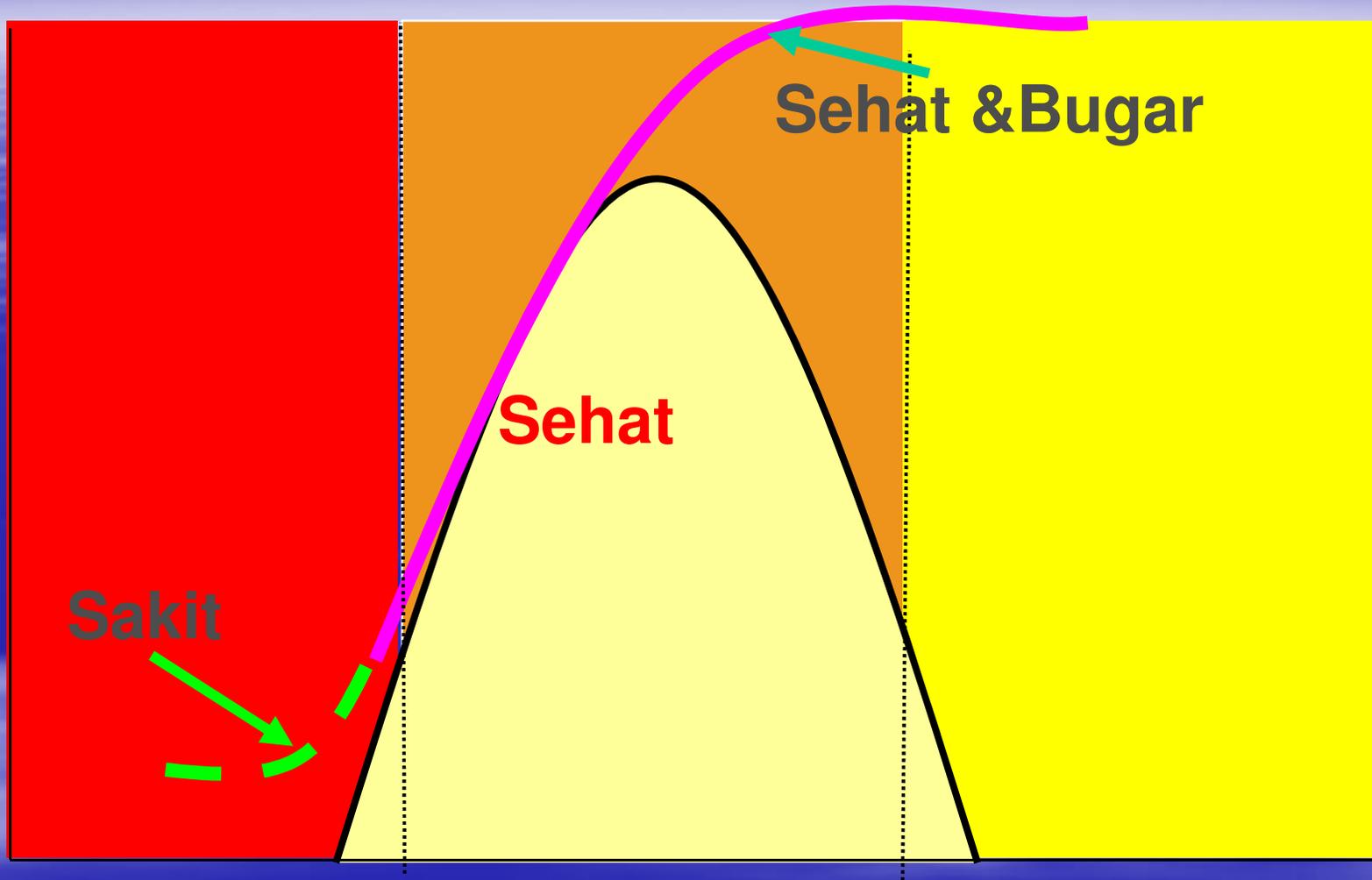


*Budaya Hidup Aktif Melalui
Aktifitas Fisik*

RUMPIS AGUS SUDARKO
FIK UNY



STATUS KESEHATAN



Gambar : Modifikasi Kondisi Sakit - Sehat - Bugar

Pendahuluan

- Perkembangan IPTEKS mempermudah kehidupan manusia yang membawa manusia ke dalam pola hidup kurang sehat
- Perubahan gaya Hidup aktif ke hypokinetik
- Gaya Hidup Duduk Terus Menerus dalam bekerja (sendentary)
- Pola Makan Tidak Seimbang dan Tidak Sehat

Pendahuluan

- Pola Makan Tidak Seimbang dan Tidak Sehat
- Gaya hidup merokok
- Olahraga belum menjadi kebutuhan primer

Tingkat Kebugaran Jasmani

Pendidikan	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
SD	15 %	48 %	31 %	6 %	0 %
SMP	8 %	46 %	40 %	6 %	0 %
SMA	7 %	40 %	46 %	7 %	0 %
SMK	11 %	45 %	39 %	5 %	0 %

Akibat

- Gaya Hidup akan mempengaruhi :
- Penyakit Degeneratif (tahun 1999, penyebab kematian 60 %)
- Diperkirakan tahun 2020 penyakit degeneratif penyebab kematian mencapai 73 % (WHO)
- Penyebab penyakit tekanan darah tinggi, diabetes, jantung koroner

Bergerak / Aktivitas Fisik

- Akibat aktivitas fisik akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran Kalori);
contoh :
- Menyapu rumah 3,90 Kcal/menit
- Jalan kaki 5,60 – 7,00
Kcal/menit
- Berkebun 5,60 Kcal / menit

Manfaat Aktivitas Fisik

- Manfaat Fisik :

Tekanan Darah tetap stabil

Daya tahan meningkat

Berat Badan ideal

Kekuatan tulang dan otot meningkat

Kelentukan meningkat

Kebugaran meningkat

Manfaat Aktivitas Fisik

- Manfaat Psikis/Mental
 - mengurangi stress
 - meningkatkan rasa percaya diri
 - membangun sportifitas
 - memupuk tanggung jawab
 - kesetiakawanan sosial

Manfaat Olahraga

- Meningkatkan kerja dan fungsi paru jantung
- Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Mengurangi resiko penyakit degeneratif
- Meningkatkan sistem hormonal
- Meningkatkan imunitas tubuh

Komponen Kebugaran

- Daya Tahan Kardiorespirasi
- Daya tahan otot
- Kekuatan Otot
- Kecepatan
- Kelenturan sendi
- Komposisi tubuh

Olahraga

- Prinsip latihan FITT (*frequency, Intensity, type* dan *time*)
- *Frequency* : jumlah latihan per minggu, lakukan olahraga 3 kali seminggu intensitas sedang. Intensitas ringan 5 kali seminggu, kalau intensitas berat 2 kali seminggu.
- *Intensity* : ukuran berat ringan suatu beban latihan, olahraga yang paling ideal adalah aerobik. DNM (denyut nadi maximal) dapat untuk mengukur intensitas latihan : $DNM = 220 - \text{umur}$.

Olahraga

- *Type* : bentuk latihan / aktivitas fisik yang dipilih untuk latihan. Pengembangan kebugaran kardiorespirasi latihan bertipe aerobik (jogging, berenang, berjalan). Untuk kekuatan (angkat beban), olahraga yang ada unsur tahanan (sepakbola, bulutangkis)
- *Time* : seberapa lama latihan berlangsung, minimal dilakukan 30 menit setiap sesi latihan.

Olahraga

- Jenis olahraga :
- Aerobik : olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi oleh tubuh
- Anaerobik : Olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh

Persiapan Sebelum Olahraga

- Pilih olahraga yang disenangi
- Test terlebih dahulu
- Pakai pakai olahraga
- Makan 2 jam sebelumnya
- Minum yang sejuk sedikit manis

Mengapa Harus

- Pemanasan
 - Peningkatan peredaran darah/kenaikan suhu tubuh/mencegah cedera
 - Menurunkan resiko serangan jantung
 - Lakukan selama 5-10 menit
- Dayatahan
 - Latihan aerobik sesuai dengan THR (Target Heart Rate)
 - Lakukan 20-60 menit
- Pendinginan
 - Menurunkan resiko cedera
 - Lakukan 5-10 menit

Intensitas Latihan

- Peningkatan daya tahan tubuh : 70 – 85 % dari denyut nadi maximal (DNM), DNM dapat dicari dengan rumus $220 - \text{umur}$
- Pembakaran lemak 60 – 70 % dari DNM

Bagaimana Aktivitas Fisik

- Gerakan (aktivitas fisik) diantara jam pelajaran :
- Gerakan penguluran (peregangan)
- Latihan pernafasan

