

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan

1. memiliki kesadaran tentang arti penting kebugaran dan kesehatan tubuh sebagai penghayatan dan pengamalan ajaran agamanya;
2. menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif selama pembelajaran merancang program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani;
3. menyusun program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan Jantung-paru-peredaran darah, kekuatan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh) secara individu, sistematis, dan terukur;
4. menyusun program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu, sistematis, dan terukur; dan
5. melakukan program latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak) secara individu, sistematis, dan terukur disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab.

B. Uraian Materi

Konsep penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani terkait keterampilan

1. Penyusunan Program Peningkatan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Kecepatan gerakan merupakan hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Di mana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerakan yang sinkron dan kompleks dari system *neuromuskuler*.

Secara umum metode latihan kecepatan berisikan, antara lain dengan cara berlatih dan berusaha: (1) mengatasi perubahan aksi kawan berlatih, mulai dari gerak lambat semakin cepat, (2) mengatasi perubahan situasi dengan cara yang telah ditentukan sebelumnya, (3) mengatasi dengancara setepat mungkin terhadap perubahan situasi yang ada, (4) mengatasi perubahan situasi yang lebih sulit, dan (5) mengatasi kesukaran yang diperkirakan seperti yang akan terjadi dalam pertandingan.

Adapun prinsip-prinsip latihan kecepatan antara lain: (1) tinggi/sedang/rendah, (2) jarak tempuh pendek, (3) waktu tempuh singkat, (4) waktu *recovery* dan interval lengkap, dan (5) bentuk aktivitasnya selalu bersifat eksplosif. Selanjutnya pada tabel 5.2. berikut ini adalah contoh menu program latihan untuk meningkatkan kecepatan (Rushall dan Pyke, 1992).

Kategori	Maksimal (kecepatan maksimal)
Denyut Jantung	: 185-200x/ menit
Volume	: 5-10 repetisi/ set
t. kerja	: 3-5 set/ sesi
t. recovery	: 5-10 detik
	: 1: 6 (denyut jantung 145-160x/menit)

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut.

- Lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter.
- Lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat).
- Lari naik bukit (*Up hill*).
- Lari menuruni bukit (*Down hill*).
- Lari menaiki tangga gedung.

2. Penyusunan Program Peningkatan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Jadi kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Bentuk hal - hal yang mempengaruhi kelincahan.

- Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Ada dua macam keseimbangan, yaitu keseimbangan statis dan dinamis.
- Kelenturan (*Flexibility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligamen.
- Kecepatan (*Speed*) adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat (Dick, 1989).
- Koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks (Harsono, 1988). Bentuk latihan koordinasi sebaiknya melibatkan berbagai variasi gerak dan keterampilan.

Bentuk latihan Kelincahan diantaranya:

1) Loncat *Hexagon*

Perhatikan gambar 5.15

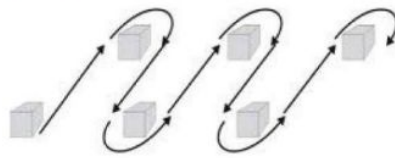


Gambar 5.15. Loncat-loncat hexagon

- Berdiri di tengah menghadap sisi 6.
- Mulai dengan melompat dengan kedua kaki bersamaan kesisi 1 dan segera kembali ke tengah.
- Kemudian segera melompat ke sisi 2, kembali ke tengah, melompat ke sisi 3, kembali ke tengah dan seterusnya.
- Selama melakukan latihan badan terus menghadap ke depan (ke sisi 6).

2) Lari zig-zag

Perhatikan gambar 5.16.



Gambar 5.16. Lari Zig-zag

- a) berdiri di belakang garis tes yang sudah disediakan.
- b) bersiap dan berlari zig-zag memutar cone dengan alur seperti huruf Z tapi tidak terputus-putus.

3. Penyusunan Program Peningkatan Daya Ledak

Daya ledak adalah suatu kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis, misalnya melempar, tendangan tinggi atau tendangan jauh (Harre, 1982:16). Upaya dalam meningkatkan unsur daya ledak dapat dilakukan dengan cara: (a) meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan atau menitik beratkan pada kekuatan; (b) meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan atau menitikberatkan pada kecepatan; (c) meningkatkan kedua-duanya sekaligus, kekuatan dan kecepatan dilatih secara simultan (Jessen, Schultz dan Bangert, 1984: 17).

