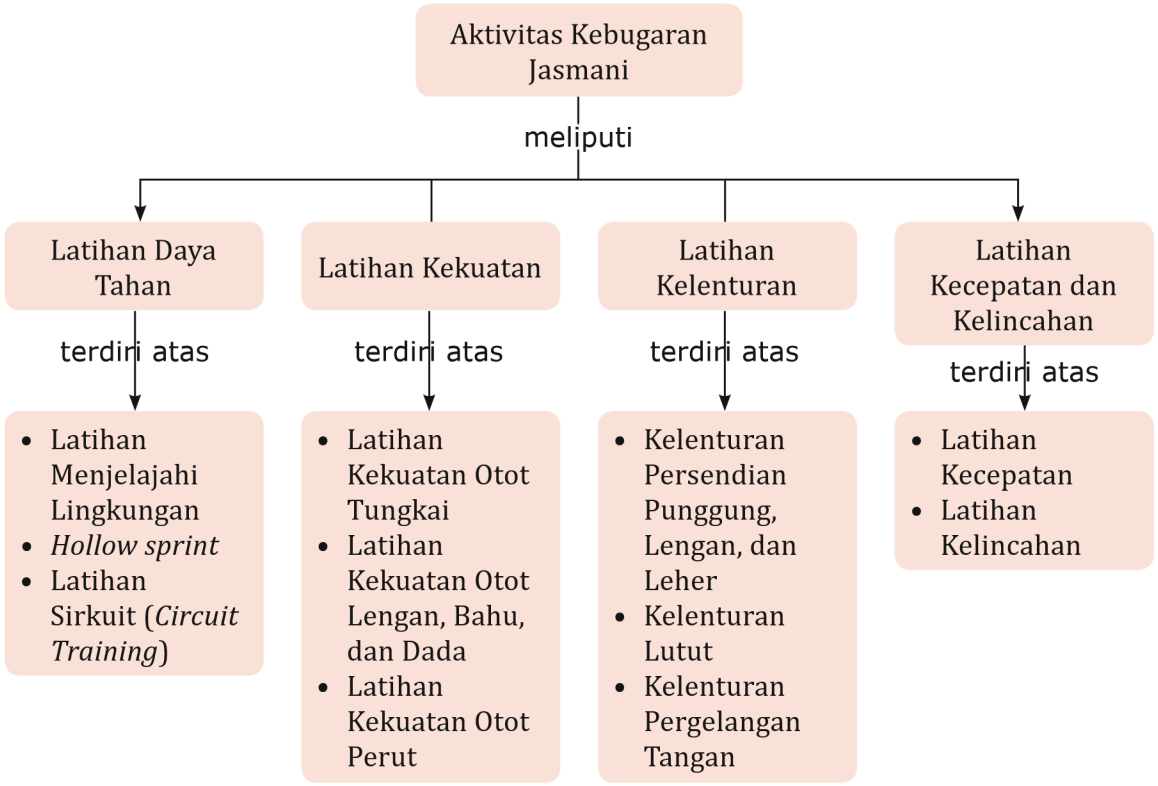
Ringkasan Materi kls.4

Materi : Aktivitas Kebugaran jasmani
Tanggal : 17 – 03 -2022
Sumber : **Buku Siswa Aktif Berolahraga kls.4**



A. Latihan Daya Tahan

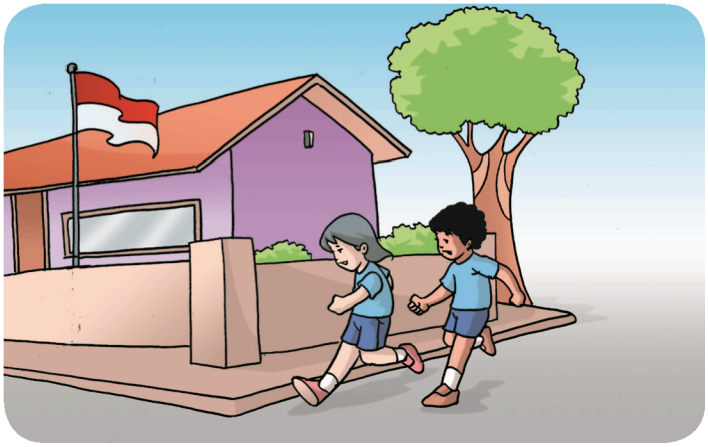
Setiap orang memerlukan daya tahan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Kamu pun memerlukan daya tahan tubuh (*endurance*). Kamu juga memerlukan latihan kekuatan untuk mendukung daya tahan tubuh kuat. Daya tahan tubuh yang kuat dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Apa yang dimaksud daya tahan tubuh? Daya tahan tubuh adalah kemampuan kondisi tubuh untuk beraktivitas dalam waktu lama tanpa disertai kelelahan selama menyelesaikan aktivitas tersebut. Anak yang memiliki daya tahan tubuh baik tidak mudah merasa cepat lelah. Untuk

memiliki daya tahan tubuh yang baik, kamu dapat berlatih dengan disiplin dan tanggung jawab.

1. Lari Pelan(Joging)

Latihan daya tahan dilakukan dengan beberapa cara, misalnya lari jelajah sekolah. Lari jelajah sekolah dilakukan dengan lari santai mengelilingi lapangan sekolah atau area sekolah. Latihan ini bertujuan melatih daya tahan tubuh. Amatilah aktivitas kebugaran seperti Gambar 5.2.



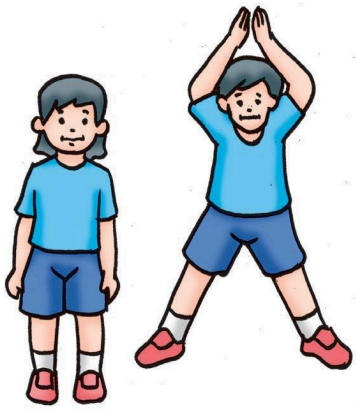
Gambar 5.2 Lari menjelajahi lingkungan sekolah meningkatkan kebugaran jasmani

2. Latihan Sirkuit

Latihan sirkuit atau *circuit training* adalah latihan melakukan beberapa gerakan (misalnya lari, jalan, dan loncat) dalam satu rangkaian yang dibagi dalam pos-pos. Praktikkan *circuit training* bersama temanmu. Kamu dapat mengembangkan sikap toleransi dan kerja sama dengan temanmu.

Pos 1 Lompat tepuk

Lompat tepuk diawali dengan badan berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu. Lakukan gerakan meloncat dengan kaki membuka dan menutup sambil menepukkan kedua tangan di atas kepala. Gerakan Lompat tepuk dilakukan sebanyak sepuluh kali.



Gambar 5.3 Kegiatan lompat tepuk

Pos 2 Lari bolak-balik

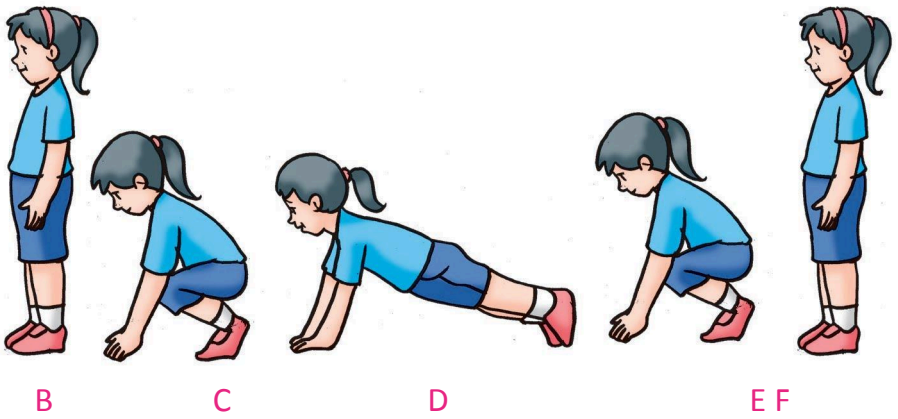
Lari bolak-balik dilakukan pada lintasan lurus sejauh 5 meter. Berilah tanda dengan bendera pada setiap ujung garis. Pada pos ini setiap anak berlari bolak-balik sebanyak lima kali. Kecepatan lari dapat diperhitungkan dalam latihan ini.



Gambar 5.4 Lari bolak-balik

Pos 3 *Squat Thrust*

Gerakan *squat thrust* diawali dengan posisi berdiri tegap. Lakukan posisi jongkok dengan kedua tangan memegang lantai. Kedua kaki dijulurkan lurus ke belakang. Tarik kembali kedua kaki, lalu kembali berdiri tegak. Lakukan gerakan ini hingga lima kali. Perhatikan gerakan berikut.

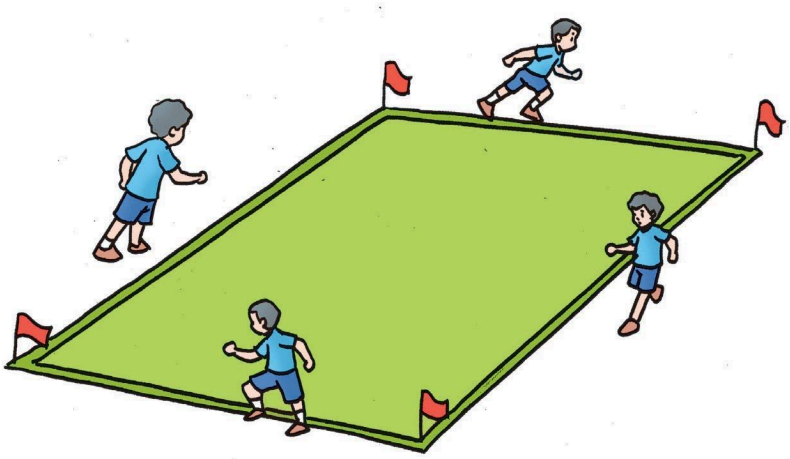


Gambar 5.4 Kegiatan *squat thrust* dalam latihan sirkuit

c. Lari Cepat Memutari Lapangan

Bagaimana cara melakukan lari cepat memutari lapangan? Buatlah garis segi empat dengan ukuran panjang 50 meter dan lebar 50 meter. Beri tanda bendera warna merah pada setiap sudutnya. Tentukan satu sudut sebagai tempat start. Selanjutnya, bentuklah kelompok beranggotakan 5–7 orang.

