dengan yang dirasakan temanmu, kemudian komunikasikan kepada guru.

Latihan lari bolak-balik juga dapat dilakukan dengan berlari memindahkan bola. Bagaimana caranya? Perhatikan dan praktikkan langkah-langkah berikut.

1. Tentukan titik A dan titik B! Kedua titik berjarak 5-8 meter.
2. Letakkan lima bola pada titik B.
3. Berlarilah dari titik A menuju titik B untuk mengambil bola.
4. Letakkan bola tersebut pada titik A.
5. Lakukan langkah tersebut hingga kelima bola berpindah ke titik A.
6. Mintalah bimbingan gurumu.



### Lari Mengelilingi Lapangan

Berlari bersama teman dapat menumbuhkan rasa kebersamaan dan sportivitas. Sebelum berlari, sebaiknya kamu melakukan pemanasan dan peregangan otot. Pemanasan dapat mencegah cedera saat berlari. Berlari mengelilingi lapangan dapat meningkatkan daya tahan jantung. Kegiatan tersebut juga memperkuat otot-otot kaki. Saat berlari, kamu perlu memperhatikan tips berikut.

1. Sesuaikan kecepatan berlari dengan kemampuan napasmu.
2. Jika napasmu tidak dapat mengimbangi kecepatan lari, sebaiknya turunkan kecepatan larimu. Tindakan ini dilakukan sambil mengatur napas.
3. Jika pengaturan napas kembali normal, kamu dapat meningkatkan kecepatan berlari.
4. Latihan Interval

Link You Tube : <https://www.youtube.com/watch?v=xQgHXbo4Lwg>