



KEMENTERIAN PENDIDIKAN,
KEBUDAYAAN, RISET,
DAN TEKNOLOGI

Sehat Fisik itu ASIK

Aktif
Sehat
Inovatif
dan Kreatif

Kemdikbudristek saat ini sedang menjalankan berbagai macam program dalam upaya meningkatkan literasi dan numerasi siswa di Indonesia. Salah satu literasi yang mendesak untuk disosialisasikan ke Sekolah adalah literasi fisik. Literasi fisik merupakan atribut, karakteristik, keterampilan dan perilaku yang terkait dengan kapasitas untuk berkomitmen dalam menerapkan gaya hidup sehat dan aktif. Literasi fisik diintegrasikan di Sekolah oleh Direktorat SMA melalui naskah Sekolah Sehat yang berjudul **Sehat Fisik itu Asik**.

Sehat fisik merupakan salah satu pilar penting yang harus dimiliki seorang siswa untuk menunjang pembelajaran yang berkualitas di Sekolah. Peran Sekolah diantaranya memfasilitasi gerak siswa melalui berbagai macam program. Konsep bergerak harus terintegrasi kedalam diri siswa sehingga mereka sadar untuk **Aktif** bergerak sehingga memiliki derajat **Sehat** fisik yang baik. Bergerak perlu dilakukan dalam berbagai macam aktivitas fisik yang **Inovatif** dan **Kreatif (ASIK)**.

Sehat Fisik itu Asik

Sehat Fisik itu ASIK

Aktif
Sehat
Inovatif
dan Kreatif



KEMENTERIAN PENDIDIKAN,
KEBUDAYAAN, RISET,
DAN TEKNOLOGI



9



KEMENTERIAN PENDIDIKAN,
KEBUDAYAAN, RISET,
DAN TEKNOLOGI

Sehat Fisik itu ASIK

Aktif
Sehat
Inovatif
dan Kreatif



Fathnuryati Hidayah, dkk.

Sehat Fisik itu ASIK

Aktif
Sehat
Inovatif
dan Kreatif

ISBN 0000000000000000

©2023 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Penanggung Jawab

Winner Jihad Akbar

Tim Penyusun

Fathnuryati Hidayah

Agus Mardianto,

Mochamad Windarto

Widyantoro

Firman Septiadi

Editor

Puteri Asmarini

Ihsan Maulana

Jim Bar Pen

Fotografi dan Ilustrasi

Agus Purwanto

Desain dan Tata Letak

Rizkiyana Daris

Kontributor

Sugito Adiwersito

Abdullah

Ahmad

Juandanilsyah

Teguh Imam Sudrajat

Wiwik Styowati Hamidatin

Amalia Adhi Saleh

Whika Cahyo Saputra

Fuad Yusril Wahhab

Abuyana Nur Saputra

Muhammad Resa Hary Saputra

SMAN 34 Jakarta

SMAN 9 Bogor

SMAN 1 Rejang Lebong

Kemenpora

Sekretariat

Minarni Dewi

Murwani Santoso

Agustomi

Ryan Armendaris

Martin Luter Barus

Sopian

Relia Apita Fahrurisa

Friska Ayu Winda

Diterbitkan oleh

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi.

Dikeluarkan oleh

Direktorat Sekolah Menengah Atas
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi.

© Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Kampanye Sekolah Sehat telah diluncurkan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi pada tanggal 23 Agustus 2022. Berikutnya, kampanye Sekolah Sehat dilanjutkan dengan keluarnya Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Nomor 4447/C/HK.04.01/2023 untuk melaksanakan kampanye Sekolah Sehat pada seluruh satuan pendidikan di seluruh jenjang termasuk satuan pendidikan jenjang sekolah menengah.

Kampanye Sekolah Sehat bertujuan membangun kolaborasi berbagai pihak untuk secara bersama-sama dan terus menerus melakukan penerapan sekolah sehat dan peningkatan kesehatan peserta didik dengan berfokus pada 3 sehat, yaitu sehat bergizi, sehat fisik, dan sehat imunisasi.

Sebagai langkah nyata untuk memberikan gambaran komprehensif pelaksanaan kampanye sekolah sehat, Direktorat SMA menyusun buku Sehat Fisik itu ASIK (Aktif, Sehat, Inovatif, dan Kreatif). Dengan adanya buku ini diharapkan pembiasaan untuk bergerak dapat terintegrasi ke dalam diri siswa, sehingga mereka **Aktif** melakukan gerak dengan berbagai aktivitas fisik agar memiliki **Sehat** fisik yang difasilitasi oleh sekolah secara **Inovatif** dan **Kreatif**.

Pelaksanaan Sehat fisik tersebut dapat dilakukan melalui (a) Senam Kebugaran Jasmani atau senam lainnya; (b) Gerakan peregangan pada setiap pergantian jam pelajaran, (c) Optimalisasi 4L (Lompat, Lari, Lempar, Loncat) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional, (d) Optimalisasi intrakurikuler dan ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, (e) Pembiasaan jalan kaki, dan (f) Pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Sehat fisik dapat dimulai dari melakukan hal sederhana di sekolah sehingga menjadi pembiasaan yang berkelanjutan. Pembiasaan aktivitas fisik ini merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan anak. Pengoptimalan tumbuh kembang anak diharapkan dapat mendukung anak untuk siap belajar dengan lebih baik, demi terwujudnya anak Indonesia yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Semoga, buku ini dapat menjadi referensi bagi sekolah untuk mengimplementasikan sehat fisik serta menginspirasi satuan pendidikan untuk melaksanakan Kampanye Sekolah Sehat.

Jakarta, Oktober 2023
Plt. Direktur SMA

Sehat Fisik itu Asik

Aktif
Sehat
Inovatif
dan Kreatif

Kata Pengantar	iii
1. Mengapa Siswa Perlu Bergerak?	1
2. Manfaat Aktivitas Fisik	1
3. Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	2
4. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ)	3
5. Jenis Gerakan dalam SKJ	4
6. Konsep Peregangan Tubuh	7
7. Pembiasaan Peregangan Tubuh	7
8. Lari, Lompat, Lempar dan Loncat (4L)	9
9. Manfaat 4L	10
10. Implementasi 4L dalam Permainan Tradisional	12
11. Optimalisasi Kegiatan Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler Olahraga	14
12. Pembiasaan Jalan Kaki	19
13. Program bertahap 6000 langkah per hari	20
14. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	22
Penutup	40
Glosarium	41
Referensi	44



1

MENGAPA SISWA PERLU BERGERAK?

Setiap siswa perlu mengenali identitas gerak tubuhnya agar kehidupannya sebagai manusia berada dalam kualitas hidup terbaik. Salah satu bagian integral dari siswa agar mereka mampu memaknai gerak sebagai kebutuhan yaitu pemahaman tentang literasi fisik.

Literasi fisik merupakan suatu pemahaman seseorang untuk terlibat dalam aktifitas fisik seumur hidup. Bergerak dan terlibat dalam aktivitas fisik membantu menjaga kesehatan fisik serta meningkatkan fungsi otak dan kognisi siswa. Siswa yang bergerak melalui aktivitas fisik yang terprogram diyakini menjadi salah satu **solusi** dalam menyelesaikan masalah kesehatan karena memiliki beberapa alasan, diantaranya:

- Pembiasaan dan penguasaan budaya gerak dapat dijadikan upaya untuk menangkal penyakit akibat hipokinetik berupa penyakit-penyakit nongeneratif, seperti obesitas, diabetes, osteoporosis, kanker, dan penyakit sejenis lainnya.
- Tingginya tekanan kemajuan teknologi industri dan pangan yang mengindikasikan pentingnya aktif bergerak sepanjang hayat untuk mendapatkan keadaan sehat sepanjang hayat.



