

# KONSEP DASAR KEBUGARAN JASMANI

Oleh:

FATKURAHMAN ARJUNA.M.Or

Email: Arjuna@UNY.ac.id



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

# KEBUGARAN JASMANI

By : FATKURAHMAN ARJUNA

## PENGERTIAN KEBUGARAN

Pada hari libur banyak masyarakat melakukan kegiatan olahraga, jogging, berlari, berjalan, bersepeda, dll, ada yg di jalan2, stadion, taman, dan tempat2 kebugaran lainnya.

Berbagai golongan, anak2, remaja, ibu2 sampai manula, apa yg mereka cari: ikut2an, rekreasi, tren dll tp pada umumnya mereka mencari kebugaran.

**KEBUGARAN:** Kebugaraan fisik (physical fitness) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

# KEBUGARAN digolongkan menjadi 3 kelompok yakni:

- **Kebugaran Statis:** keadaan seseorang yang bebas dari penyakit atau disebut sehat.
- **Kebugaran Dinamis:** kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berlari, melompat, mengangkat.
- **Kebugaran Motoris:** kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus, cont: seorang pelari dituntut memiliki teknik lari yg benar dan mampu memenangkan perlombaan.

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar

SEHAT  $\neq$  BUGAR

Seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja tetapi juga dituntut memiliki kebugaran dinamis.

Dengan demikian terdapat hubungn  
antara kebugaran dan kesehatan



# KOMPONEN KEBUGARAN

Kebugaran Yang Berhubungan dengan Kesehatan Memiliki 4 Komponen dasar, Meliputi:

- **Daya Tahan Paru-jantung**, kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama. Cont: berlari, bersepeda,,,, dll
- **Kekuatan dan daya tahan otot**,  
**Kekuatan otot** adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha  
**Daya tahan otot** adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- **Kelentukan** adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- **Komposisi Tubuh**: adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh