

Fahriza Wahyu Permana
Dini Dwi Jayanti
Moch. Farhaan Adi Saputra
Roni Wijanarko



MENJAGA KEBUGARAN DAN VITALITAS TUBUH

dengan **Animal Movement** serta **Jalan Kaki**
30 Menit Saat Puasa



MENJAGA KEBUGARAN DAN VITALITAS TUBUH

dengan **Animal Movement** serta **Jalan Kaki**
30 Menit Saat Puasa



0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



QRCBN: 62-6985-0526-213

**MENJAGA KEBUGARAN
DAN VITALITAS TUBUH
DENGAN *ANIMAL MOVEMENT*
SERTA JALAN KAKI 30 MENIT
SAAT PUASA**

**Fahriza Wahyu Permana
Dini Dwi Jayanti
Moch. Farhaan Adi Saputra
Roni Wijanarko**



PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

**MENJAGA KEBUGARAN DAN VITALITAS TUBUH
DENGAN ANIMAL MOVEMENT
SERTA JALAN KAKI 30 MENIT SAAT PUASA**

Penulis : Fahriza Wahyu Permana
Dini Dwi Jayanti
Moch. Farhaan Adi Saputra
Roni Wijanarko

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Silvia Salsazabila

QRCBN : 62-6985-0526-213

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, AGUSTUS 2025**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel: eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama: 2025

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

PRAKATA

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Karena berkat rahmat-Nya buku ini, hasil karya mahasiswa Unesa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2023 Kelas F dapat terselesaikan dengan baik.

Proses perjalanan ini tak lepas sari campur tangan-Nya yang senantiasa memberikan petunjuk dan keberkahan. Kami ingin menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada semua pihak yang bersangkutan dalam pembuatan buku ini. Meskipun tidak dapat kami sebutkan satu persatu, namun setiap kontribusi, dukungan, dan bimbingan yang diberikan begitu berarti bagi kelancaran terwujudnya karya ini.

Terima kasih atas dedikasi, kerjasama, dan semangat positif yang telah dilimpahkan. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan para pembaca. Semoga segala usaha kita diberkahi oleh Allah SWT dan menjadi amal jariyah yang bermanfaat.

Penulis menyadari, buku saku ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan buku saku ini.

Surabaya, 29 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Pengertian Olahraga	1
B. Yang Kita Pelajari dari Olahraga	2
C. Olahraga Bermanfaat bagi Kita	4
D. Apa itu Kebugaran dan Vitalitas Tubuh?.....	6
E. Tantangan Menjaga Kebugaran saat Berpuasa	7
F. Perkenalan Singkat tentang <i>Animal Movement</i> dan Jalan Kaki sebagai Solusi	8
G. Puasa dan Kesehatan Tubuh	9
DAFTAR PUSTAKA.....	12
BAB 2 ANIMAL MOVEMENT DAN BERJALAN 30 MENIT	13
A. Konsep Dasar <i>Animal Movement</i>	13
B. Pengertian Berjalan 30 Menit.....	20
DAFTAR PUSTAKA.....	28
BAB 3 PENGARUH ANIMAL MOVEMENT DAN BERJALAN 30 MENIT PADA TUBUH.....	29
A. Pengaruh <i>Movement</i> dan Berjalan 30 Menit dapat Membantu Kebugaran.....	29
B. Contoh Latihan <i>Animal Movement</i> dan Berjalan 30 Menit.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	39
BAB 4 PENGARUH BERPUASA SELAMA 3 MINGGU.....	40
A. Puasa Mempengaruhi Tubuh dan Kebugaran	40
B. Risiko dan Manfaat dari Puasa selama 3 Minggu.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	46
BAB 5 KOMBINASI LATIHAN DAN PUASA DAPAT MENINGKATKAN KEBUGARAN	47
A. Kombinasi <i>Animal Movement</i> dan Jalan Kaki saat Puasa.....	47
B. Hasil dari Kombinasi Latihan dan Puasa	49
C. Contoh Rutinitas Mingguan Kombinasi Latihan Selama Puasa	50

	D. Menerapkan Latihan dalam Kehidupan	
	Sehari-hari	52
	E. Tips Latihan selama Puasa	55
	F. Pola Makan dan Pemulihan	64
	DAFTAR PUSTAKA	67
BAB 6	GLUKOSA & KOLESTROL.....	68
	A. Pengertian Glukosa	68
	B. Faktor yang Mempengaruhi Kadar Glukosa	69
	C. Pengertian Kolesterol	69
	D. Faktor yang Mempengaruhi Kolesterol	70
	DAFTAR PUSTAKA	74
BAB 7	TES DAN PENGUKURAN	75
	A. Pengertian dan Tujuan Pengukuran.....	75
	B. Tata Cara Pelaksanaan Instrumen Tes	76
	DAFTAR PUSTAKA	82
BAB 8	KESIMPULAN	83
	A. Yang Telah Dipelajari dari Latihan <i>Animal</i>	
	<i>Movement</i> dan Berjalan 30 Menit.....	83
	B. Penting untuk Kita Semua	85
	C. Langkah yang Bisa Diambil dari Latihan <i>Animal</i>	
	<i>Movement</i> dan Berjalan 30 Menit.....	86
BAB 9	PENUTUP.....	87
	A. Mendorong Pembaca untuk Mulai Perlahan	
	namun Konsisten	87
	B. Pesan untuk Hidup Sehat dan Bugar, Bahkan	
	saat Menjalani Ibadah	88
	GLOSARIUM.....	90
	INDEKS	92
	TENTANG PENULIS.....	93



**MENJAGA KEBUGARAN
DAN VITALITAS TUBUH
DENGAN *ANIMAL MOVEMENT*
SERTA JALAN KAKI 30 MENIT
SAAT PUASA**

**Fahriza Wahyu Permana
Dini Dwi Jayanti
Moch. Farhaan Adi Saputra
Roni Wijanarko**



BAB

1

PENDAHULUAN

A. Pengertian Olahraga

Olahraga (bentuk tidak baku: **olah raga**) adalah bentuk aktivitas fisik yang biasanya bersifat kompetitif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik seseorang seraya memberikan hiburan bagi pemain ataupun penonton. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang disengaja dan direncanakan mulai dari arah, tujuan, waktu, dan lokasinya. Dalam kehidupan bersosial, olahraga merupakan suatu fenomena sekaligus bentuk ekspresi manusia. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun beregu.

1. Olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu “olah” dan “raga.” Menurut Ateng (dalam Husdarta, 2010), olahraga berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang.
2. Kemal dan Supandi (dalam Husdarta, 2010) menjelaskan bahwa olahraga pada hakikatnya adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup.
3. Definisi lain dari olahraga menurut Lutan (dalam Husdarta, 2010) adalah bahwa olahraga merupakan perluasan dari permainan. Ini berarti olahraga lebih kompleks dan terstruktur daripada sebuah permainan.
4. Olahraga melibatkan seperangkat peraturan dan umumnya melibatkan kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Irmansyah, J., Sakti, N. W. P., Syarifoeeddin, E. W., Lubis, M. R. & Mujriah, M. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru. *J. Pendidik. Jasm. Indones.* **16**, 115-131 (2020).
- Mathematics, A. Cox dalam. 1-23 (2016).
- Pane, B. S. Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *J. Pengabd. Kpd. Masy.* **21**, 1-4 (2015).

BAB

2

ANIMAL MOVEMENT DAN BERJALAN 30 MENIT

A. Konsep Dasar *Animal Movement*

1. Apa itu *Animal Movement*?

Animal movement adalah bentuk latihan fisik yang terinspirasi dari cara hewan bergerak di alam liar. Latihan ini menggabungkan elemen-elemen seperti merangkak (crawling), melompat (jumping), berguling, merayap (slithering), dan gerakan natural lain yang umum ditemukan pada berbagai spesies hewan. Meskipun terlihat sederhana, *animal movement* justru melibatkan kerja tubuh secara menyeluruh. Latihan ini mengaktifkan hampir semua kelompok otot utama dan minor dalam tubuh, termasuk otot inti (core), lengan, kaki, serta punggung. Karena tidak memerlukan alat bantu, latihan ini sangat praktis dan ekonomis, cocok dilakukan di rumah, taman, atau bahkan di ruang terbatas sekalipun.

Gerakan-gerakan dalam *animal movement* menekankan konektivitas tubuh, yaitu kemampuan tubuh untuk bergerak sebagai satu kesatuan yang terkoordinasi. Inilah yang membuat latihan ini berbeda dari latihan konvensional yang sering memisahkan kerja otot. Selain itu, *animal movement* juga membantu dalam membentuk kesadaran tubuh (*body awareness*), yaitu kemampuan untuk merasakan posisi tubuh secara sadar saat bergerak. Karena bersifat fungsional, gerakan ini juga sangat berguna untuk aktivitas sehari-hari, terutama dalam memperbaiki postur dan kestabilan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarani, N. N. O. Hidup di Antara Batas: Relasi Hewan dan Manusia. *BALAIRUNG J. Multidisipliner Mhs. Indones.* 1, 166–174 (2018).
- Darmawan, A. B., Rahman, A. & Atssam Mappanyukki, A. The Effect Of The 30 Minutes Jogging Method On Reducing Fat Levels In Obesity Patients UPT Puskesmas Tarawang. *J. Il.* **13**, 1–7 (2022).
- Lewis, M. A. *et al.* Learning and Animal Movement. *Front. Ecol. Evol.* 9, 1–20 (2021).

BAB 3

PENGARUH ANIMAL MOVEMENT DAN BERJALAN 30 MENIT PADA TUBUH

A. Pengaruh *Movement* dan Berjalan 30 Menit dapat Membantu Kebugaran

Movement merupakan elemen krusial dalam mencapai kesehatan dan kebugaran optimal. Dengan memahami konsep ini dan mengintegrasikannya ke dalam rutinitas latihan di gym, Anda dapat mengalami peningkatan yang signifikan dalam fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tubuh. Jangan ragu untuk mencari panduan dari pelatih atau profesional kebugaran untuk memastikan latihan Anda sesuai dan memberikan hasil yang diinginkan. Dengan hanya berjalan kaki selama 30 menit setiap hari saja, Anda bisa membakar setidaknya 150 kalori. Makin cepat langkah kaki Anda, makin banyak pula kalori yang terbakar. Hal tersebut dapat membantu Anda mengontrol berat badan dan menjadikan tubuh lebih sehat.

B. Contoh Latihan *Animal Movement* dan Berjalan 30 Menit

Macam - macam gerakan animal movement:

1. Inchworm



Gambar 3.1 Gerakan Inchworm

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Shoviana, D. & Jatmiko, T. Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri Fio Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019). *J. Prestasi Olahraga* **3**, 1–6 (2020).
- Johan, D. & Agustan, B. Pengaruh Penerapan Sport Education Model (SEM) Terhadap Hasil Belajar Atletik Kids. *JUARA J. Olahraga* **2**, 26–36 (2017).
- Liani, I. Pengaruh Latihan Merangkak Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Atlet Yuniior Bola Voli Yuso Yogyakarta the Effect of Crawling Exercise Towards the Improvement of Arm Muscle Strength of Volley Ball Junior Athlete of Yuso Yogyakarta. (2020).
- Segara, B., Sudijandoko, A. & Kartiko, D. C. Pengaruh Latihan Crocodile Push Up Dan Burpee Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Hasil Shooting Handball Mahasiswa Stkip Pgri Sumenep. *J. Ilm. Mandala Educ.* **6**, 204– 211 (2020).
- Surbakti Sabar. Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Pengabd. Kpd. Masy.* **20**, 1–15 (2014).

BAB

4

PENGARUH BERPUASA SELAMA 3 MINGGU

A. Puasa Mempengaruhi Tubuh dan Kebugaran

Puasa sangat mempengaruhi tubuh dan kebugaran. Berbagai penelitian menyimpulkan bahwa puasa dapat membantu meningkatkan kesehatan tubuh secara keseluruhan termasuk, kesehatan dalam metabolisme tubuh. Metabolisme tubuh mengalami perubahan selama puasa, dimana tubuh tidak mendapatkan asupan glukosa dari makanan. Tubuh akan menggunakan cadangan glikogen sebagai sumber energi utama dan ada beberapa cara solusi pula yang dapat dilakukan dalam menjaga asupan glukosa saat puasa.

Diantaranya minum banyak cairan air putih dengan pola 2 gelas saat berbuka, 4 gelas selamam waktu sebelum tidur, dan 2 gelas saat sahur untuk cegah dehidrasi. Cara selanjutnya yakni pertahanan diet seimbang, makan makanan dengan indeks glikemik rendah seperti buah- buahan, sayur, yogurt, almond dan susu, serta makan makanan yang kaya energi seperti kacang- kacangan dan biji- bijian.

