

Unsur-unsur Kesegaran Jasmani Menurut Mukti Amini dkk

- *Kekuatan* adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan
- *Daya Tahan* adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan.





- *Kecepatan* adalah kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan dengan waktu tempuh yang cepat
- *Kelincahan* adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat



- *Kelentukan* adalah kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan rentang gerakannya yang ditentukan oleh gerak-gerak dari sendi.
- *Koordinasi* adalah kemampuan yang mencakup dua atau lebih kemampuan perseptual pola-pola gerak.



- *Ketepatan* adalah kemampuan seseorang untuk melempar sesuatu pada target yang telah ditentukan
- *Keseimbangan* adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan tubuhnya baik secara statis maupun dinamis

Pembentukan Unsur-unsur Kesegaran Jasmani

- *Kekuatan* dengan mendorong dinding, mengangkat teman memanjat tali atau tiang
- *Daya tahan* berjalan dengan metode karya wisata
- *Kecepatan dan kelincahan* dengan cara latih reaksi dengan isyarat suara (permainan hitam hijau)
- *Keseimbangan* dengan cara berjalan di atas papan titian atau menirukan Kapal terbang
- *Kelentukan* dengan cara duduk selonjor, duduk tegak

