

# TES KEBUGARAN

Oleh:

Yudik Prasetyo, M.Kes.,  
dkk

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

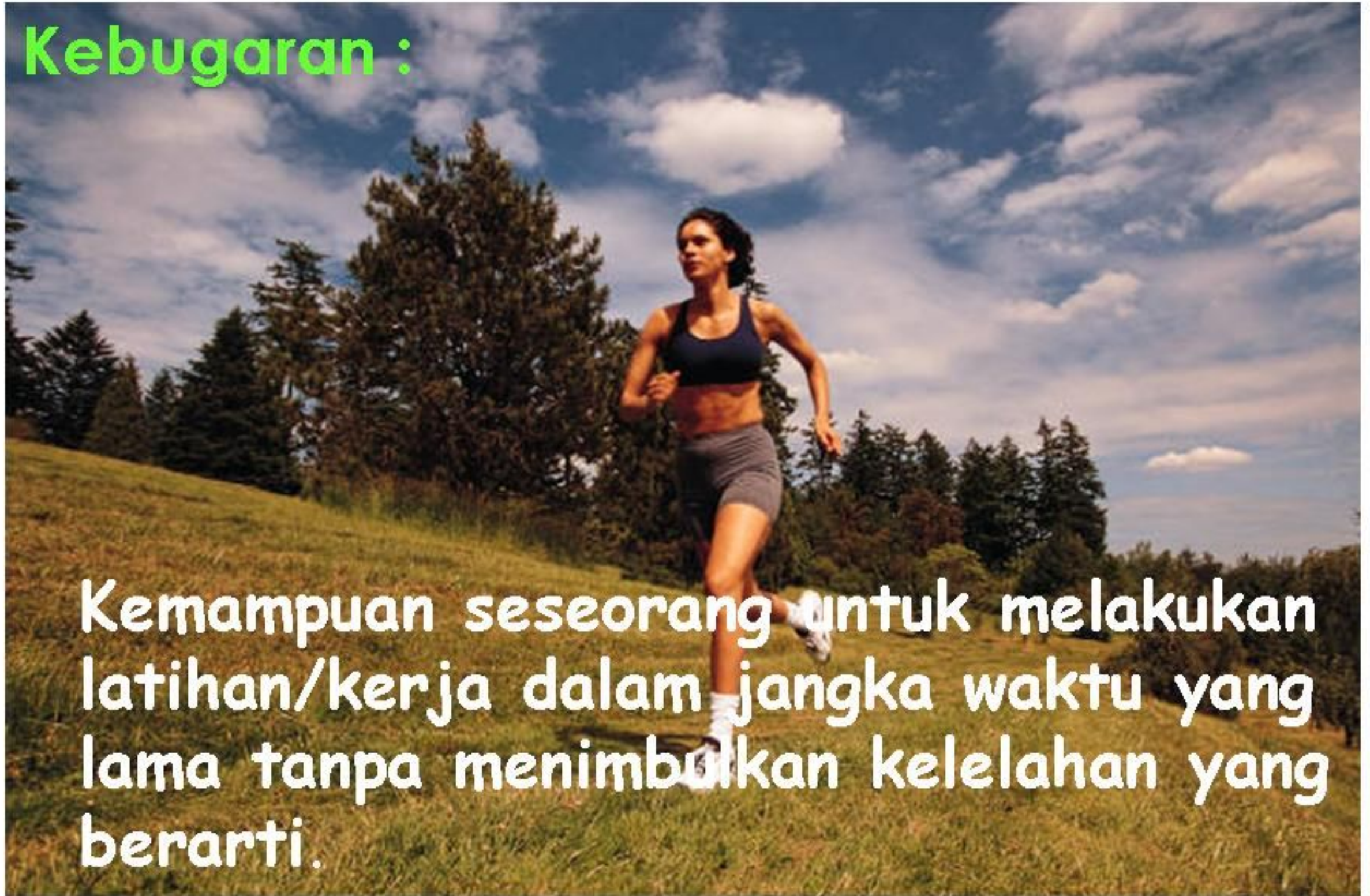
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2009



## Kebugaran :

Kemampuan seseorang untuk melakukan latihan/kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.



