

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 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. melakukan 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 disertai nilai jujur, disiplin, dan tanggung jawab; 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 kesehatan

1. Penyusunan Program Peningkatan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah

Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan (*endurance*) dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan daya tahan jantung dan paru banyak jenisnya, antara lain lari jarak jauh, lari lintas alam, *interval training* atau latihan yang memaksa tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama (lebih dari 6 menit). *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*. *Interval training* adalah acara latihan yang penting dimasukkan dalam program keseluruhan. Beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun program *interval training* antara lain sebagai berikut.

- a. Intensitas Latihan (Beban Latihan)

Intensitas latihan yang kita lakukan dapat dipantau melalui penghitungan denyut nadi, dengan cara meraba pergelangan tangan tiga jari (jari tengah / jari telunjuk). Cara menghitung hasilnya adalah hitungan denyut nadi selama 15 detik dikalikan 4, atau selama 10 detik dikalikan 6.

Beban latihan merupakan segala bentuk tuntutan dan rangsangan yang diberikan kepada seseorang dalam latihan yang dapat menimbulkan efek latihan (Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd: 2010). Tuntutan dan rangsangan yang dimaksud bisa dalam bentuk tuntutan dan rangsangan fisik dan bisa juga

dalam bentuk rangsangan psikis(mental). Dalam bentuk fisik, misalnya melakukan bentuk - bentuk latihan, baik dengan menggunakan beban tambahan seperti *barbell*, *dumbell*, atau beban tubuh sendiri seperti jalan cepat, lari, loncat dan lain sebagainya. Sedangkan dalam bentuk tuntutan psikis adalah segala sesuatu yang bersifat non fisik yang dapat dapat mempengaruhi seseorang secara psikologis seperti beban pikiran, beban perasaan, stress, dan lain sebagainya.

b. Lamannya Latihan (Waktu)

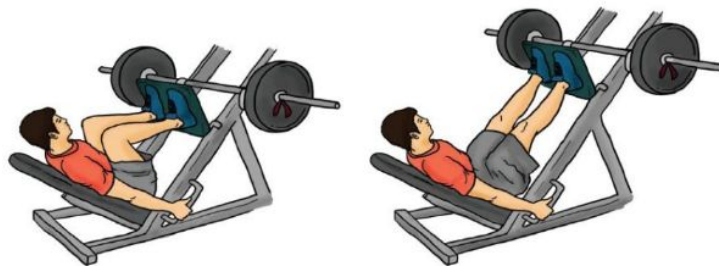
Latihan dapat dikatakan bermanfaat untuk kesehatan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani jika dilaksanakan minimal 15 – 30menit.

2. Penyusunan Program Peningkatan Kekuatan Otot

- a. *Leg Press* tujuannya untuk melatih otot kaki dan paha. Pada saat menggunakan leg press, otot-otot tubuh yang bekerja adalah otot-otot paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstrings*), gluteus maximum serta otot - otot betis (*partial*).

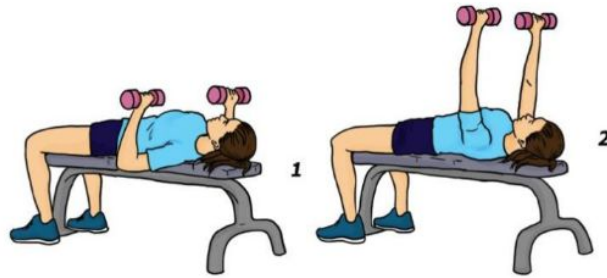
Cara pelaksanaan: Posisi tubuh yang benar, letakkan punggung dan kepala Anda pada bantalan sandaran alat *Leg Press*, letakkan kedua telapak kaki dan tumit secara mendatar, membentuk sudut 90 derajat, selebar bahu/pinggul pada bantalan kaki di depan Anda, lutut harus lurus atau sejajar dengan kaki; jangan sampai menekuk ke dalam maupun ke luar, dan genggamlah pegangan di samping alat dengan posisi lengan lurus di sisi samping tubuh.

Cara menggunakan alat *Leg Press*: dorong beban dengan meluruskan kedua tungkai turunkan beban perlahan-lahan sampai kedua lutut menekuk ke arah dada, tahan beban; jangan sampai pinggul terangkat seluruhnya dari bantalan, biarkan punggung bawah tertekan pada bantalan punggung selama melakukan gerakan, tahan sebentar sebelum mendorong kembali bebannya, dan gunakan kaki untuk mendorong beban. Jangan mendorong kedua lutut dengan kedua tangan untuk mendorong beban atau akan kehilangan manfaat potensial latihan *leg press*. Latihan *leg press* dapat juga dengan menggunakan beban tubuhnya sendiri.



Gambar 5.2. Latihan leg press

- b. *Chest Press* merupakan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dada, *biceps*, *triceps*, bahu, *trapezius*, dan belikat/punggung. Cara melakukannya: beban disimpan didepan dada, dorong ke atas sehingga lengan lurus, kemudian kembalikan lagi beban ke dada, sikap kedua kaki sejajar dan terbuka kira-kira selebar bahu. Demikian pula kedua tangan memegang tiang (*bar*) *barbell* selebar bahu.



Gambar 5.3. Latihan chest press

- c. *Pull Over* merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot dada, *latissimus dorsi*, *teres mayor*, *pectoralis mayor*, *rhomboids triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas. Cara melakukannya adalah berbaring pada punggung di atas bangku, beban dipegang dengan lengan lurus sehingga lengan sedikit lebih rendah dari ketinggian bangku, angkat beban ke atas sampai lengan tegak lurus dengan badan, latihan ini dapat juga dilakukan dengan bengkok pada siku

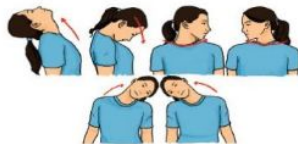


Gambar 5.4. Latihan pull over

3. Penyusunan Program Peningkatan Kelenturan

Kelenturan atau kelenturan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot dan persendian, dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti. Pendapat lain mengatakan, kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Ada juga pendapat yang mengatakan bahwa kelenturan adalah batas gerak maksimal yang mungkin pada sebuah sendi atau rangkaian sendi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu gerakan yang luas pada otot dan persendian.

Ada dua jenis latihan kelenturan yaitu latihan dinamis dan latihan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan di antaranya adalah latihan kelenturan otot leher, latihan kelenturan sendi bahu, latihan kelenturan otot pinggang, latihan kelenturan sendi pinggul, latihan kelenturan sendilutut, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut(gerakan koordinasi), latihan kelenturan pergelangan tangan, dan latihan kelenturan otot tungkai dan punggung.



Gambar 5.5. Contoh latihan kelenturan otot leher



Gambar 5.6. Contoh latihan kelenturan otot pinggang, pinggul, dan lutut

4. Penyusunan Program Peningkatan Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah keadaan yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif (terutama otot) dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif (terutama lemak). Baik otot maupun lemak mempunyai massa, yang jika dibandingkan dengan tinggi badan akan menggambarkan komposisi tubuh secara tidak langsung. Banyak cara digunakan untuk menghitung komposisi tubuh, salah satu caranya banyak digunakan adalah dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter).

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Nilai IMT	Artinya
18,4 ke bawah	Berat Badan Kurang
18,5 – 24,9	Berat Badan Ideal
25 – 29,9	Berat Badan Lebih
30 – 39,9	Gemuk
40 ke atas	Sangat Gemuk

C. Rangkuman

Konsep penyusunan program peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan terdiri dari:

1. Penyusunan Program Peningkatan Daya Tahan Jantung-Paru-Peredaran Darah
2. Penyusunan Program Peningkatan Kekuatan Otot terdiri dari *Leg Press* tujuannya untuk melatih otot kaki dan paha, *Chest Press* merupakan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dada, *biceps*, *triceps*, bahu, *trapezius*, dan belikat/punggung, *Pull Over* merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot dada, *latissimus dorsi*, *teres mayor*, *pectoralis mayor*, *rhomboids triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas.
3. Penyusunan Program Peningkatan Kelenturan
Kelenturan atau kelenturan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot dan persendian, dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti.
Ada dua jenis latihan kelenturan yaitu latihan dinamis dan latihan statis. Bentuk-bentuk latihan kelenturan di antaranya adalah latihan kelenturan otot leher, latihan kelenturan sendi bahu, latihan kelenturan otot pinggang, latihan kelenturan sendi pinggul, latihan kelenturan sendi lutut, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut (gerakan koordinasi), latihan kelenturan pergelangan tangan, dan latihan kelenturan otot tungkai dan punggung.
4. Penyusunan Program Peningkatan Komposisi Tubuh
Komposisi tubuh adalah keadaan yang menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif (terutama otot) dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif (terutama lemak). Menghitung komposisi tubuh dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter).

