**Nutrisi Makanan dan Kebugaran Jasmani**

1. **Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan melalui Aktivitas Permainan Lari Cepat, Permainan Reaksi dan Lari Sambung**

Lari adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh- Adisasmita . Faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari (a) kekuatan otot tungkai (b) daya ledak otot tungkai (c) kelentukan otot tungkai. Lari Estafet menjadi salah satu nomor lomba lari beregu pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara berantai atau sambungmenyambung.

1. **Agilitas Kecepatan dan Reaksi**

Agilitas, kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara efisien, dan membutuhkan integrasi keterampilan gerakan terisolasi menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan dan daya tahan. Kecepatan, kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Reaksi, kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa.

1. **Jenis dan Fungsi Karbohidrat, Lemak, Protein, Vitamin, Mineral, Air**

Karbohidrat merupakan bahan makanan penting dan sumber tenaga yang terdapat dalam tumbuhan dan daging hewan. Gula sederhana, Senyawa Yang Mengandung Lima Sampai Enam Atom Karbon. Disakarida, Dibagi Menjadi 3 (Sukrosa, Maltosa, Laktosa). Polisakarida, kegiatan (aksi) yang timbul karena satu perintah atau suatu peristiwa.

Jenis dan Fungsi Karbohidrat, karbohidrat merupakan bahan makanan penting dan sumber tenaga yang terdapat dalam tumbuhan dan daging hewan.

Lemak adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air, tetapi dapat larut dalam pelarut organik. Lemak sederhana, lemak sederhana tersusun oleh trigliserida, yang terdiri dari satu gliserol dan tiga asam lemak. Lemak campuran, Lemak campuran merupakan gabungan antara lemak dengan senyawa bukan lemak. Lemak asli, Derivat lemak adalah senyawa yang dihasilkan dari proses hidrolisis lipid, misalnya kolesterol dan asam lemak.

Protein, zat gizi yang sangat penting, karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Nama protein berasal dari bahasa Yunani (Greek) proteus yang berarti “yang pertama” atau “yang terpenting”. Protein Hewani, protein yang berasal dari hewan, meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging (daging ayam, daging bebek), seafood, serta telur dan susu. Protein Nabati, Protein yang berasal dari hewan, meliputi daging ruminansia daging unggas seafood, serta telur dan susu.

Protein yang berasal dari hewan, meliputi daging ruminansia daging unggas seafood, serta telur dan susu.

Vitamin, Zat esensial yang diperlukan untik membantu kelancaran penyerapan zat gizi dan proses metebolisme tubuh. Mineral, Mineral merupakan unsur yang dibutuhan oleh tubuh manusia yang mempunyai peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan.