



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MODUL 5

Fit and Fun

OLAHRAGA REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA





Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat
Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan
Tahun 2017

MODUL 5

Fit and Fun

OLAHRAGA REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA



Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip *flexible learning* sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jendral Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan pusat kurikulum dan perbukuan kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

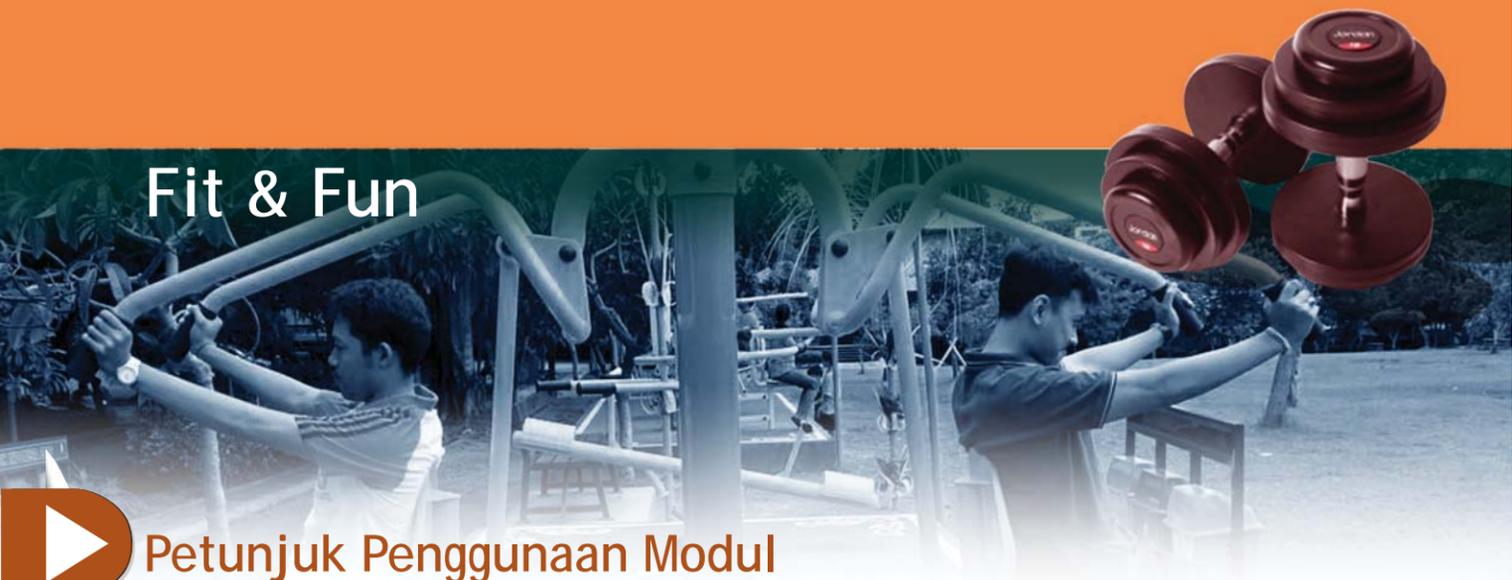
Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, Desember 2017
Direktur Jenderal

Harris Iskandar

Daftar Isi

Judul Modul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Petunjuk Penggunaan Modul	iv
Tujuan yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul	v
Pengantar Modul	v
Pembelajaran	vi
Unit 1: <i>Fit dan Fun</i> dengan Olahraga.....	1
1. Uraian Materi	1
2. Rangkuman	4
3. Penugasan	5
4. Penilaian	5
Unit 2: <i>Rekreasi yang Menyehatkan</i>	6
1. Uraian Materi	6
2. Rangkuman	16
3. Penugasan 1	16
4. Penugasan 2	17
5. Penilaian	17
Unit 3: <i>Ukur Sendiri Tingkat Kebugaran Anda</i>	19
1. Uraian Materi	19
2. Rangkuman	26
3. Penugasan 1	26
4. Penugasan 2	27
Unit 4: <i>Training Zone</i>	29
1. Uraian Materi	29
2. Rangkuman	31
3. Penugasan 1	31
4. Penilaian	32
Daftar Pustaka	23
Sumber Gambar	23



Petunjuk Penggunaan Modul

1. Bacalah keseluruhan modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami secara jelas!
2. Praktikkan kegiatan-kegiatan olahraga rekreatif yang ada di dalam modul ini sesuai dengan situasi dan kondisi!
3. Lakukan penugasan sesuai petunjuk yang ada!
4. Lakukan/praktikkan tes kesegaran jasmani secara berkala dan mandiri untuk mengukur perkembangan kebugaran Anda!



Tabel Kompetensi Dasar

KD	Indikator
3.9 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar, misalnya; TKJI	3.9.1 Menelaah konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan menggunakan instrumen terstandar, misalnya; TKJI 3.9.2 Memodifikasi konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan)
4.9 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan) menggunakan instrumen terstandar, misalnya; TKJI	4.9.1 Mengkomunikasikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan menggunakan instrumen terstandar, misalnya; TKJI 4.9.2 Mempraktikkan konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, dan kelenturan)

3.10 Menganalisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmaniterkaitketerampilan(kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	3.10.1 Menelaah konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan menggunakan instrumen terstandar 3.10.2 Memodifikasi konsep latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)
4.10 Mempraktikkan hasil analisis konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) menggunakan instrumen terstandar	4.10.1 Mengkomunikasikan konsep latihan dan pengukuran komponen kebugaran jasmani terkait keterampilan menggunakan instrumen terstandar 4.10.2 Mempraktikkan konsep latihan kebugaran jasmani terkait keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi)



Tujuan Yang Diharapkan Setelah Mempelajari Modul

1. Mampu menelaah aktivitas/latihan olahraga yang bersifat rekreatif dan bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran.
2. Mampu menggunakan perangkat tes kebugaran jasmani.
3. Mampu menelaah tingkat keberhasilan aktivitas/latihan-latihan kebugaran yang dilakukan untuk kebugaran jasmani.
4. Mampu meningkatkan beban latihan-latihan yang bersifat rekreatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.



Pengantar Modul

Olahraga diyakini memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Tetapi manfaat tersebut muncul jika olahraga tersebut dilakukan, bukan hanya dibaca, dilihat, ataupun diangan-angan. Oleh karena itu gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat digelorkan untuk membangkitkan semangat berolahraga.

Gerakan tersebut bertujuan untuk membudayakan masyarakat untuk berolahraga pada semua lapisan dan kelompok usia. Olahraga menjadi bagian dari aktivitas kehidupan sehari-hari. Jika hal tersebut dapat terwujud, maka tujuan yang lebih besar akan dapat tercapai, tingkat

kesegaran jasmani masyarakat semakin tinggi yang berdampak pada peningkatan kualitas sumber daya manusia, prestasi olahraga Indonesia juga semakin berkembang karena bibit olahraga akan bermunculan yang memudahkan dalam pembinaan prestasi lebih lanjut.

Olahraga/aktivitas jasmani yang bersifat menjadi salah satu media yang menarik untuk memujudkan budaya berolahraga. Olahraga rekreatif memberikan kesenangan serta akan berdampak pada peningkatan kesegaran jasmani jika dilakukan secara rutin dan intensif. Kegiatan rekreasi yang berkembang saat ini juga dapat diwarnai dan dioptimalkan dengan kegiatan fisik yang menyegarkan dan menyenangkan. Rekreasi petualangan yang akhir-akhir ini semakin digemari sangat menantang dan berdampak sangat baik bagi kesegaran jasmani.

Modul ini berisi pengetahuan singkat tentang olahraga rekreasi yang menyenangkan dan membuat fun serta menyegarkan mental dan emosional sehingga badan dan pikiran menjadi segar dan fit untuk melakukan aktivitas kerja/belajar sehari-hari. Kemanfaatan modul ini tidak cukup hanya dibaca, tetapi harus dipraktikkan dan diimplementasikan dalam kehidupan.

Keberhasilan Anda mempelajari modul ini dapat dilihat dari peningkatan kesegaran jasmani. Anda dapat mengukur sendiri keberhasilan tersebut dengan menggunakan perangkat tes yang menjadi salah satu bagian isi modul.

Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran modul ini mencakup empat unit pembelajaran yakni: Unit 1 Fit & Fun adalah Kebutuhan;

Unit 2 Rekreasi yang Menyehatkan;

Unit 3 Ukur Sendiri Tingkat Kebugaran Anda;

Unit 4 Training Zone.

UNIT 1

Fit dan Fun dengan Olahraga

1. Uraian Materi

a. *Fit* dan *Fun* adalah Kebutuhan

Kebanyakan orang pasti memiliki aktivitas rutin yang dilakukan setiap harinya, seperti bekerja mencari nafkah, sekolah bagi para pelajar, mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas tersebut tentu menguras tenaga, pikiran, konsentrasi, yang menimbulkan kejenuhan, kelelahan baik fisik maupun mental. Jika aktivitas rutin tersebut tidak diimbangi dengan aktivitas lain untuk menghilangkan kejenuhan dan kelelahan tersebut maka dapat memberikan dampak pada penurunan produktivitas dalam melakukan aktivitas rutin tersebut. Untuk itu diperlukan aktivitas yang dapat menghilangkan kejenuhan dan kelelahan tersebut dengan kegiatan yang menyenangkan dan menyegarkan baik fisik maupun mental.

Menjaga fisik untuk tetap *fit* atau bugar adalah keharusan. Orang yang *fit* adalah orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Orang disebut memiliki kesegaran jasmani adalah mampu melaksanakan aktivitas rutin sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti baik fisik maupun mental dan masih terdapat cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain di waktu senggangnya atau aktivitas untuk keadaan yang mendadak. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-harinya dengan efektif dan efisien.

Untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik atau *fit*, perlu latihan-latihan yang mendukung unsur-unsur kebugaran yakni kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak atau power, dan kelentukan.

- 1) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan melindungi dari kemungkinan cedera.
- 2) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan mencakup menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat seperti berlari, atau hanya terbatas menggerak anggota-anggota tubuh seperti gerakan mengayun lengan, gerakan menghindar.

- 3) Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melawan kelelahan selama melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Jika seseorang mampu menggerakkan sekelompok otot tertentu dalam jangka waktu yang lama, sehingga jantung, peredaran darah, dan pernapasannya baik.
- 4) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat. Contoh kemampuan berbalik badan dengan cepat, kemampuan menghindar dengan ceoat, kemampuan berbelok dengan cepat, kemampuan lari berbalik arah dengan cepat.
- 5) *Power* atau daya ledak adalah kemampuan menggerakkan anggota tubuh dengan kekuatan dan kecepatan gerak otot yang tinggi sehingga menghasilkan gerak yang efektif. Contoh, gerakan melompat yang tinggi atau jauh, gerakan start eksplosif yang dapat mencapai kecepatan tinggi dalam waktu yang singkat.
- 6) Kelentukan adalah keluasan atau kemudahan dalam melakukan gerakan terutama pada otot-otot persendian. Kelentukan yang baik memungkinkan seseorang dapat bergerak luwes dan leluasa.

Individu yang memiliki kebugaran yang tinggi dipastikan dapat bekerja dengan kuat, cepat, tahan lama, lincah, dan luwes. Untuk mencapai tingkatan seperti itu diperlukan latihan-latihan yang memungkinkan keseluruhan unsur tersebut berkembang dengan baik. Latihan dapat dilakukan secara khusus dengan melatih setiap unsur secara terpisah, tetapi dapat pula dilakukan melalui aktivitas fisik yang sifatnya rekreatif. Kegiatan olahraga yang bersifat rekreatif atau bersenang-senang atau kegiatan rekreasi yang di dalamnya berisi aktivitas olahraga yang menyenangkan (*fun*) sangat efektif untuk meningkatkan unsur-unsur tersebut di atas secara simultan yang berdampak pada peningkatan kebugaran apabila dilakukan dengan frekuensi, waktu, serta intensitas yang cukup.

Bermain, bersenang-senang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Bermain adalah untuk memperoleh kesenangan dan melalui bermain dapat diperoleh banyak manfaat. Bekerja, istirahat, bersenang-senang adalah aktivitas rutin manusia. Bersenang-senang adalah bagian dari aktivitas rutin. Beragam kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, seperti: berbelanja, berkunjung ke tempat wisata, bernyanyi, kuliner, bersenda-gurau, berolahraga, jalan-jalan, berpetualang, bersepeda, dan sebagainya. Kegiatan tersebut dilakukan sebagai kegiatan rekreasi. Rekreasi pada hakekatnya adalah kegiatan untuk bersenang-senang atau mencari kesenangan (*fun*) dan pasti setiap orang selalu ingin punya waktu untuk bersenang-senang dalam kehidupannya.

b. Olahraga untuk *Fit & Fun*

Orang melakukan suatu aktivitas untuk berhasil dengan optimal biasanya ditentukan oleh dorongan dari dalam individu itu sendiri, sehingga aktivitas tersebut dilakukan dengan tanggungjawab dan tanpa paksaan. Jika itu yang terjadi maka aktivitas tersebut akan dilakukan dengan penuh kesenangan. Demikian pula halnya dengan olahraga, jika dilakukan karena atas dasar minat yang tinggi maka akan dilakukan dengan kesenangan dan memberikan hasil yang optimal sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Olahraga pada hakekatnya dibedakan menjadi olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi.

- 1) Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.
- 2) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.
- 3) Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk mencapai prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga.

Orang berolahraga karena didorong keinginan untuk belajar mengembangkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan motorik maka orang akan belajar olahraga dengan sungguh-sungguh. Orang berolahraga karena didorong keinginan untuk meraih prestasi yang tinggi menjadi atlet profesional maka latihan olahraga yang dilakukan dengan keras sekalipun dijalani dengan penuh kesenangan. Apalagi jika orang berolahraga untuk berekreasi maka harus dilakukan dengan penuh kesenangan karena olahraganya dipilih yang menyenangkan dan sesuai dengan minatnya.

Khusus tentang olahraga rekreasi, seiring dengan perkembangan kesejahteraan masyarakat, dan kebutuhan primer sudah terpenuhi, maka rekreasi yang sebelumnya hanya kebutuhan sekunder bahkan tersier, sudah bergeser menjadi kebutuhan pokok bagi manusia. Kesibukan yang tinggi, aktivitas sehari-hari yang padat serta melelahkan, membuat orang membutuhkan aktivitas rekreasi

untuk menyegarkan fisik dan mentalnya. Saat ini, pada hari-hari libur, tempat-tempat wisata ramai oleh masyarakat yang berwisata/rekreasi untuk sekedar bersenang-senang menghilangkan kejenuhan dari rutinitas sehari-hari.

Kegiatan rekreasi tersebut sebenarnya dapat dioptimalkan dengan cara menyertakan aktivitas fisik dengan berolahraga yang dapat meningkatkan kebugaran ketika berekreasi. Contoh: Wisata ke pantai tidak sekedar duduk-duduk di pinggir pantai, tetapi dapat dioptimalkan dengan berjalan-jalan/atau berlarian di sepanjang pantai, atau dengan berenang sambil menikmati panorama alam pantai, sehingga disamping kesenangan yang menyegarkan mental (*fun*) juga kebugaran (*fit*) juga diperoleh. Disamping itu kegiatan rekreasi tidak harus pergi ke tempat tertentu secara khusus yang mungkin membutuhkan biaya yang tidak sedikit, tetapi rekreasi dapat berupa melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti bermain atau berolahraga sekedar untuk bersenang-senang. Jalan-jalan keliling persawahan, bersepeda, atau bermain di alam terbuka yang dilakukan dengan senang dan memperoleh kegembiraan adalah rekreasi.

Olahraga rekreasi dapat dilakukan secara luwes menyesuaikan dengan situasi dan kondisi. Olahraga rekreasi dapat dilakukan secara khusus dengan memilih jenis olahraga yang memang bersifat rekreatif, atau kegiatan rekreatif yang dikembangkan dan diwarnai dengan aktivitas olahraga. Hal terpenting dalam olahraga rekreasi adalah kegiatan yang olahraga yang melibatkan fisik, mental, maupun emosi yang dilakukan dengan penuh kesenangan sehingga dapat menyegarkan jasmani maupun rohani pelakunya.

