

Bab

2

Kebugaran Jasmani

Kata-kata Kunci

Kata-kata kunci yang akan kalian pelajari pada bab ini adalah:

- | | | |
|--------------|--------------------|---------------|
| - bugar | - kekuatan | - lompat tali |
| - daya tahan | - lari bolak-balik | - menarik |
| - jasmani | - lari di tempat | - mendorong |

Kalian mungkin sering mendengar kata bugar. Tahukah kalian apa artinya bugar? Bugar berarti sehat dan segar. Anak yang sehat dan segar adalah anak yang tidak mudah sakit dan tidak loyo atau lemas.



Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 2.1 Tubuh yang bugar

Kebugaran jasmani berarti kesehatan dan kesegaran badan. Jika badan kita sehat dan segar, kita dapat melakukan banyak kegiatan dengan lancar. Apakah kalian merasa bugar? Jika ingin bugar kalian harus rajin berolahraga, di antaranya melakukan latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan. Latihan-latihan untuk kekuatan otot dan daya tahan, misalnya gerakan mendorong, menarik, push up, lari, dan lompat. Pada bab ini kita akan mempelajari latihan-latihan tersebut. Setelah mempelajarinya, kalian diharapkan dapat:

1. Melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot dada dan bahu.
2. Melakukan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

A. Latihan untuk Kekuatan Otot Bahu dan Dada

Badan akan terasa bugar jika otot-otot, misalnya otot bahu dan dada kita kuat. Apa yang dimaksud kekuatan otot? Menurut Rusli Lutan (2001), kekuatan otot adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan usaha maksimal. Untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada, kalian dapat melakukan gerakan mendorong, menarik, dan push up. Dalam melakukan latihan ini, kalian harus menyesuaikan dengan kekuatan kalian. Misalnya, lakukan push up sampai hitungan 5 sampai 10 saja.

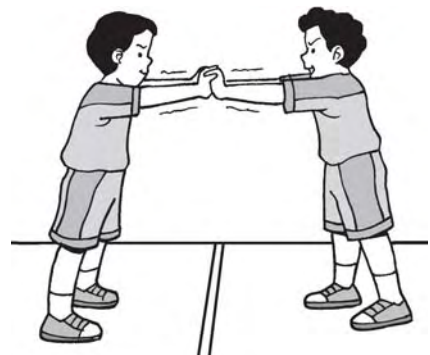
1. Kombinasi Gerak Mendorong

Kombinasi gerak mendorong, di antaranya mendorong berpasangan, mendorong tembok, memanjat pohon atau tali, dan mengangkat tubuh. Kali ini kita hanya akan mempelajari gerakan mendorong berpasangan, mendorong tembok, dan mendorong punggung berpasangan. Coba pelajari baik-baik.

a. Gerakan mendorong berpasangan

Cara melakukannya:

- Berdiri kangkang berhadapan.
 - Jarak antara orang satu dengan pasangan kira-kira 1 meter.
 - Kedua tangan masing-masing lurus ke depan, saling mencengkeram.
 - Badan condong ke depan.
 - Mendengar aba-aba "mulai."
- Lakukan gerakan saling mendorong.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

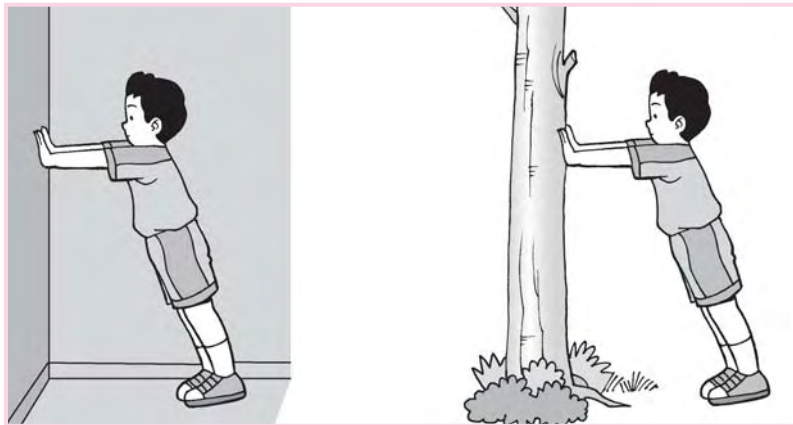
Gambar 2.2 Gerakan mendorong berpasangan

b. Gerakan mendorong tembok atau pohon besar

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak di depan tembok atau pohon besar.
 - Kepala tegak dan pandangan ke depan.
 - Kedua kaki dibuka selebar bahu.
 - Jarak antara ibu jari kaki dengan tembok atau pohon 50 cm.
 - Telapak kedua tangan pada permukaan tembok atau pohon.
- Posisi kedua kaki jangan berubah dari tempat semula.

