



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

<http://www.upy.ac.id>

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 188/SK/REKTOR-UPY/IX/2024

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2024/2025.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 01 September 2024
Rektor,

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor, Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister

Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
 Nomor : 188/SK/REKTOR-UPY/IX/2024
 Tanggal : 01 September 2024

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 239						
240	Hadiono, M.Or 0514119201	Fisiologi Pembinaan Kondisi Fisik Dasar-dasar Olahraga Pariwisata	T16104 T16323 T16326	3 2 1	I / 16-24.A1, 16-24.A2, 16-24.A3 III / 16-23.A1, 16-23.A2 III / 16-23.A1, 16-23.A2	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
241 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom
 NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Dr. Ir. Paiman, M.P
 NIS. 19650916 199503 1 003



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GASAL

ram Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
kullah : PEMBINAAN KONDISI FISIK [T18323]
it : 2 SKS
n : HADIONO [0514119201]

Kelas
Hari
Pukul
Ruang

: 16-23.A1
:-
: 00:00 s.d. 00:00
:

Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
9/2024 9	Dasar kondisi fisik	- Dasar & Kondisi fisik		<i>[Signature]</i>
26/2024 9	Komponen Kondisi fisik	- Komponen Kondisi fisik		<i>[Signature]</i>
7/2024 10	Endurance	- Komponen Endurance - Data Taham Aerobik - <i>~ ~ ~</i> An Aerobik Khusus.		<i>[Signature]</i>
10/2024 10	Endurance	- Praktek VCR - <i>~ ~ ~</i> Paratahan Umum - <i>~ ~ ~</i> Khusus.		<i>[Signature]</i>
17/2024 10	Strength	- Komponen Strength - Power - Strength Endurance.		<i>[Signature]</i>
24/2024 10	Strength	- Praktek Core Stability - Platihan Strength Khusus.		<i>[Signature]</i>
31/2024 10	Speed	- Teori Speed - Komponen Speed.		<i>[Signature]</i>
7/2024 11	UTS	UTS		<i>[Signature]</i>
14/2024 11	Speed	- Praktek Speed.		<i>[Signature]</i>
21/2024 11	flexibilitas & koordinasi	- Latihan fleksibilitas - Latihan koordinasi		<i>[Signature]</i>
28/2024 11	Analisa Performa	- Komponen Analisa Performa - Karakteristik Capor - Analisis Performa Capor.		<i>[Signature]</i>
5/2024 12	Recovery	- Konsep dasar Recovery - Model & Recover - Program Recovery		<i>[Signature]</i>
12/2024 12	Tapering	- prinsip dasar tapering - program latihan Tapering.		<i>[Signature]</i>
19/2024 12	Program latihan	- Konsep Dasar Program latihan		<i>[Signature]</i>
30/2024 12	<i>~ ~ ~</i>	- Periodisasi Makro & Micro - sesi latihan.		<i>[Signature]</i>



Universitas PGRI Yogyakarta

Jl. PGRI Sososewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Tahun Akademik : 2024/2025
 Semester : GASAL
 Dosen : HADIONO (0514119201)

Kode Matakuliah : T16323
 Matakuliah : PEMBINAAN KONDISI FISIK
 Bobot : 2 SKS
 Kelas : 16-23.A1

Semester : 3
 Hari : -
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00
 Ruang : -

No. NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BIJIP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	23111600001	FAJAR TRI RAHMAWAN P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
2	23111600002	ARIF BAGUS PRASETYA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
3	23111600003	DRAJAT NUR RAHMAT	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
4	23111600004	MAULIDA ABDUL HAKIM	✓	R	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
5	23111600005	CHRISTOPHER ARSENIO EKADHANA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
6	23111600008	DESTA ARYA PRAYOGA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
7	23111600009	ROMADHO ILHAM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
8	23111600013	IMAM NUR ARIFIN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
9	23111600014	NOVITA TIARA DEWI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
10	23111600015	MUCHAMMAD SYAFIQ ASROFII	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
11	23111600016	HANANTO OKTA PRABOWO	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
12	23111600018	IMAM MAULANA YUSUF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
13	23111600023	ANDREAN PRATAMA PUTRA	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
14	23111600025	WAFIQ KHAHIDA DZULFIQAR P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
15	23111600028	ABDI NUGROHO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
16	23111600030	ALIF USMAN	✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
17	23111600031	PUTRA DANUJIRTA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
18	23111600032	NOVA JULIANTINA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
19	23111600033	ADI PUTRA NOVA RAMADHAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%
20	23111600058	PANCA SATRIA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15	100%

Lembar 1 : Untuk Dosen
 Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Tahun Akademik : 2024/2025
 Semester : GASAL
 Dosen : HADJONO [0514119201]

Kode Matakuliah : T16323
 Mata Kuliah : PEMERIKSAAN KONDISI FISIK
 Bobot : 2 SKS
 Kelas : 18-23.A1

Semester : 3
 Hari :
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00
 Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUKIP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
21	23111800062	Bayu Bagaskoro		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	23111800069	ALFRET TAGI P		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	23111800071	Redi Nugroho Wibowo		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24		Lutfi P		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25		Muhamad Karosatul Ulum		A	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
26		Arqa		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Mata Kuliah : PEMBINAAN KONDISI FISIK [T16323]
 Bobot : 2 SKS
 Dosen : HADIONO [0514119201]

Kelas : 16-23.A2
 Hari : -
 Pukul : 00:00 s.d. 00:00
 Ruang : -

No	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	9/2024 9	Dasar Kondisi fisik	- Dasar 2 Kondisi fisik		
II	20/2024 9	Komponen Kondisi fisik	- komponen kondisi fisik		
III	3/2024 10	Endurance	- Dasar tahanan Aerobik - 2 lin Aerobik - 2 lin Khusus		
IV	10/2024 10	Endurance	- Praktek Ver - latihan Umum & Khusus Endurance		
V	17/2024 10	Strength	- Pengembangan Strength - Bentuk latihan Strength		
VI	24/2024 10	~ ~ ~	- Latihan Strength Umum - ~ ~ ~ Khusus		
VII	21/2024 10	Speed	- Pengembangan Speed - Latihan Speed		
VIII	7/2024 11	UTS	UTS		
IX	14/2024 11	Speed	- Praktek Speed Umum & Khusus		
X	21/2024 11	fleksibilitas & koordinasi	- latihan fleksibilitas - latihan koordinasi		
XI	28/2024 11	Analisa Performa	- Komponen Analisa Performa - Karakter Cabar - Analisa performa cabar		
XII	5/2024 12	Recovery	- konsep dasar Recovery - program Recovery		
XIII	12/2024 12	Tapering	- Prinsip dasar Tapering - program latihan Tapering		
XIV	19/2024 12	Program latihan	- konsep dasar program latihan		
XV	30/2024 12	~ ~ ~	- periodisasi Macro & Micro - sesi latihan		



Universitas PGRI Yogyakarta
 Jl. PGRI I Sonejawi No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
 Tahun Akademik : 2024/2025
 Semester : GASAL
 Dosen : HADIONO (0814119201)

Kode Mata kuliah : T10323
 Mata kuliah : PEMBINAAN KONDISI FISIK
 Bobot : 2 SKS
 Kelas : 16-23.A2

Semester : 3
 Hari : --
 Pukul : 00.00 s.d. 00.00
 Ruang : --

No NIP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BIUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir	
1	23111600035 JULIANUS FANGKI A.S.A		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	23111600037 BAGAS ENDJANG SEPTIAN		✓	A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	23111600038 WICAKSONO NUGROHO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	23111600039 APRIYANTO NARJO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	23111600042 YOSINA TAGI		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	23111600043 DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	23111600044 YAKI EANSA SANJAYA HIA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	23111600046 IQBAL WIBOWO		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	23111600047 NURIL ANWAR		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	23111600048 ZULHAM		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	23111600050 NANDO VERI EMBA		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	23111600051 AHNAF HILMY		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	23111600052 YERIRHO DHEENANDRA GALUM		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	23111600054 SHAFIRA LIA MAHARANI		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	23111600063 ARYA HENDRIAWAN		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	23111600067 Fathurrahman		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	23111600070 Jehan Mangliawan		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	23111600073 ZAGHLUL BIFAGY AFLAHRELL ZADOK		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	23111600074 Rifyal Hanif		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.	Azizul		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21.	Fathin		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	Humaira		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lembar 1 : Untuk Dosen
 Lembar 2 : Untuk Arsip Program Studi

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER



**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2024**

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Pembinaan Kondisi Fisik (T16323)
Nama Dosen dan NIDN		Hadiono, M.Or (0514119201)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	The Effect of HIIT on Increasing VO2 Max in White Water Rafting Athletes
b	Tim Peneliti	Hadiono, M.Or
c	Waktu Penelitian	September 2023 – Januari 2024
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	Kinestetik:Jurnal Pendidikan Olahraga
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	3
f	Untuk mencapai CPL MK	CPMK 2
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional
b	Tim Pengabdi	Hasdiono, M.Or
c	Waktu Pengabdian	27 Mei 2024
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	7
e	Untuk mencapai CPL MK	CPMK 3
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning																				
Pembelajaran Terkonversi MBKM																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	<p>Lingkari No. BKP yang sesuai</p> <table border="0"> <tr> <td>1</td> <td>Pertukaran Pelajar</td> <td>6</td> <td>KKN Desa</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>KKN Tematik</td> <td>7</td> <td>Program Kemanusiaan</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Magang</td> <td>8</td> <td>Asistensi Mengajar</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>KKN Desa</td> <td>9</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Study Independen</td> <td>10</td> <td></td> </tr> </table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5	Study Independen	10																				
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	<ol style="list-style-type: none"> 1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila. 4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa. 																				

		<ol style="list-style-type: none"> 5. S5 Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain 6. S8 Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik 7. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri 8. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural 9. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok 10. KU 1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya 11. KU 2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur 12. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data 13. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya 14. KU 7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya 15. KU 8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri 16. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Mitra	LANKOR






UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Kode Dokumen

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta
 55182

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pembinaan Kondisi Fisik	T16323		T= 1	P= 1	3	10 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
	 Hadiono, M.Or		 Priska Dyana Kristi, M.Or		 Bimo Alexander, S.Pd., M.Or., AIFMO-P	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK					
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious				
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika				
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila				
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa				
	S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain				
	S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik				
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri				
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural				
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok				
	KU 1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya				
	KU 2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur				
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data				
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya				
	KU 7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya				

	KU 8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri			
	KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan			
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)				
	CPMK1	Mahasiswa mampu memahami dasar kondisi fisik dan memecahkan masalah terkait kondisi fisik (S1,S2,S3,S4,S5,S8,S9)			
	CPMK2	Mahasiswa mampu menganalisis dan memahami materi-materi kondisi fisik secara teoritis (P1,P3))			
	CPMK3	Mampu mengaplikasikan materi-materi kondisi fisik dalam permasalahan di masyarakat (KU1,KU2,KU5,KU6)			
	CPMK4	Mampu bekerjasama dengan pihak lain dan bertanggung jawab untuk meningkatkan performa atlet terkait dengan kondisi fisik (KU7,KU8,KK8)			
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)				
	Sub-CPMK1	Mampu Memahami dasar-dasar kondisi fisik secara teoritis			
	Sub-CPMK2	Mampu mempraktekkan dan membuat program latihan kondisi fisik			
	Sub-CPMK3	Mampu menganalisa permasalahan kondisi fisik dan memberi pemecahan masalah yang dituangkan dalam program Latihan			
	Sub-CPMK4	Mampu mengaplikasikan program Latihan kondisi fisik yang sudah dirancang yang didasarkan pada permasalahan yang ada di masyarakat			
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK				
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4
	CPMK 1	√	√		
	CPMK 2		√	√	
	CPMK 3			√	√
	CPMK 4				√
Deskripsi Singkat MK	Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik merupakan mata kuliah yang memberikan pemahaman tentang melatih fisik untuk mencapai performa yang lebih tinggi dalam kaitannya dengan olahraga prestasi				
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar-dasar kondisi fisik 2. Sistem kerja otot 3. Sistem energi 4. Endurance 5. Speed 6. Strength 7. Fleksibility 8. Kordinasi 9. Program Latihan 10. Analisis performa 11. Recovery 				
Pustaka	Utama :				
		1. Tudor O. Bompa-Periodization Training for Sports-Human Kinetics (Trade) (1999)			

	2. Jay Hoffman-Physiological aspects of sport training and performance-Human Kinetics (2014)		
	<table border="1"> <tr> <td>Pendukung :</td> </tr> <tr> <td>1. Balyi LTAD</td> </tr> </table>	Pendukung :	1. Balyi LTAD
Pendukung :			
1. Balyi LTAD			
Dosen Pengampu	Hadiono, M.Or		
Matakuliah syarat	-		

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. Mampu memahami konsep dasar Latihan kondisi fisik	1. Memahami komponen dasar kondisi fisik 2. Memahami unsur-unsur Latihan 3. Memahami mekanisme kerja otot 4. Memahami system energi 5. Memahami unsur-unsur kondisi fisik	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. komponen dasar kondisi fisik 2. Unsur-unsur Latihan 3. Mekanisme kerja otot 4. System energi 5. Unsur-unsur kondisi fisik	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2-3	Mampu memahami Latihan Endurance pada kondisi fisik	1. Mampu memahami bentuk-bentuk endurance 2. Mampu memahami metode Latihan daya tahan aerobic 3. Mampu mempraktekkan pengembangan Latihan endurance 4. Mampu memahami dan mempraktekkan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, Praktek	Pendekatan : Sainifik Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan praktek TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. konsep Latihan endurance 2. Metode Latihan endurance 3. Latihan Endurance umum 4. Latihan endurance khusus cabor	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

		Latihan endurance khusus cabor					
4-5	Mampu memahami Latihan Strength pada kondisi fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. memahami bentuk dasar kekuatan 2. Memahami beban dan efek pembebanan 3. Memahami metode latihan kekuatan 4. Memahami dan mempraktekkan model Latihan kekuatan 5. memahami dan mempraktekkan program Latihan kekuatan umum dan khusus 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	<p>Pendekatan : Saintifik</p> <p>Strategi: tatap muka di kelas</p> <p>Metode: Direct instruksional</p> <p>Kegiatan: Diskusi dan praktek</p> <p>TM: (2 X 50')</p> <p>BM: (2 x 60')</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar-dasar kekuatan 2. efek pembebanan 3. metode latihan kekuatan 4. model Latihan kekuatan 5. Latihan kekuatan umum dan khusus cabor 	<p>Kehadiran: 5%</p> <p>Sikap: 15%</p> <p>Penugasan: 30%</p>
6-7	Mampu memahami Latihan speed pada kondisi fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami bentuk dasar kecepatan 2. Mampu memahami pengembangan Latihan dan melaksanakan Latihan kecepatan 3. Mampu memahami dan membnt program Latihan kecepatan umum dan khusus 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	<p>Pendekatan : SCL</p> <p>Strategi: tatap muka di kelas</p> <p>Metode: Direct instruksional</p> <p>Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek</p> <p>TM: 3 (2 X 50')</p> <p>BM: 3 (2 x 60')</p>	<p>Pendekatan: Saintifik</p> <p>Strategi: <i>Asynchronous Learning</i></p> <p>Metode: Praktik</p> <p>BM: (2 x60')</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bentuk dasar kecepatan 2. Pengembangan Latihan kecepatan 3. Latihan kecepatan umum dan khusus 	<p>Kehadiran: 5%</p> <p>Sikap: 15%</p> <p>Penugasan: 30%</p>
8	UTS						

9-10	Mampu memahami fleksibilitas dan koordinasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memahami proses dan mekanisme koordinasi gerak tubuh 2. mampu memahami dan melaksanakan program latihan koordinasi dan fleksibilitas 3. Mampu memahami dan melaksanakan model Latihan koordinasi dan fleksibilitas 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar-dasar gerak koordinasi tubuh 2. Dasar-dasar fleksibilitas 3. program Latihan koordinasi dan fleksibilitas 4. Pemanfaatan program Latihan kordinasi dan fleksibilitas 	
11	Mampu memahami analisis performa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memahami komponen-komponen dalam analisis performa 2. Mampu memahami karakteristik cabor 3. Mampu membuat analisis performa cabor 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dasar-dasar analisis performa 2. tata cara analisis performa 3. komponen-komponen analisis performa 4. penerapan analisis performa 	
12	Mampu memahami recovery dalam kondisi fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memahami konsep dasar recovery 2. mampu memahami model-model recovery 3. mampu memahami dan 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep dasar recovery 2. kondisi fisiologis dan recovery 3. model-model recovery 4. program recovery 	

		membuat program recovery atlet					
13	Mampu memahami Tapering	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu memahami prinsip dasar tapering 2. mampu membuat program Latihan tapering 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsep dasar tapering 2. program Latihan tapering 3. penggunaan Latihan tapering Tudor O. Bompa- Periodization Training for Sports- Human Kinetics (Trade) (1999)	
14-15	Mampu memahami dan merancang program Latihan kondisi fisik	<ol style="list-style-type: none"> 1. mampu merancang program Latihan 2. mampu merancang periodisasi makro dan mikro 3. mampu merancang sesi latihan 	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab, praktek	Strategi: tatap muka di kelas Metode: Direct instruksional Kegiatan: Presentasi Penugasan, Praktek TM: 3 (2 X 50') BM: 3 (2 x 60')	Pendektaan: Sainifik Strategi: <i>Asynchronous Learning</i> Metode: Praktik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Periodisasi Latihan 2. Periodisasi makro 3. periodisasi mikro 4. sesi Latihan Tudor O. Bompa- Periodization Training for Sports- Human Kinetics (Trade) (1999)	
16	UAS						

1. Penilaian

No	Komponen Penilaian	Bobot %
1	Kehadiran	15
2	Tugas kelompok	15
3	Tugas mandiri	20
4	UTS	15
5	UAS	35

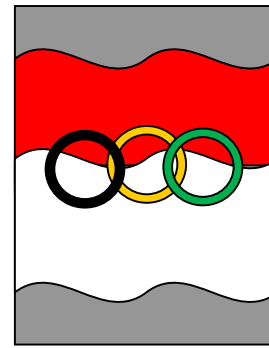
2. Rubrik penilaian

Jenis Penilaian	Indikator	Nilai
Tugas Kelompok	1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian 2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah 3. Mahasiswa Mempresentasikan makalah dengan memanfaatkan teknologi 4. Mahasiswa mampu menjawab secara benar dan jelas pertanyaan audien dalam presentasi	80-100
	1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian 2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah 3. Mahasiswa Mempresentasikan makalah dengan memanfaatkan teknologi	60-79
	1. Mahasiswa Membuat makalah yang materinya sesuai dengan bahan kajian 2. Mahasiswa menggunakan referensi paling lama 10 tahun terakhir dalam makalah	0-59
Tugas Mandiri	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan a) analisis latar belakang yang kuat b) membuat sebuah alur pikir secara terstruktur c) dapat menyimpulkan suatu bahasan	80-100

	penting dari jurnal	
	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan a) analisis latar belakang yang kuat b) membuat sebuah alur pikir secara terstruktur	60-79
	Mahasiswa melakukan analisis jurnal secara mendalam dengan ketentuan a) analisis latar belakang yang kuat	0-59
UTS	Nilai disesuaikan dengan bobot setiap soal dengan persentase	0-100
UAS	Nilai disesuaikan dengan bobot setiap soal dengan persentase	0-100

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidakhadiran di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) **BUKAN KAOS OBLONG**, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.



LANKOR

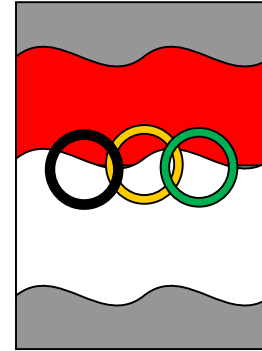
WELCOME TO LEVEL - I CONDITIONING COURSE

[*www.lankor.id*](http://www.lankor.id)



MEMBER OF





KONDISI FISIK (BIOMOTOR)



MEMBER OF



UNSUR-UNSUR LATIHAN

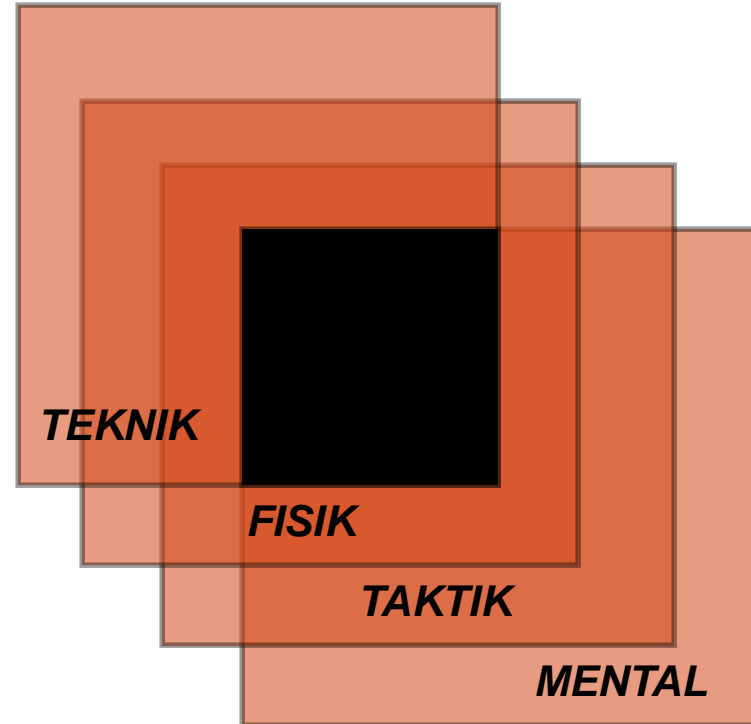
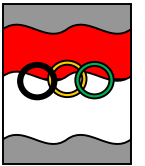


- **TEKNIK**
- **FISIK**
- **TAKTIK**
- **MENTAL**

MEMBER OF



KUALITAS PRESTASI DITENTUKAN OLEH KETERKAITAN UNSUR-UNSUR TERSEBUT:



MEMBER OF



KONDISI FISIK



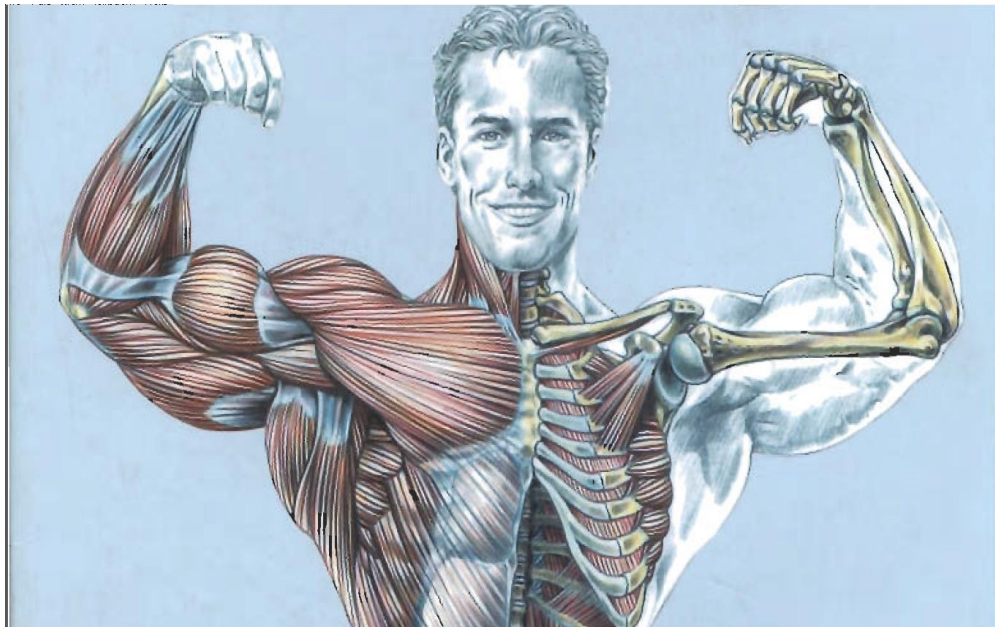
SASARAN LATIHAN FISIK:

- **MENINGKATKAN FUNGSI DARI SISTEM OTOT**
- MENINGKATKAN FUNGSI DARI SISTEM ENERGI
- MENINGKATKAN KUALITAS FISIK KHUSUS CABOR

SISTEM OTOT

Bagaimana otot Bekerja?

Bagaimana mengidentifikasi kerja otot...



Strength Training Anatomy (Book)

Sistem Otot

Kerja otot?

- Anatomi Fungsional

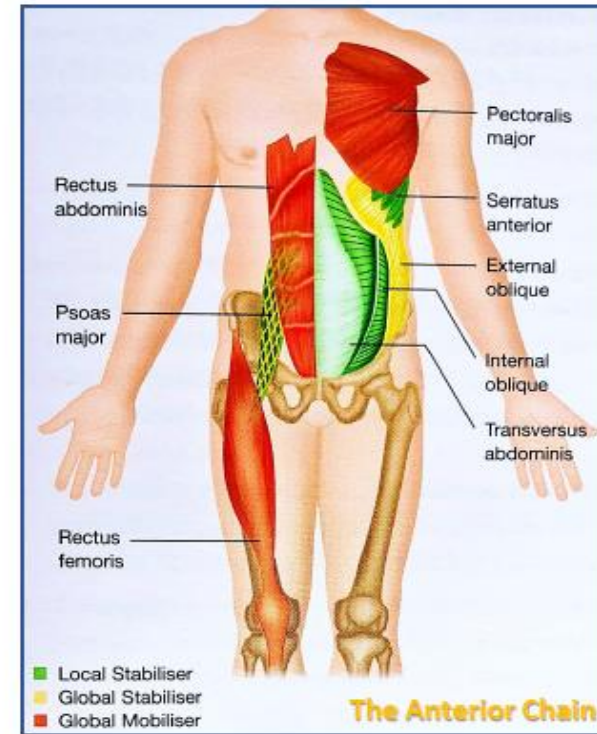
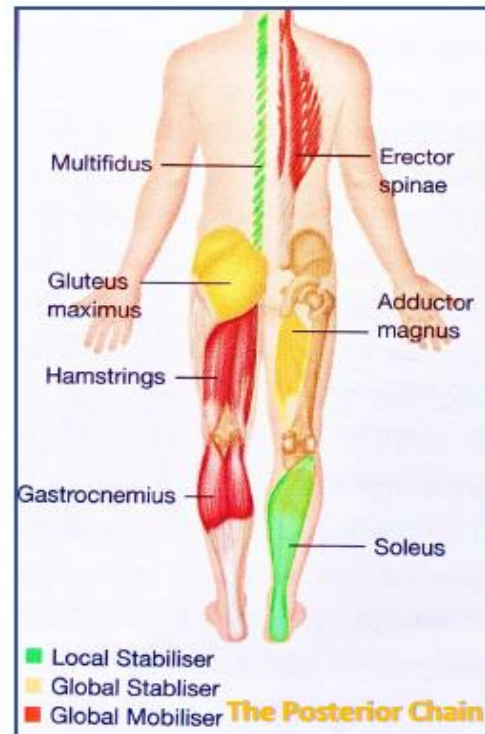


Image source - Stability, Sport, and Performance Movement : I Elzhi

Sistem Otot

Mekanika Kerja otot



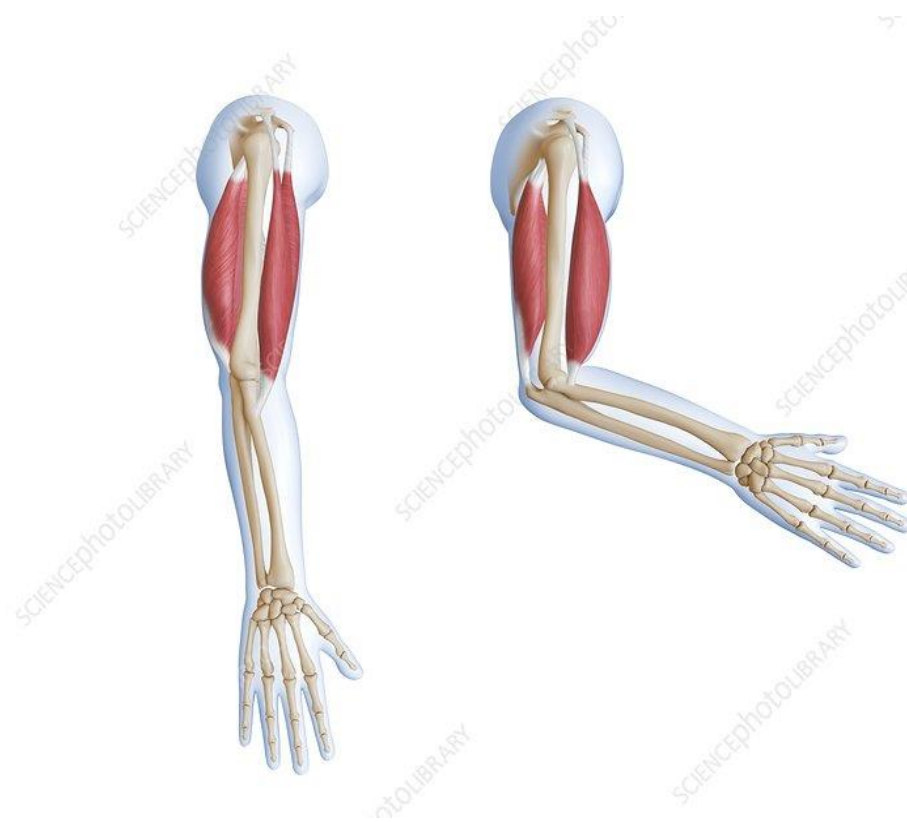
Working Mechanics

Muscle pull – not push

Otot menarik bukan mendorong

Sistem Otot

Mekanika Kerja otot



Working Mechanics

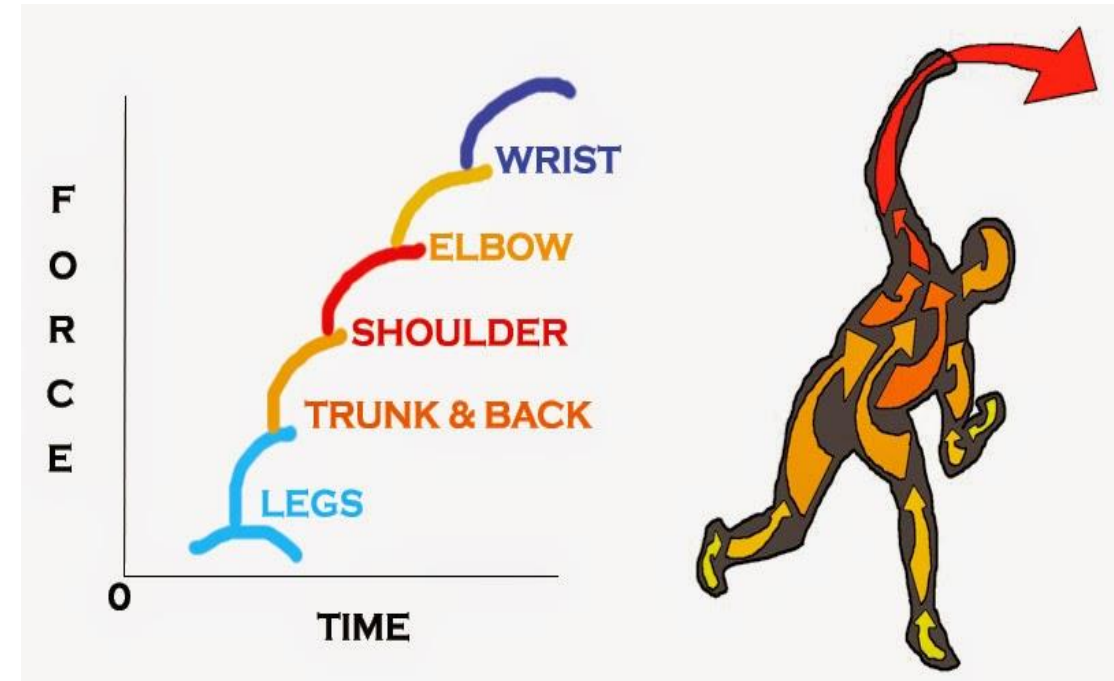
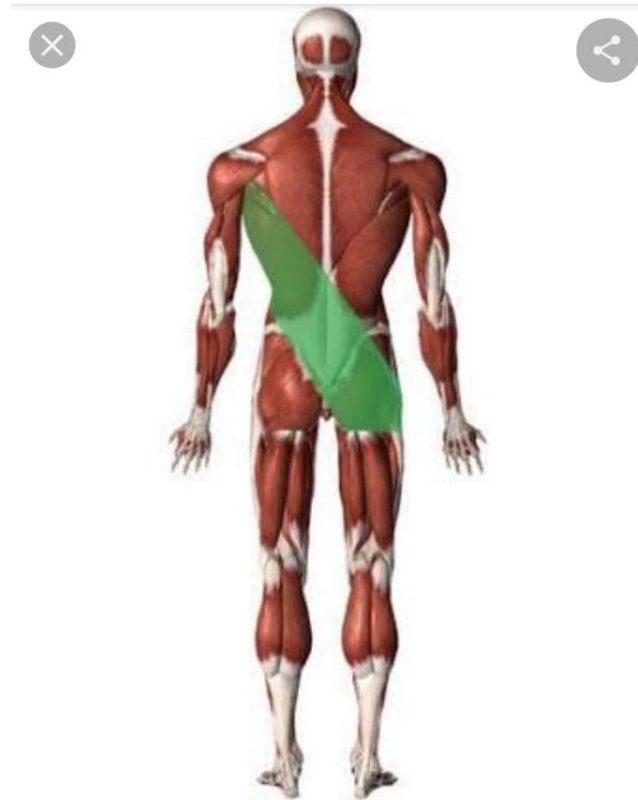
- Agonist – antagonist

Sistem Otot

Mekanika Kerja otot



Working Mechanics
Kinetic Link & Sling



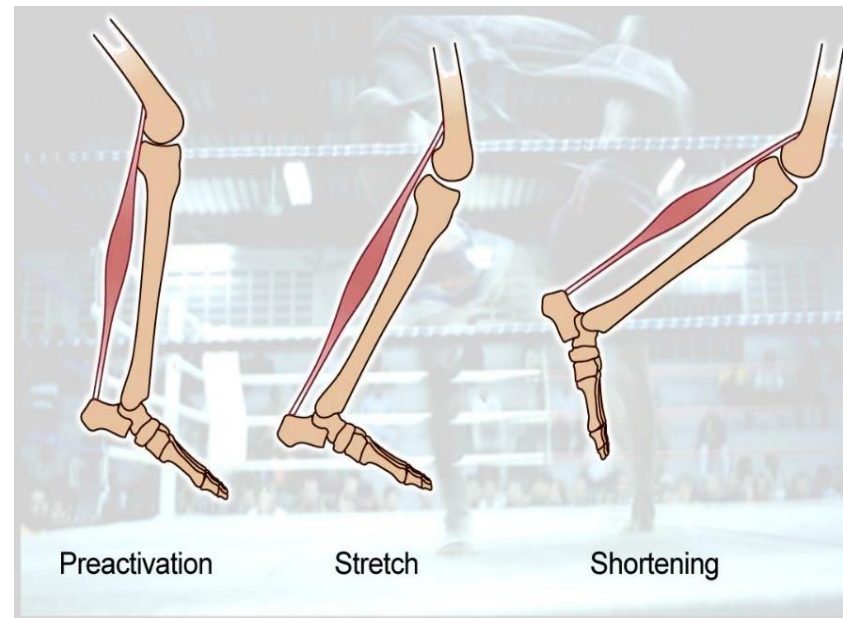
MEMBER OF



Sistem Otot

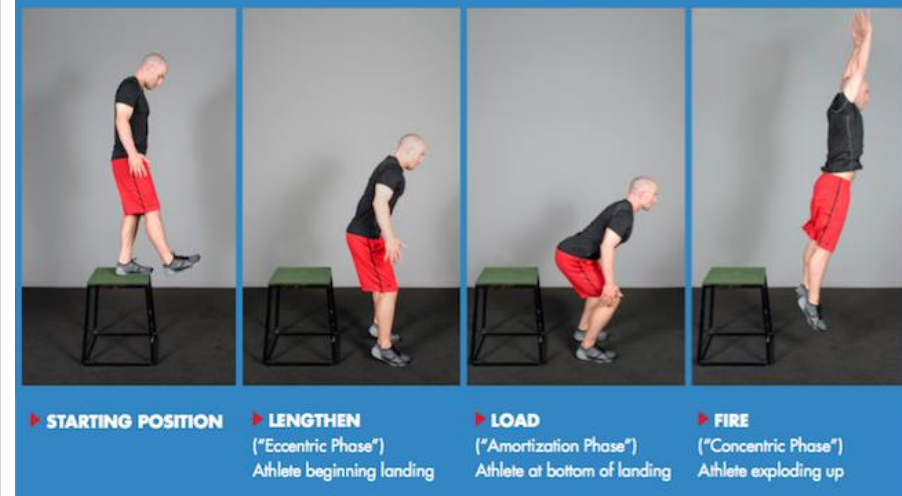
Mekanika Kerja otot

Working Mechanics
Eccentrics – concentric
(stretch Shortening Cycle)
(reactive – quickness)

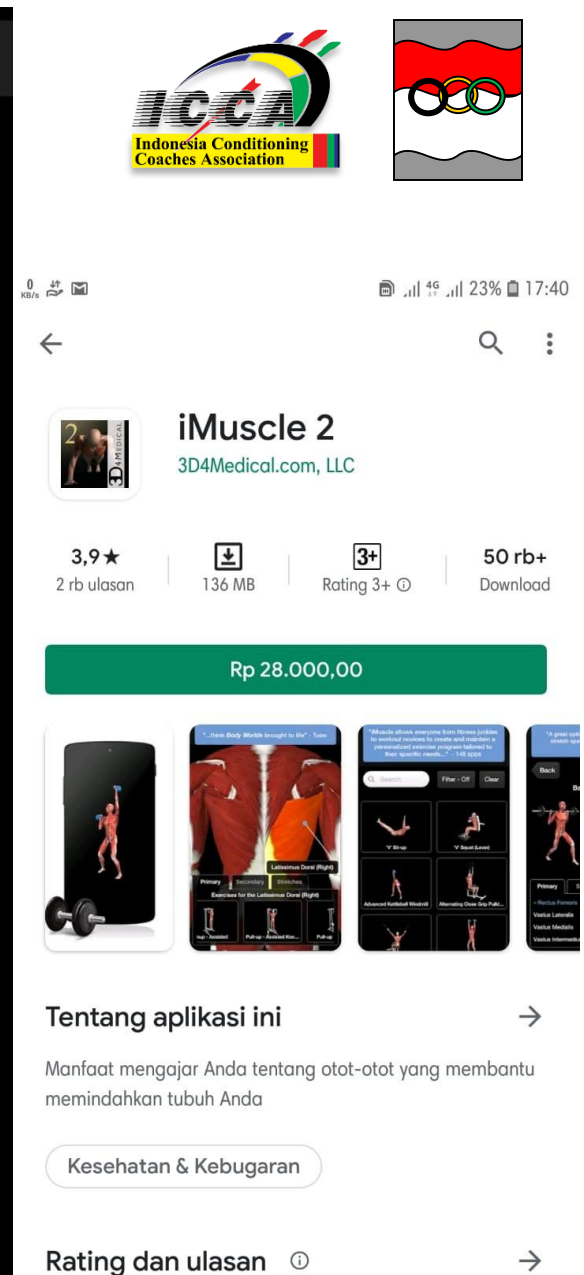
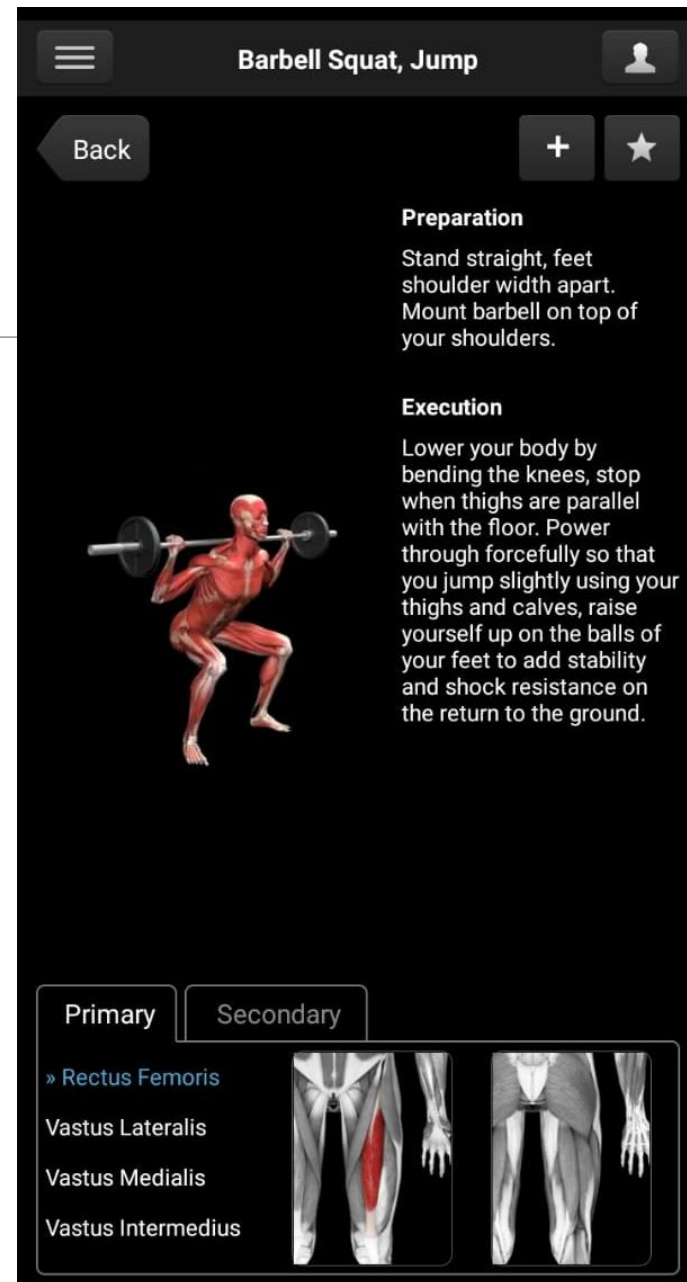
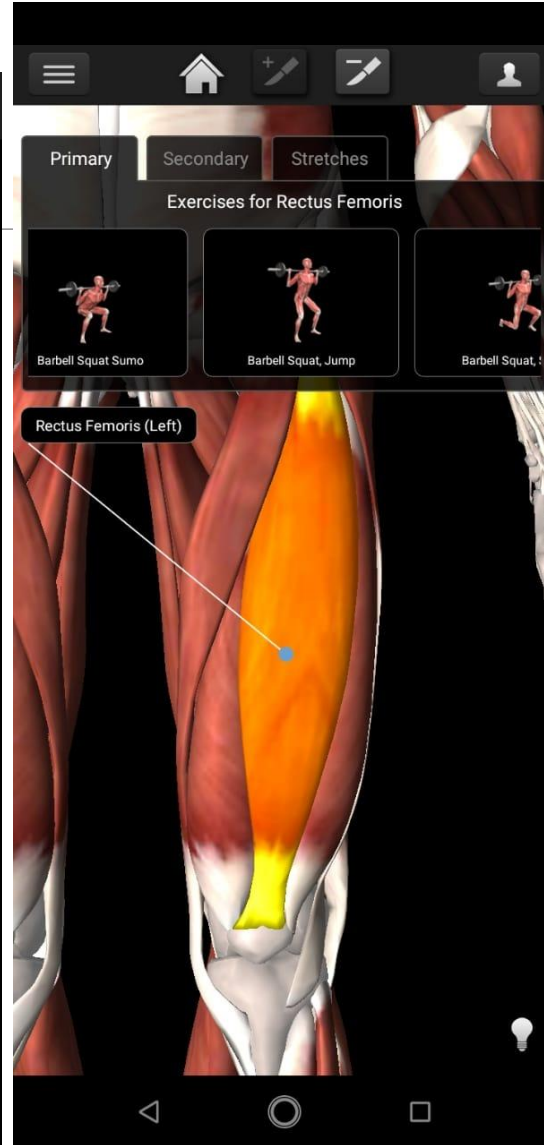
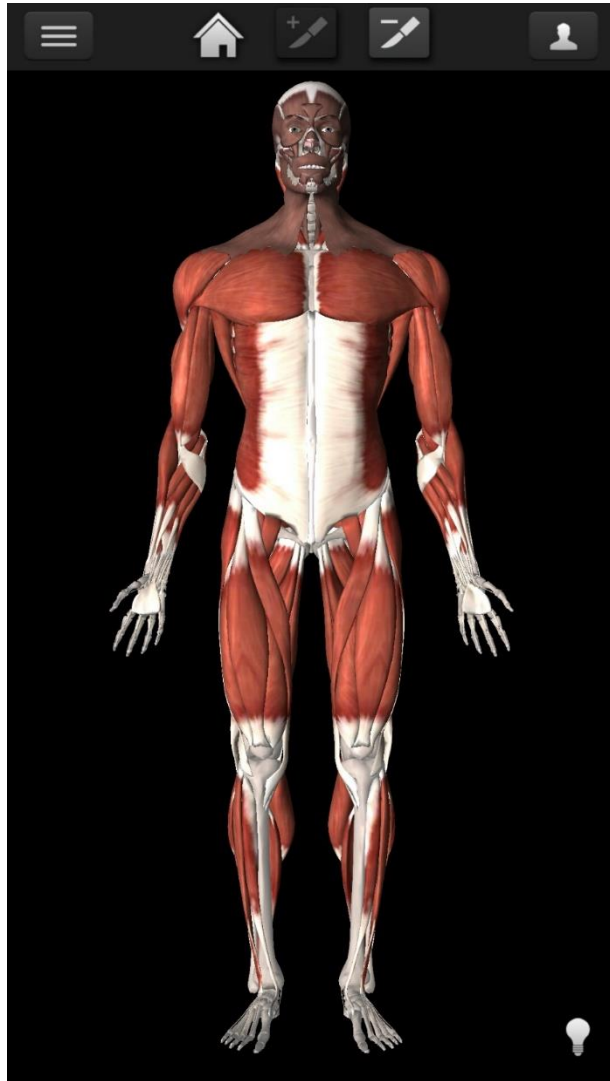


