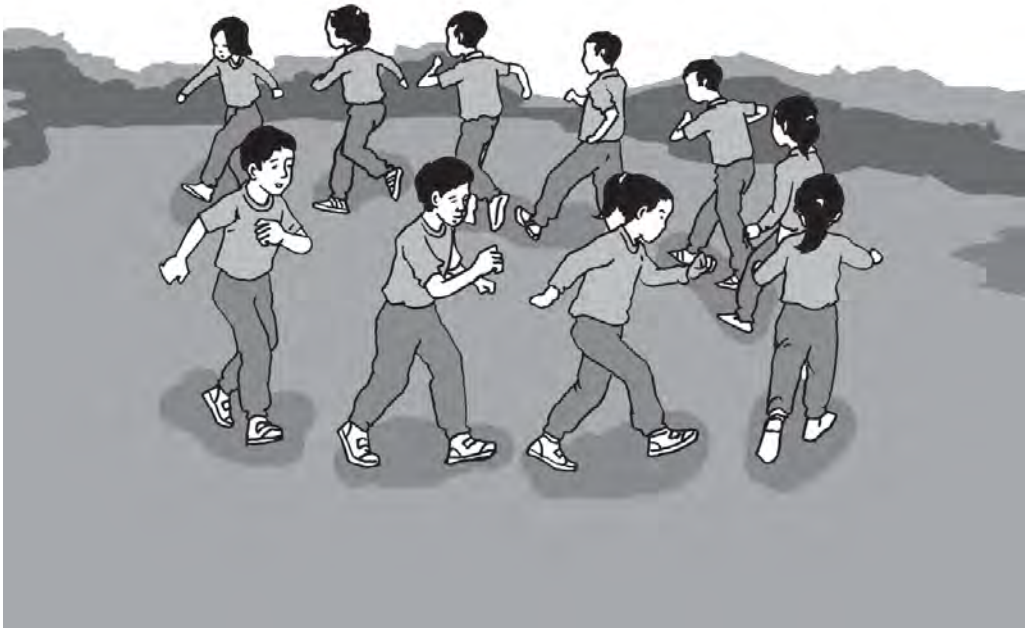


## Pelajaran 2

# Meningkatkan Kebugaran



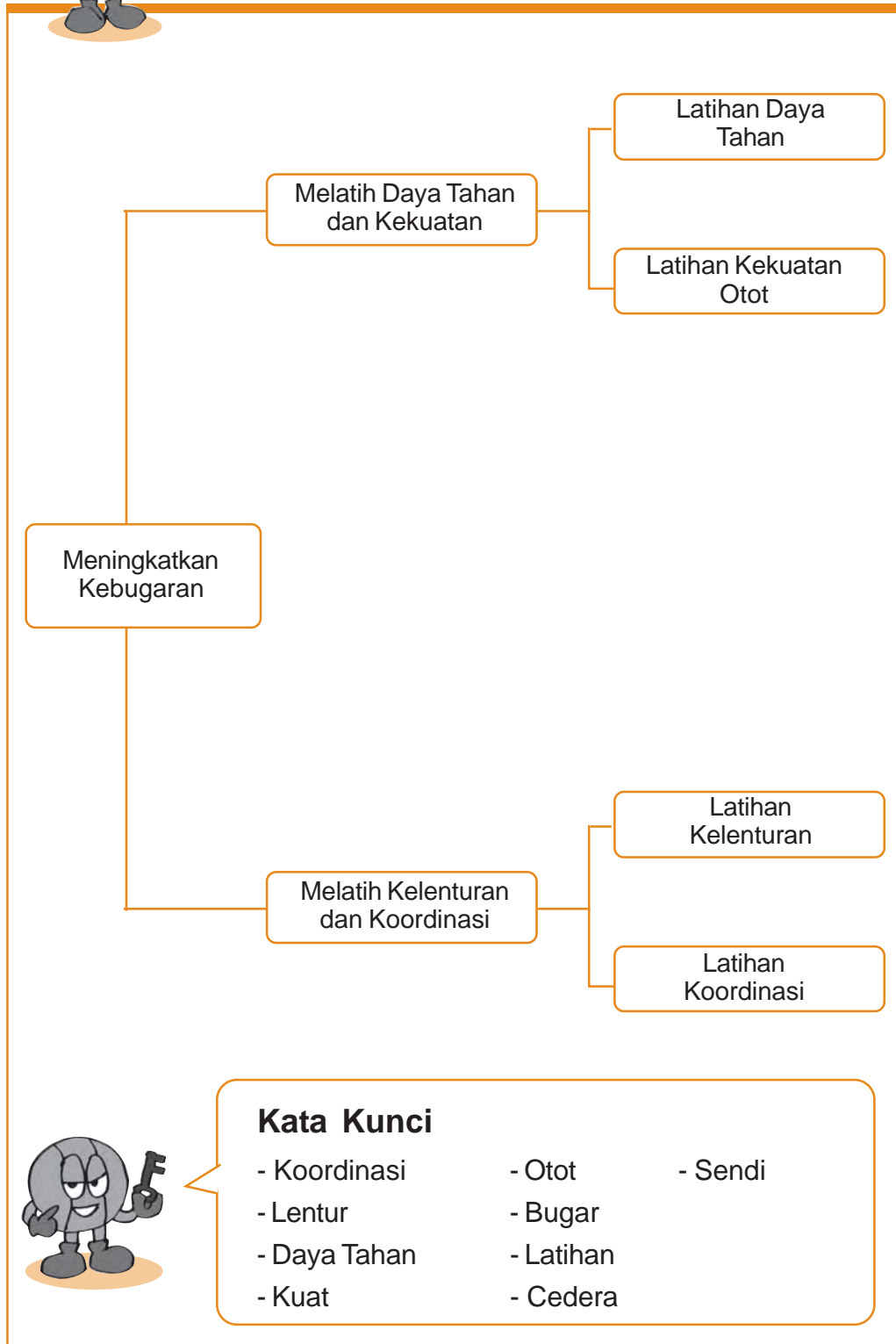
### **Pendahuluan**

Daya tahan tubuh yang baik akan meningkatkan ketahananmu melakukan aktivitas. Kekuatan ototmu adalah daya penggerak setiap kegiatan fisikmu secara keseluruhan. Kelenturan tubuhmu adalah syarat agar gerak tubuhmu supel dan efisien.

Hal-hal itu yang membuat kebugaran tubuhmu meningkat dan ini dapat kamu pelajari pada pelajaran berikut.



## Peta Konsep



## A

# Melatih Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Dengan memiliki daya tahan tubuh yang baik, kamu dapat melakukan kegiatan belajar, bekerja, dan bermain dalam waktu yang lama. Ini berarti daya tahan adalah kemampuanmu melakukan kegiatan dalam waktu yang lama.

Selanjutnya yang dimaksud kekuatan otot adalah daya penggerak setiap kegiatan fisik secara keseluruhan. Kekuatan ototlah yang dapat meningkatkan kemampuanmu untuk melompat lebih tinggi, melempar bola lebih jauh, memukul lebih keras, dan lain-lain. Ini berarti kekuatan itu sendiri adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban saat dia melakukan suatu pekerjaan.

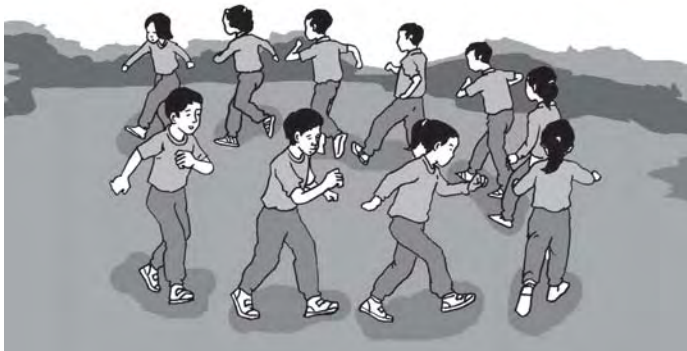
## 1

### Latihan Daya Tahan

Agar daya tahan yang kamu miliki meningkat, diperlukan latihan-latihan. Daya tahan sendiri dibagi dua, yaitu daya tahan otot dan daya tahan paru-paru.

Lari santai atau jogging ini jangan dilakukan menjadi berjalan cepat atau bahkan lari cepat. Lari santai ini dilaksanakan dengan mengelilingi lapangan yang ada di sekolahmu atau sekitarmu selama 10 menit. Latihan ini bertujuan melatih kekuatan daya tahanmu dan juga meningkatkan kesegaran jasmanimu.

Dalam pelaksanaannya, yang perlu diperhatikan adalah kemampuan siswa dan yang lebih penting lagi untuk memperhatikan keselamatan siswa.



**Gambar 2.1** Siswa sekolah sedang lari santai mengelilingi lapangan sekolah

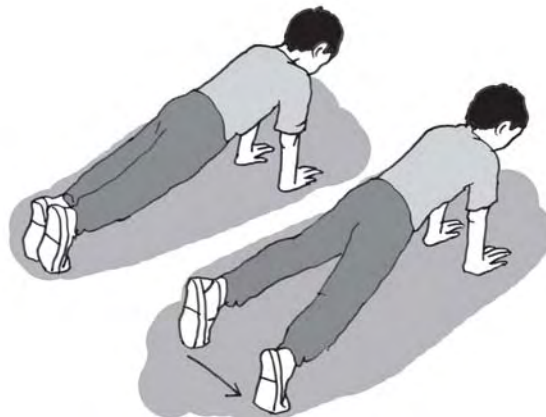
Kekuatan otot kamu pun dapat lebih ditingkatkan dengan latihan-latihan kekuatan. Misalnya bisa berupa mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban tersebut bisa berupa beban dari diri sendiri atau beban lain. Beberapa latihan untuk meningkatkan kekuatan otot antara lain:

**a. Push Up**

Gerakan push up ini bertujuan mengembangkan kekuatan otot lengan dan otot bahu.

Cara melakukannya:

- Berbaring telungkup ke lantai bertumpu pada telapak tangan dan jari kaki. Bagi yang tidak mampu, tumpuan diganti pada lutut bukan jari kaki.
- Posisi tangan selebar bahu.
- Putarlah sedikit tanganmu sehingga siku ke arah keluar.
- Angkatlah badanmu dan usahakan lurus antara kepala sampai kaki.
- Lakukanlah berulang-ulang.



**Gambar 2.2** *Posisi push up*

**b. Sit Up**

Sit up bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut.

Cara melakukannya:

- Awalnya berbaring telentang di matras dengan kaki lurus dan rapat.
- Letakkan tangan di belakang kepalamu.

- Pergelangan kaki dipegang temanmu.
- Angkatlah badanmu menuju ke lutut, setelah itu kembali lagi ke awal.
- Lakukan berulang-ulang.



**Gambar 2.3** *Posisi sit up*

### c. Mengangkat Badan (*Pull Up*)

Gerakan ini, selain berguna untuk melatih kekuatan otot tangan juga akan melatih kekuatan otot perutmu.

Cara melakukannya:

- Bergantunglah dengan memegang palang tunggal.
- Berusahalah untuk mengangkat tubuhmu sampai palang sejajar dengan dadamu.
- Diamlah dalam posisi ini selama 5 detik.
- Kemudian turunkan kembali tubuhmu seperti semula.
- Selanjutnya angkat kembali tubuhmu.
- Lakukan kegiatan ini sampai 3 kali hitungan.



**Gambar 2.4** *Posisi Pull Up*

#### d. Berdiri Jongkok

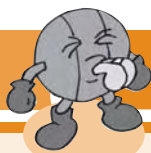
Gerakan ini apabila dilakukan dengan benar akan sangat baik untuk melatih kekuatan otot paha dan tungkaimu.

Cara melakukannya:

- Pertama berdiri tegak pandangan ke depan dengan kedua kaki rapat.
- Letakkan tanganmu di belakang kepala.
- Selanjutnya tekuklah lututmu sampai posisi jongkok dengan badan tetap tegak.
- Kemudian, berdiri kembali seperti semula.
- Lakukan kegiatan ini berulang-ulang.



Gambar 2.5 Posisi Berdiri Jongkok



## Kegiatan 2A

### Lari Berangkai 4 Pos

Laksanakan secara perorangan dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai.

Permainan Lari Berangkai 4 Pos merupakan rangkaian latihan gerakan lari di tempat kemudian menuju pos dari I sampai IV dengan menggunakan alat bantu bola basket atau voli. Permainan ini berguna

untuk melatih kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan reaksi.

Lakukan hal berikut:

1. Setelah melakukan lari di tempat siswa menuju POS 1.
  - Gerakan awal bola dipegang dengan kedua tangan dan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
  - Pantul-pantulkan bola voli ke bawah selama kurang lebih 30 detik.
2. POS 1 selesai, selanjutnya diteruskan ke POS 2.
  - Posisi berdiri seperti pada POS 1.
  - Kemudian bola voli dipantul-pantulkan ke dinding selama 30 detik.
3. POS 2 selesai, selanjutnya diteruskan ke POS 3.
  - Bola dipegang dengan kedua tangan dan buka kaki selebar bahu.
  - Bola voli dilambung-lambungkan selama 30 detik.
4. POS 3 selesai, terakhir menuju ke POS 4.
  - Bola dipegang dengan kedua tangan dan buka kaki selebar bahu.
  - Bola voli dilambung-lambungkan selama 30 detik.



Berdasarkan kegiatan tadi

1. Apakah kamu bisa melakukan gerakan-gerakan di atas dengan baik?
2. Gerakan apa lagi yang bisa kamu lakukan untuk mengganti tiap POS di atas?

## **B** Melatih Kelenturan dan Koordinasi

Kelenturan tubuh berguna untuk menghindari bahaya cedera. Ini karena otot dan persendianmu tidak kaku. Artinya, latihan kelenturan merupakan gerakan-gerakan yang dapat melenturkan otot-otot juga persendianmu. Kelenturan tubuhmu merupakan syarat agar gerak tubuhmu lebih supel dan efisien.

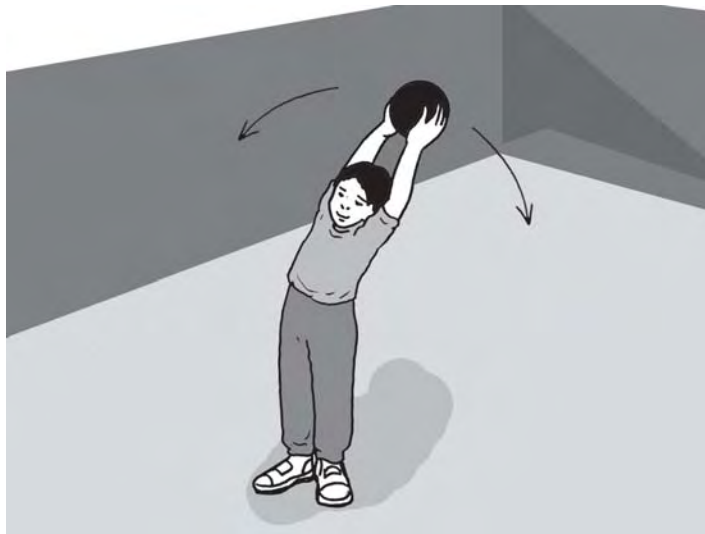
### **1** Latihan Kelenturan

Latihan kelenturan yang dapat kamu lakukan antara lain:

#### **a. Meliukkan badan sambil memegang bola**

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak dengan kaki rapat.
- Pegang bola dengan tangan lurus ke atas.
- Selanjutnya, liukkan badan ke kiri maupun ke kanan kemudian gerakan ini ditahan beberapa detik.