2. Rangkuman

Fit dan *fun* adalah kebutuhan manusia. *Fit* berkaitan erat dengan tingkat kesegaran jasmani, yakni kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain di waktu senggangnya atau aktivitas yang mendadak. Setiap orang membutuhkan tubuh yang *fit* sehingga dapat beraktivitas sehari-hari secara optimal.

Fun, senang dan bersenang-senang juga menjadi salah satu hal yang diharapkan manusia dalam hidup. Melakukan aktivitas yang menyenangkan, melakukannya dengan senang, dan memperoleh kesenangan dari aktivitasnya adalah menjadi tujuan. *Fun* dapat diperoleh melalui media olahraga yang bersifat rekreatif.

Olahraga rekreatif adalah melakukan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk memperoleh kesenangan. Melakukan olahraga ini yang terpenting adalah untuk bersenang-senang dan memperoleh kesenangan untuk menyegarkan mental dan emosi, tetapi dapat memberikan dampak pada peningkatan kesegaran jasmani. Dengan melakukan olahraga rekreasi dapat diperoleh kesenangan (*fun*) dan tubuh yang bugar (*fit*).

3. Penugasan

- a. Tujuan
Untuk memahami olahraga untuk tujuan *fit* dan *fun*.
- b. Media
Rekreasi di tempat wisata
- c. Langkah-Langkah
 - 1) Pilih dan rencanakan kegiatan rekreasi yang menyenangkan Anda tetapi tidak membutuhkan biaya yang tinggi!
 - 2) Rancang aktivitas untuk mengoptimalkan kegiatan rekreasi yang Anda pilih tersebut!
 - 3) Laksanakan kegiatan rekreasi yang Anda rancang tersebut!.

4. Penilaian

- 1) Soal Tes
Jawablah soal-soal berikut secara singkat!
 - a) Jelaskan secara singkat yang dimaksud kesegaran jasmani!
 - b) Jelaskan yang dimaksud tentang olahraga rekreasi!
 - c) Jelaskan contoh kegiatan rekreasi di pantai yang *fun* dan membuat *fit*!
- 2) Kunci Jawaban
 - a) Kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luangnya serta aktivitas yang mendadak.
 - b) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi.
 - c) Wisata di pantai menikmati keindahan pantai dengan berjalan-jalan, *joging* di sepanjang pantai, berenang, bermain ombak, bermain pasir.
- 3) Kriteria dan Tindak Lanjut
Anda dapat beralih ke unit pembelajaran selanjutnya setelah menyelesaikan tugas serta mampu menjawab seluruh soal di atas.

1. Uraian Materi

a. Olahraga Rekreasi

Rekreasi berasal dari bahasa latin *re-creare*, yang berarti membuat ulang. Rekreasi berarti kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani. Olahraga rekreasi adalah aktivitas fisik, mental, maupun emosional yang dilakukan untuk menyegarkan jasmani maupun rohaninya. Kegiatan olahraga tersebut dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberi kepuasan dan kesenangan. Kata kuncinya adalah kegiatan fisik dan kesenangan. Jadi olahraga yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan pada hakekatnya adalah olahraga rekreatif.

Jenis cabang olahraga prestasi dapat dilakukan sebagai olahraga rekreatif tergantung tujuannya. Contoh: Lari jika dilakukan untuk mengisi waktu luang dan dilakukan dengan senang dan memperoleh kesenangan dengan berlari, maka olahraga lari yang dilakukan adalah rekreasi. Sepakbola dilakukan untuk keluar dari rutinitas kerja yang melelahkan dan sebagai hiburan maka sepakbola yang dilakukan adalah olahraga rekreasi. Di samping itu banyak jenis olahraga yang memang hanya bersifat rekreatif bukan prestasi, seperti permainan-permainan tradisional.

Jenis olahraga rekreasi yang dapat dilakukan sangat beragam, dan dapat dikelompokkan:

- 1) Olahraga rekreasi/wisata air, seperti: menyelam, renang, arung jeram, selancar.
- 2) Olahraga rekreasi/wisata jelajah alam, seperti: jalan kaki di alam terbuka, lari lintas alam, selusur sungai, selusur goa, mendaki gunung, beragam kegiatan *outbond*.
- 3) Olahraga rekreasi/wisata pertandingan, seperti bolavoli, sepakbola, tenis, bolabasket, bersepeda.
- 4) Olahraga rekreasi/wisata *playground*, seperti: sepeda gunung, sepeda *BMX*, *skate board*, sepatu roda.

- 5) Olahraga rekreasi/wisata permainan tradisional, seperti: *egrag*, patok lele (bahasa jawa: *benthik*), hadang (bahasa jawa: *gobag sodor*).
- 6) Olahraga rekreasi/wisata dirgantara, seperti: terjun payung, gantole, layang-layang, pesawat *remote controle*.
- 7) Olahraga rekreasi/wisata hotel, yang biasa tersedia/menjadi fasilitas di hotel seperti: *fitness*, renang, golf, bilyard.
- 8) Olahraga rekreasi/wisata spontanitas, seperti: lari karung, lari kelereng, panjat pinang, sepakbola di lapangan lumpur, dan lain-lain yang biasa diadakan dalam rangka peringatan hari kemerdekaan.

Aktivitas olahraga tersebut di atas pada hakekatnya dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan dilakukan dengan penuh kesenangan. Karena aktivitas yang dilakukan melibatkan aktivitas fisik, tentu dapat memberikan dampak pada peningkatan kualitas fisik terutama kebugaran jika dilakukan dengan frekuensi tertentu.

b. Memilih Aktivitas Olahraga Rekreasi

Ketika fit dan fun sudah menjadi kebutuhan, maka keduanya harus dilakukan. Keduanya dapat diperoleh dengan aktivitas yang berbeda yang dilakukan dengan waktu yang berbeda, tetapi dapat juga dengan satu aktivitas dapat diperoleh keduanya baik kesenangan maupun kesegaran. Olahraga rekreasi adalah aktivitas olahraga yang dilakukan disamping memperoleh kesenangan tetapi juga berdampak pada peningkatan kualitas kesegaran jasmani.

Untuk dapat memperoleh seperti yang diharapkan pertimbangan utama sebelum melakukan aktivitas olahraga adalah memilih jenis aktivitas yang disenangi. Karena apabila senang maka akan dengan ringan melakukannya dan bukan sebagai suatu beban, serta selanjutnya menjadi kebiasaan dan bagian dari daur kehidupannya. Jika suatu aktivitas dilakukan tanpa didasari dengan rasa senang, maka akan terasa berat untuk melakukannya dan tidak akan menjadi bagian dari kehidupannya.

Berikut ini beragam aktivitas olahraga rekreatif yang murah dan dapat dipilih untuk dilakukan sesuai kesenangan Anda.

1) Olahraga yang biasa dipertandingkan

Semua jenis olahraga yang sering dipertandingkan atau sering disebut olahraga prestasi, seperti atletik (jalan, lari, lompat, loncat), senam, renang, maupun olahraga permainan (sepakbola, bolavoli, bolabasket, bulutangkis, tenis, tenis

meja, dan sebagainya) dapat dipilih untuk dilakukan untuk tujuan rekreasi. Berolahraga rekreasi dengan olahraga tersebut adalah melakukannya sekedar untuk memperoleh kesenangan bukan untuk berprestasi dengan mengikuti pertandingan resmi. Intensitas latihan yang dilakukannya juga berbeda, untuk rekreasi intensitasnya rendah, tetapi untuk prestasi intensitasnya lebih tinggi.

Jenis olahraga yang banyak dilakukan masyarakat seperti: jalan santai, lari santai (*joging*), bersepeda, sepakbola, bolavoli, bola basket, bulu tangkis.

2) Olahraga Rekreasi di Alam Terbuka

Banyak ragam kegiatan wisata di alam terbuka yang dapat berfungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Tentu karena wisata tentulah menarik untuk dilakukan. Tanpa disadari bersenang-senang menikmati alam yang memberikan manfaat secara psikologis sekaligus bermanfaat secara fisiologis.

a) Jalan santai dan *Joging*

Jalan santai dan *joging* (lari santai) adalah salah satu olahraga rekreasi yang murah dan mudah dilakukan, serta dapat dilakukan kapan saja menyesuaikan waktu luang yang ada. Jalan dan *joging* di pagi hari sangat baik dilakukan, karena udara pagi masih segar. Olahraga jalan ataupun lari santai yang rutin dilakukan sangat baik untuk menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan ini dapat dan biasa dilakukan di jalanan, lapangan, stadion, halaman parkir stadion. Di kota-kota besar, pada waktu-waktu tertentu di hari libur di ruas jalan utama diadakan *car free day* untuk dimanfaatkan masyarakat untuk aktivitas rekreasi. Banyak masyarakat mememanfaatkannya untuk berjalan santai bersama keluarga dan teman-temannya.

b) Bersepeda

Bersepeda juga populer di kalangan masyarakat. Olahraga bersepeda juga dapat dilakukan kapan saja sesuai dengan waktu luang yang tersedia. Kebanyakan orang melakukan kegiatan ini pada pagi hari di hari-hari libur. Peralatan utama yang dibutuhkan adalah sepeda yang tersedia dari harga ratusan ribu, jutaan, puluhan juta, sampai yang seharga mobil. Tetapi untuk sekedar berolahraga tidak perlu mahal, sesuaikan dengan kantong Anda. Pilihan sepeda yang terpenting adalah kenyamanan bukan pada harga yang mahal. Apalah artinya harga mahal tetapi lebih banyak sebagai pajangan daripada digunakan untuk berolahraga.



Gambar: Bersepeda, olahraga murah banyak manfaat

c) Lintas alam

Kegiatan lintas alam dapat dilakukan dengan jalan, lari, atau gabungan antara keduanya. Kegiatan ini dilakukan di alam terbuka, sambil menikmati panorama alam. Aktivitas olahraga ini dapat dilakukan di pegunungan, persawahan, atau pantai.



Gambar : Lari lintas alam di pegunungan, olahraga sambil menikmati pemandangan alam

d) Selusur sungai

Selusur sungai adalah kegiatan rekreatif dengan menyusuri sungai yang dapat dilakukan dengan berjalan atau dengan mendayung sampan.

Selusur sungai dengan berjalan dapat dilakukan pada alur sungai yang tidak terlalu deras. Selusur sungai dengan mendayung dapat dilakukan pada alur sungai yang kedalaman airnya cukup dalam dan relatif tenang tidak ada jeram.

e) Arung jeram

Arung jeram dapat dilakukan pada alur sungai yang arusnya deras. Semakin deras arus dan jeram yang curam semakin menguji adrenalin. Arung jeram dilakukan mengikuti arus air.



Gambar: Arung jeram olahraga rekreasi menantang

f) Selusur goa

Selusur goa dilakukan dengan menyusuri goa dengan berjalan. Selusur goa dapat menikmati keindahan goa yang beragam sesuai dengan jenis goa yang dikunjungi. Goa di daerah pegunungan kapur, pengunjung dengan berjalan dapat menikmati keindahan stalaktit dan staklamit.

g) Selusur goa/sungai bawah tanah

Selusur sungai bawah tanah, adalah menyusuri sungai yang ada di bawah tanah dan dapat dilakukan dengan berjalan, ataupun menggunakan rakit sesuai kondisi.

Di Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta sangat populer wisata selusur sungai/goa bawah tanah yakni Goa Pindul. Pengunjung dapat menyusuri goa dan sungai bawah tanah menikmati pemandangan dalam goa menggunakan rakit dari ban dalam mobil.



Gambar: Selusur Goa Pindul, Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta

h) Mendaki gunung

Mendaki gunung adalah aktivitas olahraga dengan berjalan naik dan turun gunung. Kegiatan ini biasa dilakukan berkelompok, dan menjadi satu

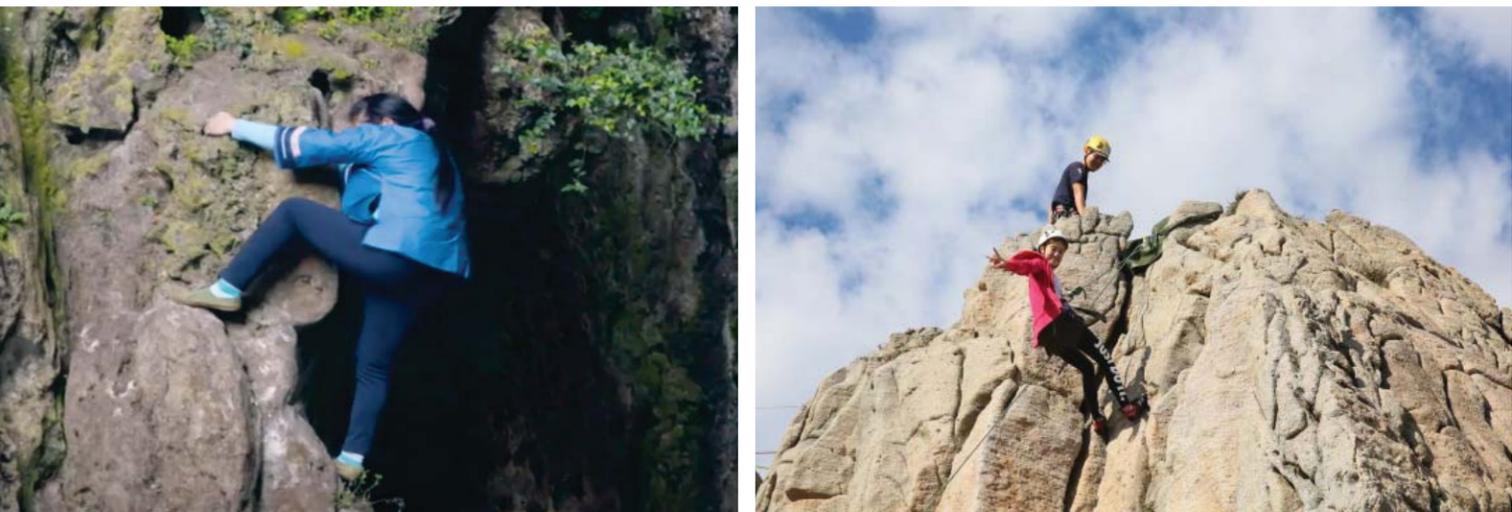
programkegiatan unit pecinta alam baik di sekolah, mahasiswa, maupun umum. Kegiatan ini menumbuhkan kesenangan karena dapat melihat panorama alam di sepanjang perjalanan naik dan turun gunung serta ketika berada di puncak gunung.



Gambar: Panorama indah disajikan pada para pendaki gunung.

i) Panjat tebing

Panjat tebing cocok untuk anak muda. Olahraga ini termasuk menguji adrenalin karena memiliki tantangan yang tinggi. Tebing yang semakin ekstrim akan semakin menantang. Olahraga ini disukai para pecinta alam. Bagi Anda yang menyukai tantangan, olahraga ini dapat menjadi pilihan. Tetapi perlu diingat, faktor keselamatan perlu diperhatikan.



Gambar: Tebing semakin ekstrimsemakin menantang bagi penggiat panjat tebing.

g) Snorkeling

Snorkeling (selam permukaan) atau selam dangkal (*skin diving*) adalah kegiatan berenang atau menyelam dengan peralatan yang disebut snorkel. Snorkel adalah peralatan selam berupa selang berbentuk huruf J dengan pelindung mulut di bagian ujung sebelah bawah. Snorkel berfungsi sebagai jalan masuk udara ketika bernafas dengan mulut tanpa harus mengangkat muka dari permukaan air. Dengan alat ini memungkinkan penyelam dapat menikmati keindahan alam bawah air/laut dengan baik dari permukaan.



