

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