

# **Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani**

Oleh : Meirizal Usra

**FKIP Universitas Sriwijaya Palembang**  
Telp : 081367657415: [meirizalus@gmail.com](mailto:meirizalus@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Kebugaran ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas jasmani membutuhkan kondisi fisik yang sangat prima, agar dapat menyelesaikan suatu pekerjaan kebugaran jasmani sangat menentukan hasil yang diperoleh. Pada tingkat Sekolah Dasar membutuhkan kebugaran jasmani yang sangat baik agar bisa menyelesaikan seluruh tugas-tugas yang dikerjakan tanpa merasakan kelelahan dan dapat melanjutkan pekerjaan yang lain dengan pengambilan keputusan yang tepat. Melakukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan olahraga karena ingin mempertahankan kebugaran jasmani. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

## **A. PENDAHULUAN**

Suatu kenyataan bahwa pada umumnya kebugaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya. Istilah kebugaran jasmani atau physical fitness telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar. Sedangkan bagi anak usia Sekolah Dasar (SD) fungsi kebugaran jasmani sangat penting untuk menyediakan tugas-tugas belajar di sekolah dengan baik. Di samping itu, kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik.

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar (SD) memiliki tujuan untuk mewadahi keterampilan gerak anak, karena pada usia Sekolah Dasar anak sangat aktif bergerak. Gerakan yang muncul adalah tuntutan dari kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang oleh hormon pertumbuhan sehingga anak Sekolah Dasar aktivitas geraknya seperti tidak ada habisnya. Permasalahan yang masih sering terjadi adalah masih banyaknya ditingkat anak sekolah dasar yang kreativitasnya terbatas pada materi yang telah ditentukan dan ditambah lagi kekurangan ilmu pengetahuan guru yang mengajar. Kebanyakan anak Sekolah Dasar pada saat waktu istirahat lebih

cenderung bermain sesuka mereka seperti : kejar-kejaran, petak umpet, Gobak Sodor, main bola kaki, main kasti. Bentuk permainan ini adalah bagian dari aktivitas anak dalam rangka memenuhi tuntutan pertumbuhannya. Berdasarkan hal tersebut sangat diperlukan pemahaman tentang pentingnya aplikasi aktivitas fisik siswa SD sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani.

## **B. KEBUGARAN JASMANI**

### **1. Konsep dan Teori Kebugaran Jasmani**

Pengertian kebugaran jasmani menurut Prof. Sutarman adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap – tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak. Pengertian Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya dimasa yang akan datang (Ichsan, 1988). Proff. Soedjatmo Soemowardoyo menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya dalam batas – batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari – hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru – paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang hugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari – hari. Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

- 1). Fisik, berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
- 2). Fungsi Organ, berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan (paru - paru).
- 3). Respon Otot, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecepatan, dan kelemahan.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya. Contohnya, seorang tukang becak yang setiap hari bekerja mendayung pedal becak dengan tumpangan/barang yang berat, maka ia harus

memiliki daya tahan, kekuatan, anaerobic power, dan sebagainya yang lebih baik daripada seorang pegawai bank. Pegawai bank tidak banyak menguras tenaga, ia hanya membutuhkan kerjaan pembukuan dari meja ke rak buku atau menekan tombol – tombol keyboard computer. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang mereka memiliki sangat menentukan dan ketahanan fisiknya sangat berbeda, tetapi kebutuhan energi tetap sama, yang menjadi pembeda pada kedua contoh tersebut adalah kebugaran jasmani yang dimiliki

Aktivitas fisik ataupun latihan dalam jangka pendek misalnya kurang dari 5 menit, belum mutlak memerlukan pembakaran dengan oksigen. Akan tetapi, kerja fisik yang lebih lama, proses pembentukan energi hanya dapat terus berlangsung melalui pembakaran dengan oksigen. Dengan demikian, jantung, peredaran darah, dan paru – paru (alat pernapasan) harus giat bekerja untuk menyalurkan oksigen ke bagian – bagian tubuh yang aktif bekerja. Jadi, gerak kerja ataupun latihan yang cukup lama sebenarnya mendorong kerja jantung, peredaran darah, dan paru – paru sehingga dapat menghasilkan perubahan – perubahan ke arah yang lebih baik dari keadaan daya tahan tubuh, terutama jantung. Adapun perubahan – perubahan tersebut dinamakan “efek latihan”. Efek latihan itu antara lain :

- Alat – alat pernapasan bertambah kuat sehingga memungkinkan aliran udara yang cepat ke dalam dan keluar paru – paru.
- Kerja jantung bertambah kuat dan efisien untuk dapat memompakan lebih banyak darah yang mengandung oksigen pada tiap denyutan.
- Peredaran darah menjadi lancar sehingga unsur – unsur gizi makanan dapat dengan mudah disuplai ke seluruh jaringan tubuh.
- Tegangan (tonus) otot di seluruh tubuh meningkat sehingga menjadi lebih kuat.

### **C. MANFAAT LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI SISWA SD**

Siswa SD yang dalam masa pertumbuhan sangat memerlukan aktivitas fisik dalam bentuk latihan kebugaran (olahraga) yang teratur, baik dan benar agar berpengaruh terhadap, beberapa hal, antara lain sebagai berikut:

- meningkatkan efisiensi kerja jantung, meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien,
- meningkatkan tumbuh dan kurangnya pembuluh darah, meningkatkan volume darah sehingga lebih
- meningkatkan sarana penyaluran oksigen lebih banyak keseluruhan jaringan tubuh,

- meningkatkan ketegangan otot dan pembuluh darah serta mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat dan kokoh.
- mengubah kondisi tubuh yang terlampau gemuk menjadi tegap dan berisi
- meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal
- mengubah seluruh pandangan hidup kita

Secara singkat dapat dikatakan seorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Karena dengan olahraga badan tetap bugar, metabolisme tubuh dan peredaran darah lancar, hal itulah manfaat terbesar yang diperoleh dari latihan kebugaran (olahraga) secara teratur, baik dan benar.

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.

#### **D. BENTUK LATIHAN KEBUGARAN JASMANI UNTUK SISWA SD**

Banyak sekali variasi bentuk latihan dalam peningkatan kesegaran jasmani, tergantung kebutuhan setiap individu. Bagi siswa SD bentuk latihan peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan menggunakan berat badan dia sendiri antara lain bisa dilakukan dengan bentuk:

##### 1) Latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah kemampuan yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan: (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, (2) kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi tubuh untuk terhindar dari cedera. Latihan kekuatan bagi Bentuk latihannya antara lain: berdiri menggunakan tangan, push up, sit up, back up, berjalan menggunakan tangan.

## 2) Latihan peningkatan kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang singkat. Bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan: lari cepat dengan jarak antara 40-60 meter, lari dengan mengubah-ubah kecepatan, lari naik bukit, lari menuruni bukit, lari menaiki tangga.

3). Latihan meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru jenis-jenis latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru adalah sebagai berikut:

- a. Fartlek : Kombinasi antara lari pelan dan lari cepat yang bervariasi tanpa melakukan istirahat.
- b. Cross Country : Lari jarak jauh melintasi alam terbuka dengan kecepatan sedang.
- c. Circuit Training : Suatu rangkaian gerak dengan beberapa macam jenis gerakan yang dilakukan berpindah tempat secara cepat.

## 4). Latihan kelentukan

Kelentukan diartikan sama dengan keeluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian. Latihan kelentukan bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti. Bentuk latihan kelentukan antara lain: latihan otot leher, latihan sendi bahu, latihan otot pinggang, latihan sendi pinggul, latihan sendi lutut, latihan pergelangan tangan, latihan kombinasi.

## **D. PELAKSANAAN LATIHAN KEBUGARAN**

Bagi anak sekolah dasar diperlukan latihan yang mudah dilaksanakannya dan tidak membosankan, banyak aktivitas keterampilan yang dapat dilakukan, setiap bentuk latihan harus melalui pengawasan seorang guru agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan latihan. Bentuk latihan yang mudah dilakukan adalah sebagai berikut :

### ***1. Latihan Kekuatan***

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 exercise) 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, dumbbell, 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 siswa sendiri (internal resistance) antara lain :

### **1) Latihan untuk otot – otot lengan**

*Push up* (telungkup dorong angkat badan)

Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan.

