

KEBUGARAN JASMANI



Yuyu Yuliarti. S. Pd
MAN 2 Kota Bandung





KEBUGARAN JASMANI

1. Pengertian
2. Manfaat Kebugaran Jasmani
3. Unsur – Unsur Kebugaran Jasmani
4. Contoh Gerakan / Latihan
5. Teknis Latihan



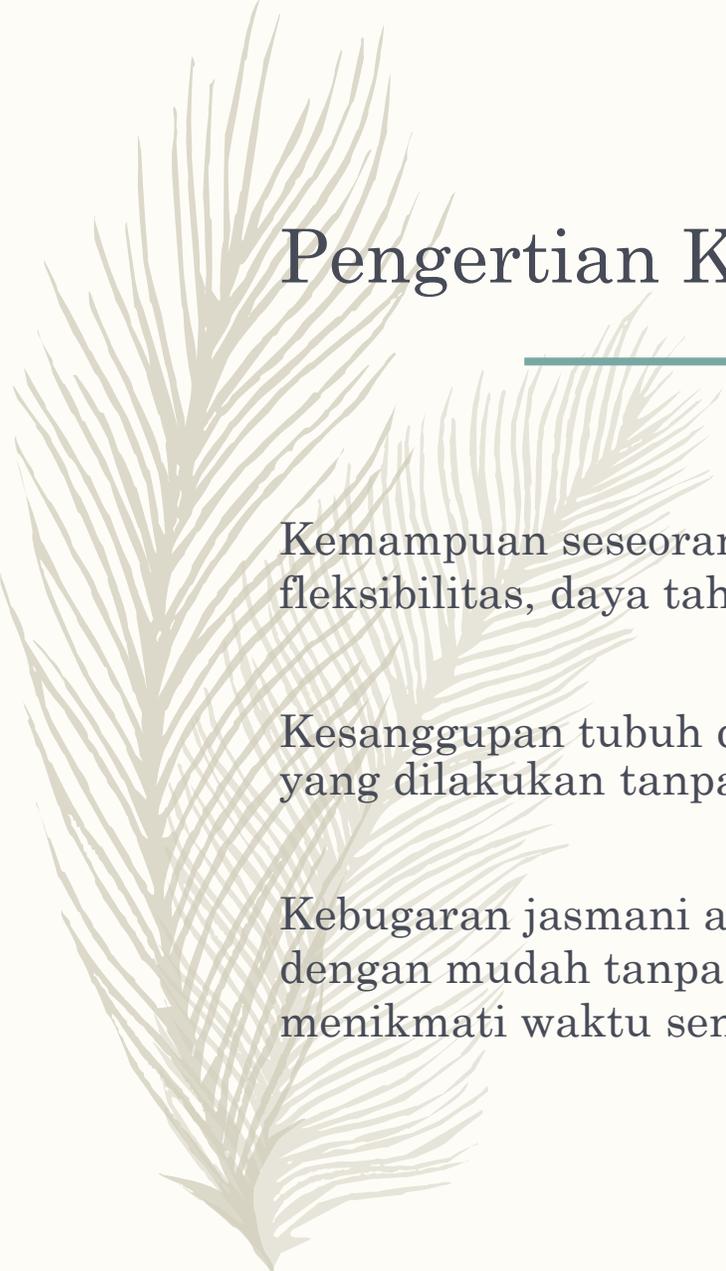
1. PENGERTIAN KEBUGARAN JASMANI

Definisi Kebugaran Jasmani Secara Umum

Pengertian kebugaran jasmani secara umum adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain

Arti Kebugaran Jasmani Menurut KBBI

Pengertian kebugaran jasmani menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) Kebugaran berarti hal sehat dan segar (tentang badan); atau kesegaran. jasmani adalah tubuh atau badan.



Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Para Ahli

Kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan, dan kekuatan. (Rusli Lutan)

Kesanggupan tubuh dalam beradaptasi dengan berbagai kegiatan yang dilakukan tanpa rasa lelah yang berarti. (Muhatjir)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa lelah yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak. (Sadoso Sumosardjono)



2. Manfaat Kebugaran Jasmani

- Membuat tubuh tetap sehat dan bugar
- Meningkatkan energi dan stamina tubuh
- Menambah respon tubuh dengan cepat
- Memaksimalkan kinerja otak
- Menjaga berat badan tetap ideal
- Meningkatkan daya tahan tubuh sehari-hari
- Mencegah proses penuaan dini
- Mengurangi stress
- Memperbaiki suasana hati
- Mencegah serangan penyakit
- Menurunkan tekanan darah tinggi
- Mencegah insomnia



3. Unsur – Unsur Kebugaran jasmani

1. Kecepatan (*speed*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kelenturan (*flexibility*)
4. Daya tahan (*endurance*)
5. Kelincahan (*agility*)
6. Keseimbangan (*balance*)
7. Reaksi (*reaction*)
8. Ketepatan (*accuracy*)
9. Koordinasi (*coordination*)
10. Daya otot (*muscular power*)



1. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan (*speed*), yakni kemampuan untuk melakukan suatu gerakan dalam kurun waktu yang singkat.

2. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strength*), yakni kondisi dimana penggunaan otot untuk memaksimalkan tenaga saat melakukan suatu kegiatan fisik.



3. Kelenturan (*flexibility*)

Kelenturan (*flexibility*), yakni keadaan dimana adanya keleluasaan pada otot-otot tubuh terutama pada bagian persendian seseorang.

4. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan (*endurance*), yakni kemampuan seseorang menggerakkan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama secara efektif dan efisien tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti.



5. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan (*agility*), yakni kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan dari satu posisi ke posisi lain seperti dari depan ke belakang atau dari kiri ke kanan.

6. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan (*balance*), yakni kemampuan dalam mengendalikan organ tubuh serta saraf otot agar gerakan tubuh dapat dikendalikan dengan baik.



7. Reaksi (*reaction*)

Reaksi (*reaction*), yakni kemampuan tubuh seseorang dalam menanggapi suatu gerakan, rangsangan maupun stimulus yang diberikan oleh orang lain.

8. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan (*accuracy*), yakni kemampuan tubuh untuk menentukan gerakan agar dapat mencapai pada sasaran yang dituju.



9. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi (*coordination*), yakni kemampuan tubuh dalam menyatukan berbagai gerakan tubuh yang tak sama kedalam satu gerakan yang efektif.

10. Daya otot (*muscular power*)

Daya otot (*muscular power*), yakni kemampuan seseorang dalam memaksimalkan kekuatan dalam waktu sesingkat-singkatnya.



4. Contoh Gerakan / Latihan

1. Latihan Puss Up
2. Sit Up
3. Pull Up
4. Back Up
5. Squat thrust
6. Lari Bolak Balik
7. Naik Turun Bangku



5. Teknis Latihan

Circuit training adalah rangkaian dari latihan yang dilakukan secara berurutan/continou dengan menggabungkan latihan kekuatan dan latihan cardio satu rangkaian latihan.

sirkuit adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sebuah sirkuit. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Tujuan dari circuit training adalah mengkombinasikan latihan kardio dan latihan kekuatan untuk meningkatkan beberapa komponen fisik secara bertahap dan berkesinambungan



Bentuk Latihan Puss Up Perempuan

Simak Tayangan video disamping ini.

lalu peragakan. Lakukan selama 30 detik
berapa hasil yang di peroleh dengan
gerakan yang benar



Bentuk Latihan Puss Up Laki-laki

Simak Tayangan video disamping ini.

lalu peragakan. Lakukan selama 30 detik
berapa hasil yang di peroleh dengan
gerakan yang benar



Bentuk Latihan Sit Up Perempuan

Simak Tayangan video disamping ini.

lalu peragakan. Lakukan selama 30 detik
berapa hasil yang di peroleh dengan
gerakan yang benar



Bentuk Latihan Puss Up Laki-laki

Simak Tayangan video disamping ini.

lalu peragakan. Lakukan selama 30 detik
berapa hasil yang di peroleh dengan
gerakan yang benar



Bentuk Latihan lari illinois

Simak Tayangan video disamping ini.

lalu peragakan. dengan gerakan
yang benar



Bentuk Latihan Squat Thrust

Simak Tayangan video disamping ini.

lalu peragakan. Lakukan selama 30 detik
berapa hasil yang di peroleh dengan
gerakan yang benar



Bentuk Latihan Pull Up

Simak Tayangan video disamping ini.

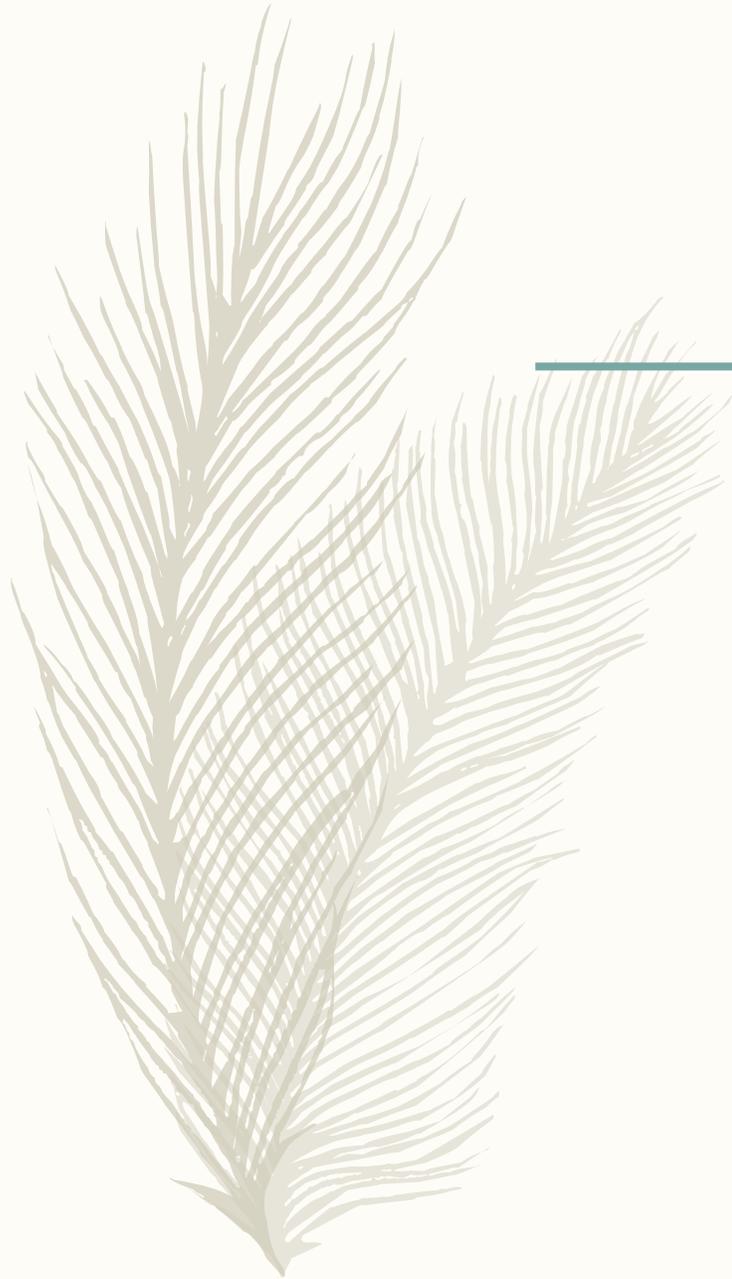
lalu peragakan. Lakukan selama 30 detik
berapa hasil yang di peroleh dengan
gerakan yang benar



Bentuk Latihan Back Up

Simak Tayangan video disamping ini.

lalu peragakan. Lakukan selama 30 detik
berapa hasil yang di peroleh dengan
gerakan yang benar



TERIMA KASIH