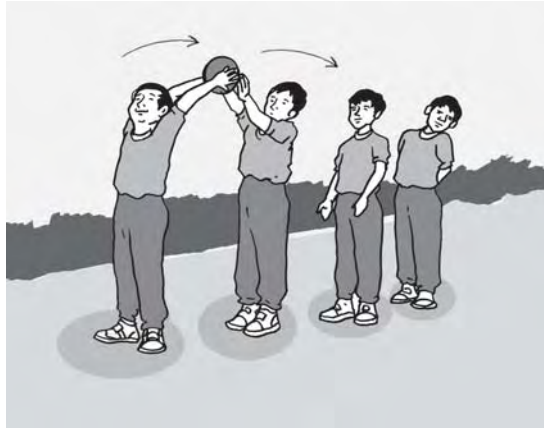
**Gambar 2.6** Meliukkan badan sambil memegang bola lurus ke atas



**b. Bermain oper bola dari depan ke belakang**

Cara melakukannya:

- Buatlah beberapa kelompok kemudian baris berbanjar.
- Berdiri tegak dengan kaki rapat.
- Pegang bola dengan kedua tangan.
- Kemudian operkan bola ke belakang sampai badan terasa melenting.

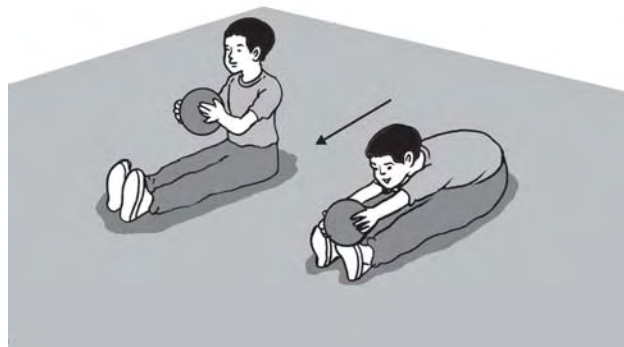


**Gambar 2.7** Oper bola ke belakang

**c. Duduk selonjor**

Cara melakukannya:

- Duduk selonjor dengan kedua tangan memegang bola.
- Dorong bola sampai ke depan telapak kaki dengan kedua tangan.
- Kemudian pertahankan posisi ini sampai hitungan 10 - 20 kali.



**Gambar 2.8** Duduk selonjor

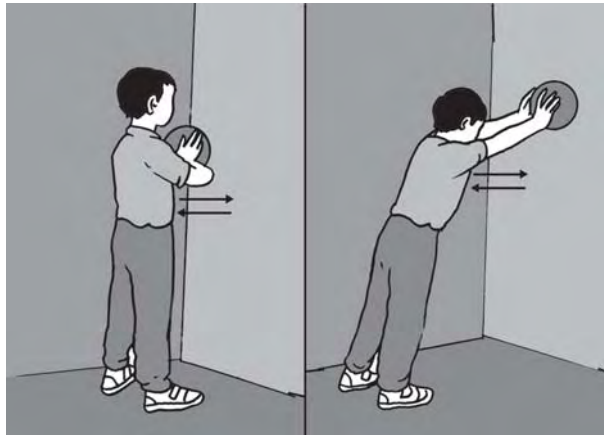
**2****Latihan Koordinasi**

Koordinasi berarti kemampuan melakukan gabungan atau gerak beberapa keterampilan. Latihan koordinasi dapat dilakukan dengan cara berikut:

**a. Mendorong bola ke dinding**

Cara melakukannya:

- Posisi awal berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Peganglah bola dengan kedua tangan di depan dada.
- Dorong bola ke dinding sampai kedua tangan lurus.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang.

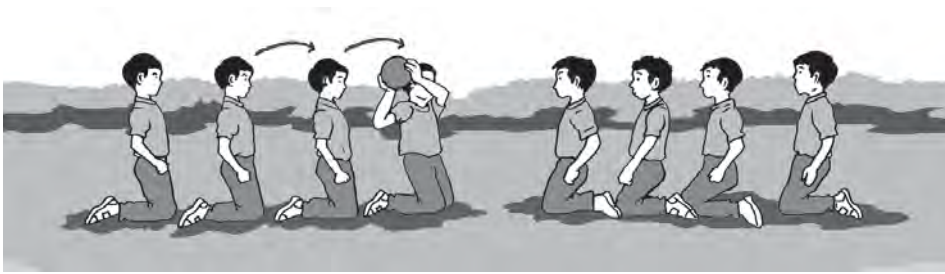


**Gambar 2.9** *Mendorong bola ke dinding*

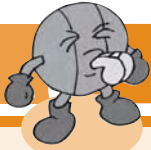
**b. Mengoper bola beruntun**

Cara melakukannya:

- Buatlah 2 regu berbaris berbanjar saling berhadapan!
- Tiap regu minimal berjumlah 4 siswa!
- Sikap awal tiap regu berdiri dengan menggunakan lutut!
- Operlah bola kepada teman yang ada di depannya!
- Peganglah bola operan teman di belakangmu dengan meliukkan badan ke samping ke arah datangnya bola!
- Siswa paling depan telah mengoper regu lain yang ada di hadapannya pindah ke belakang barisan regu di depannya tersebut.



**Gambar 2.10** Mengoper bola beruntun



## Kegiatan 2B

Lakukan koordinasi gerak beberapa keterampilan di bawah ini!

- Mendorong bola ke dinding yang dilakukan berulang-ulang.

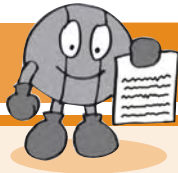
Cara melakukannya:

- Sikap awal berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Peganglah bola dengan kedua tangan di depan dada.
- Dorong bola ke dinding sampai kedua tangan lurus.
- Mengoper bola beruntun baik dengan sikap berdiri tegak maupun berdiri dengan lutut. Cara melakukannya:
  - Sikap awal tiap regu berdiri dengan menggunakan lutut!
  - Operlah bola kepada teman yang ada di depannya!
  - Peganglah bola operan teman di belakangmu dengan meliukkan badan ke samping ke arah datangnya bola!
  - Latihan ini bisa diperlombakan, regu mana yang paling cepat mengoperkan bola ke temannya yang paling depan dan bola tidak terjatuh.



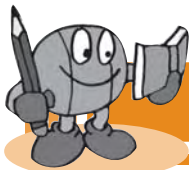
Daya tahan tubuh yang baik akan meningkatkan ketahananmu melakukan berbagai aktivitas sampai bertahan lama. Kekuatan otot adalah daya penggerak setiap kegiatan fisik secara keseluruhan.

Kelenturan tubuhmu merupakan syarat agar gerak tubuhmu supel dan efisien.



## Rangkuman

- Dengan memiliki daya tahan tubuh yang baik, aktivitasmu sehari-hari bisa dilakukan dengan waktu yang lama.
- Kekuatan ototlah yang dapat membuat seseorang mampu melompat lebih tinggi, melempar benda lebih jauh, memukul lebih keras, dan lain-lain.
- Daya tahan tubuh dibagi menjadi dua yaitu daya tahan otot dan daya tahan paru-paru.
- Beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh antara lain lari-lari santai.
- Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan tahanan berupa mengangkat, mendorong, atau menarik beban. Misalnya push up, sit up, pull up, dan berdiri jongkok.
- Kelenturan tubuh sangat berguna untuk menghindari bahaya cedera karena otot dan persendian tidak kaku.