- Aktivitas diluar jam pelajaran (pada waktu istirahat) : bermain petak umpet, lompat tali, ular-ularan, bakiak tandem, permainan modifikasi, permainan tradisional

Bagaimana Sekolah

- Menyediakan Sarana penunjang aktivitas fisik :
- Bak Pasir
- Minimal Lapangan dengan luas 15 X 25 meter (voli, futsal, bulutangkis)
- Ring basket
- Jogging Track (dibuatkan melekat dengan taman) dengan diberi fasilitas untuk melompat, menerobos, merunduk

An iceberg floating in the ocean, with the tip above the water and the much larger base submerged. The image is divided into three horizontal sections by red lines. The top section shows the tip of the iceberg above the water. The middle section shows the submerged part of the iceberg. The bottom section shows the very bottom of the submerged part. Three text boxes on the left point to corresponding text boxes on the right. The top text box is blue with white text, the middle is blue with white text, and the bottom is blue with white text. The right text boxes are orange, green, and yellow respectively, with text in blue, red, and red. The background is a blue sky and ocean.

Behaviours

SPORT FOR ALL

Mindsets

SPORT BE BASIC NEEDED LIKE FOOD

Values and beliefs

**HEALTHY, FITNESS & SMART
WITHOUT DRUGS**

TES KESEGARAN JASMANI

1. LARI CEPAT 60 METER

Tujuan: untuk mengukur kecepatan

2. BERGANTUNG ANGKAT BADAN

(PA), BERGANTUNG SIKU TEKUK

(PI): Tujuan: untuk mengukur

kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu

TES KESEGERAN JASMANI

3. BARING DUDUK

Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

4. LONCAT TEGAK

Tujuan: untuk mengukur daya ledak otot tungkai

TES KESEGGARAN JASMANI

5. LARI:

Puteri : 1000m

Putera : 1200m

Tujuan: untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.

STANDAR HASIL TES

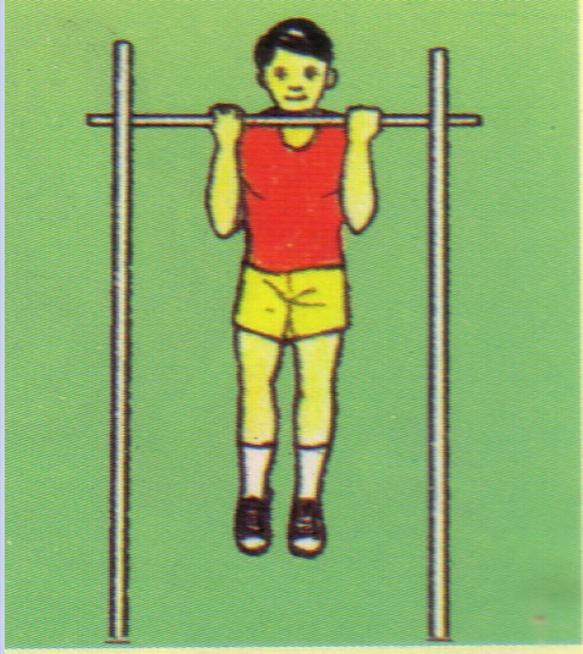
No	Macam Tes	Nilai	Putra	Putri
1.	Kesehatan	5		
		4		
		3		
		2		
		1		

STANDAR HASIL TES

No	Macam Tes	Nilai	Putra	Putri
1 2.	Lari Cepat 60 Meter	5	< 7.2"	< 8.4"
		4	7.3" – 8.3"	8.5" – 9.8"
		3	8.4" – 9.6"	9.9" – 11.4"
		2	9.7" – 11.0"	11.5" – 13.4"
		1	> 11.1"	> 13.5"

