**Kebugaran Jasmani Kelas X**

****

**08  
Jan**

**Pengertian Kebugaran**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efesien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaanya dengan efektif dan efesien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secaramenyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

**Manfaat latihan kebugaran jasmani**

* *Kebugaran Jasmani*

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanyanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Disamping itu latihan fisik berguna untukmencegah cidera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Kalau kondisi fisik baik, maka akan terdapat:

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen fisik lainnya
3. Ekonomis gerakan yang lebih baik pada waktu latihan
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan
5. Respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu diperlukan

**Kebugaran digolongkan:**

1. Kebugaran statis

Kebugara statis adalah keadan seseorang yangbebas dari penyakit  dan cacat. (bisa dikatakan seseorangitu sehat).

1. Kebugaran dinamis

Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang bekerja secara efesien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.

1. Kebugaran motoris

Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang bekerja secara efesien yang menuntut ketrampilan khusus.

**Tes Pengukuran Kebugaran Jasmani**

1. Kebutuhan tes dan pengukuran kebugaran jasmani

* Dalam proses pengukuran dibutuhkan alat pengukur, dengan alat pengukur akan didapatkan data yang merupakan hasil pengukuran.
* Ciri khas dari pengukuran adalah adanya hasil yang berbentuk angka atau skor.
* Pengukuran merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam proses penilaian.
* Penilaian dapat dirumuskan sebagai proses penghargaan yang efektif terhadap tujuan yang akan dicapai.
* Dalam pendidikan penilaian mempunyai beberapa variasi.

1. Fungsi tes dan pengukuran kebugaran jasmani.

* Kebugaran jasmani merupakan bagian dari total fitnes
* Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu:

– Anatomical fitness

– Physiological fitness

– Psychological fitness

**Penjelasan tentang Physiological fitness**

1. Kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan otot (menurut Karpovich)
2. Kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (menurut Direktorat Jendral O.R dan Pemuda

**Unsur kebugaran jasmani:**

1. Strength (kekuatan)
2. Power (daya tahan kekuatan dan kecepatan)
3. Speed (kecepatan)
4. Flexibility (kelentukan)
5. Agility (kelincahan)
6. Endurance (daya tahan)

**Fungsi Tes Kebugaran Jasmani**

1. Mengukur kemampuan fisik siswa
2. Menentukan status kondisi fisik siswa
3. Menilai kemampuan fisik siswa
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
6. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai penjasorkes

**Tes kebugaran jasmani ini dapat dibedakan menurut kelompok umur, yaitu:**

1. Umur 6 – 9 tahun
2. Umur 10 – 12 tahun
3. Umur 13 – 15 tahun
4. Umur 16 – 19 tahun

**Komponen Tes Kebugaran Jasmani**

1. Tujuan

Mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa

1. Alat dan fasilitas

* Lintasan lari atau lapangan
* Stopwacth
* Bendera start dan tiang pancang
* Nomor punggung/dada
* Palang tunggal
* Papan berskala ukuran 30 x 150 cm
* Serbuk kapur
* Penghapus
* Frmulir pencatat hasil tes dan alata tulis

1. Butir-butir tes:

* Tes lari cepat 50 m

– Mengukur kecepatan lari seseorang.

* Tes gantung angkat tubuh 60 detik (putra) dan gantung siku tekuk (putri)

– Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu.

* Tes baring duduk 60 detik

– Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

* Tes loncat tegak

– Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

* Tes lari jauh (800 m putri dan 1000 m putra)

– Mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance)

1. Petunjuk Pelaksanaan tes: Lari 50 meter

* Tujuan
  + Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
* Alat  dan fasilitas terdiri dari:
  + Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50meter, dan mempunyai lintasan lanjutan.
  + Bendera start
  + Peluit
  + Tiang pancang
  + Stopwach
  + Serbuk kapur dan alat tulis
* Petugas tes
  + Petugas keberangkatan
  + Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
* Pelaksanaan
  + Sikap permulaan
  + Peseta berdiri di belakang garis start.
  + Gerakan:

– Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdir.

– Pada aba-ba “Ya” peserta lari secpmungkin menuju garis finis, menemph jarak 50meter.

– Lari masih bisa diulang apabila:

> Pelari mencuri start

> Pelari tudak melewati garis finish

> Pelari terganggu dengan pelari lain.

* Pencatat hasil
  + Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak  50 meter, dalam satuan waktu detik.
  + waktu dicatat satu angka di belakang koma.