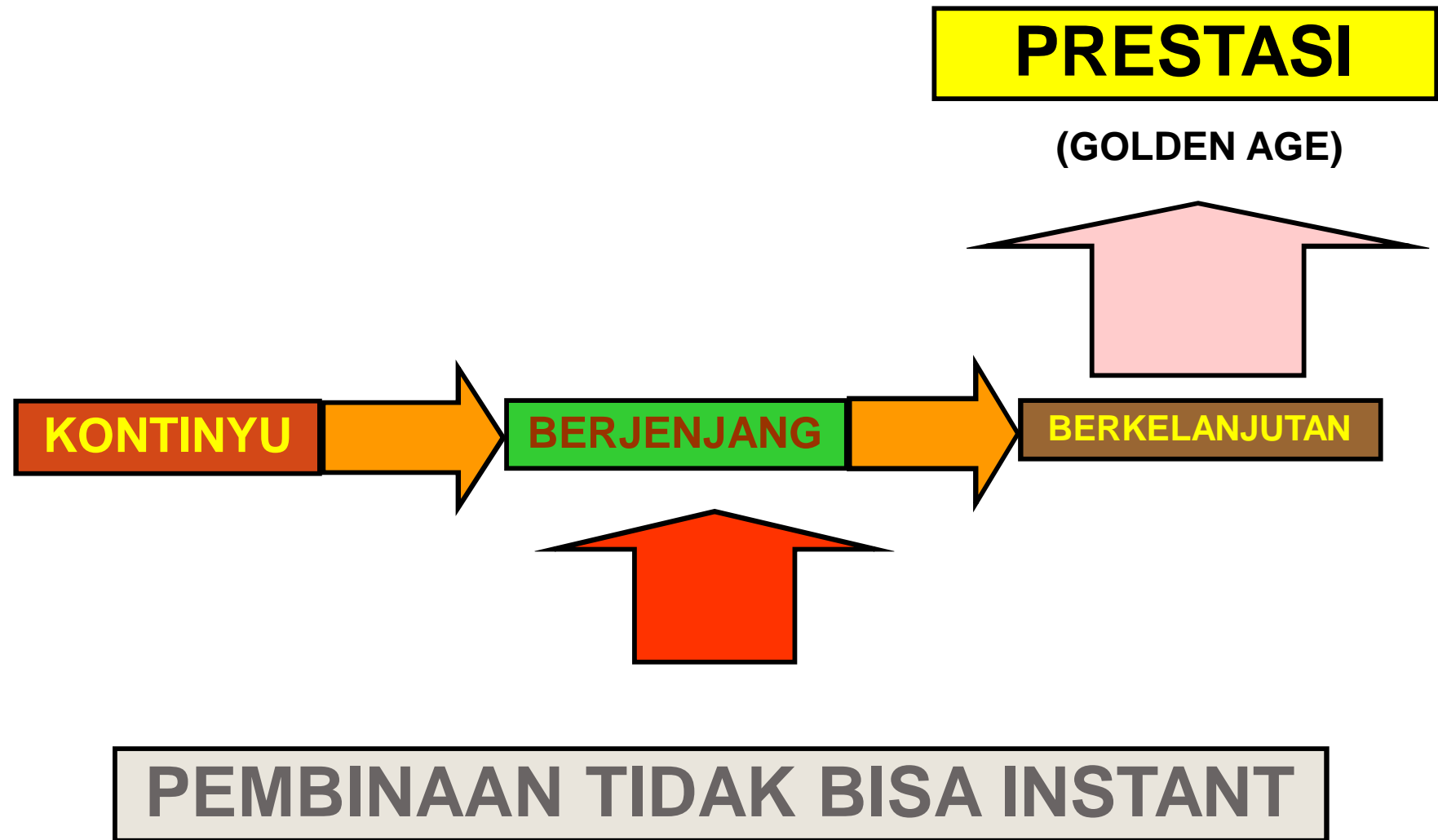


PEMBINAAN ATLET

Danardono

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