Kiat Bugar

Olahraga

Makan

Istirahat

A warm-up on a treadmill is easy to control

## Istirahat :

Kelompok Usia (tahun)	Lama Tidur (jam)
Anak-anak (6-10)	10
Remaja (11-14)	9-10
Muda (15-19)	8-9
Dewasa (19 +)	7-8

# TES LARI 12 MENIT

# 1

FASILITAS: (1) Lintasan yang datar  
(2) Alat pencatat waktu  
(3) Pengukur jarak

Pelaksanaan: Setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta tes berlari/jalan sejauh mungkin selama 12 menit

Penilaian: Jarak yang ditempuh selama 12 menit dicatat dalam satuan kilo meter.

## NORMA SKOR TES LARI 12 MENIT (LAKI-LAKI)

KATEGORI	USIA (TAHUN)			
	20-29 Th	30-39 Th	40-49 Th	50-59 Th
Istimewa	> 2,65	> 2,53	> 2,48	> 2,33
Baik	2,41-2,64	2,35-2,51	2,25-2,46	2,10-2,32
Cukup	2,12-2,40	2,11-2,34	2,01-2,24	1,88-2,09
Kurang	1,96-2,11	1,90-2,10	1,83-2,00	1,66-1,87
Sangat Kurang	<1,95	< 1,89	< 1,82	< 1,65

## NORMA SKOR TES LARI 12 MENIT (PEREMPUAN)

KATEGORI	USIA (TAHUN)			
	20-29 Th	30-39 Th	40-49 Th	50-59 Th
Istimewa	> 2,17	> 2,09	> 2,01	> 1,91
Baik	1,97-2,16	1,91-2,08	1,80-2,00	1,71-1,90
Cukup	1,80-1,96	1,71-1,90	1,59-1,79	1,51-1,70
Kurang	1,54-1,79	1,53-1,70	1,42-1,58	1,35-1,50
Sangat Kurang	<1,53	< 1,52	< 1,41	< 1,34

# TES MULTISTAGE

# 2

**FASILITAS:** (1) Lintasan yang datar & tidak licin, meteran, kaset & tape recorder, alat pencatat waktu, pengukur jarak, petugas start, pengawas lintasan, pencatat skor

**Pelaksanaan:** Hidupkan tape recorder. Beberapa petunjuk untuk tes telah tersedia dalam kaset. Pita kaset mengeluarkan sinyal "TUT" tunggal pada beberapa interval yang teratur. Peserta tes berusaha sampai ke ujung berlawanan bertepatan dengan saat sinyal "TUT" yang pertama berbunyi. Kemudian meneruskan berlari dengan kecepatan sama, agar dapat sampai ke ujung lintasan bertepatan dengan terdengarnya sinyal "TUT" berikutnya.

Setelah mencapai waktu selama satu menit interval waktu di antara kedua sinyal "TUT" akan berkurang, sehingga kecepatan lari harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut tahap 1, kecepatan kedua disebut tahap 2, dan seterusnya. Masing-masing level berlangsung kurang lebih 1 menit & rekaman pita berlangsung meningkat sampai ke tahap 21. Akhir setiap lari bolak-balik (balikan) ditandai dengan sinyal "TUT" tunggal, sedangkan akhir tiap tahap ditandai dengan sinyal "TUT" tiga kali berturut-turut serta oleh pemberi petunjuk dalam rekaman pita tersebut.



NOMOR TAHAP	NOMOR BALIKAN
1	1 2 3 4 5 6 7
2	1 2 3 4 5 6 7 8
3	1 2 3 4 5 6 7 8
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

## PREDIKSI NILAI AMBILAN OKSIGEN MAKSIMAL

TAHAP	BALIKAN	PREDIKSI
<b>4</b>	2	26,8
	4	27,6
	6	28,3
	9	29,5
<b>5</b>	2	30,2
	4	31,0
	6	31,8
	9	32,9
<b>6</b>	2	33,6
	4	34,3
	6	35,0
	8	35,7
	10	36,4

TAHAP	BALIKAN	PREDIKSI
<b>7</b>	2	37,1
	4	37,8
	6	38,5
	8	39,2
	10	39,9
<b>8</b>	2	40,5
	4	41,1
	6	41,8
	8	42,4
	11	43,3
<b>9</b>	2	43,9
	4	44,5
	6	45,2
	11	46,8

TAHAP	BALIKAN	PREDIKSI
10	2	47,4
	4	48,0
	6	48,7
	8	49,3
	11	50,2
11	2	50,8
	4	51,4
	6	51,9
	8	52,5
	10	53,1
	12	53,7
12	2	54,4
	4	54,8
	6	55,4
	8	56,0
	10	56,5
	12	57,1

PENILAIAN KEBUGARAN JASMANI BERDASAR KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL

KATEGORI	KONSUMSI OKSIGEN MAKSIMAL (ml/kg bb/menit)			
	< 30 Th	30-39 Th	40-49 Th	> 50 Th
Sangat buruk	< 25,0	< 25,0	< 25,0	
Buruk	25,0-33,7	25,0-30,1	25,0-26,4	<25,0
Sedang	33,8-42,5	30,2-39,1	26,5-35,4	25,0-33,7
Baik	442,6-51,5	39,2-48	35,5-45,0	33,8-43,0
Sangat baik	> 51,6	> 48	> 45,1	> 43,1

# MATUR NUWUN









# BAB II

## Dasar-Dasar Latihan Kebugaran

- **Pengertian Latihan kebugaran**
- **Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran**
- **Tahapan Latihan Kebugaran**
- **Takaran Latihan Kebugaran**



# Konsep Latihan Kebugaran

Proses sistematis menggunakan rangsang gerak, bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsional tubuh, dengan komponen kebugaran.



Prinsip Latihan Kebugaran

- Overload (beban lebih)
- Specificity (kekhususan)
- Reversible (kembali asal)

## TAHAP LATIHAN KEBUGARAN

- Pemanasan (warm-up), dilakukan sbllm latihan dgn tujuan untuk menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lbh berat pada saat lat. Yang sebenarnya.
- Kondisioning, dilakukan sesuai dengan tujuan program latihan.
- Penenangan (cooling-down), Bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih.

## Takaran Latihan

- **Frekuensi**: Untuk meningkatkan kebugaran memerlukan latihan 3-5 kali per minggu.
- **Intensitas**: Menunjukkan berat ringannya latihan,  $MHR = 220 - \text{Usia}$ .
- **Time**: Waktu atau durasi untuk setiap kali latihan = 20-60 menit.

# Cara Menentukan Intensitas Latihan

$$DJM = 220 - \text{Umur}$$

Untuk pembakaran lemak intensitas latihan yang digunakan 65 % - 75 % DJM

# Intensitas Latihan Beban



<b>Tujuan Latihan</b>	<b>Intensitas (% kemampuan Maksimal)</b>
<b>Kekuatan Otot</b>	<b>80 – 100 %</b>
<b>Membentuk Otot</b>	<b>70 – 80 %</b>
<b>Daya tahan Otot</b>	<b>&lt; 70 %</b>

# Takaran Latihan Kebugaran Otot

Tujuan Latihan	Intensitas	Beban (RM)	Beban (% Kem. Maks.)	Set
Daya Tahan	Ringan	12-20	< 70	2-3
Hipertropi	Sedang	8-12	70-80	3-6
Kekuatan	Berat	1-8	80-100	3-5



# Sistem Latihan Beban

---

- Set Sistem**
- Super Set**
- Compound Set**
- Circuit Training**

# Istilah dalam Takaran Latihan

---

- **Repetisi** : banyaknya ulangan dalam satu perangsangan gerak.
  - **Set** : Kumpulan ulangan gerak
  - **Recovery** : waktu selang antar perangsangan gerak
-

# Tujuan Latihan Beban

---

- Fitness for weight gain**
- Fitness for body shaper**
- Fitness for athlete**
- Fitness for therapy and rehabilitation**
- Fitness for general condition**
- Fitness for muscle toning**

## BAB III

# METODE LATIHAN KEBUGARAN

- ❑ Metode Dasar Latihan Kebugaran
- ❑ Metode Latihan Komponen Kebugaran

# Metode Dasar Latihan Kebugaran

- Move (bergerak), berupa rangkaian gerak dinamis yang dilakukan berulang-ulang.
- Life (mengangkat), rangkaian gerak melawan beban.
- Stretch (meregang), rangkaian gerak mengulur otot dan persendian.