Gambar: Penyelam memakai snorkel dan masker selam

Kegiatan *snorkeling* bisa dilakukan semua orang meski tidak dapat berenang. Penyelam yang tidak bisa berenang atau tidak bisa mengapung bisa mengenakan baju pelampung. Jika air bersuhu rendah, penyelam dapat memakai baju selam untuk menjaga tubuh dari kedinginan, di samping itu berfungsi melindungi tubuh dariluka tergores atau sengatan binatang air.

j) Diving

Diving atau penyelaman sangat cocok bagi yang menyukai rekreasi air. Kegiatan menyelam dapat dilakukan di pantai atau laut. Berbeda dengan

snorkeling, diving tidak membutuhkan snorkel, karena penyelaman yang dilakukan dikedalaman laut sehingga yang dibutuhkan adalah perlengkapan tabung oksigen untuk membantu pernapasan di bawah air dalam waktu yang cukup lama. Bermain di air bagi sebagian besar sangat menyenangkan dan menyegarkan. Ketika bermain di pantai atau laut warnai dengan kegiatan menyelam yang mengasyikkan, menikmati keindahan terumbu karang atau biota laut terutama di daerah-daerah yang memiliki keindahan alam bawah laut. Olahraga ini membutuhkan kemampuan berenang dan didukung peralatan menyelam.



Gambar menikmati alam bawah air/laut dengan snorkeling

3) Olahraga Tradisional

Indonesia kaya akan permainan tradisional. Sebelum era teknologi informasi saat ini, olahraga tradisional menjadi bagian dari masa anak-anak. Anak-anak bermain untuk memperoleh kesenangan dengan permainan tradisional yang diwariskan secara turun-temurun. *Benthik/patok lele, gobag sodor, jethungan, egrang, jamuran*, dan masih banyak lagi sangat lekat dengan sebagian anak-anak pada masanya.

Berbagai aktivitas bermain anak tersebut saat ini sudah terlupakan karena anak-anak sudah dimanjakan dengan permainan yang mengedepankan teknologi informasi. Sebenarnya permainan tersebut sangat bermanfaat bagi perkembangan anak, tidak saja secara fisik, tetapi juga perkembangan kecerdasan yang lain baik emosi, sosial, maupun kepribadian.

Permainan-permainan tersebut saat ini dapat dikemas menjadi olahraga rekreasi yang dapat dilakukan oleh semua usia. Permainan-permainan tradisional tersebut dapat menjadi pilihan untuk dilakukan pada waktu-waktu tertentu sebagai media hiburan yang menyegarkan bersama teman-teman.

c. Rutin Berolahraga Untuk Kebugaran

Rutinitas dan intensitas memegang peranan penting untuk mengoptimalkan fungsi dan manfaat olahraga rekreatif yang dilakukan. Manusia membutuhkan hal-hal yang menyenangkan sebanyak mungkin. Semakin banyak melakukan aktivitas yang menyenangkan maka semakin banyak kesenangan yang diperoleh dan tentu hal tersebut sangat membahagiakan.

Untuk dapat bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran, olahraga yang dilakukan juga mesti memenuhi syarat-syarat tertentu. Latihan yang berdampak pada peningkatan kebugaran, frekuensinya cukup, lama aktivitas cukup, serta intensitasnya cukup. Jika ketiga hal tersebut tidak terpenuhi maka dampak bagi peningkatan kebugaran sangat kecil terjadi.

Frekuensi latihan yang hanya insidental tidak akan memberikan dampak peningkatan kesegaran jasmani. Frekuensi latihan/olahraga yang dianjurkan minimal 2 – 3 kali per minggu. Untuk peningkatan kesegaran jasmani jenis olahraga yang dilakukan untuk memenuhi frekuensi tersebut tidak harus sama. Olahraga yang dilakukan dapat berselang-seling sesuai minat, situasi, dan kondisi. Misalnya: hari Selasa, bulutangkis, hari Jumat: jalan/*joging*, hari Minggu: Bersepeda.

Lama latihan juga penting diperhatikan, latihan sebaiknya dengan yang cukup. Ketika latihan terlalu singkat maka tidak akan memberikan pengaruh yang berarti bagi peningkatan kesegaran jasmani. Tetapi waktu yang terlalu lama juga dapat memberikan akibat kelelahan ekstrim. Sehingga yang terbaik adalah cukup waktu, antara 30 - 90 jam setiap kali latihan.

Intensitas latihan adalah beratnya latihan yang dilakukan dalam waktu tertentu. Intensitas latihan menentukan keberhasilan dalam meningkatkan kesegaran jasmani yang ingin dicapai. Latihan dengan intensitas yang rendah tidak memberikan dampak yang berarti, sedangkan intensitas yang terlalu tinggi dapat membahayakan.

2. Rangkuman

Olahraga rekreasi adalah aktivitas fisik, mental, maupun emosional yang dilakukan untuk menyegarkan jasmani dan rohani. Hal penting dan mendasar dari olahraga rekreasi adalah melakukan aktivitas olahraga yang dipilih sesuai dengan minat dan kegemarannya serta dilakukan untuk memperoleh kesenangan. Olahraga rekreasi jika dilakukan secara rutin disamping memperoleh kesenangan juga akan memberikan kesegaran jasmani bagi pelakunya.

Beragam olahraga rekreasi dapat dipilih dan dilakukan sesuai dengan minat, situasi dan kondisi. Olahraga yang biasa dipertandingkan atau cabang olahraga prestasi juga dapat dilakukan sebagai olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi lain adalah bentuk-bentuk aktivitas di alam terbuka seperti, jalan santai, jogging, lintas alam, selusur sungai, selusur goa/sungai bawah tanah, arung jeram, *snorkeling*, *diving*, panjat tebing, mendaki gunung, dan sebagainya. Permainan-permainan tradisional juga dapat dilakukan sebagai olahraga rekreasi.

Untuk memberikan manfaat optimal yakni untuk memperoleh kesenangan (*fun*) dan kebugaran tubuh (*fit*) disarankan aktivitas olahraga rekreasi dilakukan secara rutin.

3. Penugasan 1

- a. Tujuan
Untuk menelaah latihan olahraga untuk kesegaran jasmani.
- b. Media
Olahraga jalan/joging
- c. Langkah-Langkah
 - 1) Bersiap untuk melakukan olahraga jalan/joging!
 - 2) Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih.
 - a) Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - b) Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - c) Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 5 sampai 10 menit.
 - 3) Lakukan jalan santai/jogging selama 30 – 60 menit.

- 4) Kurangi kecepatan jalan Anda secara perlahan selama 5 – 10 menit untuk kemudian berhenti. Jangan berhenti tiba-tiba.
- 5) Lakukan jalan santai/jogging minimal 2 kali per minggu.

4. Penugasan 2

1. Penugasan 2

- a. Tujuan
Untuk menelaah latihan olahraga untuk kesegaran jasmani.
- b. Media
Olahraga rekreasi di alam terbuka
- c. Langkah-Langkah
 - 1) Rencanakan dan pilih kegiatan olahraga rekreasi di alam terbuka, selusur sungai/goa, lintas alam, mendaki gunung, *snorkeling*!
 - 1) Laksanakan kegiatan rekreasi yang Anda pilih!
 - 2) Optimalkan rekreasi Anda dengan berbagai aktivitas fisik sesuai dengan kondisi tempat rekreasi!

5. Penilaian

- 1) Tes
Jawablah soal-soal berikut secara singkat!
 - a) Sebutkan kelompok jenis olahraga yang dapat dilakukan sebagai olahraga rekreasi!
 - b) Sebutkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan ketika rekreasi lintas alam!
 - c) Jelaskan mengapa selam dangkal disebut *snorkeling*?
 - d) Jelaskan perbedaan *snorkeling* dengan *diving*!
 - e) Jelaskan alasan aktivitas latihan olahraga harus dilakukan secara rutin!
- 2) Kunci Jawaban
 - a) Jenis olahraga yang dapat dilakukan sebagai olahraga rekreasi adalah:

- Berbagai jenis olahraga yang sering dipertandingkan: atletik, renang, permainan
- Aktivitas di alam terbuka, seperti: jalan/jogging, bersepeda, lintas alam, selusur sungai/goa, arung jeram, snorkeling, iving, mendaki gunung, panjat tebing.
- Permainan tradisional, seperti: benthik, egrang, gobag sodor oksigen

b) Aktivitas fisik yang dapat dilakukan dilintas alam adalah jalan dan lari.

c) Selam dangkal disebut *snorkeling* karena ketika berenang dan menyelam menggunakan snorkel yakni peralatan selam berupa selang berbentuk huruf J dengan pelindung mulut di bagian ujung sebelah bawah, berfungsi sebagai jalan masuk udara ketika bernafas dengan mulut tanpa harus mengangkat muka dari permukaan air, sehingga memungkinkan penyelam dapat menikmati keindahan alam bawah air/laut dengan baik dari permukaan.

d) Perbedaan *snorkeling* dan *diving*

- *Snorkeling*, menyelam dipermukaan, dengan alat bantu untuk pernapasan berupa snorkel
- *Diving*, menyelam di kedalaman dengan alat bantu pernapasan tabung oksigen.

e) Aktivitas olahraga yang dilakukan rutin akan memberikan dampak pada peningkatan kesegaran jasmani ataupun prestasi, sedangkan jika tidak dilakukan rutin maka tidak memberikan pengaruh yang berarti.

3) Kriteria dan Tindak Lanjut

Anda dapat beralih ke unit pembelajaran selanjutnya setelah menyelesaikan tugas serta mampu menjawab seluruh soal di atas.

UNIT 3

Ukur Sendiri Tingkat Kebugaran Anda



1. Uraian Materi

a. Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tes Lari 2,4 kilometer (*Cooper Test*)

1) Tujuan

Pengukuran kesegaran jasmani dengan Tes lari 2,4 kilometer adalah tes yang sangat sederhana untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tes ini untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan.

2) Fasilitas dan alat

- Lintasan lari atau jalan yang ditandai dengan tanda/garis start dan finish.
- Stopwatch*
- Formulir untuk mencatat hasil
- Bolpoin

3) Pelaksanaan

Mengukur kesegaran jasmani dengan tes ini prosedurnya sangat mudah dilakukan.

- Berdiri di belakang garis start, setelah aba-aba: Ya ...!" mulai berlari menempuh jarak 2,4 kilometer
- Hidupkan stopwatch pada saat start dan matikan pada saat menyentuh garis *finish*.
- Catat waktu tempuh.
- Cocokkan dengan tabel kriteria/norma.

4) Kriteria/norma

Norma Kesegaran Jasmani Tes Lari 2,4 Kilometer

Putra

Kategori	Usia					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 >
Sangat Kurang	> 15,30	> 16,00	> 16,30	> 17,30	> 19,00	> 20,00
Kurang	12,11-15,30	14,01-16,00	14,46-16,30	15,36-17,30	17,01-19,00	19,01-20,00
Sedang	10,49-12,10	12,01-14,00	12,31-14,45	13,01-15,35	14,31-17,00	16,16-19,00
Baik	09,41-10,48	10,46-12,00	11,01-12,30	11,31-13,00	12,31-14,30	14,00-16,15
Baik Sekali	08,37-09,40	09,45-10,45	10,00-11,00	10,30-11,30	11,00-12,30	11,15-13,59
Terlatih	< 08,37	< 09,45	< 10,00	< 10,30	< 11,00	< 11,15

Norma Kesegaran Jasmani Tes Lari 2,4 Kilometer

Putri

Kategori	Usia					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 >
Sangat Kurang	> 18,30	> 19,00	> 19,30	> 20,00	> 20,30	> 21,00
Kurang	16,55-18,30	18,31-19,00	19,01-19,30	19,31-20,00	20,01-20,30	20,31-21,00
Sedang	14,31-16,54	15,55-18,30	16,31-19,00	17,31-19,30	19,01-20,00	19,31-20,30
Baik	12,30-14,30	13,31-15,54	14,31-16,30	15,56-17,30	16,31-19,00	17,31-19,30
Baik Sekali	11,50-12,29	12,30-10,45	13,00-11,00	13,45-15,55	14,30-16,30	16,30-17,30
Terlatih	< 11,50	< 12,30	< 13,00	< 13,45	< 14,30	< 16,30

b. Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16 – 19 tahun (SLTA/Paket C)

1) Tujuan:

Tes kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16 – 19 tahun (SMA/Paket C) adalah tes untuk mengukur kemampuan fisik dan menentukan status kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani anak usia 16 – 19 tahun (SLTA/Paket C)

2) Butir-butir test:

- Tes lari cepat 60 meter;
- Tes angkat tubuh: 60 detik untuk putra, lama waktu untuk putri;
- Tes baring duduk 60 detik;
- Tes loncat tegak;
- Tes lari jauh: 1000 meter untuk putri, 1200 meter untuk putra;

3) Pelaksanaan Test

a) Tes lari cepat 60 meter

(1) Tujuan:

Mengukur kecepatan lari.

(2) Fasilitas/Alat:

- Lintasan lari
- Peluit
- Stopwatch
- Bendera start
- Garis start dan finish.
- Formulir pencatat hasil
- Bolpoin

(3) Pelaksanaan

- Berdiri di belakang garis start;
- Ketika ada aba-aba: Ya ...! Atau bendera start dibarengi bendera start dikibarkan dan stopwatch dihidupkan, warga belajar lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 60 meter yang ditandai garis finish;
- Pada saat menyentuh/melewati garis finish, stopwatch dihentikan.

(4) Cara memberi skor

Skor hasil tes adalah waktu yang dicapai warga belajar dalam berlari menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

b) Tes angkat tubuh: gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, gantung siku tekuk dengan lama waktu untuk putri

(1) Tujuan:

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

(2) Fasilitas dan alat:

- (a) Lantai
- (b) Palang tunggal
- (c) *Stopwatch*
- (d) Formulir pencatat hasil
- (e) Bolpoin

(3) Pelaksanaan:

Untuk putra:

- (a) Sikap awal: bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan, dan tungkai lurus; Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus;
- (b) Setelah aba-aba: "Ya!" mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, lalu kembali ke sikap awal;
- (c) Lakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang, dengan cepat selama 60 detik untuk putra, berhenti ketika ada aba-aba: "Stop...!".

Untuk putri:

Sikap awal sama dengan putra, setelah aba-aba: "Ya ...!" mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, ditahan sesuai kemampuannya.

(4) Cara memberi sekor:

Putra: adalah jumlah angkatan tubuh yang dilakukan dengan benar selama 60 detik.

Putri: lama waktu menahan mengangkat tubuh dalam detik.

c) Tes baring duduk 60 detik

(1) Tujuan:

Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.

(2) Fasilitas dan alat:

- (1) Lantai
- (2) *Stopwatch*
- (3) Formulir pencatat hasil
- (4) Bolpoin

(3) Pelaksanaan:

(a) Sikap awal: berbaring di lantai, kedua lutut di tekuk kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala dengan jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat;

(b) Setelah aba-aba: "Ya ...!", bergerak mengambilsikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal; Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang dengan cepat dalam waktu 60 detik,berhenti ketika ada aba-aba: "Stop...!"

(4) Cara memberi sekor:

Sekor hasil tes adalah jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik.

d) Tes loncat tegak

(1) Tujuan:

Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

(2) Fasilitas dan alat:

- (a) Dinding
- (b) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150 cm berskala satuan ukuran centimeter yang digantung pada dinding dengan ketinggian jarak antara lantai dengan nol pada papan skala ukuran 150 cm.
- (c) Serbuk kapur.
- (d) Alat penghapus
- (e) Formulir pencatat hasil
- (f) Bolpoin

(3) Pelaksanaan:

(a) Sikap awal: berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki berada dekat papan dinding di samping tangan kiri atau kanannya. Tangan yang berada dekat dinding telah diolesi dengan serbuk kapur diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya;

(b) Kedua tangan lurus berada di samping badan kemudian warga belajar mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua lengan diayun ke belakang;

(c) Selanjutnya melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding sehingga meninggalkan bekas raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi raihan lompatan tersebut.