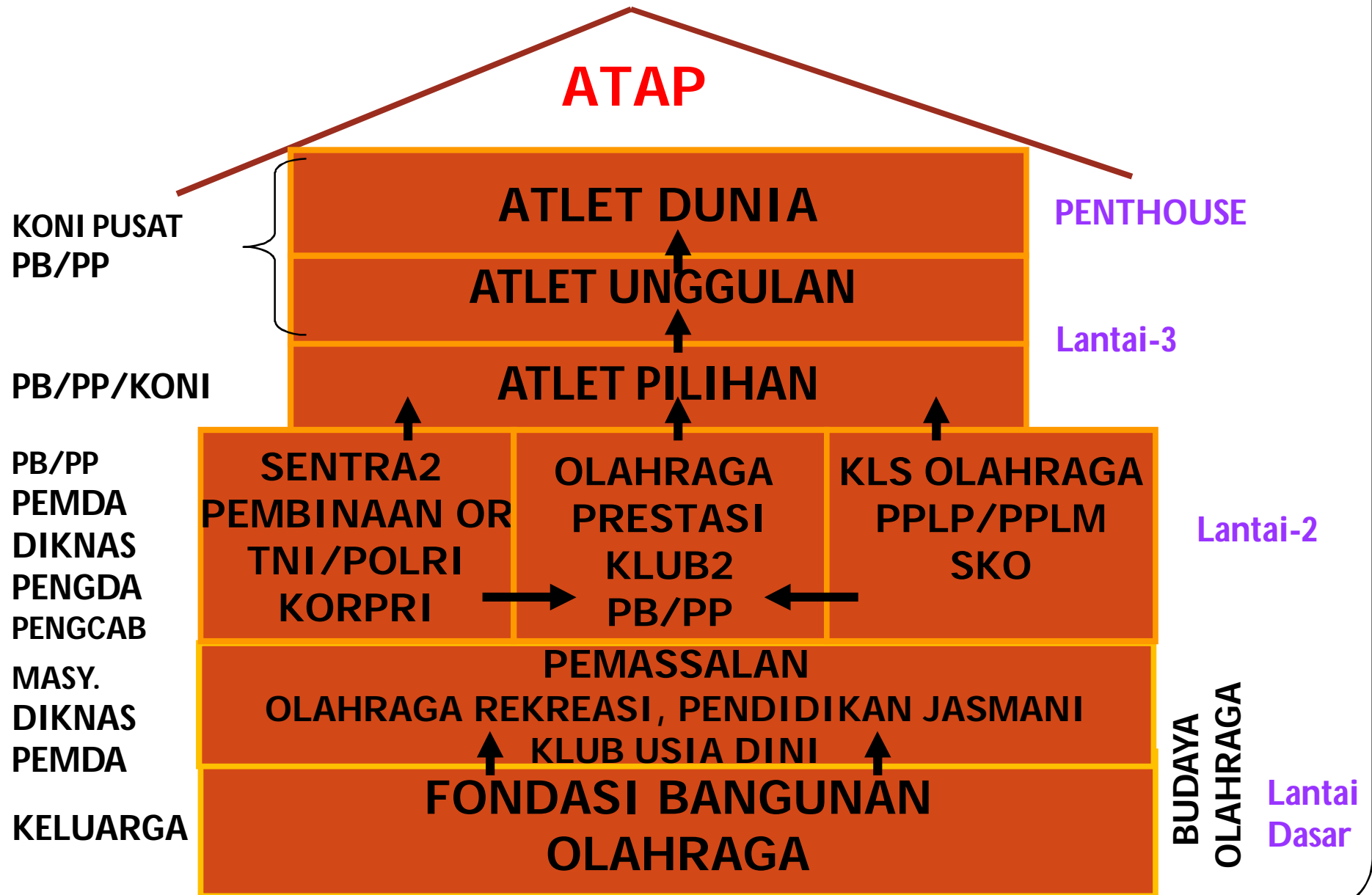
PEMBINAAN ATLET

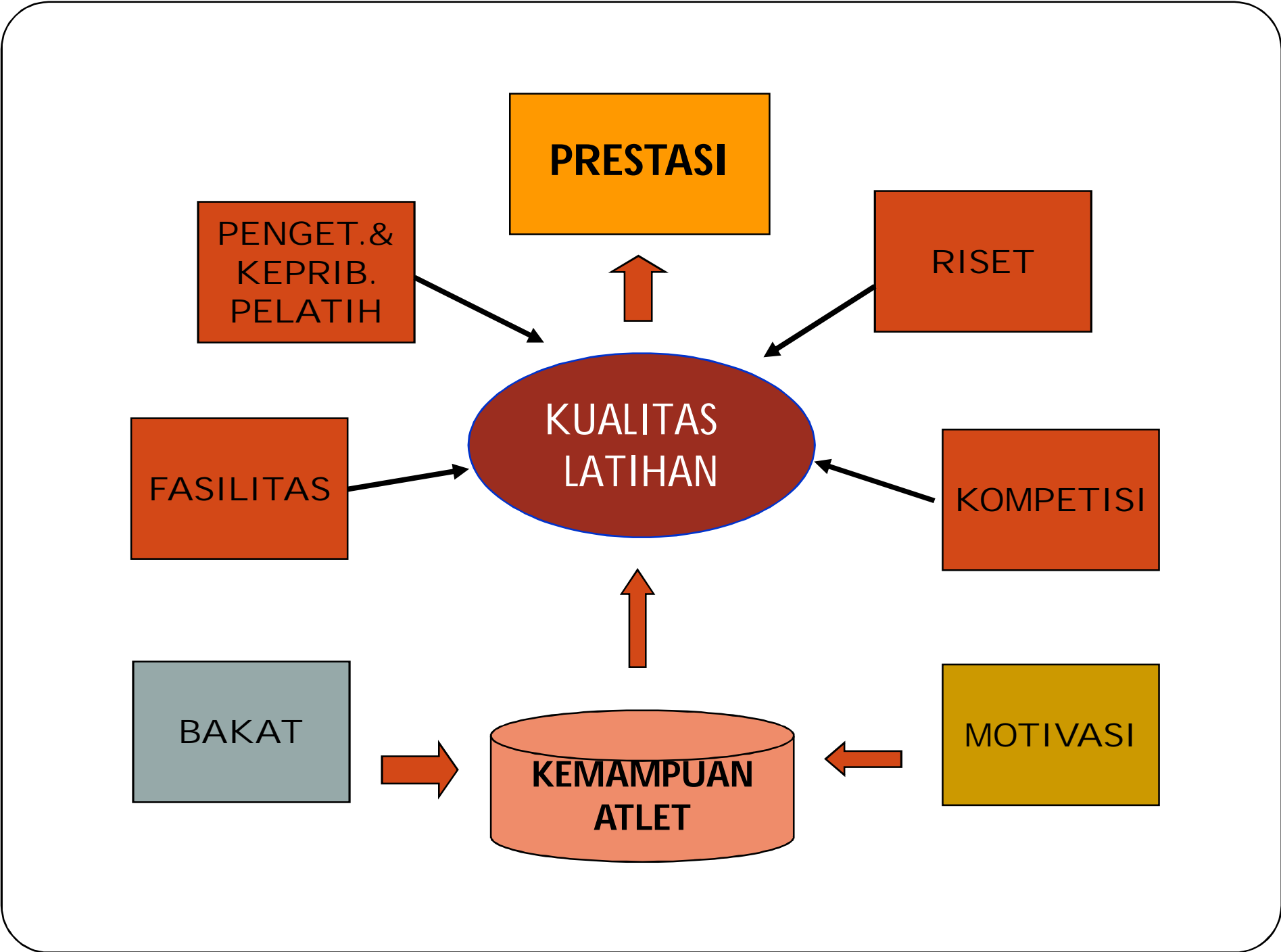


Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembinaan dalam olahraga :

