

# KONSEP PENDIDIKAN KEB. JASMANI

1. Definisi kebugaran jasmani
2. Komponen kebugaran jasmani
3. Permasalahan kebugaran jasmani
4. Kiat/cara mencapai keb. jasmani

# DEFINISI KEB. JASMANI

- Kebugaran jasmani (Physical Fitness) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani
- Kebugaran jasmani adl kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Sadoso,1994)
- Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problems(Howley dan Franks,1992).

# JENIS-JENIS KEB. JASMANI

- Total fitness mencakup : aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kesegaran fisik

## Jenis-jenis Keb.Jasmani

- Health related fitness: kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
- Motor related fitness: kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

# KOMPONEN KEB.JAS YG BERHUBUNGAN DG KESEHATAN

- Daya tahan paru jantung (cardiorespiratory endurance)
- Kekuatan otot (muscle strength)
- Daya tahan otot (muscle endurance)
- Fleksibilitas/kelenturan (flexibility)
- Komposisi tubuh (body composition)

# KOMPONEN KEB.JAS YG BERHUBUNGAN DG KETRAMPILAN

- Kecepatan (Speed)
- Daya ledak (Power)
- Keseimbangan (Balance)
- Kelincahan (Agility)
- Koordinasi (Coordination)
- DAN DITAMBAH KOMPONEN KEB.JAS YG  
BERHUBUNGAN DG KESEHATAN

# Pengertian

- Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.

# PENGERTIAN

- Daya tahan otot.
- Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.

- Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dengan berat badan dengan lemak dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.
- Keseimbangan. Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri



# PENGERTIAN

- Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

# PENGERTIAN

- Daya ledak. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) Siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh: lari, bersepeda, mendayung, (2) Asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh melompat, melempar

# PENGERTIAN

- Kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat
- Koordinasi. Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien

# PERMASALAHAN KEB. JAS

- BANYAK MASYARAKAT MENGALAMI OBESITAS
- BANYAK MASYARAKAT MENDERITA BERBAGAI PENYAKIT (DIABETES, TEKANAN DARAH TINGGI, SAKIT PADA PERSENDIAN, DSB)
- SEBAGIAN MASYAKAKAT INGIN MENCAPAI PRESTASI OLAHRAGA

# CARA MENUJU TINGKAT KEB. JAS YG BAIK

- Makanan

Manusia memerlukan energi. Energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

- Istirahat

Istirahat diperlukan manusia. Durasi istirahat yang baik adalah seperti pada tabel berikut ini: Usia 6-10 Th Lama tidur 10 jam. Usia 11-14 th lama tidur 9 jam. Usia 15-19 th 8 jam. Usia diatas 19 th atau lebih 7 jam

- Berolahraga

Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: meningkatkan kebugaran jasmani, tahan terhadap stres, menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain.