

# **METODE MELATIH FISIK ATLETIK**

PKO SEM IV

# Tujuan:

- Memahami berbagai kemampuan biomotor dan metode untuk mengembangkannya (melatihkannya)
- mempraktikkan latihan fisik dalam atletik di lapangan dan di laboratorium.
- Mengaplikasikan (melaksanakan dan memprogramkan) latihan biomotor/fisik kepada atlet pada nomor-nomor dalam atletik.

# Silabus/isi :

- Pengenalan masalah latihan
- Latihan biomotor speed, strength, endurance, flexibility, dan coordination.
- Implementasi Latihan biomotor dalam perencanaan/program latihan.

# Buku wajib:

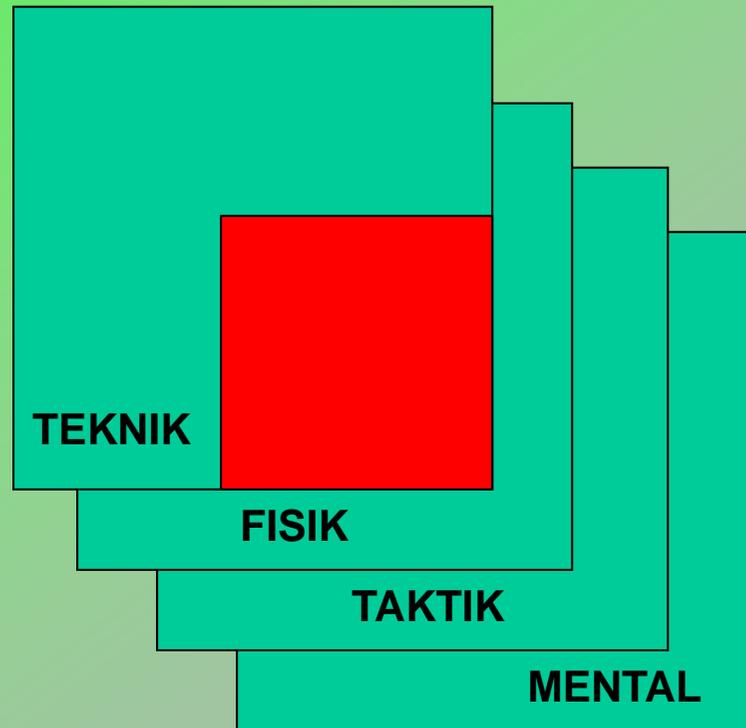
- Introduction to Coaching Theory. Peter JL Thompson
- Pengenalan Kepada Teori Kepelatihan
- Run-Jump-Throw
- IAAF Level I-II for events .....

# UNSUR-UNSUR LATIHAN



- **TEKNIK**
- **FISIK**
- **TAKTIK**
- **MENTAL**

# KUALITAS PRESTASI DITENTUKAN OLEH KETERKAITAN UNSUR-UNSUR TERSEBUT:

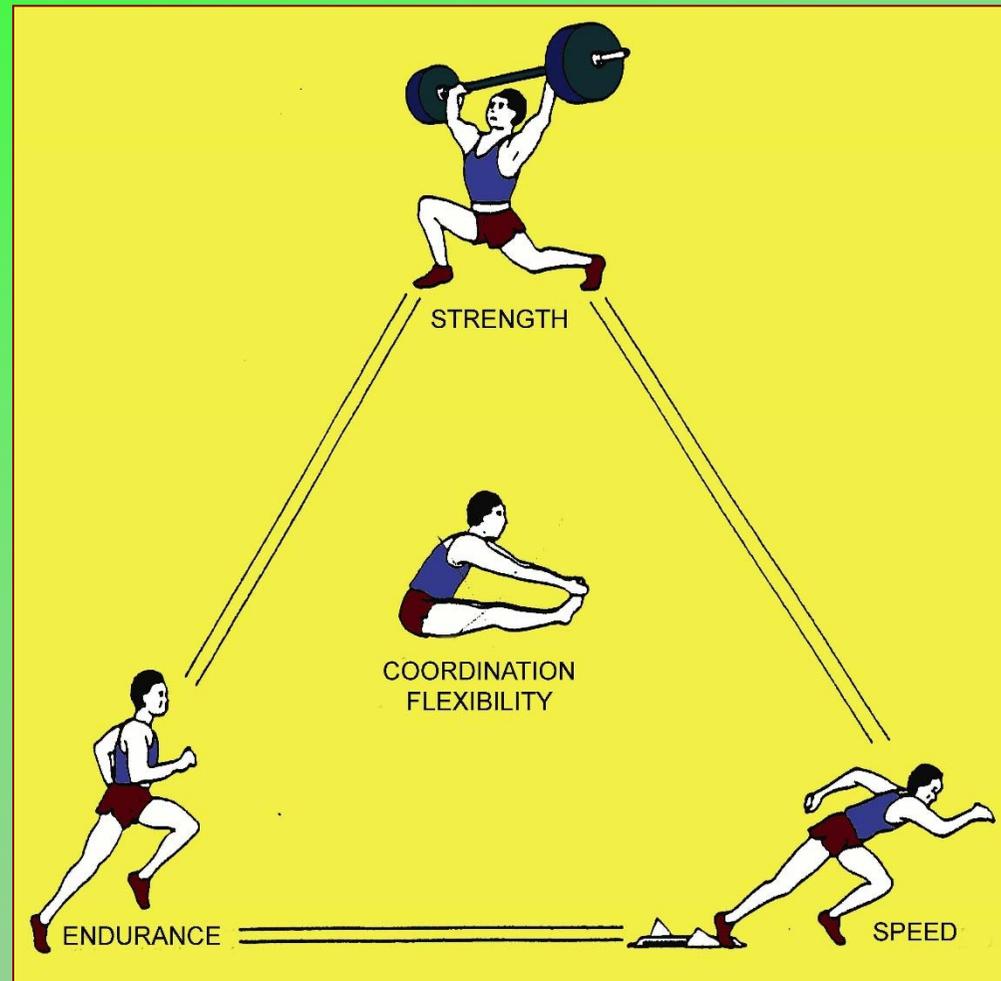


# FISIK



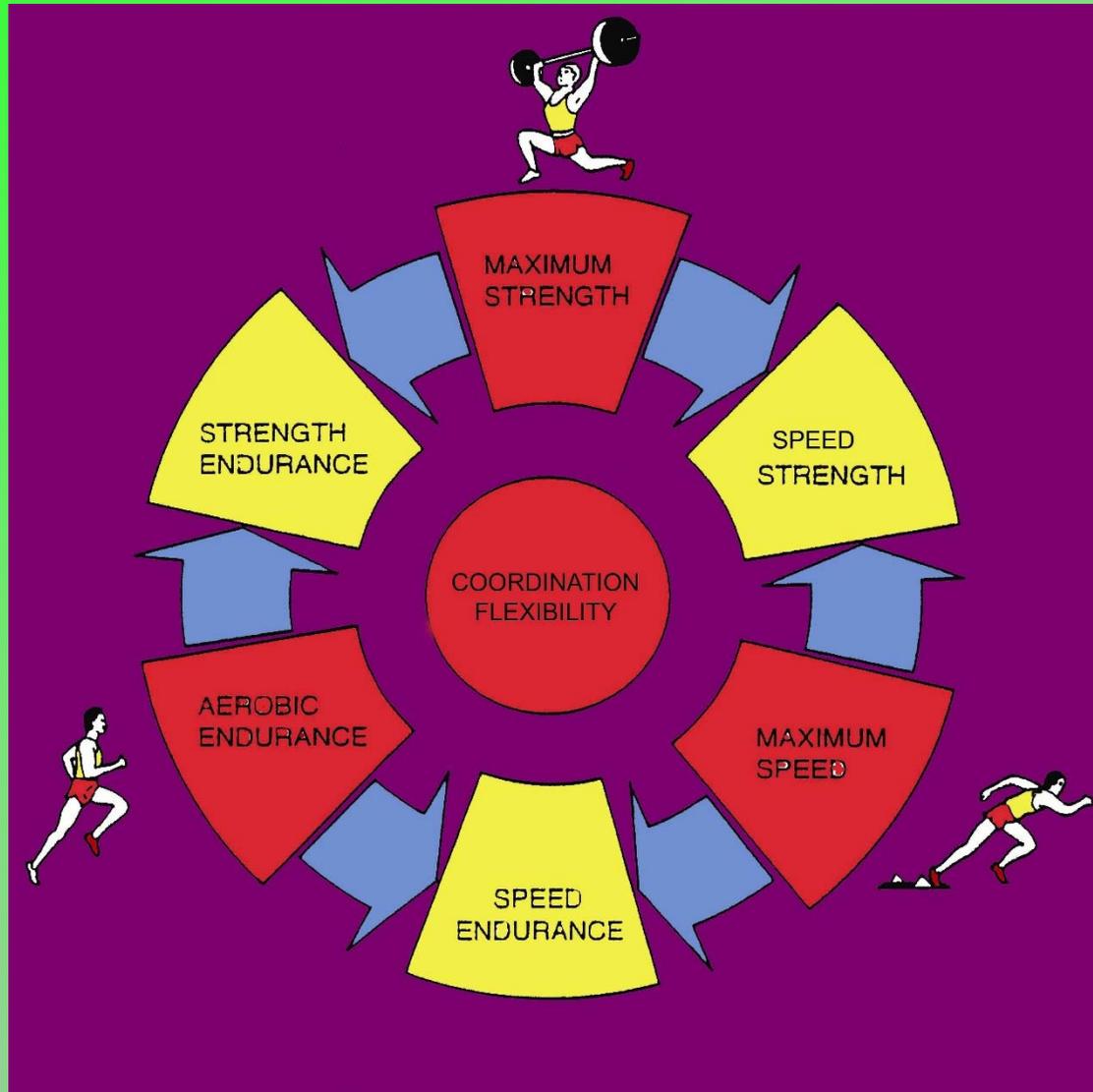
- **SASARAN LATIHAN FISIK:**
  - MENINGKATKAN FUNGSI DARI SISTEM OTOT
  - MENINGKATKAN FUNGSI DARI SISTEM ENERGI