Latihan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan merupakan latihan untuk meningkatkan daya ledak. Latihan tersebut memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap nilai dinamis jika dibandingkan dengan latihan kekuatan saja. Adapun dalam mengembangkan daya ledak, beban latihan tidak boleh terlalu berat sehingga gerakan yang dilakukan dapat berlangsung cepat dan frekuensinya banyak (Pyke, 1980:75).

C. Rangkuman

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani: genetik (keturunan), umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, dan kebiasaan merokok. Kebugaran jasmani terdiri atas komponen yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan.

Komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan yang dipelajari dalam pelajaran ini adalah daya tahan jantung-paru-peredaran darah, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan/kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan yang dipelajari dalam pelajaran ini adalah kecepatan, kelincahan, dan daya ledak. Komponen-komponen tersebut harus dapat ditingkatkan kemampuannya melalui program latihan yang baik dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan setiap komponen. Semua komponen akan dapat meningkat apabila kalian berlatih dengan penuh tanggungjawab, disiplin, dan kejujuran. Untuk melihat peningkatan komponen - komponen kebugaran jasmani tersebut, kalian harus dapat mengevaluasi setiap komponen yang dilatihkan. Setiap komponen memiliki alat evaluasi tersendiri.

D. Penugasan Mandiri

Anak-anak untuk memperkuat kemampuan kalian dalam penyusunan program latihan bapak kasih tugas mandiri ya...

1. Buatlah program latihan kecepatan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip dan bentuk latihan kecepatan yang kalian suka dan butuhkan, tentukan porsi/dosis latihan kecepatan yang cocok dengan kondisi tubuh kalian, kemudian Lakukanlah latihan kecepatan dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
2. Buatlah program latihan kelincahan dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan kelincahan dan factor factor yang mempengaruhinya atau aktivitas latihan kelincahan lain yang kalian suka dan butuhkan, kemudian lakukanlah latihan kelincahan dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
3. Buatlah program latihan untuk meningkatkan daya ledak dengan menggunakan aktivitas latihan sesuai dengan prinsip - prinsip latihan daya ledak (*power*) atau aktivitas latihan lain yang kalian suka dan butuhkan, kemudian lakukanlah latihan daya ledak dengan menerapkan nilai kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.

Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Kecepatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat (sesingkat) mungkin. Dalam latihan kecepatan ada prinsip-prinsip yang harus diperhatikan, uraikan apa yang dimaksud tentang prinsip-prinsip tersebut dan bentuk latihannya.
2. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi. Uraikan apa saja bentuk latihan yang dapat melatih kelincahan
3. Daya ledak adalah suatu kemampuan untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, uraikan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak.

E. Penilaian Diri

No	Pertanyaan/ Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah kamu membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir?		
2	Apakah kamu memahami pemaparan dari materi kegiatan pembelajaran 1 ini?		
3	Apakah kamu bisa melakukan praktik setelah mempelajari materi kegiatan pembelajaran 1 ini		
3	Dalam pengerjaan latihan soal, apakah kamu mengerjakan dulu latihan kemudian melihat kunci jawaban?		

Rubrik Penilaian

Skor maksimal soal adalah 20

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat setiap aspek yang ditanyakan Pemilihan teknik tepat di deskripsikan setiap langkah jawaban penyusunan kalimat mudah dipahami	20
Minus satu kriteria jawaban	15
Minus dua kriteria jawaban	10
Minus tiga kriteria jawaban	5

Pengolahan nilai

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Skor yang di peroleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Jawaban:

1. Prinsip latihan kecepatan (1) tinggi/sedang/rendah, maksudnya intensitasnya direncanakan terlebih dahulu (2) jarak tempuh pendek, untuk lebih efektif melatih kecepatan jaraknya harus pendek (3) waktu tempuh singkat, dilakukan dengan secepat-cepatnya (4) waktu recovery dan interval lengkap, waktu istirahat dan pengulangan harus ditentukan dan (5) bentuk aktivitasnya selalu bersifat eksplosif, gerakan harus eksplosif agar mendapatkan waktu yang singkat. Bentuk latihannya lari 60 meter secara berulang-ulang
2. Loncat *Hexagon*, pertama membuat gambar bangun *hexagon* 6 sisi, berdiri di tengah menghadap sisi 6, mulai melompat dengan kedua kaki bersamaan ke sisi 1 dan segera kembali ke tengah, kemudian segera melompat ke sisi 2 dan kembali ketengah, melompat ke sisi 3, kembali ke tengah dan seterusnya, selama melakukan latihan badan harus terus menghadap ke sisi 6 (depan)
Lari *zig zag*, yaitu lari melewati patok (*cone*) yang disusun lurus dengan jarak ± 1 meter, kemudian lari bulak-belok melewati patok tersebut.
3. Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, jadi bentuk latihannya yaitu latihan kekuatan yang dilakukan dengan cepat tetapi bebannya tidak terlalu berat.

