

MODUL PERKULIAHAN

OLAHRAGA REKREASI

Konsep dasar Kebugaran

Fakultas
FKIP

Program
Studi
ILKOR

Tatap
Muka

05

Kode MK

Disusun Oleh

Ardhika Falaahudin S.Pd.
Jas., M.Or



UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA

Kata Pengantar

Assalamualikum wr,wb.Alhamdulillah penulis panjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah swt yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, taufik dan hidayahnya sehingga penyusun dapat menyelesaikan modul ini. Modul ini disusun untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa dalam menunjang pembelajaran terkait olahraga rekreasi, maka modul ini disusun dengan kualifikasi yang tidak diragukan lagi. Pembahasan modul ini terkait dengan materi materi olahraga rekreasi. Pembahasan yang akan disampaikan pun disertai dengan soal soal yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketercapaian dan ketuntasan mahasiswa. Penyempurnaan maupun perubahan modul di masa mendatang senantiasa terbuka dan dimungkinkan mengingat akan perkembangan situasi, kebijakan dan peraturan yang terus menerus terjadi. Harapan kami tidak lain modul ini dapat memberikan manfaat.

Sleman,13 November 2021

Penulis,

Ardhika Falaahudin

DAFTAR ISI

PEMBAHASAN.....	3
LATIHAN.....	8
DAFTAR PUSTAKA	9

PEMBAHASAN

A. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Klasifikasi kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan di seluruh dunia diartikan sebagai:

1. Sehat, adalah terbebasnya tubuh baik fisik maupun mental dari segala penyakit.
2. Bugar, adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal, dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebih.

Hakikat kebugaran jasmani adalah hal yang berhak diperlukan oleh tubuh untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Misalnya ketika kita mengantuk maka mata berhak untuk istirahat sejenak.

B. Konsep Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Tiga hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu:

1. **Fisik**, berhubungan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
2. **Fungsi Organ**, berhubungan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan paru-paru (pernafasan)

3. **Respon Otot**, berhubungan dengan kecepatan, kelenturan, kelemahan, dan kekuatan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang berbeda-beda, tergantung sifat tantangan fisik yang dihadapi.

C. Unsur Unsur Kebugaran Jasmani

1. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit.

Bentuk latihan kekuatan:

- squat jump, melatih kekuatan otot tungkai dan perut.
- push up, melatih kekuatan otot lengan.
- sit up, melatih kekuatan otot perut.

2. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam memakai organ tubuhnya seperti jantung dan paru-paru secara efektif dan efisien dalam melakukan aktivitasnya.

Contoh latihan yang manfaatnya bisa meningkatkan daya tahan:

- lari 2,4 km
- lari 12 menit

3. Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot disebut juga daya ledak otot (*explosive power*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu se singkat-singkatnya.

Macam-macam latihan yang digunakan:

- Vertical jump, untuk melatih daya ledak otot tungkai.
- Front jump, untuk melatih kemampuan otot betis dan tungkai.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu se singkat - singkatnya. Bentuk latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan adalah berlari 50-200 meter.

5. Daya Lentur (*Flexibility*)

yang dapat Daya lentur melihat pada efektivitas tubuh manusia dalam menyesuaikan diri dengan gerakan atau aktivitas yang mengandalkan kelenturan tubuh. Contoh latihan melatih daya lentur adalah senam, yoga, dan renang.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan posisi-posisi tubuh seperti dari depan ke belakang, atau dari kiri ke kanan.

Olahraga yang membutuhkan kelincahan diantaranya yaitu sepak bola dan bulu tangkis. Bentuk latihan kebugaran jasmani nya dengan lari zig-zag dan naik-turun anak tangga.

7. Koordinasi (*Coordination*)

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

Bentuk latihan nya yaitu dengan cara memantulkan bola pada tembok dengan tangan kanan dan menangkapnya kembali menggunakan tangan kiri. Membutuhkan kemampuan gerak insting yang kuat dan juga konsentrasi yang tinggi.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mengendalikan organ dan syaraf otot sehingga bisa mengendalikan gerakan tubuh dengan baik.

Senam dan loncat indah merupakan olahraga yang mengandalkan keseimbangan.

Keseimbangan bisa dilatih dengan beberapa macam latihan sikap lilin, berjalan di atas balok kayu, dan berdiri dengan tangan sebagai tumpuannya.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan dalam mengendalikan gerakan sesuai dengan sasaran.

Seperti permainan olahraga bowling, memanah. Salah satu latihan untuk melatih ketepatan yaitu melempar bola pada keranjang atau sasaran tertentu.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menanggapi rangsangan atau stimulus yang diberikan orang lain.

Bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih ketepatan reaksi adalah lempar tangkap bola.

D. Manfaat Kebugaran Jasmani

Berikut ini 10 manfaat yg diperoleh dari kebugaran tubuh.

1. Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung
2. Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih energik
3. Memiliki kemampuan pemulihan organ-organ tubuh secara tepat setelah latihan
4. Memiliki respon tubuh yang tepat
5. Mengurangi risiko obesitas

6. Mencegah penyakit jantung
7. Menurunkan tekanan darah tinggi
8. Mengatasi depresi
9. Meningkatkan energi
10. Terhindar dari osteoporosis (tulang keropos)

LATIHAN

1. Jelaskan unsur-unsur kebugaran jasmani !
2. Sebutkan 10 manfaat kebugaran jasmani !
3. Jelaskan yang dimaksud dengan kebugaran jasmani !

Daftar Pustaka

Prof. H. Abdulkadir Ateng. Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani.

Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Saifuddin, Achmad Fedyani. (2006).

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

