

# PROBLEMATIKA KEBUGARAN

Oleh:

FATKURAHMAN ARJUNA. M.Or

Email: Arjuna@UNY.ac.id

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

# PROBLEMATIKA KEBUGARAN JASMANI

Pergeseran pola hidup dari banyak kerja secara dinamis menjadi jarang bekerja ditengarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Keadaan Hipokinetik seperti itu dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan tentang penyakit degeneratif (jantung koroner, hipertensi, dan lain-lain)

# KIAT BUGAR

- MAKAN
- ISTIRAHAT
- OLAHRAGA

# MAKAN

- Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60 %, Lemak 25 % dan Protein 15 %.

# ISTIRAHAT

Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia.

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan)

KELOMPOK USIA (Tahun)	Lama Tidur (jam)
Anak-anak (6-10)	10
Remaja (11-14)	9-10
Muda (15-19)	8-
Dewasa (19+)	7-8

# Berolahraga

- Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran jasmani), manfaat psikis, dan manfaat sosial