



Olahraga bertujuan menjaga kesehatan tubuh. Apabila dilaksanakan dengan tepat dan terarah, olahraga dapat meningkatkan kebugaran. Menjaga kesehatan tubuh sangat penting. Pelajarilah baik-baik! Kalian akan memahami manfaatnya.



Isi Materi

- A. Latihan Daya Tahan
- B. Latihan Kekuatan
- C. Latihan Kelenturan
- D. Latihan Kecepatan
- E. Latihan Kelincahan
- F. *Circuit Training*



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5

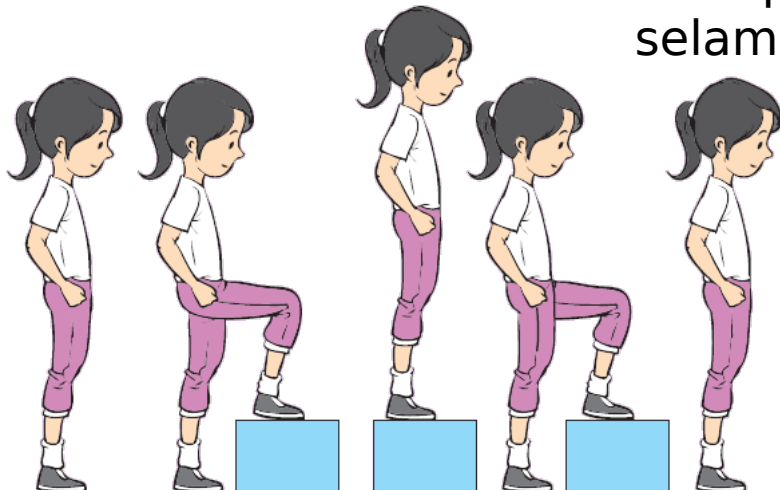
A. Latihan Daya Tahan

1. Lari 12 Menit



- Joging adalah lari santai yang bertujuan untuk melatih kekuatan daya tahan dan meningkatkan kebugaran jasmani kalian.
- Lari santai atau joging jangan dilakukan dengan cepat seperti berlari cepat atau jalan cepat.
- Kegiatan ini dapat kalian lakukan dengan mengelilingi lapangan yang terdapat di sekolah kalian kurang lebih selama 12 menit.

2. Naik Turun Bangku



- a. Bangku diletakkan di atas lantai.
- b. Anak berdiri di depan bangku.
- c. Kemudian, anak mulai naik ke atas bangku dan turun lagi.
- d. Selanjutnya, naik lagi dan



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

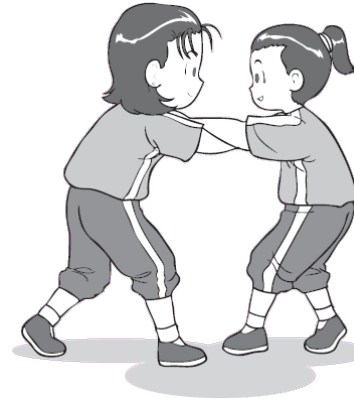
5



B. Latihan Kekuatan

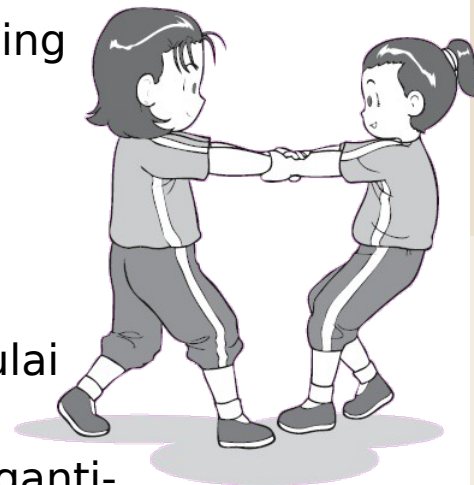
1. Gerakan Saling Mendorong

- Berdirilah saling berhadapan dengan temanmu.
- Angkat satu kaki di depan dan kedua tangan saling memegang bahu pasangannya.
- Tentukan aba-aba yang digunakan untuk memulai bagian-bagian latihan. Misalnya "sian", "yaa", dan "stop".
- Pertahankan gerakan saling mendorong tersebut selama 10 kali hitungan.



