



Kebugaran Jasmani dan Aktifitas Fisik

Here is where your presentation begins!



Kebugaran jasmani

kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Direktorat Jenderal Pemuda dan Olahraga). Kemudian Menurut T. Cholik Muthohir (1999) dalam Ismaryati (2006: 40) kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Manfaat kebugaran

01

Mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical Fitness)

02

Untuk meningkatkan prestasi atlet

03

Meningkatkan produktivitas kerja

04

Mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat

05

Meningkatkan keterampilan, kekuatan dan efisiensi gerak

06

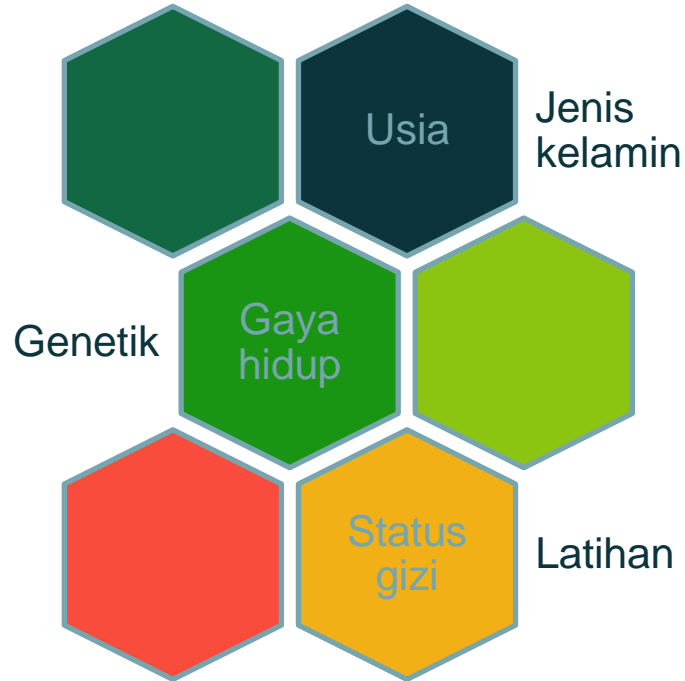
Meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung

07

Respons cepat dari organ tubuh kita apabila sewaktu-waktu di perlukan (reflex)



Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani



**Komponen
kebugaran
jasmani**



1. Kekutan
2. Daya tahan (endurance)
3. Daya otot (muscular power)



4. Kecepatan(speed)
5. Daya lentur (flexibility)
6. Kelincahan (agility)



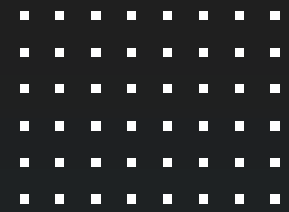
7. Koordinasi (koordination)
8. Keseimbangan (blance)
9. Ketepatan (accuracy)
10. Reaksi (reakction)

*Adapun sehat menurut ilmu
fa'al*

Normal nya
proses-
proses
fisiologis di
dalam tubuh

Normal nya
fungsi alat-
alat tubuh

Normal nya fungsi
tubuh secara
keseluruhan



proses

Proses disini , menyatakan bahwa kita dalam mencapai sebuah tujuan atau keinginan itu harus ada proses terlebih dahulu dalam mencapai sebuah tujuan yang kita inginkan, intinya kita latihan dari yang terendah sampai yang tertinggi.

sistematis

Jadi latihan itu harus sistematis.

Overload

Artinya menambah latihan atau latihan tambahan

N2BL

Artinya latihan itu harus sesuai dengan norma-norma beban latihan

Thank You!

CROSSFIT
LIVE - TRAIN - PERFORM