# FISIK (KOMPONEN DASAR KEMAMPUAN BIOMOTOR)

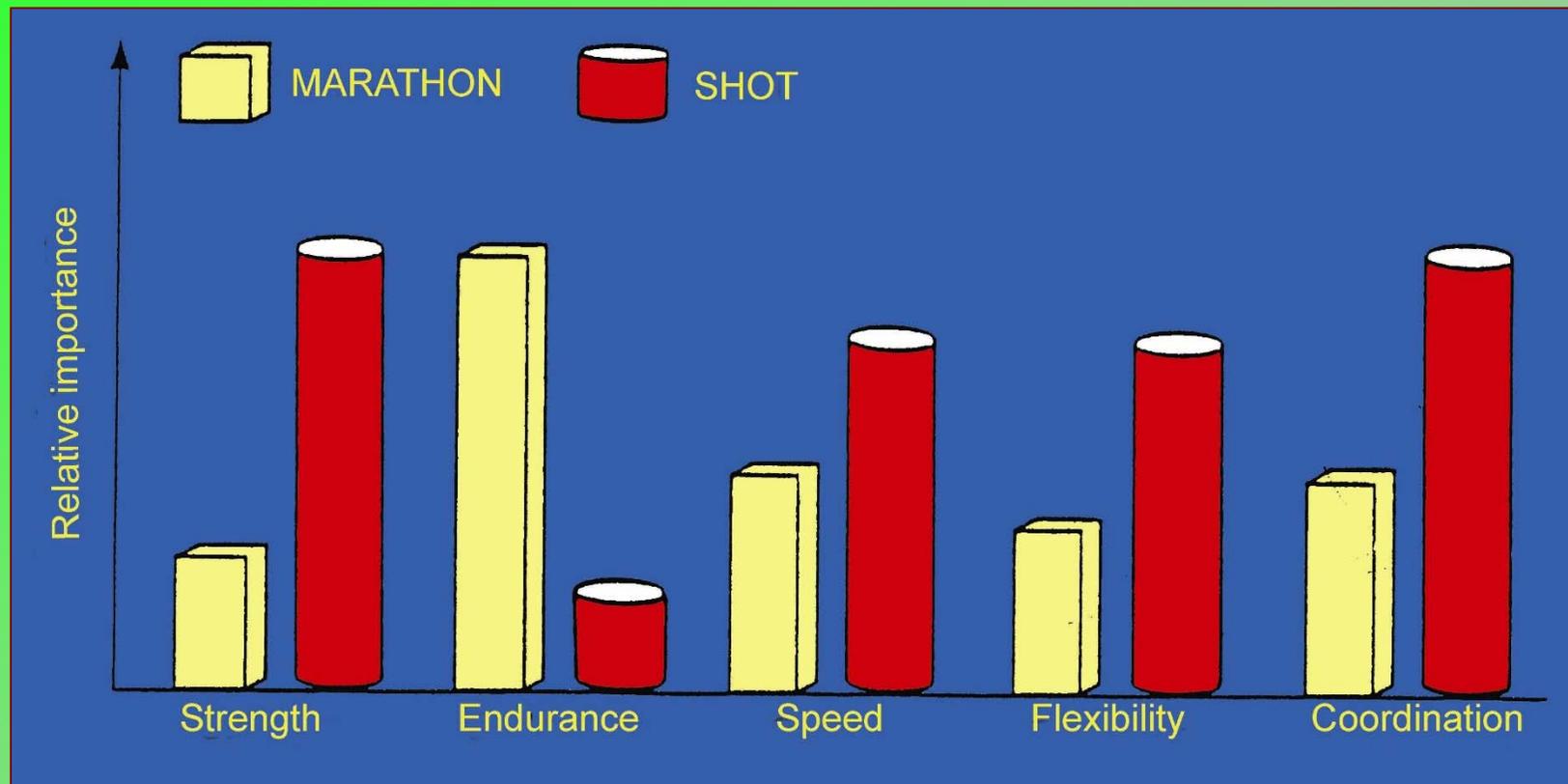


# INTER-RELASI

# KEMAMPUAN BIOMOTOR



# SETIAP CABANG OLAHRAGA MEMILIKI KEBUTUHAN KHUSUS





- **WHAT TO DO**  
CABANG/NOMOR, OTOT, KEMAMPUAN BIOMOTOR.
- **HOW TO DO**  
METODE, JENIS LATIHAN, UNIT LATIHAN (I-V-R)
- **WHEN TO DO**  
PERENCANAAN LATIHAN / PERIODISASI.

# **PENGEMBANGAN KEMAMPUAN BIOMOTOR SESUAI DENGAN TAHAP DALAM PROGRAM LATIHAN**



**KOMPETISI**

**GERAK KOMPETISI  
DITAMBAH BEBAN EKSTRA  
INTERRELASI-BIOMOTOR**

**PERSIAPAN KHUSUS**

**BAGIAN TUBUH / OTOT DOMINAN  
STRUKTUR GERAK SERUPA  
DINAMIS DAN MEKANIS**

**PERSIAPAN UMUM**

**GENERAL FITNESS /  
SELURUH TUBUH**

