

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



B

I

U



Daya Tahan Tubuh



# Daya Tahan Tubuh

Penyusun: Kancha Syafatar Citra

Penyunting: Uchi Damaliah

Titis Nur Widiawati

Untuk kebutuhan internal

Penerbit Yayasan Dayabunaya

Jl. Timbul IVB/1 Cipedak

Jagakarsa Jakarta Selatan,

12630

Telp: 0819-0279-6842 Email:

tetum@sekolahetetum.org

Diterbitkan 2023

Edisi Revisi I: 2024



## Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas Mars

Pengajar: Kanchah Syafat Citra (Kak Kanchah)

Capaian Pembelajaran:

Peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional)





# DAFTAR ISI

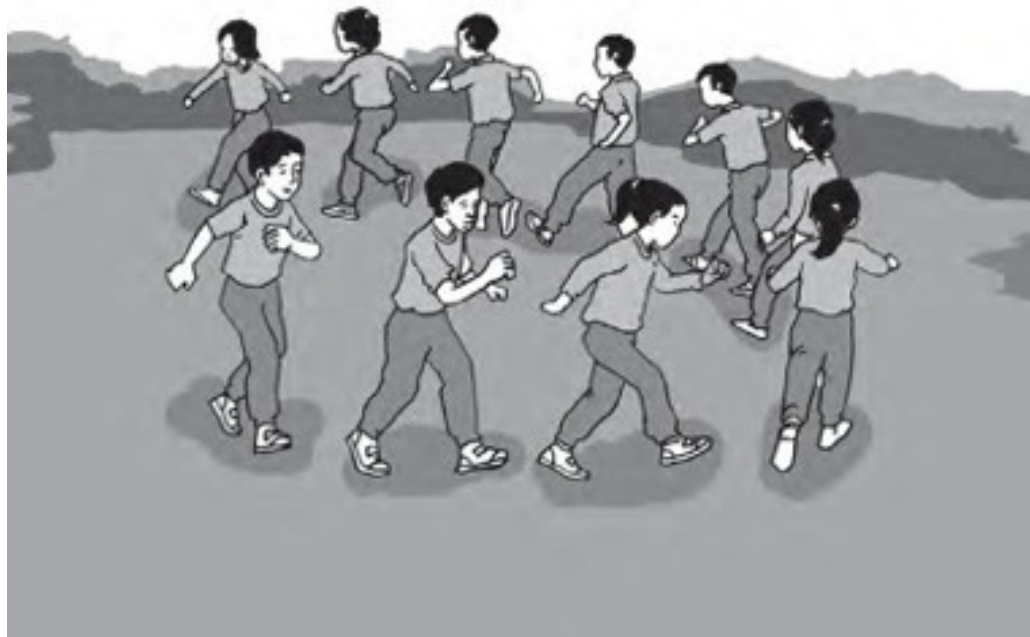
Gerak Dasar Atletik .....	1
<i>Push Up</i> .....	4
<i>Sit Up</i> .....	5



# Meningkatkan Kebugaran

Daya tahan tubuh yang baik akan meningkatkan ketahanan melakukan aktivitas. Kekuatan otakmu adalah daya penggerak setiap kegiatan fisikmu secara menyeluruh.

Kekuatan tubuhmu adalah syarat agar gerak tubuhmu supel dan efisien. Hal-hal itu yang membuat kebugaran tubuhmu meningkat.



# Melatih Daya Tahan dan Kekuatan Otot

Dengan memiliki daya tahan tubuh yang baik, kamu dapat belajar, berkerja, dan bermain dalam waktu yang sama. Daya tahan tubuh adalah kemampuanmu melakukan kegiatan dalam waktu yang lama.

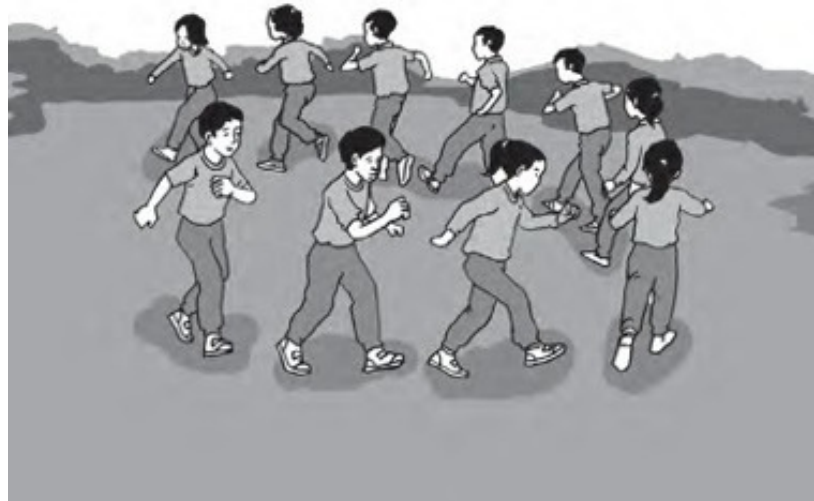
Daya tahan otot adalah daya penggerak setiap kegiatan fisik secara keseluruhan. Kekuatan ototlah yang dapat membuat meningkatkan kemampuanmu untuk melompat lebih tinggi, melempar bola lebih jauh, memukul lebih keras, dan lain-lain.



## Latihan Daya Tahan

Agar daya tahan yang kita miliki meningkat, diperlukan latihan-latihan. Daya tahan tubuh sendiri dibagi menjadi dua daya tahan otot dan daya tahan paru-paru.

Lari santai atau jogging menjadi salah satu latihan untuk melatih daya tahan tubuh. Lari santai bisa kamu lakukan dengan mengelilingi lapangan yang ada di sekolah atau sekitar rumah selama 10 menit.



# Latihan Kekuatan Otot

Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan latihan-latihan kekuatan. seperti mengangkat, mendorong atau menarik beban. beban sendiri bisa berasal dari berat tubuh kita atau dari yang lain.

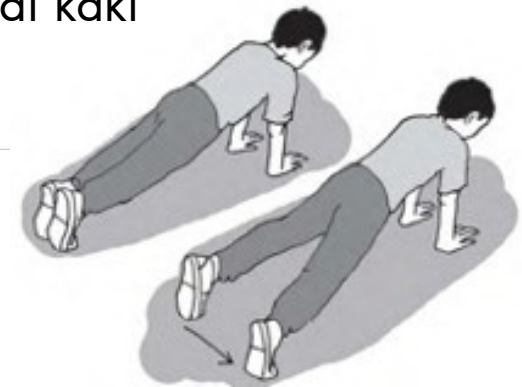
Ada beberapa latihan yang bisa lakukan seperti

- **Push Up**

Latihan *Push Up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.

Cara melakukannya

- Berbaring menghadap kelantai bertumpu pada telapak tangan dan jari kaki, bagi yang belum mampu bertumpu menggunakan lutut.
- Posisi tangan selebar bahu
- Putarlah sedikit tanganmu hingga sikut ke arah keluar
- Angkatlah badanmu dan usahakan lurus antara kepala sampai kaki
- Lakukan berulang-ulang

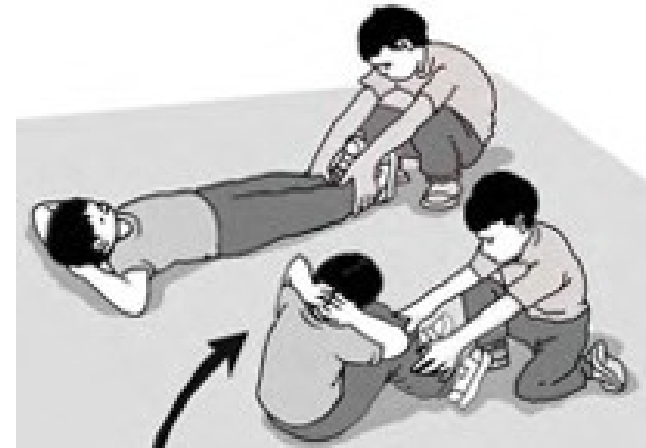


- ***Sit Up***

Latihan *Sit Up* bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut.

Cara melakukannya

- Berbaring telentang diatas matras dengan kaki lurus dan rapat.
- Letakan tangan dibelakang kepalamu.
- Angkatlah badanmu menuju kelutut, setelah itu kembali kegerakan awal.
- Lakukan secara berulang-ulang.



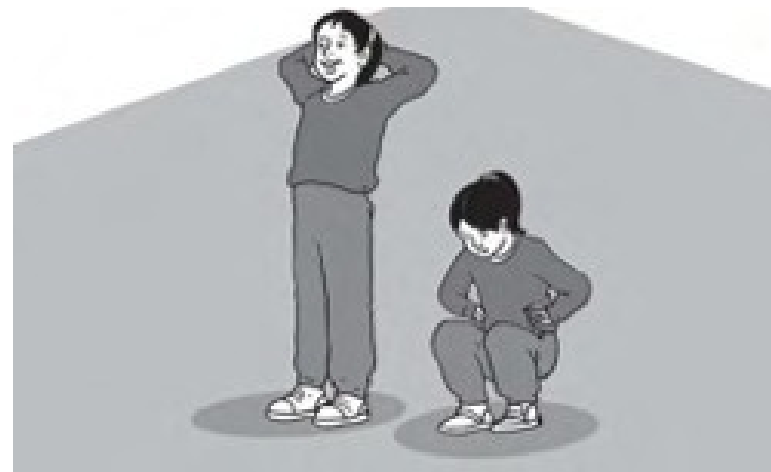
## ***Squat Jump***

Latihan *Squat Jump* bila dilakukan dengan baik akan melatih kekuatan otot paha dan tungkaimu.

Cara melakukannya

Berdiri tegak pandangan kedepan dengan kedua kaki rapat.

- Meletakkan tanganmu di belakang kepala.
- Lekukan lututmu sampai posisi jongkok dengan badan tetap tegak.
- Kemudian berdiri kembali seperti semula.
- Lakukan secara berulang-ulang.

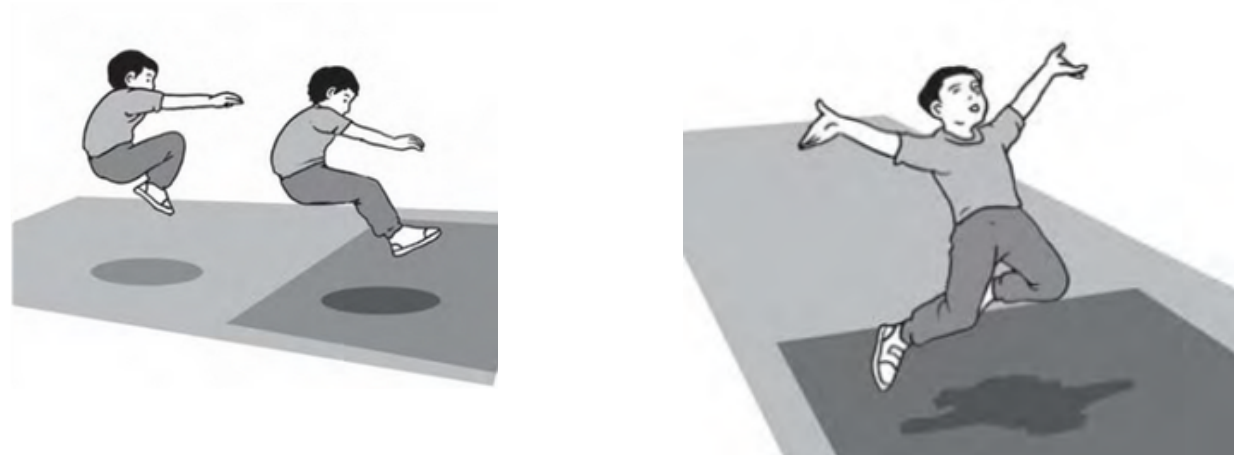


### 3. Melayang

Setelah melakukan tolakan di balok tumpuan, usahakan keseimbangan saat melayang tetap dijaga menggunakan kedua tangan. Saat melayang pada lompat jauh ada beberapa teknik yang dipakai seperti melayang dengan sikap jongkok (gaya jongkok) dan sikap tubuh melenting (gaya lenting).

### 4. Mendarat

Saat mendarat, posisi kaki harus sejajar dan mendarat secara bersamaan diikuti dorongan pinggul supaya badan jatuh ke depan. Hal ini untuk menjaga keamanan tubuh.



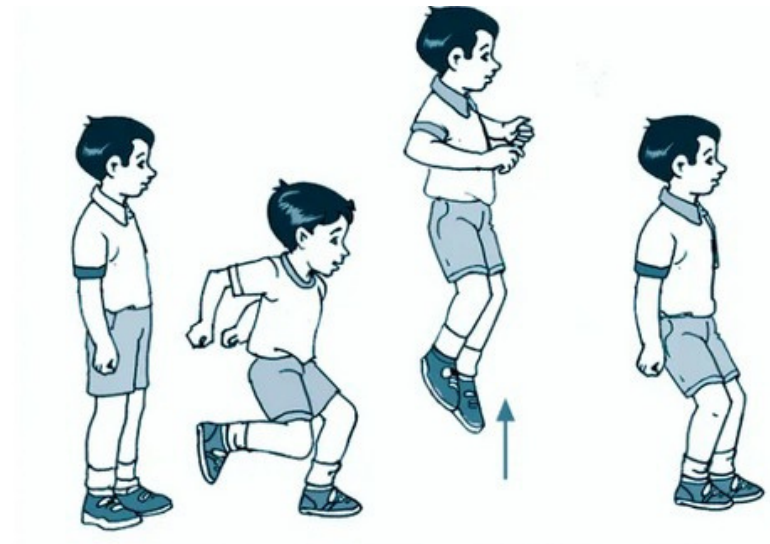
## **Lompat tinggi**

Lompat tinggi adalah aktivitas olahraga yang dilakukan meloncat setinggi mungkin untuk menggapai ketinggian tertentu. Lompat tinggi dilakukan dengan melompati tiang atau mistar yang dipasang horizontal tanpa bantuan alat. Mistar tersebut dipasang dengan tingkat ketinggian tertentu.

Teknik lompat tinggi ada 4 (empat) tahap seperti pada lompat jauh, yaitu:

1. Awalan
2. Tolakan
3. Melayang
4. Mendarat

Untuk kegiatan yang akan dilakukan di sekolah adalah lompat tinggi statis. Dimulai dengan awalan berdiri tegap dan melompat setinggi mungkin. Adik akan melakukan beberapa percobaan untuk mencari lompatan tertinggi.







Sekolah Dasar Tetum Bunaya  
Yayasan Dayabunaya