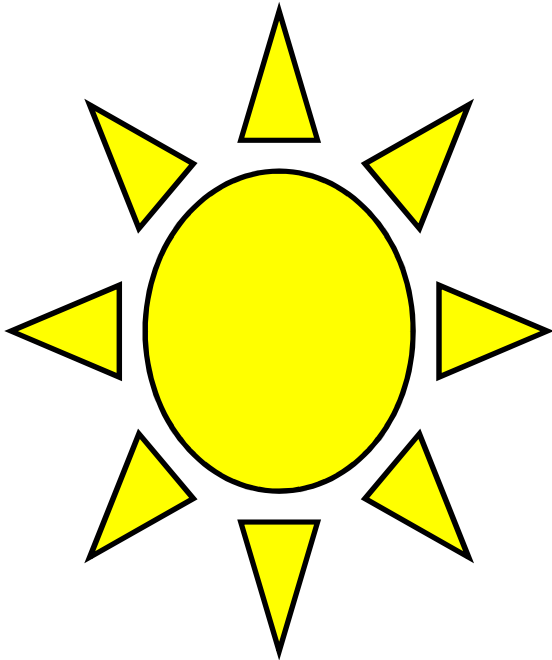
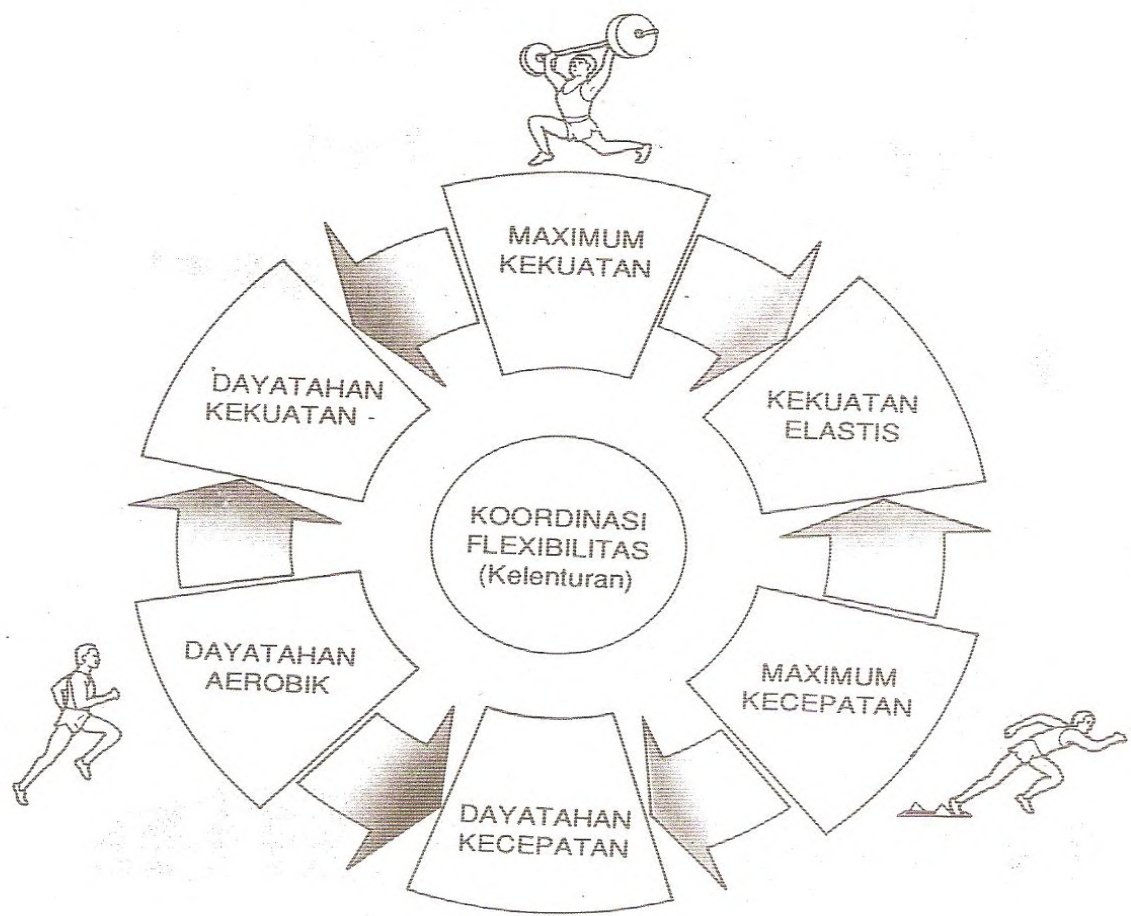


BIOMOTOR DASAR



- Kekuatan
- Daya tahan
- Kecepatan
- Kelentukan
- Koordinasi



CONTOH VOLUME LATIHAN

Cabang Olahraga	(Volume/ Tahun (Ton)	
	Minimal	Maksimal
Tolak Peluru	900	1450
Bola basket	450	850
Bolavoli	450	700
Sprint	400	600
Senam	380	600
Tinju	330	500

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- 1.LATIHAN FISIK
- 2.LATIHAN TEKNIK
- 3.LATIHAN TAKTIK
- 4.TEORI LATIHAN

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- **1.LATIHAN FISIK** (halaman 55) bempa.
- Untuk menjaga kesegaran jasmani tetap bugar dan sehat. Kegiatan dan latihan ini dilakukan secara teratur , kontinyu dan harus ada peningkatan.
- Tujuannya :
- 1.peningkatan kondisi fisik untuk kesegaran dan kebugaran
- 2.peningkatan kondisi fisik untuk rehabilitasi dan kebugaran
- 3.Peningkatan kondisi fisik untuk prestasi olahraga.

III.PERSIAPAN / FAKTOR LATIHAN

- 1.LATIHAN FISIK :
 - 1.a.Daya tahan (endurance)
 - 2.b.Kelentukan (flexibility)
 - 3.c.Kecepatan (speed) ;
 - Kelincahan (agility),reaksi (reaction and quickness),akselerasi (acceleration)
 - 4.d.Kekuatan (strength)
- (tambahan grafik segitiga)dan keterangannya