

BENTUK-BENTUK LATIHAN olahraga

Untuk
PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

PENDAHULUAN

- **LATAR BELAKANG MASALAH**
- dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP), Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik meneliti kemampuan peran sebagai berikut :
- Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan olah raga yang terpilih.
- Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

PENDAHULUAN

- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan.
- sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

Arti dan tujuan latihan Aerobik

- aerobik adalah suatu sistem latihan yang mendorong kerja jantung, darah, dan paru-paru untuk periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan-perbaikan dan keadaan tubuh
- Perbaikan-perbaikan tersebut antara lain :
- Bertambah kuatnya oto-otot pernapasan untuk memungkinkan aliran udara yang cepat ke dalam dan keluar paru-paru.
- Bertambah kuatnya jantung untuk memompa lebih banyak darah dan oksigen pada tiap denyutan.
- Menambah kuat oto-otot diseluruh tubuh.

Metode Meningkatkan Kemampuan aerobic

- **Kontinyus:**
- **Interval Training**
- **Sirkuit Training**
- **BERMAIN**

Program aerobik

- jogging
- Jalan
- **Senam Aerobik**
- Fartlek
- bersepeda