

MODEL LATIHAN FISIK BAGI ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING



Oleh:
Awan Hariono, M.Or



Di Terbitkan Oleh:
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Salam Olahraga: Sportif.....Jaya !!!

Pertama-tama marilah kita memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan hidayah, taufiq, dan rahmat-Nya sehingga pada kesempatan ini kita dapat menikmati bersama terbitnya sebuah buku yang tidak saja memberi nuansa akademis, namun dapat memberi cakrawala ilmu untuk civitas akademik Universitas Negeri Yogyakarta pada umumnya dan Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya.

Sege nap pembaca sekalian, buku yang berjudul "Model Latihan Fisik Bagi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding" ini hadir dihadapan pembaca dengan maksud untuk menambah wawasan bagi mahasiswa maupun pelatih dalam mengembangkan model latihan fisik pencak silat kategori tanding. Selain itu, buku ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pelatih dan pesilat tentang proses latihan fisik untuk mengembangkan prestasi pada kategori tanding. Untuk itu kami berharap semoga dengan hadirnya buku ini dapat membantu pembaca untuk mengembangkan potensi secara optimal.

Kami juga mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi yang tinggi kepada penulis (Awan Hariono, M.Or), staff pengajar FIK UNY yang telah memberikan sumbangs ih ilmu dalam bentuk buku. Kami berharap akan muncul lagi karya-karya yang baru untuk menambah keilmuan di lembaga yang kita cintai ini.

Yogyakarta, Oktober 2010
Dekan FIK-UNY

Sumaryanto, M.Kes
NIP. 131873957

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan inayah yang diberikan kepada kami sehingga dapat menyelesaikan buku dengan judul: Model Latihan Fisik Bagi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding. Kami juga menghaturkan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas segala fasilitas yang diberikan kepada kami selama penyusunan buku ini.

Buku ini ditulis dengan tujuan untuk mempermudah pelatih pencak silat dan mahasiswa dalam melatih fisik atlet pencak silat kategori tanding. Selain itu, buku ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi pembaca tentang prinsip-prinsip latihan, komponen-komponen latihan, sistem energi pencak silat kategori tanding, komponen biomotor pencak silat kategori tanding, dan contoh variasi latihan fisik bagi pesilat kategori tanding.

Akhirnya, kami mengucapkan banyak terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung proses penyusunan buku ini. Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan buku ini dimasa yang akan datang.

Yogyakarta, Oktober 2010

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN	i
SAMBUTAN DEKAN FIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Pengertian Latihan	1
B. Tujuan dan Sasaran Latihan	3
C. Pengaruh Latihan	5
BAB II PRINSIP-PRINSIP DAN KOMPONEN-KOMPONEN LATIHAN	7
A. Prinsip-Prinsip Latihan	7
B. Komponen-Komponen Latihan	17
BAB III SISTEM ENERGI PENCAK SILAT KATEGORI TANDING	25
A. Macam Sistem Energi	25
B. Kebutuhan Energi Pesilat Kategori Tanding	32
BAB IV LATIHAN KETAHANAN (ENDURANCE).....	44
A. Pengertian Ketahanan	44
B. Macam-Macam Ketahanan	45
C. Metode Latihan Ketahanan	46
D. Model Latihan Ketahanan Khusus	53
BAB V LATIHAN KEKUATAN (STRENGHT)	56
A. Pengertian Latihan Kekuatan	56
B. Macam-Macam Kekuatan	57
C. Komponen Latihan Kekuatan	59
D. Bentuk Latihan Kekuatan	61
BAB VI LATIHAN KECEPATAN (SPEED)	68
A. Latihan Kecepatan	68
B. Macam-Macam Kecepatan	70
C. Metode Melatih Kecepatan	72
D. Model Latihan Kecepatan Khusus	77
BAB VII LATIHAN POWER	80
A. Pengertian Power	80
B. Metode Latihan Power	81

BAB VIII LATIHAN FLEKSIBILITAS	89
A. Pengertian Fleksibilitas	90
B. Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas	92
C. Prinsip Latihan Fleksibilitas	93
D. Metode Latihan Fleksibilitas	94
BAB IX LATIHAN KOOTRDINASI	101
A. Pengertian Koordinasi	102
B. Macam-Macam Koordinasi	104
E. Metode Latihan Koordinasi	105
DAFTAR RUJUKAN	109



ISBN 978-602-8429-53-5