

# PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI

OLEH:

YUNYUN YUDIANA

# DEFINISI

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tenaga dan kesiap siagaan, tanpa kelelahan yang berarti dan dengan energi yang relatif cukup untuk pencapaian pemenuhan waktu luang dan keadaan darurat yang tak terduga.

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN JASMANI

KEBUGARAN - KETERAMPILAN	KEBUGARAN - KESEHATAN
<ol style="list-style-type: none"><li>1. KELINCAHAN</li><li>2. KESEIMBANGAN</li><li>3. KOORDINASI</li><li>4. KECEPATAN</li><li>5. POWER (Kuat – Cepat)</li><li>6. WAKTU REAKSI</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. DAYA TAHAN CARDIORESPIRATORY</li><li>2. KOMPOSISI TUBUH</li><li>3. KELENTUKAN</li><li>4. KEKUATAN OTOT</li><li>5. DAYA TAHAN OTOT</li></ol>

# AKTIVITAS OLAHRAGA

KEBUGARAN - KETERAMPILAN	KEBUGARAN – KETERAMPILAN & KESEHATAN	KEBUGARAN - KESEHATAN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Panahan</li><li>• Bowling</li><li>• Anggar</li><li>• Golf</li><li>• Tenis Meja</li><li>• Bolavoli</li><li>• Bulutangkis</li><li>• Softball/Baseball</li><li>• Tenis Lapangan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bola Basket</li><li>• Bola Tangan</li><li>• Sepak Bola</li><li>• Squash</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Senam Aerobik</li><li>• Cross Country</li><li>• Lompat Tali</li><li>• Bersepeda</li><li>• Lari jarak jauh</li><li>• Berenang</li><li>• Jalan Cepat</li><li>• Angkat Besi/Berat</li></ul>

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KETERAMPILAN

## KELINCAHAN

- Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan
- Bentuk latihannya: lari bolak-balik, lari kulak-kelok, jongkok-berdiri, dan sejenis lainnya.

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KETERAMPILAN

## KESEIMBANGAN

- Kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh, baik dalam kondisi statik maupun dinamik
- Biasanya latihan dilakukan bersama-sama dengan latihan kelincahan, kecepatan, dan kelentukan.
- Macam keseimbangan:
  1. Keseimbangan statis,
  2. Keseimbangan dinamis.

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KETERAMPILAN

## KOORDINASI

Kemampuan biomotorik yang sangat kompleks

- Erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan
- Bentuk latihan dapat dilakukan melalui kegiatan aktivitas gerak berbagai cabang olahraga (sebaiknya ada kesamaan dengan pola gerak cabang olahraga yang dibina)
- Bentuknya: Koordinasi Mata-Tangan dan Koordinasi Mata-Kaki

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KETERAMPILAN

## KECEPATAN

Kapasitas gerak dari anggota tubuh untuk bergerak dalam waktu yang singkat.

Terdapat dua tipe kecepatan:

1. Kecepatan Reaksi
2. Kecepatan bergerak

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KETERAMPILAN

## POWER

- Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
- Ciri-ciri seseorang yang powernya baik yaitu memiliki:
  1. Derajat kekuatan otot yang tinggi
  2. Derajat kecepatan yang tinggi
  3. Derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan otot.

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KETERAMPILAN

## WAKTU REAKSI

Waktu antara pemberian rangsang (stimulus) dengan gerak pertama (respons).

Misalnya antara bunyi pistol (rangsang) dengan gerak pertama (respons) seorang pelari cepat ketika akan berlomba lari

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KESEHATAN

## DAYA TAHAN CARDIORESPIRATORY

- Daya Tahan Jantung-Pernapasan-Peredaran Darah (Respiratori-Cardio-Vasculatoir Endurance)
- Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama.
- Dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal ( $VO_2$ maks) dan ambang anaerobik
- Bentuk latihan dapat dilakukan dengan (1) lari sprint, (2) lari lambat yang kontinu, (3) lari dengan interval untuk memperkembangkan stamina, (4) fartlek atau speed play untuk membangun, mengembalikan atau memulihkan kondisi tubuh.

### Cara-Cara Meningkatkan Daya Tahan Secara Umum:

- Mempertinggi intensitas latihan daya tahan
- Memperjauh jarak lari atau renang
- Mempertinggi tempo (kecepatan)

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KESEHATAN

## KOMPOSISI TUBUH

Berhubungan dengan ukuran lemak dalam tubuh dan bentuk tubuh (somatotype).

Terdapat 3 klasifikasi tipe/bentuk tubuh:

1. Mesomorph

Sehat, kuat, tangkas, gagah, dan tampan.

2. Endomorph

Gemuk bulat, mudah sakit.

3. Ectomorph

Kecil kerempeng, lemah, dan mudah sakit.

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KESEHATAN

## KELENTUKAN

Kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak yang seluas-luasnya dalam persendiannya

- Faktor utamanya: (1) bentuk sendi, (2) elastisitas otot, dan (3) ligamen
- Ciri-ciri latihannya: meregangkan persendian dan mengulur sekelompok otot
- Kelentukan dikembangkan melalui latihan peregangan (stretching)

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KESEHATAN

## Model Latihan Kelentukan:

- Peregangan dinamik  
Seperti gerakan merengut-rengutkan anggota tubuh
- Peregangan statik
- Peregangan pasif
- Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KESEHATAN

## KEKUATAN OTOT

Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna memberikan tegangan terhadap suatu tahanan

Kategori Kontraksi :

a. Kontraksi Isometrik

b. Kontraksi Isotonik

c. Kontraksi Isokinetik

# UNSUR-UNSUR KEBUGARAN - KESEHATAN

## DAYA TAHAN OTOT

- Berhubungan erat dengan kekuatan otot
- Bentuk latihan melalui latihan beban (dalam atau luar)
- Berat beban lebih ringan dari latihan kekuatan
- Apabila melakukan dengan kontraksi isotonik dan isokinetik pengulangan/RM lebih sering atau banyak (20 – 25 RM)
- Apabila melakukan dengan kontraksi isometrik lama tahan 10 – 20 detik.