Puasa juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh ketika kita berpuasa jumlah sel darah putih kita pun ikut bertambah. Pada minggu pertama (1-6) berpuasa, tidak ditemukan pertumbuhan sel darah putih. Namun pada hari ke 7 - 10, penambahan sel darah putih ini secara otomatis meningkatkan kekebalan tubuh. Sel-sel darah putih ini berfungsi melawan peradangan yang ada dalam tubuh sehingga banyak penyakit radang yang dapat disembuhkan dengan berpuasa, seperti

DAFTAR PUSTAKA

- Desfika Nasution, S. STUDI LITERATUR Pengaruh Olahraga Saat Berpuasa. **4**, (2023).
- Tahapary, D. L., Wafa, S. & Harbuwono, D. S. Puasa Ramadan dan Diabetes Melitus: Risiko, Manfaat dan Peluang Penelitian. *J. Penyakit Dalam Indones.* **8**, 1 (2021).

BAB 5

KOMBINASI LATIHAN DAN PUASA DAPAT MENINGKATKAN KEBUGARAN

A. Kombinasi *Animal Movement* dan Jalan Kaki saat Puasa Menggabungkan Keduanya dengan Aman dan Efektif saat Puasa

Menggabungkan latihan animal movement dan jalan kaki merupakan strategi cerdas untuk menjaga kebugaran tubuh secara holistik, terutama selama bulan puasa. Kedua jenis aktivitas ini memiliki karakteristik yang berbeda, namun saling melengkapi. Jalan kaki dikenal sebagai latihan kardio ringan yang dapat meningkatkan kesehatan jantung, memperbaiki sirkulasi darah, dan membantu membakar kalori dengan risiko cedera yang sangat rendah. Di sisi lain, animal movement seperti bear crawl, crab walk, atau frog jump berfokus pada penguatan otot inti, peningkatan kelenturan, koordinasi, dan mobilitas tubuh.

Agar latihan gabungan ini aman dilakukan saat berpuasa, penting untuk memperhatikan waktu pelaksanaannya. Waktu yang paling direkomendasikan adalah menjelang berbuka puasa atau setelah shalat tarawih. Menjelang berbuka, tubuh sudah hampir menyelesaikan siklus puasanya sehingga tidak terlalu berisiko untuk mengalami dehidrasi. Setelah tarawih, tubuh sudah mendapatkan energi dari makanan berbuka, sehingga memiliki cadangan tenaga yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Indrawan, D. & Jalilah, S. R. Metode Kombinasi/Campuran Bentuk Integrasi Dalam Penelitian. *J. Stud. Guru dan Pembelajaran* **4**, 735–739 (2021).
- Iv, B. a B. Rizky Ana Awlijen, 2017 MOTIF MAHASISWA SUNDA MENGGUNAKAN BAHASA BETAWI DALAM BERINTERAKSI SOSIAL universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu 91. 91–176 (2017).

BAB

6

GLUKOSA & KOLESTROL

A. Pengertian Glukosa

Glukosa merupakan karohidrat yang sangat penting bagi tubuh karena glukosa bertindak sebagai bahan bakar metabolic utama. Selain itu glukosa adalah produk akhir terbanyak dari metabolisme karbohidrat, sebagian besar karbohidrat diabsorpsi ke dalam darah dalam bentuk glukosa, sedangkan pada monosakarida lainnya seperti fruktosa dan galaktosa akan diubah menjadi glukosa dalam hati dari hal tersebut menjadikan glukosa sebagai monosakarida terbanyak di dalam darah.

Glukosa darah adalah gula yang terdapat dalam darah serta dibentuk dari karbohidrat yang berasal dari makanan yang diserap dalam jumlah besar ke dalam darah serta dikonversikan di dalam hati. Kelebihan glukosa dalam tubuh akan diubah menjadi glukagon atau trigeliserida, saat memasuki pasca-absorptif glukosa akan dihemat untuk digunakan oleh otak dan sel darah merah yang sangat bergantung pada glukosa. Sedangkan pada jaringan lainnya menggunakan bahan bakar alternative selain glukosa. Glukosa darah yang lebih tinggi dari normal disebut hiperglikemia sedangkan jika kadar glukosa lebih rendah dari normal disebut dengan hipoglikemia. Konsentrasi glukosa yang terlalu tinggi akan dikeluarkan tubuh melalui urine. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kadar glukosa yaitu faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen yaitu humoral factor seperti hormon insulin, glukagon dan kortisol sebagai sistem reseptor di otot dan sel hati. Faktor

DAFTAR PUSTAKA

Suci, L. & Adnan, N. Hubungan Kadar Kolesterol Tinggi (Hiperkolesterol) Dengan Kejadian Hipertensi Derajat 1 Pada Pekerja di Bandara Soekarno Hatta Tahun 2017. *Promot. J. Kesehat. Masy.* **10**, 97-104 (2020).