Amatilah gambar 5.6. Gambar tersebut menunjukkan aktivitas pada lari cepat memutari lapangan. Praktikkan lari cepat memutari lapangan bersama temanmu. Ikutilah petunjuk guru untuk melakukan aktivitas ini. Rasakan gerakan yang kamu lakukan. Sampaikan kepada guru jika masih mengalami kesulitan.



Gambar 5.6 Lari cepat memutari lapangan

Ikutilah langkah-langkah berikut. Satu kelompok berdiri di belakang garis start. Setelah ada aba-aba dari guru, seorang anak berlari mengelilingi garis segi empat. Aturannya, garis A lari cepat, garis B joging, garis C lari

cepat, dan garis D jalan. Demikian seterusnya dan diulang sampai beberapa kali putaran. Lakukan latihan ini secara disiplin dan tanggung jawab.



Unjuk Kemampuan

Bermain Latihan Sirkuit

Permainan dilakukan dengan terlebih dahulu membuat arena latihan.
Lakukan permainan berikut bersama teman-temanmu.

1. Peserta didik (anggota kelompok) berdiri di garis start.
2. Setelah ”aba-aba” dari guru, peserta didik berlari ke pos 1. Pada pos 1, peserta didik melakukan lompat tepuk (meloncat ke atas dengan kaki dibuka selebar bahu). Lakukan lompat tepuk sebanyak lima kali.
3. Peserta didik berlari ke pos 2 untuk melakukan lari bolak-balik. Aktivitas ini dilakukan sebanyak lima kali, lalu berlari ke pos 3.
4. Di pos 3, peserta didik melakukan *squat thrust* (menjulurkan kedua kaki lurus ke belakang dari posisi jongkok dan menarik kembali kedua kaki ke depan). Lakukan *squat thrust* sebanyak lima kali. Peserta didik kembali ke pos 1.
5. Lakukan latihan sirkuit ini sebanyak 3–5 kali putaran. Tumbuhkan sikap semangat, percaya diri dalam kegiatan ini.

Jelaskan pendapatmu atas kegiatan latihan sirkuit kepada guru secara jujur dan santun. Mintalah masukan dari guru jika masih kesulitan melakukan gerakan tersebut.

B. Latihan Kekuatan

Pada subpelajaran A, kamu telah mempelajari latihan daya tahan. Selanjutnya, kamu akan mempraktikkan latihan kekuatan. Sebelum memulai pembelajaran, mari, lakukan kegiatan berikut.



Kegiatan

Ayo, Mencari Tahu!

Carilah informasi mengenai bentuk variasi latihan daya tahan dan kekuatan. Informasi dapat kamu cari melalui buku bacaan atau internet. Jika menggunakan internet, sebaiknya didampingi guru atau anggota keluarga. Catatlah informasi yang kamu temukan pada buku tugas. Sampaikan informasi yang kamu peroleh kepada teman dan guru secara santun. Kembangkan sikap mandiri, semangat, dan percaya diri dalam melakukan kegiatan ini.

Melalui kegiatan tersebut, kamu diajak membiasakan budaya memahami informasi. Latihan kekuatan memiliki berbagai variasi. Berikut penjelasannya.

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban. Kekuatan dalam tubuh harus selalu dilatih. Latihan kekuatan memiliki manfaat berikut.

1. Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan.
2. Mengurangi dan menghindari cedera saat beraktivitas olahraga.
3. Membantu mempelajari atau menguasai berbagai gerakan olahraga.

Bagaimana cara berlatih kekuatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani? Latihan kekuatan dilakukan dengan gerakan dan permainan berikut.

1. Latihan Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan otot tungkai dilatih dengan melakukan beberapa gerakan, misalnya jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*. Bagaimana bentuk gerakannya? Mari simak uraian berikut.

a. Jongkok Berdiri

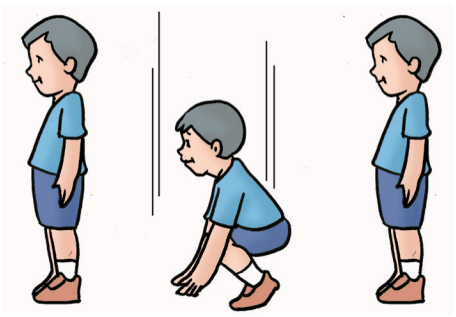
sampai ke bawah atau setengah jongkok.

Gerakan dilakukan secara berulang. Lakukan gerakan secara disiplin dan

B C D

Aktivitas jongkok berdiri

Gambar 5.7

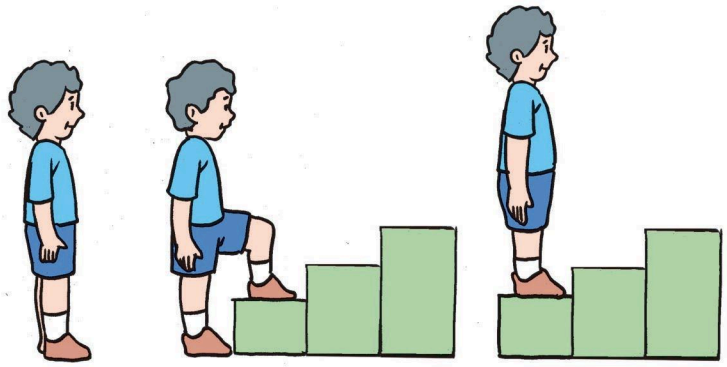


Bagaimana cara melakukan gerakan jongkok berdiri? Posisi awal berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Letakkan kedua tangan di samping badan. Gerakan dilakukan dari sikap berdiri ke jongkok dan/atau sebaliknya. Saat berjongkok, tidak

tanggung jawab.

