

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)
- Fleksibelitas/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

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 8-9 jam. Usia 15-19 th 8-9 jam. Usia 19 th atau lebih 7-8 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.

Tugas Mandiri

Carilah Definisi/pengertian dari buku, internet, jurnal:

- Daya tahan paru jantung (cardiorespiratory endurance)
- Kekuatan otot (muscle strength)
- Daya tahan otot (muscle endurance)
- Fleksibilitas/kelenturan (flexibility)
- Komposisi tubuh (body composition)
- Kecepatan (Speed)
- Daya ledak (Power)
- Keseimbangan (Balance)
- Kelincahan (Agility)
- Koordinasi (Coordination)

Cantumkan buku sumbernya (pengarang, tahun, judul buku, kota terbit, penerbitnya)