**M A K A L A H**

**PJOK**

**KEBUGARAN JASMANI**

****

Kelompok 6 : Kecepatan

Disusun oleh :

Nama : - Ahmad Harrif Saputra

- Raga Pangestu

Kelas : X.RPL

**SMK PGRI PEKANBARU**

**TP.2021/2022**

**Bab I**

**Pendahuluan**

Kebugaran jasmani adalah keinginan banyak orang. Maksud dari bugar sendiri adalah kondisi yang menggambarkan sehatnya dan lancarnya metabolisme dalam tubuh. Memiliki jasmani yang bugar adalah sesuatu hal yang paling diinginkan. Secara umum kebugaran jasmani dibagi beberapa kelompok yaitu Kesehatan fisik dan keterampilan. Jasmani.

Setiap sendi kehidupan saat ini manusia ditopang oleh kesehatan jasmani nya tanpa kesehatan jasmani tentunya manusia tidak dapat melakukan aktivitas lain. Tidak banyak diketahui manusia bahwa kesehatan serta kebugaran sangat lah penting menunjang aktivitas maupun produktivitas manusia dalam kehidupan.

Karena pentingnya kebugaran jasmani menjadikan kesehatan jasmani masuk dalam kurikulum dan menjadi mata pelajaran dalam sistem pendidikan di Indonesia. Apa sih pentingnya memahami kesehatan dan kebugaran jasmani?

Bukankah setiap orang memiliki takdir masing-masing tanpa menjaga kesehatan jika ditakdirkan mati maka akan mati. Berikut ulasan lengkapnya dalam makalah kebugaran jasmani dan Fungsinya dalam kehidupan manusia.

**Manfaat**

Manfaat dari pendidikan jasmani adalah sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik,kemampuan fisik,pengetahuan,sikap sportifitas,pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental,emosional,spiritual dan sosial)dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional.

**Tujuan**

Tujuan pendidikan jasmani terdiri dari 3 :

1. Tujuan pendidikan jasmani menurut suryobroto :

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak,yaitu sikap atau nilai,kecerdasan,fisik,dan keterampilan (psikomotorik),sehingga siswa akan dewasa dan mandiri,yang intinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Tujuan pendidikan jasmani menurut permendiknas nomor 22 tahun 2006 adalah sebagai berikut:

* Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
* Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
* Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan.
* Mengembangkan sikap sportif,jujur,disiplin,bertanggung jawab,kerja sama,percaya diri dan demokratif.
* Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna,pola hidup sehat dan kebugaran,terampil serta memiliki sikap yang positif.
* Mengembangkan ketemrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri,orang lain dan lingkungan.

1. Tujuan pendidikan jasmani menurut suherman :

Tujuan pendidikan jasmani secara umum deklasifikasi menjadi 4 tujuan perkembangan,yaitu :

* Perkembangan fisik : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitnes).
* Perkembangan gerak : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif,efisien,halus,indah,dan sempurna (skill full).
* Perkembangan mental : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
* Perkembangan sosial : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

**Bab II**

**Pembahasan**

★ Kecepatan (Speed)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu se singkat-singkatnya.

Bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan adalah berlari 50-200 meter.

★Kecepatan dapat dilatih dengan berbagai cara di antaranya sebagai berikut:

-Latihan percepatan

-Lari menaiki tangga atau bukit

-Lari menuruni tangga atau bukit

-Latihan kecepatan reaksi

-Lari cepat (sprint training) dengan jarak 40-60 meter.

★Cabang Olahraga Kecepatan

-Sepak Bola

-Bola Voli

-Tennis Meja

-Bola Basket

-Lari Maraton

-Lari Lembing

-Bulu Tangkis

-Berenang

-Lari Jarak Jauh

★ Manfaat Kecepatan

Latihan kecepatan dapat membuat tubuh Anda lebih tangkas dalam bergerak dan beraktivitas. Dengan begitu, Anda akan merasa lebih mudah untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya tanpa keluhan berarti dari tubuh Anda.

★Tujuan Kecepatan

kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu posisi ke posisi lain dalam waktu yang sangat singkat dan cepat. Latihan kecepatan dapat membuat tubuh Anda lebih tangkas dalam bergerak dan beraktivitas.

**Bab III**

**Kesimpulan Dan Saran**

Kecepatan Sangat Berguna di berbagai cabang Olahraga, seperti lomba lari,Sepak bola ,Bola Voli DLL. Jadi Kecepatan adalah bagian yang sangat vital dalam olahraga maka dari itu kecepatan sangat harus dilatih dengan sebaik-baiknya agar bisa menguasai berbagai jenis olahraga yang membutuhkan kecepatan

**Daftar Pustaka**

[**https://www.yuksinau.id/kebugaran-jasmani-pengertian-unsur-manfaat/**](https://www.yuksinau.id/kebugaran-jasmani-pengertian-unsur-manfaat/)

[**https://www.bola.com/ragam/read/4410313/bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani-yang-perlu-diketahui**](https://www.bola.com/ragam/read/4410313/bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani-yang-perlu-diketahui)

[**https://m.merdeka.com/sumut/10-macam-cabang-olahraga-di-indonesia-beserta-penjelasannya-kln.html**](https://m.merdeka.com/sumut/10-macam-cabang-olahraga-di-indonesia-beserta-penjelasannya-kln.html)

**https://hellosehat.com/kebugaran/kardio/contoh-latihan-kecepatan/**