

# AKTIVITAS PENGEMBANGAN DAN KESEHATAN

# HAKEKAT KESEHATAN

- **Acuan Sehat** Rumusan **Organisasi Kesehatan Dunia (Sehat Paripurna)** : Sejahtera Jasmani, Rohani dan Sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.
- **Kesehatan** adalah Modal dasar bagi segala bentuk aktivitas jasmani, rohani maupun sosial. Oleh karena itu maka **Kesehatan** harus dijaga, dipelihara dan bahkan harus ditingkatkan sampai ke tingkat yang optimal.
- **Cara terpenting, termurah dan fisiologis** untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan: adalah dengan melakukan Olahraga (kesehatan). Oleh karena itu maka **seluruh Siswa perlu melakukan Olahraga**

# CIRI-CIRI OLAHRAGA KESEHATAN

- **Intensitasnya sedang**, setingkat di atas intensitas aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, jadi **bukan olahraga berat**.
- Titik berat Olahraga (Kesehatan) intra kurikuler adalah: **Pengembangan dan pengayaan kemampuan koordinasi gerak yang dilaksanakan dengan intensitas yang dapat merangsang dan / atau memelihara derajat Kesehatan untuk kebutuhan anak pada masa kini** dan untuk mempersiapkan anak menjadi **Atlet elite masa depan**.
- **Meningkatkan derajat kesehatan dinamis** – sehat dengan kemampuan gerak yang dapat memenuhi kebutuhan gerak sehari-hari dalam tugasnya sebagai siswa.

# PEMBELAJARAN DAN PELATIHAN

- **Pembelajaran ketrampilan gerak dasar** (kemampuan koordinasi) **masuk ke dalam kotak memori** oleh karena itu pembelajaran ketrampilan gerak dasar harus bersifat pengalaman dan pengayaan yang akan tersimpan menjadi kekayaan gerak (dalam kotak memori) untuk keperluan pembelajaran ketrampilan gerak cabang olahraga di masa depan, atau untuk dipergunakan lagi dimasa yang akan datang.
- **Pelatihan** (untuk meningkatkan) kemampuan dasar tidak masuk ke kotak memori, artinya tidak dapat disimpan dan harus senantiasa dipelihara agar sesuai dengan kebutuhan masa kini.
- **Artinya sehat dinamis/** kebugaran jasmani harus senantiasa dipelihara agar sesuai dengan kebutuhan masa kini (bersifat kontemporer).

# SEHAT DINAMIS

- Sehat Dinamis hanya dapat diperoleh bila ada kemauan mendinamiskan diri sendiri.
- Hukumnya sama dengan makan
- Siapa yang makan, dia yang kenyang !  
Siapa yang mengolah-raganya, dia yang sehat !
- Tidak diolah berarti siap dibungkus !

# **“STOP DULU” GERAK DAN KEHIDUPAN**

- **Gerak adalah ciri kehidupan.**
  - **Tiada hidup tanpa gerak.**
  - **Apa guna hidup bila tak mampu bergerak.**
- **Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup**
- **Meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup.**
- **Jadi**
- **Bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup.**

# HAKIKAT KEBUGARAN JASMANI

- Manusia dalam kehidupan sehari-hari akan selalu dihadapkan dengan berbagai aktivitas yang dihadapinya. Seseorang dapat melaksanakan tugasnya dengan baik apabila dia sehat. Namun sebatas sehat saja mungkin belum cukup, akan tetapi dia memerlukan suatu derajat sehat tertentu atau dengan kata lain dia harus mempunyai suatu **derajat kebugaran jasmani**.
- **Kebugaran jasmani** sering diartikan keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datangnya tugas yang sama pada esok harinya.

