

Bugar dan Sehat

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017



Bugar dan Sehat

OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B SETARA SMP/MTs



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

- **Penulis:** Haryadi Iswanto
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan-Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018

iv+ 32 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip *flexible learning* sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

ttd

Harris Iskandar

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Pengantar Modul	1
Petunjuk Penggunaan Modul.....	2
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul	2
UNIT 1 JAGALAH BADANMU	3
A. "Sehat Itu Mahal"	3
B. Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan	5
C. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Bagian Atas	11
D. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Tubuh Bagian Bawah... ..	15
E. Pengukuran Kebugaran Jasmani	16
Penugasan	20
UNIT 2 AYO TES KEBUGARAN	21
A. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)	21
B. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri.....	24
C. Tes Baring Duduk (<i>Sit Up</i>) Selama 60 detik	25
D. Tes Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)	26
E. Tes Lari 1000 m (13-15 Tahun)/1200 m (16-19 Tahun) untuk Putra dan Tes Lari 800 m (13-15 Tahun)/1000 m (16-19 Tahun) untuk Putri	27
F. Tabel Nilai TKJI	28
G. Norma TKJI	29
H. Formulir TKJI	30
Penugasan	30
Rangkuman	31
Daftar Pustaka	32
Profil Penulis	32



Pengantar Modul

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan siswa untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.



sumber: maria-elizabeth.com/mayangfitclub



Petunjuk Penggunaan Modul

Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Modul ini adalah:

1. Mempelajari modul mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tingkatan III derajat terampil I Kelas VII sampai dengan VIII.
2. Menggunakan alat dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
3. Menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
4. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
5. Mampu mempraktekkan tugas yang diberikan.



Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

Setelah mempelajari pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tingkatan III derajat terampil I kelas VI sampai dengan VIII.

Peserta didik memahami :

1. Menjaga kesehatan badan merupakan hal sangat penting bagi kita, agar badan tetap bugar, sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari tidak terganggu.
2. Latihan kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan:
 - Komposisi tubuh
 - Daya tahan jantung dan paru-paru/ cardiovascular
 - Daya tahan otot
 - Kelentukan
 - Kekuatan
 - Pengukuran kebugaran jasmani
 - Latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)
3. Bentuk-bentuk tes kebugaran, berupa; lari cepat, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari jauh

UNIT 1

JAGALAH BADANMU



A. "Sehat Itu Mahal"

Kita sering mendengar sebuah kata mutiara bahwa "Sehat itu mahal". Iya memang, pada saat sehat terkadang kita tidak merasakan arti sehat yang sesungguhnya. Namun jika kita sedang dalam keadaan sakit, kita baru akan merasa betapa berharganya kesehatan tubuh. Beberapa cara menjaga kesehatan tubuh bisa dilakukan karena kita tidak akan pernah tahu kapan kita akan sakit. Mencegah lebih baik daripada mengobati bukan?

Jika tubuh sakit, kita tidak akan bisa melakukan berbagai pekerjaan sehari-hari. Semua akan terhambat karena sakit yang kita derita. Biaya yang akan kita keluarkan tidak murah jika kita sampai dirawat di rumah sakit. Selain itu, akan ada banyak orang yang akan cemas dengan keadaan kita. Jadi sehat tidaklah untuk kita sendiri namun juga untuk keluarga.

Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah:

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas
Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas.
2. Mencegah penyakit jantung
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Ketika tubuh berolahraga, aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam.
3. Mencegah dan mengatur penyakit diabetes
Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat mencegah penyakit diabetes.
4. Meningkatkan kualitas hormon
Manfaat latihan kebugaran jasmani secara tidak langsung akan meningkatkan kualitas hormon yang ada di tubuh kita.
5. Menurunkan tekanan darah tinggi
Tekanan darah tinggi bisa terjadi akibat adanya gangguan kesehatan, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal jantung. Oleh karena itu, untuk menghindarinya perlu dihindari juga penyakit-penyakit penyebabnya.



B. Kebugaran Jasmani Terkait dengan Kesehatan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain Cholik dan Maksun (2007:51). Latihan-latihan kebugaran jasmani meliputi:

1. Komposisi Tubuh

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah kata benda abstrak yang rasa keberadaannya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah factor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segar.

Pengelompokan jenis komponen kebugaran jasmani banyak sekali ragam dan perbedaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana jenis dan pengelompokan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi ontology, epistimologi, dan aksiologi sebuah ilmu.

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani seperti yang tersebut dalam Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Jasmani yang disusun oleh Wahjoedi (1994), adalah: (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*physical fitness related health*) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*physical fitness related skill*). Pada pembagian ini bagian yang pertama terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kelentukan (*flexibility*), dan komposisi tubuh (*body composition*).

Pada bagian yang kedua (*physical fitness related health*) terdiri dari; kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Selain dari bagaian ini disebut juga kemampuan memanipulasi suatu obyek yaitu ketepatan (*accuracy*).

2. Daya Tahan Jantung dan Paru-paru/Cardivascular

Daya Tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan rutin sehari-hari. Yang dimaksud dengan daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan Jantung dan kapasitas paru-paru dalam melakukan aktifitas kerja dalam waktu lama tanpa mengalami gangguan yang berarti. Daya tahan tersebut dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus-menerus yang mengikutsertakan otot-otot besar dalam waktu lama. Jantung, paru-paru, dan sisitem peredaran darah berfungsi secara efisien dalam tempo yang cukup tinggi selama periode waktu tertentu.

6. Menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzeimer).

7. Memberi banyak energi

Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi.

8. Mengurangi LDL dan menaikkan HDL

Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan "lemak jahat" (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan "lemak baik" (HDL = *High Density Lipoprotein*).

9. Menurunkan gejala depresi ringan dan kegelisahan

Saat berolahraga, tubuh kita akan merasa rileks. Inilah salah satu manfaat latihan kebugaran jasmani. Hal ini tentu saja memengaruhi depresi.

10. Menurunkan risiko kanker tertentu

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Dalam suatu penelitian dikatakan bahwa ternyata olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30%.