b. Naik Turun Bangku

Kekuatan otot kaki dapat dilatih dengan naik turun bangku setinggi 15 cm. Latihan dilakukan secara bergantian naik turun bangku bersama temanmu. Lakukan gerakan dengan disiplin dan tanggung jawab. Bagaimana gerakannya? Amatilah dan praktikkan gerakan seperti Gambar 5.8.

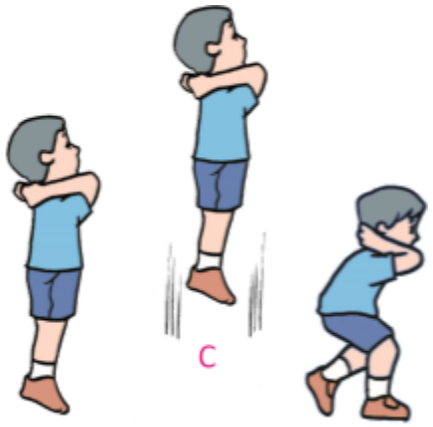


B C D

Gambar 5.8 Kegiatan naik turun tangga

c. *Half Squat Jump*

Amatilah kegiatan *half squat jump* seperti Gambar 5.9. Praktikkan aktivitas tersebut bersama temanmu secara disiplin. Amatilah gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.



B D C

Gambar 5.9 Aktivitas *half squat jump*.

Latihan *half squat jump* dilakukan dengan posisi berdiri. Kedua kaki tetap berada di lantai. Kedua tangan berada di kepala. Lakukan gerakan ini dengan disiplin dan tanggung jawab sesuai aba-aba guru. Kekompakan gerakan dengan teman-teman harus tetap dijaga.

Kamu telah mempelajari latihan kekuatan otot tungkai. Untuk meningkatkan kemampuanmu, lakukan kegiatan berikut.



Lakukan kegiatan jongkok berdiri, naik turun tangga, dan *half squat jump*. Lakukan aktivitas ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara santun.

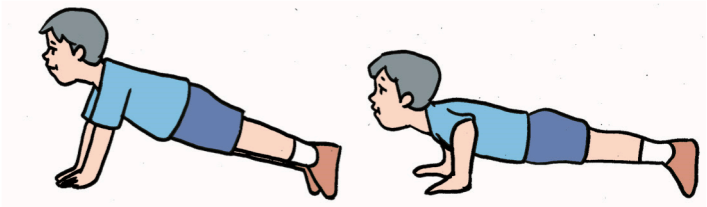
2. Latihan Kekuatan Otot Lengan, Bahu, dan Dada

Apa sajakah bentuk latihan meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada? Kekuatan otot lengan, bahu, dan dada dapat ditingkatkan dengan latihan *push up* dan *pull up*. Mari, pelajari materi berikut.

a. *Push Up*

Push up berguna untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada. Gerakan *push up* dapat dilakukan bersama teman sesuai arahan guru. Bagaimana gerakan *push up*?

Amatilah dan peragakan gerakan *push up* seperti Gambar 5.10. Mintalah teman mengamati gerakanmu. Kamu juga mengamati gerakan temanmu. Bandingkan hasil pengamatanmu dan hasil pengamatan temanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada teman dan guru secara jujur dan santun.



B C

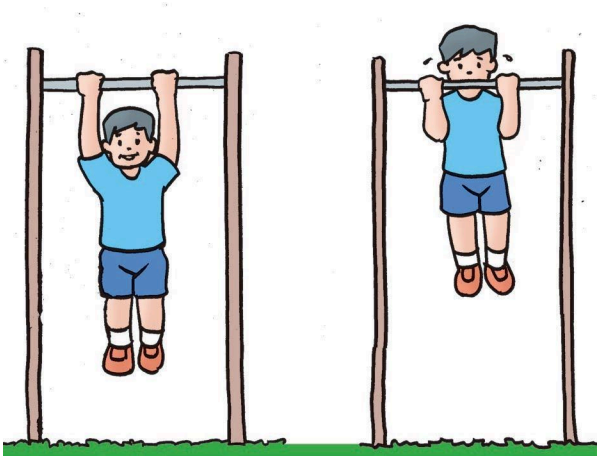
Gambar 5.10 *Push up* meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada

Dari Gambar 5.10, kamu mengetahui gerakan *push up* untuk pelajar putra dan putri tampak berbeda. Apa perbedaannya? Diskusikan bersama temanmu perbedaan tersebut. Gunakan buku bacaan untuk menunjang hasil diskusimu. Jelaskan hasilnya kepada guru secara santun.

b. *Pull Up*

Latihan *pull up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Latihan *pull up* dilakukan pada palang tunggal. *Pull up* dapat dilakukan dengan kaki lurus atau ditekuk. Amati dan praktikkan gerakan *pull up* seperti Gambar 5.11. Lakukan gerakan ini secara sungguh-sungguh.