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Dari pengertian kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, coba kalian jabarkan maksud dari pengertian kebugaran jasmani tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
2. Dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani, terdapat unsur-unsur terkait kesehatan, tuliskan dan uraikan unsur-unsur tersebut secara jelas.
3. Dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani, terdapat unsur-unsur terkait keterampilan, tuliskan dan uraikan unsur-unsur tersebut secara jelas.

Kunci Jawaban:

1. Seseorang dalam beraktifitas di kehidupan sehari-hari tentunya menguras energi sehingga menimbulkan kelelahan, jika seseorang itu mempunyai derajat kebugaran jasmani yang baik maka kelelahan yang ditimbulkan dari aktifitas sehari-hari tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan atau dapat pulih kembali di keesokan harinya.
2. Dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan terdiri dari unsur:
 - 1) Daya tahan jantung-paru-peredaran darah
Latihan ini bertujuan untuk memperkuat jantung-paru-peredaran darah agar seseorang dapat bertahan dari kelelahan dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.
Bentuk latihannya adalah lari jarak jauh, lari lintas alam, *interval training* atau latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit), faktor yang harus diperhatikan yaitu intensitas latihan (beban latihan), dan lamanya latihan
 - 2) Peningkatan kekuatan otot
Latihan ini memperkuat otot-otot agar lebih kuat dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, bentuk latihannya diantaranya adalah *leg press* untuk melatih otot kaki dan paha, *chest press* untuk melatih otot dada, *biceps*, *triceps*, bahu, *trapezius*, dan *pull over* untuk melatih otot dada, *latisimus dorsi*, *teres mayor*, *pectoralis mayor*, *rhomboids triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas.
 - 3) Peningkatan kelenturan
Latihan ini untuk memperluas ruang gerak otot dan sendi agar bisa leluasa dalam bergerak, jenis latihannya latihan dinamis dan statis, bentuk latihannya kelenturan otot leher, sendi bahu, otot pinggang, sendi pinggul, sendi lutut, latihan kombinasi sendi lutut, pinggul, dan pinggang (koordinasi), pergelangan tangan, dan kelenturan otot tungkai dan punggung.
 - 4) Peningkatan komposisi tubuh
Latihan ini untuk menghitung komposisi tubuh, keadaan yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif (terutama otot) dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif (terutama lemak) kemudian memperbaikinya agar menjadi ideal atau memertahkannya jika sudah ideal
3. Dalam menyusun program peningkatan kebugaran jasmani terkait keterampilan terdiri dari unsur:
 - 1) Peningkatan kecepatan
Latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan bergerak cepat, atau berpindah tempat dengan waktu yang secepat-cepatnya, bentuk latihannya adalah lari jarak pendek
 - 2) Peningkatan kelincahan
Latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin, kemampuan ini dipengaruhi oleh keseimbangan, kelenturan, kecepatan, koordinasi. Bentuk latihannya adalah lompat *hexagonal*, dan lari *zig-zag*.
 - 3) Peningkatan daya ledak
Daya ledak ini diperlukan untuk beberapa gerakan siklis, misalnya melempar, menendang, menendang bola jauh. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Bentuk latihannya adalah latihan kekuatan tapi dengan beban ringan tapi memakai kecepatan.

Rubrik Penilaian

Skor maksimal soal adalah 20

Kriteria jawaban	Skor
Jika jawaban memuat setiap aspek yang ditanyakan Pemilihan teknik tepat di deskripsikan setiap langkah jawaban penyusunan kalimat mudah dipahami	20
Minus satu kriteria jawaban	15
Minus dua kriteria jawaban	10
Minus tiga kriteria jawaban	5

Pengolahan nilai

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Skor yang di peroleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$