(4) Cara memberi sekor

Ambil tinggi raihan tertinggi dari ketiga kali lompatan, sebagai hasil tes loncat tegak Hasil loncat tegak adalah tinggi raihan lompatan tertinggi dikurangi raihan tanpa lompatan.

e) Tes lari jauh: jarak 1000 meter untuk putri, 1200 m untuk putra

(1) Tujuan:

Mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)

(2) Fasilitas dan alat:

- (a) Lapangan
- (b) Bendera start
- (c) Peluit
- (d) Stopwatch
- (e) Nomor dada
- (f) Tanda garis start dan finish
- (g) Formulir pencatat hasil
- (h) Bolpoin

(3) Pelaksanaan:

- (a) Berdiri di belakang garis *start*. Pada aba-aba: "Siap...!" mengambil sikap *start* berdiri siap untuk berlari;
- (b) Pada aba-aba: "Ya...!" berlari menuju garis finish dengan menempuh jarak 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra.

(4) Cara memberi sekor:

Sekor hasil tes adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.

c. Menentukan Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil tes untuk kelima butir tes dinilai dengan menggunakan norma berikut:

**Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putra Usia 16-19 Tahun)**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2"	19 – Keatas	41 – Keatas	73 Keatas	s.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

**Tabel Nilai TKJI
(Untuk Putri Usia 16-19 Tahun)**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 8,4"	41" – keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3'52"	5
4	8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
3	9,9" – 11.4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	13,5" dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

Cara menentukan tingkat kebugaran jasmani untuk usia 16-19 tahun (SMA/ Paket C) adalah dengan menjumlahkan semua nilai dari kelima item tes kemudian dicocokkan dengan tabel kriteria/norma berikut.

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	05 – 09	Kurang Sekali

2. Rangkuman

Tes lari 2,4 kilometer adalah tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang yang paling mudah dan dapat dipergunakan untuk usia 13 tahun ke atas. Tes ini sangat sederhana karena hanya dengan berlari jarak 2,4 kilometer dicatat waktu tempuhnya dan dibandingkan dengan norma yang ada, segera dapat diketahui tingkat kesegaran jasmaninya.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 16 – 19 tahun adalah tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang diperuntukkan untuk usia 16 – 19 tahun atau Siwa SLTA/Paket C. Tes ini terdiri dari 5 (lima) butir tes praktik yakni:

- a. Lari cepat 60 meter;
- b. Gantung angkat tubuh untuk putra/gantung siku tekuk untuk putri;
- c. Baring duduk 60 detik;
- d. Loncat tegak;
- e. Lari jarak 1000 meter untuk putri, 1200 meter untuk putra.

3. Penugasan 1

- a. Tujuan

Menelaah konsep latihan kesegaran jasmani dengan tes terstandar

- b. Media

- Mengukur tingkat kesegaran jasmani diri sendiri dengan tes lari 2,4 km.
- Perangkat pelaksanaan Tes lari 2,4 km (lintasan lari, *stopwatch*/jam tangan, formulir pencatat hasil, bolpoin)

- c. Langkah-Langkah

- 1) Siapkan lintasan lari dan tentukan garis start dan finish. Siapkan juga *stopwatch*, formulir pencatat hasil dan bolpoin.
- 2) Lakukan pemanasan sebelum memulai tes.
- 3) Mulai start lari dan hidupkan *stopwatch* atau jika menggunakan jam tangan catat jam keberangkatan Anda!
- 4) Ketika *finish* matikan *stopwatch* dan atau lihat jam tangan kemudian catat waktu Anda menyentuh garis finish.
- 5) Cocokkan hasil tes Anda berupa catatan waktu tempuh dengan tabel norma.

d. Penilaian

- 1) Tes unjuk kerja/praktik

- Tes lari 2,4 km.

- 2) Hasil

Derajat kesegaran jasmani berdasarkan hasil tes lari 2,4 km, yakni melihat hasil catatan waktu dibandingkan dengan norma sebagaimana tercantum pada bagian atas modul ini sehingga diperoleh kategori tingkat kesegaran jasmani.

- 3) Kriteria dan TindakLanjut

- (a) Jika hasil tes Anda pada kategori sangat kurang, kurang, atau sedang, lakukan latihan olahraga yang lebih intensif yang melatih daya tahan jantung dan pernafasan seperti jalan cepat, jogging, lari lintas alam, bersepeda, sesuai dengan minat dan kesenangan Anda!
- (b) Jika hasil tes Anda berada pada kategori baik, baik sekali, maupun terlatih, pertahankan latihan/aktivitas olahraga Anda!

4. Penugasan 2

- a. Tujuan

Menelaah konsep latihan kesegaran jasmani dengan tes terstandar

- b. Media

- Mengukur tingkat kesegaran jasmani diri sendiri dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
- Perangkat Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
 - lari 60 meter
 - gantung angkat tubuh untuk putra, gantung siku tekuk untuk putri
 - baring duduk 60 detik
 - loncat tegak
 - lari 100 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra

c. Langkah-Langkah

- 1) Siapkan seluruh perangkat tes yang diperlukan sesuai uraian modul di atas bersama teman-teman Anda!
- 2) Bagi tugas dalam pelaksanaan tes secara bergantian dengan teman-teman Anda antara yang bertugas memberikan aba-aba, mencatat waktu, menghitung hasil, mencatat hasil, serta sebagai peserta tes.
- 3) Lakukan pemanasan yang cukup sebelum Anda mempraktikkan tes.
- 4) Lakukan tes bergantian hingga semua mendapat giliran melakukan seluruh item tes (lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000/1200 meter).
- 5) Hitung skor hasil tes Anda dengan norma untuk masing-masing tes, kemudian jumlahkan!
- 6) Cocokkan jumlah hasil tes Anda dengan norma, untuk menentukan kategori kebugaran jasmani Anda.

d. Penilaian

- 1) Tes unjuk kerja/praktik
 - Tes Kebugaran Jasmani Indonesia
- 2) Hasil

Derajat kebugaran jasmani berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dibandingkan dengan norma sebagaimana tercantum di Unit 2 sehingga diperoleh kategori tingkat kebugaran jasmani.
- 3) Kriteria dan Tindak Lanjut
 - (a) Jika hasil tes Anda pada kategori sangat kurang, kurang, atau sedang, lakukan latihan olahraga yang lebih intensif yang melatih daya tahan jantung dan pernafasan seperti jalan cepat, jogging, lari lintas alam, bersepeda, sesuai dengan minat dan kesenangan Anda!
 - (b) Jika hasil tes Anda berada pada kategori baik, baik sekali, maupun terlatih, pertahankan latihan/aktivitas olahraga Anda!

UNIT 4

Training Zone



1. Uraian Materi

a. Training Zone (Zona Latihan)

Aktivitas olahraga dapat memberikan dampak optimal jika dilakukan dengan memenuhi syarat-syarat tertentu sesuai dengan tujuan baik untuk prestasi maupun kebugaran jasmani. Kedua tujuan tersebut mensyaratkan latihan yang dilakukan harus mencapai zona latihan atau *training zone*. *Training zone* adalah beban latihan yang harus dicapai pada saat latihan.

Cara menentukan latihan olahraga yang dilakukan mencapai zona latihan adalah:

- 1) Intensitas latihan dapat diukur, cara yang paling mudah adalah dengan mengukur denyut jantung per menit.

Caranya adalah sebagai berikut:

Menghitung denyut nadi maksimum (DNM) adalah dengan menggunakan rumus:

$$\text{DNM} = 220 - \text{umur}$$

Jika umur Anda 18 tahun, maka denyut nadi maksimum Anda adalah:

$$220 - 18 = 202 \text{ per menit}$$

- 2) Zona latihan untuk kebugaran jasmani adalah antara 60 – 80 % denyut nadi maksimal.

Artinya seseorang yang berlatih untuk tujuan kebugaran jasmani, beban latihan yang dilakukan pada saat puncak latihan denyut nadinya harus mencapai 60-80% dari denyut nadi maksimal.

Contoh, jika usia Anda 18 tahun, maka ketika beraktivitas olahraga denyut nadi Anda harus mencapai pada kisaran: 60% (220-18) sampai dengan 80% (220-18) = 121 - 162

- 3) Zona latihan untuk olahraga prestasi lebih tinggi daripada olahraga untuk kesegaran jasmani. Zona latihan untuk olahraga prestasi adalah antara 80 – 90% denyut nadi maksimal.

