

BAB
5

Aktivitas Kebugaran Jasmani

Tujuan pembelajaran:

- Memahami komponen kebugaran jasmani.
- Memahami penyusunan program latihan kebugaran jasmani.
- Memahami dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.
- Memahami dan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan.



Sumber: [Flickr.com/SpecialOCanda](https://www.flickr.com/photos/SpecialOCanda/)



A. Komponen Kebugaran Jasmani

Untuk menjaga kebugaran jasmani, ada tiga latihan yang harus diperhatikan, yaitu latihan kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan.



B. Penyusunan Program Latihan Kebugaran Jasmani

1. Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan

a. Latihan kekuatan otot lengan (*push up*)



b. Latihan daya tahan otot



Sumber: [Flickr.com/Tejvan Pettinger](https://www.flickr.com/photos/tejvanpettinger/)

Bersepeda bermanfaat untuk melatih daya tahan otot.

c. Latihan daya tahan pernapasan

Lari jarak menengah bertujuan mengukur kemampuan daya tahan tubuh seseorang.



d. Latihan kelenturan



Dengan meregangkan otot, kita dapat menghilangkan ketegangan/kelelahan otot yang selama ini digunakan untuk aktivitas sehari-hari.

2. Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan

a. Latihan kecepatan

Latihan kecepatan bertujuan meningkatkan kekuatan (*power*) pada organ tubuh antara lain sendi lutut, mata kaki, jari (tangan dan siku) siku, leher, bahu, pangkal paha, kecepatan melihat, dan gerak sesuai fungsinya.



b. Latihan kelincahan



Latihan kelincahan bertujuan meningkatkan kelincahan gerakan, baik secara disengaja maupun tidak disengaja/refleks.