THE STRETCH-SHORTENING CYCLE IN ACTION

Here is how the SSC works when you land from a jump and immediately jump again.



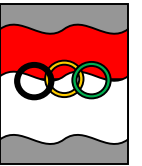
Anatomy Aps



MEMBER OF



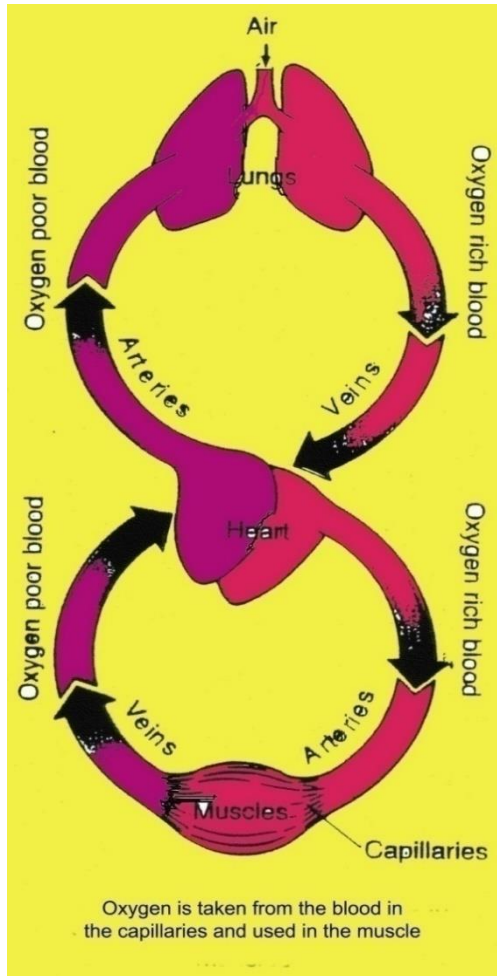
KONDISI FISIK



SASARAN LATIHAN FISIK:

- MENINGKATKAN FUNGSI DARI SISTEM OTOT
- **MENINGKATKAN FUNGSI DARI SISTEM ENERGI**
- MENINGKATKAN KUALITAS FISIK KHUSUS CABOR

Cardiopulmonary System



Aerobic & an-aerobic

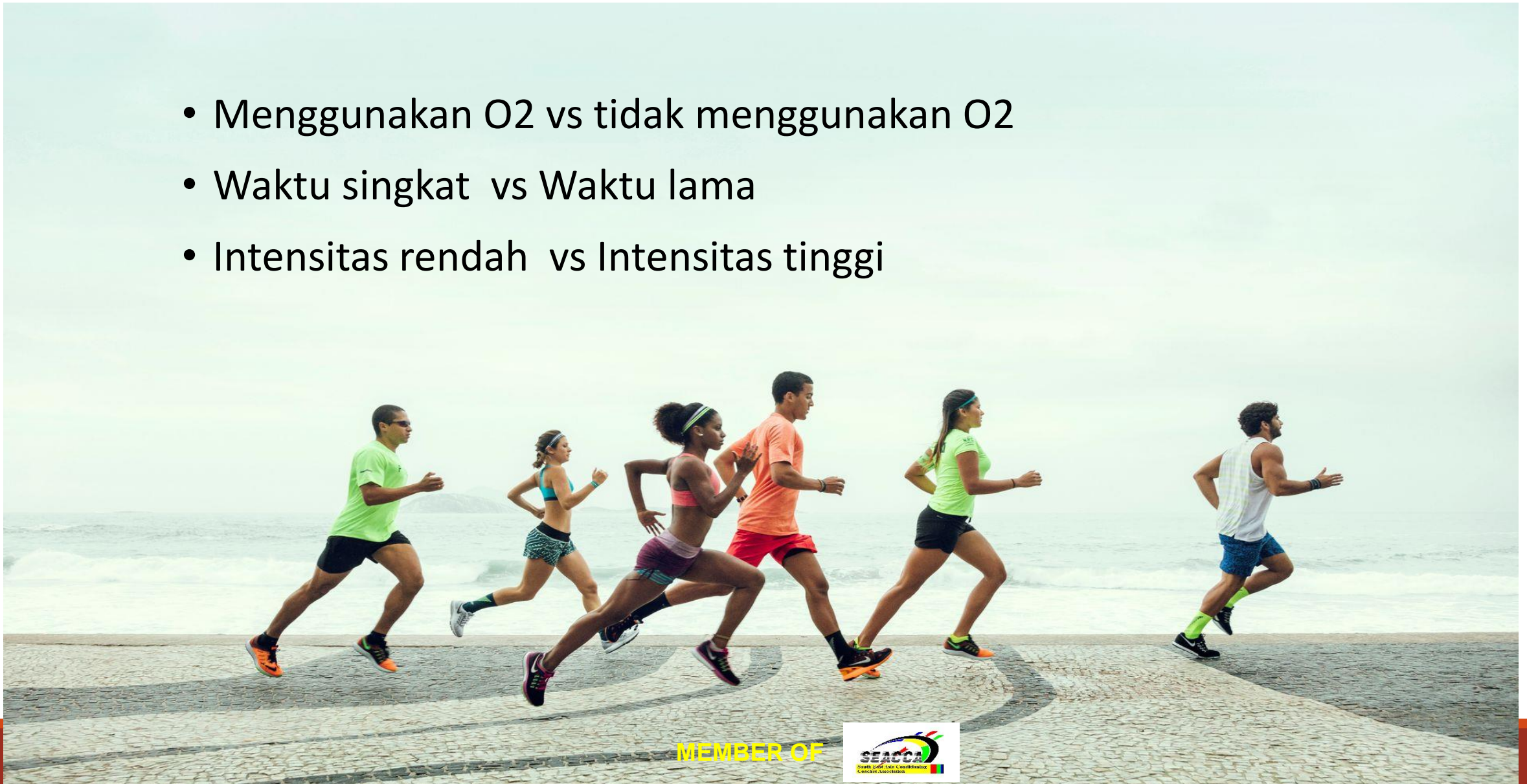


**KERJA
OTOT**

Sistem Energi



- Menggunakan O₂ vs tidak menggunakan O₂
- Waktu singkat vs Waktu lama
- Intensitas rendah vs Intensitas tinggi



MEMBER OF



Sistem Energi

Ketika Latihan

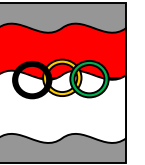


- Heart rate / denyut nadi- meningkat
- Jantung & Paru2 - Bekerja lebih cepat dan kapasitas membesar
- Pembuluh darah
 - **melebar** - Perlu O₂
 - **Menyempit** – O₂ tidak terserap – sedikit diperlukan.
- Darah mengalir lebih cepat
- Hasil Latihan

Lebih banyak O₂ ke otot yang bekerja sehingga kapasitas meningkat (VO₂max)



BAGAIMANA MENDAPATKAN SISTEM ENERGY YANG BAIK?



- Kemampuan kerja dengan intensitas tertentu dalam waktu yang lebih lama
- Kemampuan untuk pulih asal lebih cepat di antara atau setelah kerja/aktivitas



Apa yang kita perlukan????

Sistem Energi

Tuntutan Kapasitas

VO2MAX

MEN

WOMEN

	Age (years)					
rating	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
excellent	> 60	> 56	> 51	> 45	> 41	> 37
good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
above average	47-51	43-48	39-42	36-38	32-35	29-32
average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
very poor	< 30	< 30	< 26	< 25	< 22	< 20
	Age (years)					
rating	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
excellent	> 56	> 52	> 45	> 40	> 37	> 32
good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-21
poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
very poor	< 28	< 26	< 22	< 20	< 18	< 17



MEMBER OF



Sistem Energi

Tuntutan Kapasitas

VO₂MAX

Maximal Oxygen Uptake (ml/kg/min) in Various Population Groups

Non Athletes	Age	Males	Females
	10-19	47-56	38-44
	20-29	43-52	33-42
	30-39	39-48	30-38
	40-49	36-44	26-35
	50-59	34-41	24-33
	60-69	31-38	22-30
	70-79	28-35	20-27
Athletes			
Baseball/softball	18-32	48-56	52-57
Basketball	18-30	40-60	43-60
Bicycling	18-26	62-74	47-57
Canoeing	22-28	55-67	48-52
Football	20-36	42-60	
Gymnastics	18-22	52-58	36-50
Ice Hockey	10-30	50-63	
Jockey	20-40	50-60	
Orienteering	20-60	47-53	46-60
Racquetball	20-35	55-62	50-60
Rowing	20-35	60-72	58-65
Skiing, alpine	18-30	57-68	50-55
Skiing, nordic	20-28	65-94	60-75
Ski jumping	18-24	58-63	
Soccer	22-28	54-64	50-60
Speed skating	18-24	56-73	44-55
Swimming	10-25	50-70	40-60
Track & field, discus	22-30	42-55	
Track & field, running	18-39	60-85	50-75
	40-75	40-60	35-60
Track & field, shot put	22-30	40-46	
Volleyball	18-22		40-56
Weightlifting	20-30	38-52	
Wrestling	20-30	52-65	



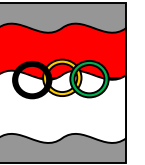
KONDISI FISIK



SASARAN LATIHAN FISIK:

- MENINGKATKAN FUNGSI DARI SISTEM OTOT
- MENINGKATKAN FUNGSI DARI SISTEM ENERGI
- **MENINGKATKAN KUALITAS FISIK KHUSUS CABOR**

Fisik Khusus Cabor

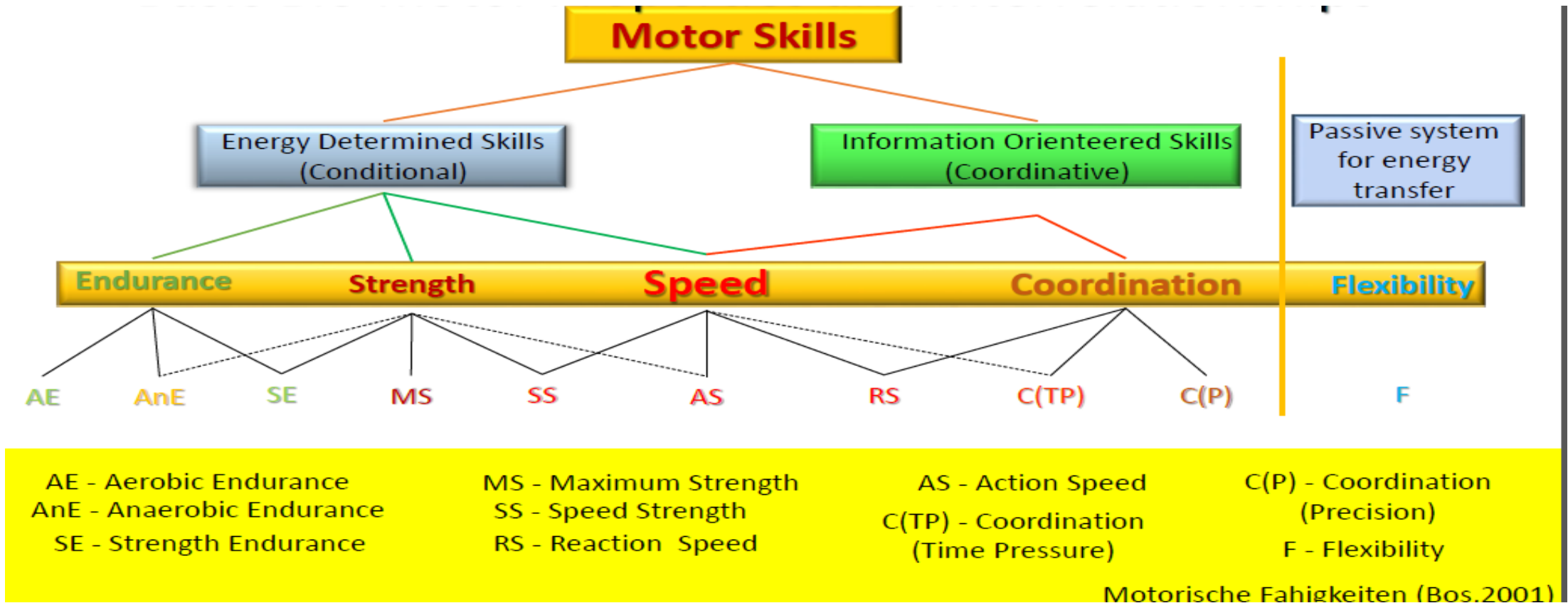


latihan Fisik sesuai dengan kebutuhan pertandingan :

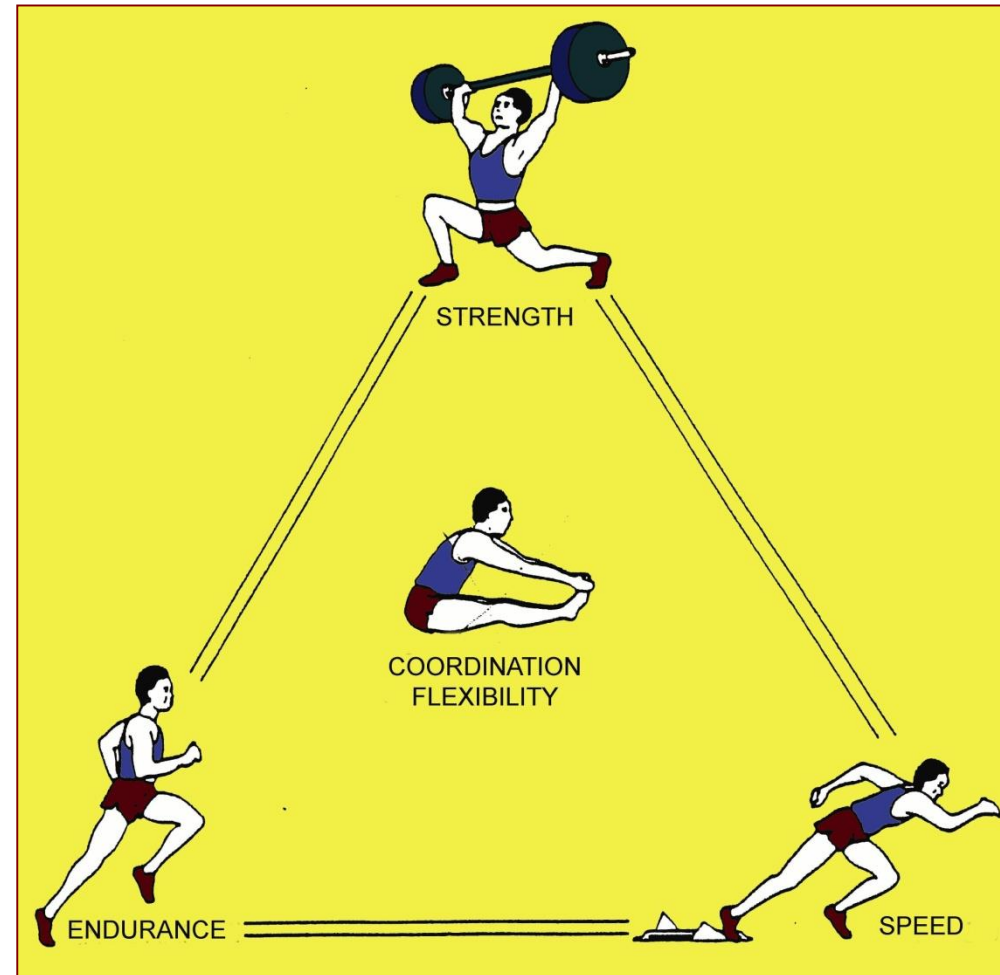
- Mekanik & dinamik gerakan
- Otot yang terlibat
- Sistem energi
- Irama & Tempo permainan
- Tuntutan intensitas



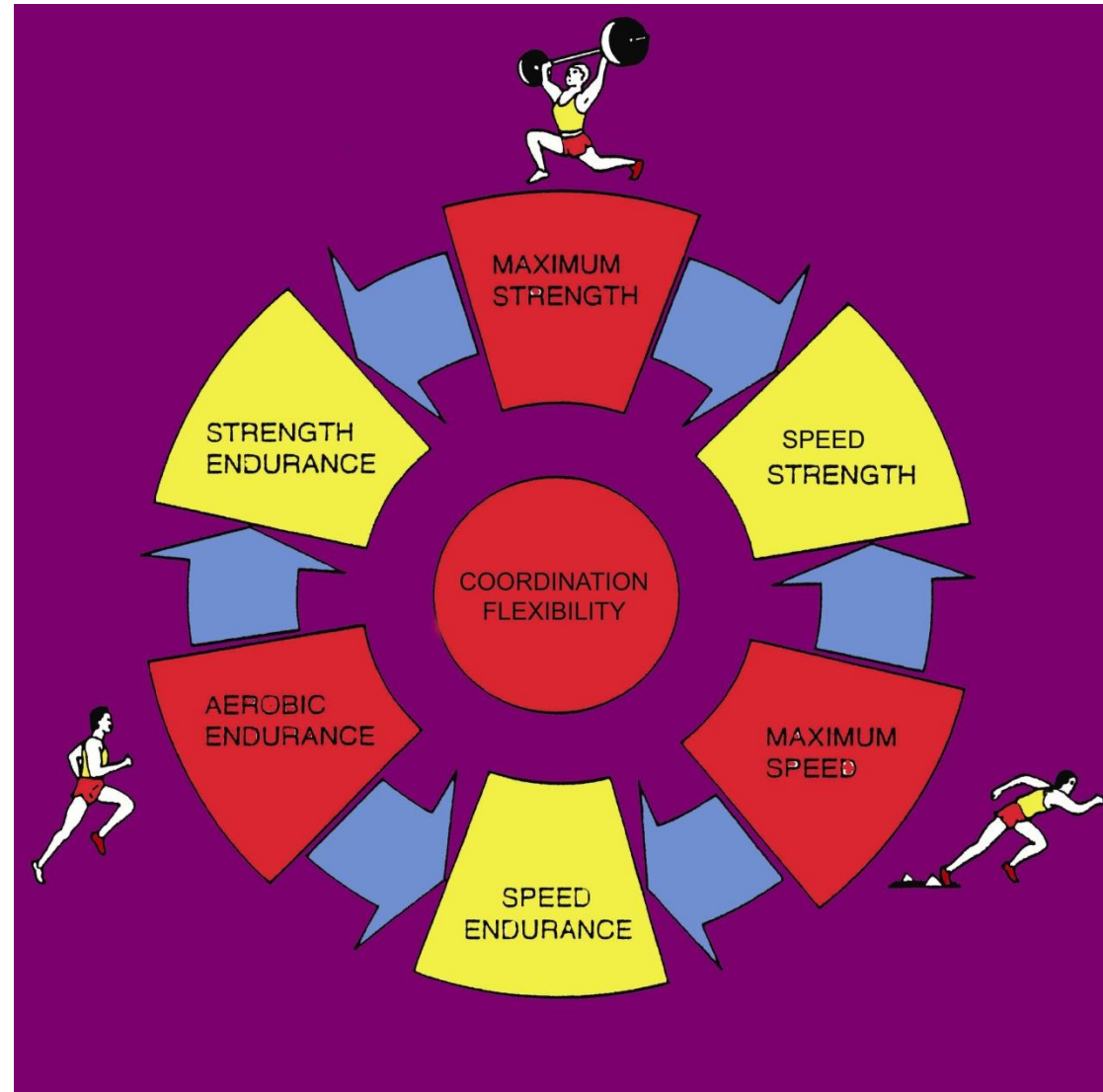
Unsur-unsur Fisik



KOMPONEN DASAR KONDISI FISIK



INTER-RELASI KONDISI FISIK



MEMBER OF



BANYAK CABOR YANG BERBEDA KARAKTER BERDASARKAN:



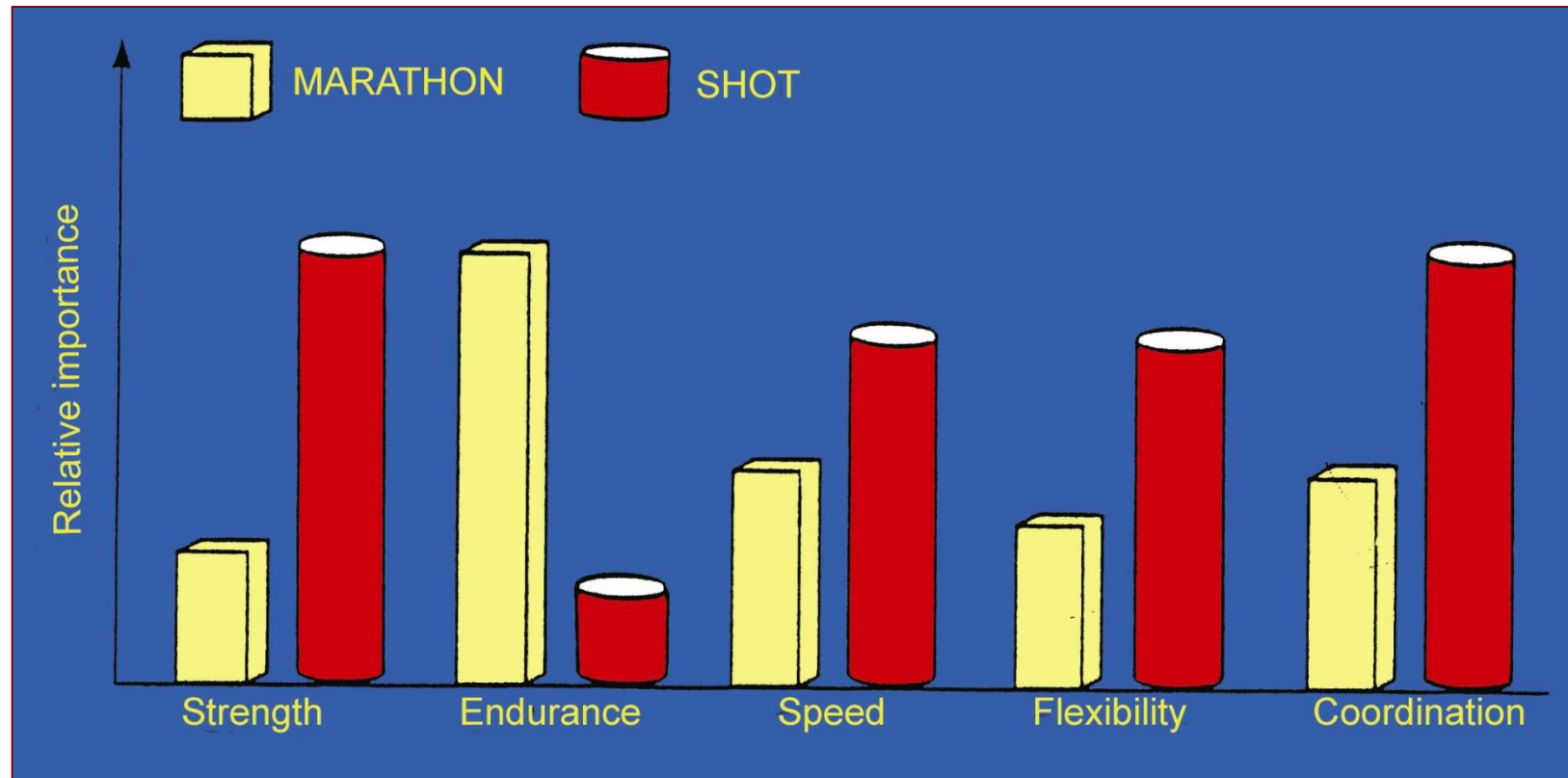
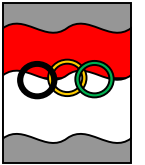
- Otot Penggerak Utama
- Sistem Energi
- Waktu/durasi bermain & Irama
- Lapangan
- Gerak dan variasinya

SKILL AND FITNESS

MEMBER OF



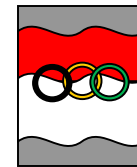
SETIAP CABANG OLAHRAGA MEMILIKI KEBUTUHAN KHUSUS



MEMBER OF



IDENTIFIKASI BIOMOTOR



	KEBUT	KET
FLEKSIBILITAS		
DAYATAHAN		
KECEPATAN		
KEKUATAN		
KOORDINASI		

Very Important ★★★ Important ★★ Less Important ★ Not Important ●

MEMBER OF

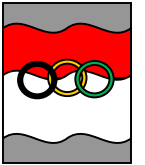


LATIHAN



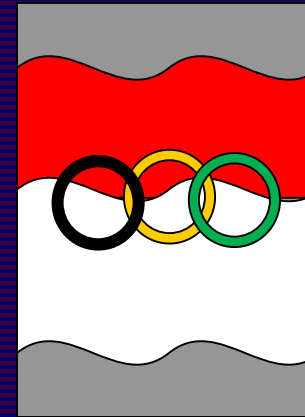
- **WHAT TO DO**
CABANG/NOMOR, OTOT, KEMAMPUAN BIOMOTOR.
- **HOW TO DO**
METODE, JENIS LATIHAN, UNIT LATIHAN (I-V-R)
- **WHEN TO DO**
PERENCANAAN LATIHAN / PERIODISASI.

PENGEMBANGAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK SESUAI DENGAN TAHAP DALAM PROGRAM LATIHAN



MEMBER OF





DAYATAHAN

MEMBER OF



DAYA TAHAN



DEFINISI :

- KEMAMPUAN UNTUK MELAKUKAN KERJA DALAM JANGKA WAKTU YANG LAMA MENGHADAPI KELELAHAN.

BENTUK DAYATAHAN:

- DAYATAHAN AEROBIK
- DAYATAHAN ANAEROBIK
- DAYATAHAN KHUSUS

MEMBER OF



PENGEMBANGAN DAYATAHAN



METODE UNTUK DAYATAHAN AEROBIK

- **EKSTENSIVE INTERVAL**
- CONTINOUSE RUN
- FARTLEK
- CROSS COUNTRY
- JOG STRIDE

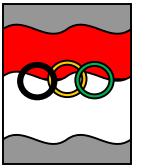
METODE UNTUK DAYATAHAN ANAEROBIK

- **INTENSIVE INTERVAL**

METODE UNTUK DAYATAHAN KHUSUS

- SASARAN KOMPETISI

AEROBIC ENDURANCE CAPACITY (VO₂MAX)



Tabel ADV-snelheid-looptijd met luchtweerstand-VO₂ max

ADV	Haalbare looptijd										VO ₂ max ml/kg/min
	Watt/kg	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	15 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	
2.00	00:11:05	00:23:16	00:40:12	01:24:24	02:10:14	02:57:11	03:07:38	03:44:58	04:33:25	06:33:51	28.0
2.25	00:09:49	00:20:36	00:35:34	01:14:41	01:55:15	02:36:47	02:46:02	03:19:04	04:01:57	05:48:32	31.5
2.50	00:08:47	00:18:27	00:31:53	01:06:55	01:43:16	02:20:30	02:28:47	02:58:23	03:36:49	05:12:19	35.0
2.75	00:07:58	00:16:43	00:28:53	01:00:39	01:33:36	02:07:20	02:14:50	02:41:40	03:16:29	04:43:03	38.5
3.00	00:07:15	00:15:14	00:26:19	00:55:15	01:25:16	01:56:01	02:02:51	02:27:18	02:59:01	04:17:53	42.0
3.25	00:06:43	00:14:05	00:24:20	00:51:06	01:18:51	01:47:16	01:53:36	02:16:12	02:45:32	03:58:27	45.5
3.50	00:06:13	00:13:04	00:22:34	00:47:23	01:13:07	01:39:28	01:45:20	02:06:17	02:33:30	03:41:06	49.0
3.75	00:05:48	00:12:12	00:21:04	00:44:13	01:08:14	01:32:50	01:38:19	01:57:53	02:23:16	03:26:23	52.4
4.00	00:05:27	00:11:26	00:19:45	00:41:27	01:03:58	01:27:01	01:32:09	01:50:29	02:14:17	03:13:26	55.9
4.25	00:05:08	00:10:46	00:18:35	00:39:01	01:00:13	01:21:55	01:26:45	01:44:01	02:06:25	03:02:06	59.4
4.50	00:04:51	00:10:10	00:17:34	00:36:53	00:56:55	01:17:25	01:21:59	01:38:18	01:59:29	02:52:06	62.9
4.75	00:04:36	00:09:39	00:16:40	00:34:58	00:53:58	01:13:26	01:17:45	01:33:14	01:53:19	02:43:13	66.4
5.00	00:04:22	00:09:11	00:15:52	00:33:18	00:51:23	01:09:54	01:14:01	01:28:45	01:47:52	02:35:23	69.9
5.25	00:04:10	00:08:46	00:15:08	00:31:46	00:49:01	01:06:41	01:10:37	01:24:40	01:42:54	02:28:14	73.4
5.50	00:04:00	00:08:23	00:14:29	00:30:24	00:46:54	01:03:49	01:07:35	01:21:02	01:38:29	02:21:52	76.9
5.75	00:03:50	00:08:02	00:13:53	00:29:08	00:44:58	01:01:11	01:04:47	01:17:41	01:34:24	02:16:00	80.4
6.00	00:03:41	00:07:43	00:13:20	00:28:01	00:43:13	00:58:48	01:02:16	01:14:40	01:30:45	02:10:43	83.9
6.25	00:03:32	00:07:26	00:12:51	00:26:58	00:41:36	00:56:36	00:59:56	01:11:52	01:27:21	02:05:49	87.4
6.50	00:03:25	00:07:10	00:12:23	00:26:01	00:40:08	00:54:36	00:57:50	01:09:20	01:24:16	02:01:23	90.9

MEMBER OF



METODE LATIHAN DAYATAHAN AEROBIK



<i>METHOD</i>	<i>LOAD</i>	<i>QUALITY</i> (100% = V_{cr})
Extensive Interval	3/2/1/2/3km or 1km x 15	>100%
CR – fast	30' – 60'	90 – 97%
CR – MD	60'	90% 85-90%
CR – LSD	90'- 180'	80%
CR – Recovery	15' – 30'	70 %
Fartlek	30' – 90'	Intensity not fixed

MEMBER OF



TES DAYATAHAN AEROBIK



TES LARI 30 – 60 MENIT,

- UNTUK MENENTUKAN KEMAMPUAN DAYATAHAN AEROBIK MAKSIMAL - V_{Cr} / Critical Speed (100%) dalam m/detik.

TES VO2 max.

Contoh : Mencari V_{Cr} :

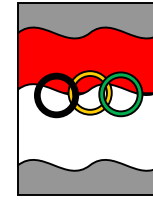
Hasil tes lari 30' = 8000M

$V_{Cr} = 8000 / 1800 = 4,4 \text{ M/DT}$

100% = 4,4 m/dt

400m = 400 / 4,4 = 91 dt.

TES DAYATAHAN AEROBIK



Mencari VCr:

Hasil tes lari 30' = 8000M

VCr = 8 Contoh : Mencari

VCr:

Hasil tes lari 30' = 8000M

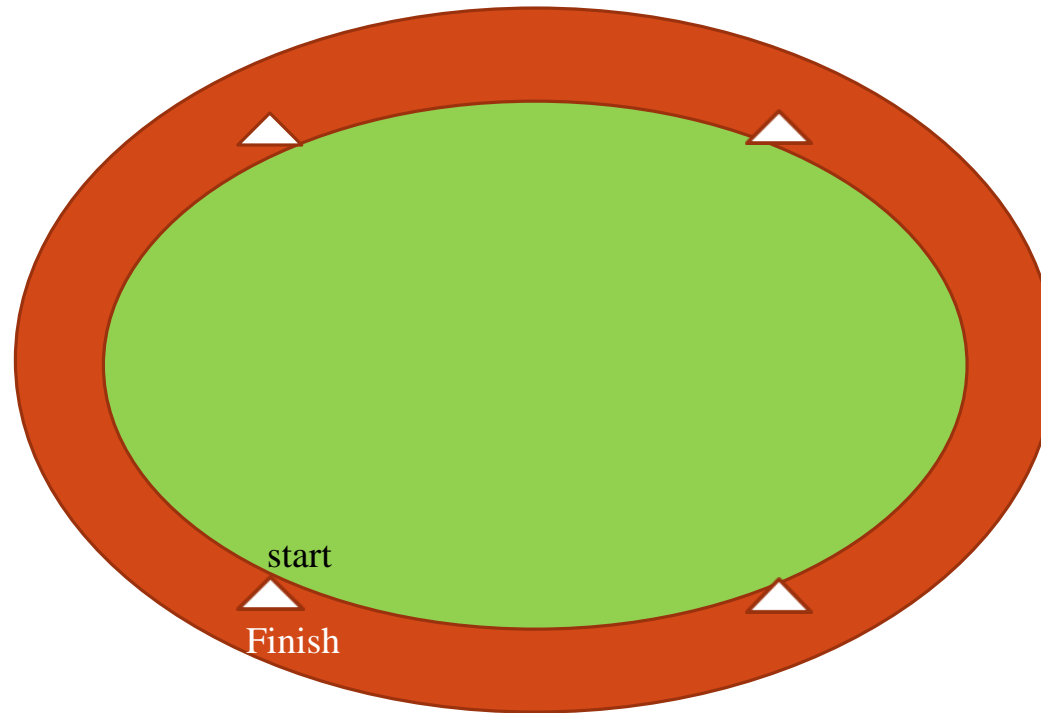
$VCr = 8000 / 1800 = 4,4 \text{ M/DT}$

$100\% = 4,4 \text{ m/dt}$

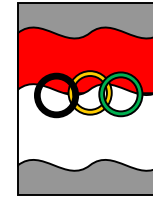
$400\text{m} = 400 / 4,4 = 91 \text{ dt.}$

Track 400 M

VCR: 4,4 dt
400m = 91 dt
Low 80% = 113"
Med 85%= 107"
Fast 95%= 96"
Ex 110 %= 83"
Int 95%= 63"
(Int Interval dari satu putaran 400m = 60"
dan diambil 95%)



TES DAYATAHAN AEROBIK



Mencari VCr:

Hasil tes lari 30' = 7000M

Contoh : Mencari VCr:

Hasil tes lari 30' = 7000M

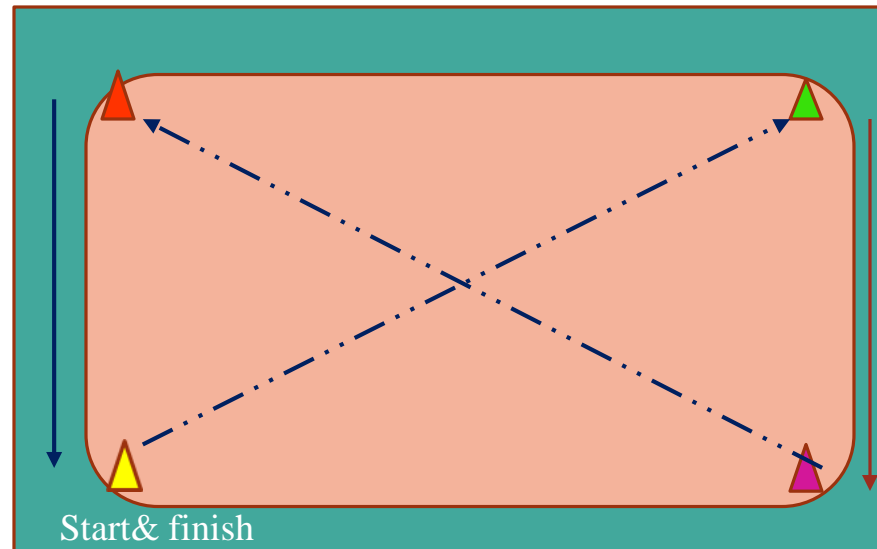
$V_{Cr} = 7000 / 1800 = 3,8 \text{ M/DT}$

$100\% = 3,8 \text{ m/dt}$

$400\text{m} = 400 / 3,8 = 105 \text{ dt.}$

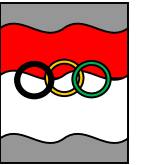
Track 86M

VCR: 3,8 dt
400m = 105 dt
Maka
 $86/400 \times 105 = 22,...$
Low 80% = 27"
Med 85% = 25"
Fast 95% = 23"
Ex 110% = 20"
INT 95% = 13"
(Int Interval dari satu putaran 400m = 60"
dan diambil 95%)

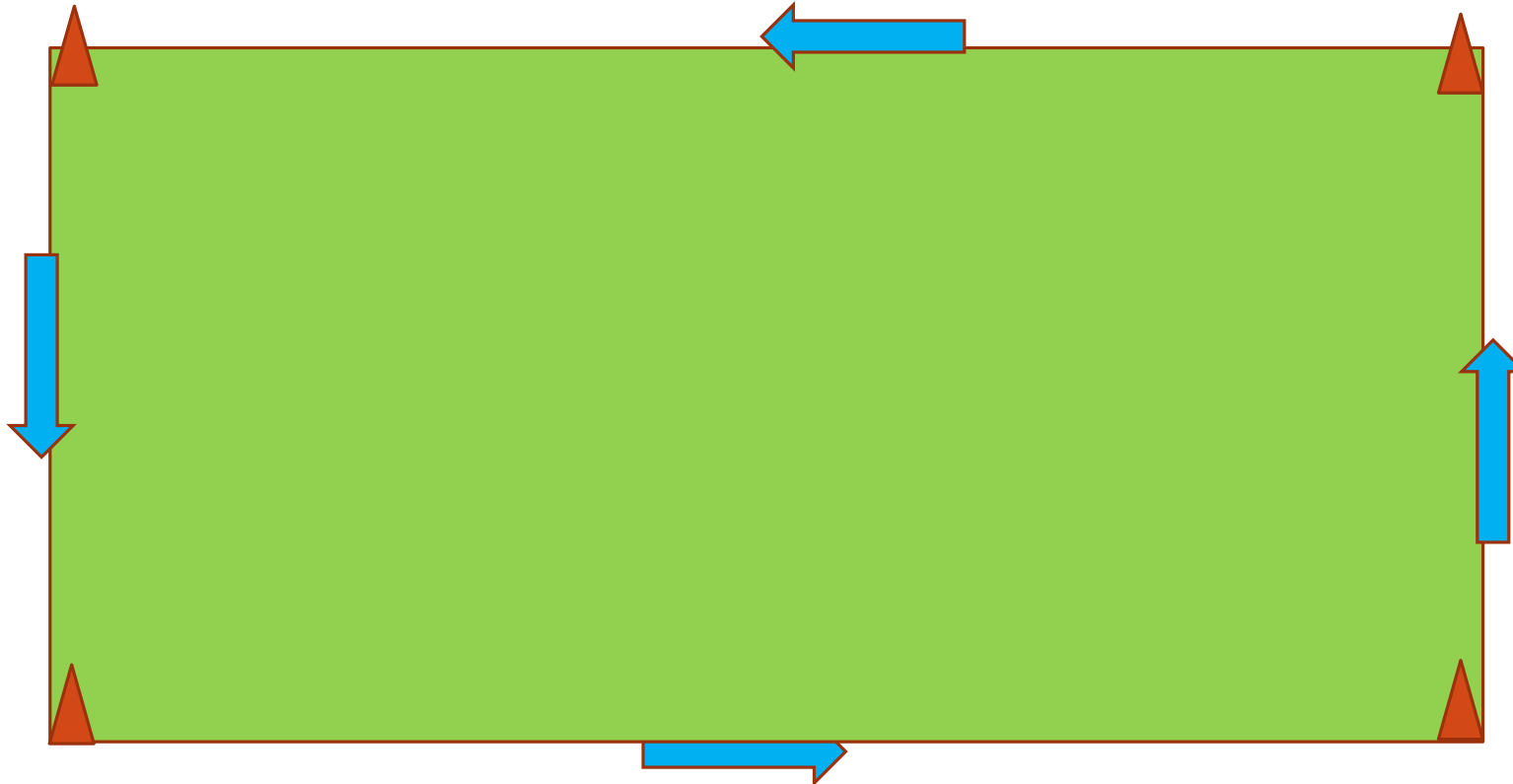


METODE UNTUK DAYATAHAN AEROBIK

- CONTINOUSE RUN
- FARTLEK
- CROSS COUNTRY
- JOG STRIDE
- EKSTENSIVE INTERVAL



**% VCR
L-M-H**

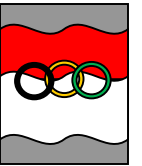


MEMBER OF

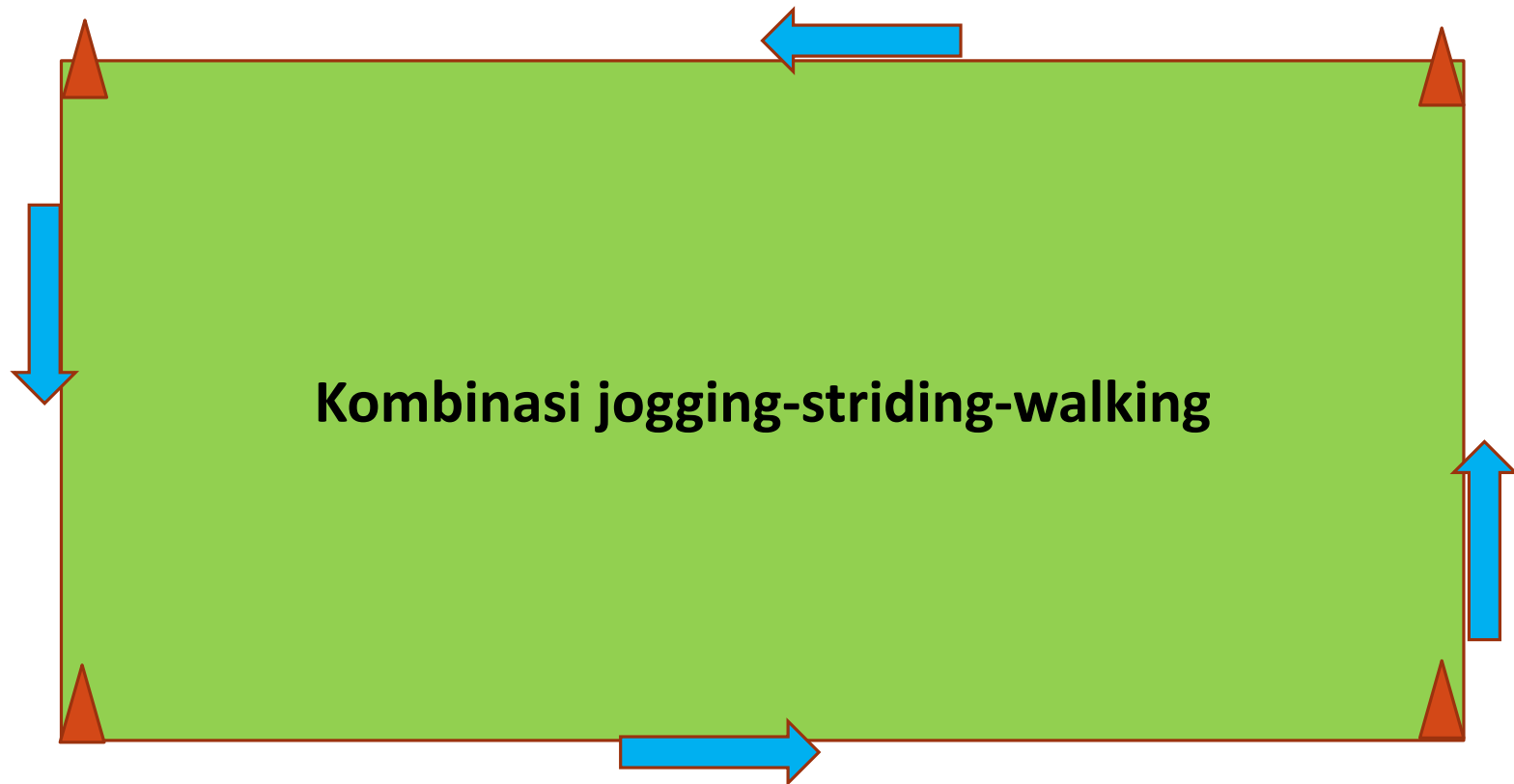


METODE UNTUK DAYATAHAN AEROBIK

- CONTINOUSE RUN
- **FARTLEK (L-M-H)**
- JOG STRIDE
- EKSTENSIVE INTERVAL



**% VCR
L-M-H**



MEMBER OF



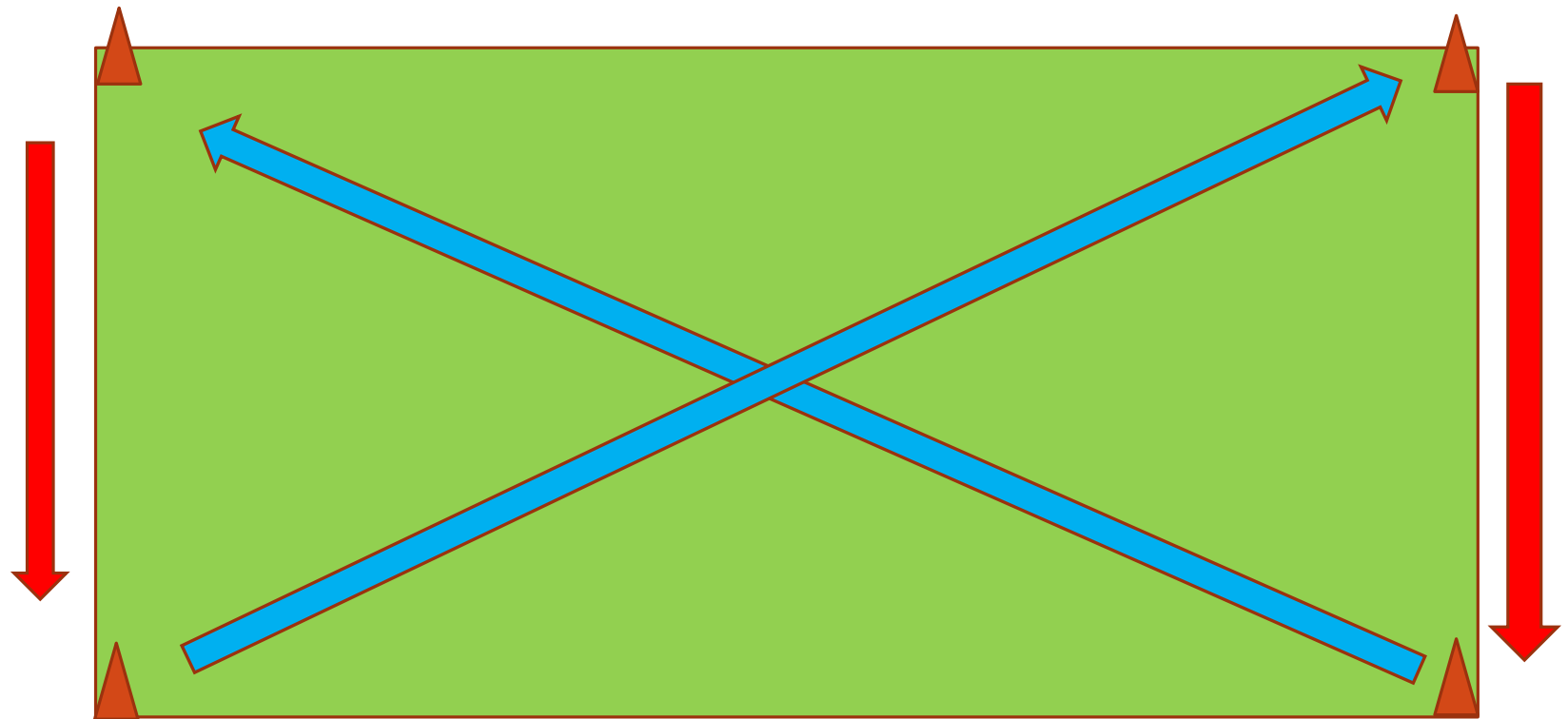
METODE UNTUK DAYATAHAN AEROBIK

- CONTINOUSE RUN
- FARTLEK
- **JOG STRIDE**
- EKSTENSIVE INTERVAL



JOG
STRIDE

% VCR
L-M-H



MEMBER OF

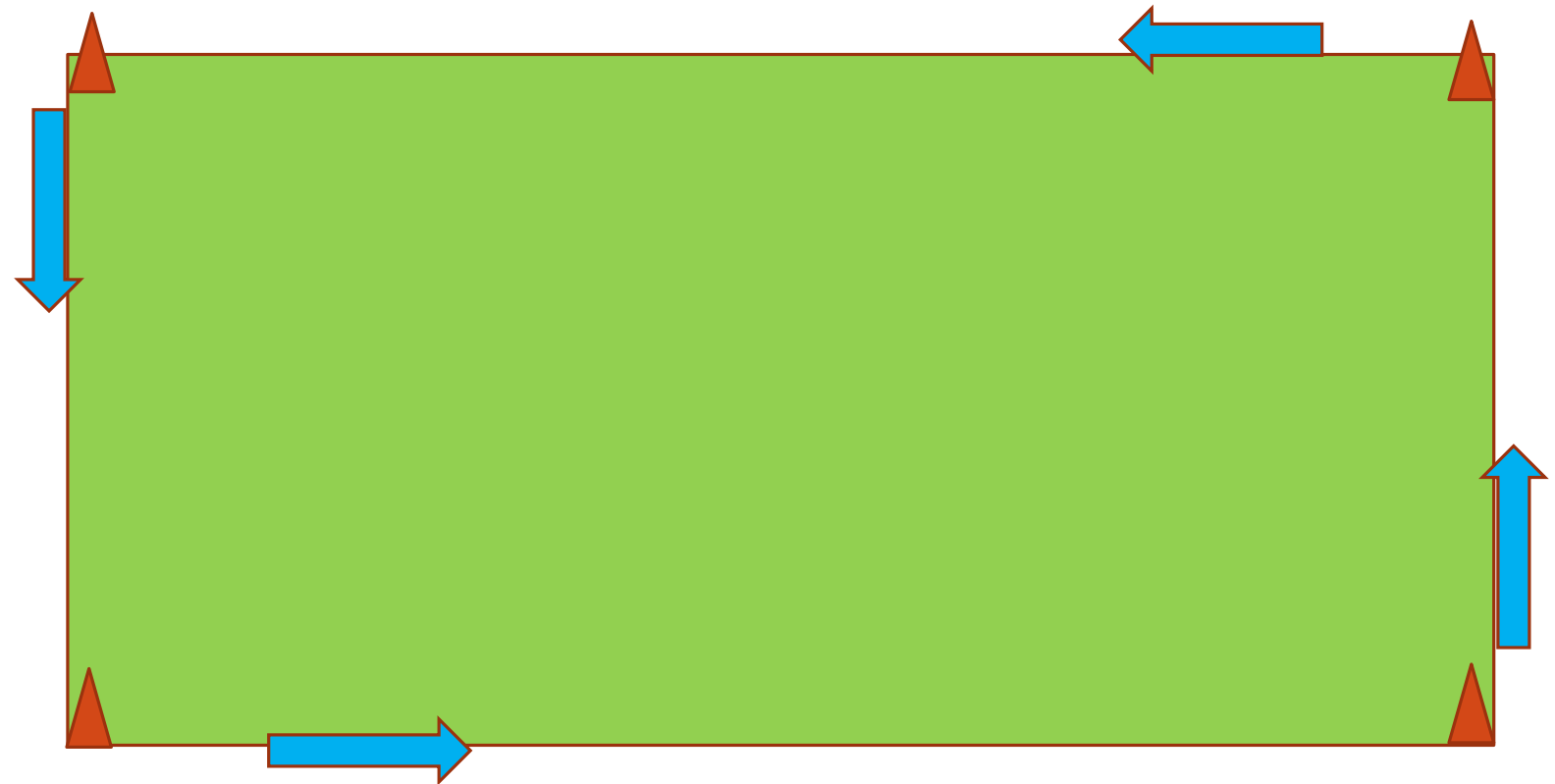


METODE UNTUK DAYATAHAN AEROBIK

- CONTINOUSE RUN
- FARTLEK
- JOG STRIDE
- EKSTENSIVE INTERVAL



**110% VCR R: 1 : 1
EX: 10 X 200M**



MEMBER OF



METODE LATIHAN DAYATAHAN ANAEROBIK



INTENSIVE INTERVAL

- PATOKAN KECEPATAN MENGGUNAKAN SISTEM ENERGI ANAEROBIK LAKTIK.
- MERUPAKAN PENGHUBUNG DARI DAYATAHAN AEROBIK DENGAN DAYATAHAN KHUSUS KOMPETISI.
- INTENSITAS 90-100% WAKTU PELAKSANAAN S.D 60 “

INS AND OUT

- MERUPAKAN KOMBINASI DARI AKSELERASI DAN RELAKSASI / FARTLEK TAPI DENGAN PENGATURAN INTENSITAS YANG JELAS. MISALNYA: 15 – 15 – 15 – 15 –15 – 15M DENGAN CEPAT – RELAKSASI BERGANTIAN.



