[**Pengertian olahraga**](http://www.bestektur.com/2013/10/pengertian-olahraga-secara-lengkap.html) yaitu suatu aktivitas atau kegiatan yang berguna untuk melatih tubuh. Dalam *pengertian olahraga* ini dimaksudkan tidak hanya melatih tubuh anda secara jasmani tetapi juga secara Rohaninya seperti misalkan olahraga Catur.

Kemudian [**pengertian olahraga**](http://www.bestektur.com/2013/10/pengertian-olahraga-secara-lengkap.html) juga diartikan sebagai suatu metode yang sangat penting untuk mengurangi stress. Tidak hanya itu, pengertian olahraga juga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang penting dalam mempertahankan dan juga menjaga kesehatan tubuh anda.

|  |
| --- |
| **Pengertian Olahraga**  Pengertian Olahraga Secara Lengkap |

Selain itu, pengertian olahraga olah raga juga dikatakan sebagai perilaku yang aktif yang berguna untuk mempertahankan dan menjaga tubuh dari stress dan juga gangguan dari penyakit lainnya. Yang mana dalam pengertian olahraga tersebut dimaksudkan tubuh akan membuat suatu sistem kekebalan tubuh. Sedangkan perilaku aktif yang disampaikan pada pengertian olahraga tersebut berfungsi [untuk melancarkan sistem metabolisme tubuh](http://www.bestektur.com/2013/05/menurunkan-berat-badan-remaja-dengan.html) dan juga memberi pengaruh terhadap kinerja kelenjar dalam tubuh sehingga produksi suatu sistem kekebalan tubuh pun akan terjadi.

Ada juga yang mengatakan bahwa pengertian olahraga itu adalah suatu proses yang sistematik dari segala aktivitas, usaha atau pun kegiatan yang mampu mengembangkan, membina, dan juga mendorong potensi yang dimiliki oleh jasmani dan rohani seseorang. Dalam hal ini, aktivitas yang dimaksudkan dalam pengertian olahraga tersebut seperti : pertandingan, permainan, perlombaan,  dan juga aktivitas jasmani atau tubuh secara serius, sungguh-sungguh dan dengan giat sehingga dapat diperoleh suatu kemenangan dan puncaknya prestasi demi membentuk manusia Indonesia yang seutuhnya dan memiliki kualitas berlandaskan dasar negara Indonesia yaitu Pancasila.

Dan pengertian olahraga juga didefinisikan sebagai serangkaian gerakan yang dilakukan oleh jasmani secara teratur demi mempertahankan dan memelihara gerakan tubuh dan juga demi peningkatan pada kemampuan gerak tubuh.