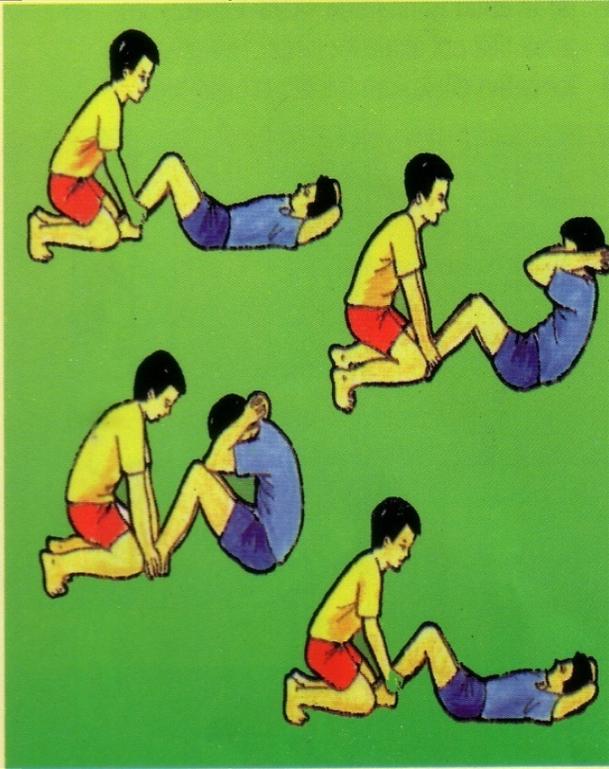
STANDAR HASIL TES

No	Macam Tes	Nilai	Putra (kali)	Putri (detik)
3.	Pull Up / Hang Up	5	≥ 19	≥ 41
		4	14 - 18	22 - 40
		3	9 - 13	10 - 21
		2	5 - 8	3 - 9
		1	0 - 4	0 - 2

An illustration of a young man in a red tank top and yellow shorts performing a pull-up on a horizontal bar. He is shown from the waist up, with his arms extended upwards, gripping the bar. The background is a solid green color.

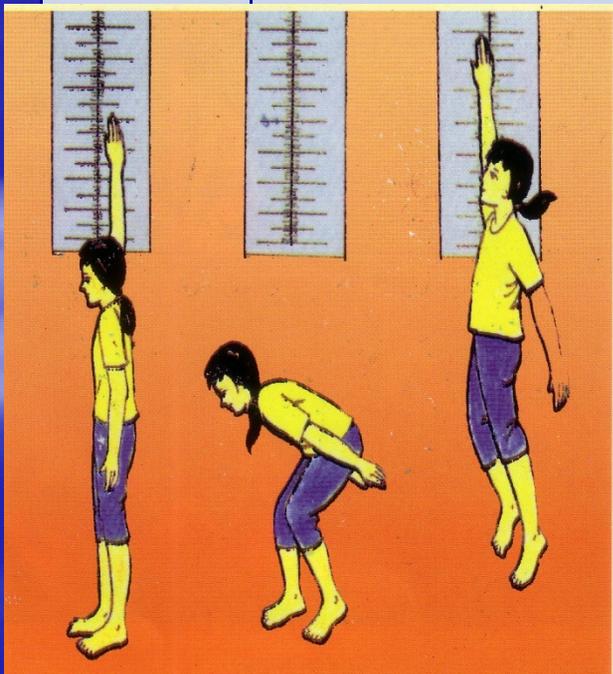
STANDAR HASIL TES

No	Macam Tes	Nilai	Putra (kali)	Putri (kali)
4.	Sit Up	5	≥ 41	≥ 29
		4	30 - 40	20 - 28
		3	21 - 29	10 - 19
		2	10 - 20	3 - 9
		1	0 - 9	0 - 2



STANDAR HASIL TES

No	Macam Tes	Nilai	Putra (cm)	Putri (cm)
5.	Loncat Tegak	5	≥ 73	≥ 50
		4	60 - 72	39 - 49
		3	50 - 59	31 - 38
		2	39 - 40	23 - 30
		1	≤ 38	≤ 22



STANDAR HASIL TES

No	Macam Tes	Nilai	Putra	Putri
6.	Lari 1000 M – Pi 1200 M - Pa	5	$\leq 3'14''$	$\leq 3'52''$
		4	3'15'' – 4'25''	3'53'' – 4'56''
		3	4'26'' – 5'12''	4'57'' – 5'58''
		2	5'12'' – 6'33''	5'59'' – 7'23''
		1	$\geq 6'34''$	$\geq 7'24''$

Transformasi Nilai Kesegaran Jasmani ke Skor T

No	Jml nilai	Skor T
1	25	100
2	24	95
3	23	90
4	22	85
5	21	80
6	20	75
7	19	70
8	18	65
9	17	60

Transformasi Nilai Kesegaran Jasmani ke Skor T (Lanjutan)

No	Jml nilai	Skor T
10	16	55
11	15	50
12	14	45
13	13	40
14	12	35
15	11	30
16	10	25

Transformasi Nilai Kesegaran Jasmani ke Skor T (Lanjutan)

17	9	20
18	8	15
19	7	10
20	6	5
21	5	0
	-	-