

The background features a light pink gradient with several concentric circles in a slightly darker shade of pink. A large, solid red speech bubble is centered on the page, pointing downwards. The text "Pengertian Sehat" is written in white inside the speech bubble.

Pengertian Sehat

CAKUPAN MATERI:

- 1. Konsep dasar kebugaran jasmani**
- 2. Program aktivitas/latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani**
- 3. Evaluasi/pengukuran kebugaran jasmani**

*Sejarah Gerakan
Kebugaran Jasmani*

- **Manusia mempertahankan hidupnya dengan gerakan-gerakan**
- **Gerakan jasmaniah merupakan kebutuhan mutlak bagi makhluk hidup**
- **Kehidupan yang tidak aktif akan menyebabkan hipokineses**

Arti kata:

- **Sehat = dalam keadaan baik seluruh badan serta bagiannya (bebas dari sakit)**
- **Segar = merasa nyaman dan ringan pada badan**
- **Bugar = sehat dan segar**

*Pengertian
kesehatan menurut
WHO:*

- **Keadaan sejahtera yang meliputi kesehatan badan, rokhani (mental) dan sosial, serta bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan**

*Kebugaran/Kesegaran
Jasmani:*

- **Kapasitas faali dan fungsional**
- **Meningkatkan kualitas hidup**
- **Bersifat individu**