

# Kebugaran Jasmani

Kelas XI IPA & IPS

- **Pengertian Kebugaran Jasmani**
- **10 Unsur Kebugaran Jasmani**
- **Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**
- **Manfaat Kebugaran Jasmani**

- **menurut Prof. Sutarman**

Kebugaran Jasmani adalah aspek fisik dan kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta bisa menyesuaikan diri akan segala bentuk tantangan terhadap kondisi fisik.

# Pengertian Kebugaran Jasmani

- **Kebugaran jasmani adalah** kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atau berarti.
- **Kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai** kondisi jasmani yang berkaitan dengan kesanggupan dan kemampuan dalam melaksanakan pekerjaan secara optimal dan efisien.

# **10 Unsur Kebugaran Jasmani**

- 1. Kekuatan (Strength)**
- 2. Daya Tahan (Endurance)**
- 3. Kecepatan (Speed)**
- 4. Kelincahan (Agility)**
- 5. Kelenturan (Flexibility)**
- 6. Reaksi (Reaction)**
- 7. Ketepatan (Accuracy)**
- 8. Keseimbangan (Balance)**
- 9. Koordinasi (Coordination)**
- 10. Daya Otot (Muscular Power)**

# Kekuatan (Strength)

adalah kondisi tubuh dalam menggunakan otot untuk memaksimalkan tenaga ketika melakukan suatu aktifitas fisik. Kekuatan sangat penting dalam setiap aktifitas olahraga karena dapat mencegah terjadinya cedera serta merupakan daya penggerak. Kekuatan otot yang baik dapat didapatkan dengan rutin melakukan latihan secara konsisten.

# **Daya Tahan (Endurance)**

Daya tahan / endurance adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan organ tubuhnya seperti paru-paru dan jantung dalam waktu yang cukup lama dan tempo yang berbeda (antara sedang dan cepat) secara efektif dan efisien serta tanpa merasakan sakit dan lelah yang berarti.

# Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan seseorang dalam melakukan gerakan yang berbeda dan berkesinambungan. Semakin sedikit waktu yang dibutuhkan maka dapat disimpulkan bahwa seseorang tersebut memiliki kecepatan yang bagus.



# **Kelincahan (Agility)**

Kelincahan adalah kemampuan manusia saat beradaptasi diri dengan segala pose posisi tubuh,

# **Kelenturan (Flexibility)**

Kelenturan atau flexibility biasanya merujuk kepada seberapa baik tubuh seseorang dalam membuat tubuhnya mampu menyesuaikan dengan kegiatan atau gerakan yang sangat membutuhkan kelenturan tubuh.

# **Reaksi (Reaction)**

Reaksi atau Reaction adalah kemampuan tubuh seseorang dalam menanggapi suatu gerakan, stimulus atau rangsangan yang diberikan oleh orang lain.

# **Ketepatan (Accuracy)**

Ketepatan atau keakuratan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan terhadap sasaran yang ingin dituju.

# **Keseimbangan (Balance)**

Keseimbangan ialah kemampuan untuk mengendalikan organ dan syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan tubuh dengan baik.

# **Koordinasi (Coordination)**

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam menyatukan gerakan tubuh berbeda ke dalam satu gerakan yang efektif.

# **Daya Otot (Muscular Power)**

Daya Otot (Muscular Power) atau Daya Ledak (Explosive Power) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu se singkat-singkatnya.

# Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

- Umur
- Pola tidur dan istirahat
- Makanan
- Jenis kelamin
- Alkohol dan rokok
- Keturunan ( Gen )



# Manfaat Kebugaran Jasmani

- Kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat untuk menjalani berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan gerakan/latihan kebugaran jasmani secara konsisten dan rutin setiap harinya, maka terdapat banyak manfaat yang akan kita rasakan dan dapatkan.

# Tugas PJOK

1. Sebutkan latihan apa saja dari 10 unsur kebugaran jasmani tersebut...!!
  2. Sebutkan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan jelaskan ...!!
  3. Sebutkan manfaat-manfaat kebugaran jasmani bagi kesehatan fisik dan jelaskan ...!!
  4. Buatlah rekaman video 2 gerakan dengan masing - masing durasi 60 detik.
    1. Gerakan Walkout lalu Push-up
    2. Gerakan Chest To Floor Burpee
- ( Di kerjakan di kertas untuk nomer soal 1,2 & 3 di Foto & nomer soal 4 berbentuk Video di kirim ke WhatsApp 081336223550 )