



## BAB 9

# AKTIVITAS FISIK

**TAHUKAH  
KAMU?**

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kebugaran, dan meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot serta menurunkan risiko obesitas.

**AKTIVITAS FISIK** adalah segala kegiatan fisik yang menggunakan otot tubuh kamu. **bermain termasuk dalam melakukan aktivitas fisik**



**Gambar Piramida Aktivitas Fisik Untuk Anak**

**Sumber: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2019**

## Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat kebugaran jasmani dengan melakukan latihan fisik dan olahraga yang baik, benar, teratur, dan terukur dapat dilihat dari berbagai aspek:

### 1. Aspek Fisik

- Memperlancar aliran darah
- Meningkatkan kapasitas jantung
- Memperbaiki postur tubuh
- Menurunkan risiko tekanan darah
- Memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi

### 2. Aspek Psikologis

- Meningkatkan rasa percaya diri
- Membangun rasa sportivitas
- Memupuk tanggung jawab
- Membantu mengendalikan stres
- Meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dan mengontrol kecemasan dan depres

### 3. Aspek Prestasi Belajar

- Daya tahan anak untuk belajar tidak mudah lelah
- Kemampuan daya serap pelajaran meningkat
- Prestasi belajar meningkat

## Jenis aktivitas fisik



### AKTIVITAS FISIK RINGAN

Aktivitas ini hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan pada pernafasan.

Contoh : berjalan santai di rumah, membaca, menulis, membuat prakarya, menggambar, melukis, bermain musik, memasak, mengepel, mencuci piring, memancing, menjahit dan sebagainya



### AKTIVITAS FISIK SEDANG

Saat melakukan aktivitas fisik sedang tubuh sedikit berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat, tetap dapat berbicara, tetapi tidak bernyanyi.

Contoh: berjalan cepat, bermain volley, tenis meja, ski air, skate board, berkebun, menanam poho dan lain sebagainya.



### AKTIVITAS FISIK BERAT

Selama beraktivitas tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas sangat meningkat sampai terengah-engah.

Contoh: berjalan dengan sangat cepat. Naik gunung, jogging, berlari, bermain aktif dengan anak, bersepeda lebih dari 15km/ jam dengan lintasa mendaki, badminton, volley, tinju, sepakbola, tenis single dan lain sebagainya.

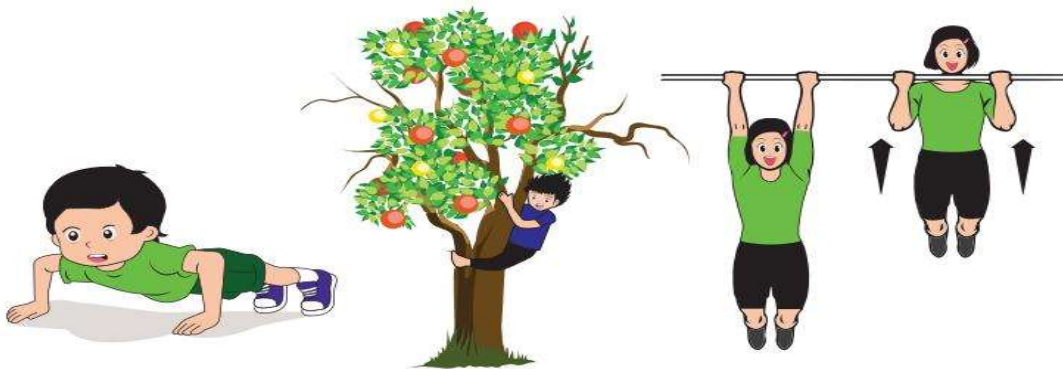
**Pembinaan kebugaran jasmani peserta didik/ anak usia sekolah dilaksanakan melalui aktivitas fisik yang terbagi atas:**

#### **1. Latihan Aerobik**

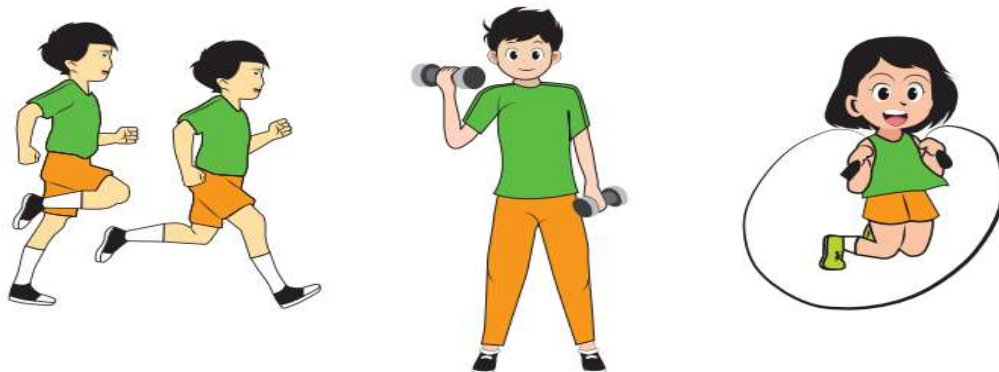
Latihan aerobik yang dimaksud adalah latihan fisik yang melibatkan kelompok otot-otot besar tubuh secara ritmik dan berkesinambungan. *American Heart Association* menyarankan agar anak-anak berusia dua tahun atau lebih sebaiknya setiap hari melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang menyenangkan dan bervariasi sesuai perkembangan menurut usia anak. Latihan fisik aerobik contoh berlari, main sepeda, lompat tali, berenang, sepatu roda



**2. Latihan kekuatan otot 3 kali seminggu naik pohon, push up, gantung siku**



**3. Penguatan tulang seperti lompat tali, berlari, mengangkat beban.**



**Sumber: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2019**



## Alternatif Aktivitas fisik di sekolah

**Berbagai bentuk aktivitas fisik yang dirancang bagi masyarakat sekolah tanpa mengganggu aktivitas belajar mengajar di sekolah, yaitu:**

**a. Kegiatan harian di sekolah**

1. Gerak ringan/peregangan/senam ringan sebelum masuk kelas (5-10 menit).



2. Gerak ringan/peregangan di antara jam pelajaran untuk mengurangi rasa jenuh dan mengantuk.



**Sumber: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2019**

### **Gerakan Peregangan pada Pergantian Jam Pelajaran di dalam Kelas**

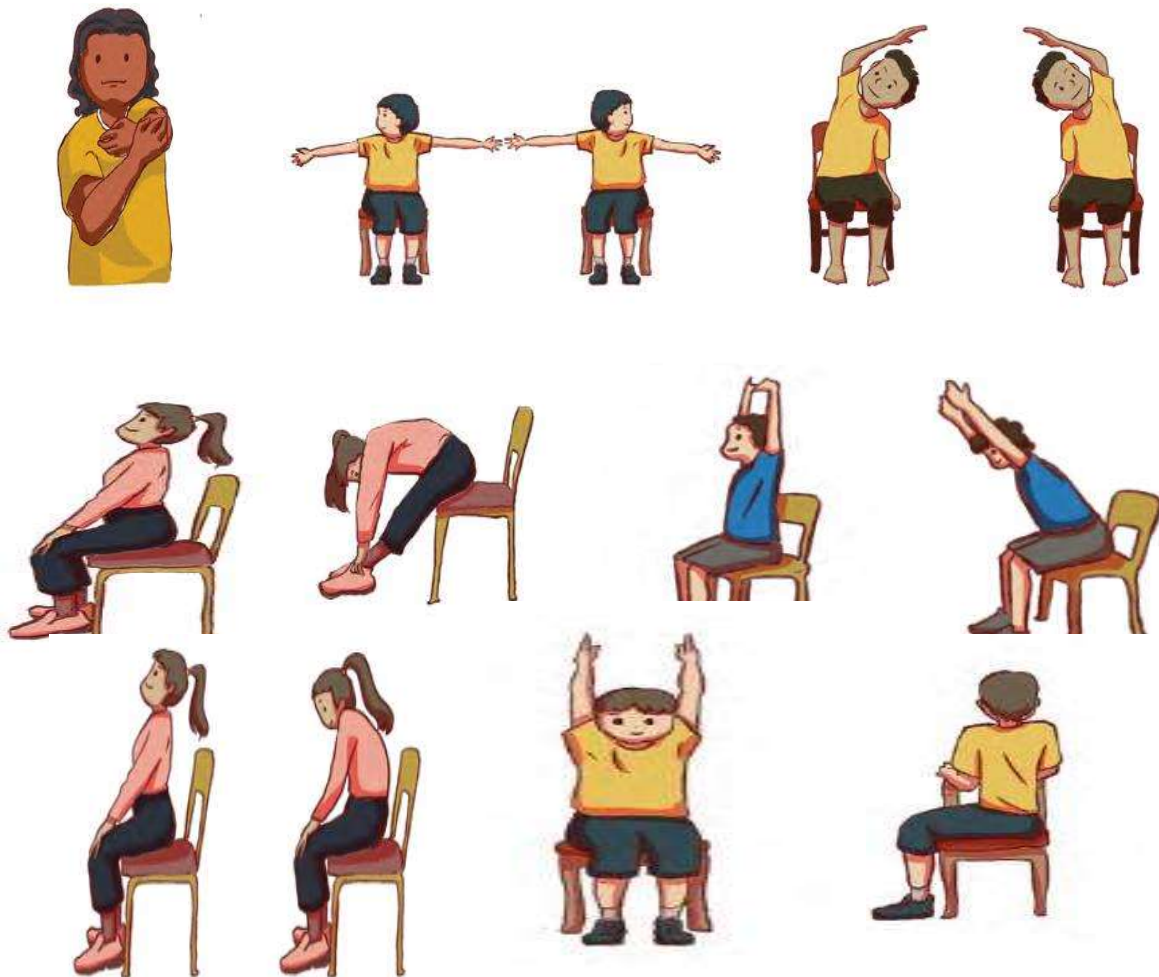
- Waktu untuk melakukan gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran sekitar 5 menit.
- Guru dapat membuat kreasi peregangan menyesuaikan dengan kondisi peserta didik dan kelas.
- Peserta didik secara bergantian memimpin peregangan di dalam kelas, yang dimulai setelah bel berbunyi, lonceng dan tanda lain yang menandakan waktu pergantian jam pelajaran.

