

A cartoon illustration of two children, a girl on the left and a boy on the right, both wearing white long-sleeved shirts and blue shorts. They are standing side-by-side, facing forward. The girl has brown hair and a slight smile, while the boy has black hair and a neutral expression. The background is plain white.

KEBUGARAN JASMANI

Oleh:

Taruli Tua Marbun, S.Pd

Kebugaran Jasmani

- Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain.

Unsur-unsur Kebugaran Jasmani

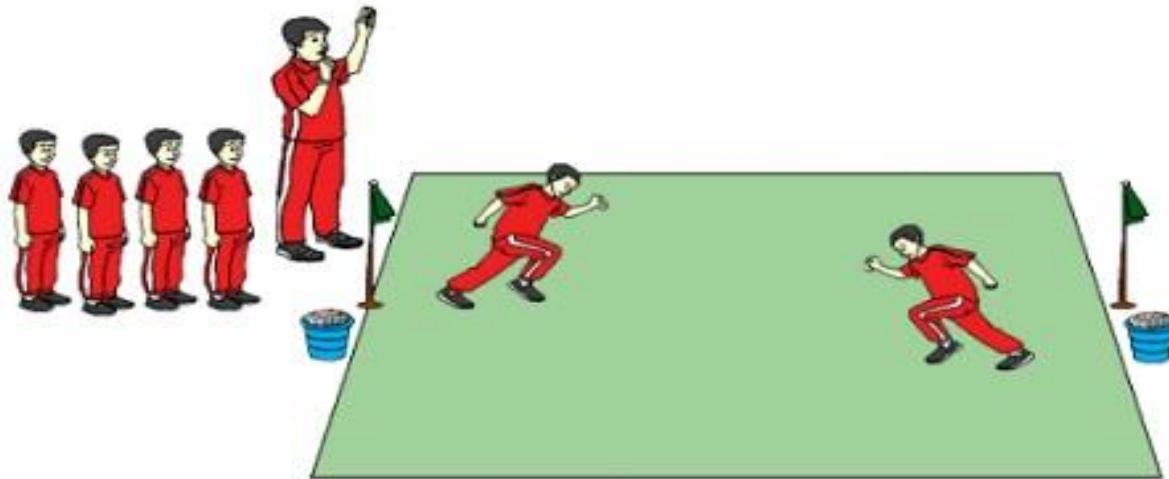
- Daya tahan jantung paru
- Daya tahan otot
- Kekuatan otot
- Kelentukan
- Komposisi tubuh

Daya Tahan Jantung Paru

- Kapasitas sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.


1. Lari Bolak-Balik

Lari bolak-balik dengan memindahkan bola



Lari Keliling Lapangan



- 
- Mengapa kita perlu berlatih di luar cabang olahraga yang kita tekuni?

Jawaban:

- Meningkatkan kebugaran jasmani untuk meminimalisir terjadi cedera.
- Kebugaran jasmani yang baik adalah pendukung penampilan/performa.

Latihan untuk mencapai tujuan tersebut meliputi:

- Pemanasan dan penguluran untuk peningkatan fleksibilitas otot
- Latihan power untuk peningkatan kekuatan dan ukuran besar otot
- Latihan kebugaran jasmani bersifat aerobik mengakibatkan kinerja tubuh lebih efisien

Vidio Pembelajaran

□ Link You Tube :

[https://www.youtube.com/
watch?v=xQgHXbo4Lwg](https://www.youtube.com/watch?v=xQgHXbo4Lwg)