KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

KEBUGARAN JASMANI

PESERTA DIDIK SMK
DALAM RANGKA IMPLEMENTASI SEKOLAH SEHAT



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Tahun 2024

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

KEBUGARAN JASMANI

Peserta didik SMK
Dalam Implementasi Sekolah Sehat

Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan Riset, dan Teknologi Republik Indoneisa.
Dilindungi Undang-Undang.

Disclaimer. Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini digunakan secara terbatas pada Sekolah Penggerak. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah kordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki. diperbaharui, dan dimutahirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Panduan Praktik Kerja Lapangan Sebagai Mata Pelajaran untuk SMK

PENGARAH

Direktur Jenderal Pendidikan Vokasi
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Kiki Yuliati

PENANGGUNG JAWAB

Direktur Sekolah Menengah Kejuruan
Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Wardani Sugiyanto

PENULIS

Dinda Aramitha Wahyu Safitri
Desy Tya Maya Ningrum
Agricynthia Pratiwi Dharma
Arisman
Yafi Velyan Mahyudi

PENELAAH

Eru Achmad Sutaman
M.E. Winarno

PENYELIA / PENYELARAS

Saryadi
Bangkit Ari Murti
Sugiarta
Sugito Adi Warsito
Rofiek
Sri Kurniati

ILUSTRATOR / PENATA LETAK (DESAINER)

Nydia Fatma Sari
Irawan Dwi Putra

PENERBIT

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi

DIKELUARKAN OLEH

Direktorat SMK
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Gedung E lantai 12-13, Jalan Jendral Sudirman, Senayan, Jakarta pusat.

Isi buku ini menggunakan huruf Arial 12pt, Archivo Black.
xii, 54 hlm; 21 x 29,7 cm.

SAMBUTAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Salam Sejahtera.

Pendidikan kejuruan mempersiapkan peserta didik memiliki kompetensi yang mumpuni agar ketika lulus dapat memenuhi kebutuhan dari dunia kerja. Selain kompetensi, peserta didik juga harus dibekali dengan kebugaran jasmani yang baik sehingga akan mampu menjalankan aktivitas dan tugas sehari-hari dengan baik dan maksimal.

Sebagaimana penjelasan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa salah satu misi pendidikan nasional adalah meningkatkan kesiapan masukan dan kualitas proses pendidikan untuk mengoptimalkan pembentukan kepribadian yang bermoral, yang artinya membangun sumber daya manusia yang berkualitas baik dari jasmani maupun rohaninya.

Saat ini, isu kesehatan di kalangan remaja terutama peserta didik jenjang sekolah menengah semakin masif terjadi. Banyaknya terjadi malnutrisi, yang menyebabkan anemia, terlalu kurus (wasting) dan kegemukan (obesitas) menjadi indikasi adanya masalah kebugaran pada peserta didik. Langkah preventif yang dapat dilakukan adalah dengan mengedukasi peserta didik dan citivas pendidikan guna mencegah masalah tersebut. Hal ini agar peserta didik SMK yang dipersiapkan untuk bekerja, melanjutkan dan berwirausaha memiliki fisik yang sehat dan bugar.

Buku **Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK** ini menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan status kesehatan peserta didik SMK diharapkan dapat bermanfaat dan memperkaya referensi peserta didik, para guru khususnya guru olahraga, tenaga kependidikan, maupun masyarakat luas tentang pentingnya meningkatkan dan menjaga kesehatan fisik.

Terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah berdedikasi dan berperan aktif dalam penyusunan buku Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK. Pada diri yang sehat dan bugar akan menciptakan pribadi sehat dan berdampak baik pada lingkungan. Selamat membaca dan membentuk kebiasan yang lebih sehat dan bugar.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, 12 Desember 2023
Direktur Jenderal Pendidikan Vokasi

Dr. Ir. Kiki Yuliati, M.Sc.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Salam Sejahtera

Buku **Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK** adalah bentuk dukungan Direktorat Sekolah Menengah Kejuruan dalam upaya peningkatan status kesehatan fisik peserta didik SMK. Pada usia produktif merupakan momen peserta didik mengeksplorasi potensi diri dan mencapai prestasi di bidang akademik maupun non-akademik. Hal ini perlu didukung dengan kondisi fisik dan mental yang baik sehingga dapat menjadi individu yang santun dalam bersikap, terampil, cerdas dan berakhlak mulia sesuai dengan Profil Pelajar Pancasila.

Buku ini disusun sebagai bagian dari upaya peningkatan kebugaran fisik peserta didik dalam rangka implementasi sekolah terjadi di kalangan remaja. Informasi yang disampaikan di dalamnya ditujukan kepada peserta didik usia remaja, para guru khususnya guru olahraga, dan tenaga kependidikan di sekolah maupun institusi pendidikan, serta orangtua dan keluarga sebagai sistem internal pendidikan. Secara umum, buku **Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMK** juga dapat memberikan manfaat dan menjadi rujukan informasi bagi masyarakat yang lebih luas.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah berdedikasi dan turut aktif berkontribusi dalam penyusunan buku ini.

Selamat membaca dan menumbuhkan kebiasaan baru dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin agar menjadi insan lebih sehat dan bugar menuju dunia kerja.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jakarta, 12 Desember 2023
Direktur Sekolah Menengah Kejuruan



Dr. Drs. Wardani Sugiyanto, M.Pd

DAFTAR ISI

SAMBUTAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR GAMBAR ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
Bagian I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Dasar Hukum 2
C. Tujuan 2
Bagian II AKTIVITAS FISIK & KEBUGARAN JASMANI **3**
A. Konsep Kebugaran Jasmani 3
B. Komponen Dasar Kebugaran Jasmani 3
C. Manfaat Kebugaran Jasmani 5
D. Aktivitas Fisik 6
E. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani 8
Bagian III MENGUKUR KEBUGARAN JASMANI **10**
A. Latihan Kebugaran Jasmani 10
1. Menentukan Zona Latihan *(Training Zone)* 10
2. Menghitung Denyut Nadi 11
B. Prinsip & Penerapan FITT 12
C. Jenis Latihan Kebugaran Jasmani 14
D. Instrumen Tes Kebugaran Peserta didik Indonesia (TKSI) 16
Bagian IV PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI AKTIVITAS FISIK **17**
A. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik 17
B. Menyusun Program Aktivitas Fisik Sederhana 34
C. Kebutuhan Komponen Kebugaran Jasmani di SMK 40
D. Faktor Pendukung Pelaksanaan Aktivitas Fisik 42
1. Peran Pemangku Kepentingan 42
2. Peran Dunia Kerja 43
3. Sarana dan Prasarana 43
E. Evaluasi Hasil Aktivitas Fisik dan Refleksi 44
Bagian V PENUTUP **48**
A. Kesimpulan 48
B. Rekomendasi 49
DAFTAR PUSTAKA **50**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Aktivitas Fisik 7
Gambar 2. *Running in place* 18
Gambar 3. *Knee Touch Crunches* 19
Gambar 4. *Butt Kick* 20
Gambar 5. *Scissor Kicks* 21
Gambar 6. *Squat* 22
Gambar 7. *Full Plank* 23
Gambar 8. *Lunge twist* 24
Gambar 9. *Sit Up* 25
Gambar 10. *Lunge with spinal twist* 26
Gambar 11. *Push up* laki-laki 27
Gambar 12. *Push up* perempuan 28
Gambar 13. *Cobra Pose* 29
Gambar 14. *Lunges* 30
Gambar 15. *Jumping Jack* 31
Gambar 16. *Knee Raises* 32
Gambar 17. *Mountain climber* 33
Gambar 18. *Punches* 34
Gambar 19. Skala *RPE* 45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rentang Denyut Nadi setelah Olahraga 12
Tabel 2. Standar Program Aktivitas Fisik 35
Tabel 3. Program Aktivitas Fisik Mandiri dalam 3 Hari 37
Tabel 4. Konversi Jenis Aktivitas Kebugaran Jasmani 38
Tabel 5. Contoh Program Aktivitas Fisik Peserta Didik 39
Tabel 6. Kebutuhan Kebugaran Per Bidang Keahlian SMK 40
Tabel 7. Refleksi setelah Aktivitas Olahraga 47

Bagian I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebugaran jasmani sangat penting untuk kesehatan dan kesuksesan di tempat kerja di era modern yang semakin kompetitif. Para peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi tantangan khusus karena mereka sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja yang membutuhkan kekuatan fisik dan daya tahan yang tinggi. Untuk menghadapi tantangan tersebut, selama menempuh pendidikan di SMK peserta didik perlu menjaga kebugaran jasmani melalui mata pelajaran PJOK, kegiatan ekstrakurikuler maupun kegiatan mandiri.

Pembelajaran PJOK di SMK memberikan dasar yang kuat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran bagi peserta didik. Peserta didik tidak hanya diajarkan keterampilan olahraga, tetapi mereka juga belajar tentang cara menjaga dan meningkatkan kesehatan. Mereka juga belajar beragam pola untuk mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani, kekuatan otot, daya tahan, dan kelenturan. Mereka juga diajarkan bagaimana menggabungkan kebugaran jasmani dengan pola hidup sehat.

Selain pembelajaran PJOK ada juga kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini menaungi beberapa jenis olahraga yang diminati peserta didik di sekolah. Selain kegiatan di sekolah dapat juga peserta didik mengikuti juga klub olahraga untuk mendukung keterampilan menuju prestasi di bidang olahraga. Peserta didik memiliki kesempatan untuk mengambil bagian dalam kegiatan fisik di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini akan berdampak pada peningkatan kebugaran fisik tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk bekerja sama dalam tim, dan keterampilan.

Aktivitas fisik dapat dilakukan peserta didik secara mandiri sebagai bagian penting dari persiapan memasuki dunia kerja. Peserta didik harus memahami, mengetahui dan dapat mempraktekkan cara menjaga kebugaran mereka di luar sekolah. Mereka harus selalu berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan waktu luang yang dimiliki; contohnya, bersepeda, berlari, atau melakukan latihan kekuatan, dan daya tahan di rumah. Kegiatan tersebut akan membantu dalam menerapkan atau menjadikan kebiasaan hidup sehat yang dapat mereka pertahankan sepanjang karir.

B. Dasar Hukum

Program kebugaran jasmani dilaksanakan dengan dasar hukum sebagai berikut.

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
3. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 5 Tahun 2022 tentang Standar Kompetensi Lulusan pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah
4. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 16 Tahun 2022 tentang Standar Proses pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah
5. Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 262/M/2022 tentang Perubahan Atas Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 56/M/2022 tentang Pedoman Penerapan Kurikulum Dalam Rangka Pemulihan Pembelajaran

C. Tujuan

Tujuan dari buku ini adalah untuk memberikan pemahaman yang luas tentang pentingnya aktivitas fisik mandiri bagi peserta didik SMK agar siap untuk menghadapi lingkungan kerja dengan performa yang sehat dan bugar. Dalam buku ini akan dijelaskan manfaat olahraga, serta panduan praktis bagaimana peserta didik dapat menjaga tingkat kebugarannya. Semoga buku ini dapat membantu peserta didik untuk memiliki kondisi fisik yang baik dan siap menghadapi dunia kerja.

Bagian II

AKTIVITAS FISIK & KEBUGARAN JASMANI

A. Konsep Kebugaran Jasmani

Definisi Kebugaran Jasmani?

Salah satu cara untuk menggambarkan seberapa baik tubuh kita berfungsi dan sehat secara keseluruhan adalah dengan melakukan olahraga (Wicaksono, 2021). Situasi tersebut mirip dengan kondisi mesin yang berjalan lancar. Semuanya berjalan dengan lancar ketika mesin bekerja dengan baik. Jika tubuh kita sehat, akan merasa kuat, bugar, dan energik (Li et al., 2022). Begitu sebaliknya ketika tubuh ini tidak bugar maka akan menjadikan seseorang mudah lelah dan kurang bersemangat.

Pentingnya Kebugaran Jasmani?

Kebugaran dapat berdampak pada kondisi seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari tanpa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani penting untuk menunjang kesanggupan dan kemampuan setiap manusia, yang berguna dalam meningkatkan produktivitas kerja. Bagi remaja kebugaran dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan daya tahan tubuh agar memiliki lebih banyak energi untuk belajar, bermain, bekerja, dan melakukan aktivitas lainnya.

Bagaimana Cara Meningkatkan Kebugaran?

Ada beberapa metode mudah untuk meningkatkan kebugaran. Salah satunya adalah berolahraga secara teratur. Ini bisa dilakukan dengan berjalan kaki, bersepeda, atau bahkan melakukan olahraga permainan dan aktivitas fisik. Selain itu, menjaga pola makan dan melihat isi piringku yang terdiri dari: karbohidrat berupa nasi atau roti, protein berupa lauk pauk dari nabati maupun hewani, gizi berupa sayur dan buah juga membantu tubuh tetap kuat dan sehat karena pengaruh nutrisi yang dikonsumsi.

B. Komponen Dasar Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (Baranowski et al., 1992), diantaranya: kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, daya tahan otot dan komposisi tubuh. Masing-masing komponen tersebut harus kita ketahui sebagai dasar aktivitas fisik dalam mencapai kebugaran.

1) Kekuatan Otot
Salah satu aspek penting dari kebugaran jasmani adalah kekuatan otot. Ini terkait dengan kemampuan otot kita untuk melakukan tugas dengan baik. Seseorang memerlukan kekuatan otot untuk menyelesaikan aktivitas sehari-hari dan beraktivitas tanpa lelah, seperti ketika sedang mengangkat barang berat atau mendorong sesuatu. Untuk meningkatkan kekuatan otot, bisa melakukan latihan seperti angkat beban menggunakan alat (*weight*) atau beban dari tubuh sendiri (*body weight*) seperti *push-up, pull-up* dll.

2) Daya Tahan Kardiorespirasi
Daya tahan kardiorespirasi berkaitan dengan kinerja/performa jantung dan paru-paru untuk dapat mendukung aktivitas fisik dengan waktu yang relatif lama. Ini adalah kemampuan tubuh untuk memberikan oksigen ke seluruh tubuh saat seseorang beraktivitas. Beberapa aktivitas fisik yang terkait dengan daya tahan seperti berlari, bersepeda, atau berenang. Sedangkan jantung akan bekerja untuk memompa darah dan menyalurkan oksigen ke seluruh tubuh. Seseorang yang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik akan terlihat lebih bugar dan tidak mudah lelah.

3) Kelenturan
Kelenturan tubuh adalah kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dengan baik/leluasa. Dengan tubuh yang lebih fleksibel, seseorang dapat melakukan gerakan dengan lebih bebas tanpa merasa adanya keterbatasan gerak atau kaku. Untuk meningkatkan kelenturan, seseorang dapat melakukan latihan peregangan statis dan dinamis. Sehingga, dengan tubuh yang lebih lentur akan merasa lebih nyaman dan dapat menghindari cedera.

4) Daya Tahan Otot
Daya tahan otot adalah kemampuan otot kita untuk menyelesaikan aktivitas dalam jumlah besar/mengangkat beban dengan berulang-ulang tanpa cepat lelah. Latihan daya tahan otot dapat dilakukan dengan mengangkat beban ringan dan banyak repetisi/pengulangan. Latihan ini sangat bermanfaat untuk aktivitas fisik yang berkepanjangan seperti seseorang yang bekerja di gudang atau aktivitas yang berkaitan dengan memindahkan barang. Daya tahan otot yang baik memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih nyaman.

5) Komposisi Tubuh
Komposisi tubuh yang ideal sangat penting dimiliki untuk menuju kondisi ideal. Seseorang yang memiliki kekurangan massa otot atau

terlalu banyak lemak dapat menyebabkan masalah kesehatan. Dengan menjaga komposisi tubuh yang sehat, kita dapat merasa lebih baik dan mengurangi risiko penyakit. Sehingga aspek untuk menjaga komposisi tubuh juga merupakan salah satu faktor dalam Kesehatan dan kebugaran seseorang.

Kelima kategori kebugaran jasmani tersebut penting dipahami agar dapat merencanakan program kebugaran. Kesehatan dan kebugaran seseorang akan mempengaruhi kualitas hidup dan memaknai kehidupan. Dengan memahami kategori di atas seseorang akan lebih aktif dan peduli tentang pentingnya berolahraga untuk menjaga kebugaran.

C. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat Melakukan Aktivitas Fisik.

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat, seperti menjaga tubuh bugar dan sehat, meningkatkan daya tahan, mengurangi risiko penyakit, resiko depresi (Wungow et al., 2021) dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Rentoul, 2018). Selain itu, aktivitas fisik dapat membantu tidur lebih baik, memperbaiki konsentrasi, memiliki pikiran jernih (Dasgupta, 2020) dan memberi energi ekstra untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Sehat dan bahagia dalam hidup akan terbangun apabila sering melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Tidak perlu menjadi atlet profesional; yang penting adalah berpartisipasi dalam olahraga secara teratur (Gråstén et al., 2015). Mulailah dengan langkah kecil sampai menemukan cara untuk menjadi senang bergerak. Dengan waktu yang tersedia, seseorang akan merasakan manfaat besar dari menjadi aktif dan sehat. Berikut akan diuraikan beberapa manfaat dari aktivitas fisik.

Tubuh Menjadi Lebih Sehat

Berolahraga secara teratur, ibaratnya seperti memberikan tubuh kita "perawatan khusus", untuk membantu tubuh tetap sehat. Kebugaran jasmani dapat meningkatkan kekuatan jantung dan paru-paru, menurunkan risiko penyakit jantung serta masalah pernapasan. Selain itu, dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Lebih Energik

Berolahraga membuat kita merasa lebih energik. Ketika aktif, tubuh akan melepaskan energi, yang membuat seseorang merasa siap untuk menjalani hari (Pettee Gabriel et al., 2012). Ini seperti memberikan

"*boost*" pada tubuh, sehingga kita tidak mudah lelah dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari kita dengan lebih baik.

Suasana Hati Menjadi Lebih Baik.

Suasana hati dapat menjadi lebih baik secara emosional adalah salah satu manfaat paling menyenangkan dari aktivitas olahraga/kebugaran jasmani. Ketika kita berolahraga, tubuh akan melepaskan hormon endorfin yang membuat kita merasa senang dan *rileks*. Ini dapat membantu untuk mengurangi stres dan kecemasan, serta bisa membuat merasa lebih positif.

Berat Badan dapat Dikontrol.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk mempertahankan atau menurunkan berat badan. Seseorang dapat mengendalikan berat badan dengan lebih baik ketika berolahraga dan membakar kalori, yang membuat tubuh merasa lebih sehat dan percaya diri.

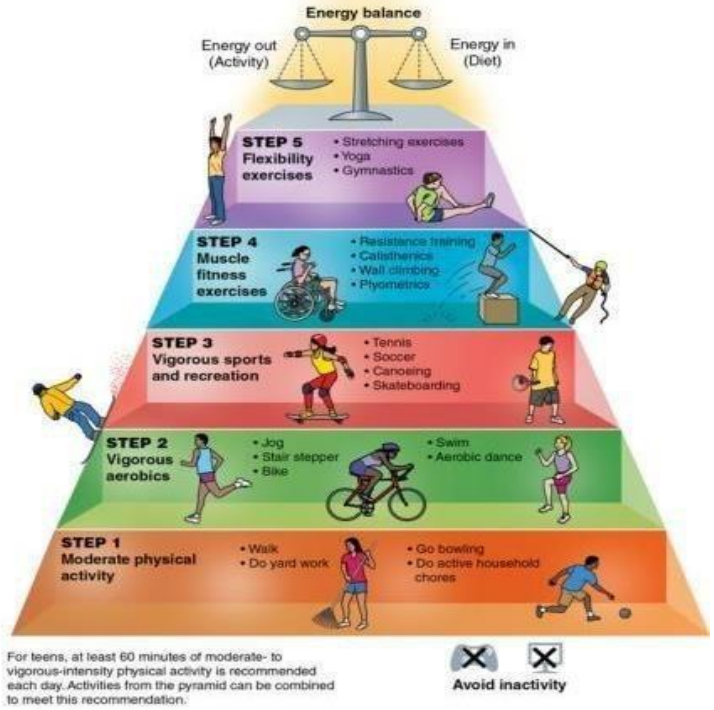
Memperbaiki Kualitas Kesehatan

Seseorang dapat menjalani hidup yang lebih baik dengan tubuh sehat dan bugar dikarenakan kebiasaan melaksanakan kegiatan aktivitas fisik secara rutin. Kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan adalah hasil akhir dari berolahraga (Kujala, 2018). Berolahraga seperti memberikan hadiah kepada diri sendiri. Ini bukan hanya tentang berolahraga, tetapi juga tentang merawat diri sendiri dan merasakan hasilnya seperti: tubuh yang lebih sehat, lebih bisa mengontrol emosi, dan kehidupan yang lebih bugar. Artinya setiap aktivitas olahraga yang teratur dan konsisten akan memberikan manfaat bagi tubuh.

D. Aktivitas Fisik

Apa itu Aktivitas Fisik?

Semua jenis gerakan atau tindakan yang melibatkan tubuh disebut sebagai aktivitas fisik, ini termasuk berjalan, berlari, bersepeda, berenang, senam/menari. Aktivitas fisik juga mencakup aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara bervariasi (Winter, D. A. (2009).



Gambar 1. Aktivitas Fisik
Sumber: (Jakiwa et al. 2020)

Sekolah dapat mendorong peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari dengan intensitas sedang hingga berat. Aktivitas fisik yang teratur pada masa remaja merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta mencegah dari berbagai masalah kesehatan. Berdasarkan gambar di atas, aktivitas fisik dimulai dari beberapa langkah yang mudah dan ringan untuk membiasakan diri. Kemudian dilanjutkan dengan aktivitas kebugaran, pembentukan otot atau melatih kekuatan, fleksibilitas sehingga energi yang masuk dari konsumsi makanan akan seimbang dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik.

Kenapa Aktivitas Fisik itu Penting?

Aktivitas fisik berperan untuk menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas ini akan membantu kesehatan jantung dan paru-paru, mengatur berat badan, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Berolahraga juga mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, membuat tubuh merasa lebih baik secara emosional. Kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan resiko penyakit kronis (Kartika Sari & Ardani, 2021). Maka pentingnya aktivitas fisik ini perlu disebarluaskan untuk meningkatkan kebugaran masyarakat.

Bagaimana Cara Memulai Latihan Fisik?

Memulai aktivitas fisik tidak harus sulit, bisa memulai dan merencanakan dengan hal-hal sederhana seperti berjalan kaki, melakukan gerakan olahraga ringan setiap hari, melakukan *warming up* pada setiap pagi atau bermain di luar rumah. Cobalah untuk menemukan aktivitas yang disukai, maka akan lebih termotivasi untuk melakukannya secara berulang-ulang (Paffenbarger et al., 2009). Selain itu, penting untuk memulai dengan intensitas yang sesuai dengan kondisi fisik diri sendiri dan secara bertahap meningkatkannya (Long et al., 2013). Sehingga nantinya dapat menjadi suatu kebiasaan yang terjadwal dalam aktivitas fisik seminggu.

E. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Menjadikan Tubuh Menjadi Lebih Kuat dengan Aktivitas Fisik.

Otot akan digunakan saat berlari, berenang, atau berolahraga lainnya. Otot-otot menjadi lebih kuat saat bergerak. Ketika berolahraga secara teratur, meningkatkan kekuatan otot, yang merupakan bagian penting dari kebugaran jasmani (Golubović et al., 2014).

Daya Tahan Tubuh Ditingkatkan dengan Aktivitas Fisik.

Ketika berolahraga rutin, seperti bersepeda atau berjalan kaki, tubuh menjadi lebih tahan terhadap kelelahan, sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik dan tanpa cepat lelah. Ini dikenal sebagai daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari, dan adanya hubungan yang relevan antara aktivitas fisik dan kebugaran.

Jantung Menjadi Baik Setelah Berolahraga.

Olahraga memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah meningkatkan kapasitas jantung. Saat beraktivitas jantung harus bekerja lebih keras dan memompa lebih banyak darah ke seluruh tubuh secara bertahap. Jantung akan menjadi mampu memompa lebih banyak darah dengan lebih efisien. Olahraga aerobik secara teratur dapat meningkatkan kapasitas jantung antara 20-30% dalam beberapa bulan. Ini berarti jantung akan memompa darah dengan lebih efisien, yang mengurangi risiko penyakit jantung dan stroke.

Pola Hidup Sehat dengan Konsumsi Makanan Bergizi

Makanan adalah kunci untuk hidup sehat karena tubuh menggunakan makanan sebagai sumber energi dan bahan bakar. Dengan makan secara bijak, tubuh kita dapat berfungsi dengan baik dan memberikan energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik dan menjaga kesehatan tubuh. Panduan sederhana berikut akan membantu peserta didik mengembangkan pola makan yang sehat:

1) Peran Sarapan
   Pastikan peserta didik memilih sarapan yang sehat seperti ubi bakar atau rebus, kentang rebus, telur, atau pisang karena ini adalah makanan yang bisa memberi energi untuk memulai aktivitas.
2) Sayuran dan Buah
   Konsumsilah berbagai jenis buah dan sayuran setiap hari. Nutrisi di dalam buah dan sayur yang kaya akan mineral, vitamin dan serat sangat penting untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan tubuh.
3) Protein yang Sehat
   Protein dari makanan sehat seperti kacang-kacangan, ikan, daging tanpa lemak, dan ayam tanpa kulit membantu pertumbuhan dan pemeliharaan otot.
4) Karbohidrat yang Bersifat Kompleks
   Karbohidrat kompleks seperti roti gandum utuh, nasi merah, dan pasta gandum utuh secara bertahap memberikan energi dan menjaga kadar gula darah tetap stabil.
5) Lemak yang Bermanfaat
   Pilih lemak yang sehat, seperti kacang-kacangan, minyak zaitun, dan alpukat, dan hindari lemak jenuh dan lemak trans yang meningkatkan risiko penyakit jantung.
6) Air yang Cukup
   Peserta didik harus minum cukup air sepanjang hari untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi dan membantu proses pencernaan.
7) Manajemen Porsi Makanan
   Perhatikan dan hindari makan terlalu banyak.
8) Konsumsi makanan bergizi
   Konsumsi makanan yang bukan hanya rendah gula, tapi juga pengawet dan garam. Batasi makanan cepat saji. Hal ini termasuk makanan/minuman yang berpemanis, berpengawet, tinggi gula, garam dan lemak.
9) Variasi Menu
   Coba berbagai jenis makanan dan hidangan yang berasal dari berbagai varian. Ini membuat makanan lebih menarik dan memastikan peserta didik mendapatkan nutrisi yang beragam.

Dengan mengikuti panduan ini, maka peserta didik dapat membuat pola latihan yang mendukung aktivitas fisik. Makanan yang sehat memberikan energi, memperkuat otot, dan membantu untuk tetap bugar. Ingatlah bahwa pola hidup dan kebugaran adalah investasi dalam kesehatan. Dengan menerapkan pola hidup yang sehat, peserta didik dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam aktivitas fisik serta akan mencapai tujuan kebugaran.

Bagian III
MENGUKUR KEBUGARAN JASMANI

A. Latihan Kebugaran Jasmani

1. Menentukan Zona Latihan *(Training Zone)*

Apa itu Zona Latihan?

Menentukan zona latihan yang tepat sangat penting untuk mendapatkan manfaat maksimal dari setiap latihan yang dilakukan. Zona latihan merupakan rentang intensitas atau kerja fisik yang dilakukan saat berolahraga. Ini biasanya digunakan sebagai pantauan (Dantas et al., 2015) untuk mencapai tujuan kebugaran, seperti meningkatkan kesehatan jantung, membakar kalori, atau meningkatkan kekuatan otot.

Mengapa perlu Zona Latihan?

Zona latihan penting agar tubuh dapat memanfaatkan latihan dengan paling efektif. Ini membantu dalam mengukur seberapa keras ketika latihan dan apakah tujuan dari latihan juga tercapai. Misalnya, berada di zona latihan yang tepat akan membantu dalam mencapai tujuan misalnya membakar lemak dengan lebih efektif.

Bagaimana Cara Menentukan Zona Latihan?
Menghitung Denyut Jantung Maksimal

Denyut jantung maksimal adalah jumlah detak jantung per menit ketika melakukan latihan dengan intensitas tertinggi. Menghitungnya dengan cara (220 – usia). Misalnya, jika berusia 20 tahun, berarti denyut jantung maksimalnya adalah 220-20 = 200 denyut per menit. Ini adalah denyut nadi maksimal seseorang yang berusia 20 tahun.

Determinasi Zona Latihan:

Zona Latihan Rendah (50–59%): Ini adalah area yang nyaman untuk pemanasan atau pemulihan ringan dan bagus untuk pemula. Zona latihan rendah dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Meskipun intensitas latihan rendah, tetapi latihan ini dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan sistem kardiovaskular. Ketika melakukan latihan di zona latihan rendah, tubuh akan menggunakan oksigen dengan efisien, sehingga meningkatkan daya tahan tubuh secara keseluruhan. Meskipun latihan dengan intensitas tinggi seringkali dikaitkan dengan penurunan berat badan yang lebih cepat, latihan di zona latihan rendah juga sangat bermanfaat. Ketika tubuh menggunakan lemak sebagai sumber energi, zona latihan rendah dapat membantu membakar lemak dan mengurangi proporsi lemak tubuh secara keseluruhan.

Zona Latihan Sedang (60–70%): Zona ini cocok untuk berbagai jenis latihan dan membantu meningkatkan kebugaran umum dan membakar kalori. Ini dapat dicapai melalui pengukuran laktat darah, penggunaan monitor detak jantung, atau metode *rating perceived exertion (RPE)* dengan skala penilaian 1-10. Seseorang dapat mengidentifikasi detak jantung selama latihan/aktivitas fisik, yang berdasarkan persentase detak jantung maksimum dapat membantu untuk menemukan area latihan yang tepat.

Zona Latihan Tinggi (71–85%): Ini adalah zona yang kuat yang meningkatkan daya tahan dan kekuatan kardiorespirasi. Ini cocok untuk latihan interval atau intensitas tinggi.

Zona Latihan Maksimal (85-100%): zona ini sangat kuat untuk latihan interval maksimal dan uji daya tahan.

2. Menghitung Denyut Nadi

Detak jantung per menit yang rasakan saat memegang *arteri* utama (*radial*) di pergelangan tangan atau *arteri karotis* di leher disebut denyut nadi. Tubuh memompa darah dan oksigen ke seluruh tubuh secara alami melalui denyut nadi. Adapun langkah menghitung denyut nadi, sebagai berikut:

Area Mengukur Denyut Nadi.
Denyut nadi dapat dirasakan di *arteri karotis* (di leher) atau *arteri radial* (di pergelangan tangan). Letakkan jari tengah dan telunjuk dengan lembut di salah satu titik ini. Setelah menemukan titik arteri, lihat jam atau *stopwatch* dan mulai menghitung detak jantung selama 60 detik. Kemudian hitung hasilnya.

Waktu Mengukur Denyut Nadi?
Setelah Bangun Tidur

pada waktu ini menunjukkan keadaan kardiovaskular alami.

Sebelum dan Setelah Berolahraga

Ini menunjukkan bagaimana latihan memengaruhi denyut nadi dapat menunjukkan seberapa keras/tinggi seseorang melakukan aktivitas.

Saat Merasa Tidak Nyaman

Mengukur denyut nadi dapat membantu mengetahui apa yang mungkin terjadi dalam tubuh jika merasa gelisah atau tidak sehat.

Dalam kondisi istirahat, denyut nadi pada individu remaja dan dewasa biasanya berkisar antara 60 sampai 100 denyut per menit. Cara yang bagus untuk melacak respon kardiovaskular terhadap latihan adalah

dengan mengukur denyut nadi sebelum dan sesudah latihan. Perlu diingat bahwa reaksi denyut nadi dapat berbeda tergantung pada jenis olahraga, intensitasnya, dan tingkat kebugaran individu.

Tabel 1. Rentang Denyut Nadi setelah Olahraga

Intensitas	Usia (Tahun)				
	14	15	16	17	18
60-80 %	124-165 dnm	123-164 dnm	122-163 dnm	122-162 dnm	121-162 dnm

dnm (denyut nadi per menit)
(Berdasarkan Pengambilan data Tim Direktorat SMK, Kemendikbudristek RI, Agustus 2023)

Keterangan:
Sebelum Olahraga

1) Ukur terlebih dahulu denyut nadi istirahat dalam rentang 60-100 *beats per minute* (*bpm*) adalah denyut nadi per menit untuk yang tidak terlatih.
2) Kemudian tentukan denyut nadi maksimal dengan menggunakan rumus 220-Usia.
3) Setelah mengetahui denyut nadi maksimal, kemudian melakukan aktivitas fisik.

Setelah Olahraga

1) Cek kembali denyut nadi.
2) Kemudian sesuaikan apakah berada di intensitas ringan, sedang atau berat dengan berpedoman pada determinasi zona latihan di atas atau *rating perceived exertion (RPE).*
3) Hasil denyut nadi maksimal dijadikan sebagai patokan dalam menentukan zona latihan/intensitas latihan.
4) Jika mendekati batas maksimal maka diharuskan berhenti melakukan aktivitas fisik dan diperkenankan untuk istirahat.
5) Denyut nadi yang dianjurkan berada dalam rentangan dibawah hasil denyut nadi maksimal dengan intensitas 60-80 % seperti pada tabel 1 diatas.

B. Prinsip & Penerapan FITT

Apa itu Prinsip FITT?

Prinsip FITT, yang berasal dari Frekuensi *(Frequency),* Intensitas *(Intensity)*, Waktu *(Time),* dan Jenis *(Type),* berfungsi sebagai panduan penting untuk merancang dan mengatur program latihan fisik yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

1) Frekuensi *(Frequency)*
Seberapa sering peserta didik melakukan latihan disebut frekuensi. Ini dapat diatur menjadi hari per minggu. Tiga hingga lima sesi

latihan per minggu dapat dikategorikan cukup jika ingin tetap sehat secara umum. Namun, jika ingin mencapai tujuan yang lebih besar, seperti meningkatkan kekuatan atau daya tahan kardiorespirasi, diperlukan latihan secara kontinyu, bervariasi sesuai kemampuan masing-masing (Sofyan et al., 2020). Misalnya dalam menentukan frekuensi salah satunya yaitu dengan membagi latihan 2 hari sekali dalam satu minggu dengan waktu latihan 30-60 menit.

2) Intensitas *(Intensity)*
Penting untuk menyesuaikan intensitas dengan tujuan yang diinginkan. Ini mencakup seberapa keras dan berapa lama seseorang melakukan latihan ini dalam berolahraga. Intensitas adalah tingkat kesulitan atau kekuatan dalam latihan, yang dapat diukur dengan berbagai cara, seperti denyut jantung, berat beban yang diangkat, atau berapa lama latihan dan pengaruh kelelahan yang dirasakan saat berlatih. Misalnya, jika ingin membakar lemak, maka perlu bekerja pada intensitas sedang hingga tinggi. Namun, jika ingin membangun kekuatan otot, akan lebih cocok bekerja pada intensitas yang lebih tinggi dengan beban maksimal.

3) Waktu *(Time)*
Waktu mengacu pada durasi atau lamanya melakukan latihan. Ini bisa berarti berapa lama berolahraga dalam satu sesi, misalnya, tiga puluh menit atau 45 menit dalam satu kali latihan/aktivitas. Ini harus disesuaikan dengan tujuan dan tingkat kebugaran yang dimiliki. Contohnya, latihan kardiovaskular mungkin memerlukan minimal tiga puluh menit, sedangkan latihan kekuatan mungkin lebih pendek, kira-kira dua puluh menit latihan inti.

4) Jenis *(Type)*
Ada dua jenis latihan yang dapat dipilih yaitu *aerobic* dan *anaerobic*. *Aerobic* biasanya merupakan aktivitas olahraga yang memerlukan waktu lama yaitu lebih dari 2 menit dan melibatkan unsur kardiovaskular. Sedangkan *anaerobic* merupakan aktivitas olahraga dengan waktu relatif lebih singkat dan melibatkan kekuatan otot. Jenis latihan adalah istilah yang mengacu pada jenis aktivitas fisik yang dilakukan, seperti berlari, bersepeda, berenang, atau angkat beban. Pilih jenis latihan yang sesuai dengan tujuan dan yang disukai, dan gabungkan berbagai jenis latihan agar bisa membantu mencapai hasil yang lebih baik.

Penerapan FITT

Proses penerapan ini dimulai dari penentuan tujuan yang ingin dicapai. Misalnya, ingin menjaga kebugaran, ingin meningkatkan daya tahan jantung, ingin meningkatkan kekuatan otot, atau ingin mendapatkan kelenturan yang baik. Maka dari itu, dapat merencanakan latihan dengan mempertimbangkan frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis latihan yang sesuai setelah tujuan ditetapkan. Jika tujuan aktivitas untuk meningkatkan daya tahan jantung, maka seseorang dapat merencanakan aktivitas fisik berupa berlari atau bersepeda 3-5 kali

seminggu (frekuensi), dengan intensitas sedang, berkeringat sampai merasakan nafas tersengal-sengal (intensitas). Aktivitas fisik dilakukan selama 30 sampai dengan 45 menit per sesi latihan (waktu).

Melakukan aktivitas fisik harus dimulai dan disesuaikan dengan tingkat kemampuan sendiri kemudian harus ditingkatkan sedikit demi sedikit sesuai dengan perkembangan masing-masing individu. Untuk mencapai tujuan latihan fisik, tersebut, maka latihan harus dilakukan secara konsistensi. Prinsip FITT dapat dilakukan secara fleksibel, dengan menawarkan panduan untuk membantu merencanakan desain program latihan, sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.

C. Jenis Latihan Kebugaran Jasmani

Pada dasarnya, setiap olahraga memiliki berbagai aspek kebugaran jasmani, sehingga masing-masing jenis latihan memiliki preferensi unik. Karena persyaratan fisik yang berbeda, atlet dan orang biasa tidak akan melakukan latihan kebugaran yang sama.

Tujuan utama bagi orang biasa pada umumnya untuk menjadi lebih sehat dan bugar dan juga meningkatkan hasil belajar bagi peserta didik (Pratama & Winarno, 2022), sedangkan bagi atlet adalah mencapai prestasi terbaik. Meskipun banyak bagian kebugaran jasmani, akan membaginya berdasarkan yang paling penting. Komponen kebugaran jasmani dasar merupakan bagian yang dibutuhkan semua orang untuk menuju performa bugar dan produktif.

1. Daya Tahan Kardiovaskular *(Cardiovascular Endurance)*
   a) Berjalan Cepat
      Cara yang bagus untuk memulai membangun daya tahan kardiovaskular adalah berjalan cepat selama 30 hingga 45 menit beberapa kali seminggu.
   b) Berlari
      Berlari adalah bentuk latihan kardiovaskular yang bagus. mulailah dengan jarak dan intensitas yang lebih sedikit saat berlari.
   c) Bersepeda
      Bersepeda adalah olahraga yang menyenangkan yang meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
   d) Berenang
      Berenang adalah latihan kardiovaskular yang memanfaatkan sendi dan jantung. Berenang selama 30 hingga 60 menit beberapa kali seminggu dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan jantung.
   e) Latihan Kardio Interval
      Ini adalah jenis latihan di mana berganti antara intensitas tinggi dan istirahat. Salah satu contohnya adalah lari cepat selama satu hingga dua menit dan kemudian berjalan dengan santai selama satu hingga dua menit.

f) Aerobik
Kelas aerobik adalah cara yang bagus untuk melatih jantung dan paru-paru dengan gerakan yang menyenangkan dan musik.

2. Kekuatan Otot *(Muscular Strength)*
   a) Angkat Beban
   Ini mencakup latihan dengan berat beban dari *dumbbell*, atau mesin latihan. Latihannya seperti *squat* (membungkuk dengan berat beban di punggung), *bench press* (mendorong beban dari dada), dan *deadlift* (mengangkat beban dari lantai).
   b) Latihan Kekuatan Tubuh tanpa Beban
   menggunakan berat tubuh sendiri sebagai beban. Jenis latihan ini termasuk *push-up* (dorong badan ke atas dari lantai), *pull-up* (menggantungkan diri pada palang dan menarik tubuh ke atas), *lunges* dan *squat* (membungkuk tanpa beban) dll.
   c) Latihan Kekuatan Inti
   Ini termasuk latihan yang berfokus pada kekuatan otot inti. Contoh latihan ini termasuk *plank*, angkat kaki (mengangkat kaki dari posisi terlentang), dan *rusian twists* (memutar tubuh dengan berat beban ke samping).

3. Daya Tahan Otot *(Muscular Endurance)*
   Bentuk latihan tidak berbeda jauh dengan latihan kekuatan otot, berupa latihan kekuatan menggunakan alat *(weight)* sebagai beban ataupun beban dari tubuh sendiri *(body weight),* latihan isometrik. Perbedaannya terletak pada kapasitas sekelompok otot menahan beban submaksimal dalam berkontraksi dalam jangka waktu tertentu. Sementara kekuatan otot berkontraksi menahan beban secara maksimal.

4. Kelenturan Tubuh *(Flexibility)*
   a) Peregangan Statis
   Peregangan otot selama waktu tertentu tanpa gerakan yang berlebihan. Contohnya adalah peregangan *hamstring*, yang berarti peregangan belakang paha, dan peregangan bahu. Tahan peregangan selama 15 hingga 30 detik.
   b) Peregangan Dinamis
   Jenis peregangan yang melibatkan otot secara aktif. Contohnya adalah dengan membuat lintasan lurus sepanjang 5, 10 atau 15 meter. Kemudian melakukan joging dengan beberapa kali putaran, mengayunkan kedua lengan ke atas dan ke bawah, memutar kedua lengan ke depan, gerakan jinjit, maju ke depan bertumpu pada ujung jari kaki (*angkling*), mengangkat paha, gerakan *lunges*, memutar pinggang dll. Melakukan gerakan ini akan meningkatkan kelenturan dan membantu mempersiapkan tubuh untuk berolahraga.

c) Yoga
Jenis olahraga yang menggabungkan pernapasan, postur, dan peregangan tubuh. Pose yang digunakan dalam yoga membantu menjadi lebih kuat secara keseluruhan.
d) Pilates
Jenis latihan yang berfokus pada inti tubuh (perut, pinggang, dan panggul). Ini meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh.

5. Komposisi Tubuh *(Body Compotion)*
Cara sederhana mengukur komposisi tubuh, diantaranya:
a) Pengukuran Lemak Tubuh
b) Pengukuran Berat Badan
c) Pengukuran Lingkar Pinggang

Salah satu cara untuk mengetahui seberapa proporsional otot, lemak, dan bagian tubuh lainnya adalah dengan mengukur komposisi tubuh. Ini termasuk berbagai jenis latihan fisik, seperti latihan kardiovaskular untuk membakar lemak dan juga mencegah obesitas (Pristisa, 2020), latihan kekuatan untuk membangun otot, latihan peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas otot, dan latihan kombinasi lainnya. Latihan yang tepat dan pola makan yang seimbang, akan dapat membangun komposisi tubuh yang sehat.

D. Instrumen Tes Kebugaran Peserta didik Indonesia (TKSI)

Kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat guna mengetahui ukuran dari derajat kebugaran yang dimiliki. Untuk itu, disediakan instrumen tes dan pengukurannya dalam Fase E dan F tingkat SMA/SMK/MA:
1) *Vertical Jump Test* digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai
2) *Dipping Test* digunakan untuk mengukur daya tahan otot lengan
3) *Beep Test* mengukur daya tahan kardiorespirasi
4) *T Test* digunakan untuk mengukur kelincahan peserta didik
5) *Hand Touch Reaction test* digunakan untuk mengukur kecepatan reaksi
6) *Hand and Eye Coordination Test*, digunakan untuk mengukur koordinasi mata-tangan

Lebih lanjut dari berbagai instrumen TKSI di atas, terkait pelaksanaan dan normanya dapat mengakses link berikut ini:
https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/fase-5-Fase-EF

Bagian IV

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI AKTIVITAS FISIK

A. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik sangat penting bagi remaja untuk pertumbuhan. Ada banyak jenis latihan fisik yang dapat membantu remaja menjadi lebih sehat, lebih bugar, dan lebih baik secara keseluruhan baik dilakukan disekolah maupun diluar sekolah (Kljajević et al., 2022). Berikut adalah beberapa jenis latihan fisik yang disarankan untuk remaja:

1. *Running in place*

Tujuan:
a) meningkatkan kardiorespiratori
b) membakar kalori
c) meningkatkan keseimbangan dan koordinasi
d) memperkuat otot kaki.

Manfaat:
a) meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.
b) efisien dalam pembakaran kalori dan pengelolaan berat badan.
c) meningkatkan energi dan mengurangi stres.
d) meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerakan.

Cara melakukan:
a) Pastikan memiliki ruang yang cukup di sekitar untuk bergerak saat berdiri tegak dengan tangan di samping tubuh.
b) Langkah Pertama: Angkat kaki kiri/kanan ke atas seperti berlari kemudian lutut sedikit ditekuk saat melakukannya.
c) Langkah Kedua: Dengan kaki kiri di udara, lakukan lompatan kecil dengan kaki kanan, seolah-olah mengangkat dan menurunkan kaki. Gerakan Lengan: Angkat kaki kiri dan ayunkan lengan kanan ke depan dan lengan kiri ke belakang. Begitu sebaliknya. Ini membantu meniru gerakan berlari yang alami.



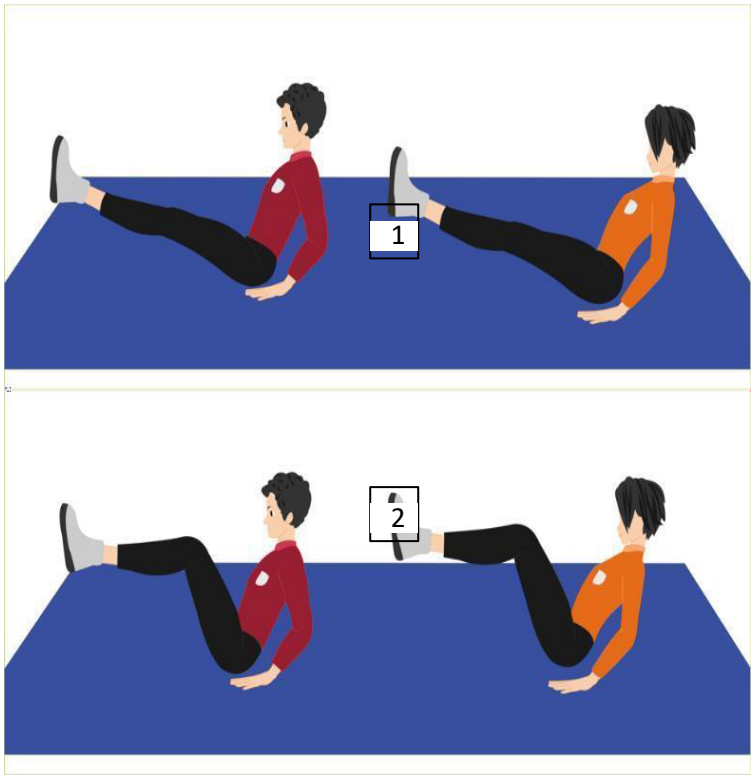
Gambar 2. *Running in place*

2. *Knee Touch Crunches*

Tujuan:
Mengencangkan otot perut (*abdominal*) dan meningkatkan kekuatan inti tubuh.

