

## Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 12 Bab 5 K13 Revisi - Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani

Berikut ini kan kami share tentang Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani pada materi panjang kelas 12 bab 5 K13 Revisi.

## Daftar Isi

- [1 Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani](#)
- [2 Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan](#)
- [3 Akktivitas Belajar untuk Analisi Konsep Penyusunan Program Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Peredaran Darah](#)
- [4 Intensitas Latihan / beban latihan](#)
- [5 Lamanya Latihan / Waktu](#)
- [6 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kekuatan Otot](#)
- [7 Aktivitas Belajar agar dapat Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kelenturan](#)
- [8 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Komposisi Tubuh](#)
- [9 Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani tentang Kesehatan](#)
- [10 Aktivitas belajar untuk Evaluasi Derajat Daya](#)
- [11 Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Kekuatan Otot](#)
- [12 Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan](#)
- [13 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program peningkatan Kecepatan](#)
- [14 Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kelincahan](#)
- [15 Aktivitas Belajar untuk Analisa Konsep Penyusunan Program Peningkatan Daya Ledak](#)
- [16 Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Trekait Kterampilan](#)

## Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani



Photo by Andrea Piacquadio on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### **Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan**

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan serta kemampuan tubuh untuk lakukan penyesuaian/adaptasi pada pembebasan fisik yang diberi terhadapnya / dari kerja yang dilakukan keseharian tanpa timbulkan kelelahan berlebihan. Faktor-faktor mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu *genetic* / keturunan, jenis kelamin, umur, aktivitas fisik, kebiasaan seperti merokok.

### **Aktivitas Belajar untuk Analisa Konsep Penyusunan Program Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Peredaran Darah**

Daya tahan Kardiovaskuler merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan sistem jantung, peredaran darah yang efisien dan efektif, paru paru agar dapat jalankan kerja

dengan terus menerus melibatkan kontraksi otot yang intensitas tinggi di waktu lumayan lama.

Daya tahan/*endurance* dibagi menjadi dua bagian yaitu daya tahan *kardiovaskuler* serta daya tahan otot. Daya tahan otot merupakan kemampuan untuk menggunakan otot agar dapat kontraksi dengan terus menerus pada waktu lumayan lama dengan beban yang sudah ditentukan. Berbagai faktor harus dipenuhi untuk menyusun program *interval training* yaitu:

### ***Intensitas Latihan / beban latihan***

Intensitas latihan kita lakukan bisa dipantau dengan penghitungan denyut nadi, dengan meraba pergelangan tangan 3 jari yaitu jari tengah atau jari telunjuk. Cara hitung hasilnya yaitu hitungan denyut nadi kisaran 15 detik dikali dengan 4, maupun selama 10 detik dikalikan dengan 6.

### ***Lamanya Latihan / Waktu***

Latihan bisa dilakukan dan bermanfaat sekali bagi kesehatan serta bisa tingkatkan kebugaran jasmani apabila dilakukan minimal 15 sampai 20 menit.

## **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kekuatan Otot**

Kekuatan adalah sebuah unsur pada prestasi banyak cabang olahraga. Kekuatan adalah suatu komponen kondisi fisik mengenai kemampuannya untuk gunakan otot sehingga dapat terima beban saat kerja.

Latihan beban merupakan jenis agar dapat kembangkan kekuatan otot menggunakan gaya berat gravitasi agar dapat menentang gaya dihasilkan otot melalui kontraksi konsentrasi maupun eksentrik. Latihan beban ini diantaranya yaitu:

- *Leg Press*, memiliki tujuan agar dapat latih otot kaki serta paha.
- *Chest Press*, adalah latihan beban agar dapat tingkatkan kekuatan otot dada, *triceps*, *biceps*, bahu, belikat/punggung, dan *trapezius*.
- *Pull Over*, adalah jenis suatu latihan beban agar dapat kembangkan kekuatan otot dada, *terus mayor*, *latisimus dorsi*, *pectoralis*, *rhomboid triceps*, *mayor*, dan *biceps* bagian atas.

## **Aktivitas Belajar agar dapat Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kelenturan**

Kelenturan atau kelentukan merupakan keleluasaan maupun kemudahan gerakan. Terutama di bagian otot-otot serta persediaan, memiliki tujuan supaya alat-alat di sendi tidak kaku serta bisa gerak dengan leluasa tanpa terdapat gangguan.

## **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Komposisi Tubuh**

Komposisi tubuh merupakan keadaan menggambarkan perbandingan pada bagian tubuh dengan *metabolisme* aktif terutama bagian otot yang dibandingkan bersama bagian kurang begitu aktif.

## **Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani tentang Kesehatan**

### **Aktivitas belajar untuk Evaluasi Derajat Daya**

Tahan jantung - paru - peredaran darah

### **Aktivitas Belajar untuk Mengevaluasi Derajat Kekuatan Otot**

- Aktivitas belajar untuk evaluasi derajat kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- Aktivitas belajar untuk evaluasi derajat kekuatan dan ketahanan otot perut
- Aktivitas belajar untuk evaluasi derajat kelenturan
- Aktivitas belajar untuk evaluasi derajat komposisi tubuh

## **Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan**

### **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program peningkatan Kecepatan**

Kecepatan merupakan kemampuan otot maupun sekelompok otot agar dapat jawab rangsang pada waktu dengan cepat atau sesingkat mungkin. Kecepatan gerakan adalah hasil paduan

dari panjang ayunan tungkai serta jumlah langkah.

Bentuk-bentuk latihan untuk tingkatkan kecepatan yaitu:

- Lari cepat berjarak 40 serta 60 meter.
- Lari dengan ubah kecepatan mulai dari lambat hingga main cepat.
- Lari naik bukit / *up hill*.
- Lari turun bukit / *down hill*.
- Lari naiki tangga gedung.

### **Aktivitas Belajar untuk Menganalisis Konsep Penyusunan Program Peningkatan Kelincahan**

Kelincahan merupakan kemampuan untuk ubah posisi serta arah dengan cepat berdasarkan situasi dihadapi. Bentuk hal-hal mempengaruhi kelincahan yaitu:

- Keseimbangan
- Kelentukan / *flexibility*
- Kecepatan / *speed*
- Koordinasi

### **Aktivitas Belajar untuk Analisa Konsep Penyusunan Program Peningkatan Daya Ledak**

Daya ledak merupakan sebuah kemampuan untuk atasi hambatan dengan kecepatan kontraksi tinggi. Upaya untuk tingkatkan unsur daya ledak bisa dilakukan dengan:

- Tingkatkan kekuatan
- Tingkatkan kecepatan
- Tingkatkan kedua-keduanya

## **Mengevaluasi Derajat Kebugaran Jasmani Terkait Keterampilan**

- Mengevaluasi derajat kecepatan, dengan lari berjarak 60 meter.
- Mengevaluasi derajat kelincahan, dengan loncat-loncatan *Hexagon* serta lari *zig zag*.
- Mengevaluasi derajat daya ledak, dengan tes loncat tegak / *vertical jump*.

**Sumber Materi:** Buku Penjas Kelas 12 Semester 1 Terbitan Pusat Kurikulum dan  
Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

### **Ringkasan Lanjutan:**

1. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Permainan Bola Besar](#)
2. [Menganalisis Merancang Mengevaluasi Strategi dan Taktik Perlombaan Atletik](#)
3. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Strategi dan Taktik Beladiri Pencak Silat](#)
4. [Menganalisis, Merancang, dan Mengevaluasi Rangkaian Senam Lantai](#)