

PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI (PKJ)

Oleh
Suharjana
FIK UNY

KOMPETENSI MATA KULIAH

- Mahasiswa mempunyai pengetahuan, keterampilan, dan sikap tentang kebugaran jasmani, dasar-dasar pembinaan , program latihan aerobik, program latihan kebugaran otot, program latihan kelentukan, program latihan komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, power, keseimbangan, merencanakan program, dan melaksanakan program

MATERI POKOK

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