

MATERI SISWA KELAS 3

KEBUGARAN JASMANI

Kebugaran jasmani adalah aktivitas olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kekuatan otot, serta melatih kelenturan dan keseimbangan.

Latihan Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga.

MANFAAT LATIHAN KEKUATAN :

1. Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan
2. Mengurangi dan menghindari terjadinya cedera
3. Meningkatkan prestasi
4. Terapi dan rehabilitasi cedera pada otot
5. Membantu dalam penguasaan teknik.

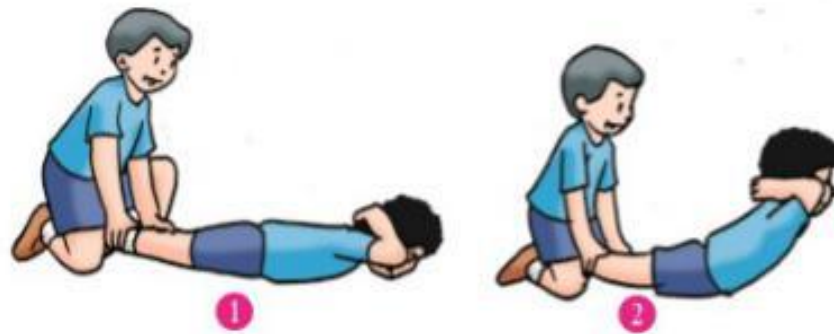
Latihan kekuatan otot perut :



Cara melakukan :

1. Berbaringlah telentang sambil menekuk kedua lutut.
2. Sentuhkan ujung jari tangan di belakang telinga.
3. Bangunkan tubuh dari lantai lalu dekatkan dada ke paha.
4. Turunkan lagi tubuh ke lantai ke posisi semula.
5. Hitung sampai 1 sampai 10.

Latihan kekuatan otot punggung :



Cara melakukan :

1. Sikap awal tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang
2. Posisi badan dan kaki harus lurus, kedua siku ditekuk dan ujung tangan memegang pelipis kanan dan kiri.
3. Angkatlah dada dan kepala keatas
4. Turunkan badan, sehingga posisinya kembali seperti posisi semula.
5. Gerakan dilakukan berulang-ulang sebanyak 10x.

Tugas :

1. Gunakan seragam olahraga
2. Jangan lupa berdoa terlebih dahulu
3. Lakukan gerakan seperti materi diatas untuk latihan lengan hanya bergantung saja dan lakukan dengan sungguh-sungguh dan dokumentasikan kegiatan kalian 😊 pastikan gambar atau video terlihat jelas dan terlihat seluruh badan.
4. Oh iya pastikan anak-anak selalu aman dalam melakukannya ya.
5. Kirim tugas ke Bu Listya wa.me/+6281246544588 dengan (Nama lengkap / No. Absen / Kelas)