11. Melindungi dari osteoporosis

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat.

12. Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri

Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apa pun olahraga bisa meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya.

13. Meningkatkan mood

Jika kamu sedang jenuh, olahraga adalah salah satu cara yang bisa menghilangkannya. Sebuah studi mengatakan bahwa olahraga aerobik dapat mengurangi ketegangan dan membuat kita semangat lagi.

14. Membuat awet muda

Manfaat latihan kebugaran jasmani membuat orang tampak awet muda.

15. Membuat anak-anak selalu aktif

Dalam suatu penelitian diungkapkan bahwa ternyata orangtua yang rajin berolahraga akan membuat anak-anaknya selalu aktif dan ceria.

Bagaimana cara meningkatkan Daya Tahan Jantung dan Paru-paru?

Latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah sebagai berikut:

- a. *Fartlek (Speedplay)* *Fartlek* atau *speedplay* adalah sistem latihan endurance yang dimaksudkan untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru menggunakan *fartlek* sangat baik untuk semua cabang olahraga yang memerlukan daya tahan. *Fartlek* diciptakan oleh Gosta Holmer seorang dari Swedia, *Fartlek* kalau diterjemahkan adalah bermain-main dengan kecepatan artinya latihan *fartlek* adalah latihan lari dengan kecepatan yang berubah-ubah. Latihan *fartlek* sebaiknya dilakukan di alam terbuka, dimana ada bukit-bukit, tanah berpasir, semak belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah rumput, tanah lembek, dan sebagainya, sehingga seorang yang melakukan lari *fartlek* merasakan semua medan dan dapat menerapkan kecepatan lari pada lintasan yang berbeda-beda.
- b. *Interval Training* *Interval Training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa istirahat. Jadi dalam sesi latihan interval training seorang atlet melakukan latihan berulang-ulang dalam satu sesi latihan dan diselingi istirahat pada setiap periode latihannya. Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun *interval training* yaitu:
 - Lamanya latihan.
 - Ulangan (*repetition*) melakukan latihan.
 - Beban (intensitas) latihan.
 - Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap ulangan dari latihan.

Contoh latihan interval training (kerja pada tingkat aerobik)

- Jarak lari (misalnya 400 meter)
- Tempo lari (80 detik) - Ulangan lari (10 kali)
- Istirahat (antara 3-5 menit)

Demikian cara latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, tentunya masih banyak lagi latihan fisik yang bisa dilakukan agar kemampuan jantung dan kapasitas paru-paru lebih meningkat.

3. Daya Tahan Otot

Definisi daya tahan otot adalah kesanggupan otot dalam mengatasi beban atau suatu rintangan secara berulang-ulang. Contohnya otot-otot kaki ketika berlari jarak jauh. (H. Gapor Ahmad : 2007)

Untuk dapat melaksanakan segudang aktivitas sehari-hari seseorang memerlukan tubuh yang sehat yang dikenal dengan istilah kebugaran jasmani. Suatu kondisi tubuh dimana seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan produktif tanpa merasa kelelahan

yang berarti dan masih memiliki energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Baik seseorang itu sebagai pekerja kantor, ibu rumah tangga, atau anak sekolah. Masing-masing memiliki aktivitas sehari-hari yang hanya dapat dijalankan dengan baik dan efektif jika didukung oleh jasmani yang bugar.

Seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani ketika seluruh komponen dari tubuhnya sehat dan dapat bekerja dengan efektif. Salah satu komponen atau faktor dari kebugaran jasmani adalah daya tahan otot atau *muscle endurance*. Pengertian daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu gerakan secara terus-menerus dalam waktu yang lama dalam tempo sedang sampai cepat tanpa merasa sangat kelelahan atau sakit. Misalnya daya tahan otot untuk mengangkat beban 15 kg selama beberapa waktu tanpa berhenti. Atau ketahanan seseorang berlari dalam tempo tertentu selama setengah jam tanpa ada jeda, dalam hal ini menunjukkan ketahanan otot kakinya.

Untuk mendapatkan daya tahan otot yang baik tentu memerlukan latihan. Diantara bentuk latihan untuk daya tahan otot adalah *squats*, *rowing*, *triceps stretch*, *wrist roll*, serta latihan angkat beban. Gerakan *squats* dilakukan dengan cara meletakkan beban di atas pundak di bagian belakang kepala, kemudian lutut dibengkokkan dengan catatan pantat tidak boleh menyentuh tumit.

Rowing dilakukan dengan membungkukkan badan sampai punggung sejajar membentuk sudut 90 derajat. Kemudian tangan menghadap lurus ke bawah ke arah beban. Angkat beban ke arah dada. Untuk menjaga keseimbangan kita bisa menyenderkan dahi di atas meja.

Triceps stretch merupakan gerakan mengangkat beban yang ada di belakang kepala. Posisi siku bengkok di samping telinga dengan tangan menghadap ke bawah memegang beban yang ada di belakang kepala. Kemudian beban diangkat ke atas hingga kedua lengan lurus ke atas.

Wrist roll dilakukan dengan cara duduk dan meletakkan lengan bawah di atas paha dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas. Kemudian gelindingkan beban melalui ujung jari ke telapak tangan dengan cara membengkokkan pergelangan tangan ke arah atas.

Agar mendapatkan hasil yang maksimal latihan seperti ini sebaiknya rutin dilakukan sekitar 2-3 kali seminggu. Bisa dilakukan di rumah atau di tempat latihan olahraga seperti tempat fitness yang dengan mudah dapat kita temukan.

4. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan atau *flexibility* sering diartikan sebagaimana kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Oleh karena kelenturan ini berpangkal pada luas gerak bagian tubuh di sekitar persendian tertentu, maka kebutuhan akan tahap kelenturan ini akan berbeda-beda pada tiap cabang olahraga.



sumber: www.ventfitness.com

Gambar 1. Kelenturan (flexibility)

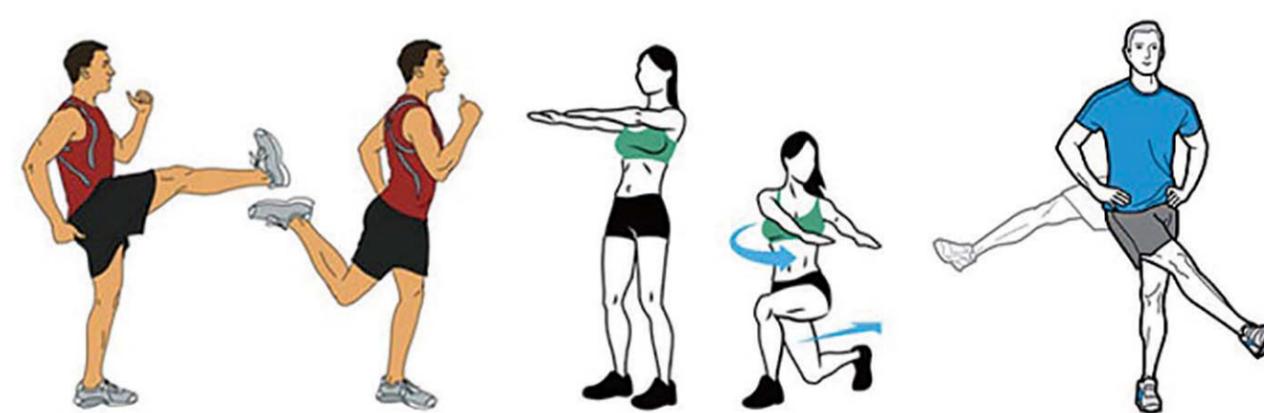
Contohnya kelenturan yang dibutuhkan untuk cabang senam akan lebih besar dibandingkan cabang renang. Dalam hal ini yang menjadi masalah utama sama, yaitu taraf mana yang baik atau buruk bagi suatu persendian untuk kegiatan olahraga tertentu. Berbagai study mengungkapkan bahwa anak wanita lebih baik tingkat kelenturannya dari pada anak laki-laki. Ada kekhawatiran orang awam bahwa weight training dapat menyebabkan kekakuan otot sehingga mengurangi kelenturan-kelenturan persendian. Kusunitz dan Keeney (1958) menyatakan bahwa weight training tidak akan mengurangi kelenturan persendian. Kekakuan otot tidak akan terjadi apabila dalam melakukan weight training gerakan dilentukkan sepenuhnya sesuai dengan ruang gerak maksimum pada sendi yang bersangkutan. Perkembangan kelenturan seseorang itu mulai usia kanak-kanak hingga dewasa.

a. Cara latihan kelenturan tubuh

- Kelenturan merupakan kemampuan otot-otot dan sendi tubuh dalam melakukan gerak secara optimal, atau kemudahan gerakan otot dan sendi tubuh tanpa mengalami kesakitan.
- Latihan kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa gangguan yang berarti. Cara melakukan latihan kelenturan tubuh harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

b. Bentuk-bentuk latihan kelenturan tubuh

- 1) Latihan kelenturan tubuh dengan Peregangan dinamis



Gambar 2. Peregangan dinamis

(a) Latihan kelenturan otot leher,

Cara melakukan adalah dengan berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di pinggang, gerakan kepala ke bawah dan ke atas, tenggokan kepala ke samping kanan dan samping kiri, dilanjutkan dengan miringkan kepala ke kanan dan ke kiri, masing-masing gerakan 2 x 8 hitungan. Tujuannya untuk melatih kelenturan persendian dan otot leher. (**Catatan:** gerakan dilakukan tanpa hentakan agar tidak merusak ujung otot dan persendian).

(b) Latihan kelenturan sendi bahu.

Cara melakukan adalah dengan berdiri tegak kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan direntangkan ke samping. Putarlah kedua lengan dengan putaran kecil sampai keputaran besar dan dari putaran pelan sampai putaran cepat, dengan arah putaran ke depan dilanjutkan putaran ke belakang. Tujuannya untuk melatih kelenturan persendian dan otot bahu.

(c) Latihan kelenturan sendi pinggul.

Cara melakukan adalah dengan berdiri tegak kaki rapat, dan kedua tangan lurus di atas kepala. gerakan kedua lengan kebawah dengan poros pinggul hingga lengan menyentuh lantai dilanjutkan dengan mengangkat kedua lengan ke atas belakang tubuh. Gerakan ini dilakukan masing-masing 2 x 8 hitungan. Tujuannya untuk melatih kelenturan sendi dan otot pinggul.

2) Latihan kelenturan tubuh dengan peregangan statis

- Mendorong leher perlahan-lahan ke depan, belakang, ke kiri, dan ke kanan dengan menahan sikap tersebut selama 10 hitungan.
- Meluruskan kedua lengan ke atas dengan jari-jari dikaitkan satu sama lainnya. Sikap ini ditahan sampai 10 hitungan
- Meluruskan kedua tangan ke atas dengan jari-jari dikaitkan satu sama lainnya,



Gambar 3. Perengangan statis

dilanjutkan dengan membungkuk sampai telapak tangan menyentuh lantai. sikap ini dipertahankan sampai 10 hitungan

- Menarik kaki kanan dengan tangan kanan ke belakang badan, hingga lutut tertekuk, dilanjutkan menekuk lutut ke depan dan menarik sampai menempel pada tubuh. Gerakan dilakukan bergantian dari kaki kanan dan kaki kiri dengan menahan gerakan sampai 10 hitungan

c. Manfaat aktivitas pembelajaran kelenturan

Kelenturan adalah keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. aktivitas pembelajaran kelenturan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk gerakan pada aktivitas pembelajaran kelenturan, tentunya harus disesuaikan dengan sifat dan bentuk dari gerak persendian tersebut.

d. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot terhadap suatu ketahanan akibat suatu beban. Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*). Kekuatan dapat ditingkatkan dengan Latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan merupakan salah satu unsur dari kebugaran jasmani. Pada Artikel terdahulu saya sudah menguraikan tentang kebugaran jasmani dan unsur-unsurnya. Jika kalian ingin memiliki tubuh yang bugar dan sehat ,tentunya kalian harus melatih kebugaran tubuh kalian. Latihan tersebut tentunya melalui olahraga yang dilakukan secara rutin.Pada artikel kali ini saya akan menguraikan tentang bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot,baik otot bagian atas ,bagian perut dan punggung maupun otot bagian bawah.

Bentuk latihan yang dapat saya uraikan pada artikel ini mengenai berbagai bentuk latihan kekuatan yang dilakukan tanpa menggunakan alat beban/barbel yang tersedia dalam peralatan seperti Fitness. Kalaupun menggunakan alat, alat yang digunakan dengan modifikasi atau memanfaatkan alat yang sederhana.

Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak,dan mencegah cedera..

Manfaat kekuatan bagi tubuh adalah:

1. Sebagai penggerak setiap aktivitas fisik;
2. Sebagai pelindung dari kemungkinan cedera;
3. Dengan kekuatan akan membuat orang berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dan dapat membantu memperkuat stabilitas persendian tubuh..



C. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot Bagian Atas

Latihan kekuatan dan daya tahan otot bagian atas dapat dilakukan dengan berbagai gerakan berikut ini :

1. **Push-up (Telungkup Dorong Angkat Badan)**

- a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu

- b. Cara melakukannya sebagai berikut.

- 1) Tidur telungkup, tubuh lurus dengan kaki rapat ujung kaki bertumpu pada lantai.
- 2) Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga kedua



sumber: popsugar.com.au

Gambar 4. Latihan push-up

tangan lurus, kepala, badan dan kaki berada dalam satu garis lurus.

- 4) Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- 5) Ketika menurunkan tubuh bersamaan membuang napas. Lakukan berulang-ulang selama 30 detik atau sampai merasa tidak kuat. Namun sebaiknya latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10-15 kali dan 20 kali apabila menggunakan hitungan, tetapi bila menggunakan waktu bisa diawali selama 10, 15, 20, 25, 30 sampai 45 detik untuk yang sudah terlatih. Dari tahap ke tahap berikutnya diselingi istirahat \pm 30 detik.

2. Pull-up (Gantung Angkat Tubuh)

- a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot lengan dan bahu
- b. Cara melakukannya sebagai berikut.
 - 1) Sikap awal berdiri di bawah palang tunggal
 - 2) Kemudian meloncat sendiri atau dibantu teman untuk bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus.

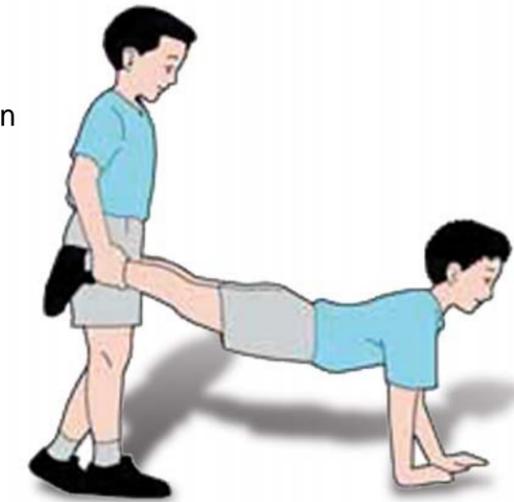


Gambar 4. Latihan pull-up

- 3) Kedua tangan mengangkat badan hingga dagu melewati palang.
- 4) Badan diturunkan kembali ke posisi semula
- 5) Lakukan gerakan ini berulang-ulang, semakin banyak hasil yang didapat semakin baik tingkat kekuatan otot lengannya.
- 6) Untuk pemula Latihan ini dapat dilakukan secara bertahap, yaitu 10-15 kali, dan 20 kali. Setiap tahap diselingi waktu \pm 30 detik

3. Latihan Gerobak Dorong

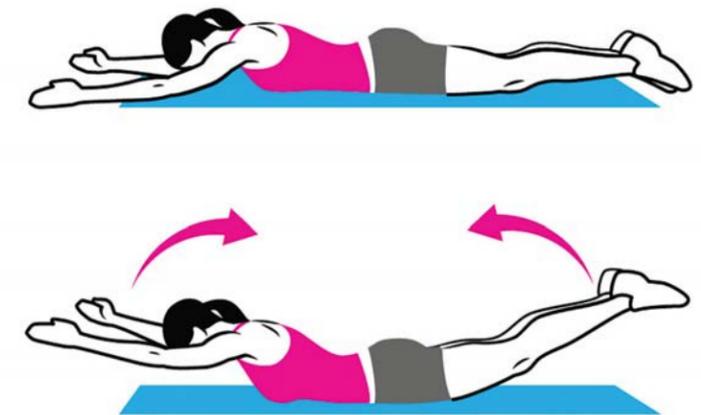
- a. Tujuannya gerakan ini untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan bahu.
- b. Cara melakukannya :
 - 1) Sikap wal badan telungkup dengan kedua tangan bertumpu di lantai.
 - 2) Kedua kaki di pegang oleh teman dengan posisi berdiri (sebagai pendorong gerobak)
 - 3) Kemudian berjalan ke depan dengan menggunakan tangan dengan jarak menyesuaikan, kedua aki tetap di pegang teman sambil berjalan
 - 4) Lakukan gerakan ini secara bergantian dengan teman
 - 5) Agar gerakan ini terasa gembira lakukan dalam bentuk lomba



Gambar 5. Latihan gerobak dorong

4. Latihan Kekuatan Otot Punggung (Back-up)

- a. Tujuannya adalah melatih kekuatan dan daya tahan otot punggung.
- b. Cara melakukannya sebagai berikut.
 - 1) Sikap awal: tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari-jari berkaitan diletakkan di belakang kepala (pergelangan kaki dapat dipegangi teman)
 - 2) Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai, pergelangan kaki dipegangi teman.
 - 3) Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
 - 4) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik atau lebih. Untuk atlet senior dapat dilakukan selama 45 detik sampai 1 menit. Untuk atlet pemula lakukan secara bertahap dimulai 10 kali, 15 kali, 20 kali, dan seterusnya.



