

NUTRISI MAKANAN DAN KEBUGARAN JASMANI

yang Berhubungan dengan Keterampilan



BAHAN KAJIAN

KEBUGARAN JASMANI

DENGAN KETERAMPILAN

melalui aktivitas permainan lari cepat, permainan reaksi dan lari sambung

01

AGILITAS

Kecepatan dan Reaksi

02

JENIS DAN FUNGSI

Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, air

03



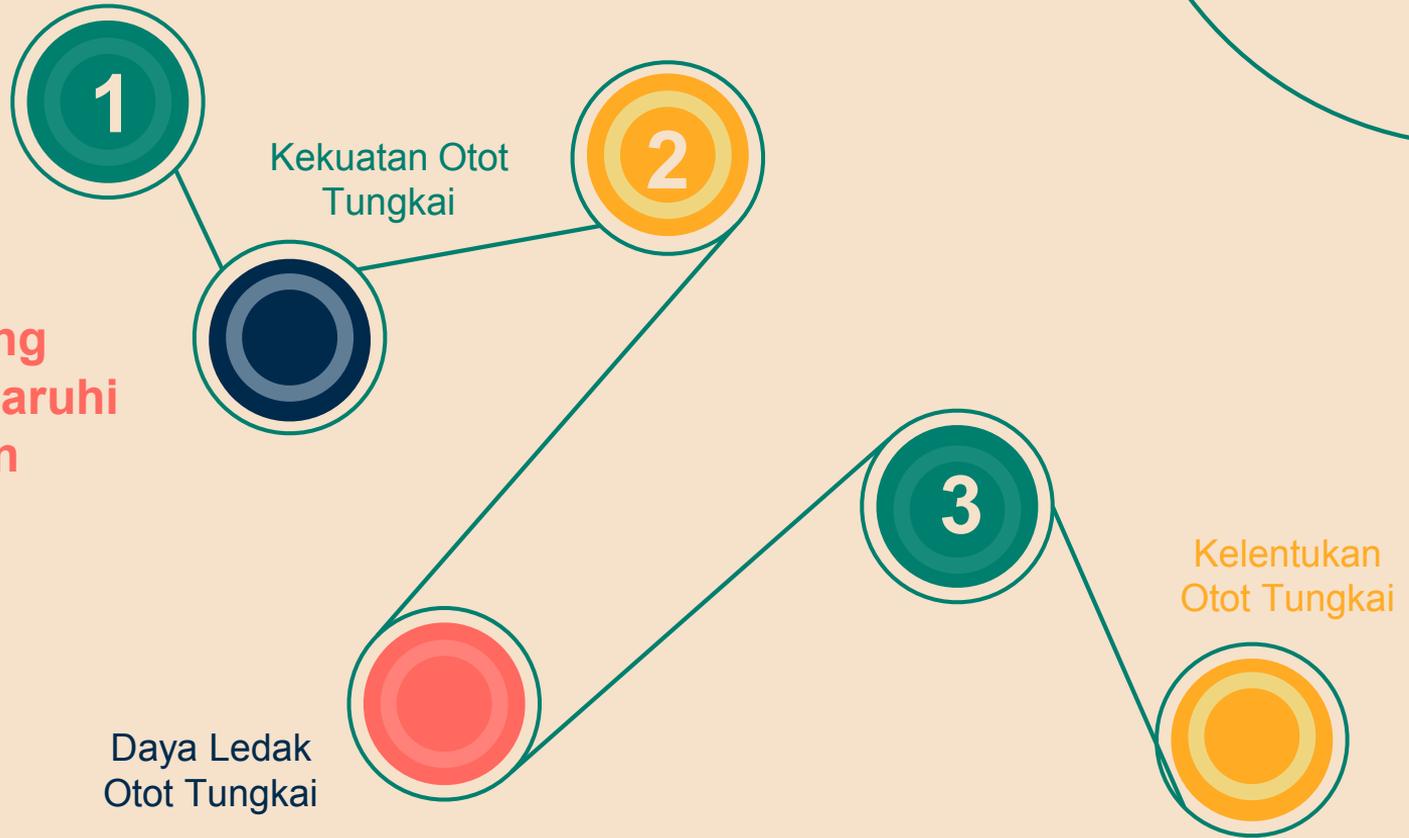
LARI CEPAT

Sprint atau lari cepat adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh-
Adisasmita

“Tujuan utama lari adalah menempuh suatu jarak tertentu dengan waktu yang secepat mungkin.”

Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Berlari

Fisiologis



salah satu nomor lomba lari beregu
pada perlombaan atletik yang
dilaksanakan secara berantai atau
sambungmenyambung

LARI ESTAFET



AGILITAS

kemampuan untuk mengubah posisi tubuh secara efisien, dan membutuhkan integrasi keterampilan gerakan terisolasi menggunakan kombinasi

KECEPATAN

kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan

REAKSI

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.

