

# OLAHRAGA REKREASI

## 3 SKS ( 2 T + 1 P )

B. Suhartini. FIK UNY

**SM GENAP**  
**2008**

# Tujuan Perkuliahan

**Mahasiswa memahami,  
menguasai, mampu  
melakukan dan mengelola  
berbagai olahraga rekreasi  
untuk tujuan tertentu  
dimasyarakat**

# Menu Perkuliahan

- Pengantar
- Konsep Rekreasi
- Konsep Olahraga
- Pengertian Olahraga Rekreasi, Ciri, Manfaat
- Klasifikasi dan Modifikasi
- Pengelolaan

# Pengantar

- Manusia hidup memerlukan aktivitas demi masa depannya
- Kesadaran berolahraga masyarakat ?
- Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat?
- Umumnya manusia menginginkan sehat sepanjang hayat
- Kesehatan investasi dalam kehidupan

# Pengantar

- Kemajuan teknologi manusia +-?
- Keinginan manusia sulit diterka

**Demikian sajian ini  
disampaikan  
Semoga bermanfaat**

**TERIMA KASIH  
ATAS PERHATIANNYA**