

## MATERI AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI

### KELAS IX

#### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran, peserta didik dapat:

1. Mengidentifikasi konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana ( kelentukan, kekuatan ).
2. Menjelaskan cara melakukan berbagai latihan konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana ( kelentukan, kekuatan ).
3. Melakukan berbagai latihan konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan secara sederhana (kelentukan kekuatan ).
4. Memiliki sikap religius, disiplin, peduli, dan tanggung jawab.

#### A. Hakikat Kebugaran Jasmani

##### 1. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani

- a. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru
- b. Menurunkan tekanan darah
- c. Mengurangi lemak dan kadar gula dalam darah
- d. Memperbaiki bentuk tubuh
- e. Mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner
- f. Meningkatkan daya tahan aerobik
- g. Meningkatkan fleksibilitas
- h. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
- i. Mengurangi stres
- j. Meningkatkan rasa kebahagiaan

##### 2. Latihan peningkatan Kebugaran Jasmani

“ Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”

#### B. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan dan Keterampilan

1. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Kesehatan

1.a. Aktivitas latihan kekuatan adalah Kemampuan otot atau sekumpulan otot untuk menerima beban waktu bekerja



1.b. Aktivitas latihan Daya Tahan Otot adalah Kemampuan otot-otot untuk melakukan tugas gerak yang membebani otot dalam waktu yang lama



1.c. Aktivitas Latihan Daya tahan Pernafasan adalah Kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama

Faktor penting dalam menyusun program Interval Training

1. Lamanya pembelajaran
2. Beban (intensitas) pembelajaran
3. Ulangan (repetition) melakukan pembelajaran
4. Masa istirahat (recovery interval) setelah setiap repetisi pembelajaran

Interval training cepat dengan jarak pendek

- a. Lama Pembelajaran : 5-30 detik
- b. Intensitas pembelajaran : 85% - 90% maksimum
- c. Ulangan Pembelajaran : 15 – 25 kali
- d. Istirahat : 30 – 90 detik

Pengulangan	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 meter	8 detik	30 detik
5	100 meter	16 detik	90 detik
5	100 meter	16 detik	90 detik
5	50 meter	8 detik	30 detik

1.d. Aktivitas latihan Kelenturan adalah Luas geraki persendian untuk menggerakkan anggota badan pada suatu persendian.



## 2. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani yang terkait dengan Keterampilan

### 2.1 Latihan Kelincahan (Agility)

- a. Shuttle run
- b. Zig-zag run
- c. Squat trust
- d. Reaction

### 2.2 Latihan Kecepatan (Speed)

- a. Sprinting speed
- b. Reaction speed
- c. Speed of movement

### 2.3 Latihan Keseimbangan

- a. Berdiri bangau
- b. Sikap kapal terbang
- c. Berbagai sikap gerak

### 2.4 Latihan Peningkatan Power

Kombinasi Kekuatan dan kecepatan

## 3. Program Pengembangan Aktivitas Kebugaran Jasmani menggunakan Circuit Training

Bentuk-bentuk Latihan Sirkuit