- Dorong tembok atau pohon dengan kedua telapak tangan.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.3 Gerakan mendorong tembok atau pohon besar

2. Kombinasi Gerak Menarik

a. Menarik satu tangan

Cara melakukannya:

- Cari teman yang seimbang.
- Masing-masing tangan kanan saling berpegangan.
- Masing-masing meletakkan kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang.

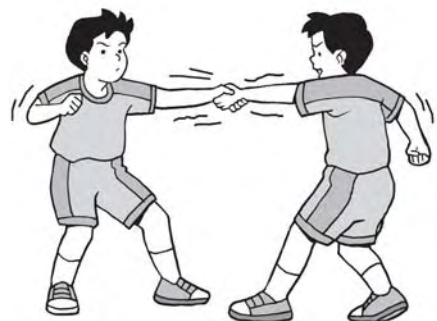
Latihan kesatu:

- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit.
- Lakukan gerak saling menarik tangan kanan sampai hitungan kesepuluh.

Latihan kedua:

- Mendengar aba-aba atau bunyi peluit.
- Lakukan gerakan saling menarik tangan kiri sampai hitungan kesepuluh.

Lakukan gerakan berulang-ulang latihan tarik-menarik tangan kanan dan tangan kiri secara bergantian. Jika salah satu dari kalian sudah merasa lelah, hentikan latihan.



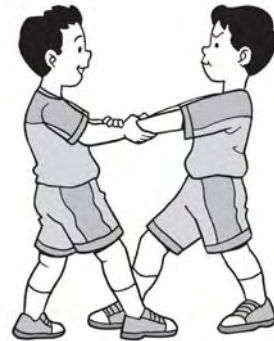
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.4 Menarik satu tangan

b. Menarik dua tangan

Cara melakukannya:

- Cari teman yang seimbang yang akan menjadi lawan kalian.
- Berdiri saling berhadapan dengan jarak 1 meter.
- Masing-masing mengulurkan kedua tangan, saling berpegangan.
- Kaki kanan masing-masing diletakkan di depan, kaki kiri di belakang.
- Mendengar aba-aba "mulai", lakukan tarik-menarik kedua tangan.



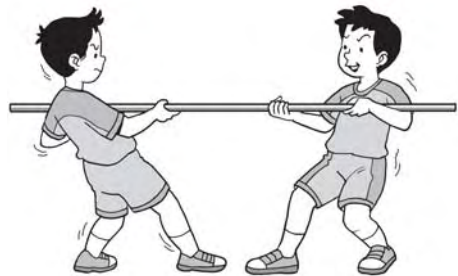
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.5 Menarik dua tangan

c. Menarik tongkat

Cara melakukannya:

- Mencari teman yang kira-kira seimbang.
- Masing-masing memegang ujung tongkat.
- Berdiri berhadap-hadapan.
- Posisi tangan kanan di depan, tangan kiri di belakang.
- Kaki kanan di depan, kaki kiri di belakang.
- Mendengar aba-aba "mulai", tarik tongkat dengan kuat.
- Siapa yang berhasil menarik, dialah pemenangnya.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.6 Menarik tongkat

3. Push Up

Gerakan push up dilakukan dengan sikap awal tiarap. Kedua ujung telapak kaki dan telapak tangan bertumpu di lantai. Telapak tangan di samping dada. Kedua siku terangkat, kedua lutut, perut, dan dada di lantai.

Cara melakukan push up:

- Mendengar aba-aba "mulai", angkat badan sambil meluruskan tangan.
- Kemudian turunkan lagi badan sambil menekuk kedua tangan.
- Lakukan latihan secara berulang-ulang.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.7 Push up

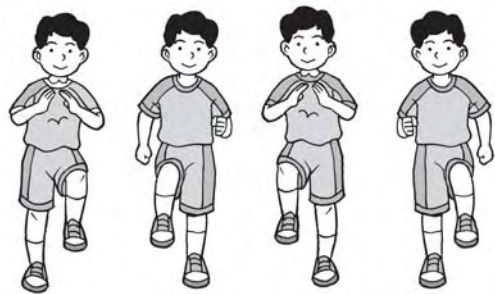
B. Latihan untuk Meningkatkan Daya Tahan

Apakah kalian pernah berlari selama 15 menit atau lebih? Untuk dapat melakukan lari atau olahraga lain dalam waktu yang cukup lama diperlukan daya tahan. Latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat dilakukan dengan berbagai bentuk. Berikut ini kita akan mempelajari beberapa latihan untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

1. Lari di Tempat Sambil Bertepuk Tangan

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan.
- Kedua tangan ditekuk di samping badan, membentuk siku.
- Pandangan ke depan.
- Mendengar aba-aba “mulai”, lari di tempat sambil bertepuk tangan dengan hitungan 2 x 8.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.8 Lari di tempat sambil bertepuk tangan

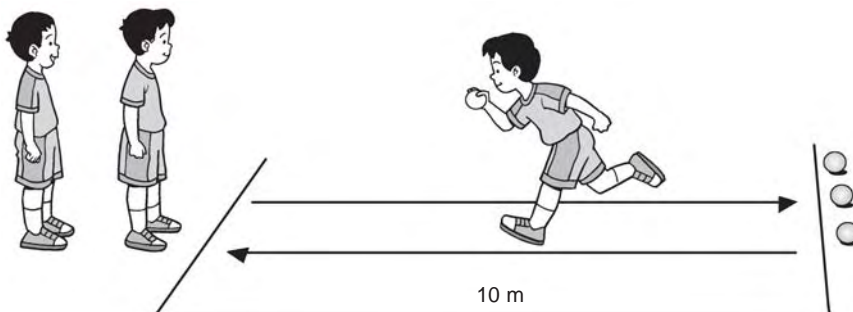
2. Berlari Bolak-balik Memindahkan Benda

Sikap awal:

Berdiri di garis finish, kedua kaki selebar bahu, kepala tegak pandangan ke depan.

Cara melakukannya:

- Mendengar aba-aba atau peluit, anak berlari ke depan sejauh 10 meter, satu per satu pindahkan bola kecil sebanyak 5 buah batu.
- Dilanjutkan dengan anak berikutnya.
- Lakukan berulang-ulang bergantian.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.9 Berlari bolak-balik memindahkan benda

3. Lompat Tali Perorangan

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak, kedua tangan memegang kedua ujung tali.
- Posisi tali ada di belakang badan/kaki.
- Mulai putar tali ke depan melewati kepala.
- Ketika tali menyentuh tanah, segera melompat.
- Lakukan sampai tali tersangkut di kaki, atau jika sudah merasa lelah.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.10 Lompat tali perorangan

4. Lompat Tali Berkelompok

Cara melakukannya:

- Siswa dibagi dalam beberapa kelompok kecil, 3 sampai 5 orang.
- Dua orang siswa memegang tali. Pada setiap ujung tali dipegang oleh seorang anak.
- Tali diputar dengan mengayunkan lengan, anggota lainnya melakukan lompatan pada saat tali di bawah.
- Setelah 2 menit bergantian antara yang memegang tali dengan yang melompat.
- Semakin lama waktu melakukan lompatan semakin baik.



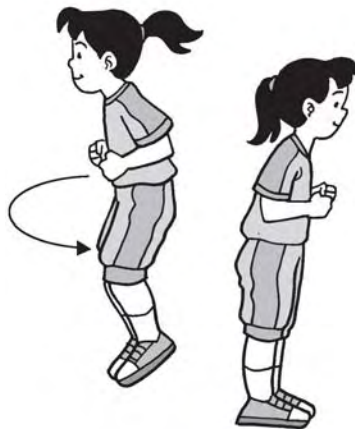
Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.11 Lompat tali berkelompok

5. Lompat Berputar 180 Derajat

Cara melakukannya:

- Berdiri tegak pandangan ke depan.
- Tangan ditekuk di samping badan.
- Lompat dengan memutar badan ke kiri atau kanan 180 derajat.
- Jaga keseimbangan agar tidak jatuh pada saat mendarat.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang berganti arah.



Sumber: Dokumentasi Penerbit

Gambar 2.12 Lompat berputar 180 derajat

Tugas

Agar tubuh kalian kuat, ayo lakukan gerakan-gerakan di bawah bersama teman-teman kalian.

- Gerakan mendorong berpasangan.
- Gerakan mendorong tembok.
- Gerakan menarik satu tangan.
- Gerakan menarik dua tangan.
- Gerakan saling menarik tongkat dengan teman.
- Gerakan push up.
- Gerakan lari di tempat sambil bertepuk tangan.
- Gerakan lari bolak-balik memindahkan benda.
- Gerakan lompat tali berpasangan.
- Gerakan lompat tali dan lompat berputar 180 derajat.

Lakukan gerakan-gerakan di atas dengan disiplin sesuai dengan bimbingan guru kalian.

Rangkuman

Bugar artinya sehat dan segar. Kebugaran jasmani berarti kesehatan dan kesegaran badan. Jika badan bugar, bermain dan belajar jadi menyenangkan.

Agar badan tetap bugar kita perlu berolahraga. Di antaranya, latihan untuk meningkatkan otot-otot dada dan bahu serta latihan untuk meningkatkan daya tahan.

Latihan untuk melatih kekuatan otot bahu dan dada, di antaranya kombinasi gerak mendorong, kombinasi gerak menarik, gerakan push up. Gerakan mendorong dapat dilakukan dengan latihan gerakan mendorong berpasangan, dan gerakan mendorong tembok atau pohon besar.

Kombinasi gerak menarik dapat dilakukan dengan latihan menarik satu tangan, menarik dua tangan, serta menarik tongkat. Latihan untuk meningkatkan daya tahan, di antaranya lari di tempat sambil bertepuk tangan, lari bolak-balik memindahkan benda, lompat tali perorangan, lompat tali berkelompok, dan lompat berputar 180 derajat.



Refleksi

Kalian telah mempelajari aktivitas kebugaran jasmani yang meliputi latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan. Apakah kalian telah menguasai gerakan-gerakan tersebut?

Jika kalian telah menguasai semua materi tersebut, lanjutkan ke materi berikutnya. Namun, jika belum menguasai coba ulangi kembali materi yang belum dikuasai. Mintalah bimbingan guru atau teman kalian yang menguasai materi atau gerakan tersebut.

Latihan

Ayo kerjakan pada buku tugas kalian.

1. Mari pilih jawaban yang tepat.

1. Bugar artinya
 - a. gemuk
 - b. sakit-sakitan
 - c. loyo
 - d. sehat dan segar

2. Mendorong tembok melatih kekuatan otot
 - a. leher
 - b. bahu
 - c. kaki
 - d. pinggang
3. Latihan gerakan mendorong sebaiknya dengan teman yang
 - a. seagama
 - b. lebih kecil
 - c. lebih besar
 - d. seimbang
4. Pada gerakan tarik-menarik tangan kanan, posisi kaki kanan
 - a. di depan
 - b. di belakang
 - c. di kiri
 - d. di kanan
5. Jika badan bugar, belajar jadi
 - a. semangat
 - b. lemas
 - c. tidak enak
 - d. tidak betak
6. Pada saat gerakan mendorong, posisi kaki adalah
 - a. rapat
 - b. depan belakang
 - c. kangkang
 - d. istirahat
7. Gerakan menarik tongkat menggunakan
 - a. tali
 - b. tongkat
 - c. bola
 - d. besi
8. Lari di tempat sambil bertepuk tangan melatih
 - a. daya tahan
 - b. kelenturan
 - c. kelincahan
 - d. ketepatan
9. Lompat tali menggunakan
 - a. bola
 - b. tali
 - c. tongkat
 - d. batu

10. Saat lompat dan berputar 180 derajat, posisi badan
- a. berdiri tegak
 - b. bungkuk
 - c. miring ke kiri
 - d. miring ke kanan

II. Mari menjawab pertanyaan dengan tepat.

1. Apakah penting menjaga kebugaran jasmani?
2. Apa yang harus dilakukan agar tubuh tetap bugar?
3. Bolehkan melakukan latihan menarik tangan teman hingga teman kita terjatuh?
4. Apa yang kalian lakukan jika merasakan kelelahan saat melakukan push up?
5. Apa manfaat yang kalian rasakan setelah melakukan latihan lompat tali?

III. Mari melakukan kegiatan di bawah ini.

Tarik-menarik tambang dengan seorang teman.

Cara dan peraturannya sebagai berikut.

- a. Carilah pasangan yang seimbang untuk melakukan tarik-menarik tambang.
- b. Siapkan tali tambang dan beri tanda batas tengah tambang.
- c. Masing-masing saling berhadapan sambil memegang tali tambang.
- d. Buat garis tengah antara keduanya di tanah.
- e. Kedua anak bersiap untuk menarik tambang.
- f. Mendengar aba-aba atau peluit, mulai tarik tambang sekuatnya.
- g. Anak yang kakinya menginjak batas tengah yang ada di tanah, berarti kalah.