Gambar 5. Latihan kekuatan otot punggung

5. Latihan Kekuatan Otot Perut (Sit Up)

Tujuannya : menguatkan otot perut. Berikut cara melakukan sit-up.

- 1) Sikap Awal telentang dan kedua tangan dikaitkan di belakang kepala.
- 2) Kedua ujung kaki di pegangi oleh teman dengan kedua lutut diangkat/ditekuk.
- 3) Angkat badan ke atas hingga siku mengarah ke samping lutut dan sampai pada posisi duduk,
- 4) Kemudian badan diturun kembali seperti sikap awal
- 5) Lakukan gerakan ini berulang-ulang selama 30 detik atau lebih. Untuk atlet senior dapat dilakukan selama 45 detik sampai 1 menit. Untuk atlet pemula lakukan secara bertahap dimulai 10 kali, 15 kali, 20 kali, dan seterusnya, sesuai kemampuan



Gambar 6. Latihan kekuatan otot perut

Latihan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot punggung dapat juga dilakukan dengan beberapa gerakan berikut ini :

1. Gerakan mencium lutut

Cara melakukannya sebagai berikut

- 1) Posisi awal duduk selanjor dengan kedua kaki rapat.
- 2) Badan dibungkukkan hingga dagu menyentuh lutut, kedua tangan memegang sepatu, pandangan mata ke arah sepatu
- 3) Lakukan gerakan dengan menahan gerakan selama 8 hitungan atau bisa juga dilakukan berulang-ulang selama 8 hitungan



Gambar 7. Latihan gerakan mencium lutut

2. Gerakan membungkukan tubuh

Cara melakukannya yaitu :

- 1) Posisi awal berdiri ,dengan kedua kaki rapat.
- 2) Bungkukkan badan dengan kedua tangan ke bawah ,lutut tetap lurus
- 3) Selanjutnya badan diangkat ke atas atau ditengadahkan dengan kedua tangan ke atas/ di pinggang lakukan 2 kali 8 hitungan.

Gambar 8. Latihan gerakan membungkukan tubuh



D. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Tubuh Bagian Bawah

1. Squat Jump

- a. Tujuan adalah melatih ke-kuatan dan daya tahan otot tungkai.
- b. Cara melakukan gerakan sebagai berikut.
 - 1) Berdiri tegak salah satu kaki di depan, kedua tangan di belakang kepala.
 - 2) Kedua kaki ditekuk sam-pai pantat menyentuh tumit, badan tetap tegak dan tangan tetap di atas kepala.
 - 3) Meloncat ke atas sampai kedua kaki tergantung lurus.
 - 4) Mendarat dengan menukar posisi kaki yang semula di depan menjadi di belakang, pantat menyentuh tumit.
 - 5) Gerakan dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.
 - 6) Gerakan dinyatakan gagal apabila
 - a) Loncatan tidak penuh (kaki tidak tergantung lurus di udara)
 - b) Tangan terlepas dari belakang kepala;
 - c) Posisi kaki tidak ditukar;
 - d) Pantat tidak menyentuh tumit.

Latihan ini dilakukan secara bertahap, yaitu 10 kali, 15 kali, dan 20 kali. Dari tahap ke tahap berikutnya diselingi istirahat ± 30 detik.



Gambar 9. Latihan squat jump

2. Naik Turun Bangku

- a. Tujuannya adalah untuk melatih kekuatan dan daya tahan otot tungkai.
- b. Cara melakukan sebagai berikut.
 - 1) Berdiri tegak menghadap bangku.
 - 2) Salah satu kaki dinaikkan ke bangku, disusul kaki yang lain.
 - 3) Kaki diturunkan secara bergantian, posisi badan tetap tegak.
 - 4) Gerakan dilakukan berulang-ulang sampai merasa tidak kuat.

Pada prinsipnya, latihan kekuatan dan daya tahan adalah gerakan dilakukan dengan berulang-ulang dan dilakukan menurut kemampuan tiap individu.



Gambar 10. Latihan gerakan naik turun bangku

E. Pengukuran Kebugaran Jasmani

1. Bentuk-bentuk Tes Kebugaran Jasmani

- a. Aktivitas tes lari cepat 50 meter
 - 1) Tujuan : Mengukur kecepatan lari seseorang
 - 2) Alat/fasilitas : Lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang

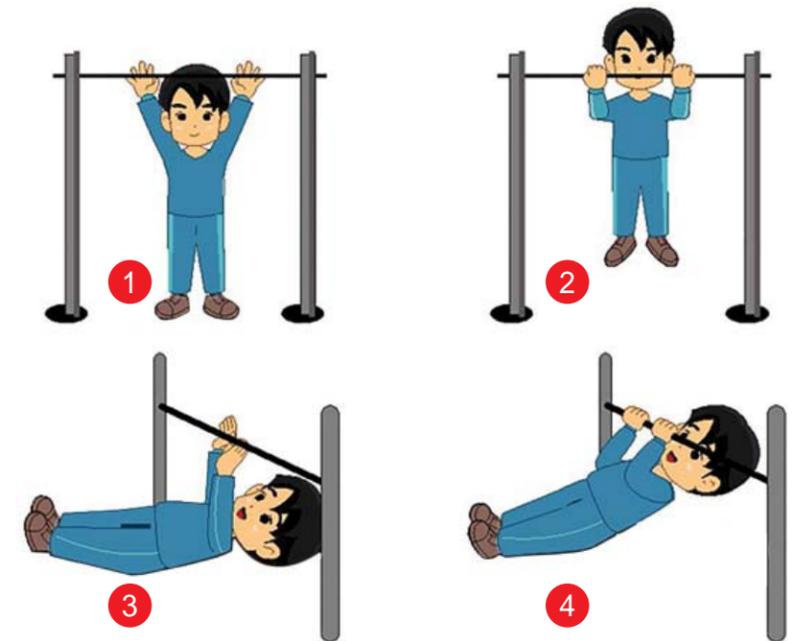


Gambar 11. Tes lari cepat menempuh jarak 50 meter

- 3) Pelaksanaan
 - a) Peserta didik berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri.
 - b) Apabila ada aba-aba "ya" kamu lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.
 - c) Pada saat peserta didik menyentuh/melewati garis finish stopwatch dihentikan.
- 4) Cara memberi skor:
Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

- b. Aktivitas tes angkat tubuh (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra)
Lakukan tes kebugaran jasmani (angkat tubuh selama 30 detik) sebagai berikut ini.