Contoh, jika usia Anda 18 tahun, ketika berlatih denyut nadi Anda harus mencapai kisaran $80\% (220-18) - 90\% (220-18) = 162 - 182$.

b. Cara Berlatih Olahraga untuk Mencapai *Training Zone*

- 1) Sebelum memulai latihan, ukur denyut nadi Anda!

Caranya adalah menggunakan jari untuk menemukan denyut nadi Anda. Hindari menggunakan ibu jari Anda ketika melakukannya karena ibu jari memiliki denyutnya sendiri. Temukan denyut nadi radialis. Denyut nadi ini juga adalah denyut nadi di dalam pergelangan tangan. Gunakan kedua telapak jari Anda. Letakkan keduanya tepat di bawah lipatan pergelangan tangan di pangkal ibu jari Anda. Tekan ringan hingga Anda merasakan denyutan aliran darah yang dirasakan di telapak jari. Jika dibutuhkan, geserlah jari-jari Anda hingga Anda menemukan denyut nadi Anda. Hitung denyut nadi selama 15 detik. Jumlah denyut nadi dikalikan 4 maka itulah denyut nadi per menit Anda.



Gambar: Cara menghitung denyut nadi

- 2) Lakukan pemanasan yang cukup sebelum memulai aktivitas olahraga. Hitung denyut nadi Anda, apakah sudah meningkat.
- 3) Mulailah latihan olahraga sesuai minat Anda (jalan, *joging*, bersepeda, sepakbola, dan sebagainya). Setelah beberapa saat ukur denyut nadi Anda, apakah sudah mencapai *training zone* atau belum.
- 4) Jika denyut nadi anda belum mencapai training zone maka tingkatkan beban latihan Anda, jika jalan, jogging, bersepeda dengan mempercepat laju sampai mencapai denyut nadi pada 60% 80% denyut nadi maksimal.
- 5) Pertahankan latihan Anda pada level tersebut selama beberapa lama, antara 30 – 45 menit.
- 6) Turunkan intensitas berlatih Anda, dengan memperlambat jalan, *joging*, bersepeda atau dengan cara yang lebih santai. Jangan menghentikan latihan secara tiba-tiba. Hitung denyut nadi Anda apakah sudah dibawah 60% dari denyut nadi maksimal.
- 7) Lakukan pendinginan dengan gerakan-gerakan relaksasi, pelepasan, sampai denyut nadi Anda turun mendekati denyut nadi normal, dan Anda dapat mengakhiri aktivitas latihan/olahraga.

2. Rangkuman

Training zone atau zona latihan adalah beban latihan yang harus dicapai ketika melakukan aktivitas latihan olahraga. Cara sederhana untuk mengetahui adalah dengan menghitung denyut nadi yang dicapai pada waktu latihan.

Training zone untuk olahraga yang bertujuan untuk kesegaran jasmani adalah antara 60% - 80 % denyut nadi maksimal per menit, sedangkan untuk olahraga prestasi adalah antara 80% - 90% denyut nadi maksimal permenit. Latihan-latihan olahraga yang dilakukan tidak mencapai zona latihan tidak akan memberikan dampak berarti bagi perubahan/peningkatan kesegaran jasmani maupun prestasi.

3. penugasan 1

- a. Tujuan
Untuk menelaah latihan olahraga untuk kesegaran jasmani.
- b. Media
Lintasan lari/jalan, lapangan.
- c. Langkah-Langkah

- 1) Bersiap untuk melakukan olahraga jalan santai!
- 1) Hitung dan catat denyut nadi Anda!
- 2) Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan setiap kali akan berlatih.
 - a) Mulailah dengan gerakan-gerakan peregangan dari otot-otot leher, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - b) Lanjutkan dengan gerakan-gerakan untuk memanaskan otot tubuh bagian atas, lengan, badan, tungkai, dan kaki;
 - c) Lakukan pemanasan tersebut di atas antara 5 sampai 10 menit.
- 4) Ukur dan catat denyut nadi Anda untuk memastikan kenaikan denyut nadi.
- 5) Lakukan jalan santai, setelah 5 – 10 menit berjalan, hitung dan catat denyut nadi Anda. Cocokkan dengan denyut nadi yang harus dicapai pada zona latihan.
- 6) Jika denyut nadi Anda per menit belum mencapai zona latihan, tingkatkan intensitas latihan dengan mempercepat jalan Anda dan hitung lagi sampai dipastikan mencapai jumlah denyut nadi yang dipersyaratkan dalam *training zone*.
- 7) Pertahankan intensitas latihan dengan mempertahankan kecepatan selama sekitar 30 menit, dan jika Anda terasa terengah-engah kurangi kecepatan hingga napas Anda stabil.
- 8) Kurangi kecepatan jalan Anda secara perlahan selama 5 – 10 menit untuk kemudian berhenti. Jangan berhenti tiba-tiba.
- 9) Lakukan gerakan-gerakan pendinginan!
- 11) Hitung denyut nadi Anda, pastikan denyut nadi Anda mendekati normal untuk kemudian dapat mengakhiri latihan.

4. Penilaian

- a. Tes unjuk kerja/praktik
 - Tes lari 2,4 kilometer
- b. Hasil

Derajat kesegaran jasmani berdasarkan hasil catatan waktu Tes Lari 2,4 km dibandingkan dengan norma yang ada di Unit 2.
- c. Kriteria dan Tindak Lanjut
 - 1) Jika hasil yang Anda peroleh berada pada kategori: Baik, Baik Sekali, atau Terlatih, latihan olahraga yang Anda lakukan telah mencapai *training zone*. Pertahankan latihan Anda!
 - 2) Jika hasil yang Anda peroleh berada pada kategori: Sangat kurang, Kurang, atau Sedang, latihan olahraga yang Anda lakukan belum mencapai *training zone*. Tingkatkan latihan Anda!

Daftar Pustaka

- Agus Mukholid. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI. Yudhistira.
- Moh. Gilang. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XII. Ganeca Exact. Jakarta.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas X Jilid 1. Erlangga. Jakarta
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas XI Jilid 2. Erlangga. Jakarta
- Sadoso Sumosardjuno. (1993). Kesehatan Dalam Olahraga 3. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Suharjana. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pengabdian/prof-dr-suharjana-mkes/tes-pengukuran-kapasitas-aerobik.pdf>
- /Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/197603082005011-SUHERMAN_SLAMET/modul_bermain_08/bab_6_teor_i_bermain.pdf
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Bersepeda>
- <https://runner.id/blog/tips-lari-lintas-alam-untuk-pemula/>
- <http://lifestyle.liputan6.com/read/3111807/8-tips-sebelum-bermain-arung-jeram-bagi-pemula>
- <https://jejakpendaki.web.id/filosofi-mendaki-gunung>
- <http://www.mynewshub.cc/utama-sensasi/spiderwoman-china-panjat-tebing-tanpa-alat-bantuan/>
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Snorkeling>
- <://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>
- <http://luxus-udules.com/olahraga-rekreasi-yang-cocok-untuk-anak-muda/>

Sumber Gambar

Gambar: Bersepeda, olahraga murah banyak manfaat
 Sumber: <https://id.wikipedia.org/wiki/Bersepeda>

Gambar : Lari lintas alam di pegunungan, olahraga sambil menikmati pemandangan alam

Sumber: <https://runner.id/blog/tips-lari-lintas-alam-untuk-pemula/>

Gambar: Arung jeram olahraga rekreasi menantang

Sumber : <http://lifestyle.liputan6.com/read/3111807/8-tips-sebelum-bermain-arung-jeram-bagi-pemula>

Gambar: Panorama indah disajikan pada para pendaki gunung.

Sumber: <https://jejakpendaki.web.id/filosofi-mendaki-gunung>

Gambar: Tebing semakin ekstrim semakin menantang bagi penggila panjat tebing. Sumber: <http://www.mynewshub.cc/utama-sensasi/spiderwoman-china-panjat-tebing-tanpa-alat-bantuan/>

Gambar: Penyelam memakai snorkel dan masker selam

Sumber: <https://id.wikipedia.org/wiki/Snorkeling>

Gambar menikmati alam bawah air/laut dengan *snorkeling*

Sumber: <https://id.wikipedia.org/wiki/Snorkeling>

Gambar: Cara menghitung denyut nadi

<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>