

GLOSARIUM

- **Momentum Linear** Besaran gerak benda hasil kali massa dan kecepatan ($p = m \cdot v$).
- **Massa** Ukuran kelembaman benda terhadap perubahan gerak.
- **Kecepatan** Laju dan arah gerak benda yang menentukan besar momentum.
- **Impuls** Gaya yang bekerja dalam selang waktu tertentu ($I = F \cdot \Delta t$).
- **Perubahan Momentum** Perbedaan momentum sebelum dan sesudah gaya bekerja (Δp).
- **Gaya** Dorongan atau tarikan yang mengubah gerak benda.
- **Energi Kinetik** Energi yang dimiliki benda karena geraknya.
- **Energi Potensial** Energi akibat posisi atau ketinggian benda.
- **Gerak Parabola** Gerak benda dengan lintasan melengkung akibat gravitasi.
- **Efisiensi Energi** Penggunaan energi secara optimal untuk gerak yang efektif.
- **Pencegahan Cedera** Upaya mengurangi risiko cedera melalui teknik gerak yang benar berdasarkan pemahaman gaya, momentum, dan waktu kontak.
- **Pembangunan Berkelanjutan** Upaya memenuhi kebutuhan masa kini tanpa mengorbankan generasi mendatang, mencakup aspek sosial, ekonomi, dan lingkungan dalam kegiatan olahraga.

