BAB 5

Latihan Daya Tahan Jantung untuk Kebugaran Jasmani





Perhatikan kedua gambar di atas! Apa pendapatmu mengenai gambar anak yang mengalami kegemukan dan anak yang sedang berolahraga di atas? **Obesitas** atau **kegemukan** dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit, seperti diabetes, darah tinggi, atau penyakit jantung. Namun, hal tersebut bisa dicegah dengan penerapan pola makan sehat dan membiasakan berolahraga secara teratur.

Isi Materi

A. Pengertian Daya Tahan Tubuh

B. Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung


BAB 1


BAB 2


BAB 3


BAB 4


BAB 5

A. Pengertian Daya Tahan Tubuh

- Yang dimaksud dengan daya tahan tubuh adalah kemampuan kondisi tubuh untuk melakukan kerja atau aktivitas dalam waktu yang lama (Giriwijoyo, 2013:17).
- Manfaat memiliki daya tubuh yang baik adalah sebagai berikut.
  1. Meningkatkan kemampuan kerja jantung.
  2. Meningkatkan komponen fisik lainnya.
  3. Menciptakan aktivitas gerak yang ekonomis.
  4. Meningkatkan daya refleks.
  5. Meningkatkan kemampuan kerja otot.
- Jika kalian merasa cepat lelah saat melakukan aktivitas maka perlu adanya pemeriksaan diri, apakah sudah makan dengan teratur, beristirahat teratur, atau berolahraga teratur.
- Ayo bersama-sama belajar aktifitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama kegiatan yang dapat menguatkan fungsi jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*).

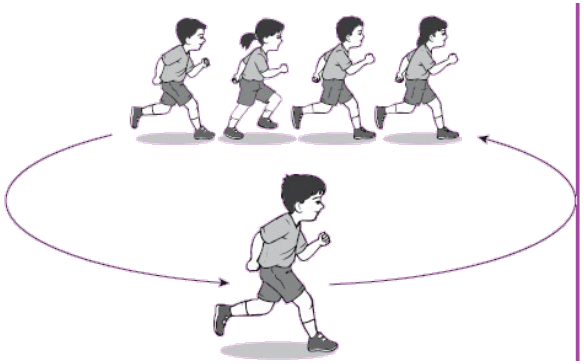
B. Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung

1. Lari Fartlek (*Speedplay*)

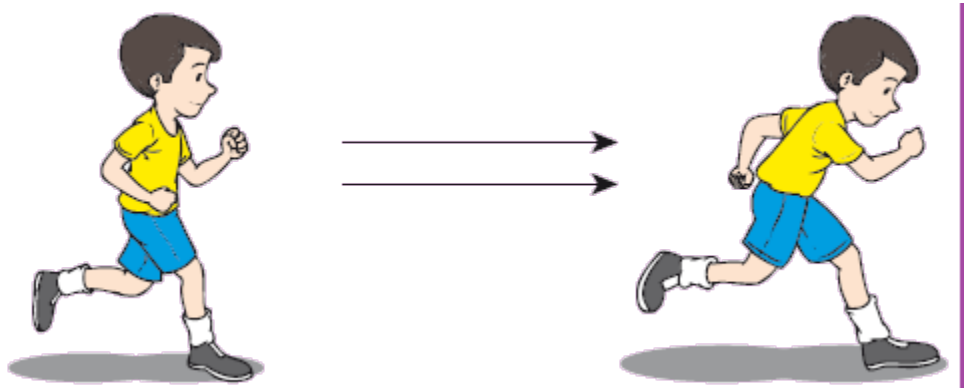
a. Lari secara Terus-menerus

Dalam bahasa populer, lari ini disebut dengan istilah *jogging*.

