**AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI**

****

**Disusun oleh :**

**NAMA: CINDY FAZILA**

**KELAS: X MIA 3**

**SMA NEGERI 3 MEDAN**

**JL. BUDI KEMASYARAKATAN NO 3,MEDAN.**

**BAB I**

**ABSTRAK**

Pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan

dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan di dalam pola hidup sehat

adalah makanan dan olahraga. Di samping makanan dan olahraga yang dapat

mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup seseorang, misalnya suka

merokok, minum minuman keras, dll.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik perlu memahami pola

hidup sehat, yaitu: (1) Makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, (2)

Istirahat, supaya tubuh memiliki waktu untuk recovery (pemulihan), sehingga

dapat melakukan aktivitas dengan nyaman, dan (3) Berolahraga, yaitu salah

satu alternatif yang paling efektif untuk memperoleh kebugaran, sebab

berolahraga bermanfaat untuk fisik, psikis, maupun sosial. Di samping itu

untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani perlu

menghindari gaya hidup yang kurang baik, supaya tidak mempengaruhi

kesehatan, sehingga tubuh selalu dalam keadaan sehat dan bugar.

Kata kunci: pola hidup sehat, kebugaran jasmani

1. **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan (Skill Related Physical Fitness).. Kebugaran Jasmani yang di miliki setiap orang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan profesi dan tugas masing-masing orang.

Komponen Jasmani dibagi atas dua yaitu, Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan dan Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Keterampilan. Semua bentuk kegiatan manusia memerlukan dukungan kemampuan fisik, oleh karena itu kemampuan fisik merupakan faktor dasar (fundamental factor) untuk setiap aktivitas manusia. Untuk menjalankan tugas sehari-hari, seseorang minimal memiliki kemampuan fisik yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan lebih baik lagi bila memiliki kemampuan cadangannya. yang bertingkat-tingkat itu adalah kemampuan jasmani / kondisi fisik (sehat dinamis) dan beratnya tugas yang harus dilaksanakan.

1. **Identifikasi Masalah**
2. **Rumusan Masalah**

1. Apa pengertian dari kebugaran jasmani dan manfaatnya ?

2. Bagaimana bentuk dari latihan daya tahan jantung dan paru –paru?

3. Apa saja yang terdapat di dalam latihan kekuatan otot?

4. Bagaimana bentuk dari latihan Daya Tahan Otot ?

5. Bagaimana bentuk dari latihan dari fleksibilitas atau kelenturan ?

6. Apa saja yang menjadi komposisi tubuh pada kesegaran jasmani?

7. Faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani?

1. **Tujuan Masalah**

Pembuatan makalah ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengertian kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.
2. Untuk mengetahui fungsi kebugaran jasmani.
3. Untuk mengetahui manfaat kebugaran jasmani.
4. Untuk mengetahui apa saja latihan kebugaran jasmani.

**BAB II**

**PEMBAHASAN**

1. **Kajian Teori**

**Pengertian Kebugaran / Kesegaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan**

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sudah populer di kalangan masyarakat saat ini. Untuk mempertegas agar pengertian lebih sesuai dengan apa yang dimaksud, ada beberapa pendapat para ahli atau pakar kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani menurut ahli faal dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular di mana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Sedang menurut ahli-ahli pendidikan jasmani kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukam sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1992:9).Seseorang yang memilik kasegaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya. Bisa dikatakan pula bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik memberikan seseorang kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan yang banyak.

Menurut Sajoto (1995:8-11) kondisi fisik atau kesegaran jasmani adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Disebutkan pula bahwa komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan. Sedangkan menurut Pussegjas (1995:1) kesegaran jasmani adalah perwujudan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan pekerjaan baik sebagai pribadi, anggota masyarakat, maupun sebagai warga negara perlu mendapat perhatiaan dan tanggapan yang lebih memadai.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat di simpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemapuan fisik untuk melakukan tugas pekerjaan sesuai dengan bidangnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan mendapat pemulihan yang cepat seperti pada saat belum melakukan aktivitas.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (healtah related fitness) terdiri dari : daya tahan jantung paru (cardiorespiatory), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Pengertian kesegaran jasmani sebagai terjemahan daripada kata “physical fitness” mencakup pengertian yang luas atau kompleks, sehingga tidaklah begitu mudah untuk menyusun batasan secara singkat dan tepat. Kita mengenal beberapa batasan yang antara lain diutarakan oleh :

1. Scott and French, Orang yang fit/segar adalah orang yang sehat, mempunyai kemauan mengatasi pekerjaan sehari-hari dan masih mempunyai temaga cadangan yang cukup tidak hanya untuk menghadapi keadaan darurat, tetapi juga untuk mengisi waktu-waktu terluang.
2. Thomas B Quikley, MD.Kebugaran atau Fitness adalah suatu kualitas kondisi fisik yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dari lingkungannya secara total , berprestasi dan memiliki fisik yang sehat. Artinya, ia dapat menahan tekanan dari likungannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki sisa energi untuk bermain.
3. Prof. Drs. R. Radioputro, Ditinjau dari sudut sosial orang yang mempunyai “Physical fitness” dapat diartikan orang yang mempunyai cukup kekuatan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan dan mempunyai kemampuan untuk mengisi kesukaran yang tidak terduga-duga dimana dibutuhkan usaha jasmaniah yang biasanya tidak pernah dilakukan serta dapat menikmati/dinikmati sebanyak-banyaknya waktu yang terluang.
4. Hasil seminar kesegaran jasmani tahun 1971 di Jakarta, “Seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.
5. Committee on Exercice America Heart Assosiation,memberi batasan kebugaran jasmani (fitness) adalah kapasitas tubuh secara umum dalam menghadapi kerja fisik baik dalam posisi bergerak maupun duduk dengan aman dan efektif dan masih dapat memenuhi fungsinya dalam keluarga maupun dalam masyarakat, serta dapat menikmati kegiatan rekreasi pilihannya tanpa merasa kelelahan.

**Fungsi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Dari hasil seminar kesegaran jasmani nasional pertama yang dilaksanakan di Jakarta pada tahun 1971 dijelaskan bahwa fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang pinggang, punggung dan lutut. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, dll.

**Manfaat Kebugaran Jasmani**

Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seorang kian terampil, kuat dan efisien dalam gerakannya.

Para ahli olahraga berpendapat, bahwa seorang atlet yang mengikuti program latihan kondisi fisik secara intensif selama 6-8 minggu sebelum musim pertandingan, akan memiliki kekuatan, kelenturan, dan daya tahan yang lebih baik selama musim pertandingan.

**Latihan Kebugaran Jasmani**

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur – unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari – hari terdiri dari kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Bentuk ini akan diuraikan bentuk – bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama.

1. **Kekuatan (Strength)**

Kekuatan adalah kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Bentuk latihan yang cocok untuk mengembangkan kekuatan yaitu latihan – latihan tahanan (resistance exercice) dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa berasal dari anggota tubuh kita sendiri (external resistance). Agar hasilnya baik, latihan tahanan harus maksimal untuk menahan beban tersebut dan beban harus sedikit demi sedikit bertambah berat agar perkembangan otot meningkat. Bentuk latihannya antara lain : mengangkat barbell, dumbell, weight training (latihan beban), dan latihan dengan alat – alat menggunakan per (spring divices).

Kekuatan otot merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Manfaat kekuatan bagi tubuh adalah :

a. Sebagai penggerak setiap aktivitas fisik,

b. Sebagai pelindung dari kemungkinan cedera,

c. Dengan kekuatan akan membuat orang berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan efisien, memukul lebih keras, dan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi – sendi.

Latihan kekuatan dengan beban tubuh kita sendiri (internal resistance) antara lain :

1. Latihan untuk otot – otot lengan

1) Push up (telungkup dorong angkat badan)

a) Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan.

b) Cara melakukan :

(1) Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan 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 tangan lurus, sementara posisi 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) Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sampai tidak kuat.

