

## **Komponen Kebugaran Jasmani yang Terkait dengan Keterampilan dan Kalori**

### **A. Permainan Taman Lompat**

Aktivitas Lompat Tali, Alat (Karet gelang yang disambungkan memanjang dengan ukuran sekitar 3 – 4 meter), Tempat Bermain, Karet gelang yang disambungkan memanjang dengan ukuran sekitar 3 – 4 meter. Jumlah Pemain, Tidak ada aturan yang baku dalam menentukan jumlah pemain, tetapi biasanya dibagi kedalam dua kelompok(T. P. Rahayu & D.S, 2015). Teknik bermain lompat tali sendiri, Karet tali sesuaikan dengan tinggi badan, karet tali dipegang erat dengan posisi lengan atas rapat dengan tubuh dan siku sejajar di pinggang, Pergelangan tangan digerakkan untuk memutar tali(Sulistyaningtyas & Fauziah, 2019). Kelompok, melompati tali dengan ketinggian tertentu, jika anak dapat melompati tali karet tersebut, maka ia akan tetap menjadi pelompat hingga permainan selesai, apabila gagal sewaktu melompat, anak tersebut harus menggantikan posisi pemegang tali hingga ada pemain lain yang juga gagal dan menggantikan posisinya. Lompat tali akan menjadi sangat menarik serta menyenangkan dimainkan jika permainan itu dimainkan bersama-sama dengan cara bermain yang tidak menyulitkan siapapun yang ikut bermain.(E. D. Rahayu & Firmansyah, 2019)

### **B. Macam-macam Senam**

Senam gymnastik adalah Kegiatan ini merupakan olahraga dengan gerakan senam artistik. Dengan gymnastic, mereka bisa melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan, dan kecepatan. Terutama dalam pelaksanaannya berefek terhadap kesehatan jantung seseorang (Mayani Syahfitri et al., 2015; Wulandari, 2006)

- a. Senam Artitik adalah senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat.
- b. Senam Ritmik Sportif, senam yang terdiri dari komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh.
- c. Senam Akrobatik, senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat sulit,
- d. Senam aerobic sport, senam yang berupa tarian atau kalestenik tertentu digabungkan dengan gerakan akrobatik yang sulit
- e. Senam Trampolin, senam yang menggunakan alat yang dinamakan trompolin

- f. Senam Umum, gerakan ritmis yang mengandung unsur keindahan dan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kelincahan dan unsur-unsur kebugaran lainnya

Keseimbangan, kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan bergantung pada kemampuan integrasi antara indra penglihatan, pusat keseimbangan (kanalis semi sirkularis), dan reseptor pada otot.

Koordinasi, kemampuan seseorang mempertahankan sikap tubuh pada saat melakukan gerakan. Power, gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Oleh sebab itu, karena power sebagian produk kecepatan dan kekuatan maksimum, rasanya cukup logis untuk mengembangkan kekuatan maksimum lebih dahulu, lalu diubah ke power. Aktivitas Fisik, gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya, otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Faktor yang mempengaruhi kalori tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, iklim. (Supriyono, 2015)

## DAFTAR PUSTAKA

- Mayani Syahfitri, Safri, & Jumaini. (2015). Efektifitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Ergonomik Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM*.
- Rahayu, E. D., & Firmansyah, G. (2019). Pengembangan Permainan Tradisional Lompat Tali Untuk Meningkatkan Kinestetik Intelegency Pada Anak Usia 11-12 Tahun. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3611>
- Rahayu, T. P., & D.S, A. C. (2015). UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI ANAK MELALUI PERMAINAN LOMPAT TALI PADA KELOMPOK A DI TK SIMBAR WANGI KECAMATAN KAYEN KABUPATEN PATI. *PAUDIA : JURNAL PENELITIAN DALAM BIDANG PENDIDIKAN ANAK USIA DINI*. <https://doi.org/10.26877/paudia.v4i1.1659>
- Sulistyaningtyas, R. E., & Fauziah, P. Y. (2019). Pengembangan buku panduan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*. <https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.23477>
- Supriyono, E. (2015). AKTIFITAS FISIK KESEIMBANGAN GUNA MENGURANGIRESIKO JATUH PADA LANSIA. *Jurnal Olahraga Prestasi*. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5731>
- Wulandari, P. Y. (2006). Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam. *Insan*.