b. Lari Fartlek Berbanjar Bervariasi

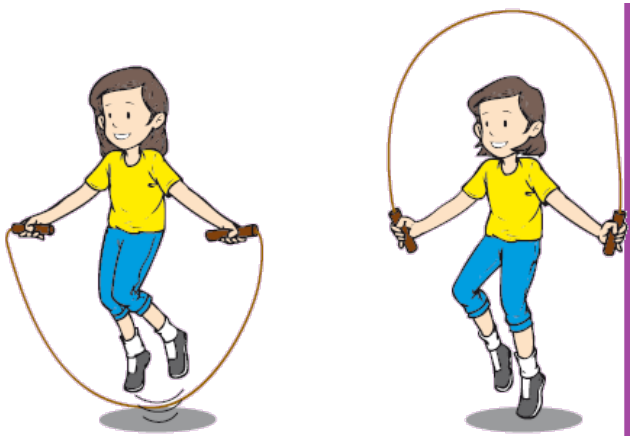


2. Lari Interval



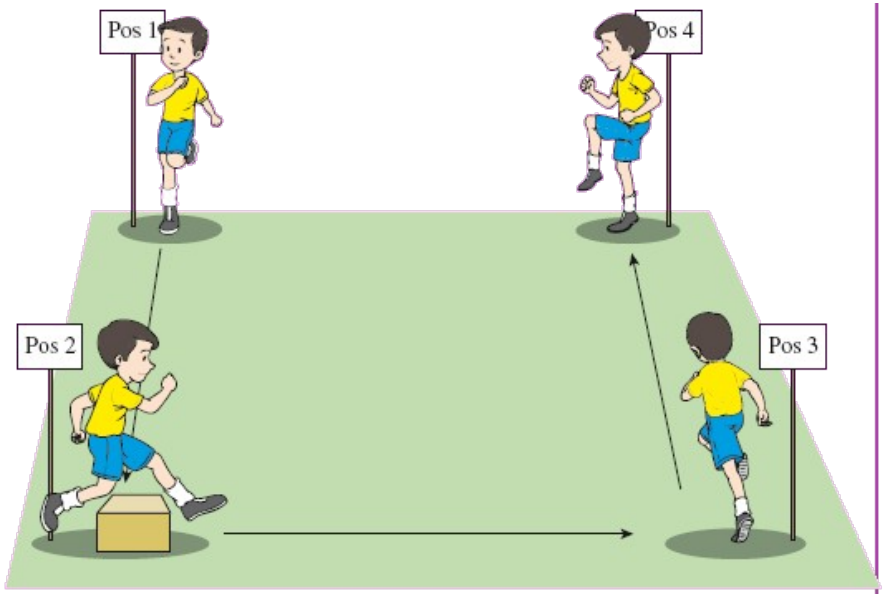
Lari interval artinya lari diselingi istirahat sebelum melakukan lari kembali.

3. Lompat Tali (*Skiping*)



a. Sikap awal berdiri tegak, kedua tangan memegang ujung tali.
b. Sebagai kegiatan awal tempatkan tali di belakang tubuh.
c. Ayunkan tali ke depan dan melompatlah.
d. Tali yang diayun sebagai rintangan lompatan.
e. Kaki jangan sampai menginjak tali.
f. Latihan ini dilakukan dengan rentang waktu 5–15 menit.

4. Latihan Sirkuit



a. Pos 1 : melakukan joging mengelilingi lapangan atau halaman.
b. Pos 2 : melompati kardus dengan bervariasi lompatan (ke depan, menyamping, atau ke belakang)
c. Pos 3 : lari sprint di lintasan yang sudah di sediakan.
d. Pos 4 : lari di tempat dengan mengangkat paha.


BAB 1

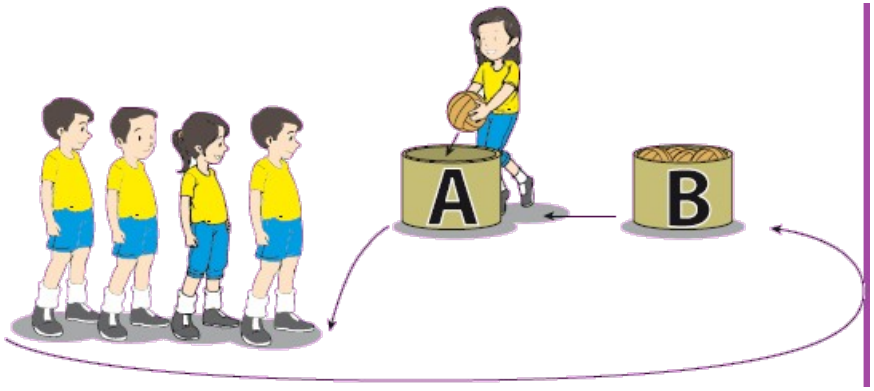
BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

5. Perlombaan Memindahkan Bola



a. Siswa berbaris berbanjar.

b. Ketika ada aba-aba dari guru “mulai” maka siswa barisan yang paling belakang lari cepat mengambil bola di keranjang A dan lari kembali dengan membawa bola dan melanjutkan joging

c. Kemudian bola diletakkan ke keranjang B. Selanjutnya, pelari pertama berada di barisan terdepan.

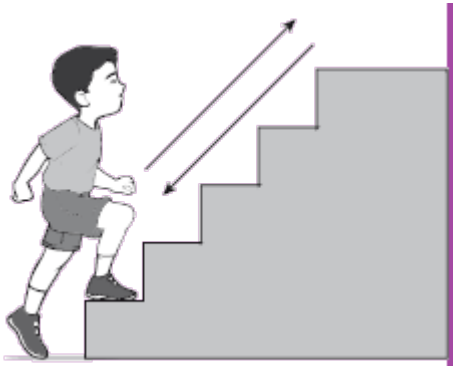
d. Ketika bola sudah dimasukkan ke keranjang B, maka siswa yang paling belakang lari cepat mengambil bola di keranjang B dan melakukan lari cepat dan meletakkan bola di keranjang A.

e. Demikian seterusnya dilakukan berulang-ulang sampai ada aba-aba guru untuk berhenti (kurang lebih 15 menit)

f. Setelah melakukan istirahat 3 menit, kegiatan dimulai lagi seperti semula

g. Permainan ini dilakukan sampai 2 kali istirahat.

6. Naik Turun Tangga



- Olahraga naik turun tangga merupakan olahraga yang murah, mudah tetapi manfaatnya sangat banyak terutama untuk menguatkan jantung, paru-paru, dan otot tubuh.
- Gerakan naik turun tangga dapat membantu dalam meningkatkan kebugaran tubuh kalian.

- Manfaat melakukan latihan naik turun tangga adalah sebagai berikut.
  a. Melatih kemampuan pernapasan yang lebih panjang dan tidak mudah lelah.
  b. Melatih organ kardiovaskuler dan meningkatkan metabolisme tubuh secara bertahap.
  c. Apabila dilakukan secara rutin dapat menghilangkan rasa pegal, nyeri otot pada punggung, sendi, dan leher.
  d. Membentuk otot kaki, pantat, paha, pinggul, dan perut menjadi lebih kuat.
  e. Menghilangkan lemak-lemak tubuh.


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5