# Aktivitas Pengembangan.

- Secara khusus aktivitas pengembangan adalah mengembangkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang meliputi: daya tahan napas (berkaitan dengan sistem peredaran darah, pernapasan dan jantung), daya tahan otot, kekuatan dan power, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.
- Dalam melakukan aktivitas tersebut agar komponen kebugaran jasmani dapat berkembang sesuai dengan harapan, ada beberapa pertimbangan yang harus menjadi pegangan. Pertimbangan tersebut antara lain: **memahami sistem metabolisme (olahdaya), serta memahami dan menerapkan azas-azas atau prinsip latihan.**



# Sistim Metabolisme Tubuh (Olahdaya)

- **Olahdaya Aerobik dan Anaerobik**

- **Olahdaya aerobik** yaitu bila selama penampilannya, minimal  $\frac{2}{3}$  (70 %) dari seluruh energi yang digunakan disediakan melalui olahdaya aerobik; Artinya maksimal hanya 30% olahdaya anaerobik yang tidak dapat diliput (di-cover) oleh olahdaya aerobik, dan akan diliput nanti pada masa pemulihan setelah menyelesaikan penampilannya.
- **Olahdaya anaerobik** yaitu bila selama penampilannya, minimal  $\frac{2}{3}$  (70%) dari seluruh energi yang digunakan, disediakan melalui olahdaya anaerobik; artinya maksimal hanya 30% olahdaya anaerobik yang dapat diliput (di-cover) oleh olahdaya aerobik, selebihnya baru akan diliput nanti pada masa pemulihan setelah menyelesaikan penampilannya (Santoso :2004).

# Prinsip Latihan.

- Antara lain : **Prinsip beban Lebih, prinsip pemulihan dan pulih asal**
- Tubuh kita mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap setiap rangsangan atau beban latihan yang diterimanya.
- Rangsangan yang diterima tubuh berupa beban latihan dengan takaran yang benar dan waktu yang tepat dapat mendatangkan overkompensasi.
- Pemberian beban latihan yang ditambah secara teratur dapat memfasilitasi terjadinya overkompensasi yang berulang-ulang sehingga dapat meningkatkan kemampuan yang lebih tinggi.
- Tidak akan terjadi peningkatan kemampuan apabila pemberian bebannya selalu sama atau terlalu ringan.
- Sebaliknya dapat terjadi over training atau adaptasi yang tidak sempurna bila bebannya terlalu berat dan terus menerus diberikan dengan waktu istirahat yang tidak cukup.

# Beban Latihan

- **Beban latihan banyak bentuknya**, tapi secara umum dapat diartikan berupa materi Seperti: jenis, beratnya, lamanya, jumlah setnya, jumlah repetisinya, intensitasnya, waktu istirahatnya dan sebagainya.
- **Di dalam program latihan** disamping diterapkan prinsip peningkatan beban latihan, juga diselingi dengan penurunan beban pada unit latihan tertentu.
- Yaitu untuk memberi kesempatan kepada organ-organ tubuh untuk melakukan recovery atau istirahat, dan saat itu sel-sel di dalam akan memanfaatkan waktu tersebut untuk melakukan proses regenerasi sebagai persiapan menerima beban yang lebih berat.

# KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

- KELENTURAN
- KECEPATAN
- KEKUATAN/POWER
- DAYATAHAN JANTUNG PARU
- KELINCAHAN
- KESEIMBANGAN
- KOORDINASI, DLL.

# PENGEMBANGAN KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI

- KELENTURAN/FLEKSIBILITAS
  - PRINSIP
    - RUANG GERAK SENDI
    - REGANG DIATAS AMBANG
    - DURASI
  - STATIS
  - DINAMIS
    - AKTIF
    - PASIF
    - PNF

# KELINCAHAN

- BENTUKNYA
  - PRINSIP DASAR PENGEMBANGAN
    - FISIK SEGAR
    - KERJA MAKSIMAL
    - WAKTU SINGKAT
    - MENGUBAH ARAH GERAK
  - SHUTTLE RUN
  - ZIG ZAG
    - CONTOH LAIN

# KECEPATAN

- KECEPATAN MAKSIMAL
  - PRINSIP
    - OLAHDAYA ANAEROB 0 – 10 DETIK
    - INTERVAL PANJANG
    - OTOT SEGAR (NADI 120%-140% DNM)
- DAYA TAHAN KECEPATAN (DTK)
  - DURASI KERJA 10 – 20 DETIK
  - JARAK 100 – 150 M
  - INTERVAL PANJANG

# KEKUATAN DAN POWER

- KEKUATAN
  - BERHUBUNGAN DG
    - INTENSITAS KERJA
    - REPETISI
    - VOLUME
    - INTERVAL
  - JENIS
    - SUB MAKSIMAL
    - MAKSIMAL
    - ELASTIS/POWER
    - DAYA TAHAN KEKUATAN



# TUNGKAI

- KEKUATAN

- LATIHAN BEBAN (SQUAT, LEG PRESS, CALF RAISES, HAMSTRING CULS, LEG EXTENTIN, DLL

- POWER

- HOPPING
- BOUNDING
- ALTERNATE BOUNDING
- 3-5-7 SPRING JUMP, DLL
- ALAT BANTU: TANGGA, GAWANG, KARDUS, BAN SEPEDA, BANGKU, DLL

# DADA DAN LENGAN

- **KEKUATAN (LATIHAN BEBAN)**
  - BENCH PRESS, PUSH PRES, CURLS, TRICEPS, WRIRST CURL, SHOULDERS SHRUG, BUTERFLY, ROWING, DLL
- **POWER**
  - DOUBLE HANDED MEDISINE BALL THROW
  - MEDISINE BALL PUSH (CHEST PASS)
  - ONE HANDED MEDISINE BALL THROW
  - DLL

# PERUT, PINGGANG, PUNGGUNG.

- DayaTahanKekuatan OTOT SEKITAR PERUT
  - SIT UPS,
  - BACK UPS,
  - SIDE UPS,
  - LEG UPS
  - SIT UPS AND THROW WITH MED. BALL
  - STABILITY

# KESEIMBANGAN

- STATIS
  - KAYANG, BERDIRI SATU KAKI TUTUP MATA
  - HAND STAND, HEAD STAND
  - SIDE UPS WITH ONE HAND AND LEGS.
  - STAND WITH ONE HAND AND FOOT
- DINAMIS
  - BERPINDAH TEMPAT DG SATU KAKI KE SATU TITIK
  - BERPINDAH TEMPAT DG DUA KAKI KE SATU TITIK
  - BERJALAN DIATAS BALANCE BEAM DAN SEJENISNYA
  - DLL

# DAYA TAHAN JANTUNG PARU

- ENDURANCE

- PRINSIP

- DURASI
    - INTENSITAS KERJA
    - INTERVAL

- CONTOH

- LARI TERUS INTENSITAS RENDAH – SEDANG
    - LARI JAUH, DLL.

- STAMINA

- INTERVAL RUNNING, FARTLEK,
  - Senam aerobik, DLL.



# TES KESEGGARAN JASMANI

- TES KOMPONEN

- KELENTURAN

- SIT AND REACH, SPLIT, BRIDGE, DLL

- KECEPATAN

- 30 – 60 M SPRINT

- KECEPATAN REAKSI (MATA TANGAN, MATA KAKI)

- KEKUATAN DAN POWER

- WEIGHT APPARATUS (TUNGKAI, LENGAN DAN DADA)  
BAHU

- POWER TUNGKAI

- STANDING BROAD JUMP, VERTICAL JUMP, STNDING TRIPPLE  
JUMP, 5 SPRINGS JUMP, 10 HOPPING,

# TES KOMPONEN.

- POWER LENGAN
  - DOUBLE HANDED MEDICINE BALL SHOT
  - MEDICINE BALL OVER HEAD THROW
  - DLL
- DAYA TAHAN KARDIOVASKULER
  - TES LARI 2,4KM
  - TES LARI 1,6 KM
  - TES LARI MENIT
  - TES JALAN 4,8 KM
  - TES BALKE
  - BLIP TES

# TES BATTERY

- TES KESEGGARAN JASMANI
  - ITEM TES
    - COBA SEBUTKAN.