2. Gerakan Saling Menarik

- Berdirilah dengan salah satu kaki di depan saling berhadapan.
- Pegang kedua tangan temanmu erat-erat.
- Tariklah kedua tangan temanmu kuat-kuat.
- Pakailah kaki depan sebagai tumpuan.
- Hentikan tarikan tanganmu saat temanmu mulai kehilangan keseimbangan.
- Lakukan latihan ini dengan pasangan yang berganti-



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

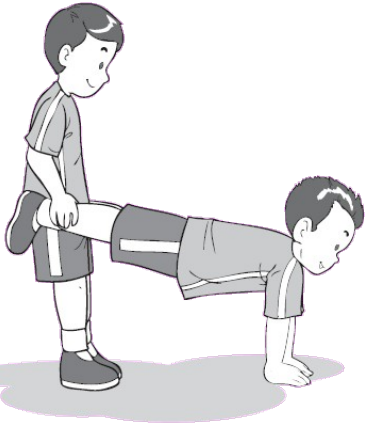
4



BAB

5

3. Gerakan Gerobak Berjalan



- Sikap awal adalah tidur tengkurap, kedua tangan menumpu pada tanah/lantai.
- Kemudian pergelangan kaki dipegang oleh teman.
- Mulailah merangkak berjalan dengan tumpuan kedua tangan.

4. Berjalan Menggendong Teman

- Pilihlah teman sebagai pasangan yang seimbang.
- Setelah terbentuk beberapa pasangan, berbaris dan berjalan berjarak ± 10 m.
- Gendong temanmu di punggung.
- Setelah semua siap, salah satu temanmu memberi aba-aba siap... yak..!
- Berjalanlah sesuai lintasan yang dibuat.
- Setelah sampai ujung lintasan, gantikanlah temanmu yang menggendongmu.
- Siapa yang tercepat adalah yang menjadi pemenang.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



C. Latihan Kelenturan

1. Latihan Kelenturan Otot Leher



2. Latihan Kelenturan Bahu, Pinggang, dan Perut



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5

3. Latihan Kelenturan Otot Kaki

- Kaki dibuka selebar bahu, sentuhkan kedua telapak tangan di depan kaki, kedua kaki tetap lurus.
- Kedua tangan di belakang lutut, berusaha mencium lutut kiri, kedua kaki tetap lurus, dan sebaliknya.
- Kaki dibuka selebar bahu, tumit kaki kanan diangkat, putar pergelangan kaki kanan dengan ujung ibu jari sebagai tumpuan ke lantai, dan sebaliknya.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