Manfaat:
a) Meningkatkan definisi otot perut.
b) Membantu dalam pengurangan lemak di daerah perut.
c) Memperkuat otot-otot inti, termasuk otot-otot punggung bawah.
d) Meningkatkan postur tubuh.

Cara Melakukan:
a) Berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan kaki datar di lantai.
b) Letakkan tangan di samping kepala dengan siku terbuka.
c) Angkat kepala dan bahu dari lantai, fokus pada kontraksi otot perut.
d) Alihkan tubuh sehingga sisi tubuh kanan mencapai lutut kiri yang ditekuk.
e) Kembali ke posisi tengah, dan kemudian ulangi gerakan dengan sisi tubuh yang berlawanan (kiri mencapai lutut kanan).
f) Ulangi gerakan ini dalam satu set yang diinginkan, biasanya sekitar 10-20 kali untuk pemula.
g) Tetap pertahankan pernapasan teratur selama latihan.



Gambar 3. *Knee Touch Crunches*

3. *Butt Kick*

Tujuan:
Meningkatkan kardiorespiratori, kecepatan serta memperpanjang otot betis.

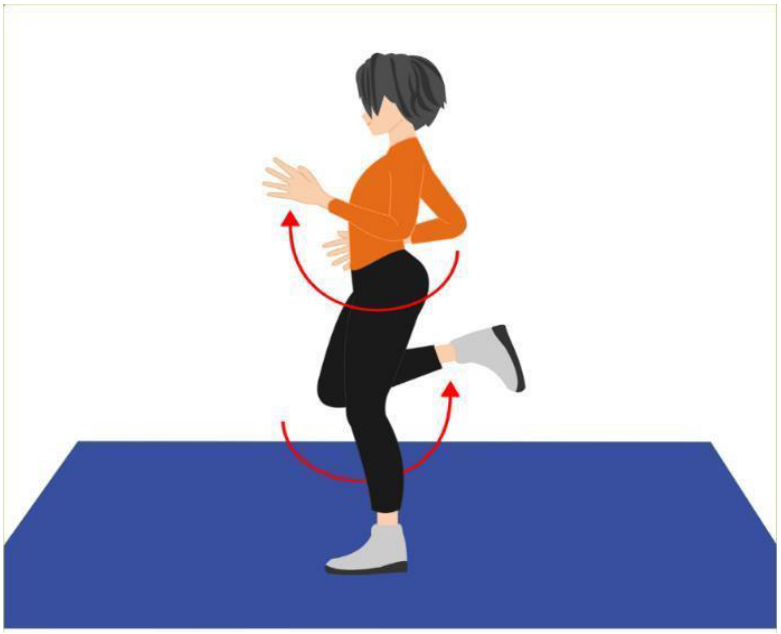
Manfaat:

a) Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Membakar kalori dan mendukung pengelolaan berat badan.
b) Meningkatkan kecepatan dan daya tahan.
c) Memperpanjang dan memperkuat otot betis.
d) Meningkatkan koordinasi.

Cara Melakukan:

a) Berdiri tegak dengan lengan di samping tubuh.
b) Mulailah berlari di tempat dengan ritme yang cepat.
c) Selama berlari, usahakan menendang kaki belakang ke arah bokong pada setiap langkah.
d) Cobalah untuk menyentuh bokong dengan tumit kaki saat kaki berayun ke atas.
e) Pertahankan gerakan ini dengan cepat selama 25-30 detik, tergantung pada tingkat kebugaran.

f) Setelah selesai, lakukan pendinginan dan *stretching* otot kaki dan paha untuk mencegah cedera dan meningkatkan fleksibilitas.



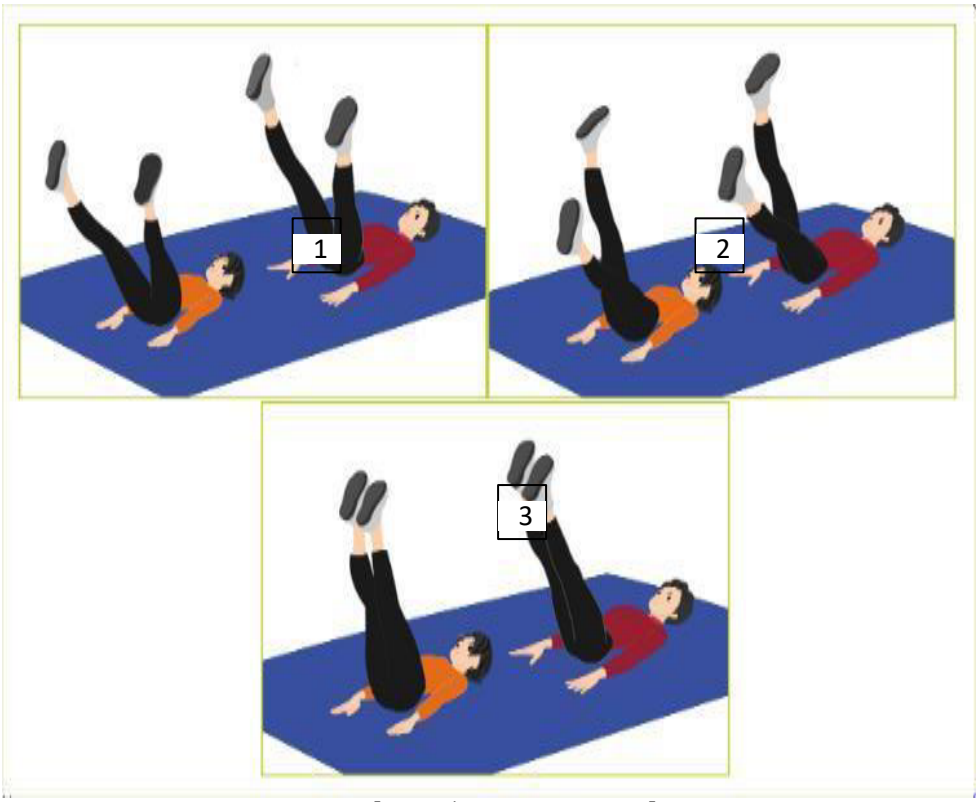
Gambar 4. *Butt Kick*

4. *Scissor Kicks*

Tujuan:
Menguatkan otot perut *(abdominal),* memperkuat otot pinggul dan paha serta meningkatkan kestabilan inti tubuh.

Manfaat:
Meningkatkan kekuatan dan definisi otot perut.
a) Membantu mengencangkan otot pinggul dan paha.
b) Meningkatkan kestabilan dan koordinasi tubuh.
c) Memperkuat otot-otot inti (*core muscles*).
d) Meningkatkan postur tubuh.

Cara Melakukan:
a) Berbaring telentang dengan kedua tangan diletakkan di bawah pantat atau di bawah punggung untuk mendukung punggung bagian bawah.
b) Angkat kaki lurus sekitar 15-30 cm dari lantai. Mulailah dengan kaki lurus, lalu buka kaki dalam gerakan tumpang tindih (*scissor*) seperti gunting, dengan satu kaki naik dan yang lain turun.
c) Pertahankan perut tetap kencang dan tekan punggung ke lantai.
d) Lakukan gerakan ini dengan cepat selama sekitar 20-30 detik atau sesuai kemampuan.
e) Setelah selesai, tarik lutut ke dada untuk melepaskan tegangan dari otot perut.



Gambar 5. *Scissor Kicks*

5. *Squat*

Tujuan:
Meningkatkan kekuatan dan kestabilan kaki, pinggul, dan punggung bawah, serta memperbaiki fleksibilitas sendi panggul.

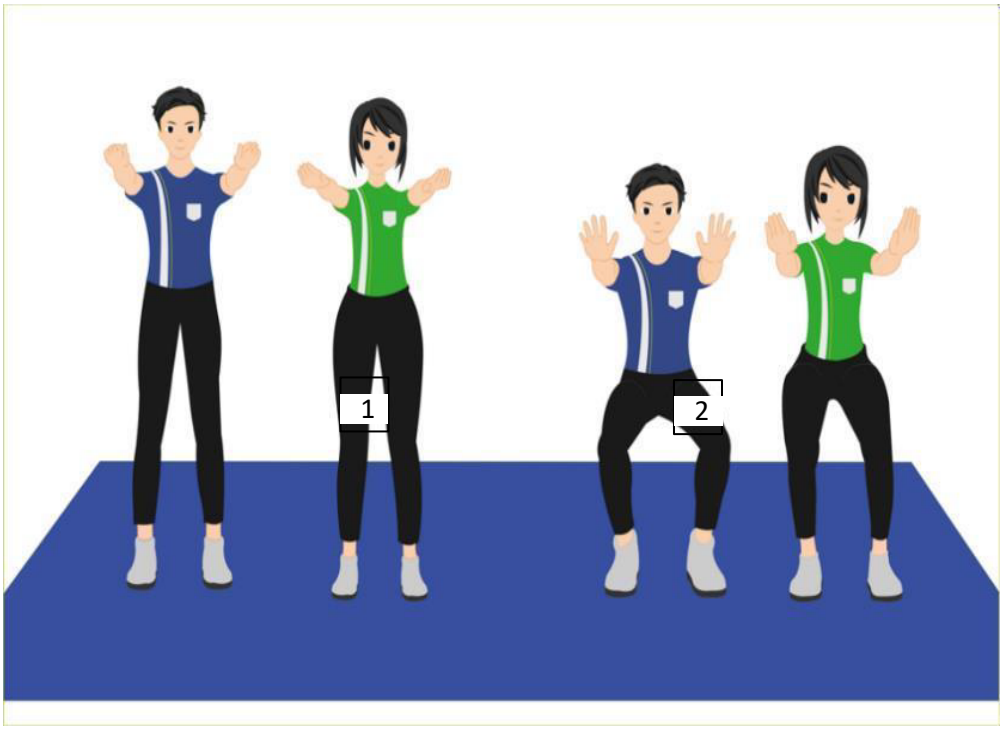
Manfaat:

a) Membangun otot-otot tubuh bagian bawah, termasuk paha dan betis.
b) Meningkatkan kestabilan inti tubuh (*core stability*).
c) Meningkatkan postur tubuh.
d) Mendukung mobilitas sendi panggul.
e) Meningkatkan kapasitas daya tahan tubuh.

Cara Melakukan:
Berdirilah dengan kaki selebar bahu dan jari kaki lurus ke depan.

a) Rentangkan tangan ke depan atau mengaitkan jari-jari tangan di depan dada, sesuai kenyamanan.
b) Membusungkan dada dan pertahankan punggung lurus.
c) Dorong pinggul ke belakang sehingga lutut menekuk seperti gerakan akan duduk di kursi.
d) Dorong kembali ke atas melalui tumit untuk kembali ke posisi berdiri.

e) Ulangi gerakan ini sebanyak yang diinginkan, biasanya sekitar 10-15 repetisi.



Gambar 6. *Squat*

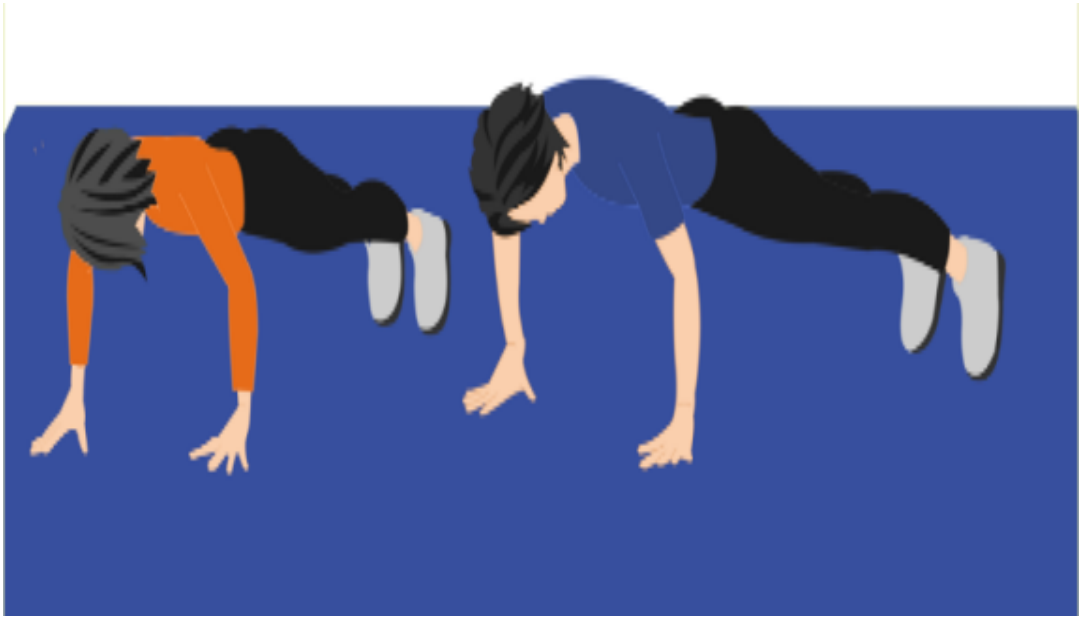
6. *Full Plank*

Tujuan:
Meningkatkan kekuatan otot inti (*core strength*), meningkatkan postur tubuh, dan meningkatkan kestabilan tubuh.

Manfaat:
a) Menguatkan otot-otot inti tubuh, termasuk otot perut, pinggang, dan punggung bawah.
b) Meningkatkan postur tubuh dengan mengoreksi postur bungkuk.
c) Meningkatkan kestabilan inti tubuh, membantu mencegah cedera punggung bawah.
d) Meningkatkan daya tahan otot inti, yang dapat membantu dalam berbagai aktivitas fisik.

Cara Melakukan:
a) Berbaring tengkurap siku berada tepat di belakang bahu.
b) Angkat tubuh sehingga berada dalam posisi datar seperti papan.
c) Pertahankan tubuh sejajar dengan lantai, berat badan ditopang oleh telapak tangan dan lengan lurus dan jari kaki.
d) Aktifkan otot-otot perut dan punggung bawah untuk menjaga tubuh tetap lurus.
e) Pertahankan posisi ini selama 20-60 detik.

f) Jangan lupakan pernapasan yang teratur selama latihan.



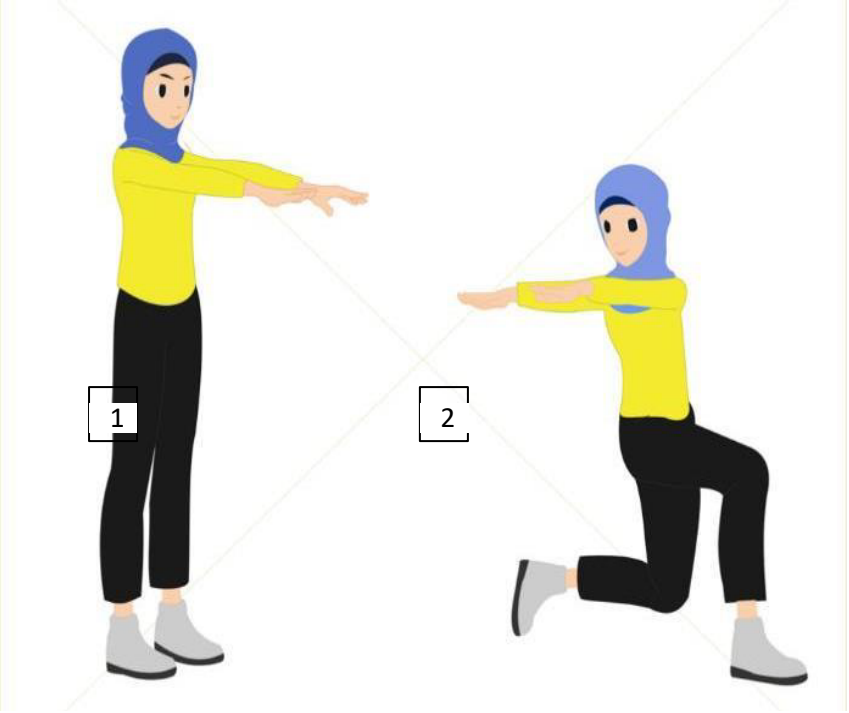
Gambar 7. *Full Plank*

7. *Lunge Twist*

Tujuan:
Meningkatkan kekuatan dan stabilitas otot tungkai, otot inti, dan memperbaiki koordinasi gerakan.

