10 komponen kebugaran jasmani:

1. Daya tahan(endurance)
2. Kekuatan (strength) = push up, sit up, back up
3. Kelincahan (gility)
4. Kecepatan (speed) = lari sprint, squat jump, pliometrik
5. Kelentukan (flexibility)
6. Komposisi tubuh
7. Koordinasi
8. Keseimbangan(balance) = berdiri satu kaki, leq swings, squat dengan satu kaki
9. Ketepatan(accuracy)
10. Kecepatan reaksi(reaction)