

KEBUGARAN JASMANI

Graham, G., Holt/Hale, S.A., and Parker, M.
(2010). *Children moving: a reflective
approach for teaching physical education.*
8th ed. Boston: Mc Graw Hill. (50-57)



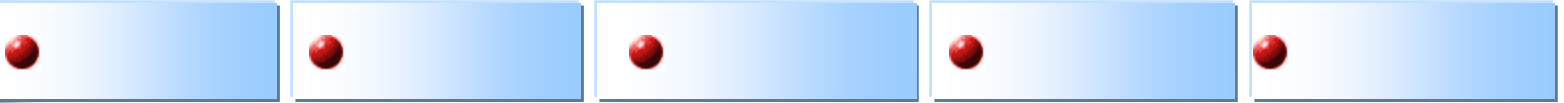
Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta

Back

Next



Pendahuluan

Perhatian terhadap kebugaran jasmani anak mulai Berkembang di AS sejak dipublikasikan hasil penelitian Kraus Webber yang membandingkan tingkat kebugaran anak AS dengan tingkat kebugaran anak Eropa pada tahun 1950-an. Karenanya, tumbuh kesadaran untuk menggunakan latihan sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak dan menjadikan kebugaran sebagai fokus utama dalam kurikulum penjas.



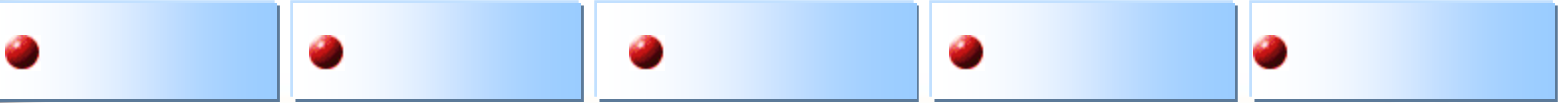
Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta

Back

Next



Definisi Kebugaran Jasmani

Kapasitas jantung, pembuluh darah, paru, dan otot-otot untuk berfungsi secara optimal efisien. Di masa lalu, kebugaran didefinisikan sebagai kapasitas untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa diganggu oleh kelelahan yang berarti. Otomatisasi, peningkatan waktu luang, dan perubahan gaya hidup menyebabkan kriteria tersebut sudah tidak sesuai lagi.



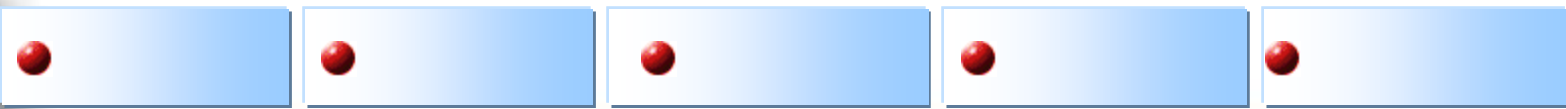
Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Definisi Kebugaran Jasmani

Efisien optimal merupakan kuncinya. Saat ini, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dan efisien dalam bekerja dan melakukan kegiatan waktu luang, menjadi sehat, mencegah penyakit kurang gerak, dan mengatasi situasi darurat.

Dulu, kebugaran memfokuskan pada kebugaran komponen keterampilan. Saat ini, kebugaran menekankan pada faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian gaya hidup sehat.

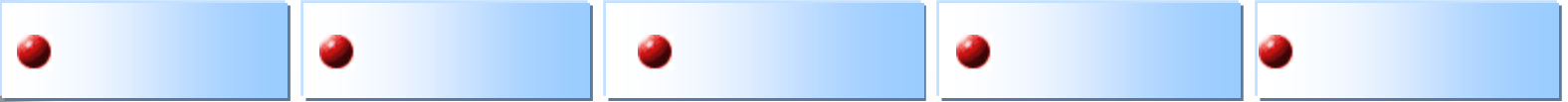


Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta





Konsep Kebugaran Jasmani

Konsep kebugaran dalam penjas sekolah dasar berkisar mengenai pemahaman anak terhadap kebugaran, kesadaran akan hubungan kebugaran dengan kesehatan yang baik, dan pengetahuan mengenai aktivitas untuk meningkatkan tingkat kebugaran yang sehat.



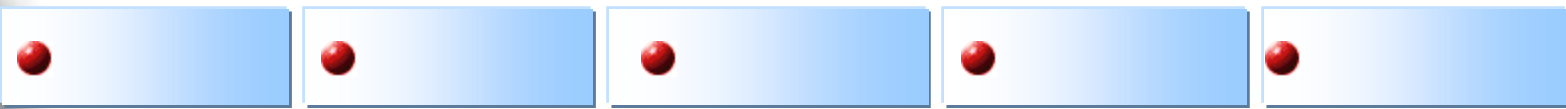
Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Konsep Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki 2 komponen, yaitu komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, dan komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan.

Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan terdiri atas: daya tahan dan kekuatan otot, efisiensi kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh



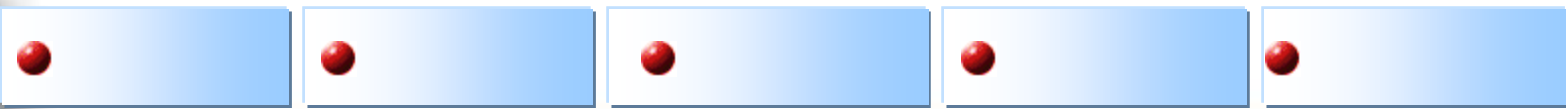
Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Kekuatan dan Daya tahan Otot

Aktivitas yang mensyaratkan anak untuk memindahkan dan mengangkat berat tubuhnya disenangi anak SD

Latihan beban tidak layak bagi anak SD; beban lebih otot dan tulang dapat dicapai melalui aktivitas jasmani.

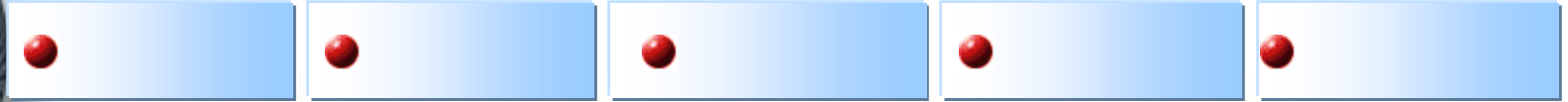
Kekurangan kekuatan otot bagian atas menyebabkan anak kurang semangat, karenanya fokuslah pada latihan bagian ini.



Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281



Efisiensi Kardiovaskuler

- Jantung adalah otot yang memperoleh keuntungan dari latihan, seperti juga otot-otot yang lain.
- Lari daya tahan bukanlah lari cepat; “pacing” merupakan kunci dalam latihan daya tahan.
- Menjadi anggota tim olahraga, tidak berarti meningkatkan efisiensi kardiovaskuler secara otomatis; berpartisipasi secara aktif lebih diperlukan.



Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Fleksibilitas

- Latihan harus terus dilakukan untuk memelihara kelentukan.
- Peregangan harus dilakukan secara perlahan dan tidak boleh menghentak.
- Peregangan dan/atau aktivitas yang perlahan sebelum latihan akan membantu pencegahan cedera pada latihan yang berat.



Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Komposisi Tubuh

- Sejumlah lemak tubuh diperlukan untuk kesehatan yang memadai
- Berat tubuh dan komposisi tubuh merupakan dua hal yang berbeda
- Keseimbangan yang baik antara lemak tubuh dan otot langsing dicapai melalui gizi yang cukup dan latihan.
- Komposisi tubuh dipengaruhi oleh keturunan, gizi, dan gaya hidup.



Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Mengajar konsep Kebugaran

- Mempraktikkan latihan yang sedang sampai berat sebagai pengalaman yang menyenangkan agar mengembangkan sikap positif anak terhadap gaya hidup aktif.
- Menyediakan pengetahuan yang cukup tentang kebugaran dan konsep latihan bagi anak dan orangtuanya agar mereka bijak dalam menanggapi tawaran paket kebugaran dan spa kesehatan melalui iklan.



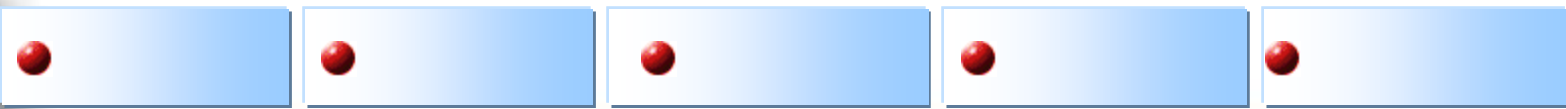
Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Penutup

- Tujuan kebugaran jamani bagi anak adalah mendorong anak untuk mengembangkan kebiasaan sehat dan berlatih agar menjadi gaya hidup. Dua hal penting untuk mencapai tujuan tersebut bagi anak SD adalah (1) menyenangkan terhadap aktivitas jasmani, dan



Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Penutup

- (2) menguasai keterampilan dasar dalam penjas yang memungkinkan mereka berhasil ikutserta dalam kegiatan jasmani yang mempromosikan kebugaran.
- Hanya bila aktivitas jasmani dan kebugaran merupakan sesuatu yang menyenangkan, anak-anak akan menambah kegiatan di luar jam sekolah.



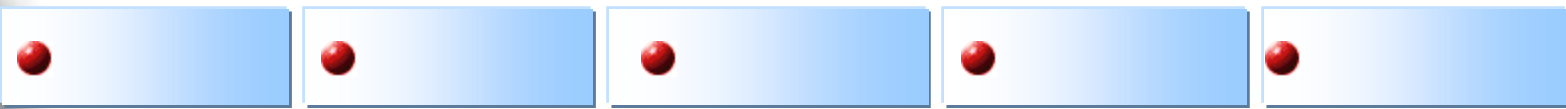
Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next



Penutup

- Oleh karena itu, kita perlu memfokuskan pembelajaran pada keterampilan, pengetahuan, dan perilaku yang memungkinkan anak dapat menghargai aktivitas jasmani dan mengarahkan anak untuk memiliki gaya hidup aktif hari ini, esok, dan sepanjang kehidupan dewasa nanti.



Wawan S. Suherman, M.Ed.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo 1 Yogyakarta 55281

Back

Next