

PENDIDIKAN KEBUGARAN JASMANI

Dosen

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes

Sujarwo, M.Or



KOMPETENSI

- Mahasiswa mempunyai pengetahuan, keterampilan, dan sikap tentang kebugaran jasmani, dasar-dasar pelatihan, program latihan aerobik, program latihan kebugaran otot, program latihan kelentukan, program latihan komposisi tubuh, merencanakan program, dan melaksanakan program

MATERI POKOK

- **Konsep Pendidikan Kesegaran Jasmani**
 - **Metodologi Pendidikan Kesegaran Jasmani**
 - **Bentuk-bentuk latihan keb.jas**
 - **Perencanaan Program Keb.Jas**
 - **Pelaksanaan Program Kes.Jas**
 - **Evaluasi Program Kes.jas**
- 