

Bab 14

Kebugaran Jasmani



Kata Kunci

- Jasmani
- Kecepatan
- Kebugaran
- Kelincahan



Sumber: *senam irama_ikatera_files.wordpress.com*
copy.20 Februari 2009

Gambar 14.1 Senam dapat menjaga kebugaran jasmani.

Pernahkah kamu mendengar istilah “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”? Kata-kata itu memang benar adanya, dengan memiliki tubuh yang sehat dan kuat akan membuat kamu mudah belajar, berpikir, dan melakukan aktivitas-aktivitas yang lain.

Kebugaran jasmani adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Ada banyak latihan kebugaran jasmani yang dapat dilakukan. Pada bab 5 kamu telah belajar dan berlatih kebugaran jasmani dengan *Circuit Training*. Dalam bab ini kamu akan belajar berbagai latihan untuk melatih kecepatan dan kelincahan tubuh.

Kamu tentu tahu setiap kegiatan yang kita lakukan selalu menuntut waktu yang cepat. Untuk menyelesaikan semua pekerjaan dengan cepat, maka kamu harus memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik. Maka kelincahan dan kecepatan gerakmu perlu dilatih.

A. Latihan Kecepatan

1. Manfaat Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh secara cepat, akan tetapi dapat pula terbatas menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari cepat, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat.

Kecepatan merupakan unsur gerak dasar yang berguna untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kecepatan seseorang yang tinggi bergantung potensi sejak lahir dan merupakan hasil latihan secara teratur dan cermat dengan perencanaan yang tepat.

2. Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan

Bentuk-bentuk latihan kecepatan ada tiga macam, antara lain:

a. Kecepatan *sprint* (*sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Cara pengembangan kecepatan spint dapat dilakukan dengan interval running dengan volume beban latihan 5 – 10 kali giliran lari, jarak 30-80 meter, intensitas latihan lari 80% - 100%.

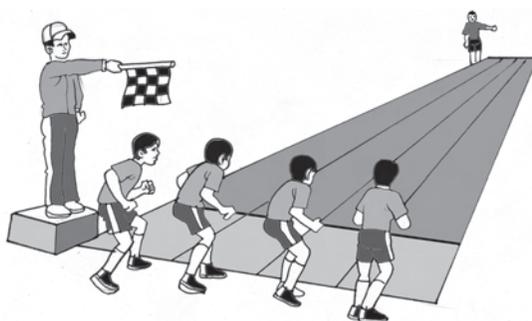
b. Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Hampir semua cabang olahraga memerlukan kecepatan-kecepatan reaksi di dalam pertandingan. Untuk mengembangkan kecepatan reaksi dapat dilakukan dengan metode pertandingan. Guna mencapai waktu yang secepat-cepatnya dalam mereaksi suatu rangsangan.

c. Kecepatan bergerak (*speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus, seperti gerakan melompat, melempar, dan salto. Tiap cabang olahraga memerlukan jenis kecepatan yang berlainan persentasenya.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan, antara lain (a) lari cepat dengan jarak 40 dan 60 meter, (b) lari dengan mengubah-ubah kecepatan (mulai lambat makin lama makin cepat), (c) lari naik bukit, (d) lari menuruni bukit, dan (e) lari menaiki tangga gedung.



Ilustrasi :Susanto

Gambar 14.2 Bentuk latihan kecepatan menempuh jarak 60 meter.

B. Latihan Kelincahan

1. Manfaat Latihan Kelincahan

Kelincahan adalah latihan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini ternyata sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga yang memang memerlukan koefisien kelincahan untuk keberhasilannya, misalnya pada cabang olahraga tinju, bola voli, sepak bola, bola basket, softball, bulu tangkis, dan tenis meja.

Kelincahan banyak ditentukan oleh faktor kekuatan, kecepatan, power, waktu reaksi, dan koordinasi. Dengan demikian, untuk melatih kelincahan perlu juga diperhatikan upaya meningkatkan faktor-faktor yang lain. Demikian pula sebaliknya, latihan kelincahan dengan sendirinya akan turut pula meningkatkan faktor-faktor penunjang secara parsial sehingga sifatnya saling melengkapi.

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dalam kata lain, kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan akan tetapi juga menuntut kelenturan yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh lainnya.

Kegunaan secara langsung kelincahan, antara lain:

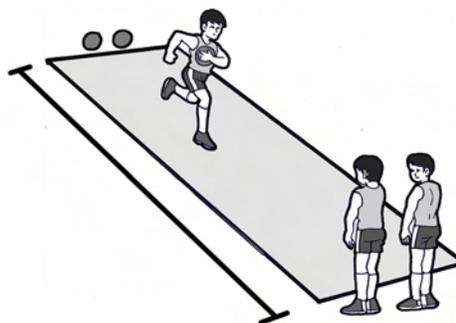
- Mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (stimulasi).
- Mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi.
- Gerakan efisien, efektif, dan ekonomis.
- Mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

2. Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan

Bentuk-bentuk program latihan untuk meningkatkan kelincahan, antara lain:

- Kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga pada umumnya dan meng-hadapi situasi hidup dengan lingkungan.
- Kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olah-raga khusus yang dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (akrobat, loncat indah, bola voli, dan softball).

Kelincahan umum ataupun kelincahan khusus dapat diperoleh dengan hasil latihan dan ada pula dari pembawaan (potensi) sejak lahir. Bentuk-bentuk latihan kelincahan antara lain lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belok-belok (*zig-zag*), dan jongkok berdiri (*squat trust*).



Ilustrasi :Susanto

Gambar 14.3 Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

a. Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*)

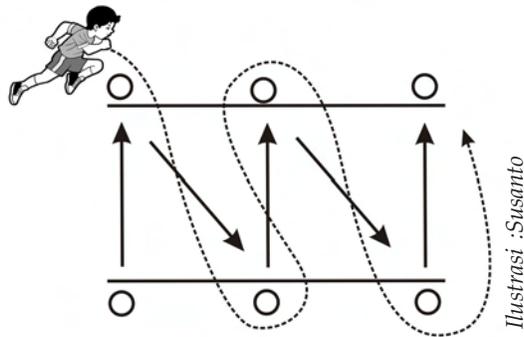
Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- 1) Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali (jarak 4-5 meter).
- 2) Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, si pelaku harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik lainnya.
- 3) Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku.
- 4) Dalam latihan ini yang diperhatikan ialah kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak.

b. Latihan lari berbelok-belok (*zig-zag*)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Dalam melakukan latihan ini di mana si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4-5 titik).
- 2) Jarak setiap titik sekitar dua meter.



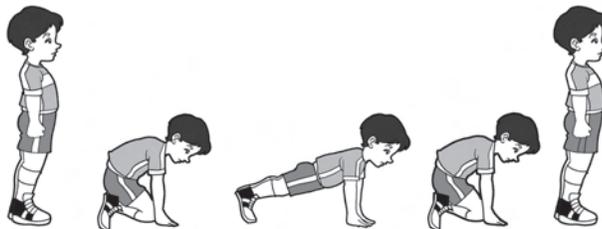
Ilustrasi :Susanto

Gambar 14.4 Latihan lari berbelok-belok (*zig-zag*).

c. Latihan mengubah posisi tubuh atau jongkok–berdiri (*squat thrust*)

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Jongkok sambil menumpukan kedua lengan di lantai.
- 2) Pandangan ke arah depan.
- 3) Lemparkan kedua kaki ke belakang sampai lurus dengan sikap badan telungkup dalam keadaan terangkat.
- 4) Kemudian dengan serentak, kedua kaki ditarik ke depan, kemudian kembali ke tempat semula.
- 5) Latihan ini dilakukan berulang-ulang dengan gerakan yang sama.



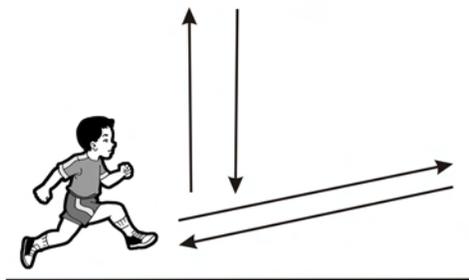
Ilustrasi :Susanto

Gambar 14.5 Latihan mengubah posisi tubuh (*squat thrust*).

d. Latihan kelincahan gerakan bereaksi

Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan sikap ancang-ancang. Kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
- 2) Bunyi peluit pertama, lari ke depan secepat-cepatnya.
- 3) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya.
- 4) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya.
- 5) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya.
- 6) Latihan ini dilakukan terus-menerus secara berangkaikan tanpa berhenti dahulu.



Ilustrasi :Susanto

Gambar 14.6 Latihan kelincahan gerakan bereaksi.



Tugas

Kerjakanlah tugas di bawah ini!

1. Buatlah makalah tentang latihan kebugaran jasmani! Sumber tugas ini dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, atau sumber lainnya.
2. Buatlah kliping tentang bentuk-bentuk latihan yang sering dilakukan atlet dalam pemusatan latihan (*running center*)! Sumber tugas ini dapat diperoleh dari majalah, koran, buku, atau sumber lainnya.

Rangkuman

- ❖ Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
- ❖ Bentuk-bentuk kecepatan ada tiga macam, antara lain:
 - a. Kecepatan *sprint* (*sprinting speed*)

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan seseorang bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.
 - b. Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.
 - c. Kecepatan bergerak (*speed of movement*)

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secepat mungkin dalam satu gerakan yang tidak terputus, seperti gerakan melompat, melempar, dan salto.
- ❖ Kelincahan adalah latihan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d di depan jawaban yang paling benar!

1. Tujuan utama latihan kebugaran jasmani ialah ...
 - a. meningkatkan fleksibilitas
 - b. meningkatkan kecepatan
 - c. membentuk postur tubuh
 - d. meningkatkan kebugaran jasmani

2. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dinamakan ...
 - a. kecepatan
 - b. kelincahan
 - c. kelentukan
 - d. keseimbangan
3. Kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dikehendaki dinamakan...
 - a. kelincahan
 - b. daya tahan
 - c. *power*
 - d. kelentukan
4. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan ialah ...
 - a. *shuttle run*
 - b. *squat thrust*
 - c. *squat jump*
 - d. lari 40-60 meter
5. Kebutuhan kebugaran jasmani seseorang berbeda, kebutuhan tersebut tergantung kepada ...
 - a. berat ringannya berat badan
 - b. usia seseorang
 - c. gerak yang diperlukan seseorang
 - d. jenis kelamin seseorang
6. Istilah lain tingkat kesegaran/kebugaran jasmani adalah
 - a. *physiological fitness*
 - b. *fitness*
 - c. *physical endurance*
 - d. *physical fitness*
7. Latihan pengembangan tubuh sering disebut juga
 - a. senam artistik
 - b. senam akrobatik
 - c. senam ritmik
 - d. senam pemanasan
8. Dibawah ini yang **tidak** termasuk latihan pengembangan tubuh adalah
 - a. unsur kekuatan
 - b. unsur kelincahan
 - c. unsur kecepatan
 - d. unsur kekerasan
9. Di bawah ini yang **tidak** termasuk bentuk-bentuk gerakan pemanasan adalah
 - a. meliuk-liukkan badan
 - b. melompat-lompat
 - c. berlari-lari
 - d. memukul bola voli

10. Gerakan peregangan yang dilakukan dengan cara menahan gerakan dinamakan
- peregangan statis
 - peregangan dinamis
 - peregangan kontraksi-rileksasi
 - peregangan konstan

II. Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut secara singkat dan tepat!

- Jelaskan yang dimaksud dengan kecepatan!
- Sebutkan manfaat melakukan latihan kecepatan!
- Sebutkan macam-macam bentuk latihan kelincahan!
- Jelaskan manfaat melakukan latihan kebugaran!
- Jelaskan apa akibatnya apabila seseorang tidak memiliki kelincahan!