- 1) Tujuan :
Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat/fasilitas :
Pencatat hasil
- 3) Pelaksanaan
 - a) Peserta test bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus.



Gambar 12. Aktivitas angkat tubuh

- b) kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus.
- c) kemudian kamu angkat tubuhmu dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap semula.
- d) lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putra).
- 4) Cara memberi skor :
Skor hasil tes yaitu jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama (30 detik untuk putri dan 60 detik untuk putera). Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).



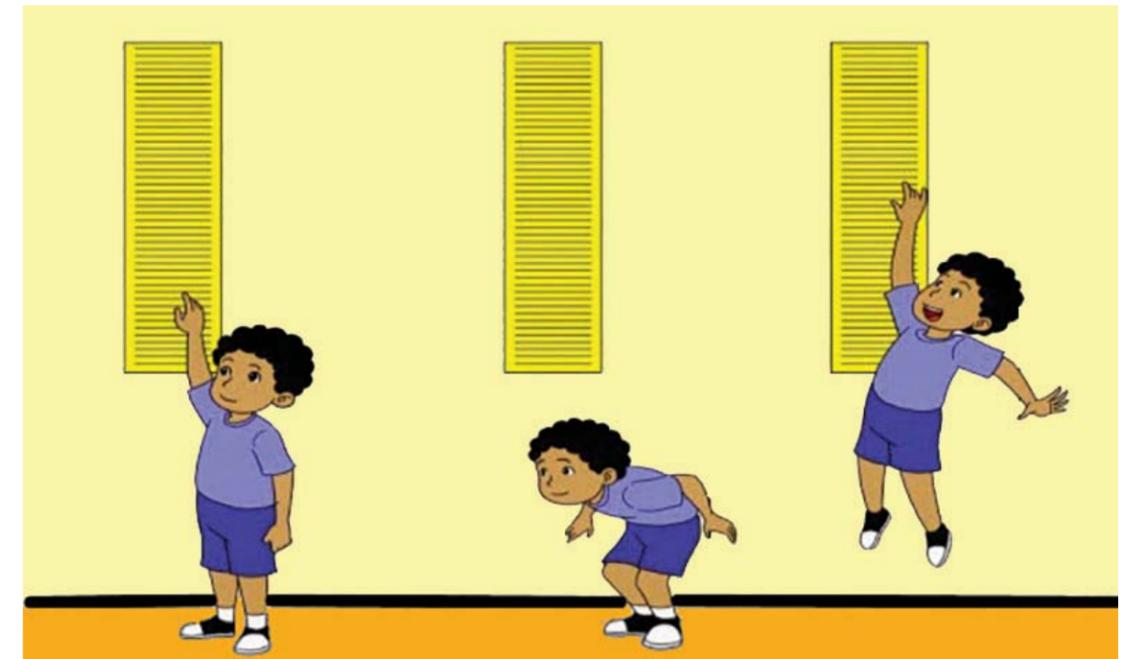
Gambar 12. Aktivitas tes baring duduk

c. Aktivitas tes baring duduk 60 Detik

- 1) Tujuan : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut
- 2) Alat/fasilitas : Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut
- 3) Pelaksanaan
 - a) Peserta tes berbaring di atas lantai/matras, kedua lutut ditekuk kurang lebih 90 derajat.
 - b) Kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai.
 - c) Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - d) Apabila ada aba-aba “ya”, kamu bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula.
 - e) Lakukan gerakan itu berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
- 4) Cara memberi skor :
Skor hasil tes yaitu jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan angkat tubuh yang tidak benar diberi nilai 0 (nol).

d. Aktivitas tes lompat tegak

- 1) Tujuan : Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai
- 2) Alat/fasilitas : Dinding, papan berwarna gelap berukuran (30x150 cm) berskala satuan ukuran centimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm serbuk kapur dan alat penghapus, dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan
 - a) Anda berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya.
 - b) Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - c) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian Anda mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun ke belakang.



Gambar 13. Aktivitas lompat tegak

- d) Seterusnya Anda melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. tanda ini menampilkan tinggi raihan loncatan Anda tersebut.
- 4) Cara memberi skor :
Ambil raihan yang tertinggi dari ketiga kali loncatan, sebagai hasil tes lompat tegak. Hasil lompat tegak diperoleh dengan cara hasil raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi raihan tanpa loncatan. Contoh : Rasyad tinggi raihan tanpa loncatan 165 cm, sedangkan tinggi raihan loncatannya mencapai 220 cm, maka skor tegaknya yaitu $220 \text{ cm} - 165 \text{ cm} = 55 \text{ cm}$.

e. Tes lari jauh (800 meter untuk puteri dan 1.000 meter untuk putera)

- 1) Tujuan : Mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance)
- 2) Alat/fasilitas : Lapangan, bendera start, peluit, stopwatch, nomor dada, tanda garis start dan finish dan formulir pencatat hasil
- 3) Pelaksanaan;
 - a) Peserta test berdiri di belakang garis start.
 - b) pada aba-aba “siap” kamu mengambil sikap start berdiri untuk siap berlari.
 - c) Pada aba-aba “ya” peserta test berlari menuju garis finish, dengan menempuh jarak (800 meter untuk putri dan 1.000 meter untuk putra).
 - d) Bila ada peserta tes yang mencuri start, maka kamu tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

4) Cara memberi skor :

Hasil yang dicatat sebagai skor lari 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra) adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

2. Kriteria/Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (untuk program paket B usia 13-15 tahun)

Klasifikasi Nilai	Jenis Lelamin	
	Putra	Putri
Baik sekali	228 - ke atas	206 – ke atas
Baik	178 - 227	134 - 205
Sedang	127 - 175	80 - 133
Kurang	78 - 126	39 - 79
Kurang sekali	Sampai dengan 77	Sampai dengan 38

PENUGASAN

Simulasikan gerakan latihan kebugaran jasmani

UNIT 2

AYO TES KEBUGARAN



A. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami peraturan dan tata cara TKJI dengan baik dan benar.

1. Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia terdiri dari :

a. Untuk putra terdiri dari :

- 1) Lari 50 meter (13-15 tahun)/lari 60 meter (16-19 tahun)
- 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik
- 3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- 4) Lompat tegak (*vertical jump*)
- 5) Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun)/lari 1200 (usia 16-19 tahun)

b. Untuk putri terdiri dari :

- 3) Lari 50 meter (13-15 tahun)/lari 60 meter (16-19 tahun)
- 4) Gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik
- 5) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik
- 6) Lompat tegak (*vertical jump*)
- 7) Lari 800 meter (usia 13-15 tahun)/lari 1000 (usia 16-19 tahun)

2. Kegunaan Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

3. Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin
- b. Stopwatch

- c. Bendera start
- d. Tiang pancang
- e. Nomor dada
- f. Palang tunggal untuk gantung siku
- g. Papan berskala untuk papan loncat
- h. Serbuk kapur
- i. Penghapus
- j. Formulir tes
- k. Peluit
- l. Alat tulis dll

4. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes sebagai berikut :

Pertama : Lari 50 meter (usia 13-15 tahun)/60 meter (usia 16-19 tahun)

Kedua : • Gantung angkat tubuh untuk putra (*pull up*)
 • Gantung siku tekuk untuk putri (tahan *pull up*)

Ketiga : Baring duduk (*sit up*)

Keempat : Loncat tegak (*vertical jump*)

Kelima : • Lari 1000 meter (usia 13-15 tahun)/1200 meter (usia 16-19 tahun)
 • Lari 800 meter (usia 13-15 tahun)/1000 meter (usia 16-19 tahun)

5. Petunjuk Umum

- a. Peserta
 - 1) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
 - 2) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
 - 3) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
 - 4) Melakukan pemanasan (*warming up*)
 - 5) Memahami tata cara pelaksanaan tes
 - 6) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu/lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai/gagal.
- b. Petugas
 - 1) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
 - 2) Memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat petugas
- c. Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.

- d. Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- f. Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

6. Petunjuk Pelaksanaan Tes

- a. Lari 50/60 Meter
 - Tujuan: Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b. Alat dan Fasilitas
 - 1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50/60 meter
 - 2) Bendera start
 - 3) Peluit
 - 4) Tiang pancang
 - 5) Stop watch
 - 6) Serbuk kapur
 - 7) Formulir TKJI
 - 8) Alat tulis
- c. Petugas Tes
 - 1) Petugas pemberangkatan
 - 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- d. Pelaksanaan
 - 1) Sikap permulaan
 - Peserta berdiri dibelakang garis start
 - 2) Gerakan
 - (a) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - (b) Pada aba-aba "YA" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
 - (a) Mencuri start
 - (b) Tidak melewati garis finish
 - (c) Terganggu oleh pelari lainnya
 - (d) Jatuh/terpeleset
 - 4) Pengukuran waktu
 - Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish
 - 5) Pencatat hasil
 - (a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50/60 meter dalam satuan detik
 - (b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma

B. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri

- 1. Tujuan :** Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- 2. Alat dan Fasilitas**
 - a. Lantai rata dan bersih
 - b. Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi
 - c. Stopwatch
 - d. Serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - e. Alat tulis
- 3. Petugas Tes**
 - a. Pengamat waktu
 - b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (untuk putra)**
 - a. Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.
 - b. Gerakan (untuk putra)
 - 1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
 - 2) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - 3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
 - 4) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - a) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
 - b) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
 - c) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- 5. Pencatatan Hasil**
 - a. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - b. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c. Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, diberi nilai nol (0).

6. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (untuk putri)

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

- a. Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (Lihat gambar)
- b. Gerakan
Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar). Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)

7. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

C. Tes Baring Duduk (Sit Up) Selama 60 detik

1. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

2. Alat dan Fasilitas

- a. Lantai/lapangan yang rata dan bersih
- b. Stopwatch
- c. Alat tulis
- d. Alas/tikar/matras dll

3. Petugas Tes

- a. Pengamat waktu
- b. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

4. Pelaksanaan

- a. Sikap permulaan
 - 1) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jarinya diletakkan di belakang kepala.
 - 2) Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- b. Gerakan
 - 1) Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
 - 2) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

5. Pencatatan Hasil

- a. Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- a. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
- a. Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

D. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

2. Alat dan Fasilitas

- a. Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- b. Serbuk kapur
- c. Alat penghapus papan tulis
- d. Alat tulis

3. Petugas Tes

Pengamat dan pencatat hasil

4. Pelaksanaan Tes

- a. Sikap permulaan
 - 1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat
 - 2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- b. Gerakan
 - 1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
 - 2) Lakukan tes ini sebanyak tiga kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

5. Pencatatan Hasil

- a. Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- b. Ketiga selisih hasil tes dicatat
- c. Masukkan hasil selisih yang paling besar



E. Tes Lari 1000 m (13-15 Tahun)/1200 m (16-19 Tahun) untuk Putra dan Tes Lari 800 m (13-15 Tahun)/1000 m (16-19 Tahun) untuk Putri

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan

2. Alat dan Fasilitas

- a. Lintasan lari
- b. Stopwatch
- c. Bendera start
- d. Peluit
- e. Tiang pancang
- f. Alat tulis

3. Petugas Tes

- a. Petugas pemberangkatan
- b. Pengukur waktu
- c. Pencatat hasil
- d. Pengawas dan pembantu umum

4. Pelaksanaan Tes

- a. Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
- b. Gerakan
 - 1) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - 2) Pada aba-aba "YA" peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

