

PHYSICAL FITNESS

H.M. Umar Djani Martasuta

1. Peristilahan

- a. Kebugaran Jasmani
- b. Kesamaptaan Jasmani
- c. Kesegaran Jasmani
- d. Physical Fitness

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

- a. Kesegaran Jasmani
- b. Membiasakan Hidup Sehat
- c. Prestasi Fisik yang optimal
- d. Pembentukan Kepribadian
- e. Pengembangan Rasa Sosial
- f. Pengetahuan dan Kecerdasan

Dalam pembentukan manusia seutuhnya

3. Physical Fitness (Kesegaran Jasmani)

KARPOVICH, membagi fitness menjadi 3 bagian

- a. Fitnes untuk menjalankan hidup sehari-hari
- b. Fitnes untuk menjalankan tugas/pekerjaan
- c. Fitnes untuk menjalankan hoby/rekreasi

“Fitnes : kesanggupan seseorang untuk mengatasi persyaratan-persyaratan fisik tertentu”.

Persyaratan ini dapat bersifat :

- a. Anatomis (structural)
- b. Sphysioligis (fubfsional)

Maka timbul istilah : a. Anatomical Fitness

b. Physiological Fitness

MOREHOUSE & MILLER, memberi batasan :

“Fitnes menunjukkan hubungan antara tugas yang harus dilaksanakan dengan kemampuan orang itu, untuk melaksanakan tugas tertentu”.

Jadi, bila tugas itu spesifik, seperti misalnya mengangkat beban, penilaian fitness hanya didasarkan pada dpt tdknya ia mengangkat beban itu.

Bila tugas itu tidak spesifik, seperti menjalankan kegiatan sehari-hari, maka fitness menunjukkan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas itu dengan :

- cukup efisien
- tidak mengalami kelelahan yang berarti
- telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas yang sama pada hari berikutnya.

- Anatomical Fitness
- Physiological Fitness
- Psychological Fitness

CURRETON : - Emotional Fitness
 - Mental Fitness
 - Social Fitness

“Kesegaran Jasmani, adalah : Kemampuan tubuh seseorang sebagai manusia dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari, walaupun dengan mendapat kerja fisik yang berat, dalam waktu yang relative lama, dalam situasi dan kondisi apapun juga, tidak mengalami kelelahan yang berarti” (*W.Fatah Nasir & M. Umar Djani Martasuta*)

4. Komponen-komponen Physical Fitness

Komponen kesegaran jasmani dibedakan dalam dua kategori :

Organik Performance

Motor Performance

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Strength (Kekuatan) | 5. Balance(Keseimbangan) |
| 2. Flexibility (Fleksibilitas) | 6. Agility(Ketangkasan) |
| 3. Muscular Endurance (Ketahanan otot) | 7. Speed(Kecepatan) |
| 4. Cardiovasculer Endurance(Ketahanan Kardiovankuler) | 8. Coordination(Koordinasi) |
| | 9. Reaction Time(Waktu Mereaksi) |

STRENGTH = Kekuatan

Penggunaan otot yang relative singkat lamanya secara maksimal.(pull up, arm hang)

FLEXIBILITY = Fleksibilitas

Kemampuan kegiatan tubuh untuk bergerak melalui gerak normal.

MUSCULAR ENDURANCE = Ketahanan otot

Usaha otot dibawah maksimal yang meluas selama jangka waktu yang relative lama (mengangkat dan menahan beban).

CARDIOVASCULER ENDURANCE = Ketahanan Kaediovaskuler

Kemampuan jantung, paru-paru, system peredaran untuk menyesuaikan tuntutan mengeluarkan tenaga yang lama (lari, berjalan, jogging, berenang, bersepedah).

BALANCE = Keseimbangan

Kemampuan untuk memelihara hubungan antara titik penyangga(kaki, tangan) dengan pusat gaya seseorang ----- (dinamis, statis).

AGILITY = Ketangkasan

Kemampuan untuk dengan cepat & efektif mengubah arah.

SPEED = Kecepatan

Kemampuan dengan singkat/cepat untuk menempuh jarak yang lurus pendek (lari)

COORDINATION = Koordinasi

Kerja tim yang harmonis dari otot secara sendiri-sendiri dan kelompok otot dalam menggerakkan pola gerakan yang baik.

REACTION TIME = Waktu Mereaksi

Waktu yang hila antara peringatan suatu rangsangan oleh sistem syaraf dan bermulanya jawaban organisme terhadap rangsangan.

DAYA = Perpaduan antara Strength dan Speed

Kekuatan eksplosif yang meliputi kecepatan otot dapat berkonstraksi/merekrut (lompat dan loncat).

Bagian A :

Pilih satu jawaban yang paling tepat.