2

MANFAAT AKTIVITAS FISIK

Bergerak melalui aktivitas fisik dapat menjaga derajat kesehatan menjadi dinamis sehingga orang bukan saja sehat pada saat diam (sehat statis) tetapi juga sehat yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari (sehat dinamis). Manfaat aktivitas fisik di antaranya:

- Membantu mempertahankan berat badan yang ideal dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari.
- Menjaga kesehatan mental pada anak-anak dan remaja karena anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi daripada teman sebayanya yang kurang melakukan aktivitas fisik.



- Menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner (PJK), diabetes, dan kanker.
- Memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru.

3 JENIS-JENIS AKTIVITAS FISIK

Aktivitas fisik di sekolah dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Seringkali seseorang tidak melakukan aktivitas fisik karena alasan waktu yang terbatas dan tempat yang kurang luas. Jenis aktivitas fisik berkorelasi positif dengan istilah Denyut Nadi Maksimal (DNM). Cara mencari DNM seseorang yaitu dengan rumus $220 - \text{usia}$. Jenis - jenis aktivitas fisik diklasifikasikan mulai dari intensitas rendah hingga intensitas tinggi, yaitu sebagai berikut:

- Intensitas rendah: seseorang yang aktif pada tingkat intensitas rendah salah satu cirinya dia masih dapat bernyanyi saat melakukan aktivitas. Intensitas rendah seseorang berkisar 40 - 50 % dari Denyut Nadi maksimal (DNM). Jenis aktivitas fisik intensitas rendah adalah **jalan santai**.
- Intensitas sedang: seseorang yang aktif pada tingkat intensitas sedang salah satu cirinya adalah masih dapat melakukan percakapan akan tetapi sesekali terdapat kesulitan dalam melakukan. Intensitas sedang seseorang berkisar 50 - 70 % dari Denyut Nadi maksimal (DNM). Jenis aktivitas fisik intensitas sedang adalah **jalan cepat**.
- Intensitas tinggi: seseorang yang aktif pada tingkat intensitas tinggi salah satu cirinya yaitu tidak akan dapat melakukan percakapan normal karena jika masih dapat melakukan percakapan normal maka akan mengganggu ke performa dia melakukan aktivitas tersebut. Intensitas tinggi seseorang berkisar 70 - 85 % dari Denyut Nadi maksimal (DNM). Jenis aktivitas fisik intensitas tinggi adalah **lari**.



4

SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ)

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan rangkaian gerakan dengan menggunakan durasi tertentu yang dilakukan menggunakan iringan musik. SKJ dikelompokkan menjadi tiga tahap, yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan atau relaksasi. Gerakan SKJ meliputi semua anggota tubuh, mulai dari gerakan tangan, kepala, badan hingga kaki. SKJ biasanya dilakukan bersama-sama. SKJ memiliki tingkat kesulitan yang rendah sehingga dapat dilakukan oleh individu pada berbagai jenjang usia. **Selain menyenangkan, SKJ memiliki banyak manfaat yang luar biasa untuk kesehatan tubuh.**



Tujuan dan Manfaat SKJ

Tujuan melakukan SKJ adalah mempertahankan, mengembangkan, meningkatkan derajat kebugaran jasmani bagi setiap orang yang melakukannya.

SKJ dapat membuat badan bergerak aktif serta dapat membantu membakar kalori. Oleh karena itu, SKJ dapat memberi manfaat bagi kesehatan fisik, antara lain sebagai berikut:

- Menjaga berat badan seimbang.
- Menurunkan risiko serangan jantung.
- Menurunkan risiko diabetes tipe 2 dan beberapa jenis kanker.
- Memperkuat tulang, otot, dan persendian sehingga tidak rentan terkena osteoporosis.
- Meningkatkan stamina dan membuat tubuh lebih rileks sehingga bisa tidur lebih nyenyak.



5

JENIS GERAKAN DALAM SKJ



Gerakan senam kebugaran jasmani yang menyenangkan dapat dilakukan dengan menyusun rangkaian gerakan sederhana yang mudah dilakukan. Untuk itu, harus memahami gerak dasar langkah kaki dan tangan dalam aktivitas gerak berirama. Berikut alternatif gerakan SKJ yang dapat siswa lakukan di sekolah, antara lain:

https://youtu.be/_R82TndpJKY

1. Gerak langkah kaki dalam senam irama meliputi :



Marching



Jogging



Kicking



Skipping



Jumping Jack



Lunge



Knee Up

2. Beberapa gerak ayunan tangan yang meliputi :



Biceps Curl



Chest Press



Chest Pull



Shoulder Press Up



Arm Swing



Upright Row



Pumping



Flexex Arm

Tabel di bawah ini adalah rekomendasi gerakan senam kebugaran jasmani yang menyenangkan.

Sistematika latihan	Gerakan kaki	Gerakan lengan	Hit		Tempo lagu	Durasi
	<i>On The Spot</i>	<i>Bicep Curl</i>	4 × 8			
Pemanasan	<i>Marching</i>	<i>Triceps Kick Back</i>	2 × 8	2X	140 – 150 BPM Cepat. Lagu mars perjuangan seperti Halo-Halo Bandung, Maju Tak Gentar, Hari Merdeka, dll.	2 menit 82 detik 1 menit 36 detik
	<i>Marching Forward</i>	<i>Lateral Raises</i>	2 × 8			
	<i>Marching</i>	<i>Upright Row</i>	4 × 8	2X		
	<i>Bouncing</i>	<i>Butterfly</i>	4 × 8	2X		

Sistematika latihan	Gerakan kaki	Gerakan lengan	Hit	Tempo lagu	Durasi
Gerakan Inti	<i>Marching</i>	<i>Claping</i>	2 × 8	140 – 150 BPM Cepat. Lagu mars perjuangan seperti Halo-Halo Bandung, Maju Tak Gentar, Hari Merdeka, dll.	3 menit 2 menit 10 detik 4 menit 20 detik
	<i>Double Step</i>	<i>Upright Row</i>	4 × 8		
	<i>Marching</i>	<i>Claping</i>	2 × 8		
	<i>Kneellift</i>	<i>Shoulder Press Up</i>	4 × 8		
	<i>Marching</i>	<i>Claping</i>	2 × 8		
	<i>Jumping Jack</i>	<i>Hand On Waist</i>	4 × 8		
	<i>Marching</i>	<i>Claping</i>	2 × 8		
Pendinginan	<i>Toe Touch</i>	<i>Flex-Ext Bicep Curl</i>	4 × 8	Lagu seperti Soleram, Ande-ande Lumut, Kicir-Kicir, dll.	1 Menit 52 detik
	<i>On The Spot</i>	<i>Side Stretch</i>	4 × 8		
	<i>Hamstring Stretch Squat</i>	<i>Arm Circle</i>	4 × 8		
	<i>On The Spot</i>	<i>Breathing, Praying</i>	2 × 8		



Program SKJ di Sekolah

SKJ sangat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, untuk itu harus menjadi bagian program rutin di sekolah. Waktu pelaksanaan SKJ tentunya disesuaikan dengan situasi kondisi sekolah tersebut dan di rekomendasikan **minimal 1 minggu sekali**.