Manfaat:
a) Menguatkan otot paha dan betis.
b) Meningkatkan kestabilan inti tubuh (*core stability*).
c) Memperbaiki fleksibilitas pinggul.
d) Meningkatkan koordinasi gerakan tubuh.
e) Membantu meningkatkan postur tubuh.

Cara Melakukan:
a) Berdiri dengan tegak dan kedua kaki sejajar.
b) Langkah pertama melangkahkan maju salah satu kaki ke depan.
c) Tekuk lutut kaki yang di depan sehingga membentuk sudut 90 derajat.
d) Tangan dapat disilangkan di depan dada atau di posisi depan pinggul.
e) Dari posisi ini, putar torso ke arah samping yang berlawanan dengan kaki yang maju.
f) Kembali ke posisi tengah dan kemudian ganti kaki yang maju untuk melakukan gerakan yang sama ke sisi yang berlawanan.



Gambar 8. *Lunge twist*

8. *Sit Up*

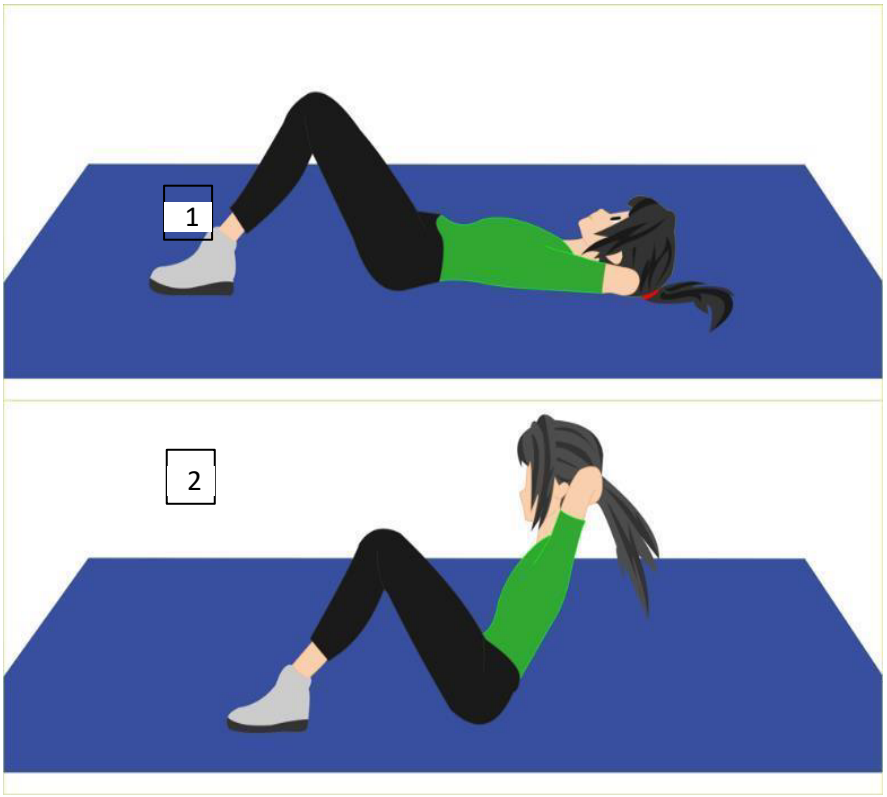
Tujuan:
Menguatkan otot perut *(abdominal)* dan otot inti *(core)* serta meningkatkan daya tahan otot perut.

Manfaat:

a) Meningkatkan kekuatan otot perut,terutama otot rektus abdominis.
b) Mendukung postur tubuh yang lebih baik.
c) Meningkatkan daya tahan otot perut.
d) Membantu mengurangi risiko cedera punggung bawah.
e) Mendukung aktivitas fisik lainnya yang memerlukan kekuatan otot perut.

Cara Melakukan:

a) Berbaring telentang dengan lutut ditekuk dan kedua kaki menapak di lantai.
b) Letakkan tangan di belakang kepala atau silangkan tangan di depan dada.
c) Angkat kepala, bahu, dan punggung dari lantai dalam satu gerakan.
d) Dorong perut dan kepala mendekati lutut.
e) Turunkan tubuh kembali ke lantai secara perlahan dengan kendali.
f) Ulangi gerakan ini sesuai dengan yang diinginkan, biasanya sekitar 10-20 repetisi.



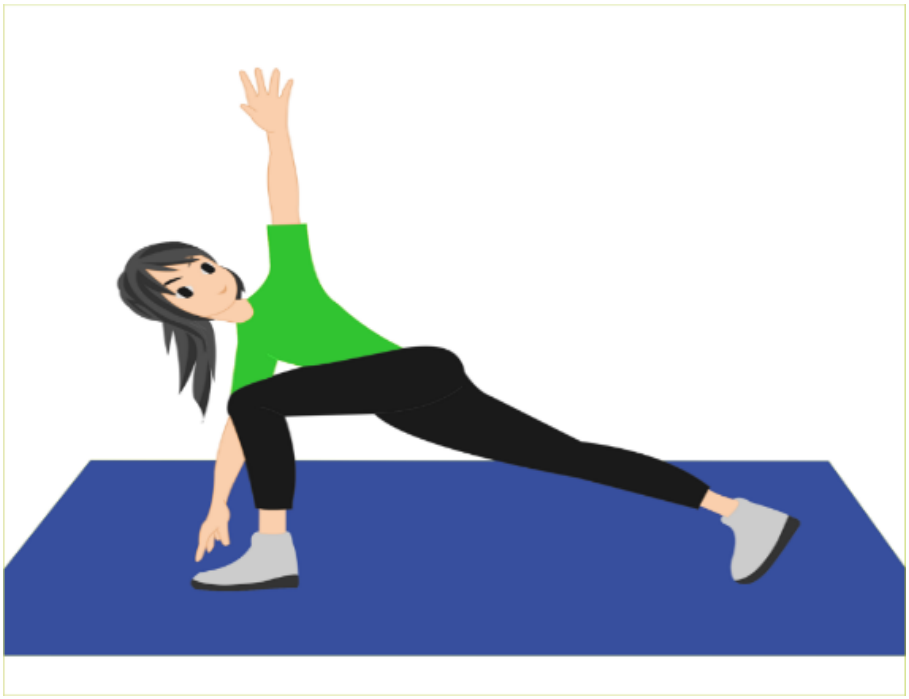
Gambar 9. *Sit Up*

9. *Lunge with spinal twist*

Tujuan:
Meningkatkan kekuatan otot tungkai, punggung, dan otot inti (*core*), serta meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh.

Manfaat:
a) Menguatkan otot paha, betis, dan pinggul.
b) Meningkatkan kestabilan inti tubuh.
c) Memperbaiki fleksibilitas pinggul dan punggung.
d) Meningkatkan mobilitas tubuh dan postur tubuh yang lebih baik.
e) Membantu meredakan ketegangan otot punggung.

Cara Melakukan:
a) Berdiri tegak dengan kaki sejajar.
b) Langkah maju dengan salah satu kaki ke depan dan tekuk lutut hingga membentuk sudut 90 derajat.
c) Pastikan lutut yang berada di depan berada dalam satu garis lurus dengan pergelangan kaki.
d) Angkat tangan di depan dada atau di depan wajah.
e) Dari posisi lunge ini, putar torso ke arah samping yang berlawanan dengan kaki yang maju.
f) Kembali ke posisi tengah dan kemudian ganti kaki yang maju untuk melakukan gerakan yang sama ke sisi yang berlawanan.



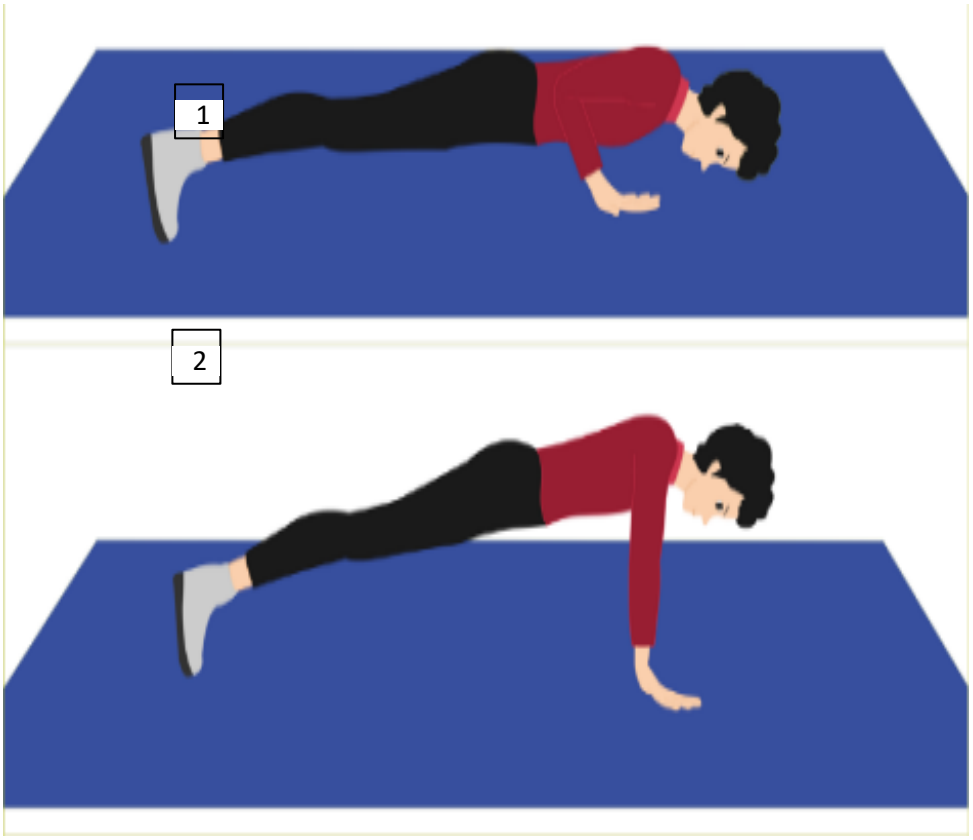
Gambar 10. *Lunge with spinal twist*

10. *Push Up* Laki-Laki

Tujuan:
Menguatkan otot dada, bahu, dan trisep, serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas.

Manfaat:
a) Meningkatkan kekuatan otot dada, bahu, dan trisep.
b) Meningkatkan postur tubuh bagian atas.
c) Meningkatkan kekuatan inti tubuh.
d) Membantu meningkatkan daya tahan otot tubuh bagian atas.
e) Dapat dilakukan tanpa peralatan khusus, sehingga bisa dilakukan di mana saja.

Cara Melakukan:
a) Posisi tengkurap dengan tubuh lurus dan letakkan tangan di lantai sejajar dengan bahu.
b) Angkat tubuh dengan menekan tangan ke lantai, menjaga tubuh lurus dari kepala hingga tumit.
c) Turunkan tubuh dengan menekuk siku hingga dada hampir menyentuh lantai atau sampai lengan membentuk sudut 90°
d) Dorong tubuh kembali ke atas untuk kembali ke posisi awal.
e) Ulangi gerakan ini sesuai dengan kemampuan, biasanya sekitar 10-20 repetisi.



Gambar 11. *Push up* laki-laki

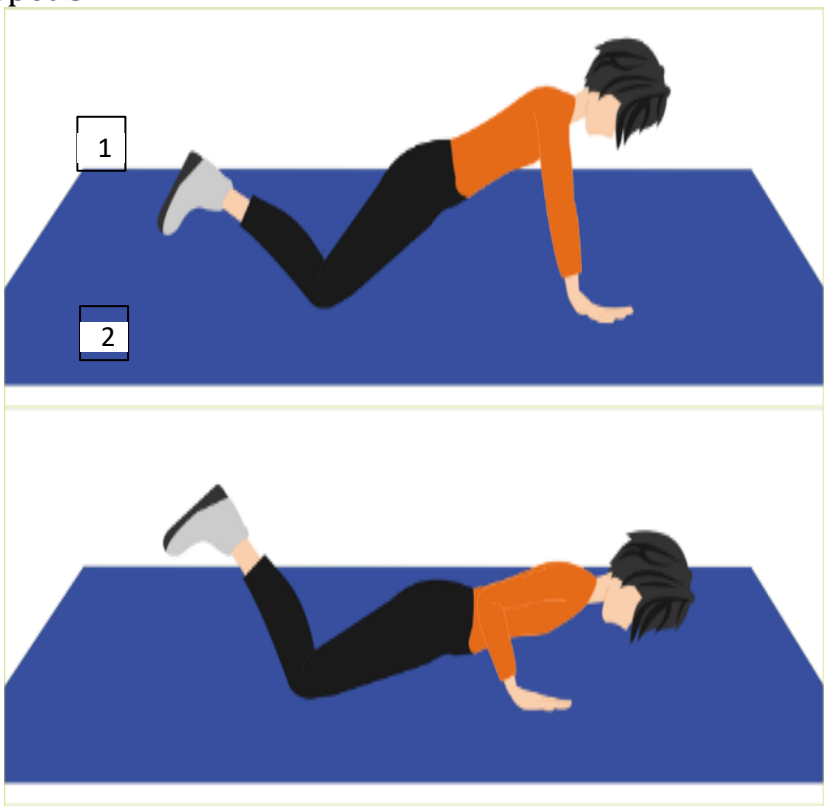
11. *Push Up* Perempuan

Tujuan:
Menguatkan otot dada, bahu, dan trisep, serta meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh bagian atas.

Manfaat:
a) Meningkatkan kekuatan otot dada, bahu, dan trisep.
b) Meningkatkan postur tubuh bagian atas.
c) Meningkatkan kekuatan inti tubuh.
d) Membantu meningkatkan daya tahan otot tubuh bagian atas.
e) Dapat dilakukan tanpa peralatan khusus, sehingga bisa dilakukan di mana saja.

Cara Melakukan:
a) Posisi tengkurap dengan tubuh lurus dengan kaki bersilangan dan letakkan tangan di lantai sejajar dengan bahu.
b) Angkat tubuh dengan menekan tangan ke lantai, menjaga tubuh lurus dari kepala hingga tumit.
c) Turunkan tubuh dengan menekuk siku hingga dada hampir menyentuh lantai atau sampai lengan membentuk sudut 90 derajat.
d) Dorong tubuh kembali ke atas untuk kembali ke posisi awal.

e) Ulangi gerakan ini sesuai dengan kemampuan, biasanya sekitar 10-20 repetisi.



Gambar 12. *Push up* perempuan

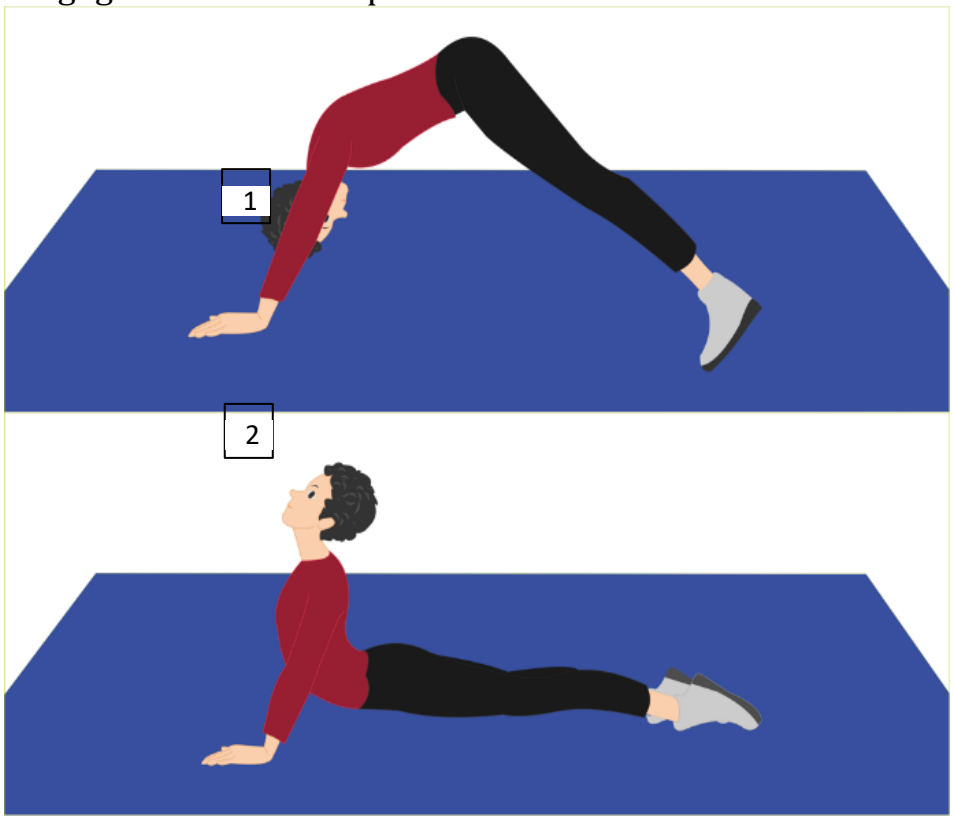
12. *Cobra Pose*

Tujuan:
Meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, menguatkan otot punggung dan punggung bawah, serta meningkatkan postur tubuh.

Manfaat:
a) Membantu merenggangkan otot punggung dan meredakan ketegangan
b) Meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tulang belakang.
c) Menguatkan otot punggung dan punggung bawah.
d) Meningkatkan postur tubuh dengan membuka dada dan menjaga punggung lurus.
e) Membantu meredakan nyeri punggung bawah.

Cara Melakukan:
a) Posisi Berdiri kaki selebar bahu.
b) Membungkukkan badan sambil menurunkan kedua tangan sampai menyentuh lantai seperti gambar atas.
c) Perpanjang leher ke atas dan ke depan.

d) Pertahankan posisi ini selama beberapa detik hingga merasakan peregangan di bagian belakang tubuh/pinggang.
e) Kemudian, perlahan-lahan turunkan sampai paha mendekati/menyentuh lantai.
f) Kemudian kedua tangan berjalan mundur sampai kembali posisi berdiri
g) Ulangi gerakan 12-15 repetisi.



Gambar 13. *Cobra Pose*

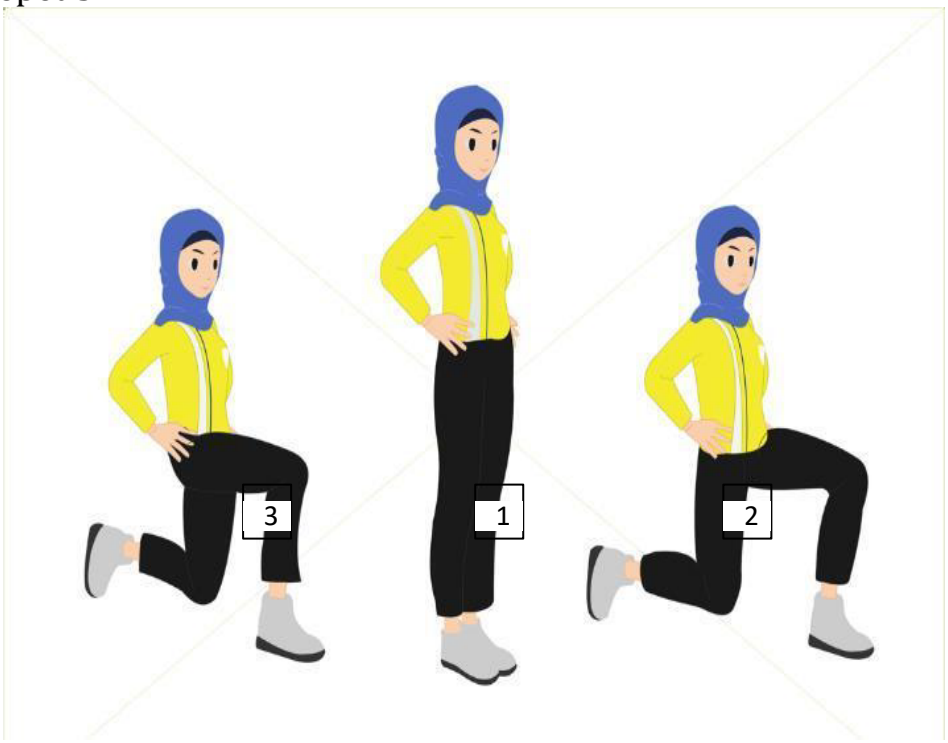
13. *Lunges*

Tujuan:
Meningkatkan kekuatan otot paha dan betis, serta meningkatkan kestabilan tubuh.

Manfaat:
a) Menguatkan otot paha dan betis.
b) Meningkatkan kestabilan tubuh dan koordinasi.
c) Memperbaiki postur tubuh.
d) Meningkatkan fleksibilitas panggul.
e) Dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kebugaran.

Cara Melakukan:
a) Berdiri tegak dengan kaki selebar bahu.
b) Langkah maju dengan salah satu kaki, sekitar satu langkah normal.

c) Tekuk kedua lutut hingga membentuk sudut 90°, pastikan lutut yang berada di depan tidak melewati ujung kaki.
d) Dorong berat badan ke bawah dan ke depan untuk turun ke posisi lunge.
e) Paha yang berada di depan sejajar dengan lantai atau hampir menyentuh lantai.
f) Angkat kembali tubuh dengan mendorong kaki yang berada di depan kembali ke posisi berdiri.
g) Ulangi gerakan ini dengan kaki yang berlawanan sebanyak 12 repetisi.



Gambar 14. *Lunges*

14. *Jumping Jack*

Tujuan:
Meningkatkan kardiorespiratori, membakar kalori, dan meningkatkan kekuatan otot kaki dan bahu.

Manfaat:
a) Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.
b) Membakar kalori untuk pengelolaan berat badan.
c) Meningkatkan daya tahan tubuh.
d) Memperkuat otot kaki, bahu, dan lengan.
e) Meningkatkan koordinasi dan fleksibilitas.

Cara Melakukan:
a) Berdiri tegak dengan kaki rapat dan tangan di samping tubuh.

b) Dalam satu gerakan, loncat ke atas, sekaligus membuka kaki ke samping dan angkat tangan di atas kepala.
c) Saat melompat kembali ke bawah, kembali ke posisi awal dengan tangan di samping tubuh dan kaki rapat.
d) Ulangi gerakan ini dengan cepat selama sekitar 20-30 detik atau lebih sesuai kemampuan.
e) Jangan lupakan pernapasan yang teratur selama latihan.



Gambar 15. *Jumping Jack*

15. *Knee Raises*

Tujuan:
Meningkatkan kekuatan otot perut (*abdominal*) dan meningkatkan daya tahan otot inti (*core*).
Manfaat:
a) Menguatkan otot-otot perut, khususnya otot *rektus abdominis*.
b) Meningkatkan kestabilan tubuh dan postur.
c) Meningkatkan daya tahan otot inti (*core*).
d) Membantu mengencangkan otot perut.

Cara Melakukan:
a) Berdirilah tegak dengan tangan menggantung di samping tubuh.
b) Angkat lutut kanan ke arah dada sebelah kiri dengan cepat begitu juga dengan lutut kiri secara bergantian.

c) Pertahankan postur tubuh yang baik dengan punggung lurus.
d) Terus ulangi gerakan ini dengan cepat selama sekitar 20-30 detik atau lebih sesuai kemampuan.
e) Jangan lupakan pernapasan yang teratur selama latihan.



Gambar 16. *Knee Raises*

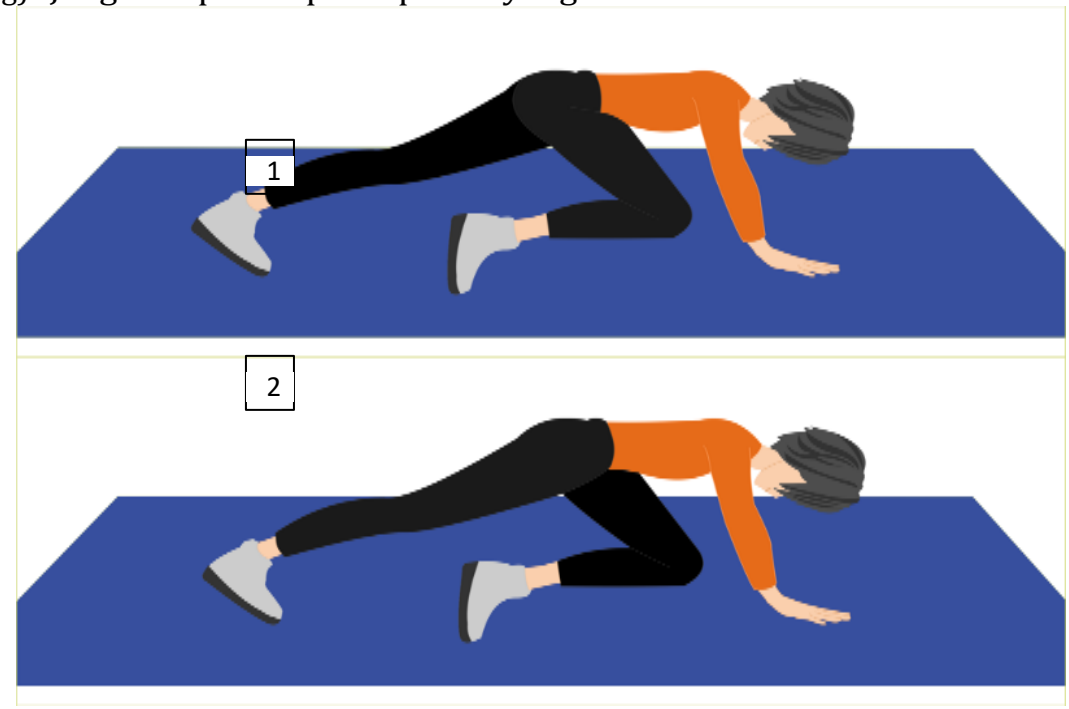
16. *Mountain Climbing*

Tujuan:
Meningkatkan kardiorespiratori, membakar kalori, meningkatkan kekuatan otot inti (*core*), dan mengembangkan daya tahan tubuh.

Manfaat:
a) Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru.
b) Membakar kalori efisien untuk pengelolaan berat badan.
c) Meningkatkan kekuatan otot perut, punggung, dan bahu.
d) Meningkatkan kestabilan dan koordinasi tubuh.
e) Meningkatkan daya tahan otot tubuh bagian atas dan bawah.

Cara Melakukan:
a) Mulailah dengan posisi *plank*, dengan lengan lurus ke bawah bahu dan kedua tangan sebagai tumpuan serta kaki lurus ke belakang.
b) Tekuk satu lutut ke arah dada sambil menjaga tubuh dalam posisi *plank*.

c) Kembali ke posisi awal dan ganti dengan lutut kiri.
d) Lanjutkan gerakan ini dengan cepat, mirip seperti berlari di tempat dengan lutut yang tekuk ke depan bergantian.
e) Pertahankan postur tubuh yang baik dengan punggung lurus.
f) Ulangi gerakan ini selama sekitar 20-30 detik atau lebih sesuai kemampuan.
g) Jangan lupakan pernapasan yang teratur selama latihan.



Gambar 17. *Mountain climber*

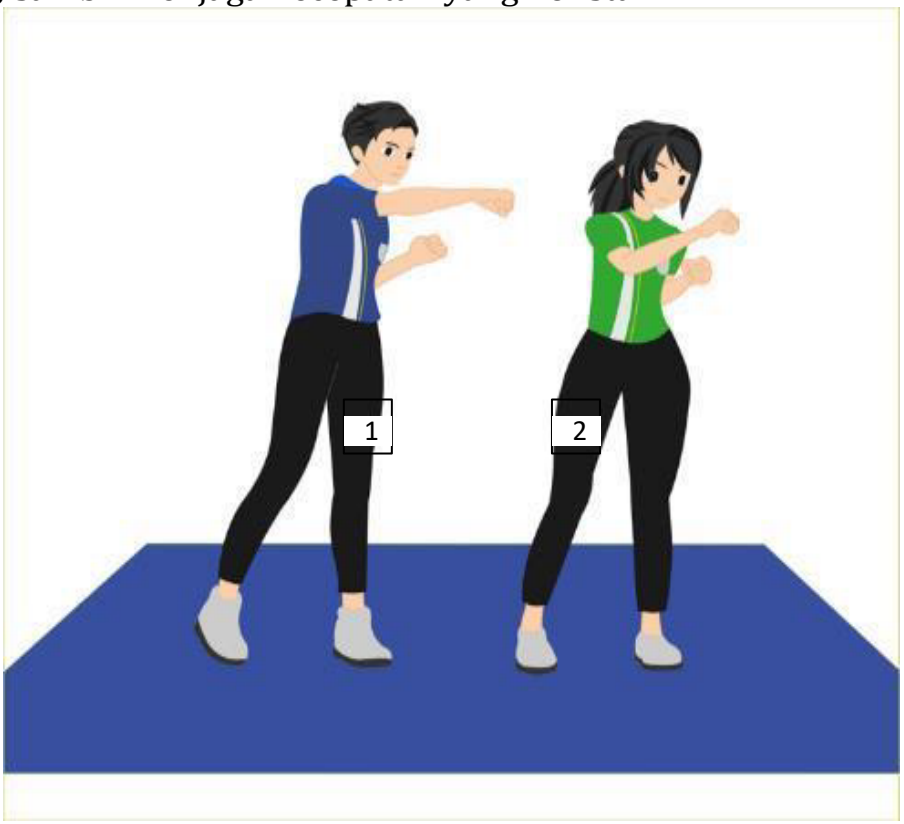
17. *Punches*

Tujuan:
Meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan inti tubuh, serta meningkatkan kardiorespiratori.

Manfaat:
a) Menguatkan otot lengan, terutama otot bahu dan trisep.
b) Meningkatkan kekuatan inti tubuh (*core*).
c) Meningkatkan kardiorespiratori dan daya tahan tubuh.
d) Meredakan stres dan meningkatkan konsentrasi.
e) Meningkatkan koordinasi gerakan.

Cara Melakukan:
Berdirilah tegak dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk.
a) Tekuk siku dengan tangan di depan dada, sambil menjaga lengan dekat dengan tubuh.
b) Buat gerakan tinju dengan tangan kanan ke depan, lalu tarik kembali ke posisi awal dan bergantian tangan kiri.
c) Ulangi gerakan ini dengan tangan kiri.

d) Terus lanjutkan gerakan ini bergantian antara tangan kanan dan kiri, sambil menjaga kecepatan yang konstan.



Gambar 18. *Punches*

B. Menyusun Program Aktivitas Fisik Sederhana

Program aktivitas fisik apabila dilakukan secara terstruktur dapat meningkatkan keterampilan motorik (Verret et al., 2012). Peserta didik akan merasa lebih energik, tetap sehat secara fisik setelah mengikuti program ini, yang dimaksudkan untuk meningkatkan komponen dasar kebugaran (Goh et al., 2014).

Penyusunan program aktivitas fisik menyesuaikan dengan kegiatan pembelajaran dan kegiatan terstruktur mandiri. Ada perbedaan kegiatan pada setiap kelas. Kelas X peserta didik memperoleh mata pelajaran pendidikan jasmani, mata pelajaran kejuruan (teori) dan aktivitas mandiri. Kelas XI peserta didik mendapatkan mata pelajaran pendidikan jasmani, mata pelajaran kejuruan (praktik) dan aktivitas mandiri. Sedangkan pada kelas XII dan XIII peserta didik tidak mendapatkan mata pelajaran pendidikan jasmani, mata pelajaran kejuruan (praktik) dan aktivitas mandiri. Berdasarkan situasi tersebut maka program aktivitas kebugaran jasmani untuk setiap kelas berbeda jenis aktivitasnya.

Program aktivitas kebugaran jasmani kelas X karena masih ada mata pelajaran pendidikan jasmani dan mata pelajaran kejuruan yang masih bersifat teori sehingga aktivitasnya berupa kegiatan sesuai pembelajaran pendidikan jasmani dan program mandiri. Pada kelas XI, mata pelajaran pendidikan jasmani masih ada dan pendidikan kejuruan sudah mulai adanya praktik maka jenis aktivitasnya dapat meliputi kegiatan sesuai pembelajaran pendidikan jasmani, praktik kejuruan dan program mandiri. Sedangkan untuk kelas XII dan XIII karena tidak adanya mata pelajaran pendidikan sehingga jenis aktivitasnya, berorientasi pada praktik kejuruan dan program mandiri. Pada tabel 2 disampaikan contoh program sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri.

Tabel 2. Standar Program Aktivitas Fisik

Tujuan Latihan	Frekuensi	Intensitas	Waktu	Jenis Latihan
Daya Tahan Kardiovaskular Meningkatkan kesehatan jantung, Dan Daya tahan Tubuh	Minimal 3x Seminggu (Senin, Rabu, Jumat)	Sedang	60 Menit menit Misalnya (setelah bangun tidur atau sebelum makan malam)	Pemanasan: 5-10 menit (peregangan ringan dan jalan di tempat) Inti: (30-45 menit) *running in place, butt kick, jumping jack, mountain climbing, punches* (masing-masing 2-3 set x 10-16 repetisi) untuk setiap latihan. Pendinginan: Peregangan selama 5-10 menit
Kekuatan Otot Membangun otot tubuh, Meningkatkan Metabolisme, dan Memperkuat tulang	3x Seminggu (Selasa, Kamis, Sabtu)	Sedang	60 menit	Pemanasan: 5-10 menit (peregangan ringan dan jalan di tempat) Inti: (30-45 menit) *Push-Up, squad, scissor kicks, knee touch crunches, plank, Lunges, Lunge Twist, Lunge with spinal twist, Sit- Up, knee raises, Punches* (masing- masing 2-3 set x 6-12 repetisi) Pendinginan: Peregangan selama 5-10 menit

Tujuan Latihan	Frekuensi	Intensitas	Waktu	Jenis Latihan
Daya Tahan otot Menjadikan tetap energik dan aktif sepanjang hari	Setiap hari	Sedang	60 menit	Pemanasan: 5-10 menit (peregangan ringan dan jalan di tempat) Inti: (30-45 menit) Gerakan yang sama dengan kekuatan otot akan tetapi repetisinya ditingkatkan 12-18 reps sesuai kemampuan Pendinginan: Peregangan selama 5-10 menit
kelenturan Tubuh Menjadikan gerakan tubuh lebih luwes, resiko cidera berkurang	Setiap Hari	Ringan	30 menit	peregangan otot selama 10 hingga 15 menit dengan fokus pada peregangan otot utama seperti *hamstring*, punggung, bahu, dan pinggul. Tahan peregangan selama 15 hingga 30 detik. Contoh: Peregangan statis dan dinamis *Cobra Pose*, *yoga*, *pilates*
Pantauan Komposisi Tubuh mengurangi lemak, meningkatkan rasio otot, memiliki tubuh yang lebih sehat dari program latihan yang yang dilakukan	Setiap Minggu	Ringan	15 menit	Mengukur berat badan dan mengukur lingkar pinggang

Peserta didik SMK dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja yang memerlukan kebugaran dalam bekerja. Untuk menjaga kebugaran tersebut mereka perlu melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu dengan intensitas dan durasi sedang. Aktivitas fisik dalam seminggu memerlukan istirahat selama 1 x 24 jam. Berikut disampaikan pada tabel 3 tentang program aktivitas fisik dalam 3 hari.

Tabel 3. Program Aktivitas Fisik Mandiri dalam 3 Hari

Hari: Senin	Waktu: 60 menit Intensitas Sedang (60% - 80% denyut nadi maksimal).
Tujuan	Jenis Aktivitas
Meningkatkan: *Cardiorespiratory Endurance* *Muscular Strength* *Muscular Endurance*	Pemanasan: Berjalan kaki dengan kecepatan sedang selama 10-15 menit atau *dynamic warming up* Kardiovaskular: *running in place, butt kick, jumping jack, mountain climbing, punches* (masing-masing 2-3 set x 10-16 repetisi) untuk setiap latihan. (minimal melakukan tiga variasi) Kekuatan: *Plank* (60 detik kali 3 set), *mountain climbing, push up, dan sit up* (masing-masing 3 set 6-12 repetisi) untuk setiap latihan Daya tahan otot: penambahan repetisi minimal 15 - sesuai kemampuan Pendinginan: Peregangan selama 5-10 menit
Hari: Rabu	Waktu: 60 menit Intensitas Sedang (60% - 80% denyut nadi maksimal).
Tujuan	Jenis Aktivitas
Meningkatkan: *Cardiorespiratory Endurance* *Flexibility* *Muscular Strength*	Pemanasan: Berjalan dengan kecepatan sedang selama 5-10 menit atau melakukan dynamic warming up selama 10-15 menit. Kardiovaskular: *running in place, butt kick, jumping jack, mountain climbing, punches* (masing-masing 2-3 set x 10-16 repetisi) untuk setiap latihan. (minimal melakukan tiga variasi) Kelenturan: *lunges, lunge with spinal twist, lunge twist, cobra pose* (masing-masing 3 set kali 6-12 repetisi) dalam setiap latihan. Kekuatan: *squad, scissor kicks, knee touch crunches, plank, mountain climbing* (masing-masing 3 set kali 6-12 repetisi) Pendinginan: Peregangan selama 5-10 menit
Hari: Jumat	Waktu: 60 menit Intensitas Sedang (60% - 80% denyut nadi maksimal).
Tujuan	Jenis Aktivitas

Meningkatkan: *Cardiorespiratory Endurance* *Muscular Strength* *Muscular Endurance* *Flexibility* *Body Composition*	Pemanasan: Berjalan kecepatan sedang 10 menit, atau *dynamic warming up* Kardiovaskular: *running in place, butt kick, jumping jack, mountain climbing, punches* (masing-masing 2-3 set x 10-16 repetisi) untuk setiap latihan. (minimal melakukan tiga variasi) Kekuatan: *Plank* (60 detik kali 3 set), *mountain climbing, push up, dan sit up* (masing-masing 3 set 6-12 repetisi) untuk setiap latihan Daya tahan otot: penambahan repetisi minimal 15 - sesuai kemampuan Kelenturan: *lunges, lunge with spinal twist, lunge twist, cobra pose* (masing-masing 3 set kali 6-12 repetisi) dalam setiap latihan. Komposisi tubuh: Mengukur berat badan dan mengukur lingkar pinggang Pendinginan: Peregangan selama 5-10 menit

Tabel 3 berisi tentang Program Aktivitas Fisik Mandiri ini dapat dikombinasikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani dan praktik kejuruan.

Tabel 4. Konversi Jenis Aktivitas Kebugaran Jasmani

Aktivitas	Kelas X	Kelas XI	Kelas XII dan XIII
Pendidikan Jasmani	Pembelajaran Pendidikan Jasmani	Pembelajaran Pendidikan Jasmani	-
Praktik Kejuruan	-	Pembelajaran Praktik Kejuruan	Pembelajaran Praktik Kejuruan
Aktivitas Fisik Mandiri	Aktivitas Fisik Mandiri	Aktivitas Mandiri	Aktivitas Mandiri
Ekstrakurikuler dengan aktivitas fisik	Aktivitas Ekstrakurikuler *)	Aktivitas Ekstrakurikuler *)	Aktivitas Ekstrakurikuler *)

*) *bagi yang mengikuti*

Pada Tabel 4 menjelaskan aktivitas fisik dalam satu minggu dengan berbagai konversi kegiatan peserta didik untuk memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani (minimal 3 kegiatan). Berdasarkan tabel tersebut dapat diuraikan kegiatan untuk masing-masing kelas sebagai berikut.

Kegiatan kelas X

a) pembelajaran pendidikan jasmani

b) aktivitas mandiri.
c) kegiatan ekstrakurikuler olahraga *)

*) *bagi yang mengikuti*

Kegiatan kelas XI

a) pembelajaran pendidikan jasmani
b) pembelajaran praktik kejuruan
c) aktivitas mandiri
d) kegiatan ekstrakurikuler olahraga *)

*) *bagi yang mengikuti*

Kegiatan kelas XII dan XIII

a) pembelajaran praktik kejuruan
b) aktivitas mandiri.
c) kegiatan ekstrakurikuler olahraga *)

*) *bagi yang mengikuti*

Aktivitas fisik yang disarankan minimal 3 kali dalam seminggu, apabila belum memenuhi dapat dapat ditambah dengan aktivitas mandiri.

Tabel 5. Contoh Program Aktivitas Fisik Peserta Didik

Program Aktivitas Fisik
Nama : .....
Konsentrasi Keahlian: .....

Hari	Kegiatan
Hari 1:	
Hari 2:	
Hari 3:	

Catatan:

.....
.....
.....

Guru PJOK/Wali Kelas Peserta Didik

....

C. Kebutuhan Komponen Kebugaran Jasmani di SMK

Kebutuhan kebugaran jasmani untuk setiap jurusan SMK berbeda dan harus disesuaikan dengan tugas dan pekerjaan yang dilakukan oleh masing-masing jurusan. Peserta didik akan dibantu dengan program latihan yang sesuai untuk mempersiapkan diri dalam aneka tugas praktis yang akan dihadapi setelah mereka lulus. Tabel 5 menjelaskan analisis kebutuhan komponen kebugaran setiap bidang keahlian.

Tabel 6. Kebutuhan Kebugaran Per Bidang Keahlian SMK

No	Bidang Keahlian	Komponen Kebugaran Dasar				
		Daya Tahan kardiovaskular	Kekuatan Otot	Daya tahan Otot	Kelenturan Tubuh	Komposisi Tubuh
1	Teknologi Konstruksi dan Bangunan					
2	Teknologi Manufaktur dan Rekayasa					
3	Energi dan Pertambangan					
4	Teknologi Informasi					
5	Kesehatan dan Pekerjaan Sosial					
6	Agribisnis dan Agroteknologi					
7	Kemaritiman					
8	Bisnis dan Manajemen					
9	Pariwisata					
10	Seni dan Ekonomi Kreatif					

*) *Guru memilih jenis aktivitas yang sesuai konsentrasi kejuruan*

Keterangan sesuai kebutuhan bidang keahlian di atas :

1. Teknologi Konstruksi dan Bangunan
   Saat bekerja di konstruksi, seringkali perlu berjalan atau bergerak di area yang luas. Peserta didik akan melakukan tugas fisik dengan lebih baik jika mereka memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik dan juga membutuhkan kekuatan otot yang cukup untuk melakukan tugas fisik di lokasi konstruksi, seperti mengangkat dan memindahkan material bangunan.
2. Teknologi Konstruksi dan Bangunan
   Peserta didik mungkin harus mengangkat dan memindahkan peralatan dan bahan produksi. Akibatnya, kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah sangat penting kemudian bekerja dengan

mesin atau memindahkan peralatan dapat membutuhkan daya tahan kardiovaskular.

3. Energi dan Pertambangan
   Peserta didik mungkin harus melakukan pekerjaan fisik di lokasi pertambangan, seperti mengangkat beban berat maka kekuatan otot sangat penting. Pekerjaan ini sering melibatkan berjalan atau bergerak di area pertambangan yang luas maka sangat penting untuk mempertahankan daya tahan kardiovaskular.
4. Teknologi Informasi
   Peserta didik sering bekerja di depan komputer dalam posisi duduk, jadi penting bagi mereka untuk mempertahankan postur yang baik dan melakukan latihan untuk mengurangi ketegangan pada otot punggung dan leher. kemudian Untuk mengurangi risiko cedera dan ketegangan otot, beberapa jurusan yang memerlukan pekerjaan di depan komputer juga memerlukan kelenturan tubuh.
5. Kesehatan dan Pekerjaan Sosial
   Untuk membantu dalam pekerjaan fisik, seperti membantu pasien atau memiliki gerakan yang banyak, peserta didik di jurusan ini harus memiliki kelenturan tubuh yang baik. Pekerjaan sosial dan pekerjaan kesehatan mungkin memerlukan banyak aktivitas fisik sehingga memerlukan daya tahan kardiovaskular.
6. Agribisnis dan Agroteknologi
   Karena peserta didik di kursus ini mungkin harus bekerja dengan peralatan pertanian atau mengangkat atau memindahkan bahan pertanian, kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah sangat penting dan juga Berolahraga di ladang atau peternakan dapat membutuhkan daya tahan kardiovaskular juga.
7. Kemaritiman
   Peserta didik jurusan ini mungkin harus mengangkat dan memindahkan beban berat di kapal atau dalam tugas maritim lainnya jadi Kekuatan otot sangat penting begitu juga dengan daya tahan kardiovaskular karena berjalan atau bergerak di sekitar kapal adalah bagian dari pekerjaan maritim.
8. Bisnis dan Manajemen
   Karena peserta didik kelas ini sering duduk atau bekerja di meja untuk waktu yang lama, menjaga postur tubuh yang baik sangat penting untuk kesehatan mereka dan juga daya tahan kardiovaskular untuk menghilangkan stres atau meningkatkan energi di tempat kerja yang seringkali memerlukan pemikiran secara baik.
9. Pariwisata
   Karena pekerjaan di bidang pariwisata memerlukan banyak berjalan kaki atau berdiri, daya tahan kardiovaskular penting untuk mempertahankan energi dan stamina dan dalam industri

pariwisata, gerakan yang berbeda mungkin diperlukan untuk beberapa pekerjaan, seperti memandu perjalanan atau terlibat dalam aktivitas di alam terbuka jadi diperlukan kelenturan.

10. Seni dan Ekonomi Kreatif

Untuk melakukan gerakan tubuh yang diperlukan dalam seni pertunjukan atau kreatif, peserta didik di jurusan seni mungkin perlu memiliki kekuatan otot dan kelenturan tubuh yang baik.

D. Faktor Pendukung Pelaksanaan Aktivitas Fisik

1. Peran Pemangku Kepentingan

Kepala Sekolah:

a) Mendukung Program Kebugaran Jasmani
Kepala sekolah memiliki tanggung jawab penting untuk mendukung program kebugaran jasmani di sekolah. Mereka harus memastikan bahwa program ini termasuk dalam kurikulum dan mendapatkan dukungan yang memadai dari sumber daya dan ruang.

b) Memberi Dukungan terhadap Budaya Aktivitas Fisik
Kepala sekolah dapat berperan dalam menciptakan budaya fisik yang positif di sekolah dengan mendorong peserta didik dan guru untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas sekolah.

c) Mengkomunikasikan Pentingnya Kebugaran
Kepala sekolah dapat berkomunikasi secara aktif dengan orang tua dan seluruh komunitas sekolah tentang pentingnya kebugaran dan manfaatnya bagi kesehatan dan prestasi akademik peserta didik.

Guru PJOK:

a) Mengajar Teknik dan Konsep Dasar
Guru mata pelajaran memiliki peran utama dalam mengajar peserta didik teknik dan konsep dasar kebugaran. Mereka harus memberikan petunjuk yang jelas tentang cara melakukan latihan dengan aman dan berhasil.

b) Memberi Program Latihan
Guru harus membuat program latihan yang sesuai dengan kemampuan fisik peserta didik dan memenuhi kebutuhan mereka. Program ini harus mencakup berbagai jenis latihan yang disesuaikan dengan elemen kebugaran jasmani.

c) Memberi Dukungan dan Motivasi
Guru dapat membantu peserta didik menetapkan tujuan latihan yang realistis dan memberikan dukungan moral.

Wali Kelas:

a) Memastikan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang ditetapkan oleh sekolah.
b) Bertanggung jawab untuk memastikan peserta didik mengikuti program aktivitas fisik dengan aktif, serta memberikan motivasi dan dukungan yang diperlukan bagi peserta didik yang menghadapi kendala dalam berpartisipasi.
c) Monitoring dan bekerjasama dengan guru terhadap kesehatan dan kebugaran peserta didik, serta membantu mendorong pola hidup sehat di antara peserta didik SMK.

Orang Tua:

a) Mendukung Partisipasi dalam Aktivitas Fisik
Orang tua harus mendorong anak-anak mereka untuk berolahraga secara teratur, baik di rumah maupun di tempat kebugaran.
b) Memberi Sarana dan Dukungan
Jika memungkinkan, orang tua dapat menyediakan sarana seperti peralatan olahraga, sepeda, atau tempat untuk berolahraga. Selain itu, mereka harus menyediakan dukungan waktu dan perhatian untuk kegiatan fisik yang dilakukan anak-anak mereka.
c) Mengkomunikasikan Pentingnya Kesehatan
Orang tua harus berbicara dengan anak-anak mereka tentang pentingnya berolahraga. Ini dapat meningkatkan kesadaran manfaat kebugaran sejak dini.

2. Peran Dunia Kerja

a) Menyediakan program magang yang melibatkan aktivitas fisik, seperti pelatihan keahlian praktis yang membutuhkan keterampilan fisik tertentu.
b) Mengadakan seminar atau lokakarya tentang pentingnya kesehatan dan kebugaran fisik dalam lingkungan kerja untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang hubungan penting antara aktivitas fisik dan produktivitas kerja.
c) Menjadi contoh melalui penekanan pada gaya hidup sehat di tempat kerja untuk mendorong para peserta didik agar memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara kegiatan fisik dan pekerjaan.

3. Sarana dan Prasarana

a) Fasilitas Sekolah

Sekolah dapat memanfaatkan fasilitas yang ada misalnya: lapangan/ruang bebas yang dimiliki.

b) Lapangan Joging
Tidak ada tempat yang lebih mudah daripada berlari atau berjalan-jalan di sekitar rumah. Jalan-jalan dan trek joging di sekitar rumah dapat menjadi lokasi yang bagus untuk berolahraga.

c) Taman Publik
Banyak taman umum menyediakan peralatan kebugaran yang dapat digunakan secara gratis. Dengan alat-alat ini, kita bisa melakukan latihan fisik.

d) Ruangan Rumah dan Lingkungannya
Dapat digunakan untuk melakukan latihan sesuai komponen kebugaran tanpa perlu peralatan khusus dan bisa dilakukan di dalam ruangan rumah.

E. Evaluasi Hasil Aktivitas Fisik dan Refleksi

Portofolio Aktivitas Fisik yang dilakukan Peserta didik:

a) Tujuan dan Sasaran
Tentukan tujuan berolahraga apakah ingin meningkatkan daya tahan, kekuatan otot dll.

b) Rekam Aktivitas Fisik
Mencatat semua jenis aktivitas, durasi, intensitas.

c) Catatan Kemajuan
Bisa berupa peningkatan berat, waktu atau jarak dalam latihan kekuatan atau kardiovaskular termasuk perubahan fisik.

d) Foto dan Video
Ambil foto dan video saat berolahraga untuk melihat perubahan fisik dari waktu ke waktu.

e) Catatan *RPE*
Catat bagaimana perasaan setelah latihan.



Gambar 19. Skala *RPE* (Dany Prihandoko, 2023)

f) Catatan Nutrisi dan Pola Makan
Catat apa saja asupan, apakah sudah makan dengan benar sebelum dan setelah olahraga.
g) Lakukan refleksi melihat kemajuan. Apakah tujuan yang sudah ditetapkan sesuai.

Setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik atau aktivitas olahraga, peserta didik dapat mengisi format berikut dengan cara memberikan respons terhadap pertanyaan/pernyataan yang diajukan.

Petunjuk Pengisian:

- ✓ Jawablah pertanyaan berikut dengan memberikan tanda silang (X) pada alternatif jawaban yang paling tepat.
- ✓ Mohon masukan ataupun saran terhadap buku kebugaran jasmani yang ditampilkan ini pada tempat yang telah disediakan.

1. Apakah pengukuran denyut nadi mudah untuk Anda lakukan?
   a. Sangat mudah
   b. Mudah
   c. Sulit
   d. Sangat Sulit

Saran: .....
.....

2. Bagaimanakah perasaan Anda sebelum melakukan aktivitas olahraga?
   a. Sangat senang

b. Senang
c. Buruk
d. Sangat Buruk

3. Apakah Anda melakukan olahraga rutin setiap Senin sampai dengan Minggu?
   a. Tidak pernah
   b. Seminggu 1-2 kali
   c. Minimal 3 kali seminggu
   d. 4-6 kali perminggu

4. Apakah aktivitas olahraga ini mudah untuk dilakukan?
   a. Sangat Mudah
   b. Mudah
   c. Sulit
   d. Sangat Sulit

5. Apakah aktivitas olahraga ini menyenangkan untuk dilakukan?
   a. Sangat menyenangkan
   b. Menyenangkan
   c. Kurang menyenangkan
   d. Tidak Menyenangkan

6. Bagaimanakah kesungguhan Anda dalam melakukan aktivitas olahraga ini!
   a. Sangat Bersemangat
   b. Bersemangat
   c. Kurang Bersemangat
   d. Tidak Bersemangat

7. Apakah aktivitas olahraga ini membantu Anda merasa lebih rileks dan mengurangi tingkat stres?
   a. Sangat Membantu
   b. Membantu
   c. Kurang Membantu
   d. Tidak Membantu

8. Apakah aktivitas olahraga ini membuat Anda merasa kelelahan?
   a. Sangat lelah
   b. Lelah
   c. Kurang
   d. Tidak Lelah

9. Apakah lama aktivitas yang dilakukan sudah sesuai dengan kemampuan Anda?
   a. Sangat lama
   b. Lama
   c. Cukup
   d. Kurang

10. Bagaimana kebermanfaatan dari aktivitas olahraga yang Anda lakukan?
   a. Sangat Bermanfaat
   b. Bermanfaat
   c. Kurang Bermanfaat
   d. Tidak Bermanfaat

11. Apakah Anda akan mengulangi aktivitas olahraga yang sudah dilakukan di waktu luang?
   a. Selalu Mengulangi
   b. Ingin Mengulangi
   c. Tidak Yakin
   d. Tidak Ingin Mengulangi

12. Berapa kali Anda melakukan aktivitas fisik dalam seminggu?
   a. Seminggu 4-6 kali
   b. Seminggu 3 kali
   c. Seminggu 1-2 kali
   d. Tidak pernah melakukan aktivitas fisik

Tabel 7. Refleksi setelah Aktivitas Olahraga

Aspek	**Persepsi**
Kesenangan	[Komentar tentang kesenangan melakukan aktivitas fisik]
Kesulitan	[Komentar tentang kesulitan melakukan aktivitas fisik]
Kelelahan	[Komentar tentang tingkat kelelahan setelah melakukan aktivitas fisik]
Peningkatan Kemampuan	[Komentar tentang peningkatan kemampuan fisik setelah melakukan aktivitas fisik]
Rekomendasi	[Rekomendasi untuk meningkatkan efektivitas aktivitas fisik]

Bagian V
PENUTUP

Selamat! Peserta didik SMK yang luar biasa, saudara telah mencapai akhir perjalanan naskah buku ini. Setelah membaca buku ini, peserta didik diharapkan dapat merencanakan aktivitas fisik dalam upaya menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Peserta didik dapat merencanakan aktivitas fisik, minimal 3 kali dalam seminggu dengan mengintegrasikan kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler, praktik kejuruan, melakukan aktivitas fisik mandiri dan mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan utama dalam buku ini antara lain adalah:

A. Kesimpulan (Konsep Kebugaran Jasmani dan Evaluasi)

1. Kebugaran Jasmani
   Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang (peserta didik) dalam melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain.
2. Menjaga Kebugaran Jasmani
   Upaya menjaga kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan mengintegrasikan kegiatan intrakurikuler, ekstrakurikuler, praktik kejuruan, dan melakukan aktivitas fisik mandiri, yang dilakukan minimal seminggu 3 kali, dengan selang istirahat 1 X 24 jam.
3. Aktivitas Fisik
   Aktivitas fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara teratur dengan menggerakkan otot-otot besar yang dilakukan minimal 60 menit untuk menjaga dan mempertahankan gaya hidup sehat. Aktivitas fisik meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan komponen-komponen lain yang terkait dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Aktivitas fisik dapat berupa gerak olahraga, dan atau aktivitas fisik lainnya, yang dikonversikan dari aktivitas fisik yang dilakukan melalui praktik kejuruan.
4. Manfaat Kebugaran Jasmani
   Kebugaran jasmani yang tinggi akan mampu meningkatkan daya tahan dalam bekerja, produktivitas kerja, dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental, mengurangi stres, dan kualitas tidur menjadi lebih baik.

B. Rekomendasi

Buat Program Aktivitas Fisik:

1. Tetapkan Program Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani
   Tujuan yang dapat dicapai misalnya dengan membuat program 3 kali aktivitas fisik dalam seminggu serta konversi aktivitas pekerjaan yang dilakukan dengan program aktivitas fisik.
2. Variasi dalam Latihan
   Agar rutinitas latihan tidak monoton, cobalah berbagai jenis aktivitas fisik. Ini akan membuat semangat tetap terjaga.
3. Gizi yang Seimbang
   Pemenuhan gizi yang seimbang (proporsi isi piring termasuk karbohidrat, protein, vitamin, mineral).
4. Istirahat yang Cukup
   Pastikan tidur dengan cukup (7-8 jam) dan memberi tubuh waktu untuk pulih setelah berolahraga.
5. Berkomunikasi dengan Guru Olahraga
   Peserta didik jangan ragu untuk berkonsultasi dengan guru olahraga jika memiliki pertanyaan atau kekhawatiran tentang kesehatan diri. Keselamatan selalu nomor satu.
6. Dukungan dari Keluarga dan Teman
   Penting untuk mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman dari setiap aktivitas yang dilakukan. Bisa dengan mengajak mereka untuk berolahraga atau berbagi pengalaman bersama.

Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan kami menuju gaya hidup yang lebih sehat. Semua yang peserta didik butuhkan ada dalam diri masing-masing, jadilah yang terbaik untuk diri sendiri. Semoga buku ini memberikan peserta didik dasar yang kuat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Tetaplah berlatih, jaga terus kesehatan, dan terus maju dalam perjalanan kebugaran jasmani peserta didik.

Selamat berolahraga dan tetap sehat!

DAFTAR PUSTAKA

Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., S.Kimm, S. Y., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W. B., Truman, B., & Washington, R. (1992). Assessment, prevalence and kardiovaskular benefits of physical activity and fitness in youth (pp. 237–247). Medicine and Science in Sports and Exercise.

Winter, D. A. (2009). Biomechanics and motor control of human movement. John wiley & sons.

Dantas, J. L., Doria, C., Rossi, H., Rosa, G., Pietrangelo, T., Fanò-Illic, G., & Nakamura, F. Y. (2015). Determination of blood lactate training zone boundaries with rating of perceived exertion in runners. Journal of Strength and Conditioning Research, 29(2), 315–320. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000639

Dany Prihandoko, P. (2023). Skala RPE – Cara Mudah Untuk Mengukur Level Kelelahan. https://www.sirka.io/blog/2023/05/24/skala-rpe-cara-mudah-untuk-mengukur-level-kelelahan/

Dasgupta, P. (2020). The benefits of regular exercise. BJU International, 125(1), 1. https://doi.org/10.1111/bju.14966

Goh, T. L., Hannon, J., Webster, C. A., Podlog, L. W., Brusseau, T., & Newton, M. (2014). Effects of a classroom-based physical activity program on children's physical activity levels. Journal of Teaching in Physical Education, 33(4), 558–572. https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0068

Golubović, S., Milutinović, D., & Golubović, B. (2014). Benefits of physical exercises in developing certain fitness levels in children with hyperactivity. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 21(7), 594–600. https://doi.org/10.1111/jpm.12091

Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T., & Liukkonen, J. (2015). Effectiveness of school-initiate physical activity program on secondary school students' physical activity participation. Journal of School Health, 85(2), 125–134. https://doi.org/10.1111/josh.12228

Kartika Sari, D. A., & Ardani. (2021). Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik Olah Raga dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 15-18 Tahun Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik Olah Raga Dengan Kualitas Tidur. Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2022). Physical activity and physical fitness among university students—A

systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(1). https://doi.org/10.3390/ijerph19010158.

Kujala, U. M. (2018). Is physical activity a cause of longevity? It is not as straightforward as some would believe. A critical analysis. British Journal of Sports Medicine, 52(14), 914–918. https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098639

Li, Y., Xia, X., Meng, F., & Zhang, C. (2022). The association of physical fitness with mental health in children: A serial multiple mediation model. Current Psychology, 41(10), 7280–7289. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01327-6

Long, M. W., Sobol, A. M., Cradock, A. L., Subramanian, S. V., Blendon, R. J., & Gortmaker, S. L. (2013). School-day and overall physical activity among youth. American Journal of Preventive Medicine, 45(2), 150–157. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.03.011

Paffenbarger, R. S., Bonadonna, G., Hyde, R. T., & Wing, A. L. (2009). Physical Activity, All-Cause Mortality, and Longevity of College Alumni. The New England Journal of Medicine, 314(10), 605–613.

Pettee Gabriel, K. K., Morrow, J. R., & Woolsey, A. L. T. (2012). Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. Journal of Physical Activity & Health, 9 Suppl 1. https://doi.org/10.1123/jpah.9.s1.s11

Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. Sport Science and Health, 4(3), 238–249. https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249

Pristisa, R. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja : Critical review. Jurnal Publikasi, Vol 01 No(e-ISSN. 2715-9728 p-ISSN. 2715-8039), 698–705. http://jurnalmedikahutama.com/

Rentoul, E. (2018). Coronary Heart-Disease and Physical Activity of Work. The Lancet, 262(6798), 1261–1262. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(53)91237-9

Sofyan, D., Sakti Sulanjana universitas Majalengka, S., Abdul Halim No, K., & Jawa Barat, M. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Melalui Alat Fitness Modifikasi. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(4), 708–712. https://doi.org/

Verret, C., Guay, M. C., Berthiaume, C., Gardiner, P., & Béliveau, L. (2012). A physical activity program improves behavior and cognitive functions in children with ADHD: An exploratory study. Journal of Attention Disorders, 16(1),71–80.

https://doi.org/10.1177/1087054710379735
Wicaksono, A. (2021). Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan (Issue July). https://www.researchgate.net/publication/353605384.
Williams, N. (2017). The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale. Occupational Medicine, 67(5), 404–405. https://doi.org/10.1093/occmed/kqx063
Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA, 02(03), 22–27.

PANDUAN

Praktik Kerja Lapangan Sebagai Mata Pelajaran
Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka