

Dasar – dasar penjas

Vigi Indah Permatha Sari M.Pd



Pertemuan ke II

Konsep Dasar Pendidikan Penjas

Pengertian Olahraga



Pengertian olahraga menurut kata asalnya

Olahraga atau sport berasal dari bahasa latin yaitu disportore artinya dis adalah terpisah, portore adalah membawa. Jadi pengertiannya membawa dirinya terpisah dari gangguan



Pengertian olahraga menurut hakekatnya

Olahraga adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energi tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup



Olahraga menurut pernyataan

- Dilihat dari tujuannya
- Anggapan masyarakat
- Dilihat dari ketentuan lembaga yang berwenang



Pengertian olahraga menurut
batasan yang ada



menurut kepres 131 tahun 1962

- ❑ olahraga adalah mempunyai arti yang seluas seluasnya, yang meliputi segala kegiatan/ usaha mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap manusia



Menurut kamus umum bahasa indonesia

- ❑ Olahraga adalah latihan gerak badan. Olah berarti laku atau perbuatan dan raga berarti badan



Sasaran pendidikan dalam olahraga secara rinci dapat diuraikan dalam empat hal

- Pembentukan gerak
- Pembentukan prestasi
- Pembentukan sosial
- Pembentukan tubuh



Berbagai jenis olahraga

- ❑ Olahraga kesehatan
- ❑ Olahraga rekreasi
- ❑ Olahraga prestasi