Bagaimana bentuk latihan kekuatan otot lengan? Amati dan praktikkan gerakan seperti Gambar 5.11. Mintalah teman untuk mengamati gerakanmu. Bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru. Jika kesulitan, kamu dapat meminta bimbingan guru.



B C

Gambar 5.11 Latihan *pull up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada

3. Latihan Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan cara latihan *sit up*, kayang, dan duduk selunjur kaki diangkat. Mari simak materi berikut.

a. *Sit Up*

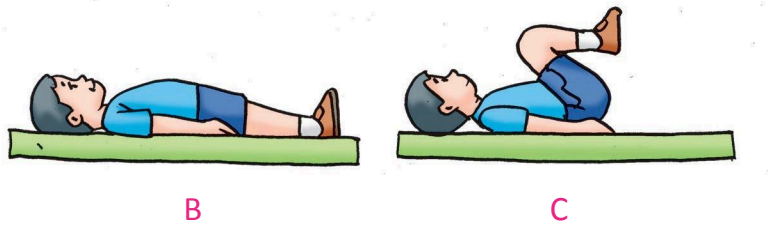
Latihan *sit up* dilakukan untuk melatih otot perut. Latihan ini dilakukan dengan tidur telentang kedua lutut ditekuk. Kaki bagian bawah dapat dipegang oleh temanmu. Kedua tangan diletakkan silang di belakang kepala. Angkat badan bagian atas mendekati lutut, lalu kembali ke bawah. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan tanggung jawab.



Gambar 5.12 *Sit up* meningkatkan kekuatan otot perut

b. Menekuk Kaki ke Arah Dada

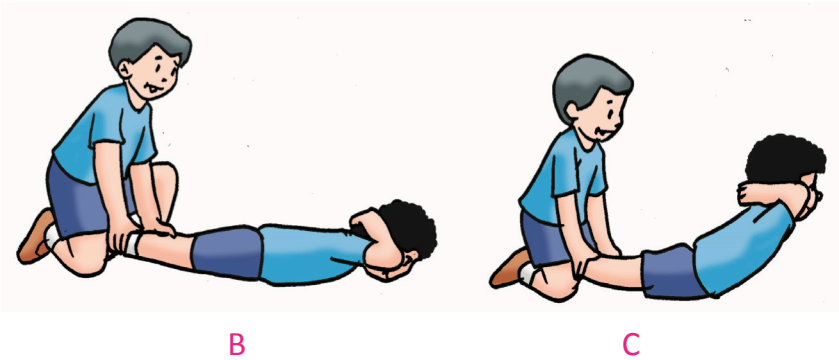
Gerakan ini berguna untuk melatih kekuatan otot perut. Perhatikan gambar anak yang melakukan gerakan ini. Gerakan ini dilakukan dengan posisi tidur telentang. Angkat kaki ke arah dada. Kaki ditekuk dan lutut mendekat ke dada. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.



Gambar 5.13 Kegiatan menekuk kaki ke arah dada

4. Latihan Kekuatan Otot Punggung

Latihan kekuatan punggung baik untuk melatih otot punggung. Gerakan ini juga berguna sebagai pemanasan sebelum olahraga dan pendinginan setelah olahraga. Latihan kekuatan otot punggung dapat dilatih dengan *back up*. Kerja sama dengan teman juga diperlukan dalam latihan ini.



Gambar 5.14 Latihan *back up*

Kamu telah mempelajari bentuk latihan kekuatan. Apa yang kamu rasakan dari praktik tersebut? Jika masih kesulitan melakukannya, bertanyalah kepada guru secara santun.



Mempraktikkan Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam suatu rangkaian. Bentuklah kelompok yang beranggotakan 6-8 orang. Bersama temanmu, buatlah pos-pos yang ditandai dengan tiang bendera. Pada setiap pos anggota kelompok harus mempraktikkan latihan kekuatan yang sudah ditentukan.

- Pos 1 Latihan naik turun bangku selama 30 detik.
- Pos 2 Latihan *sit up* selama 60 detik.
- Pos 3 Latihan *push up* selama 60 detik.
- Pos 4 Latihan *back up* selama 60 detik.

Penilaian terhadap praktik ini tidak hanya kecepatan. Semangat, kerja sama, dan ketepatan melakukan gerakan juga mendapat penilaian. Oleh karena itu, lakukan latihan dengan sportif, disiplin, dan tanggung jawab.

C. Latihan Kelenturan

Pada subpelajaran ini, kamu akan mempraktikkan latihan kelenturan. Apa manfaat latihan kelenturan? Latihan kelenturan mengurangi kekakuan persendian tubuh. Latihan kelenturan ini bermanfaat untuk mengurangi cedera saat berolahraga.

Untuk memulai kegiatan pembelajaran subpelajaran ini, lakukan kegiatan berikut bersama temanmu.

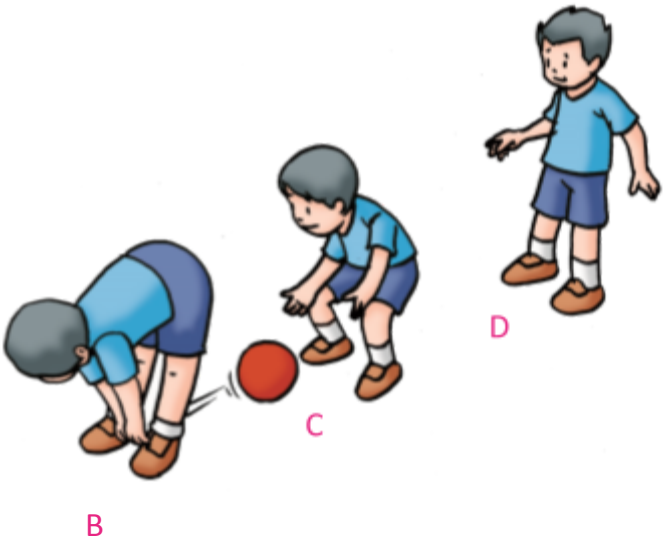


Ayo, Berdiskusi!

Bagaimana cara melakukan latihan kelenturan sendi? Apa sajakah persendiaan yang harus dilatih kelenturannya? Diskusikan bersama temanmu, kemudian jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara mandiri.

1. Kelenturan Persendian Punggung, Lengan, dan Leher

Latihan ini dapat dilakukan dengan permainan menggunakan bola. Siswa dibagi beberapa kelompok dan berbanjar ke belakang. Siswa memberikan bola kepada temannya lewat samping, bawah (antara dua kaki), dan atas (di atas kepala). Kerja sama dan koordinasi antarteman harus diutamakan.

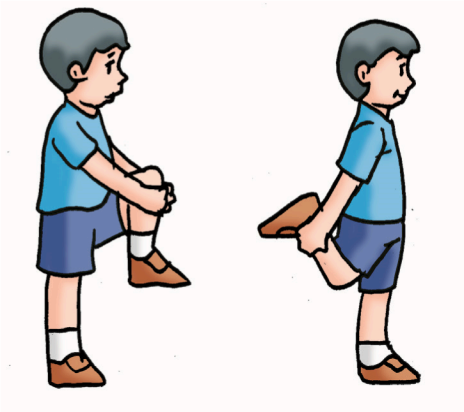


Gambar 5.15 Latihan kelenturan persendian punggung, lengan, dan leher

2. Kelenturan Lutut

Amatilah latihan kelenturan seperti Gambar 5.16. Ayo, ikuti gerakan anak seperti gambar di bawah ini!

Posisi awal, berdiri tegak. Tekuk salah satu kaki ke depan, kaki kanan atau kaki kiri dahulu. Tarik hingga tumit menyentuh paha. Tahan gerakan ini hingga sepuluh hitungan. Ganti dengan posisi kaki ditekuk ke belakang. Tahan gerakan ini lagi hingga sepuluh hitungan. Gerakan yang dilakukan anak pada gambar membantu melatih kelenturan otot kaki dan lutut.



B C

Gambar 5.16 Latihan kelenturan lutut

3. Kelenturan Pergelangan Tangan

Latihan ini dapat dilakukan dengan berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan berpegang dengan posisi jari merapat di antara jari tangan kanan dan kiri. Putar pegangan jari-jari tangan hingga kedua telapak tangan menghadap ke atas kepala. Tahan hingga beberapa saat. Gerakan ini membantumu melatih kelenturan otot pergelangan tangan.



B C

Gambar 5.17 Latihan kelenturan tangan

Kelenturan dapat dilatih dengan permainan dan olahraga. Salah satu permainan yang dapat melatih kelenturan sendi ialah duduk berlunjur, yaitu meluruskan kaki ketika duduk. Bagaimana cara melakukan kegiatan permainan duduk berlunjur? Duduk berlunjur dilakukan bersama teman. Keduanya duduk saling berhadapan. Kedua kaki dilunjurkan rapat dengan kaki temannya. Telapak kaki saling menempel. Kedua tangan saling berpegangan dengan kuat. Tangan saling menarik dan bertahan. Lakukan kegiatan tersebut secara bertanggung jawab.

Perhatikan gerakan dua anak pada Gambar 2.18. Mereka saling bekerja sama dengan baik agar dapat berlatih dengan benar.



B



C

Gambar 5.18 Latihan duduk berlunjur



Lakukan latihan kelenturan sendi bersama temanmu. Lakukan latihan permainan duduk berlunjur sesuai langkah-langkah yang sudah dipelajari. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan tanggung jawab. Jelaskan hasil latihanmu kepada guru secara santun.

Ada pula permainan lain yang dapat meningkatkan kelenturan, yaitu permainan oper bola. Bagaimana pelaksanaan permainan ini? Bersama temanmu, carilah video tentang permainan oper bola dengan arahan gurumu. Tontonlah video tersebut. Praktikkan gerakannya seperti pada tayangan video bersama kelompokmu dengan semangat dan percaya diri.

D. Latihan Kecepatan dan Kelincahan

Kecepatan dan kelincahan merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani. Kecepatan dan kelincahan berperan penting saat kamu melakukan aktivitas. Sebelum mempelajari subpelajaran ini, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Menonton Video!

Tontonlah video pembelajaran mengenai latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Video dapat diperoleh dari internet atau disediakan gurumu. Diskusikan informasi penting dari tayangan video tersebut. Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. Lakukan kegiatan ini secara tanggung jawab.

Dari kegiatan tersebut kamu mengenai bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Selanjutnya, kamu akan mempraktikkan berbagai bentuk latihan kecepatan dan kelincahan. Mari, kita pelajari materi berikut dengan cermat.

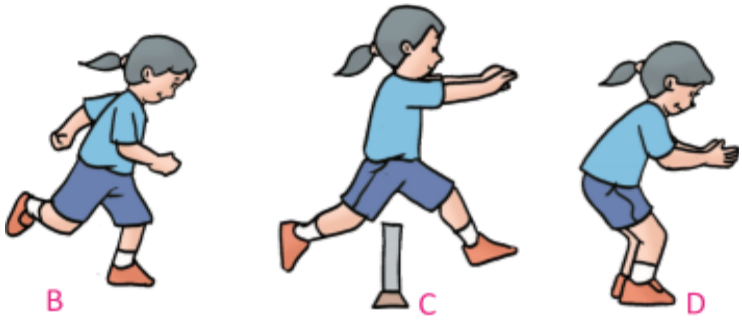
1. Latihan Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan diketahui dengan menghitung waktu yang diperlukan seseorang dari pertama mulai gerak sampai akhir gerakan.

Kecepatan gerak seseorang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui latihan intensif dan terprogram. Berikut latihan untuk meningkatkan kecepatan gerak.

a. Lari Melompati Palang

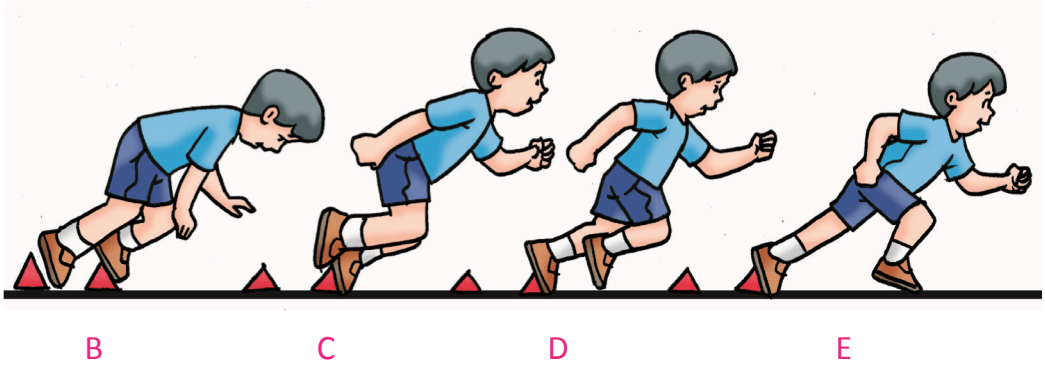
Lari melompati palang dapat meningkatkan kecepatan. Posisi kaki ketika melompat seperti berjalan di udara. Saat mendarat, kedua lutut ditekuk. Lakukan gerakan ini bergantian dengan temanmu. Bandingkan langkah-langkah tersebut dengan Gambar 5.19.



Gambar 5.19 Lari melompati palang

b. Lari Cepat

Lari cepat merupakan kegiatan lari secepatnya dalam jarak tertentu. Dalam lari cepat, diperlukan reaksi yang cepat, kecepatan, dan lari yang efisien dari garis start hingga garis finis. Amatilah Gambar 5.20 berikut.



Gambar 5.20 Lari cepat

Gambar tersebut menunjukkan kegiatan lari cepat. Untuk melatih kecepatan, kamu dapat melakukan aktivitas berikut.



Bersama temanmu, lakukan bentuk latihan lari cepat berikut.

1. Lari cepat berulang sebanyak lima kali dengan jarak 10 meter.
2. Lari cepat berulang sebanyak tiga kali dengan jarak 20 meter.
3. Lari cepat berulang sebanyak dua kali dengan jarak 25 meter.

Lakukan kegiatan tersebut secara disiplin dan tanggung jawab. Catatlah waktu tempuhmu saat berlari cepat. Bandingkan dengan hasil temanmu. Jelaskan hasil latihanmu kepada guru secara santun.

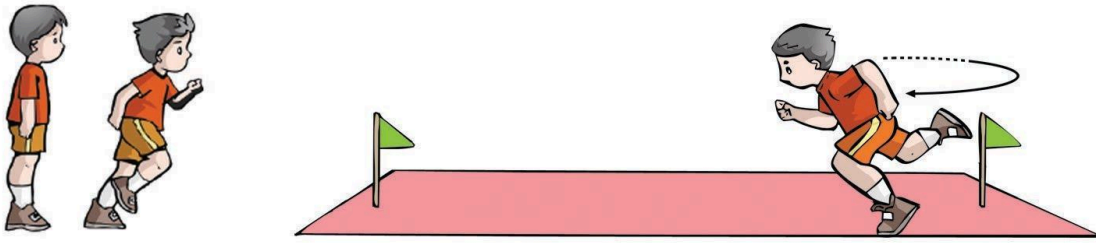
2. Latihan Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang bergerak cepat dan mengubah posisi tubuh berulang-ulang. Kecepatan menitikberatkan pada kecepatan merubah arah.

Bagaimana bentuk latihan meningkatkan kelincahan? Latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sebagai berikut.

a. Lari Bolak-Balik

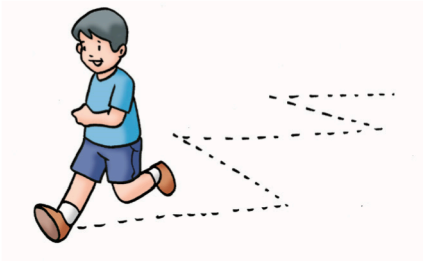
Lari bolak-balik (*shuttle run*) dilakukan secara cepat dan bolakbalik sejauh 4–5 meter. Amatilah dan praktikkan gerakan lari bolakbalik seperti Gambar 5.21.



Gambar 5.21 Lari bolak-balik

b. Lari berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan lari berkelok-kelok? Lari berkelokkelok dilakukan secara berkelok-kelok di antara beberapa titik (jarak titik 1–2 meter). Amatilah lari berkelok-kelok seperti Gambar 5.22.



Gambar 5.22 Lari berkelok-kelok

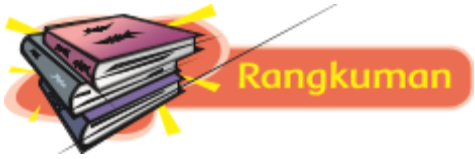
Kamu telah mempelajari latihan kecepatan dan kelincahan. Sudahkah kamu terampil melakukan kegiatan tersebut? Berlatihlah secara tekun dan disiplin agar kamu makin terampil. Ingat, perhatikan faktor keamanan dan keselamatan dalam berlatih. Jika masih kesulitan, bertanyalah kepada guru.

Penjelasan di atas merupakan pembahasan mengenai kegiatan kebugaran jasmani. Sudahkah kamu berolahraga secara rutin? Jika kamu rutin berolahraga, tubuhmu makin bugar. Komponen kebugaran jasmanimu juga meningkat. Makin baik daya tahan tubuh, makin tinggi kebugaran jasmanimu. Dengan disiplin dan tanggung jawab melakukan aktivitas kebugaran jasmani, kamu dapat mencapai berat badan ideal. Apa itu berat badan ideal?

Berat ideal menunjukkan berat badan seseorang sesuai usia. Memang, tidak setiap orang memiliki berat badan ideal. Ada yang kelebihan berat badan. Ada pula yang berat badannya masih kurang ideal.

Tahukah kamu, penghitungan berat badan ideal juga dapat dilakukan dengan kalkulator BMI? Kamu dapat menelusuri internet untuk menggunakan kalkulator BMI. Hitung berat badan idealmu dan bandingkan dengan hasil penghitungan temanmu. Jelaskan hasil penghitunganmu kepada teman dan guru secara jujur.

Kamu telah mengetahui cara menghitung berat badan ideal. Sudah idealkah berat badanmu? Hitung berat badanmu secara jujur. Bandingkan dengan hasil penghitungan temanmu. Jelaskan hasilnya kepada teman dan guru secara jujur dan santun.



1. Daya tahan adalah kemampuan alat-alat tubuh melawan kelelahan selama aktivitas berlangsung. Latihan daya tahan meliputi lari menjelajahi lingkungan sekolah, lari cepat memutari lapangan, dan latihan sirkuit (*circuit training*).
2. Kekuatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Latihan kekuatan memiliki manfaat berikut.

a. Meningkatkan kemampuan otot dan jaringan.
b. Mengurangi dan menghindari cedera saat beraktivitas olahraga.
c. Membantu mempelajari atau menguasai berbagai gerakan olahraga.

3. Latihan kekuatan dapat dilatih sebagai berikut.

a. Latihan kekuatan otot tungkai, meliputi jongkok berdiri, naik turun bangku, dan *half squat jump*.
b. Latihan kekuatan otot lengan, bahu, dan dada, meliputi *push up* dan *pull up*.
c. Latihan kekuatan otot perut, meliputi *sit up* dan menekuk kaki ke arah dada.
d. Latihan kekuatan otot punggung, meliputi *back up*.

5. Kelenturan dilakukan agar otot dan persendian dapat bergerak bebas dan tidak kaku. Latihan kelenturan, meliputi kelenturan persendian

punggung, lengan, dan leher, kelenturan lutut, dan kelenturan pergelangan tangan. Kelenturan sendi juga dapat dilakukan dengan permainan latihan duduk berselunjur.

6. Kecepatan adalah kemampuan menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain secara singkat. Latihan kecepatan meliputi lari melompati palang dan lari cepat.
7. Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat mengubah posisi tubuh berulang-ulang. Latihan kelincahan meliputi lari bolak-balik (*shuttle run*) dan lari berkelok-kelok.
8. Berat ideal menunjukkan berat badan seseorang sesuai usia. Berat badan ideal dapat dicapai dengan latihan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat. Penghitungan berat badan ideal dapat dilakukan dengan kalkulator indeks massa tubuh (*body mass index* atau BMI).