2) Pull up (gantung angkat tubuh)

a) Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan.

b) Cara melakukan :

(1) Sikap awal : bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan mengahadap kearah kepala, kedua lengan lurus.

(2) Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang.

(3) Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.

(4) Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sampai tidak kuat.

3) Jongkok angkat tubuh

a) Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan.

b) Cara melakukan :

(1) Sikap awal jongkok, kedua kaki sedikit terbuka, kedua telapak tangan menempel di lantai di antara kedua paha mendekati lutut, dan lengan lurus.

(2) Sentuhan paha ke bagian dalam dekat dengan siku tangan.

(3) Angkat kedua kaki ke atas secara perlahan – lahan hingga lepas dan lantai, siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.

(4) Tahan gerakan ini selama mungkin

4) Berjalan telungkup dengan tangan

a) Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

b) Cara melakukan :

(1) Latihan ini dilakukan berpasangan, satu orang berjalan dengan telapak tangan, sedangkan pansangannya membantu dengan memegang / mengangkat kedua kakinya.

(2) Latihan ini dilakukan berulang – ulang dan bergantian dengan jarak tempuh ± 10 meter.

B. Latihan kekuatan otot perut (sit up)

1) Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

2) Cara melakukan :

a) Sikap awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, jari – jari berkaitan di belakang kepala, dan pergelangan kaki dipegangi teman.

b) Angkat badan ke atas sampai posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

c) Badan diturunkan kembali ke sikap awal.

d) Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sebanyak mungkin.

C. Latihan otot punggung (back up)

1) Tujuan : untuk melatih kekuatan otot punggung

2) Cara melakukan :

a) Sikap awal tidur terlungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang, kedua tangan dengan jari – jari berkaitan diletakkan di belakang kepala, pergelangan kaki dipegang oleh teman

b) Angkat badan ke atas sampai posisi dada dan perut tidak lagi menyentuh lantai , kedua tangan tetap berada di belakang kepala.

c) Badan diturunkan kembali ke sikap awal.

d) Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sebanyak mungkin.

**2. Latihan Kelenturan (Flexibility)**

Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dalam ruang gerak secara maksimum tanpa hambatan yang berarti. Terdapat (2) dua teknik gerakan latihan kelenturan, yaitu kelenturan dinamis dan kelenturan statis.

a. Latihan kelentuiran dinamis

Latihan keleturan dinamis adalah berbagai pola pergerakan mengayun dan berputar sederhana yang bertujuan untuk mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerakan. Contoh gerakan dalam latihan kelenturan dinamis : memutar lengan , mengayun kaki, memutar leher, dan memutar pinggang. Latihan – latihan tersebut benar – benar untuk mengembangkan kesantaian, memperlancar sirkulasi darah, dan menyajikan latihan seperti pemanasan yang ringan.

1) Latihan kelenturan leher secara dinamis

a) Tujuan : melatih kelenturan otot – otot leher.

b) Cara melakukan :

(1) Miringkan kepala kesamping kiri dan kanan, sentuhkan telinga kiri ke bahu kiri dan telingan kanan ke bahu kanan lakukan gerakan sebanyak 2 8 hitungan

(2) Gerakkan kepala menunduk ke depan, dagu menyentuh dada, dan gerakkan ke belakang hingga menengadah lakukan sebanyak 2 8 hitungan

(3) Tengokkan kepala ke kanan dan ke kiri lakukan sebanyak 2 8 hitungan

(4) Putar kepala ke samping kirir dan kanan. Satu putaran 4 hitungan lakukan gerakan sebanyak 2 8 hitungan

2) Latihan kelenturan sendi bahu secara dinamis

a) Tujuan : melatih persendian dan otot bahu serta meluaskan gerakan bahu

b) Cara melakukan :

(1) Mula – mula berdirir tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan disamping badan

(2) Kemudian rentangkan kedua tangan lurus kesamping, lalu putarlah kedua lengan tersebut dari mulai putaran perlahan – lahan kemudian cepat dan putaran dari kecil kemudian membesar

(3) Gerakan ini dilakukan mulai dari gerakan memutar lengan kearah kanan sebanyak 8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan kea rah kiri sebanyak 8 hitungan

3) Latihan kelenturan batang tubuh secara dinamis

a) Tujuan : melatih kelenturan otot – otot batang tubuh

b) Cara melakukan :

(1) Letakkan tangan di pinggang, lalu bengkokkan badan kesamping kiri dan kanan sebanyak 8 hitungan

(2) Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, bengkokkan badan ke samping kiri dan sebanyak 2 8 hitungan

(3) Letakkan tangan di pinggang dan putar ke kiri dan kanan 2 8 hitungan

(4) Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, putar ke kiri dan kanan 2 8 hitungan

4) Latihan kelenturan sendi pinggul

a) Tujuan : melenturkan sendi dan otot pinggul

b) Cara melakukan :

(1) Mula – mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus di atas kepala

(2) Kemudian ayunkan kedua lengan ke bawah dengan cara membungkukkan pinggul, lalu dilanjutkan menggerakkan kedua tangan ke atas kepala

(3) Gerakan ini dilakukan secara bergantian dari atas ke bawah dan sebaliknya (5 8 hitungan)

5) Latihan kelenturan sendi lutut

a) Tujuan : mengutakan persendian lutut

b) Cara melakukan :

(1) Mula – mula berdiri tegak, kemudian letakkan salah satu kaki berada di depan dan kaki yang lain di belakang di mana lutut kaki depan ditekuk

(2) Kedua telapak tangan menapak / bertumpu di lantai, sejajar dengan kaki depan

(3) Kemudian renggut – renggutkan pinggul ke bawah berulang – ulang dengan menggunakan pergantian posisis kaki

(4) Gerakan ini dilakukan ke depan dan belakang (2 8 hitungan)

b. Latihan kelentuiran statis

Latihan keleturan statis adalah bertahan dalam posisi yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu

1) Latihan kelenturan sendi lutut secara statis

a) Tujuan : melatih kelenturan otot – otot sendi lutut

b) Cara melakukan :

(1) Berdiri tegak, letakkan salah satu kaki di depan lalu bengkokan kaki ke belakang lurus, tangan menyentuh lantai, tahan 8 hitungan

(2) Balik badan, kaki yang tadinya lurus gentian ditekuk, tahan 8 hitungan

2) Latihan kelenturan otot punggung dan paha secara statis

a) Tujuan : melatih kelenturan otot – otot punggung dan paha

b) Cara melakukan :

(1) Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan hingga tangan menyentuh lantai tahan 8 hitungan

(2) Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan tangan memegang pergelangan kaki, cium lutut, tahan 8 hitungan

3) Latihan kelenturan otot punggung secara statis.

a) Tujuan : melatih kelenturan otot – otot punggung

b) Cara melakukan :

(1) Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkanb badan hingga tangan menyentuh lantai, tahan 8 hitungan.

(2) Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan tangan memegang pergelangan kaki, cium lutut, tahan 8 hitungan.

4) Latihan kayang

a) Tujuan : melatih kelenturan otot – otot punggung

b) Cara melakukan :

(1) Tidur telentang, kaki terbuka dan lutut ditekuk, telapak kaki menapak di lantai, kedua telapak tangan berada di sisi telinga, siku mengarah ke atas.

(2) Angkat badan dengan cara menolakkan kedua tangan hingga lurus dan kedua kaki juga diluruskan bersamaan. Pertahankan posisi kayang selama 8 hitungan..

**3. Latihan Keseimbangan (Balance)**

Keseimbangan adalah mempertahankan tubuh dari suatu tekanan atau beban dari badan dalam keadaan diam atau sedang bergerak. Latihan keseimbangan ini dapat dilakukan dengan jalan mengurangi atau memperkecil bidang tumpuan. Latihan keseimbangan adalah latihan / bentuk sikap badan dalam keadaan seimbang baik pada sikap berdiri, duduk, maupun jongkok.

a. Latihan keseimbangan mengangkat salah satu kaki dari sikap kayang.

