

TES DAN MANFAAT KEBUGARAN JASMANI

- Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik

Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

- ❖ Kebugaran jasmani terdiri dari dua bagian, yaitu :*Kebugaran jasmani* yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness) terdiri dari : daya tahan jantung paru (cardiorespiatory), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.
- ❖ Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (skill related) terdiri dari : kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi
(Mutohir dan Gusril, 2004 :72)

Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Untuk peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kebugaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu.

Alat Ukur Kebugaran Jasmani

- Tes Kesegaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 1,2 dan 3), rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 30 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.
- Tes Kesegaran Jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (kelas 4, 5 dan 6), rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 40 meter, 2). Angkat tubuh 30 detik, 3). Baring duduk 30 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari 600 meter.

Next >>>>>>

- <<<<<< Previous
- **Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama**, rangkaian butir tesnya terdiri dari :
1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra)
- **Tes Kesegaran Jasmani untuk Sekolah Menengah Atas**, rangkaian butir tesnya terdiri dari : 1). Lari cepat 50 meter, 2). Angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra), 3). Baring duduk 60 detik, 4). Loncat tegak, 5). Lari jarak jauh (800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra). (Nurhasan, 2001 :149)

LATIHAN SIRKUIT (CIRCUIT TRAINING)

Menurut Soekarman (1987: 70) latihan sirkuit adalah suatu program latihan yang dikombinasikan dari beberapa item-item latihan yang tujuannya dalam melakukan suatu latihan tidak akan membosankan dan lebih efisien. Latihan sirkuit akan tercakup latihan untuk: 1) kekuatan otot, 2) ketahanan otot, 3) kelentukan, 4) kelincahan, 5) keseimbangan dan 6) ketahanan jantung paru.

Komponen Yang Dikembangkan Dalam Sirkuit Training

- Kekuatan (*strength*), adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
- Daya tahan (*endurance*), adalah kemampuan seseorang untuk bekerja dalam jangka waktu yang relatif lama dengan kelelahan yang tidak berarti.
- Daya otot (*muscular power*), kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek pendeknya.
- Reaksi (*reaction*), kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syarat atau *feeling* lainnya.

- Kecepatan (*speed*), kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Daya lentur (*flexibility*), efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- Kelincahan (*agility*), kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu.
- Koordinasi (*coordination*), kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
- Keseimbangan (*balance*), kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot.
- Ketepatan (*accuracy*), kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas

Cara Melakukan Sirkuit Training

1. Dalam suatu daerah atau area tertentu ditentukan beberapa pos, misalnya 10 pos
2. Di setiap pos, atlet diharuskan melakukan suatu bentuk latihan tertentu
3. Biasanya berbentuk latihan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya.
4. Latihan dapat dilakukan tanpa atau dengan menggunakan bobot atau beban.
5. Bentuk-bentuk latihan setiap pos antara lain seperti lari zig-zag, pull-up, lempar bola, squat jump, naik turun tambang, press, squat thrust, rowing, dan lari 200 meter secepatnya.