6

KONSEP PEREGANGAN TUBUH

Peregangan tubuh berfungsi mempersiapkan otot ketika akan melakukan aktivitas fisik. Peregangan yang baik dan benar mampu membuat gerakan siswa menjadi lebih efektif dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Peregangan merupakan aktivitas sangat sederhana yang dapat membuat tubuh merasa lebih baik serta dapat menjadi solusi untuk mengatasi ketegangan serta kekakuan otot setelah duduk lama di dalam kelas saat pembelajaran berlangsung.

Manfaat Peregangan Tubuh

Peregangan tubuh yang baik dan benar adalah peregangan tubuh yang terukur, teratur, dan terstruktur. Peregangan yang dilakukan secara teratur dapat bermanfaat bagi tubuh, misalnya sebagai berikut.

- Mengurangi ketegangan otot.
- Memperbaiki peredaran darah.
- Mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, dan kelelahan.
- Memperbaiki kewaspadaan mental.
- Mengurangi risiko cedera.



7

PEMBIASAAN PEREGANGAN TUBUH

Pembiasaan melakukan peregangan tubuh perlu dilakukan secara teratur oleh siswa pada saat pergantian jam pelajaran. Aturan saat melakukan peregangan tubuh, di antaranya sebagai berikut:

- Waktu peregangan berkisar antara 20-25 detik.
- Gerakan yang dilakukan pada saat peregangan, tidak boleh dihentikan, tetapi harus secara perlahan.
- Selama proses peregangan, pernapasan tetap harus berjalan normal seperti biasa.
- Peregangan dilakukan mulai pada kelompok otot besar kemudian menuju pada kelompok otot kecil.

Berikut rekomendasi peregangan yang dapat siswa lakukan di sekolah pada saat pergantian jam pelajaran dengan waktu peregangan berkisar antara 20-25 detik dari setiap jenis gerakannya.

Peregangan Statis :

Kepala: tekuk depan, tekuk belakang, tengok kanan, tengok kiri, tekuk kanan, dan tekuk kiri.



Lengan dan pinggang: Peregangan lengan ke atas, Peregangan lengan ke kanan, Peregangan lengan ke kiri, Peregangan lengan ke depan dan Peregangan lengan ke belakang.



Tungkai kaki: menarik ujung kaki kanan dengan tangan kanan, menarik ujung kaki kiri dengan tangan kiri.



8

LARI, LOMPAT, LEMPAR DAN LONCAT (4 L)

Gerakan 4 L terdiri dari gerakan lari, lempar, lompat, dan loncat. Keempat gerakan tersebut merupakan gerak dasar yang bisa dilakukan oleh hampir setiap orang. Untuk lebih jelasnya mengenai keempat gerakan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.



Gambar Lari

Lari

Lari merupakan olahraga yang murah dan mudah dilakukan dimanapun berada. Gerakan yang dilakukan tidak harus memiliki tempat yang khusus dan siapapun dapat melakukannya. Siswa yang melakukan lari dengan teratur dan benar, dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Untuk lebih jelasnya, perhatikan gambar lari berikut.



Gambar Lempar

Lempar

Lempar merupakan gerakan melepaskan sesuatu benda yang dipegang/dikuasai oleh salah satu atau kedua tangan dengan menggunakan daya dorong ke depan atau ke atas yang kuat. Lempar atau melempar bagi siswa merupakan salah satu dari aktivitas pengembangan kemampuan gerakannya, agar menjadi lebih terampil. Berikut contoh gerakan dalam melempar:



Gambar Lompat

Lompat

Lompat merupakan gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai, dilakukan secara horizontal, ke depan, ke samping atau ke belakang dan menggunakan otot kaki dalam melakukannya. (KBBI). Melompat umumnya dilakukan ke arah depan, menyamping ke sisi kiri dan kanan. Berikut contoh gerakan lompat:

Loncat

Loncat merupakan gerakan yang dilakukan untuk menjauhi permukaan tanah atau lantai, dilakukan secara vertikal atau atas yang menggunakan otot kaki dalam melakukannya (KBBI). Pada dasarnya gerakan loncat dan lompat mempunyai kesamaan menolakkan tubuh ke depan atau ke atas dan mengarah ke bawah. Akan tetapi, secara teknik gerakan keduanya memiliki perbedaan, yaitu gerakan melompat horisontal dan meloncat vertikal. Melompat bertumpu dengan salah satu kaki, sedangkan meloncat bertumpu dengan kedua kaki. Berikut contoh gambar meloncat.



Gambar Loncat



Lari, lempar, lompat dan loncat merupakan aktivitas gerak keseharian yang dilakukan oleh setiap orang. Aktivitas gerak ini masing-masing memiliki manfaat yang hampir sama. Namun manfaat yang khas dari masing-masing gerakan 4 L terutama yaitu sebagai berikut:

Manfaat utama dalam lari:



Manfaat utama gerakan melempar:



3. Manfaat utama gerakan melompat dan meloncat:





10

IMPLEMENTASI 4 L DALAM PERMAINAN TRADISIONAL

Permainan pada umumnya merupakan sesuatu yang digunakan untuk hiburan atau kesenangan dan dapat juga digunakan sebagai media pendidikan. Permainan tradisional merupakan salah satu permainan yang dapat diimplementasikan di sekolah pada saat jam istirahat sebagai permainan yang menjadi pembiasaan. Contoh permainan tradisional yang dapat dilakukan sebagai pembiasaan di saat istirahat sekolah tersebut misalnya:

Galasin

Permainan ini disebut juga *gobak sodor*. Permainan gobak sodor juga dikenal di beberapa daerah, di antaranya, di Sumatra Utara dinamakan *margalah*, di Jawa Barat, namanya *galah asin*, di Sumatra Barat namanya *galasin*. Gobak sodor merupakan permainan menghalangi lawan untuk mencapai garis akhir. Filosofi dari permainan ini adalah bergerak bagaikan tombak para pahlawan di masa penjajahan yang bergerak untuk melepaskan diri dari para penjajah. Siswa dapat melakukan permainan tradisional ini pada saat jam istirahat. Berikut gambar permainan galasin.



Gambar Permainan Galasin

Bentengan

Bentengan atau *rerebonan* merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kelompok, yaitu penawan dan tertawan. Pada prinsipnya permainan ini adalah pemain harus menjaga bentengnya sendiri dan mengambil alih benteng milik lawan. Filosofi permainan ini adalah mempertahankan benteng dari serangan lawan dan juga kekompakan dalam tim untuk menjaga benteng dari serangan lawan. Bentuk permainan tersebut seperti pada gambar berikut.



Gambar Permainan Bentengan

Kasti

Permainan bola kasti merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan cara melempar, menangkap, dan memukul bola kasti dengan tongkat. Inti permainan ini adalah regu pemukul melakukan gerakan memukul bola agar regu penjaga tidak bisa menangkap bola dan pemukul dapat berlari ke pos yang telah ditentukan. Sementara jika regu penjaga mampu menangkap bola, penjaga akan menembakkan bola ke tubuh lawan yang masih berada di luar/ruang bebas pos yang telah ditentukan. Permainan bola kasti merupakan permainan tradisional yang mengutamakan kerjasama antar pemain, kekompakan, ketangkasan, serta kesenangan. Berikut gambar permainan kasti.



