

Evaluasi Kebugaran jasmani dan Status Level Aktivitas Fisik



Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan tolak ukur seseorang dikatakan sehat atau tidak, Kebugaran dibutuhkan oleh setiap jenjang umur, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia. Kebugaran jasmani pengertiannya yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Perdana, 2008).

unsur-unsur kebugaran jasmani

- 1) daya tahan kardiorespirasi (endurance),
- 2) Daya tahan otot,
- 3) kekuatan otot (strength)
- 4) kelentukan (flexibility)

- 5) komposisi tubuh,
- 6) kecepatan (speed),
- 7) kecepatan reaksi (speed reaction),
- 8) daya ledak (power).

- 9) kelincahan (agility),
- 10) keseimbangan (balance),
- 11) ketepatan (accuracy),

- 12) Koordinasi (coordination)

Manfaat dari kesegaran jasmani



KOMPONEN TES KEBUGARAN JASMANI

1. Tes kekuatan dan daya tahan otot

Squat

Push up

Pull up

Sit up

Loncat tegak

2. Tes daya tahan jantung dan paru-paru

dilakukan dengan lar
jauh sekitar 1,5-2,4 km
bisa diselingi berjalan
tidak kuat untuk berlari
menerus

3. Tes kelenturan



Menyentuh jempol kaki dalam posisi duduk dan mencium lutut



Mencoba kedua tangan saling bersentuhan

4. Tes kecepatan

Tes kecepatan dilakukan untuk mengukur kecepatan dalam melakukan suatu gerakan pada waktu yang singkat. Tes ini dilakukan dengan lari cepat dengan jarak 50 sampai 200 meter.

5. Tes kelincahan

Tes kelincahan dilakukan untuk mengukur kemampuan untuk mengendalikan keseimbangan tubuh ketika melakukan gerakan dengan mengubah arah secara cepat. Tes dilakukan dengan cara lari bolak-balik, lari zig-zag dan naik turun tangga.



Thank you