



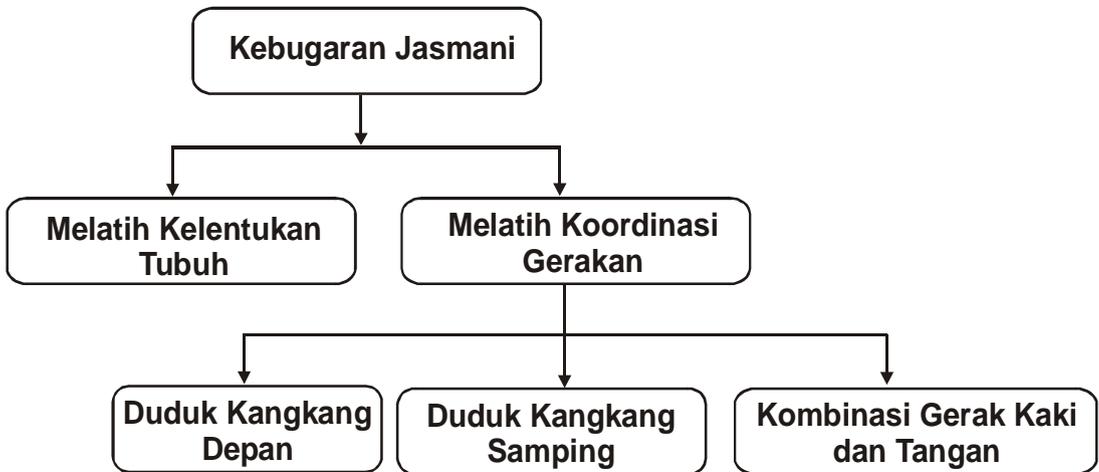
Gambar 7.1 Gerakan kayang

Sumber : Penerbit

Tentu kamu menginginkan tubuhmu selalu sehat dan bugar. Untuk itu diperlukan beberapa latihan kebugaran secara rutin. Sebelum melakukan latihan yang lebih berat, perlu melakukan latihan pemanasan. Misalnya dengan gerakan peregangan atau kelentukan.



Peta Konsep



Kata kunci

Bugar
Jasmani
Duduk
Kelentukan
Kangkang



Untuk menunjang semua kegiatan sehari-hari, tentu kamu didukung dengan kondisi badan yang sehat dan bugar. Kalau badan kita tidak bugar aktivitas kita akan terganggu. Pada bab berikut kita akan melakukan latihan kelentukan. Latihan kelentukan sangat penting bagi tubuh karena menjadikan otot tubuh lentur dan tidak kaku. Setelah melakukan latihan kelentukan otot-otot menjadi kendur dan bebas bergerak sehingga tubuh menjadi lebih luwes untuk melakukan gerak apapun.

A. Melatih Kelentukan Tubuh

Pernahkah kamu merasa tubuh menjadi kaku ketika bangun pagi? Tubuh yang kaku biasanya kita rasakan setelah tubuh kita lama tidak bergerak atau tidak melakukan kegiatan contohnya setelah tidur. Dalam kondisi seperti itu akan sangat berbahaya apabila kita langsung melakukan gerakan-gerakan berat, karena dapat berakibat fatal, seperti cedera.

Oleh karena itu, sebelum melakukan gerakan harus melakukan peregangan otot-otot agar otot menjadi lentur dan bebas bergerak. Nah, pada kali ini kita akan mempelajari berbagai macam latihan tersebut.

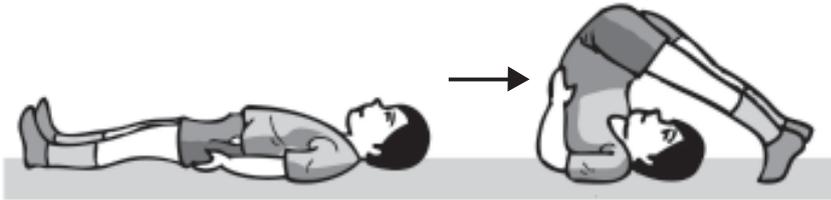
Latihan I

Ikutilah cara-cara latihan kelentukan I di bawah ini!

Langkah-langkahnya, adalah:

- lakukan latihan ini dalam posisi tidur telentang berbanding ;
- tangan dirapatkan di kedua sisi badan;
- angkatlah kedua kaki kalian sehingga ujung kaki berada di atas kepala;

- kedua tangan ikut membantu mendorong pinggul;
- posisi tersebut pertahankan hingga 10 detik;
- kemudian, kembalilah ke sikap semula.



Gambar 7.2 Latihan kelentukan I

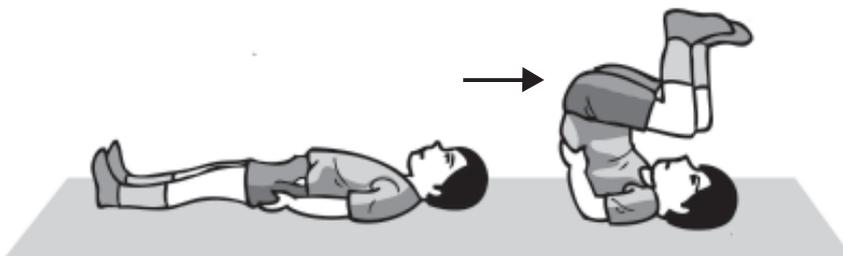
Sumber : Penerbit

Latihan II

Latihan II ini adalah lanjutan dari gerakan Latihan I. Ikutilah cara-cara latihan kelentukan II di bawah ini!

Langkah-langkahnya, adalah:

- posisi tidur telentang (berbaring);
- angkatlah kedua kaki perlahan-lahan;
- lalu, bungkukkan lutut sehingga kedua lutut bergerak di atas muka;
- posisi tersebut pertahankan hingga 10 detik;
- kemudian, kembalilah ke sikap semula.

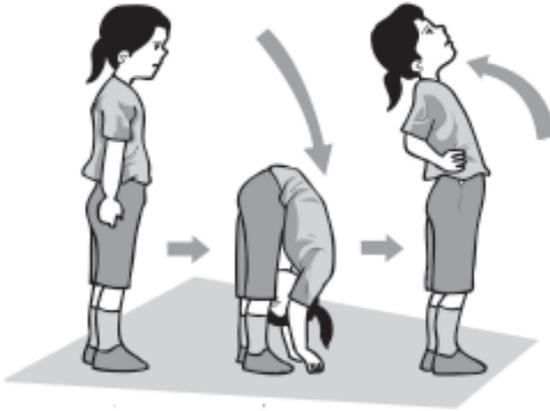


Gambar 7.3 Latihan kelentukan II

Sumber : Penerbit



Latihan III



Gambar 7.4 Latihan kelentukan III

Sumber : Penerbit

Latihan ini merupakan kelentukan dengan sikap berdiri, membungkuk, dan melenting.

Langkah-langkahnya, adalah:

- posisi badan berdiri tegak kaki rapat;
- bungkukkan badan dengan kedua tangan menyentuh lantai;
- usahakan kepala menyentuh lutut;

- kemudian, lentingkan badan ke belakang.
- kedua tangan dipinggang, dagu diangkat, dan badan melenting ke belakang.

B. Melatih Koordinasi Gerakan

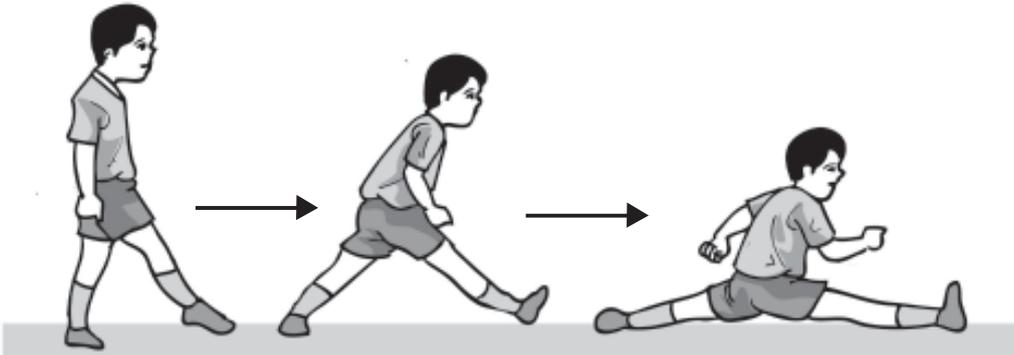
Koordinasi gerakan adalah gabungan berbagai gerakan sederhana untuk melenturkan otot-otot tubuh. Gerakan kelentukan sederhana telah kamu pelajari. Selanjutnya kita akan pelajari berbagai latihan koordinasi gerakan.

1. Duduk Kangkang ke Depan

Pada latihan ini kamu akan mempelajari cara duduk kangkang ke depan. Ayo, ikutilah cara-caranya, sebagai berikut:

- sikap badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;

- kaki kanan dilangkahkan ke depan;
- posisi kaki kiri tetap di belakang;
- turunkan badan perlahan-lahan sampai menempel pada lantai;
- tahanlah gerakan ini beberapa saat;
- lalu, kembalilah ke sikap semula.



Gambar 7.5 Duduk kangkang ke depan
 Sumber : Penerbit

2. Duduk Kangkang ke Samping

Latihan ini secara teknik tidak jauh berbeda dengan duduk kangkang ke depan, hanya saja pada latihan ini penempatan kaki bukan ke belakang atau ke depan. Tetapi menempatkannya ke samping kiri dan kanan.

Ayo, ikuti cara-caranya, sebagai berikut.

- sikap badan berdiri tegak;
- kedua tangan di samping badan;
- bukalah kaki ke samping;
- turunkan badan perlahan-lahan sampai menempel pada lantai;
- tahanlah gerakan ini beberapa saat;
- kembalilah ke sikap semula.



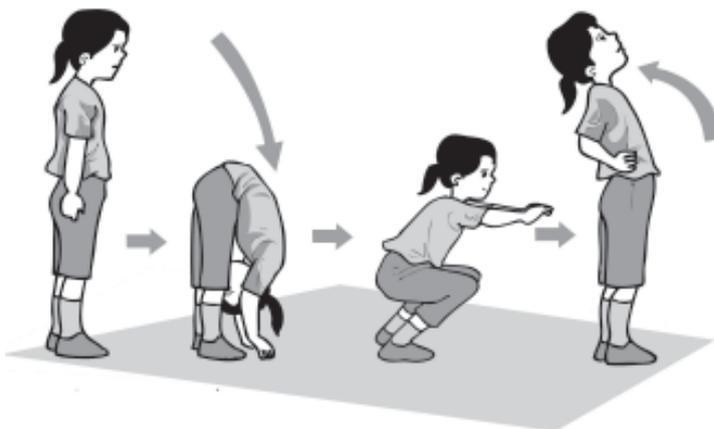


Gambar 7.6 Duduk kangkang ke samping
 Sumber : Penerbit

3. Latihan Kombinasi Gerak Kaki dan Tangan

Pada latihan kombinasi ini kamu akan melakukan kegiatan gerakan kaki dan tangan. Cara mengombinasikannya adalah sebagai berikut.

- berdiri tegak dan kedua kaki dirapatkan;
 - kedua tangan di samping badan;
 - badan dibungkukkan ke depan dan posisi kaki tetap lurus;
 - kepala ditundukkan dan kedua telapak tangan menyentuh tanah;
 - lalu, berjongkok, tumit diangkat dan kedua tangan diluruskan ke depan;
 - kembalilah ke sikap semula/awal;
 - selanjutnya, lentingkan badan ke belakang dan kepala tengadah ke atas.
- Lakukan latihan ini berkali-kali!



Gambar 7.7 Latihan gerakan kombinasi
 Sumber : Penerbit



Tugas Praktik

Agar kamu dapat memahami latihan kombinasi gerakan kaki dan tangan, lakukanlah kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

Ambillah sebuah kursi dan letakkan di hadapanmu. Kemudian angkatlah kaki kanan di atas kursi dengan lurus. Kemudian rentangkan kedua tangan hingga menyentuh ujung kaki. Tahan hingga 10 detik. Kemudian ganti dengan kaki kiri dan lakukan gerakan sesuai dengan gerakan sebelumnya!



Rangkuman

1. Kebugaran jasmani sangat penting karena kalau tubuh tidak bugar maka segala aktivitas akan terganggu dan tubuh akan mudah terserang penyakit.
2. Latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara, yakni:
 - a. latihan kelenturan;
 - b. latihan kelenturan gerak;
 - c. latihan kombinasi gerak kaki dan tangan.
3. Latihan kelenturan dapat dilakukan secara bertahap.
4. Latihan kelenturan penting bagi tubuh.
5. Dengan latihan kelenturan menjadikan otot-otot tubuh lentur dan tidak kaku.





Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Duduk kangkang adalah salah satu contoh latihan
 - a. kelentukan
 - b. kekuatan
 - c. kecepatan
2. Latihan kelentukan bertujuan untuk
 - a. kekuatan kaki
 - b. otot tubuh menjadi lentur dan tidak kaku
 - c. kekuatan leher
3. Pada saat latihan duduk kangkang ke depan, pandangan kita
 - a. menengadah ke atas
 - b. menunduk
 - c. lurus ke depan
4. Pada saat latihan duduk kangkang ke samping, kedua tangan kita
 - a. diangkat ke atas
 - b. berada di samping
 - c. berada di belakang
5. Pada latihan jalan kayang, tangan dan kaki mulai dilangkahkan
 - a. sejak awal
 - b. setelah kaki dan tubuh ditolakkan hingga seimbang
 - c. sejak posisi tidur
6. Cara latihan kebugaran ada
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
7. Latihan kelenturan yang telah kamu pelajari ada ... macam.
 - a. 2
 - b. 3
 - c. 4
8. Jalan kayang adalah salah satu latihan
 - a. koordinasi gerak
 - b. latihan kekuatan
 - c. senam

9. Perbedaan duduk kayang samping dengan duduk kayang depan adalah
 - a. posisi akhir kaki
 - b. posisi akhir kepala
 - c. posisi akhir badan
10. Posisi jalan yang dilakukan seperti kepiting disebut
 - a. jalan kaki
 - b. jalan kayang
 - c. jalan-jalan

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Latihan kelentukan berguna untuk
2. Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan ... cara.
3. Latihan koordinasi gerak dapat dilakukan dengan ... cara.
4. Jalan kayang adalah salah satu latihan....
5. Contoh gerak latihan kelenturan adalah

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap. Cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil dari banyaknya melakukan gerakan).

1. Praktikkan gerakan kelentukan tubuh latihan I, II, dan III!
2. Praktikkan gerakan duduk kangkang ke depan!
3. Praktikkan gerakan duduk kangkang ke samping!
4. Praktikkan gerakan kombinasi!

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak, cara melakukan gerakan dengan benar dan persentase (banyaknya melakukan gerak)

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek sikap atau afektif dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