Gambar Permainan Kasti

Lompat tali

Lompat tali merupakan permainan melompat dengan menggunakan tali yang terbuat dari karet gelang. Cara memainkannya mudah, lompat tali dimainkan dengan menggunakan tali yang terbuat dari rangkaian karet gelang. Biasanya membutuhkan minimal 3-4 orang. Masing-masing orang pada dua sisi memegang rantai tali karet gelang yang terpilin, merentang-tegang. Satu persatu siswa yang menjadi pemain secara bergiliran melompati tali dari mulai setinggi mata kaki, naik ke lutut, dan sepinggang pemegang tali. Jika ada pemain yang menyentuh tali maka pemain tersebut menggantikan untuk

memegang tali. Selanjutnya mulai dari dada, naik ke dagu, setelina, seubun-ubun, angkat tangan di atas kepala dan dilanjutkan dengan posisi kaki jinjit melompat tali tersebut meskipun kaki boleh menyentuh asal tidak terjerat tali. Jika terjerat tali maka berganti menjadi pemegang tali. Bila ada siswa yang berhasil melewati level yang tertinggi maka posisi tali kembali lagi ke level yang terendah, yaitu mata kaki.

Filosofi dari permainan ini yaitu setiap kali kita selesai menaklukkan tantangan, maka akan ada tantangan lain yang lebih tinggi atau sulit dari sebelumnya. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Lompat Tali



11

OPTIMALISASI KEGIATAN INTRAKURIKULER DAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAHA

Optimalisasi kegiatan intrakurikuler dilakukan dengan menggunakan pendekatan berbasis permainan yang disesuaikan dengan capaian pembelajaran. Permainan tersebut dimodifikasi dengan menyederhanakan permainan yang sebenarnya, sehingga pembelajaran dapat diterima dengan mudah dan siswa aktif bergerak. Sebagai contoh dalam permainan bola voli sering kali siswa terutama perempuan servisnya tidak sampai. Untuk itu dimodifikasi, servis dengan posisi yang dimajukan, sehingga semua siswa dapat melakukannya dengan baik dan mudah.

Contoh Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler

Optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga hendaknya menekankan pada aktivitas peningkatan kebugaran jasmani. Adapun prestasi merupakan bonus pencapaian siswa yang memiliki kemampuan lebih. Aktivitas gerak pada ekstrakurikuler olahraga disesuaikan dengan kecabangan olahraga itu sendiri. Adapun contoh aktivitas gerak yang dapat dilakukan sebagai berikut:

a. Aktivitas gerak pada kegiatan ekstrakurikuler atletik, contoh optimalisasi aktivitas gerak yang dapat dilakukan adalah:

- **Lari kijang**

Lari kijang merupakan lari yang berfungsi untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, *power*, dan daya lompat. Cara melakukannya, kaki kanan ditekuk di depan sampai paha lurus sejajar dan kaki kiri lurus di belakang, kemudian bergantian, dan melakukan gerakan menirukan lompatan kijang yang dilakukan berulang-ulang. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Lari Kijang

- **Lari estafet dengan jarak pendek 20 meter**

Lari estafet atau lari sambung merupakan lari yang dilakukan oleh kelompok dengan cara bergantian. Cara melakukannya, siswa berpindah tempat dengan menepuk tangan atau mengalihkan tongkat ke teman satu kelompok yang ada dihadapannya sampai semua anggota kelompoknya mendapatkan giliran. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Lari Estafet

- **Lari hilir mudik memindahkan batu**

Lari hilir mudik atau *shuttle run* merupakan lari dengan memindahkan batu ke arah berlawanan melalui gerakan lari bolak balik. Lari ini dilakukan dengan cara siswa saling bersaing memindahkan 4 batu kecil yang ada dihadapannya dengan jarak 10 meter hingga habis. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Shuttle Run

- **Loncat katak**

Loncat katak adalah meloncat seperti katak dengan tumpuan kedua kaki, posisi badan tegak, dan tangan tidak menyentuh lantai. Dilakukan dengan cara meloncat seperti katak dengan jarak 5 meter. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Loncat Katak

b. Aktivitas gerak pada kegiatan ekstrakurikuler permainan sepak bola, contoh optimalisasi aktivitas gerak yang dapat dilakukan adalah:

- **Latihan menggiring bola (*Dribling*) sambil berlari ke depan 20 meter**

Latihan ini dilakukan dengan cara siswa menggiring lurus ke depan sampai batas yang sudah ditentukan kemudian kembali dan bergiliran dengan teman satu kelompoknya sampai semua mendapatkan giliran. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Menggiring Bola Lurus kedepan

- **Latihan menggiring bola sambil berlari zig-zag 20 meter**

Latihan ini dilakukan dengan cara siswa menggiring bola melewati *cone* di depannya yang dipasang sejajar pada jarak tertentu dan harus dilewati secara zig-zag. Usahakan saat menggiring bola tidak melebar dari *cone*. Selanjutnya, setelah kembali, bola di berikan kepada siswa berikutnya sampai semua mendapatkan giliran. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.

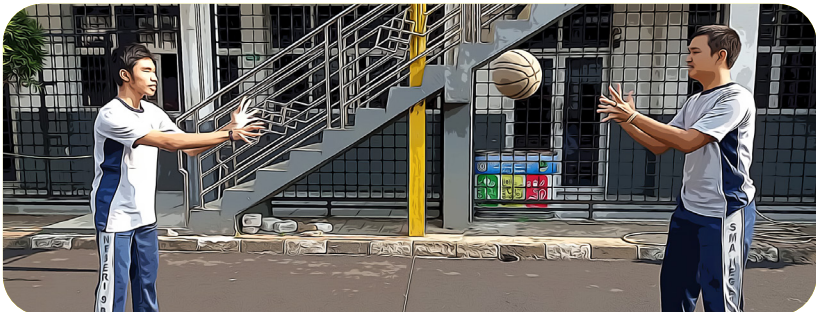


Gambar Menggiring Bola Zig-zag

c. Aktivitas gerak pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket, contoh optimalisasi aktivitas gerak yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

- **Latihan lempar tangkap bola (*Passing*) sambil berlari ke kanan atau ke kiri.**

Siswa yang posisi paling depan memegang bola basket dan dilanjutkan dengan lempar tangkap bola dengan teman yang dihadapannya sesuai petunjuk baik ke kanan atau ke kiri. Setelah beberapa kali melakukan lempar tangkap bola, dilanjutkan dengan siswa di belakangnya sampai semuanya melakukan giliran. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Lempar Tangkap Bola

- **Menembak bola ke ring basket sambil melompat**

Cara melakukannya, salah seorang siswa berada dibawah ring basket memegang bola dan melemparkannya pada siswa yang paling depan di luar garis setengah lingkaran. Saat bola dilempar kemudian ditangkap dan di-*dribble* satu atau dua langkah, dilanjutkan dengan menembak bola sambil lompat. Setelah menembak bola, siswa menggantikan posisi yang berada dibawah ring basket. Siswa yang lainnya berbaris berjajar menunggu dan sampai semua mendapatkan giliran. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Menembak Bola ke Ring Basket Sambil Melompat

d. Aktivitas gerak pada kegiatan ekstrakurikuler senam, contoh optimalisasi aktivitas gerak yang dapat dilakukan adalah.

- **Loncat Harimau**

Merupakan gerakan meloncat ke depan membusur dengan kedua tangan lurus melayang, dilanjutkan pendaratan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Loncat Harimau

- **Meloncat dengan cara bertumpu di punggung teman**

Aktivitas gerakan yang dapat dilakukan yaitu berlari sambil meloncat pada punggung teman dengan kedua tangan menumpu pada punggung temannya. Banyaknya teman yang diloncati tergantung pada jumlah siswa setiap kelompok. Siswa yang sudah meloncat akan mengambil posisi paling depan sampai semuanya mendapatkan giliran. Untuk lebih jelasnya perhatikan gambar berikut.