Cara melakukan :

- Tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai.
- Kedua telapak tangan menapak lantai di samping dada, jari – jari menghadap ke depan, siku ditekuk.
- Angkat badan ke atas hingga kedua tangan lurus, sementara posisi kepala, badan, dan kaki berada dalam satu garis lurus.
- Badan diturunkan kembali dengan cara menekuk lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus tidak menyentuh lantai.
- Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sampai tidak kuat.

*Pull up* (gantung angkat tubuh)

Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan.

Cara melakukan :

- Sikap awal : bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus.
- Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang.
- Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
- Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sampai tidak kuat.

### *Jongkok angkat tubuh*

Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan.

Cara melakukan :

- Sikap awal jongkok, kedua kaki sedikit terbuka, kedua telapak tangan menempel di lantai di antara kedua paha mendekati lutut, dan lengan lurus.
- Sentuhan paha ke bagian dalam dekat dengan siku tangan.
- Angkat kedua kaki ke atas secara perlahan – lahan hingga lepas dan lantai, siku dapat berfungsi sebagai penahan pada paha.
- Tahan gerakan ini selama mungkin.

### *Berjalan telungkup dengan tangan*

Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

Cara melakukan :

- Latihan ini dilakukan berpasangan, satu orang berjalan dengan telapak tangan, sedangkan pasangannya membantu dengan memegang / mengangkat kedua kakinya.
- Latihan ini dilakukan berulang – ulang dan bergantian dengan jarak tempuh  $\pm$  10 meter.

### **2). Latihan kekuatan otot perut (sit up)**

Tujuan : untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

Cara melakukan :

- Sikap awal tidur terlentang, kedua lutut ditekuk, jari – jari berkaitan di belakang kepala, dan pergelangan kaki dipegangi teman.
- Angkat badan ke atas sampai posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
- Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sebanyak mungkin.

### **3) Latihan otot punggung (back up)**

Tujuan : untuk melatih kekuatan otot punggung

Cara melakukan :

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

- Badan diturunkan kembali ke sikap awal.
- 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 kelenturan 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 kesantiaian, memperlancar sirkulasi darah, dan menyajikan latihan seperti pemanasan yang ringan.

#### 1) Latihan kelenturan leher secara dinamis

Tujuan : melatih kelenturan otot – otot leher.

Cara melakukan :

- Miringkan kepala kesamping kiri dan kanan, sentuhkan telinga kiri ke bahu kiri dan telingan kanan ke bahu kanan lakukan gerakan sebanyak 2 – 8 hitungan
- Gerakkan kepala menunduk ke depan, dagu menyentuh dada, dan gerakkan ke belakang hingga menengadahkan lakukan sebanyak 2 – 8 hitungan
- Tengokkan kepala ke kanan dan ke kiri lakukan sebanyak 2 – 8 hitungan
- Putar kepala ke samping kirir dan kanan. Satu putaran 4 hitungan lakukan gerakan sebanyak 2 – 8 hitungan

#### 2) Latihan kelenturan sendi bahu secara dinamis

Tujuan : melatih persendian dan otot bahu serta meluaskan gerakan bahu

Cara melakukan :

- Mula – mula berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan kedua tangan disamping badan
- Kemudian rentangkan kedua tangan lurus kesamping, lalu putarlah kedua lengan tersebut dari mulai putaran perlahan – lahan kemudian cepat dan putaran dari kecil kemudian membesar



- Gerakan ini dilakukan mulai dari gerakan memutar lengan ke arah kanan sebanyak 8 hitungan, kemudian dilanjutkan dengan gerakan memutar lengan ke arah kiri sebanyak 8 hitungan

### 3) Latihan kelenturan batang tubuh secara dinamis

Tujuan : melatih kelenturan otot – otot batang tubuh

Cara melakukan :

- Letakkan tangan di pinggang, lalu bengkokkan badan kesamping kiri dan kanan sebanyak 8 hitungan
- Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, bengkokkan badan ke samping kiri dan sebanyak 2 8 hitungan
- Letakkan tangan di pinggang dan putar ke kiri dan kanan 2 8 hitungan
- Tangan di atas kepala, telapak tangan rapat, lengan lurus, putar ke kiri dan kanan 2 - 8 hitungan

### 4) Latihan kelenturan sendi pinggul

Tujuan : melenturkan sendi dan otot pinggul

Cara melakukan :

- Mula – mula berdiri tegak, kedua kaki dirapatkan dan kedua tangan lurus di atas kepala
- Kemudian ayunkan kedua lengan ke bawah dengan cara membungkukkan pinggul, lalu dilanjutkan menggerakkan kedua tangan ke atas kepala
- Gerakan ini dilakukan secara bergantian dari atas ke bawah dan sebaliknya (5 8 hitungan)

### 5) Latihan kelenturan sendi lutut

Tujuan : mengutakan persendian lutut

Cara melakukan :

- Mula – mula berdiri tegak, kemudian letakkan salah satu kaki berada di depan dan kaki yang lain di belakang di mana lutut kaki depan ditekuk
- Kedua telapak tangan menapak / bertumpu di lantai, sejajar dengan kaki depan
- Kemudian renggut – renggutkan pinggul ke bawah berulang – ulang dengan menggunakan pergantian posisis kaki
- Gerakan ini dilakukan ke depan dan belakang (2 8 hitungan)

#### b. *Latihan kelenturan statis*

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

#### 1) Latihan kelenturan sendi lutut secara statis

Tujuan : melatih kelenturan otot – otot sendi lutut

Cara melakukan :

- Berdiri tegak, letakkan salah satu kaki di depan lalu bungkukkan kaki ke belakang lurus, tangan menyentuh lantai, tahan 8 hitungan
- Balik badan, kaki yang tadinya lurus gentian ditekuk, tahan 8 hitungan

2) Latihan kelenturan otot punggung dan paha secara statis

Tujuan : melatih kelenturan otot – otot punggung dan paha

Cara melakukan :

- 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.

Tujuan : melatih kelenturan otot – otot punggung

Cara melakukan :

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan hingga tangan menyentuh lantai, tahan 8 hitungan.
- Berdiri tegak, kedua kaki rapat lurus, bungkukkan badan tangan memegang pergelangan kaki, cium lutut, tahan 8 hitungan.

4) Latihan kayang

Tujuan : melatih kelenturan otot – otot punggung

Cara melakukan :

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

1) *Latihan keseimbangan mengangkat salah satu kaki dari sikap kayang.*

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

Cara melakukan :

- Tidur telentang, kaki terbuka dan lutut ditekuk, telapak kaki menapak di lantai, kedua telapak tangan berada di sisi telinga, siku mengarah ke atas.
- Angkat badan dengan cara menolakkan kedua lengan hingga lurus dan kedua kaki juga diluruskan bersamaan (posisi kayang).
- Angkat salah satu kaki lurus ke atas, pertahankan posisi selama 8 hitungan.
- Lakukan dengan kaki tumpu yang berbeda.

### 2) *Latihan keseimbangan dengan sikap kapal terbang.*

Tujuan : melatih kekuatan otot – otot tungkai dan menjaga keseimbangan

Cara melakukan :

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.
- Rentangkan kedua lengan, badan dibungkukkan ke depan.
- Angkat salah satu kaki perlahan – lahan lurus ke belakang, hingga badan dan kaki membentuk satu garis horizontal, sedangkan kepala tetap menengadiah (sikap kapal terbang)
- Setelah seimbang, nagkat tumit kaki tumpu dan pertahankan posisi ini selama 8 hitungan.
- Lakukan dengan kaki tumpu yang berbeda.

### 3) *Latihan keseimbangan dari sikap berdiri kemudian jongkok.*

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

Cara melakukan :

- Berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan kedua tangan di pinggang.
- Angkat salah satu kaki perlahan – lahan lurus ke depan hingga membentuk sudut 90° dengan kaki yang lain.
- Perlahan – lahan bengkokkan lutut kaki tumpu hingga jongkok dan tahan sebentar.
- Berdiri lagi dengan posisi salah satu kaki tetap lurus ke depan.
- Lakukan dengan tumpuan kaki yang berbeda.

### 4) *Latihan keseimbangan dari sikap duduk.*

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

Cara melakukan :

- Duduk terlunjur dan kedua kaki rapat lurus ke depan.
- Dari sikap duduk, angkat kedua kaki bersamaan ke atas sehingga membentuk huruf V, pertahankan posisi selama 8 hitungan.

