

# PROCEEDING

## asmnal

Membangun Insan yang  
Berkarakter dan Bermartabat  
Melalui Olahraga

**PROGRAM PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Yogyakarta, 12 Mei 2012  
Hotel Quality**

## **PRINSIP-PRINSIP DAN PROGRAM LATIHAN MENINGKATKAN KEBUGARAN 3ASMANI**

Oleh:  
Sumintarsih  
(UPN" Veteran" Yogyakarta)

### **ABSTRAK**

Pola hidup manusia dari aktif menjadi kurang aktif untuk melakukan aktivitas jasmani. Pola hidup yang demikian akan menciptakan suasana yang cenderung pasif jasmaniah (sedentary) untuk tetap mempertahankan kebugaran jasmani maka diperlukan usaha agar bisa melakukan aktivitas untuk menjaga kebugaran jasmani melalui program latihan yang tepat. Prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Program Latihan Kebugaran Jasmani untuk mencapai keberhasilan kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep PITT. Komponen Kebugaran jasmani terdapat tiga kelompok yaitu: a) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik dan c) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness. Sedangkan tahapan latihan kebugaran jasmani adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, Kondisioning, dan Penenangan.

Kata kunci: prinsip latihan, program latihan dan kebugaran jasmani.

### **PENDAHULUAN**

Dengan meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta berhasilnya pembangunan khususnya di bidang pendidikan dan kesehatan, telah mengubah pola hidup manusia dari aktif menjadi kurang aktif untuk melakukan aktivitas jasmani. Hal ini disebabkan oleh produk iptek telah menggantikan pekerjaan yang dahulu dikerjakan dengan otot. Pekerjaan yang dahulu diselesaikan beberapa jam bahkan beberapa hari, sekarang dapat diselesaikan beberapa detik dengan menekan tombol. Pola hidup yang demikian akan menciptakan suasana yang cenderung pasif jasmaniah (sedentary) untuk tetap mempertahankan kebugaran jasmani maka diperlukan usaha agar bisa melakukan aktivitas untuk menjaga kebugaran jasmani melalui program latihan yang tepat.

Kebugaran jasmani ini mempunyai hukum reversibility, pada prinsipnya manusia itu mempunyai adaptasi yang tinggi, baik terhadap stress latihan maupun stress mental. Prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah reversible atau berkebalikan, maksudnya fungsi organ manusia mempunyai sifat yang alami, yaitu akan meningkat jika diberi stress latihan atau berlaku sebaliknya jika menghentikan aktivitas latihan. (Mansur, 1996: 34).

Sifat kebugaran jasmani manusia cenderung menurun sesuai dengan bertambahnya umur. Secara alami manusia akan bertambah tua, begitu juga dengan kebugaran jasmaninya, secara bertahap fungsi organ tubuh akan semakin berkurang dan akhirnya sama sekali tidak berfungsi atau mati. Kebugaran jasmani akan mencapai titik optimal, sesudahnya berangsur-angsur menurun sesuai bertambahnya usia. Proses penurunan tersebut hanya dapat diatasi dan dikendalikan dengan pola hidup sehat dan dinamis, yaitu mengatur irama kehidupan yang seimbang antara kebutuhan jasmani dan tuntutan rohaninya sehingga tidak menimbulkan stress kehidupan yang berarti.

## PEMBAHASAN

### Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut M Furclan H (1995: 4) prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip-prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan dalam kegiatan latihan, prinsip-prinsip itu menentukan isi, cara dan metode. Menurut Sukadiyanto dan Dangsin Muluk (2011: 14-23) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

#### 1. Prinsip kesiapan (readiness)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena usia olahragawan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan anak yang lain meskipun diantara olahragawan memiliki usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan berbagai faktor faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan

kesiapan setiap olahragawan. Pada olahragawan yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

2. Prinsip individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan, terutama dalam merespon beban latihan.

3. Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan dapat ditingkatkan melalui proses latihan. Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, antara lain pada: (a) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernapasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi, dan volume darah, (b) meningkatnya kemampuan fisik, yaitu ketahanan otot, kekuatan dan power, (c) tulang, ligamenta, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.

4. Prinsip beban lebih (*overload*)

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini. Untuk itu, pembebanan yang dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada olahragawan. Adapun cara meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat, dan diperlama.

Pembebanan latihan menurut Martens (Sukadiyanto, 2011: 29) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi.

Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dengan cara meningkatkan kualitas pembebanannya. Sedang durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jam latihan atau bila jam latihan tetap dapat dengan cara memperbanyak waktu recovery dan interval, sehingga kualitas latihan menjadi naik.