## Teknis Gerakan Peregangan

- Gerakan peregangan di dalam kelas dapat dilakukan secara statis atau dinamis.
- Peregangan statis dilakukan dengan merenggangkan otot hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri. Sedangkan peregangan dinamis dilakukan dengan cara mengulang regangan otot dan persendian.
- Gerakan peregangan statis dilakukan dengan 2 x 8 hitungan dalam sekali gerakan.
- Gerakan peregangan dinamis dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan dalam jumlah hitungan yang sama pada gerakan di setiap sisinya.

### CONTOH GERAKAN PEREGANGAN STATIS

Peregangan statis dilakukan oleh peserta didik dengan tetap duduk di kursi mereka masing-masing

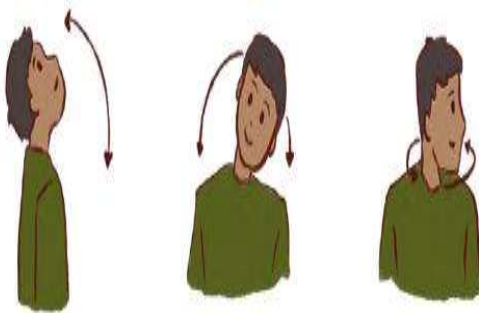




Sumber: Direktorat Sekolah Dasar Kemendikbudristek, 2022

### **CONTOH GERAKAN PEREGANGAN DINAMIS**

Gerakan peregangan dinamis dilakukan ulang, berbeda dengan peregangan statis yang gerakannya ditahan dan dihitung hingga berberapa hitungan. Peregangan dinamis dapat dilakukan dengan berdiri di samping meja atau kursi atau duduk.



#### **BAGIAN KEPALA**

Kepala ditundukkan ke bawah dua kali dan menengadah ke atas dua kali sampai delapan kali hitungan sebanyak dua set.



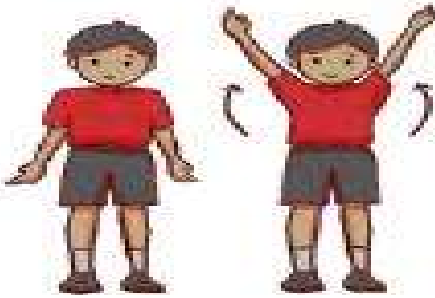
#### **BAGIAN BAHU**

Putar bahu ke arah depan sebanyak delapan kali hitungan dan ke arah belakang sebanyak delapan kali hitungan



#### **BAGIAN LENGAN**

Berdiri di samping meja atau kursi dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Posisi kedua tangan ditekuk di depan dada kemudian ditarik ke belakang sebanyak dua kali, dilanjutkan dengan merentangkan tangan ke samping sebanyak dua kali gerakan.



Berdiri di samping meja atau kursi dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Posisi kedua tangan berada di samping tubuh kemudian kedua tangan diangkat ke atas sebanyak dua kali gerakan



Kedua tangan direntangkan kemudian digerakkan dengan memutar lengan ke arah depan sebanyak delapan kali hitungan dan memutar ke arah belakang sebanyak dua kali hitungan.



#### BAGIAN PINGGANG

Posisi berdiri dengan kaki selebar bahu dan kedua tangan berada di pinggang. Putar togok atau tubuh bagian atas sebanyak dua kali ke kiri dan dua kali ke kanan.



#### BAGIAN KAKI

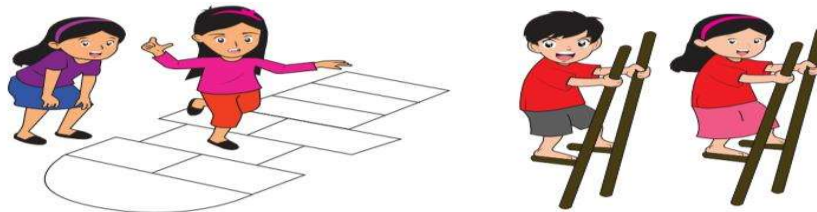
Peregangan dinamis pada daerah kaki dapat dilakukan dengan cara lari di tempat



Ayunkan kaki ke depan dan ke belakang atau ayunkan kaki ke samping bergantian kaki kiri dan kanan. Dilakukan dengan delapan kali hitungan.



3. Optimalisasi waktu luang pada waktu istirahat melalui kegiatankegiatan rekreatif yang merangsang aktivitas fisik dan kegembiraan anak-anak. Terdiri dari: - Permainan khas daerah - Olahraga tradisional - Rekreasi pendidikan - Kesenian (musik, tari dan lain-lain)



Sumber: Direktorat Sekolah Dasar Kemendikbudristek, 2022

**4. Gerakan lingkungan bersih seperti:**

- a) Membersihkan kelas dan lingkungan sekolah
- b) Membersihkan sarana belajar-mengajar
- c) Mengelola kebun sekolah/penghijauan halaman sekolah
- d) Mengadakan lomba kebersihan, permainan rekreatif, dan olahraga



Sumber: Direktorat Sekolah Dasar Kemendikbudristek, 2022

- b. Kegiatan olahraga permainan atau olahraga bela diri sebagai kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan sekolah (bagi siswa SMP dan SMA) mulai dari pemanduan bakat (talent scouting) sampai dengan pembinaan kesehatan fisiknya.**



Sumber: Direktorat Sekolah Dasar Kemendikbudristek, 2022

## **KEGIATAN 4: AKTIVITAS FISIK**

**Durasi** : 30 menit

**Metode** : Bermain 'Berbaris dengan Urutan'

### **Tujuan pembelajaran:**

Menerapkan salah satu aktifitas fisik pada siswa

### **Ringkasan materi:**

Beraktifitas fisik secara rutin diperlukan untuk memperlancar aliran darah, pembentukan otot, dan mencegah kegemukan. Aktifitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga. Aktivitas lain seperti bermain juga merupakan contoh aktifitas fisik. Selain bermain, membersihkan kelas dapat menjadi kegiatan yang baik untuk anak usia sekolah. Selain meningkatkan aktifitas fisik, membersihkan kelas juga dapat melatih perilaku hidup bersih. Yang perlu diperhatikan pada saat membersihkan kelas/ bersih-bersih adalah menutup lubang hidung dengan masker, mencegah masuknya debu masuk melalui hidung.

### **Pesan utama yang ingin disampaikan ke siswa:**

1. Perlunya melakukan aktifitas fisik secara rutin
2. Selain berolahraga, membersihkan kelas dan melakukan permainan merupakan contoh aktifitas fisik
3. Penggunaan masker untuk menutup hidung dan mulut saat beraktifitas yang terpapar debu atau tempat kotor

### **Aktivitas siswa:**

1. Mendengarkan penjelasan fasilitator tentang 'Permainan Berbaris Berurutan'
2. Bermain 'Berbaris Berurutan' secara berkelompok

### **Panduan proses untuk guru:**

1. Membagi peserta menjadi beberapa kelompok (tergantung jumlah peserta dan luas ruangan yang ada)
2. Fasilitator memandu permainan 'Berbaris Berurutan'
  - a. Fasilitator meminta tiap kelompok berbaris
  - b. Fasilitator meminta anggota tiap kelompok berbaris dengan urutan tertentu.

Misalnya:

- Berdasarkan urutan tanggal lahir (tanggal lahir terkecil baris paling depan, dan tanggal lahir terbesar baris paling belakang, atau dengan urutan dibalik)
  - Berdasarkan urutan berat badan (berat badan terkecil baris paling depan, dan berat badan terbesar baris paling belakang, atau dengan urutan dibalik)
  - Berdasarkan nomor absen di kelas (nomor absen terkecil baris paling depan, dan nomor absen terbesar baris paling belakang, atau dengan urutan dibalik)
  - Lainnya
- c. Untuk setiap tema urutan, kelompok yang sudah selesai mengurutkan diminta mengangkat tangan. Fasilitator lalu mengecek ketepatan urutan dengan bertanya langsung ke anggota tiap kelompok.
- d. Kelompok yang menang adalah yang tercepat menyelesaikan barisan dengan urutan yang benar

**Indikator capaian pembelajaran:**

Seluruh Fasilitator melakukan aktifitas fisik dengan cara bermain 'Berbaris Berurutan'.