5) *Latihan keseimbangan dari berdiri dengan satu kaki dan kaki yang lain disilangkan di lutut.*

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

Cara melakukan :

- Gerakan 1, angkat dan tekuklah kaki kanan ke dalam, pertahankan selama mungkin.
- Gerakan 2, tekuklah kaki kanan ke luar, pertahankan selama mungkin.
- Lakukan berulang – ulang dengan kaki bergantian.

## **F. PENINGKATAN DAN PEMELIHARAAN KEBUGARAN**

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar kita terhindar dan penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Agar bermanfaat, dalam usaha peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh. Bagi siswa Sekolah Dasar ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sehubungan dengan latihan kebugaran jasmani, yaitu sebagai berikut:

### 1. Persiapan

- a. Dua jam sebelum latihan kita harus makan
- b. Tidur harus cukup
- c. Setiap latihan memakai pakian olahraga yang sesuai

### 2. Ukuran latihan

Ukuran latihan harus memenuhi 3 prinsip, yaitu:

- a. Intensitas latihan
- b. Lama latihan
- c. Frekuensi latihan
- d. Waktu latihan

## **G. KESIMPULAN**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain .Kebugaran ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Konsep kebugaran fisik sekarang dapat dibedakan antara kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan unjuk kerja (performance).

Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan memerlukan tingkat kebugaran yang cukup dari empat komponen kebugaran jasmani, yaitu:

- 1). Kebugaran jantung, paru-paru, dan peredaran darah.
- 2). Lemak tubuh.
- 3). Kekuatan otot.
- 4). Kelenturan.

Komponen kebugaran tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit degeneratif dan keadaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Contoh yang berkaitan dengan aktivitas fisik ialah penyakit jantung koroner, obesitas (kegemukan), dan kelemahan sendi dan otot. Kebugaran yang berkaitan dengan unjuk kerja membutuhkan suatu tingkat kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang cukup tinggi. Siswa Sekolah Dasar memerlukan tingkat kebugaran yang cukup baik, diperlukan 4 komponen dasar kebugaran fisik, yaitu:

- 1). Ketahanan otot
- 2). Tenaga otot
- 3). Ketangkasan
- 4). Kecepatan

Siswa Sekolah Dasar memerlukan berbagai aktivitas yang berkaitan dengan olahraga karena ingin mempertahankan kebugaran jasmani. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Sebagai contoh, seorang yang sudah terbiasa olahraga secara teratur, ia akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga. Orang yang sering melakukan latihan kebugaran jasmani (olahraga) akan terhindar dari kelemahan dan kelelahan fisik. Aktivitas jasmani membutuhkan kondisi fisik yang sangat prima, agar dapat menyelesaikan suatu pekerjaan kebugaran jasmani sangat menentukan hasil yang diperoleh. Pada tingkat Sekolah Dasar (SD) membutuhkan kebugaran jasmani yang sangat baik agar bisa menyelesaikan seluruh tugas-tugas yang dikerjakan tanpa merasakan kelelahan dan dapat melanjutkan pekerjaan yang lain dengan pengambilan keputusan yang tepat.

#### DAFTAR PUSTAKA

Adam, 1988, *Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman*. Proyek pengembangan pendidikan tenaga kependidikan elemen A, Jakarta.

<http://menuju-sehat.blogspot.com/2009/06/manfaat-olahraga.html>.

<http://Blog-Dian-Herlinawati.blogspot.com/2010/04/kebugaran-jasmani.html>.

<http://menuju-sehat.blogspot/2011/04/Jogging-atau-lari-bermanfaat-bagi-kesehatan.html>

Ichsan, 1988. Pendidikan Kesehatan dan Olahraga Jakarta, hlm 53-64

Iknoian, Therese.2000. *Bugar dengan Jalan*. Jakarta : PT. RAJAGRAFINDO PERSADA

Koegh, Jack. *Movement Skill Development*. University Of California LA:

Mulia.Sugiyanto, dkk. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jenderal pendidikan dasar dan menengah.

Nieman David C, *Kebugaran dan Kesehatan Anda* alih bahasa Syahrastani, M Kes, Universitas Negeri Padang 2004