1) Tujuan : melatih kekuatan otot – otot tungkai, punggung, dan lengan, serta menjaga keseimbangan.

2) Cara melakukan :

a) Tidur telentang, kaki terbuka dan lutut ditekuk, telapak kaki menapak di lantai, kedua telapak tangan berada di sisi telinga, siku mengarah ke atas.

b) Angkat badan dengan cara menolakkan kedua lengan hingga lurus dan kedua kaki juga diluruskan bersamaan (posisi kayang).

c) Angkat salah satu kaki lurus ke atas, pertahankan posisi selama 8 hitungan.

d) Lakukan dengan kaki tumpua yang berbeda.

b. Latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang.

1) Tujuan : melatih kekuatan otot – otot tungkai dan menjaga keseimbangan

2) Cara melakukan :

a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.

b) Rentangkan kedua lengan, badan dibungkukkan ke depan.

c) Angkat salah satu kaki perlahan – lahan lurus ke belakang, hingga badan dan kaki membentuk satu garis horizontal, sedangkan kepala tetap menengadah (sikap kapal terbang)

d) Setelah seimbang, nagkat tumit kaki tumpu dan pertahankan posisi ini selama 8 hitungan.

e) Lakukan dengan kaki tumpu yang berbeda.

c. Latihan keseimbangan dari sikap berdiri kemudian jongkok.

1) Tujuan : melatih kekuatan otot – otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

2) Cara melakukan :

a) Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang.

b) Angkat salah satu kaki perlahan – lahan lurus ke depan hingga membentuk sudut 90o dengan kaki yang lain.

c) Perlahan – lahan bengkokkan lutut kaki tumpu hingga jongkok dan tahan sebentar.

d) Berdiri lagi dengan posisi salah satu kaki tetap lurus ke depan.

e) Lakukan dengan tumpuan kaki yang berbeda.

d. Latihan keseimbangan dari sikap duduk.

1) Tujuan : melatih kekuatan otot – otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

2) Cara melakukan :

a) Duduk terlunjur dan kedua kaki rapat lurus ke depan.

b) Dari sikap duduk, angkat kedua kaki bersamaan ke atas sehingga membentuk huruf V, pertahankan posisi selama 8 hitungan.

e. Latihan keseimbangan dari berdiri dengan satu kaki dan kaki yang lain disilangkan di lutut.

1) Tujuan : melatih kekuatan otot – otot tungkai dan menjaga keseimbangan.

2) Cara melakukan :

a) Gerakan 1, angkat dan tekuklah kaki kanan ke dalam, pertahankan selama mungkin.

b) Gerakan 2, tekuklah kaki kanan ke luar, pertahankan selama mungkin.

c) Lakukan berulang – ulang dengan kaki bergantian.

**BAB III**

**PENUTUP**

**A. Kesimpulan**

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya.

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Unsur – unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan konsep kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari – hari terdiri dari kekuatan, kelenturan dan keseimbangan. Bentuk ini akan diuraikan bentuk – bentuk latihan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan yang dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, namun menghasilkan kebugaran yang maksimal apabila dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama.

1. Kekuatan (Strength)

2. Latihan Kelenturan (Flexibility)

3. Latihan Keseimbangan (Balance)

**B. Daftar Pustaka**

<https://www.papermakalah.com/2017/09/makalah-kebugaran-jasmani.html>

<https://pastime-net.blogspot.com/2019/05/makalah-kebugaran-jasmani.html>

<http://www.makalah.co.id/2015/10/makalah-lengkap-kebugaran-jasmani.html>

http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/5.%20Peranan%20Pola%20Hidup%20Sehat%20Terhadap%20Kebugaran%20Jasmani%20(%20Medikora,%20Oktober%202011%20).pdf