Gambar Loncat Bertumpu di Punggung Teman

e. Aktivitas gerak pada kegiatan ekstrakurikuler permainan Softball, contoh optimalisasi aktivitas gerak yang dapat dilakukan adalah:



Gambar Lempar Tangkap Bola Berpasangan



Gambar Lempar Tangkap Bola Dalam Bentuk Formasi



12 PEMBIASAAN JALAN KAKI

Jalan kaki merupakan pilihan olah raga kardio yang sederhana dan mudah untuk dilakukan. Meskipun begitu, manfaat jalan kaki tidak sesederhana yang terlihat. Manfaat jalan kaki sangatlah banyak, untuk itu jangan malas berjalan kaki agar kesehatan tubuh tetap terjaga. Jadi tunggu apa lagi? Yuk, mulailah hidup lebih sehat dari hal termudah dengan jalan kaki secara rutin.

Untuk anak-anak dan remaja usia <19 tahun disarankan minimal 6.000 langkah/hari dan dewasa >20 tahun ke atas disarankan minimal 15.000 langkah/minggu atau setidaknya 3.000 langkah/hari sebanyak 5 kali per minggu.



Gambar Berjalan Kaki

Manfaat jalan kaki:

1. Mencegah penyakit jantung.
2. Menenangkan pikiran.
3. mengoptimalkan fungsi otak.
4. Memperbaiki penglihatan.
5. Menambah volume paru-paru.
6. Menambah kekuatan otot.
7. Memberi efek positif bagi pankreas.
8. Mencegah diabetes.
9. Menstabilkan berat badan.
10. Memperkuat sendi dan tulang.



13

PROGRAM BERTAHAP 6000 LANGKAH PER HARI

Berjalan 10.000 langkah per hari merupakan rekomendasi aktivitas fisik yang paling banyak digalakkan oleh berbagai pihak. Perlu dipertimbangkan juga bahwa 10.000 langkah sulit dicapai pada individu dengan gaya hidup sedenter (kurangnya aktifitas fisik). Oleh karena itu, WHO merekomendasikan untuk meningkatkan langkah secara bertahap dengan menambahkan 2.000-3.000 langkah per hari. Untuk mengetahui berapa banyak jumlah langkah dalam sehari, Anda akan kesulitan jika menghitungnya secara manual. Anda memerlukan perangkat atau alat yang memang digunakan untuk menghitung langkah kaki, sebagai berikut.

1. Pedometer
2. *Smart watch*
3. Mengunduh aplikasi pada *Smartphone*



Gambar Berjalan Kaki ke Sekolah

Meski terdengar sulit dan berat, bukan berarti mustahil meraih target langkah kaki harian Anda. Untuk menjadikan jalan kaki sebagai aktivitas yang sehat, Anda bisa mencoba kiat-kiat berikut ini agar dapat melangkah lebih banyak.

- Parkir lebih jauh ketika mengunjungi suatu tempat.
- Memilih naik dan turun tangga ketimbang naik *lift*.
- Jalan kaki setelah makan siang.
- Memilih jalan kaki dibanding naik kendaraan.
- Pilih berwisata yang lebih banyak jalan kaki ketika mengisi waktu libur.
- Ikuti acara jalan kaki di komunitas.
- Jalan santai bersama orang yang disayangi.



14

TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA (TKSI)

Kebugaran jasmani merupakan unsur penting dalam menunjang aktivitas gerak sehari-hari. Oleh karena itu, derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara tepat dan akurat. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi (Kemendikbud, 2023). Diharapkan TKSI akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa. Saat ini, telah disediakan instrument tes dan pengukuran, sehingga memudahkan siswa dan guru yang memerlukan panduan TKSI, dapat mengakses secara daring melalui laman TKSI <https://tksi.kemdikbud.go.id/>

Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Instrumen TKSI merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan unsur tes lain. Unsur tes kebugaran siswa Indonesia bagi siswa SMA/SMK/MK/Madrasah Aliyah (MA) fase EF, adalah sebagai berikut.

1. HAND EYE COORDINATION TEST



Gambar Hand Eye Coordination Test

Deskripsi:

Tes ini dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya. Tes ini merupakan modifikasi dari *Hand Wall Toss Test* (Ashok, 2008).

Tujuan:

Untuk mengukur koordinasi mata-tangan.

Peralatan:

- Bola tenis (5 buah)
- Stopwatch (1 buah)
- Dinding pantul yang rata
- Pulpen (1 buah)
- Formulir tes

Prosedur pelaksanaan tes:

- Buatlah tanda batas sejauh 2 meter dari dinding pantul sebagai tanda posisi berdiri siswa saat melakukan tes.
- Pada saat aba-aba 'mulai', tekan tombol start pada stopwatch bersamaan dengan siswa melempar bola.
- Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, kemudian melempar kembali bola tenis menggunakan tangan kiri dan menangkap dengan tangan kanan, dan seterusnya secara bergantian selama 30 detik.
- Siswa diperbolehkan melempar dan menangkap bola menggunakan teknik *overhand* (tangan dari atas kepala ke depan dada) atau teknik *underhand* (tangan dari bawah perut ke depan dada).
- Jika saat tes, siswa gagal menangkap pantulan bola atau bola terpental jauh, maka siswa boleh mengambil bola lain yang disediakan untuk tes.
- Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.

Penskoran:

Skor diperoleh berdasarkan jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik. Skor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

Validitas dan reliabilitas:

Nilai validitas instrumen *hand eye coordination test* sebesar $0.751 > 0.103$ (rhitung > rtabel) memiliki validitas sangat tinggi, dan reliabilitas sebesar 0.689 (reliabilitas tinggi).

Norma Hand Eye Coordination Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 22	≥ 15	5	Baik Sekali
16 - 21	10 - 14	4	Baik
10 - 15	5 - 9	3	Sedang
4 - 9	1 - 4	2	Kurang
≤ 3	≤ 0	1	Kurang Sekali

2. VERTICAL JUMP TEST



Gambar Vertical Jump

Deskripsi:

Tes ini dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (vertikal) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tes ini merupakan adopsi dari *vertical jump test* tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019).

Tujuan:

Untuk mengukur daya ledak/power otot tungkai.

Peralatan:

- Meteran (pita atau plastik atau besi) 1 buah.
- Bubuk kapur sebagai penanda.
- Dinding sedikitnya setinggi 365 cm.

- Pulpen (1 buah).
- Formulir tes

Prosedur pelaksanaan tes:

- 1) Siapkan dinding dengan tinggi kurang lebih 365 centimeter lalu pasang penggaris pita di dinding dengan ketinggian 150-350 cm.
- 2) Siswa berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibubuhi bubuk kapur.
- 3) Kaki tetap menempel di lantai, satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya, lalu catat tinggi yang dapat diraih pada bekas ujung jari paling tinggi.
- 4) Sikap awal sebelum meloncat yaitu kaki dibuka selebar bahu, telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.
- 5) Lalu siswa meloncat ke atas setinggi mungkin dan satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya lalu menepukkan ujung jari yang telah dibubuhi kapur ke dinding. Catat tinggi yang dapat diraih oleh tanda kapur dari ujung jari paling tinggi.
- 6) Siswa tidak boleh melakukan langkah ketika akan meloncat ke atas.
- 7) Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 3 kali.

Penskoran:

- Ukur selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan. Skor yang diperoleh siswa adalah selisih antara tinggi loncatan dan tinggi raihan.
- Skor akhir adalah skor terbaik dari 3 kali kesempatan tes.

Validitas dan reliabilitas:

Nilai validitas instrumen vertical jump sebesar $0.805 > 0.103$ (rhitung > rtabel) memiliki validitas tinggi, dan reliabilitas sebesar 0.683 (reliabilitas tinggi).

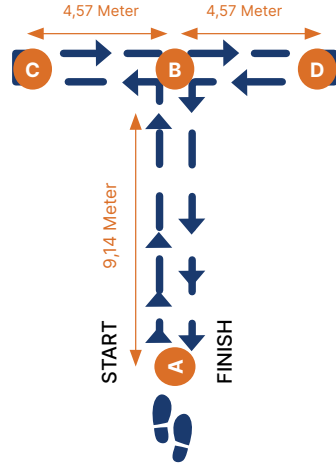
Norma Vertical Jump Test

Putera (Centimeter)	Puteri (Centimeter)	Skor	Kategori
≥ 63	≥ 44	5	Baik Sekali
59 - 62	35 - 43	4	Baik
33 - 48	27 - 34	3	Sedang
20 - 34	19 - 26	2	Kurang
≤ 19	≤ 18	1	Kurang Sekali

3. T TEST



Gambar T Test



Deskripsi:

Tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan (A ke B), ke arah samping kiri (B ke C) dan kanan (C ke D ke B) serta berlari mundur (B ke A). Tes ini merupakan adopsi dari t-test tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019).

Tujuan:

Untuk mengukur kelincahan siswa.

Peralatan:

- Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin, ukuran minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter
- Meteran (1 buah)
- Peluit (1 buah).
- Stopwatch (1 buah)
- Penanda berupa cones/botol air kemasan 1 liter yang diisi pasir, dll (4 buah)
- Pulpen (1 buah)
- Formulir tes.

Prosedur pelaksanaan tes:

- Buatlah lintasan lari berbentuk 'T' sesuai ukuran (lihat gambar 1.)
- Siswa berdiri di belakang garis start.

- Penguji memberikan aba-aba 'Ya', sambil menghidupkan stopwatch.
- Setelah terdengar aba-aba 'Ya' siswa memulai tes.
- Siswa berlari dari penanda A ke arah penanda B dan menyentuh penanda B menggunakan tangan kanan, kemudian berlari menyamping ke kiri (*galloping*) sampai menyentuh penanda C menggunakan tangan kiri, dilanjutkan berlari menyamping ke kanan (*galloping*) sampai menyentuh penanda D menggunakan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah penanda B (*galloping*) dan menyentuh menggunakan tangan kiri, lalu berlari mundur sampai garis finish.
- Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.
- Alternatif Tes: *T-Test* dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal.

Penskoran:

Waktu yang dicapai oleh siswa dari titik start-finish. Waktu dicatat dalam detik/milidetik. Skor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

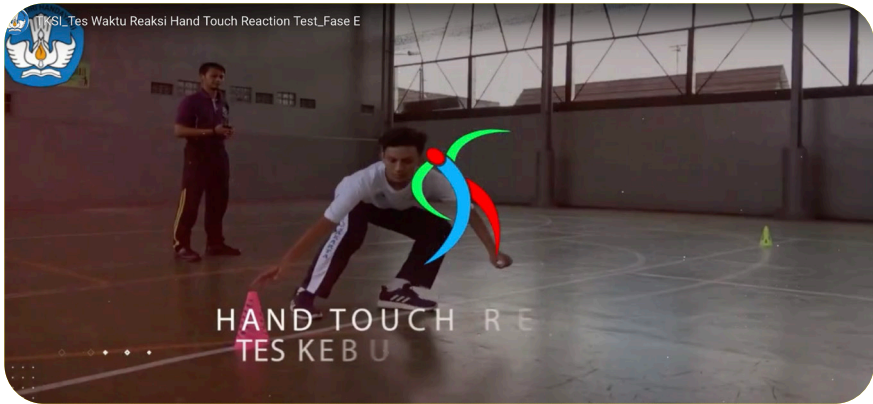
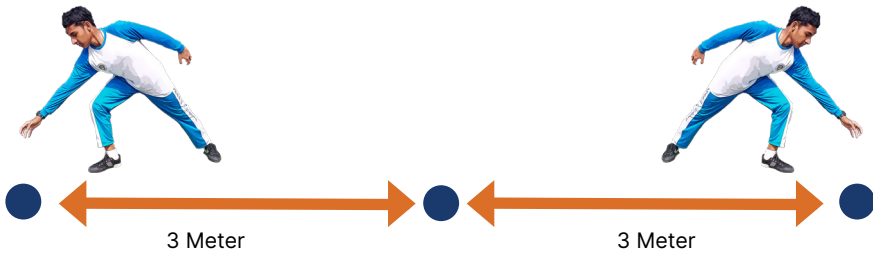
Validitas dan reliabilitas tes:

Nilai validitas instrumen t-test sebesar $0.714 > 0.103$ (rhitung > rtabel) memiliki validitas tinggi, dan reliabilitas sebesar 0.693 (reliabilitas tinggi).

Norma T Test:

Putera	Puteri	Skor	Kategori
$\leq 00.06.63$	$\leq 00.07.19$	5	Baik Sekali
00.06.64 - 00.10.15	00.07.20 - 00.11.20	4	Baik
00.10.16 - 00.14.16	00.11.21 - 00.15.19	3	Sedang
00.14.17 - 00.18.17	00.15.20 - 00.19.20	2	Kurang
$\geq 00.18.18$	$\geq 00.19.21$	1	Kurang Sekali

4. HAND TOUCH REACTION TEST



Gambar Hand touch reaction Test

Deskripsi:

Tes dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh cone kerucut sesuai dengan aba-aba (disebutkan warna 'hitam atau hijau'). Tes ini merupakan modifikasi dari berbagai latihan kecepatan reaksi.

Tujuan:

Untuk mengukur kecepatan reaksi.

Peralatan:

- Cone kerucut 32 cm dengan warna berbeda (2 buah)
- Stopwatch (1 buah)
- Lakban (1 buah).
- Pulpen (1 buah)
- Formulir tes.

Prosedur pelaksanaan tes:

- Ukur jarak 6 meter, lalu letakkan 2 cone dengan warna berbeda.
- Buatlah titik start di antara 2 cone dengan jarak 3 meter.
- Siswa berdiri rileks di atas titik start.
- Tester berada di depan siswa berjarak 2 meter.
- Tester mengucapkan secara keras 'hi ... tam atau hi ... jau' sambil menekan tombol start pada stopwatch bersamaan dengan siswa berlari cepat menyentuh cone menggunakan tangan.
- Stopwatch dihentikan ketika siswa menyentuh cone dan catat hasilnya.
- Siswa melakukan 4 kali tes, jumlah arah lari berimbang antara kanan dan kiri, misalnya 2 kali kanan 2 kali kiri. Penyebutan warna secara acak sehingga tidak mudah ditebak.

Penskoran:

- Catat waktu yang diperoleh dari aba-aba 'Hitam/Hijau' sampai tangan siswa menyentuh cone.
- Skor diambil waktu terbaik dari empat (4) kali kesempatan melakukan tes.

Validitas dan reliabilitas tes:

Nilai validitas instrumen *hand touch reaction test* sebesar $0.323 > 0.103$ (rhitung > rtabel) memiliki validitas rendah, dan reliabilitas sebesar 0.732 (reliabilitas tinggi).

Norma Hand touch reaction Test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≤ 0.80	≤ 0.91	5	Baik Sekali
0.81 - 1.09	0.92 - 1.21	4	Baik
1.10 - 1.39	1.22 - 1.51	3	Sedang
1.40 - 1.69	1.52 - 1.81	2	Kurang
≥ 1.70	≥ 1.82	1	Kurang Sekali

5. DIPPING TEST



Gambar . Dipping Test

Deskripsi

Tes ini dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama *metronome*. Tes ini merupakan modifikasi dari *Dynamic Muscular Endurance Test* (Miller, 2010).

