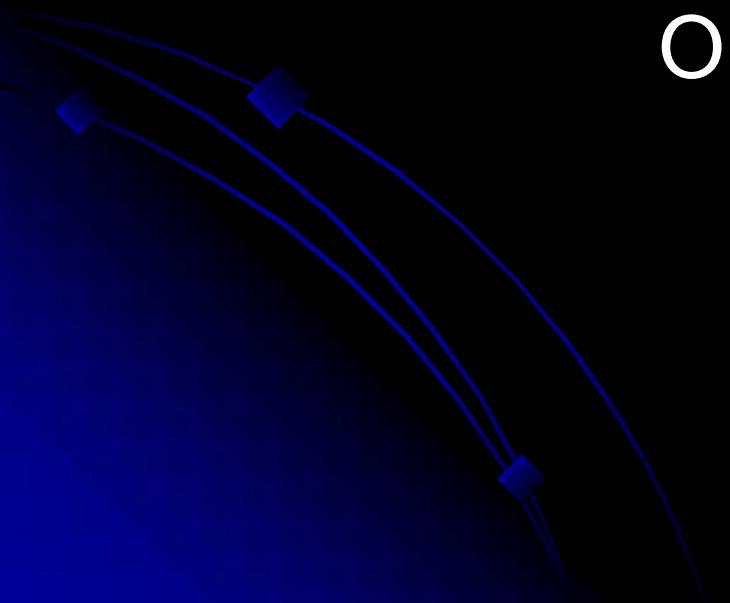


# PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

Oleh Suharjana  
FIK UNY



Suharjana FIK UNY

# KOMPETENSI

- Mahasiswa mempunyai pengetahuan, keterampilan, dan sikap tentang kebugaran jasmani, dasar-dasar pelatihan, program latihan aerobik, program latihan kebugaran otot, program latihan kelentukan, program latihan komposisi tubuh, merencanakan program, dan melaksanakan program

# MATERI POKOK

- Konsep Pendidikan Kesegaran Jasmani
- Metodologi Pendidikan Kesegaran Jasmani
- Bentuk-bentuk latihan keb.jas
- Perencanaan Program Keb.Jas
- Pelaksanaan Program Kes.Jas
- Evaluasi Program Kes.jas