

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



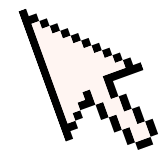
B

I

U



Gerakan Melatih Ketahanan Tubuh dan Otot



Gerakan Melatih Ketahanan Tubuh dan Otot

Penyusun: Kancah Syafatar Citra

Penyunting: Titis Nur Widiawati

Untuk kebutuhan internal

Penerbit Yayasan Dayabunaya

Jl. Timbul IVB/1

Cipedak

Jagakarsa

Jakarta Selatan, 12630

Telp: 0819-0279-6842

Email: tetum@sekolahetetum.org

Diterbitkan 2023

Edisi Revisi I 2024



Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas Bumi

Pengajar: Kancah Syafatar Citra (Kak Kancah)

Capaian Pembelajaran:

Peserta didik menghaluskan keterampilan gerak fundamental dan menerapkannya dalam situasi gerak yang baru. Peserta didik menerapkan dan menyesuaikan strategi gerak untuk mendapatkan capaian keterampilan gerak.

Peserta didik memeragakan konsep gerak yang dapat diterapkan dalam rangkaian gerak



Gerakan Melatih kekuatan tubuh

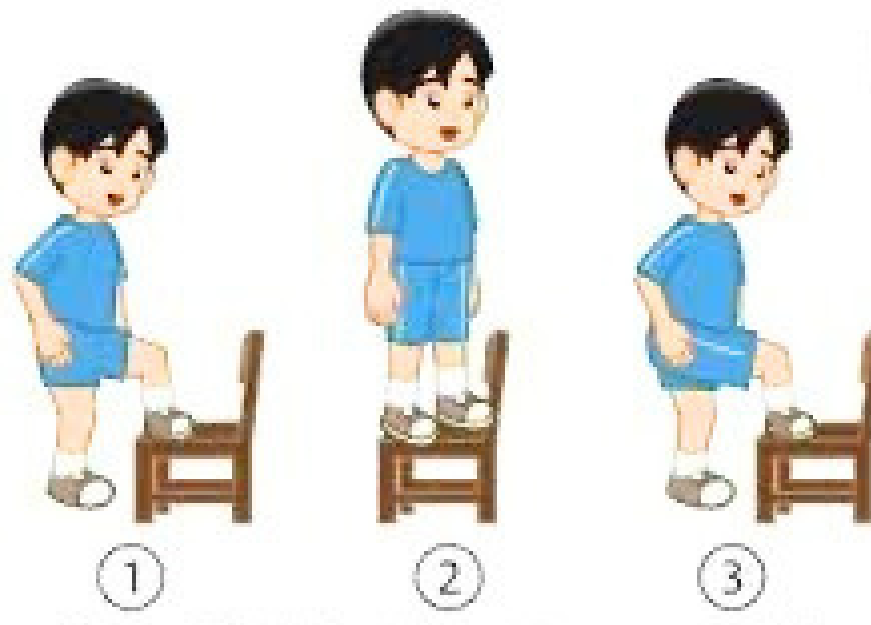
1.Squat Latihan pertama yang bisa Adik-Adik lakukan adalah squats yang menjadi salah satu cara melatih otot kaki paling efektif. Bila dilakukan dengan cara yang benar, latihan ini akan membantu membentuk otot perut, otot pantat, dan otot panggul.



2. Naik Turun Tangga

Ada juga latihan yang bisa Adik-Adik lakukan dengan mudah bahkan dalam bernagai kegiatan sehari-hari.

Adik-Adik bisa naik turun tangga untuk melatih kekuatan otot pada kaki.



3.Lompat Tali

Cara lain yang bisa dilakukan untuk melatih otot kaki adalah dengan lompat tali. latihan ini akan membantu untuk membentuk otot betis sekaligus meningkatkan detak jantung. Adik-Adik bisa melakukan gerakan lompat tali secara bertahap selama 20 detik lalu menjadi 60 detik tanpa jeda. Nah, itu tadi cara melatih kekuatan otot kaki dengan cara yang mudah



Gerakan Squat, Naik turun tangga dan Lompat tali dalam Permainan

Adik-adik akan melakukan kegiatan permainan dalam beregu yang mengkombinasikan gerakan squat, lompat tali dan naik turun tangga. Setiap kelompok akan menyelesaikan tugasnya dalam waktu yang sudah ditentukan. Kombinasi gerakan ini selain untuk mengingatkan adik-adik bagaimana cara melakukan yang baik dan benar juga sebagai sarana melatih kerja sama.



Sekolah Dasar Tetum Bunaya
Yayasan Dayabunaya