Tujuan:

Untuk mengukur daya tahan otot lengan.

Peralatan:

- Stopwatch (1 buah).
- Metronome (dapat diakses pada link metronome-online.com atau unduh pada [link s.id/metronome](http://link.s.id/metronome)).
- Kursi/bangku panjang setinggi kurang lebih 45 cm (1 buah).
- Pulpen (1 buah)
- Formulir Tes.

Prosedur pelaksanaan tes:

- Tester mengatur metronome ke 40 BPM (2 ketukan/*beat*).
- Siswa duduk dengan kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang lebih 45 cm, kemudian meletakkan kedua telapak tangan di samping badan bertumpu pada ujung kursi dengan siku lurus. Kedua kaki rapat diluruskan ke depan, bertumpu pada ujung tumit dan jari kaki mengarah ke atas. Posisi punggung badan tegak dan pandangan mata ke depan.
- Siswa memajukan badan sedikit ke depan bergeser dari bangku.

- Saat metronome dioperasikan dan aba-aba 'mulai', tekan tombol start pada *stopwatch* bersamaan dengan siswa menekuk kedua siku sambil menurunkan badan hingga siku membentuk sudut kurang lebih 90 derajat, kemudian mengangkat badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal (*dipping*).
- Siswa melakukan gerakan *dipping* terus menerus secara berulang, mengikuti irama ketukan dari metronome sebanyak mungkin selama 3 menit atau sesuai kemampuannya.

Penskoran:

- Catat jumlah pengulangan penuh yang diselesaikan dengan gerakan yang benar selama 3 menit.
- Apabila siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 3 kali maka tes dianggap selesai.

Validitas dan reliabilitas tes:

Nilai validitas instrumen *dipping test* sebesar $0.520 > 0.103$ (rhitung > rtabel) memiliki validitas sedang, dan reliabilitas sebesar 0.714 (reliabilitas tinggi).

Norma *Dipping test*:

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 25	≥ 19	5	Baik Sekali
22 - 24	16 - 18	4	Baik
19 - 21	13 - 15	3	Sedang
16 - 18	10 - 12	2	Kurang
≤ 15	≤ 9	1	Kurang Sekali

6. BEEP TEST



Gambar . Pelaksanaan Beep Test

Deskripsi:

Tes ini dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter. Tes ini merupakan adopsi dari beep test tanpa mengubah prosedur (Wood, 2019).

Tujuan:

Untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi ($VO_2\max$)

Peralatan:

- Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin dengan panjang minimal 22 meter (20 meter untuk pelaksanaan tes dan masing - masing 1 meter untuk area bebas di titik awal dan titik akhir).
- Kerucut (*cone*) atau penanda lainnya yang sejenis sebanyak yang dibutuhkan.
- Audio MFT (MP3, MP4 ataupun sejenisnya), audio dapat diunduh di laman <https://beepstacademy.com/>
- Pemutar audio dan alat penguat suara (1 buah)
- Pulpen (1 buah).
- Formulir tes.

Prosedur pelaksanaan tes:

- Buatlah tanda pada titik/garis awal dan akhir yang berjarak 20 meter.
- Siswa berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap ke titik/garis akhir atau ke arah gerakan berlari, dan mendengarkan aba-aba serta mengikuti panduan dari pemutar audio untuk memulai tes/berlari.

- Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis lainnya mengikuti bunyi penanda irama beep.
- Siswa harus melewati titik/garis penanda lintasan 20 meter sebelum atau bersamaan dengan penanda irama beep berbunyi.
- Jika siswa tiba sebelum penanda irama beep berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama beep berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
- Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama beep dengan ketentuan:
 1. Jika siswa gagal mencapai titik/garis penanda setelah irama beep berbunyi, maka siswa tersebut diizinkan 2 atau 3 kali percobaan untuk mendapatkan kembali kecepatan yang diperlukan sebelum diminta berhenti
 2. Jika setelah diberikan toleransi sebanyak 2 atau 3 kali siswa gagal menyesuaikan kecepatan larinya kembali sehingga penanda irama beep berbunyi sebelum mencapai titik/garis, maka siswa tersebut dihentikan dari kegiatan tes.

Penskoran:

Skor VO₂max merupakan hasil konversi dari jumlah level dan balikan. Berikut pedoman tabel konversi VO₂max Beep test.

Validitas dan reliabilitas tes:

Nilai validitas instrumen beep test sebesar 0.257 > 0.103 (rhitung > rtabel) memiliki validitas rendah, dan reliabilitas sebesar 0.738 (reliabilitas tinggi).

Norma Beep test

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 54.50	≥ 39.41	5	Baik Sekali
46.07 - 54.49	33.67-39.40	4	Baik
37.66 - 46.06	27.95-33.66	3	Sedang
29.14 - 37.65	17.61 - 27.94	2	Kurang
≤ 29.13	≤ 17.60	1	Kurang Sekali

Rumus cara menghitung hasil Beep Test

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
1	1	17,2	2	1	20,0
	2	17,6		2	20,4
	3	18,0		3	20,8
	4	18,4		4	21,2
	5	18,8		5	21,6
	6	19,2		6	22,0
	7	19,6		7	22,4
			8	22,8	

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
3	1	23,2	4	1	26,4
	2	23,6		2	26,8
	3	24,0		3	27,2
	4	24,4		4	27,2
	5	24,8		5	27,6
	6	25,2		6	28,0
	7	25,6		7	28,7
	8	26,0		8	29,1
			9	29,5	

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
5	1	29,8	6	1	33,2
	2	30,2		2	33,6
	3	30,6		3	33,9
	4	31,0		4	34,3
	5	31,4		5	34,7
	6	31,8		6	35,0
	7	32,4		7	35,4
	8	32,6		8	35,7
	9	32,9		9	36,0
				10	36,4

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
7	1	36,8	8	1	40,2
	2	37,1		2	40,5
	3	37,5		3	40,8
	4	37,5		4	41,1
	5	38,2		5	41,5
	6	38,5		6	41,8
	7	38,9		7	42,0
	8	39,2		8	42,2
	9	39,6		9	42,6
	10	39,9		10	42,9
				11	43,3

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
9	1	43,6	10	1	47,1
	2	43,9		2	47,4
	3	44,2		3	47,7
	4	44,5		4	48,0
	5	44,9		5	48,4
	6	45,2		6	48,7
	7	45,5		7	49,0
	8	45,8		8	49,3
	9	46,2		9	49,6
	10	46,5		10	49,9
	11	46,8		11	50,2

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
11	1	50,5	12	1	54,0
	2	50,8		2	54,3
	3	51,1		3	54,5
	4	51,4		4	54,8
	5	51,6		5	55,1
	6	51,9		6	55,4
	7	52,2		7	55,7
	8	52,5		8	56,0
	9	52,8		9	56,3
	10	53,1		10	56,5
	11	53,4		11	56,8
	12	53,7		12	57,1

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
13	1	57,4	14	1	60,8
	2	57,6		2	61,1
	3	57,9		3	61,4
	4	58,2		4	61,7
	5	58,5		5	62,0
	6	58,7		6	62,2
	7	59,0		7	62,5
	8	59,3		8	62,7
	9	59,5		9	63,0
	10	59,8		10	63,2
	11	60,0		11	63,5
	12	60,3		12	63,8
	13	60,6		13	64,0

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
15	1	64,3	16	1	67,8
	2	64,4		2	68,0
	3	64,8		3	68,3
	4	65,1		4	68,5
	5	65,3		5	68,8
	6	65,6		6	69,0
	7	65,9		7	69,3
	8	66,2		8	69,5
	9	66,5		9	69,7
	10	66,7		10	69,9
	11	66,9		11	70,2
	12	67,2		12	70,5
	13	67,5		13	70,7
		14	70,9		

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
17	1	71,2	18	1	74,6
	2	71,4		2	74,8
	3	71,6		3	75,0
	4	71,9		4	75,3
	5	72,2		5	75,6
	6	72,4		6	75,8
	7	72,6		7	76,0
	8	72,9		8	76,2
	9	73,2		9	76,5
	10	73,4		10	76,7
	11	73,6		11	76,9
	12	73,9		12	77,2
	13	74,2		13	77,4
	14	74,4		14	77,6
			15	77,9	

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max	Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
19	1	78,1	20	1	81,5
	2	78,3		2	81,8
	3	78,5		3	82,0
	4	78,8		4	82,2
	5	79,0		5	82,4
	6	79,2		6	82,6
	7	79,5		7	82,8
	8	79,7		8	83,0
	9	79,9		9	83,2
	10	80,2		10	83,5
	11	80,4		11	83,7
	12	80,6		12	83,9
	13	80,8		13	84,1
	14	81,0		14	84,3
	15	81,3		15	84,5
			16	84,8	

Tingkat (Level)	Bolak-balik	Prediksi VO ₂ Max
21	1	85,0
	2	85,2
	3	85,4
	4	85,6
	5	85,8
	6	86,1
	7	86,3
	8	86,5
	9	86,7
	10	86,9
	11	87,2
	12	87,4
	13	87,6
	14	87,8
	15	88,0
	16	88,2

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

PENUTUP

Naskah *Sehat Fisik Itu Asik* ini disusun agar dapat menjadi rujukan bagi siswa dalam upaya pembiasaan terlibat aktif untuk bergerak melalui aktifitas fisik. Hal ini dilakukan untuk mewujudkan siswa yang Aktif, Sehat, Inovatif dan Kreatif (ASIK) yang terintegrasi literasi fisik guna membangun karakter individu yang berbudaya gerak.

Sehat fisik merupakan bekal awal siswa untuk menunjang efektifitas kegiatan yang mereka jalani dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Siswa yang memiliki literasi fisik yang baik senantiasa akan bertanggung jawab terhadap kebutuhan geraknya. Mereka dapat melakukan aktivitas fisik tanpa instruksi dari orang lain.

Naskah ini memiliki beberapa rekomendasi aktifitas fisik yang dapat siswa lakukan di Sekolah. Harapannya adalah sebagai pemantik siswa agar tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, sehingga menjadi pembiasaan positif siswa berbudaya aktif bergerak sepanjang hayat.

Semoga naskah *Sehat Fisik Itu Asik* mudah dipahami dan diimplementasikan oleh guru terhadap siswa di sekolah. Salam sehat!

GLOSARIUM

Marching:

Gerakan jalan ditempat dengan mengangkat kaki setinggi betis, lutut ditekuk 90 derajat.

Jogging:

Gerakan rangkaian berlari ditempat dengan menekuk kaki kebagian belakang.

Kicking:

Mengayun tungkai dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih.

Skiping:

Gerakkan gabungan kicking dan jogging, tetapi ayunan tungkai tidak lebih tinggi dari pinggang.

Shoulder Press Up:

Gerak mendorong lengan ke atas dalam senam irama.

Arm Swing:

Aktifitas mengayun lengan dalam keadaan lurus maupun tertekuk.

Upright Row:

Gerakan mengangkat kedua lengan dari depan perut bawah kearah dada dengan posisi siku sejajar dengan bahu.

Pumping:

Gerakan mendorong kedua lengan ke bawah, seperti memompa.

Flex-Ext Arm:

Gerakan membuka dan menutup atau menekuk dan meluruskan lengan kearah samping kiri dan samping kanan.

Chest Press:

Merupakan Gerakan mendorong kedua lengan ke depan dada.

Chest Pull:

Merupakan Gerakan menarik kedua lengan ke depan dada.

Bicep Curl:

Gerakan menekuk (flexi) dan meluruskan (extensi) persendian siku dari arah bawah ke atas.

Clapping:

Gerakan Tepuk tangan

Jumping Jack:

Gerak ini diawali dengan membuka kedua kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat, kemudian menutup kembali sambil melompat.

Hand on Waist:

Posisi ke dua tangan dipinggang.

Toe Touch:

Gerakan menyentuhkan ujung kaki kedepan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

Heel Touch:

Gerakan menyentuhkan tumit kedepan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

Side Stretch:

Gerakan peregangan dalam keadaan berdiri posisikan kedua kaki selebar bahu dan satukan kedua telapak tangan diatas kepala anda. Perlahan condongkan tubuh anda ke salah satu sisi, rasakan adanya peregangan pada sisi lainnya.

Hamstring Stretch Squat:

Diawali posisi tangan di pinggang, langkahkan salah satu kaki ke depan lalu angkat bagian depan telapak kaki sehingga yang menapak di lantai hanya bagian tumit (lakukan secara bergantian).

Double Step:

Gerakan melangkah dua Langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir merapatkan kaki, dengan menyentuhkan ujung kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak di tekuk.

Lunge :

Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu.

Hand and Eye Coordination Test :

Tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya.

Vertical Jump Test :

Tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya.

T Test :

Tes yang dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, Galloping atau congklang ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur.

Hand Touch Reaction Test :

tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh cone kerucut sesuai dengan aba-aba (disebutkan warna 'hitam atau hijau').

Dipping Test :

Tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome.

Beep Test :

Tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter.

REFERENSI

- Abduljabar, Bambang, dkk. (2015). *Pedagogi Olahraga*.
- Andriyani, F. D., & Wibowo, Y. A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Bob Anderson, 2010, *Stretching in The Office*, Serambi Ilmu Semesta, Jakarta
- Dasar-dasar Gerak Atletik, Eddy Purnomo dan Dapan, Penerbit Alfamedia, Yogyakarta, 2017
- France C. Robert (2009). *Introduction to Physical Education and Sport Science*. Clifton Park New York. Delmar Cengage Learning.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya .
- Kirk, David (2010). *Physical Education Future*. London and New York. Routledge Taylor and Francis Group.
- Lauh, W. D. A. (2016). *Dimensi Olahraga Pendidikan dalam Pelaksanaan Penjasorkes di Sekolah*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 3(1), 83-93
- National Institute of Health. (2016). *Benefits of physical activity*. Retrieved from National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/phys/benefits>
- Seminar Nasional dan Workshop Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Sukabumi. 2018.
- Septiadi, Firman dkk. (2022). *Culture of movement awareness through physical literacy integrated in physical education, physical activity and sport during COVID-19 : systematic literature review*. Health, sport, rehabilitation journal 83-94.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung
- Permainan Tradisional Jawa*, Indiyah Prana A.W, Penerbit PT. Intan Pariwara, Klaten, 2018
- World Health Organization. (2018). *Global recommendations on physical activity for health*. Switzerland: WHO.

Sumber Website :

- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). *Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan)*. di akses pada 17 Oktober 2023. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Tes Kebugaran Siswa Indonesia. (2023). *TKSI Kemdikbud versi online/daring (Dalam Jaringan)*. Di akses pada 17 Oktober 2023. <https://tksi/kemdikbud.go.id/tksi/home>
- Youtube. *Kemenpora (2021)*. Di akses pada 17 Oktober 2023. https://www.youtube.com/watch?v=_R82TndpJKY