

# **Makalah Penjas Mengenai Aktivitas Kebugaran Jasmani**

**Oleh Nabila Alya – X MIA 3**



## **Daftar Isi**

### **A. Abstrak**

Pendahuluan

Rumusan Masalah

Tujuan Penulisan

### **B. Kajian Teori**

Pengertian

Manfaat

Unsur Unsur

Bentuk Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

### **C. Kesimpulan**

### **D. Daftar Pustaka**

## **Abstrak**

### **A. Pendahuluan**

Pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa harus mengalami kelelahan atau merasakan kecapekan yang berarti. Dalam bahasa Inggris istilah kebugaran jasmani disebut physical fitness.

Seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang baik akan memiliki kemampuan menjalankan aktivitas sehari – hari dengan efektif karena memiliki cukup kebugaran sehingga mampu mendukung aktivitas inti dan juga aktivitas tambahan sehari – hari.

Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Para Ahli

1. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan fisik dalam sehari-hari yang membutuhkan 3 unsur inti. Ketiga unsur inti tersebut adalah daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan. (Rusli Lutan)
2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik dari seseorang dalam melakukan adaptasi terhadap beberapa kegiatan sehari-hari tanpa merasakan rasa capek dan lelah. (Muhajir)
3. Kebugaran jasmani adalah kemampuan dari manusia dalam melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan masih tetap memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan tambahan (Djoko Pekik Irianto).

Berdasarkan definisi – definisi di atas; dapat disimpulkan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan manusia untuk menjalani aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

**B. Rumusan Masalah**

1. Apa Pengertian Kebugaran Jasmani ?
2. Apa Tujuan Kebugaran Jasmani ?
3. Apa saja Komponen-komponen Kebugaran Jasmani ?

**C. Tujuan Penulisan**

1. Untuk memenuhi tugas mata pelajaran Penjaskes pada SMA Negeri 3 Medan pada tahun 2020.
2. Untuk memberi pengertian betapa pentingnya kebugaran bagi tubuh supaya kita bisa bekerja secara energik, efisien dan tidak mudah terserang penyakit.

**Kajian Teori**

## **Pengertian**

Kebugaran adalah perpaduan aktivitas dan olahraga yang dilakukan di tempat olahraga, rumah ataupun tempat lainnya. Sedangkan jasmani adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh.

Jadi, kebugaran jasmani adalah istilah umum yang digunakan untuk menyebut aktivitas atau bentuk kegiatan yang menyehatkan tubuh manusia. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang, maka semakin kuat juga fisik atau daya tahan tubuh yang dimilikinya.

## **Manfaat**

Manfaat aktivitas kebugaran jasmani antara lain:

- Membentuk kekuatan dan daya tahan otot-otot tubuh
- Meningkatkan fleksibilitas
- Membentuk keberanian, kepercayaan diri dan kesanggupan untuk bekerja sama.
- Merangsang pertumbuhan pada tubuh, terutama anak-anak.
- Mencegah obesitas atau kegemukan
- Mempunyai rasa tanggung jawab dalam memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh.
- Mengurangi stres dan menambah kebahagiaan.

## **Unsur Unsur**

- Kekuatan (strength)
- Daya tahan otot (muscular power)
- Daya tahan otot dan paru-paru
- Kelincahan (agility)
- Kelenturan (flexibility)
- Daya ledak (power)
- Koordinasi (coordination)
- Keseimbangan (balance)
- Ketepatan (accuracy)
- Reaksi (reaction)
- Komposisi dan
- Kecepatan reaksi

Berikut ini adalah penjelasan 5 unsur diantaranya:

### **1. Kekuatan**

Kekuatan atau strength merupakan salah satu unsur utama dari kebugaran jasmani. Kekuatan merupakan kualitas kebugaran jasmani yang dinilai melalui kemampuan fisik seseorang dalam hal penggunaan otot untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Massa otot yang cukup dengan kekuatan yang baik bisa menjadi bagian penting untuk memiliki salah satu unsur utama kebugaran jasmani ini.

Kekuatan otot dapat dilatih dengan beberapa latihan fisik seperti sit-up, push-up dan juga squat-jump. Latihan fisik berupa sit-up akan memberi manfaat berupa meningkatkan kekuatan otot pada bagian perut. Sedangkan latihan push-up akan melatih otot bagian lengan dan tubuh atas. Sementara squat-jump akan melatih otot bagian perut dan kaki atau anggota gerak tubuh bagian bawah.

## 2. Daya Otot

Daya otot atau muscular power adalah unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk mendukung aktivitas fisik sehari – hari. Daya otot dapat dilatih dengan beberapa latihan untuk melatih otot – otot utama tubuh manusia.

Side-jump bermanfaat meningkatkan daya ledak otot pada bagian paha dan tungkai. Vertical-jump akan meningkatkan daya otot bagian tungkai. Sedangkan front-jump akan melatih dan meningkatkan daya ledak otot bagian betis dan juga tungkai.

## 3. Daya Tahan

Daya tahan berkaitan langsung dengan stamina atau kemampuan melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan membutuhkan latihan yang kompleks karena berkaitan dengan meningkatkan kinerja paru – paru, jantung dan juga sistem peredaran darah serta kekuatan otot. Latihan untuk meningkatkan daya tahan dapat berupa jogging atau lari dengan durasi sekitar 30 menit setiap hari.

## 4. Kecepatan

Kecepatan sebagai unsur kebugaran jasmani dapat dimaknai sebagai kemampuan melakukan suatu tugas dengan baik dan benar sehingga lebih cepat selesai. Salah satu latihan kecepatan yang sangat mudah untuk dilakukan adalah latihan lari untuk meningkatkan kecepatan.

## 5. Kelincahan

Kelincahan merupakan unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan keadaan saat melakukan aktivitas sehari – hari. Ada beberapa latihan umum yang bisa dilakukan untuk melatih unsur kelincahan seseorang.

Berlari naik turun tangga serta berlari dengan arah zig – zag merupakan dua latihan kelincahan yang paling umum dan mudah untuk dilakukan.

### **Bentuk Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani**

- Push-up untuk melatih kekuatan otot lengan
- Sit-up untuk melatih kekuatan otot perut
- Back lift untuk melatih otot punggung
- Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

Aktivitas ini merupakan contoh kebugaran jasmani yang bisa digunakan untuk menguji daya tahan tubuh serta kekuatan otot. Contoh latihan kebugaran jasmani lain yang praktis dan bisa dilakukan untuk menguji kualitas kebugaran jasmani adalah push-up, lari bolak balik serta lompat jauh tanpa awalan.

## **Kesimpulan**

Aktivitas kebugaran jasmani adalah aktivitas atau bentuk kegiatan yang menyehatkan tubuh manusia. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang, maka semakin kuat juga fisik atau daya tahan tubuh yang dimilikinya.

Ada banyak manfaat dari kebugaran jasmani, antara lain

- Membentuk kekuatan dan daya tahan otot-otot tubuh
- Meningkatkan fleksibilitas
- Membentuk keberanian, kepercayaan diri dan kesanggupan untuk bekerja sama.
- Merangsang pertumbuhan pada tubuh, terutama anak-anak.
- Mencegah obesitas atau kegemukan
- Mempunyai rasa tanggung jawab dalam memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh.

Kebugaran jasmani mempunyai beberapa unsur. antara sumber satu dan lainnya kadang berbeda. Kadang ada yang hanya menuliskan 5 unsur atau 10 unsur. Berikut ini adalah unsur-unsur kebugaran jasmani secara lengkap:

- Kekuatan (strength)
- Daya tahan otot (muscular power)
- Daya tahan otot dan paru-paru
- Kelincahan (agility)
- Kelenturan (flexibility)
- Daya ledak (power)
- Koordinasi (coordination)
- Keseimbangan (balance)
- Ketepatan (accuracy)
- Reaksi (reaction)
- Komposisi dan
- Kecepatan reaksi

Kebugaran jasmani seseorang dapat diuji dengan beberapa aktivitas latihan tertentu, diantaranya:

- Push-up untuk melatih kekuatan otot lengan
- Sit-up untuk melatih kekuatan otot perut
- Back lift untuk melatih otot punggung
- Latihan kekuatan otot lengan dan bahu

### **Daftar Pustaka**

<https://salamadian.com/pengertian-kebugaran-jasmani/>