



Kebugaran Jasmani

1. Pengertian

Kebugaran adalah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami gangguan kesehatan dan kelelahan yang berlebih.

2. Komponen

Komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu.

3. Kesehatan

- Kekuatan merupakan bagian dari kebugaran jasmani yang menggunakan kemampuan fisik seseorang, terutama dalam hal penggunaan otot. Beberapa latihan fisik yang melibatkan kekuatan otot ialah *sit up*, *push up*, dan *squat jump*.
- Daya otot merupakan unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan otot untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Beberapa latihan untuk melatih daya otot ialah *side jump*, *vertikal jump*, dan *front jump*.
- Daya tahan berhubungan erat dengan stamina agar bisa melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama. Untuk memiliki daya tahan tubuh yang bagus memerlukan latihan yang kompleks. Untuk meningkatkan

kinerja paru-paru, jantung, sistem peredaran darah, dan kekuatan otot. Latihan yang bisa diterapkan untuk meningkatkan daya tahan, ialah jogging atau lari minimal selama 30 menit sehari.

- Daya lentur adalah tingkat penyesuaian seseorang dalam berbagai jenis aktivitas kerja secara efektif dan efisien dengan cara penguluran tubuh yang baik. Apabila seseorang memiliki kelenturan yang baik, maka orang tersebut bisa terhindar dari berbagai risiko cedera.

4. Keterampilan

- Kecepatan dalam kebugaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan agar seseorang bisa melakukan tugas dengan baik dan benar. Satu di antara latihan untuk meningkatkan kecepatan ialah lari.
- Kelincahan merupakan unsur kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan keadaan saat melakukan aktivitas sehari-hari. Beberapa latihan yang bisa dilakukan untuk melatih kelincahan, seperti berlari naik turun tangga dan zig-zag.
- Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga berbagai gerakan yang dilakukan bisa dilakukan dengan baik dan benar. Salah satu latihan yang mampu meningkatkan keseimbangan tubuh adalah senam.
- Koordinasi adalah sebuah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang beda dan mampu koordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik dan benar.
- Daya ledak otot adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal otot dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak ini merupakan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan otot dalam waktu yang singkat. Dalam hal ini dikemukakan bahwa daya ledak atau kekuatan atau $\text{force} \times \text{kecepatan}$ atau Velocity ($P=F \times T$)

5. Manfaat

- Mempertahankan dan meningkatkan taraf kesegaran jasmani yang baik.

- Mengadakan koreksi terhadap kesalahan sikap dan gerak.
- Membentuk sikap dan gerak.
- Membentuk kondisi fisik (kekuatan otot, kelincahan, ketahanan, keluwesan, dan kecepatan).
- Membentuk berbagai sikap kejiwaan (membentuk keberanian, kepercayaan, dan kesiapan diri, serta kesanggupan bekerjasama).
- Memberikan rangasangan bagi pertumbuhan tubuh, khususnya bagi anak-anak.
- Memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.

6. Latihan Kebugaran

latihan kebugaran merupakan hal penting bagi setiap individu untuk menjaga kondisi fisiknya agar tetap mampu beraktivitas dari hari ke hari, latihan kebugaran berhubungan dengan aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda berenang dan aktivitas fisik lainnya, bagi manusia pada umumnya agar tetap mampu menjaga kondisi fisiknya atau kebugaran minimal melakukan latihan 30 menit setiap harinya, diluar dari aktivitas atau rutinitas sehari-hari. latihan yg dianjurkan seperti jogging, bersepeda, berenang, senam, dll.