

DEFINISI KEBUGARAN MOTORIK

1. Definisi kebugaran MOTORIK
2. Komponen kebugaran MOTORIK

DEFINISI KEB. MOTORIK

- Kebugaran MOTORIK adl kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas pekerjaannya sehari-hari dengan keterampilan tertentu, tanpa merasa kesulitan dan dapat melakukan dengan mudah
- Keb. Motorik disebut juga Motor related fitness: kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

KOMPONEN KEB.MOTORIK

- Kecepatan (Speed)
- Daya ledak (Power)
- Keseimbangan (Balance)
- Kelincahan (Agility)
- Koordinasi (Coordination)