# Metode Latihan Daya Tahan Paru-Jantung

- Gerak yang melibatkan otot-otot besar

- Tipe gerak kontinyu ritmis

- Sifat gerak aerobik

# Metode Latihan kekuatan

Latihan dengan gerak melawan beban, baik beban badan sendiri atau beban luar (dumbel, berbel, dan mesin beban).

LIA EUPA-PALLESSEVA III

# Media Untuk Latihan Beban

## 1. Beban dalam

(Sit-up, Push-up, Pull-up.....)

## 2. Beban Luar

Free weight (dumbbell, barbell)

Gym machine, Ball machine



## Metode Latihan Kelentukan

Latihan untuk meningkatkan kelentukan adalah gerak meregang persendian dan mengulur otot hingga batas tertentu dalam jangka waktu tertentu.



# Metode Latihan Komposisi Tubuh



**Latihan untuk menurunkan lemak tubuh memiliki ciri-ciri : gerak dinamis yg melibatkan otot-otot besar tubuh, intensitas letihan sedang, dikerjakan secara kontinyu dlm jangka waktu yang lama.**

## Prediksi Kualitas Ukuran Tubuh

---

$$\text{BBI} = (\text{TB} - 100) - 10\%$$

Kelebihan 10% di atas BBI dikategorikan normal, kelebihan sampai dengan 25% untuk pria dan 30% untuk wanita termasuk Over Weight.

## BAB IV

# PERENCANAAN LATIHAN KEBUGARAN

- Periodisasi Latihan Kebugaran
- Alur Layanan Kebugaran

# Periodisasi Latihan Kebugaran

- **Periode Diagnosis**
- **Periode Pendasaran**
- **Periode Peningkatan**
- **Periode Pemeliharaan**



# Perencanaan Latihan Kebugaran

<b>Diagnose Period</b>	<b>Fondation Period</b>	<b>Promoting Period</b>	<b>Maintaining Period</b>
<b>Mengetahui tingkat kebugaran</b>	<b>Mencapai kebugaran minimal</b>	<b>Meningkatkan kebugaran</b>	<b>Mempertahankan kebugaran</b>

# Alur Layanan Kebugaran

1. Penjaringan Riwayat Kesehatan dan gaya Hidup
2. Pemeriksaan Kesehatan dan Kebugaran
3. Penyusunan Program Latihan
4. Proses Latihan
5. Evaluasi Hasil Latihan



## BAB V

### Pengukuran Status Kebugaran

1. Pengukuran Daya Tahan Paru-Jantung
2. Pengukuran Kekuatan dan Daya Tahan Otot
3. Pengukuran Kelentukan
4. Pengukuran Lemak Tubuh



# Pengukuran daya Tahan

## Paru Jantung

Kualitas Daya tahan paru-jantung dinyatakan dengan besarnya  $VO_2$  mak.

- Tes Lari 12 Menit
- Lari di atas treadmill



# Pengukuran Kekuatan dan Daya tahan Otot



- Pengukuran kekuatan otot dapat dilakukan dengan 1 RM Test
- Pengukuran daya tahan otot dilakukan dengan RM Test



# Pengukuran Kelentukan Persendian

---

Kualitas  
kelentukan  
persendian



# Tingkat Kelentukan Berdasarkan Tes Duduk

<b>Pria (raihan dlm Inchi)</b>	<b>Status</b>	<b>Wanita (Raihan dlm Inchi)</b>
<b>&lt; 7</b>	<b>Sangat baik</b>	<b>&gt; 8</b>
<b>4-6</b>	<b>Baik</b>	<b>5-7</b>
<b>1-3</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>2-4</b>
<b>&lt; 1</b>	<b>Kurang</b>	<b>&lt; 1</b>

# Pengukuran Lemak Tubuh

- ★ Untuk mengetahui prosentase lemak tubuh , dilakukan dengan pengukuran ketebalan lemak pada bagian tubuh.



Alat: fat Caliper