5. Pencatatan Hasil

- a. Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- b. Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3' 12"



F. Tabel Nilai TKJI

1. Tabel Nilai TKJI (untuk Putra Usia 13-15 Tahun)

Nilai	Lari 50 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Lompat Tegak	Lari 1000 m	Nilai
5	s.d-6,7"	16-Keatas	38-Keatas	66 Keatas	s.d-3'04"	5
4	6,8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
2	8,8"-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
1	10,4"- dst	0-1	0-7	0-30	6'05"-dst	1

2. Tabel Nilai TKJI (untuk Putra Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Lompat Tegak	Lari 1200 m	Nilai
5	s.d-7,2"	19-Keatas	41-Keatas	73 Keatas	s.d-3'14"	5
4	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"	4
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
1	11,1" dst	0-4	0-9	38 dst	6'34" dst	1

3. Tabel Nilai TKJI (untuk Putri Usia 13 -15 Tahun)

Nilai	Lari 50 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Lompat Tegak	Lari 800 m	Nilai
5	s.d-7,7"	41"-Keatas	28-Keatas	50 Keatas	s.d-3'06"	5
4	7,8"-8,7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07"-3'55"	4
3	8,8"-9,9"	10"-21"	9-18	30-38	3'56"-4'58"	3
2	10,0"-11,9"	3"-9"	3-8	21-29	4'59"-6'40"	2
1	12,0"-dst	0"-2"	0-2	0-20	6'41"-dst	1

5. Tabel Nilai TKJI (untuk Putri Usia 16-19 Tahun)

Nilai	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Lompat Tegak	Lari 1000 m	Nilai
5	s.d-8,4"	41"-keatas	28 Keatas	50 Keatas	s.d-3'52"	5
4	8,5"-9,8"	22"-40"	20 – 28	39-49	3'53"-4'56"	4
3	9,9"-11,4"	10"-21"	10 – 19	31-38	4'57"-5'58"	3
2	11,5"-13,4"	3"-9"	3 – 9	23-30	5'59"-7'23"	2
1	13,5" dst	0"-2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1



G. Norma TKJI

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar? Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing-masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi.

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu **NILAI**. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani remaja.

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (untuk putera dan puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

H. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-laki /Perempuan *

No Dada :

Usia : Tahun

Nama Kejar :

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 50/60 meterdetik		
2	Gantung :detik		
	a) Siku tekukkali		
	b) Angkat Tubuhkali		
3	Baring Duduk 60 detikkali		
4	Loncat Tegak			
	Tinggi raihan :cmcm		
	Loncatan I :cmcm		
	Loncatan II :cmcm		
	Loncatan III : cmcm		
5	Lari 800/1000/1200 meter			
6	Jumlah Nilai (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)			
7	Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani			

RANGKUMAN

1. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu :
 - (a) (Daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah,
 - (b) Kekuatan dan daya tahan otot,
 - (c) Kelenturan sendi dan otot,
 - (d) Komposisi tubuh.
2. Kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan, yaitu: kecepatan dan kelincahan.
Semua komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan dapat ditingkatkan dengan berbagai bentuk latihan yang sesuai dan aturan yang benar. Kita juga dapat mengetahui kemampuan untuk setiap komponen dengan melakukan berbagai tes untuk mengukur komponen-komponen tersebut.
3. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/ alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Akan tetapi pada handout ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun.
4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk kelompok usia 13-15 tahun dan 16-19 tahun yang diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami peraturan dan tata cara TKJI dengan baik dan benar.

PENUGASAN

Peserta didik di suruh melakukan test satu persatu.



Daftar Pustaka

- Djuwardi, A. 2010. *Cassava: Solusi Pemberagaman Kemandirian Pangan*. Jakarta: Grasindo.
- <http://kesehatandankebugaran92.blogspot.co.id/2014/12/kegiatan-untuk-meningkatkan-komposisi.html> diakses 13 Oktober 2017 pukul 09.20
- <http://masirul.com/cara-menjaga-kesehatan-tubuh/> diakses 14 Oktober 2017 pukul 10.50
- <http://kesehatandankebugaran92.blogspot.co.id/2014/12/kegiatan-untuk-meningkatkan-komposisi.html> diakses 15 Oktober 2017 pukul 08.10
- <http://www.maolioka.com/2016/12/pengertian-kebugaran-jasmani-dan-konsep.html> diakses 20 Oktober 2017 pukul 08.50
- <http://makalah-negeri.blogspot.co.id/2016/11/v-behaviorurldefaultvmlo.html> diakses 20 Oktober 2017 pukul 10.50
- <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-daya-tahan-otot/> diakses 22 Oktober 2017 pukul 07.50
- <http://www.berbagaireviews.com/2017/11/pengertian-kelenturan-dan-bentuk-bentuk.html> diakses 26 Oktober 2017 pukul 12.50
- <http://www.berbagaireviews.com/2017/11/pengertian-kelenturan-dan-bentuk-bentuk.html> diakses 27 November pukul 12.40
- <https://www.slideshare.net/RuceLeeAlcantara/tes-kesegaran-jasmani-indonesia> diakses 30 November 2017 pukul 14.50



Profil Penulis

- Nama Lengkap : Haryadi Iswanto
Telp Kantor/HP : 0813 2861 0016
E-Mail : iswantoharyadi@gmail.com
Akun Facebook : wukhar
Alamat Kantor : SPNF SKB Bantul
Jl. Imogiri Barat KM 7 Sewon, Bantul, Yogyakarta
Bidang Keahlian : Olahraga
Riwayat Pekerjaan : Pamong Belajar SKB Bantul
Riwayat Pendidikan : FKIP Negeri Yogyakarta tahun 1993
- Judul Penelitian :
- 2010 Teknologi dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk berprestasi.
- 2011 Model pelatihan pengelola kursus menuju wirausahawan yang berwawasan EFSD.
- 2015 Pendekatan K4 sebagai upaya peningkatkan pembelajaran yang efektif pada keaksaraan usaha mandiri di SKB Bantul.