BAB 4

Kebugaran Jasmani



Perhatikan anak di atas!
Anak itu sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani.
Tahukah kamu apa itu kebugaran jasmani?
Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh bekerja tanpa mengalami kelelahan.
Kita akan mempelajari keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan.
Sebelum belajar selalu berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa, agar selalu diberi keselamatan.

Isi Materi

A. Pengertian Kebugaran Jasmani

B. Keseimbangan

C. Kelenturan

D. Kekuatan


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

A. Pengertian Kebugaran Jasmani

- Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang bekerja tanpa kelelahan.
- Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan banyak aktivitas.
- Tujuan kebugaran jasmani agar mampu beraktivitas tanpa kelelahan.
- Jika kalian mudah lelah maka kalian tidak dapat bermain dengan mereka.
- Agar memiliki kebugaran jasmani yang baik, kalian harus berlatih. Namun, untuk anak seusia kalian lakukanlah latihan yang ringan. Latihan dilakukan dengan permainan dan kegiatan sederhana.
- Aktivitas permainan sederhana sangat bermanfaat, terutama dalam pengembangan kebugaran jasmani.

B. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan bertahan dalam berbagai posisi.

Keseimbangan dapat dilakukan dengan statis maupun dinamis.

Keseimbangan statis dilakukan dengan posisi tubuh tetap.

1. Berdiri dengan Satu Kaki

Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Posisi awal berdiri tegak.

b. Angkat salah satu kakimu ke depan.

c. Angkat kedua tangan ke samping.

d. Pertahankan posisimu selama mungkin.

e. Kalian dapat berdiri dengan kaki kanan atau kaki kiri.

f. Lakukan pula dengan berbagai variasi mengangkat kaki.



2. Sikap Kapal Terbang

Cara melakukan gerakan sikap kapal terbang adalah sebagai berikut.

a. Sikap awal badan berdiri tegak.

b. Kaki kiri untuk berdiri.

c. Kaki kanan diangkat ke belakang.

d. Membentuk pesawat terbang.

e. Kedua tangan lurus ke samping badan.

f. Kemudian lakukan gerakan berdiri dengan kaki kanan.

g. Pertahankan posisimu selama mungkin.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

3. Berjalan Mengikuti Garis Lurus

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

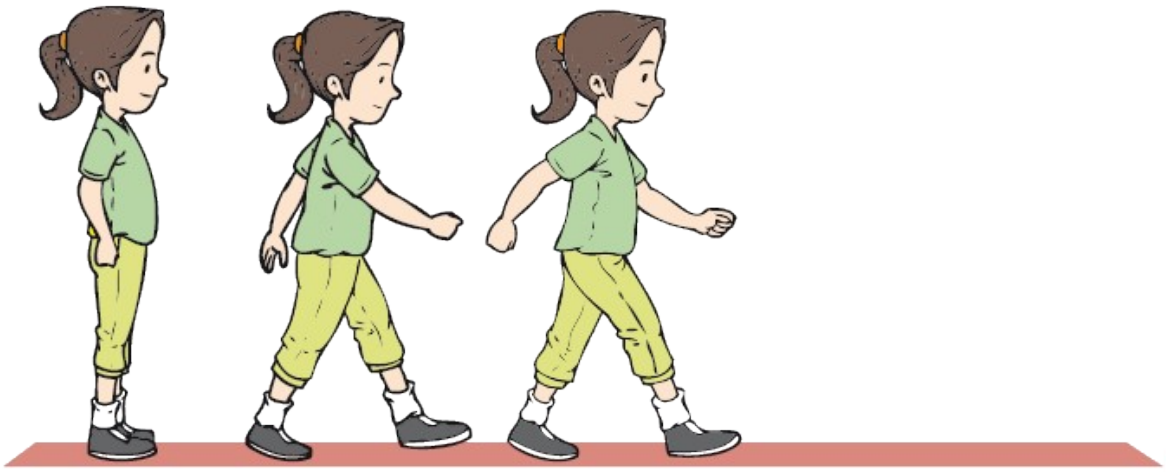
a. Guru akan membuat garis lurus kurang lebih 10 m.

b. Garis juga dapat terbuat dari tali/kapur.

c. Berjalanlah mengikuti garis lurus.

d. Saat melangkah, kedua kaki sejajar di atas garis.

e. Jangan sampai saat berjalan kalian keluar lintasan.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