1. Lari yang dilakukan di alam terbuka dan menempuh jarak lebih dari tiga Km keatas disebut...
A. Lari Joging B. Lari sambung E. Lari halang rintang
B. Lari aerobic C. Lari lintas alam
2. Penggunaan otot yang relative singkat lamanya secara maksimal, disebut...
A. Ketangkasan C. Keseimbangan E. Ketahanan otot
B. Kekuatan D. Kecepatan
3. Kemampuan untuk memelihara hubungan antara titik penyangga dengan pusat gaya berat seseorang, disebut...
A. Agility B. Strength C. Balance D. Speed E. Muscular Endurance
4. Gerakan-gerakan yang digunakan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, disebut...
A. Manipulatif C. Non-Lokomotor E. Lokomotor
B. Body Movement D. Priprioceptor
5. Keterampilan non-lokomotor meliputi gerakan-gerakan yang dilakukan oleh tubuh pada ruang pribadi, tidak dengan maksud untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Seperti..
A. Memutar B. Jalan C. Lari D. Menangkap E. Merangkak
6. Untuk mengukur daya tahan otot jantung dan paru-paru dapat melalui...
A. Tes gerakan angkat tubuh C. Tes gerakan loncat-loncat
B. Tes gerakan baring duduksi D. Tes lari seribu lima ratus meter
E. Tes gerakan lari hilir mudik
7. Agar badan luwes dan lentur dapat melakkukan latihan...
A. Kekuatan C. Kelentukan E. Kecakapan
B. Ketahanan D. Kelincahan
8. Untuk melatih keekuatan otot perut dengan cara...
A. Back up C. Pull up E. Squat jump
B. Sit up D. Push up
9. Berikut ini komponen-komponen kesegaran jasmani , kecuali...
A. Daya tahan C. Fleksibilitas E. Kecakapan
B. Kekuatan D. Keseimbangan
10. Latihan senam aerobic ditujukan untuk melatih...
A. Speed B. Strength C. Balance D. Flexibilitas E. Endurance

Bagian B : Pilih : A, Jika jawaban No. 1, 2, 3 benar

- B, Jika jawaban No. 1 dan 3 benar
- C, Jika jawaban No. 2 dan 4 benar
- D, Jika jawaban No. 4 saja yang benar
- E, Jika semua jawaban benar

11. Kemampuan untuk mengontrol gerakan dan posisi bagian tubuh merupakan fungsi dari receptor persepsi yang cukup kompleks yg disebut proprioceptors. Proprioceptors pada tubuh manusia dapat ditemukan pada :
 1. Muscles (otot)
 2. Joints (Pergelangan)
 3. Tendons
 4. Skin (kulit)

12. Bagi seseorang dengan kelainan penglihatan (tunanetra), untuk mengenal lingkungan modal yang sangat penting adalah :
 1. Hearing (pendengaran)
 2. Pembau (olfactory)
 3. Perabaan (tactual)
 4. Penglihatan

13. Gerak (movement) merupakan dimensi yang sangat fundamental dalam tingkah laku manusia. Sebab-sebab seseorang tidak dapat melakukan gerakan, adalah..
 1. Gerakan masih asing
 2. Keadaan fisik
 3. Tidak cukup pengalaman gerak
 4. Tidak mengenal alat

14. Dalam penjas adaptif kita mengenal bentuk-bentuk penyajian latihan. Bentuk latihan dengan menirukan berbagai gerak-gerakan bidang, kita sedang melakukan bentuk penyajian latihan :
 1. Latihan dalam bentuk pertandingan
 2. Latihan dalam bentuk pemberian tugas
 3. Latihan dlm bentuk permainan
 4. Latihan dalam bentuk fantasi

15. Senam adalah suatu latihan tubuh yg dipilih dan dikonstruksi dgn sengaja dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dgn tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Pola gerakan dominan senam.....
 1. Handings (pendaratan)
 2. Static position
 3. Locomotion (gerak berpindah)
 4. Swing (ayunan)

16. Komponen-komponen kesegaran jasmani dibawah ini termasuk pada Organic Performance ...
 1. Strength
 2. Flexibility
 3. Muscular Endurance
 4. Cardiovascular Endurance

17. Komponen-komponen kesegaran jasmani dibawah ini termasuk pada Motor Performance...
 1. Strength
 2. Agility
 3. Muscular Endurance
 4. Speed

18. Prinsip-prinsip Outbound adalah sebagai berikut...
 1. Alam sebagai sumber belajar
 2. Peserta sebagai subjek
 3. Kegembiraan dan kesenangan
 4. Simulasi kehidupan dalam skala mikro.