## Pelatihan 2

- A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**
1. Lari santai mengelilingi lapangan sekolah adalah salah satu latihan yang bertujuan untuk ....
    - a. melatih daya tahan tubuh
    - b. melatih keseimbangan
    - c. melatih kecepatan
    - d. melatih kebiasaan
  2. Hal yang harus diperhatikan saat melakukan lari santai keliling lapangan adalah ....
    - a. kondisi lapangan
    - b. kesiapan siswa
    - c. keselamatan siswa
    - d. kemampuan siswa

3. Gerakan *push up* bertujuan untuk ....
  - a. melatih kekuatan otot lengan
  - b. melatih kekuatan otot perut
  - c. melatih kekuatan otot kaki
  - d. melatih kekuatan otot pinggang
4. Posisi awal saat melakukan *push up* adalah ....
  - a. berdiri tegak di atas matras
  - b. duduk di atas matras
  - c. berbaring telungkup di atas matras
  - d. tidur telentang di atas matras
5. Tujuan gerakan *sit up* adalah untuk ....
  - a. melatih kekuatan lengan
  - b. melatih kekuatan perut
  - c. melatih kekuatan otot kaki
  - d. melatih kekuatan otot pinggang
6. Palang tunggal adalah alat yang digunakan saat latihan ....
 

a. <i>sit up</i>	c. <i>push up</i>
b. <i>pull up</i>	d. lari
7. Meliukkan badan ke kiri dan ke kanan dapat melatih ....
 

a. koordinasi	c. kecepatan
b. kelenturan	d. daya tahan
8. Gerakan berdiri jongkok sangat baik untuk melatih ....
 

a. kekuatan otot lengan	c. kekuatan otot pinggang
b. kekuatan otot perut	d. kekuatan otot paha
9. Koordinasi berarti kemampuan melakukan gabungan ....
 

a. beberapa gerakan	c. keseimbangan
b. kesehatan	d. kekuatan
10. Kelenturan tubuh sangat berguna untuk menghindari ....
 

a. cedera	c. kurang sehat
b. keletihan	d. kurang gizi
11. Kelenturan tubuh merupakan syarat agar gerakan tubuhmu ....
 

a. supel dan efisien	c. terbatas
b. kaku	d. teratur
12. Duduk selanjor bertujuan untuk melatih ....
 

a. kelenturan	c. keseimbangan
b. kekuatan	d. daya tahan

13. Ketahanan tubuh yang baik akan membuat tubuh mampu beraktivitas secara ....
- a. bertahap
  - b. sebentar-sebentar
  - c. dalam waktu yang lama
  - d. cepat lelah
14. Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan tahanan berikut, *kecuali* ....
- a. mengangkat beban
  - b. mendorong beban
  - c. menarik beban
  - d. meninggalkan beban
15. Daya tahan tubuh dibagi menjadi ....
- a. dua
  - b. tiga
  - c. empat
  - d. lima

**B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Daya tahan tubuh dibagi menjadi dua, yaitu ....
2. Manfaat dari latihan angkat badan adalah ....
3. Lari cepat disebut ....
4. Latihan yang bisa melatih kekuatan otot tungkai adalah ....
5. Contoh latihan mengangkat, mendorong, dan menarik beban adalah ....

**C. Jawablah pertanyaan berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!**

1. Apa yang disebut dengan daya tahan?
2. Sebutkan latihan-latihan yang dapat menguatkan otot!
3. Apa yang dimaksud dengan kekuatan?
4. Sebutkan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh!
5. Apa manfaat adanya kelentukan tubuh?