

KEBUGARAN JASMANI

komponen motorik

Oleh: Suharjana
FIK UNY

KOMPETENSI

- Mahasiswa mempunyai pengetahuan, keterampilan, dan sikap tentang kebugaran jasmani komponen motorik, dasar-dasar pelatihan, program latihan kecepatan, program latihan daya ledak, program latihan kelincahan, program latihan koordinasi, merencanakan program, dan melaksanakan program

MATERI POKOK

- Konsep kebugaran jasmani komponen motorik
- Analisis kebugaran motorik pada aktivitas fisik dan olahraga
- Bentuk-bentuk latihan keb motorik
- Perencanaan Program keb.motorik
- Pelaksanaan Program Kes.motorik
- Evaluasi Program Kes.mtorik