19. Kata kunci pembelajaran outbound adalah...
1. Siswa praktek bukan menghafal
 2. Learning bukan teaching
 3. Education bukan instruction
 4. Siswa mendengarkan
20. Pola gerakan dominant senam adalah...
1. Handings (pendaratan)
 2. Lokomotif(gerak berpindah tempat)
 3. Swings (ayunan)
 4. Static position (Posisi statis)
21. Dalam penyelenggaraan pertandingan, ada langkah-langkah yang harus dilaksanakan, yaitu...
1. Jauh sebelum pertandingan
 2. Saat dekat menjelang pertandingan
 3. Saat pertandingan berlangsung
 4. Technical meeting
22. Karakteristik gerak senam adalah...
1. Keterampilan lokomotor
 2. Non-lokomotor
 3. Manipulatif
 4. Gerakan umum tubuh
23. Dalam olahraga Atletik kita mengenal jenis LEMPAR, yaitu...
1. Lempar Peluru
 2. Lempar lembing
 3. Lempar martil
 4. Lempar cakram
24. Keterampilan-keterampilan lokomotor mencakup gerakan-gerakan yang menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, seperti...
1. Jalan
 2. Langkah
 3. Lari
 4. Skip
25. Special Olympic Indonesia, adalah induk organisasi olahraga bagi penyandang...
1. Tunanetra
 2. Tunadaksa
 3. Tunarungu
 4. Tunagrahita

Bagian C.

Cari pasangannya (angka sebelah kiri dengan huruf sebelah kanan)

- | | |
|---|-------------|
| 26. Olahraga untuk Tunanetra (INA) | A. BPOC |
| 27. Olahraga untuk Tunarungu (INA) | B. ISOD |
| 28. Olahraga untuk Tunagrahita (INA) | C. APSF |
| 29. Olahraga untuk Tunanetra (INTERNASIONAL) | D. ISRA |
| 30. Olahraga untuk Tunadaksa (INA) | E. YPOC |
| 31. Induk Organisasi Penyandang Cacat (INA) | F. APC |
| 32. Induk Organisasi Penyandang Cacat (ASIA) | G. PORCATU |
| 33. Induk Organisasi Penyandang Cacat (DUNIA) | H. PORTUNI |
| 34. Induk Organisasi Penyandang Cacat (ASEAN) | I. PORTURIN |
| 35. Induk Organisasi Olahraga(NASIONAL) | J. SOINA |
| | K. KONI |
| | L. IBSA |
| | M. PORTI |
| | N. IPC |

Bagian D.

Cari pasangannya (angka sebelah kiri dengan huruf sebelah kanan)

- | | |
|--------------|---|
| 36. FASI | A. Induk Organisasi Olahraga Bulu Tangkis |
| 37. PASI | B. Induk Organisasi Olahraga Dirgantara |
| 38. PERPANI | C. Induk Organisasi Olahraga Atletik |
| 39. PRSI | D. Induk Organisasi Olahraga Sepak Bola |
| 40. PTMSI | E. Induk Organisasi Olahraga Bola Voli |
| 41. PORTUNI | F. Induk Organisasi Olahraga Tennis Meja |
| 42. PORTI | G. Induk Organisasi Olahraga Panahan |
| 43. PORTURIN | H. Induk Organisasi Olahraga Renang |
| 44. S0INA | I. Persatuan Olahraga Tunanetra Indonesia |
| 45. PORCATU | J. Persatuan Olahraga Tunarungu Indonesia |
| | K. Persatuan Olahraga Tunagrahita |
| | L. Persatuan Olahraga Cacat Tubuh |
| | M. Peratuan Olahraga Tunalaras |
| | N. Persatuan Olahraga Autis |

Bagian E.

Tulis A, jika benar atau N, jika salah

- | | | |
|-----------|---|--|
| 46. FASI | = | Persatuan Atletik Seluruh Indonesia |
| 47. PASI | = | Pederasi Aero Sport Indonesia |
| 48. PSSI | = | Persatua Sepakbola Seluruh Indonesia Bandung |
| 49. PRSI | = | Persatuan Rugby Seluruh Indonesia |
| 50. PTMSI | = | Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia |

N a m a :

N I M :

Setelah mempelajari bahan-bahan tersebut di atas, jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini :

1. Kata Morehouse dan Miller, kesegaran jasmani adalah

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Karpovich, membagi fitness menjadi : (jelaskan arti pembagian itu) :

.....
.....
.....
.....
.....

3. Fatah W Natsir & M> Umar Djani Martasuta, menyimpulkan Kesegaran Jasmani, adalah :

.....
.....
.....
.....
.....

4. Sebutkan ke 10 komponen kesegaran jasmani berikut contoh cabang olahraga Apa yang masuk komponen itu.

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....
- d.
.....
- e.
.....
- f.
.....
- g.
.....
- h.
.....
- i.
.....
- j.
.....

Catatan : Pekerjaan ini harus dikumpulkan paling lambat, Jumat, 5 Oktober 2007,
Pukul : 13.00 WIB.