4. Melakukan Gerakan Berjingkat

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

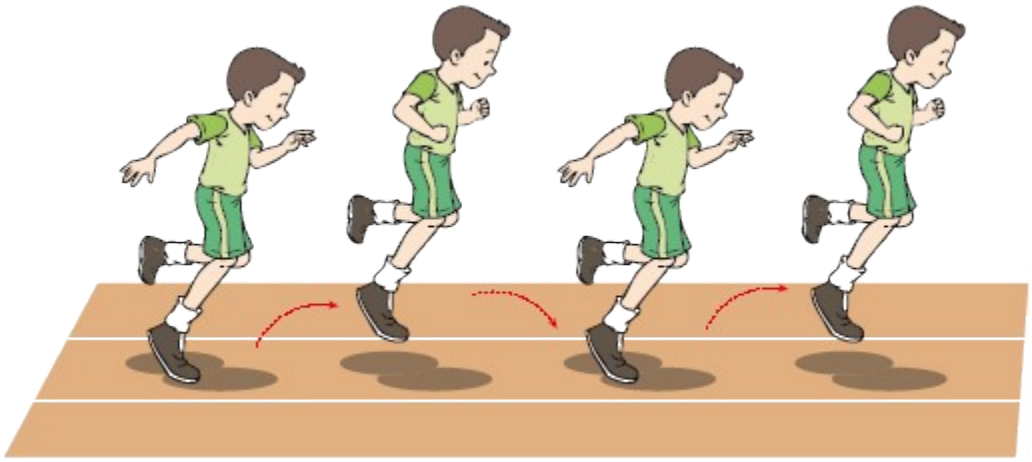
a. Posisi awal berdiri tegak.

b. Lakukan lompatan ke depan dengan kaki kanan.

c. Saat mendarat dilakukan dengan kaki kanan.

d. Ulangi lompatan hingga jarak 5 m.

e. Kalian juga dapat melakukannya dengan kaki kiri.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

C. Kelenturan

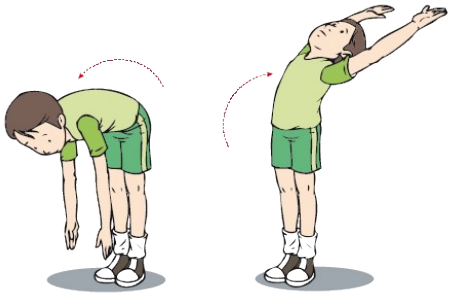
Kelenturan dapat dilatih dengan berbagai macam gerakan.

Kelenturan dilakukan dengan menggerakkan sendi seluas-luasnya.

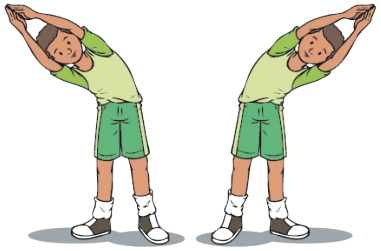
Kelenturan melibatkan kemampuan otot dan sendi untuk meregang.



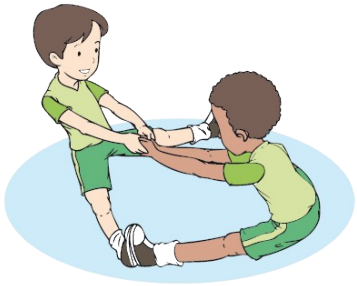
Menekuk Leher



Kelenturan Bahu dan Punggung



Meliukkan Badan



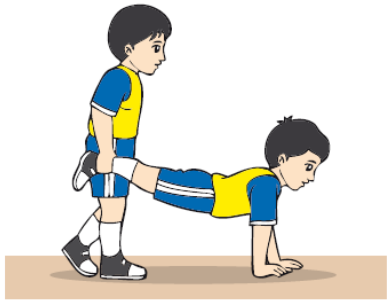
Menarik Lengan Berpasangan

D. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan tubuh menahan beban secara maksimal.

Kemampuan ini dilakukan dalam waktu yang cukup lama.

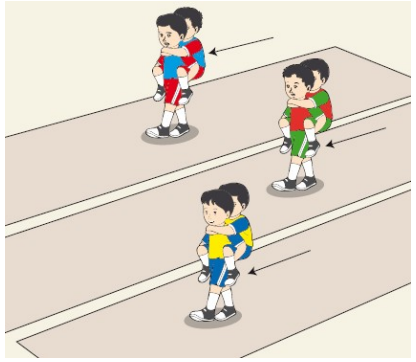
Dalam materi ini kalian akan berlatih kekuatan melalui berbagai aktivitas.



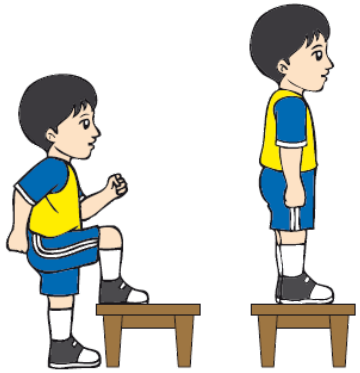
Permainan Gerobak Berjalan



Gerakan Tarik-menarik



Menggendong Teman



Naik Turun Bangku