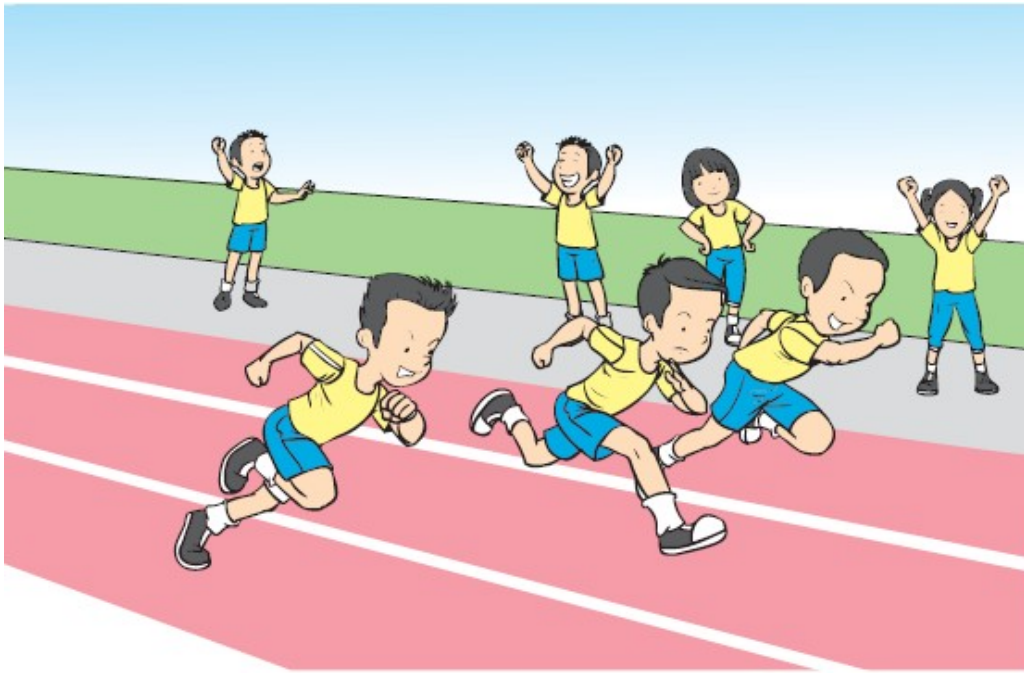
5



D. Latihan Kecepatan

Lari Cepat 30 Meter

1. Siswa berbaris menjadi tiga baris. Dengan aba-aba "*Bersedia, Siap, Ya*".
2. Siswa dalam barisan pertama dengan start jongkok dan lari secepat-cepatnya menempuh jarak 30 meter.
3. Lakukan lari secara berurutan dilanjutkan barisan kedua dan seterusnya.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

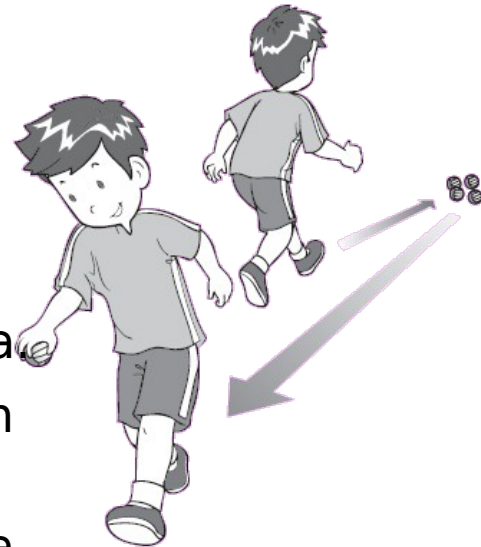
5



E. Latihan Kelincahan

1. Lari Memindahkan Bola

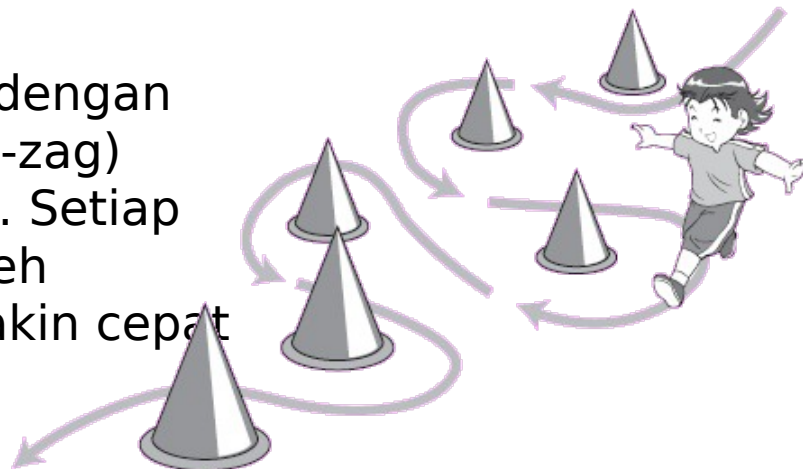
- Sediakan lima buah bola.
- Letakkan pada jarak 6 meter.
- Latihan dimulai dengan aba-aba peluit.
- Berdirilah dengan jarak 6 meter dari bola.
- Setelah terdengar bunyi peluit, berlارilah secepatnya menuju bola tersebut.
- Ambillah bola dan letakkan kembali pada garis start.