KLASIFIKASI KARBOHIDRAT

GULA SEDERHANA

Senyawa Yang Mengandung
Lima Sampai Enam Atom Karbon

01

02

03

POLISAKARIDA

polimer yang tersusun dari ratusan hingga ribuan satuan monosakarida yang dihubungkan dengan ikatan glikosidik.

DISAKARIDA

Dibagi Menjadi 3
(Sukrosa, Maltosa,
Laktosa)

FUNGSI KARBOHIDRAT

- Berperan dalam Menentukan Karakteristik Bahan Makanan
- Berguna Mencegah Timbulnya Ketosis
- Memecah pemecahan protein tubuh yang berlebihan
- Mencegah kehilangan mineral yang berlebihan
- Membantu metabolisme lemak dan protein





Lemak

Lemak adalah zat organik hidrofobik yang bersifat sukar larut dalam air, tetapi dapat larut dalam pelarut organik

Klasifikasi Lemak

Lemak sederhana tersusun oleh trigliserida, yang terdiri dari satu gliserol dan tiga asam lemak

Lemak Sederhana



Lemak campuran merupakan gabungan antara lemak dengan senyawa bukan lemak

Lemak Campuran



Derivat lemak adalah senyawa yang dihasilkan dari proses hidrolisis lipid, misalnya kolesterol dan asam lemak.

Lemak Asli



Venus has a beautiful name, but it's terribly hot

Despite being red, Mars is actually a cold place

Protein

Protein merupakan 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



Protein Hewani

protein yang berasal dari hewan, meliputi daging ruminansia (daging sapi, daging ayam, daging bebek), seafood, serta telur dan susu.

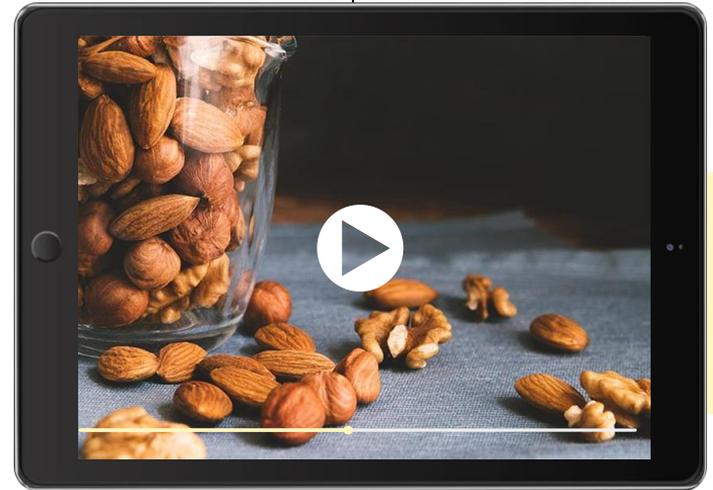
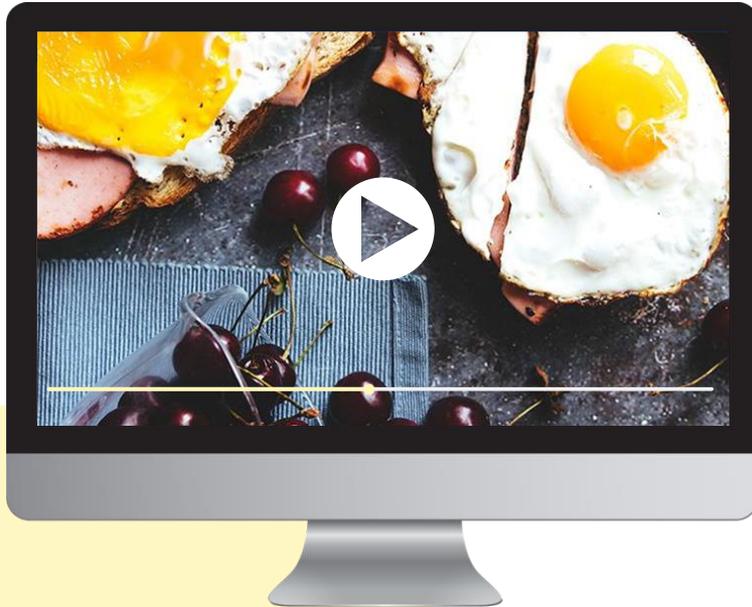


Protein Nabati

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

Vitamin

Zat esensial yang diperlukan untuk membantu kelancaran penyerapan zat gizi dan proses metabolisme tubuh.



Mineral

Mineral merupakan unsur yang dibutuhkan oleh tubuh manusia yang mempunyai peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ, maupun fungsi tubuh secara keseluruhan





THANKS

Do you have any questions?

youremail@freepik.com
+91 620 421 838
yourcompany.com

