ABSTRAK

Aldi Putra, Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasitertular
Corona Virus Covid-19

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang melakukan aktifitas tertentu, kebugaran jasmani seseorang akan mengalami peningkatan jika melakukan latihan secara rutin, aktifitas rutin jarang dilakukan latihan fisik. Kebugaran jasmani sangat menentukan penampilan seseorang, seseorang yang bugar jasmani akan dapat tampil semangat dan produktif dalam aktifitas sehari-hari. Kebugaran dibagi menjadi 2 katagori yaitu: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau *health related fitness* dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill related fitnes.* Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut : (1) cukup kuat dalam melakukan tugas harian maupun tugas darurat atau mendadak lainnya, (2) mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas harian tanpa kelelahan, (3) mempunyai ketahanan kardiovaskuler untukmelakukan pekerjaan yang melelahkan, (4) memiliki kelincahan sehingga mampu untuk bergerak leluasa, (5) memiliki kecepatan untuk mampu bergerak cepat dalam mengatasi keadaan darurat, (6) memiliki daya control mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan mulu. Metodologi juga merupakan analisis teoritis mengenai suatu cara atau metode.

Kata kunci : KEBUGARAN JASMANI; VIRUS COVID 19