1. Tersedianya atlet potensial (Talented Athletes) yang mencukupi
2. Tersedianya pelatih profesional & dapat menerapkan iptek
3. Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang mencukupi
4. Adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah)
5. Perlu adanya tes and pengukuran kondisi kesehatan, fisik , dan psikologis atlet secara periodik.

BANGUNAN OLAHRAGA NASIONAL





SASARAN LATIHAN

- Perkembangan Multilateral
- Perkembangan fisik Khusus Cabor
- Faktor Teknik
- Faktor Taktik
- Aspek Psikologis
- Faktor Kesehatan
- Pencegahan cedera



PIRAMIDA PEMBINAAN OLAHRAGA

- © Pemasalan : menggerakkan anak usia dini untuk berolahraga secara menyeluruh agar diperoleh bibit-bibit olahragawan handal.

Strategi : sediakan sarana di play group/Sekolah, siapkan pengajar, pertandingan antar kelas, demonstrasi atlet berprestasi, siaran OR lewat TV, kerjasama sekolah-orang tua)

- © Pembibitan : Pola memilih atlet berbakat dengan cara ilmiah.
Pentingnya Pembibitan : Bakat dominan dalam mencapai Prestasi, Efisiensi pembinaan.

Tingkatan Atlet	Tingkat Kompetisi	Sasaran
Atlet berketerampilan tingkat tinggi	Tim Nasional	Meraih prestasi tinggi dan memecahkan rekor
Atlet berketerampilan tingkat menengah	Atlet bertanding pada kompetisi Nasional	Mempertahan Prestasi
Atlet berketerampilan tingkat dasar	Atlet anak dan junior Pada pertandingan antar Perkumpulan atau sekolah	Peningkatan prestasi
Atlet olahraga Rekreatif	Peserta pada klub OR Atau masyarakat umum penggemar olahraga	Peningkatan keterampilan & kemampuan Biiomotor



KLASIFIKASI OLAHRAGA

- Kompelsitas Gerak (Simple, Semikompleks, kompleks)
- Objek (close skill, open skill)
- Jumlah pemain (Individu, beregu)
- Pola Gerak (Siklis, asiklis)

KELOMPOK OLAHRAGA

- 1. Endurance**
- 2. Sprint**
- 3. Power**
- 4. Olahraga Permainan**

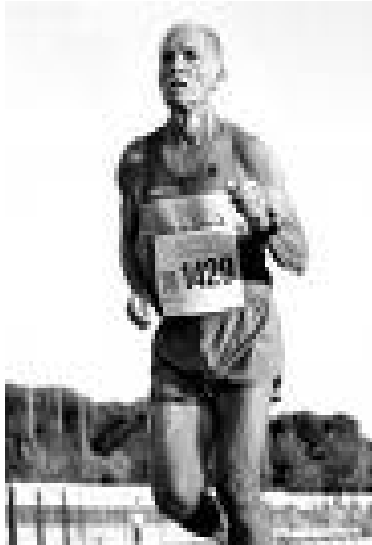
ENDURANCE



KARBOHIDRAT 60 %
LEMAK 25%
PROTEIN 15%



SPRINT



- **KARBOHIDRAT 50-55 %**
- **LEMAK 30 %**
- **PROTEIN 16 – 18%**

POWER (KEKUATAN)



- **KARBOHIDRAT 45 – 50 %**
- **LEMAK 30 – 35 %**
- **PROTEIN 20%**



OLAHRAGA PERMAINAN



- **KARBOHIDRAT 50 – 55%**
 - **LEMAK 30 – 35 %**
 - **PROTEIN 17 – 20 %**