- Ulangi hingga kelima buah bola tersebut terambil.

2. Lari Zig-Zag Individu

Gerakan ini bisa dilakukan dengan cara berlari berliku-liku (zig-zag) melalui lima buah penanda. Setiap anak yang berlari tidak boleh menyentuh penanda. Semakin cepat dia berlari semakin baik.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4

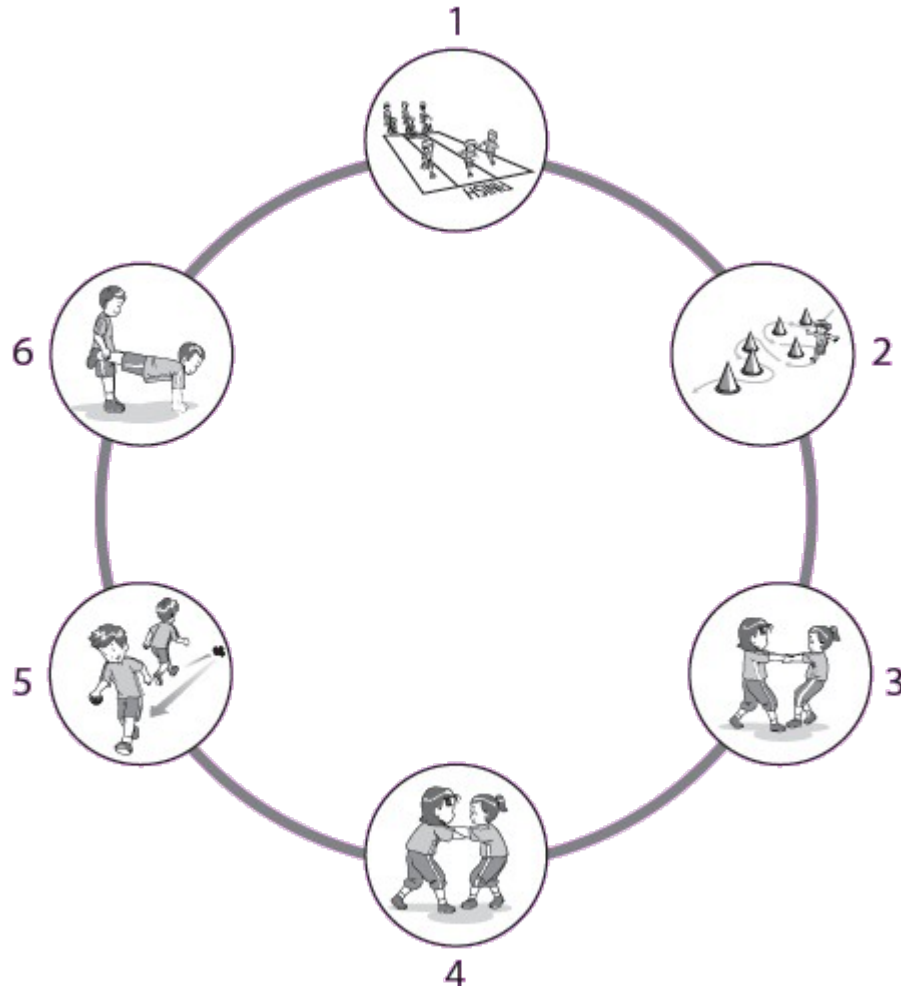


BAB

5

F. Circuit Training

Contoh Latihan Sirkuit



1. Pos 1 melakukan latihan lari 30 meter.
2. Pos 2 melakukan latihan lari zig-zag.
3. Pos 3 melakukan latihan gerakan menarik.
4. Pos 4 melakukan latihan gerakan mendorong.
5. Pos 5 melakukan latihan lari memindahkan bola.
6. Pos 6 melakukan latihan gerakan gerobak dorong.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5