5. Prinsip progresif (peningkatan)

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke yang kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Dalam menerapkan beban lebih harus dilaksanakan secara ajeg, maju, berkelanjutan. Dalam menerapkan beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontinyu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh olahragawan. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit.

6. Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Oleh karena setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus pula oleh olahragawan, sehingga materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Untuk itu sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi, antara lain ditentukan oleh: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, dan (d) waktu periodisasi latihannya.

7. Prinsip variasi

Prinsip latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai. Komponen utama yang diperlukan untuk

memvariasi latihan menurut Martens (Sukadiyanto, 2011: 32) adalah perbandingan antara (a) kerja dan istirahat, dan (b) latihan berat dan ringan.

8. Prinsip pemanasan dan pendinginan (warm-up and cool-down)

Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Selain itu diawali pemanasan, diharapkan olahragawan dalam memasuki latihan dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera dan rasa sakit. Ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain: (a) aktivitas fisik yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan, (b) aktivitas peregangan (stretching) baik yang pasif maupun yang aktif (kalestenik/balistik), (c) aktivitas senam khusus cabang sesuai dengan olahraganya, dan (d) aktivitas gerak teknik sesuai dengan cabang olahraganya. Kegunaan pemanasan menurut Stone dan Kroll (Sukadiyanto, 2011: 33) membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pemasukan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendo dan logamenta. Pendinginan (cooling-down) sama pentingnya dengan aktifitas seperti pemanasan. Dengan aktifitas ringan seperti jogging dan dilanjutkan dengan stretching pada saat pendinginan akan membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran.

9. Prinsip latihan jangka panjang (long term training)

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan kontinyu. Untuk itu diperlukan waktu yang lama dalam mencapai kemampuan maksimal. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Untuk dapat menjadi gerak yang otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama.

10. Prinsip berkebalikan (reversibility)

Prinsip berkebalikan (reversibility), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan

hilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu. Olahragawan yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10% setiap minggunya. Sedang pada komponen biomotorik kekuatan (strength) akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses atropi (pengecilan) pada otot.

11. Prinsip tidak berlebihan (moderat)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan). Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan mempunyai dampak terhadap peningkatan kualitas kemampuan fisik, psikis, dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan cedera dan sakit. Keadaan yang sering dinamakan *overtraining*.

12. Prinsip sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan. Sebab pada setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbedabeda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik, maupun psikologis.

Program Latihan Kebugaran Jasmani

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (frekwensi, intensitas, tempo/waktu, tipe latihan). Menurut H Amrum Bustaman (2003: 276) frekwensi latihan 3-5 kali/minggu, intensitas 60-90% denyut jantung maksimal, tempo/waktu 20-30 menit dan tipe latihan berlanjut dan ritmik.

Frekwensi latihan Untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan latihan antara 3-5 kali perminggu, sebaiknya dilakukan berselang antara waktu

latihan dan istirahat misalnya senin, rabu dan jum'at atau selasa, Kamis dan Sabtu. Waktu yang tidak digunakan untuk latihan lainnya digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) tenaga. Intensitas latihan menggunakan perhitungan dari mengetahui denyut jantung maksimal yaitu  $220 - \text{umur}$ . Misalnya Nita umur 20 tahun, apabila dalam latihan dengan menentukan 65% - 70% denyut jantung maksimal maka pada waktu latihan denyut jantung harus mencapai 130 sampai 140 detak/menit. Tempo atau waktu yang digunakan pada inti latihan sebaiknya antara 20-30 menit. Tipe latihan yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah berlanjut dan ritmik, adapun olahraga yang ditekankan jenis olahraga yang bersifat aerobik.

Menurut Mansur (1995: 57) latihan aerobik adalah aktivitas jasmani yang dapat menimbulkan respon denyut jantung minimal 60% dari denyut jantung maksimal dan dipertahankan dalam waktu relative lama tanpa terjadinya oksigen debt (hutang oksigen). Contoh latihan aerobik adalah berjalan, jogging, berlari, berenang, bersepeda, loncat tali, senam aerobik.

## KEBUGARAN JASMANI

Pengertian kebugaran jasmani.

Secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (Physical Fitness), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani dipandang dari aspek fisiologis adalah kapasitas fungsional untuk memperbaiki kualitas hidup (Fox, 1987: 6). Dalam konteks di atas kebugaran berarti kebugaran total (total fitness), sedangkan kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian dari kebugaran total.

Menurut ahli fisiologi olahraga, kebugaran jasmani adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja dengan usaha minimal (Mangi, 1987: 11). Kebugaran jasmani juga berarti kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan melelahkan dan segera pulih dari kelelahan tersebut.

## Komponen Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan

metoda latihan yang benar. Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam tiga kelompok dari:

a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dengan yang lainnya yaitu:

- 1) Daya tahan kardiovaskuler. Komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan, mengambil dan mengadakan penyediaan oksigen yang dibutuhkan.
- 2) Kekuatan otot. Kekuatan otot banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, terutama untuk tungkai yang harus menahan berat badan.
- 3) Daya tahan otot. Daya tahan otot adalah kemampuan dan kesanggupan otot untuk kerja berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan.
- 4) Fleksibilitas. Fleksibilitas adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian.
- 5) Komposisi tubuh. Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga. Kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dalam olahraga kelebihan lemak ini dapat memperburuk kinerja karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, malahan memberikan bobot mati yang menambahkan beban karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh

b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik.

Selain komponen yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan pula keterampilan motorik yang terdiri dari enam komponen yaitu:

- 1) Keseimbangan  
Keseimbangan adalah berhubungan dengan sikap mempertahankan keadaan keseimbangan (equilibrium) ketika sedang diam atau bergerak.
- 2) Daya ledak (power)  
Daya ledak adalah berhubungan dengan laju ketika seseorang melakukan kegiatan, atau daya ledak merupakan hasil kali dari daya x percepatan (force x velocity).
- 3) Kecepatan  
Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sangat singkat.
- 4) Kelincahan  
Kelincahan adalah berhubungan dengan kemampuan dengan cara mengubah arch posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi.
- 5) Koordinasi  
Koordinasi adalah berhubungan dengan kemampuan untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan dan pendengaran, bersama-sama dengan tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketepatan yang tinggi.
- 6) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya rangsangan dengan mulainya reaksi.

c. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness

Wellness diberikan pengertian sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari fungsi-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri. Wellness dipandang sebagai keadaan yang tidak sakit saja.

Tahapan Latihan Kebugaran Jasmani

Tahapan latihan adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, Kondisioning, dan Penenangan. Tahapan ini dikerjakan secara berurutan. Djoko Pekik Irianto (2004: 14)

1. Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Ini bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Berapa lama pemanasan sebaiknya dilakukan atau kapan pemanasan dianggap cukup?. Penanda bahwa tubuh siap menerima pembebanan antara lain detak jantung telah mencapai 60 % detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1-2 derajat Celsius, dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi terjadinya cedera atau kelelahan yang berlebihan.

2. Kondisioning

Setelah pemanasan cukup diteruskan tahap kondisioning, yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan, misalnya jogging untuk meningkatkan daya tahan paru-jantung atau untuk pembakaran lemak tubuh, latihan stretching untuk meningkatkan kelentukan persendian dan latihan beban untuk kekuatan dan daya tahan otot. Latihan ini kurang lebih berlangsung antara 20 menit sampai 30 menit, atau disesuaikan dengan tujuan atau latihan yang dilakukan. Karena latihan ini merupakan latihan kebugaran jasmani sebaiknya berisikan salah satu komponen kebugaran jasmani.

3. Penenangan

Penenangan merupakan periode yang sangat penting dan esensial. Tahap ini bertujuan: (1) mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerak berupa stretching dan aerobic ringan misalnya jalan di tempat atau jogging ringan. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekwensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh dan semakin berkurangnya keringat, (2) mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi sehingga mencegah genangan darah di otot kaki dan tangan. Lama tahapan ini kira-kira 5 menit sampai 10 menit.

KESIMPULAN

1. Prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis,
2. Program Latihan Kebugaran Jasmani untuk mencapai keberhasilan kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT.
3. Komponen Kebugaran jasmani terdapat tiga komponen yaitu: a) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar yaitu: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, persentase lemak), b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik selain komponen yang berhubungan dengan kesehatan ada enam komponen yaitu: keseimbangan, daya ledak (power), kecepatan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi, c) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan wellness.
4. Tahapan latihan Kebugaran jasmani adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, Kondisioning, dan Penenangan. DA

#### FTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto, (2004). Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran & kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fox, E. L. (1987). Basis of fitness, New York: McMillan Publishing Company.
- H. Amrum Bustaman, (2003). Perkembangan olahraga terkini kajian para pakar (Pembinaan kesegaran jasmani untuk lanjut usia). Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Mangi, R., Jok, P., (1987). Sport fitness and training adaptation. New York: Panteon Books.
- Mansur, (1996). Olahraga dan kebugaran jasmani. Materi Perkuliahan UPN "Veteran" Yogyakarta.
- M Furcion H, (1995). Terjemahan Josep Nossek General theory of training (Teori umum latihan). UNS: Sebelas Maret University press.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk, (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV lubuk Agung.