D. Penugasan Mandiri

Anak-anak untuk memperkuat kemampuan kalian dalam penyusunan program latihan Bapak kasih tugas mandiri ya, peralatan bisa kalian buat sederhana di rumah dengan bahan seadanya seperti membuat *barbel* dengan kaleng bekas cat, semen, pasir dan gagang kayu, atau dengan peralatan rumah yang menyerupai.

1. Hitunglah komposisi tubuh kalian dengan menggunakan rumus IMT, Buatlah program latihan dan pola makan yang sesuai untuk menyeimbangkan komposisi tubuh Anda, kemudian Lakukanlah latihan dan makanlah makanan yang sudah kalian susun menunya di rumah disertai dengan disiplin, tanggung jawab, dan kejujuran.
2. Buatlah program latihan kelenturan dengan menggunakan aktivitas latihan secara dinamis/statis, seperti: mencium lutut, melenturkan otot leher, atau aktivitas latihan kelenturan lainnya yang kalian suka dan kalian butuhkan, kemudian lakukanlah latihan tersebut disertai dengan menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
3. Buatlah program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan jantung-paru-peredaran darah dengan menggunakan aktivitas lari lintas alam/lari interval training/lari jarak sedang jauh atau aktivitas lainnya yang kalian suka, kemudian lakukanlah latihan tersebut disertai dengan menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.
4. Buatlah program latihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan otot dengan menggunakan aktivitas latihan beban seperti: *leg press*, *chest press*, dan *pull over*, atau aktivitas latihan bebas lainnya yang kalian suka, kemudian lakukanlah latihan tersebut disertai dengan menerapkan nilai disiplin, tanggungjawab, dan kejujuran.

E. Latihan Soal

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

1. Salah satu latihan peningkatan daya tahan jantung – paru - peredaran darah (*kardiovaskuler*) adalah *interval training*, coba uraikan apa yang dimaksud dengan latihan tersebut.
2. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja, jelaskan latihan apa saja yang dapat meningkatkan kekuatan yang kamu pahami.
3. Kelenturan atau kelenturan diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot dan persendian, dengan tujuan agar alat-alat pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa tanpa ada gangguan yang berarti. Untuk melatih kelenturan ada dua jenis yaitu latihan statis dan dinamis. Uraikan apa yang dimaksud jenis latihan kelenturan tersebut.
4. Latihan kebugaran jasmani tentunya bertujuan untuk mendapatkan komposisi tubuh yang ideal, uraikan yang kalian pahami apa saja yang dapat membuat komposisi tubuh menjadi ideal.

F. 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?		

JAWABAN:

1. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari (*interval running*), ada dua faktor yang harus diperhatikan yaitu intensitas latihan (beban latihan) dan lamanya latihan (waktu). Intensitas latihan dipantau melalui denyut jantung (nadi), waktu latihan 15 sampai 30 menit.
2. *Leg Press* tujuannya untuk melatih otot kaki dan paha. Pada saat menggunakan leg press, otot-otot tubuh yang bekerja adalah otot-otot paha depan (*quadriceps*), paha belakang (*hamstrings*), gluteus maximum serta otot-otot betis (*partial*)

Chest Press merupakan latihan beban untuk meningkatkan kekuatan otot dada, *biceps*, *triceps*, bahu, *trapezius*, dan belikat/punggung

Pull Over merupakan jenis latihan beban untuk mengembangkan kekuatan otot-otot dada, latisimus dorsi, teres mayor, *pectoralis mayor*, *rhomboids triceps*, *coracobrachialis*, dan *biceps* bagian atas

3. Latihan statis adalah meregangkan otot dan sendi dengan cara ditarik sehingga menghasilkan ruang gerak sendi dan otot yang luas sedangkan latihan dinamis adalah menggerak-gerakan bagian tubuh tertentu bertujuan memperluas ruang gerak otot dan sendi.
4. Untuk membuat komposisi tubuh ideal adalah dengan latihan yang sesuai untuk peningkatan derajat kebugaran jasmani serta mengatur pola makan dan istirahat yang cukup.

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

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