BAB

7

TES DAN PENGUKURAN

A. Pengertian dan Tujuan Pengukuran

Tes dalam olahraga adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis untuk mengamati dan mengukur kemampuan fisik, keterampilan teknik, maupun tingkah laku atlet atau peserta didik dengan menggunakan skala angka atau kategori tertentu. Melalui tes, pelatih atau guru dapat memperoleh informasi penting mengenai tingkat penguasaan teknik dasar, kebugaran jasmani, serta aspek motorik lainnya yang diperlukan dalam aktivitas olahraga. Tes dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga umumnya mencakup tes pengetahuan yang dapat dilakukan secara tertulis atau lisan, dan tes keterampilan atau kemampuan fisik yang dilaksanakan melalui pelaksanaan gerak atau latihan tertentu di lapangan. Sementara itu, pengukuran dalam olahraga adalah suatu proses kuantitatif yang bertujuan menentukan nilai atau tingkat suatu unsur fisik atau keterampilan, menggunakan alat dan teknik yang sesuai agar hasilnya akurat dan dapat dipercaya. Pengukuran mendukung proses evaluasi karena memberikan data nyata mengenai kondisi awal, perkembangan, serta hasil akhir dari program latihan atau pembelajaran. Dengan adanya tes dan pengukuran yang dilakukan secara terencana dan benar, pelatih atau guru dapat menilai kemampuan individu, mendeteksi kelemahan, merancang program latihan yang tepat sasaran, dan memastikan tujuan pembinaan olahraga dapat tercapai dengan lebih efektif. Tujuan tes dan pengukuran dalam

DAFTAR PUSTAKA

- Hasan, K. (2016). SURVEY TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) PADA PEMAIN BOLABASKET. *Jurnal Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Pemain Bolabasket SURVEY*, 06.
- Nashrullah, A., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kekuatan Lengan Dengan Instrumen Push Up Test Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan Secara Tatap Muka. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(2), 1483-1489.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*.
- Winarno. (2004). *EVALUASI DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*.

BAB

8

KESIMPULAN

A. Yang Telah Dipelajari dari Latihan *Animal Movement* dan Berjalan 30 Menit

1. *Animal Movement*

Dengan membandingkan Animal Flow dengan jenis pelatihan baru lainnya serta metodologi pelatihan tradisional. Selain itu, penelitian harus mengeksplorasi dampak pada aspek kebugaran lainnya seperti kekuatan isometrik posisi, aktivasi otot termasuk otot utama tubuh bagian atas dan bawah, konsumsi energi (saat ini kami sedang membahas hal ini di laboratorium kami!), dan banyak lagi. Hal ini juga harus diperluas ke berbagai populasi seperti orang lanjut usia atau atlet.

Yang paling penting, manfaat terbesarnya adalah QMT dan Animal Flow merupakan metode pelatihan alternatif yang efektif untuk orang dewasa muda dan sehat. Ini meningkatkan rentang gerak sendi aktif, kualitas gerakan (termasuk stabilisasi dan mobilitas mendasar), kemampuan keseimbangan anggota tubuh yang dinamis, dan daya tahan otot tubuh bagian atas. Sebagai hasil dari penelitian terbaru, kami tidak hanya berpikir bahwa Animal Flow baik untuk tubuh Anda, kami tahu itu memang baik.

BAB

9

PENUTUP

A. Mendorong Pembaca untuk Mulai Perlahan namun Konsisten

Latihan fisik saat berpuasa tidak perlu langsung dimulai dengan aktivitas yang berat atau berdurasi lama. Yang terpenting adalah konsistensi dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi secara bertahap. Cukup mulai dengan aktivitas sederhana seperti jalan kaki selama 10–15 menit setiap hari. Meskipun terlihat ringan, kebiasaan ini akan membangun dasar yang kuat bagi tubuh untuk tetap aktif sepanjang bulan Ramadan.

Setelah tubuh mulai terbiasa, durasi dan intensitas latihan bisa ditingkatkan sedikit demi sedikit. Misalnya, menambahkan sesi peregangan, yoga ringan, atau latihan dengan gerakan fungsional seperti *animal movement*. Gerakan ini tidak hanya memperkuat otot inti, tetapi juga membantu meningkatkan fleksibilitas dan koordinasi tubuh. Pendekatan bertahap seperti ini jauh lebih aman dan efektif dibanding memaksakan diri dengan latihan berat sejak awal.

Yang paling penting, jangan pernah merasa gagal hanya karena melewatkan satu hari latihan. Konsistensi bukan berarti sempurna setiap hari, melainkan tentang bagaimana membangun kebiasaan secara berkelanjutan. Bahkan, tiga kali latihan ringan dalam seminggu selama bulan Ramadan sudah merupakan langkah besar untuk menjaga kebugaran tubuh. Kuncinya adalah menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas ibadah dan aktivitas harian.

GLOSARIUM

Blok	: Tindakan untuk menghalangi gerakan dari lawan.
Bugar	: kondisi sehat.
Daring	: Dalam Jaringan. kondisi ketika suatu perangkat elektronik terhubung dengan internet.
Fisik	: Gambaran atau bentuk tubuh.
Glukosa	: Senyawa gula yang berada dalam tubuh manusia yang berperan penting dalam metabolisme.
Joging	: lari santai dan cenderung tidak terburu-buru.
Jalan	: Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh dengan kecepatan lambat.
Jasmani	: kondisi tubuh
Kognitif	: kemampuan yang berkaitan dengan proses rasional untuk menguasai ilmu pengetahuan.
Kekuatan	: Kemampuan untuk menghasilkan gaya dan tenaga.
Kompetitif	: Kemampuan atau usaha untuk bersaing.
Karbohidrat	: Komponen pangan yang berfungsi sebagai sumber energi utama untuk tubuh.
Loncat	: Kondisi ketika atlet melayang dan menapak lagi dengan tumpuan dua kaki.
Latihan	: Bahan bacaan yang digunakan sebagai sumber informasi mengenai berbagai aktivitas, baik ilmu pengetahuan maupun hal nonformal.
Literatur	: Bahan bacaan yang digunakan sebagai sumber informasi mengenai berbagai aktivitas, baik ilmu pengetahuan maupun hal nonformal
Metabolisme	: Proses kompleks yang terjadi di dalam makhluk hidup, seperti manusia, untuk mengubah makanan menjadi energi yang diperlukan untuk keberlangsungan hidupssss
Otot	: Jaringan dalam tubuh yang berfungsi untuk menggerakkan tulang.
Rileks	: Kondisi tubuh yang dibuat untuk tidak tegang.

- Rutinitas** : Kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang
- Tubuh** : Bagian fisik dari manusia atau makhluk hidup yang terdiri dari organ, jaringan, dan sel

INDEKS

B

Blok · 90

Bugar · 90

D

Daring · 90

F

Fisik · 90

G

Glukosa · 68, 69, 90

J

Jalan · ii, 21, 22, 32, 39, 90

Jasmani · 82, 90

Joging · 90

K

Karbohidrat · 90

Kekuatan · 36, 39, 78, 82, 90

Kognitif · 90

Kompetitif · 90

L

Latihan · 2, 3, 29, 34, 37, 39,
49, 52, 53, 76, 83, 86, 90

Literatur · 90

Loncat · 34, 90

M

Metabolisme · 40, 84, 90

O

Otot · 36, 39, 77, 90

R

Rileks · 90

Rutinitas · 91

T

Tubuh · 40, 41, 42, 84, 91

TENTANG PENULIS



Fahriza Wahyu Permana, lahir di Madiun 05 Maret 2005, Alamat Dolopo, Candimulya RT 1 RW 1, asal sekolah SMAN 1 Parang, melanjutkan studi di S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Cabang olahraga saya adalah Badminton.



Dini Dwi Jayanti, lahir di Mojokerto pada 25 November 2004. Alamat Dsn Jatisumber RT:2 RW:2 Ds. Watesumpak Kec.Trowulan Kab. Mojokerto, Jawa Timur, menuntaskan sekolah di SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto pada tahun 2023 dan saat ini penulis melanjutkan studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya dengan mengambil fokus pada cabang olahraga Karate.



Moch. Farhan Adi Saputra, lahir di Sidoarjo 29 Juni 2004, alamat perum. permata alam permai jln. intan 2 C3/04 Sidoarjo, asal sekolah SMA Hangtuah 2 sidoarjo, melanjutkan studi di S1 pendidikan kepelatihan olahraga di fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan. Cabang olahraga saya adalah futsal.



Roni Wijanarko lahir di Surabaya pada 10 November 2004. Alamat penulis di Jl. Ketintang Baru Selatan V RT 01 RW 09, Kecamatan Gayungan, Kota Surabaya, Jawa Timur. Penulis menamatkan pendidikan di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya pada tahun 2023 dan saat ini sedang melanjutkan studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, dengan fokus pada cabang olahraga Badminton.