MEMBER OF

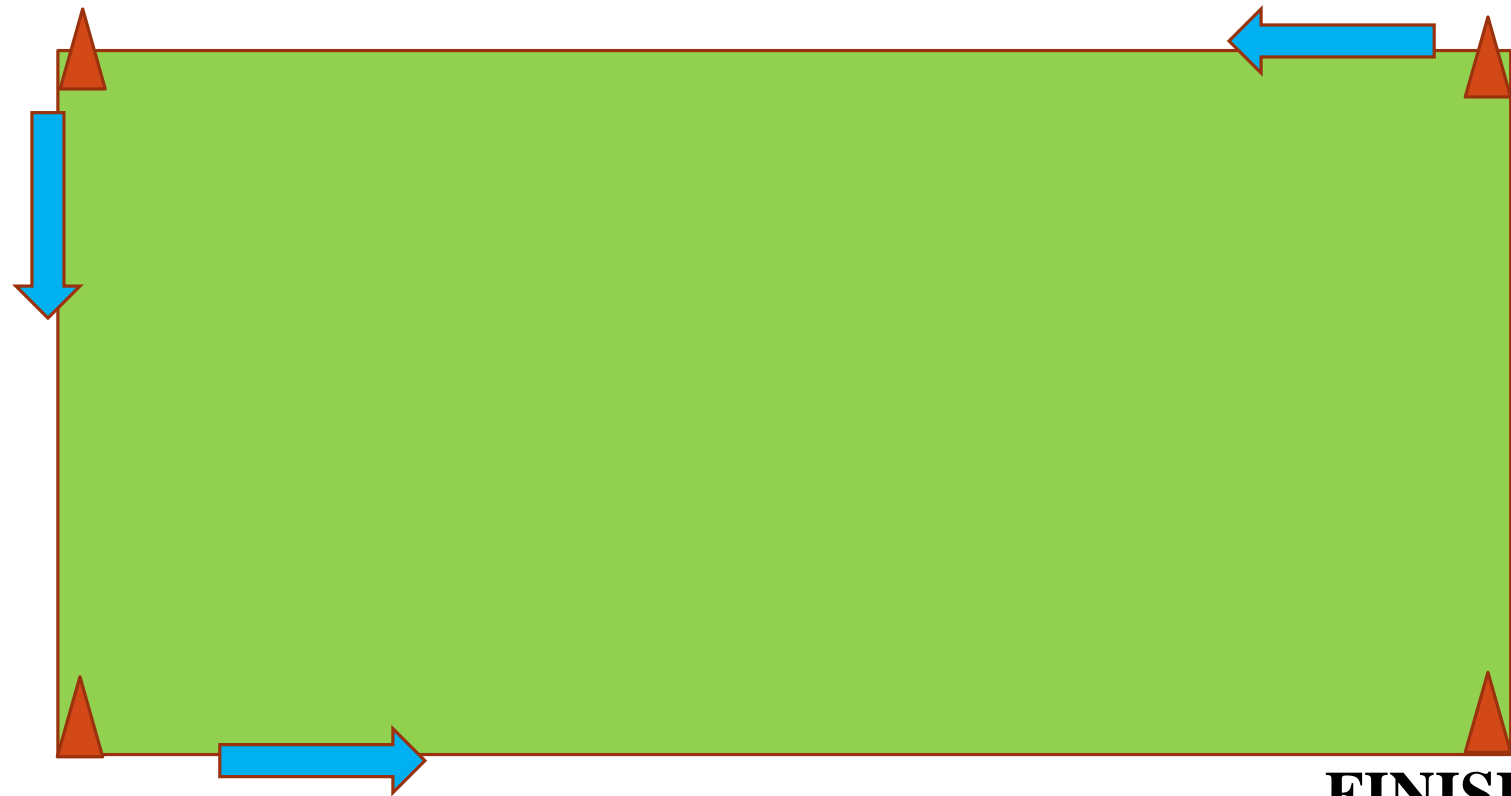


METODE UNTUK DAYATAHAN ANAEROBIK

- INTENSIVE INTERVAL

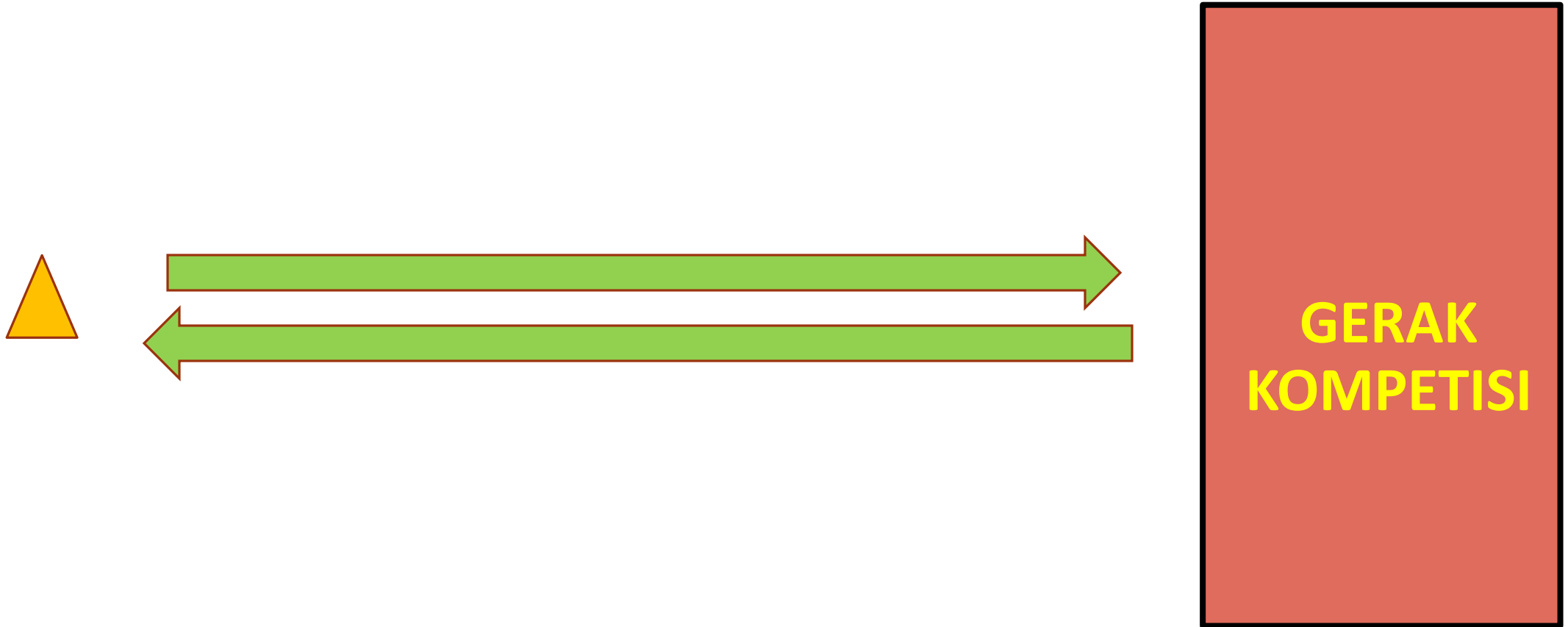
(80-95%) test 400m
R: >7 mnt

EX: 2 x 3 x 150M
(85%). R: 8' SR: 15'



FINISH

Oregon Circuit



METODE LATIHAN DAYATAHAN KHUSUS



MERUPAKAN METODE GABUNGAN DARI METODE DAYATAHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK BERGANTUNG DARI INTENSITAS KERJA CABANG OLAHRAGANYA DENGAN MELIHAT FAKTOR-FAKTOR SEBAGAI BERIKUT:

- LAMANYA PERMAINAN
- INTENSITAS JALANNYA PERMAINAN
- VOLUME RATA-RATA PERGERAKAN DALAM PERMAINAN
- LUAS LAPANGAN / AREA YANG DIGUNAKAN.

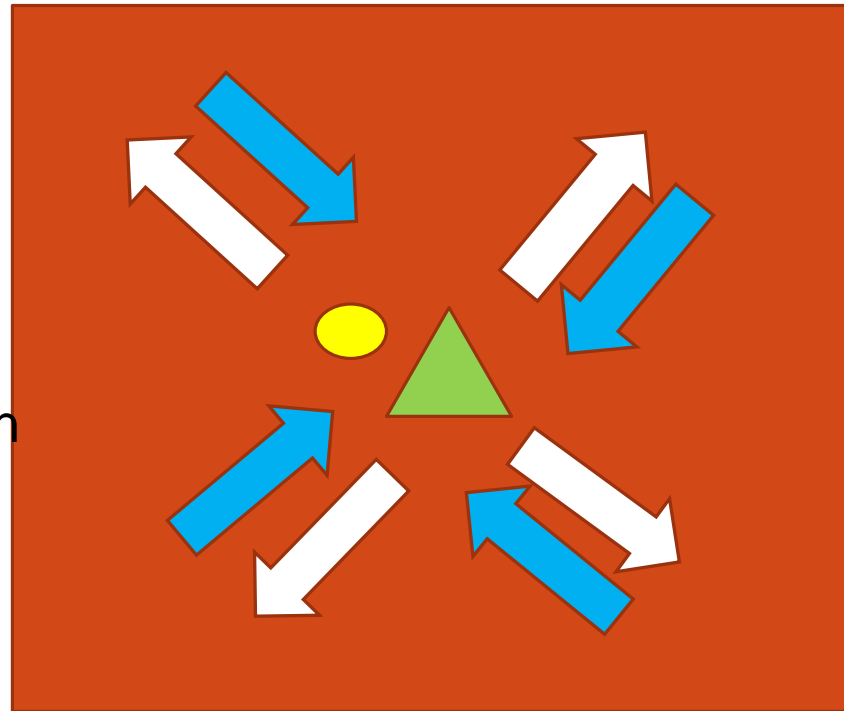
DT Khusus

Kick/punch/ kick-punch and move –

dosis : 4 x 3 x 1 menit (I : 80% V 12 mnt R:30 “/ SR: 2’)

Gerakan :

← Mundur bertahan
→ Maju Serang



OBJECTIVE??



CARDIO & MUSCLE

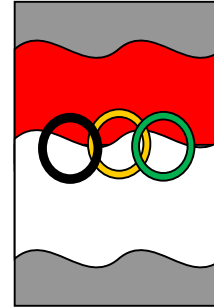
WORKSHOP UNIT LATIHAN DAYATAHAN KHUSUS



No	Tujuan	Nama latihan/keterangan/ gambar
1.		

MEMBER OF





KEKUATAN

MEMBER OF



KEKUATAN



DEFINISI :

**KEMAMPUAN MENGGUNAKAN DAYA
DALAM MENGATASI SUATU TAHANAN.**

BENTUK DASAR KEKUATAN

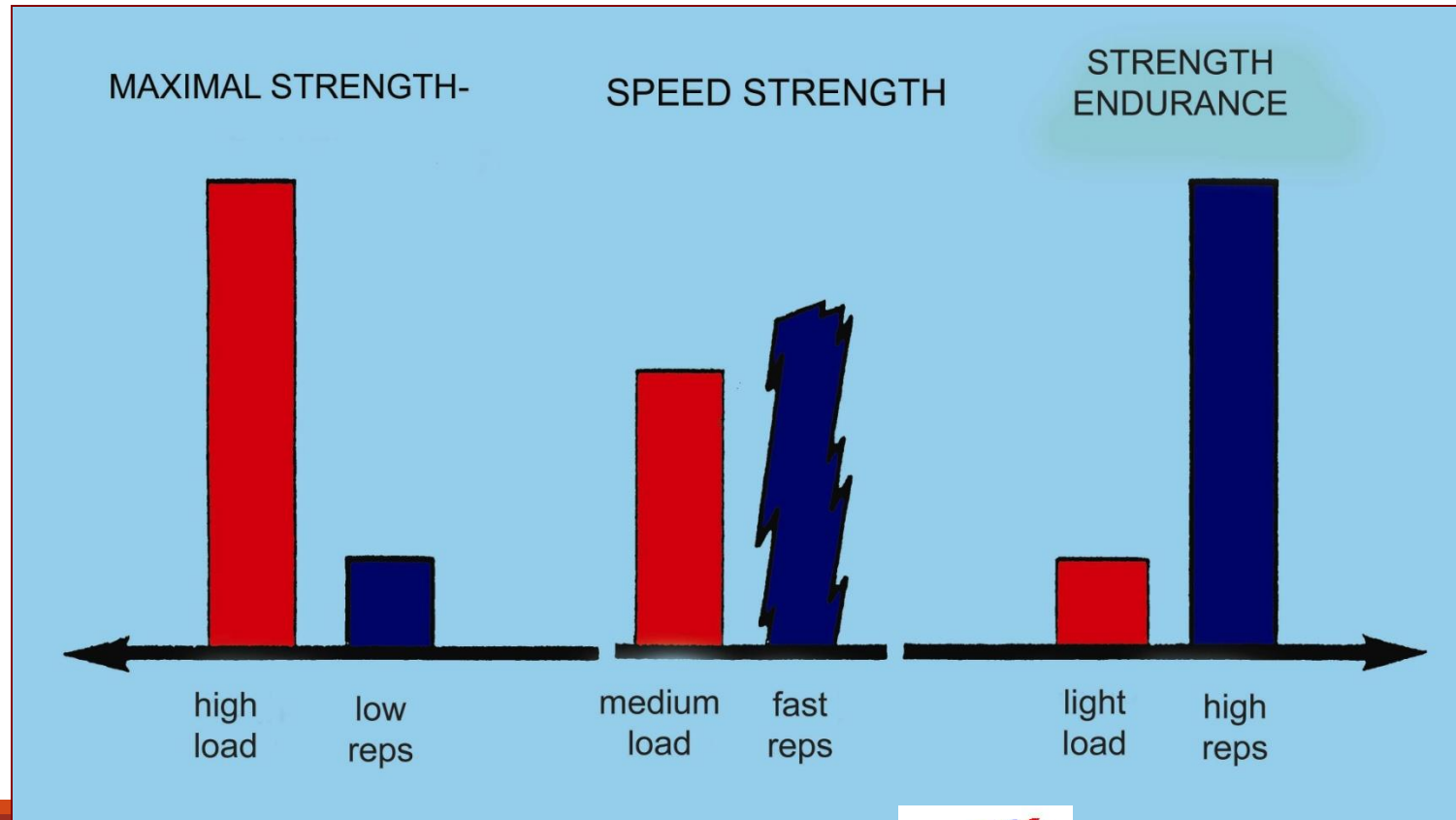
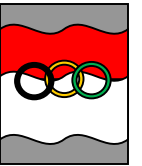
- 1. KEKUATAN MAKSIMAL**
- 2. DAYATAHAN KEKUATAN**
- 3. KEKUATAN KECEPATAN (POWER)**
- 4. DAYATAHAN POWER**
- 5. KEKUATAN CABANG / NOMOR KHUSUS**



MEMBER OF



PENGEMBANGAN KEKUATAN



MEMBER OF



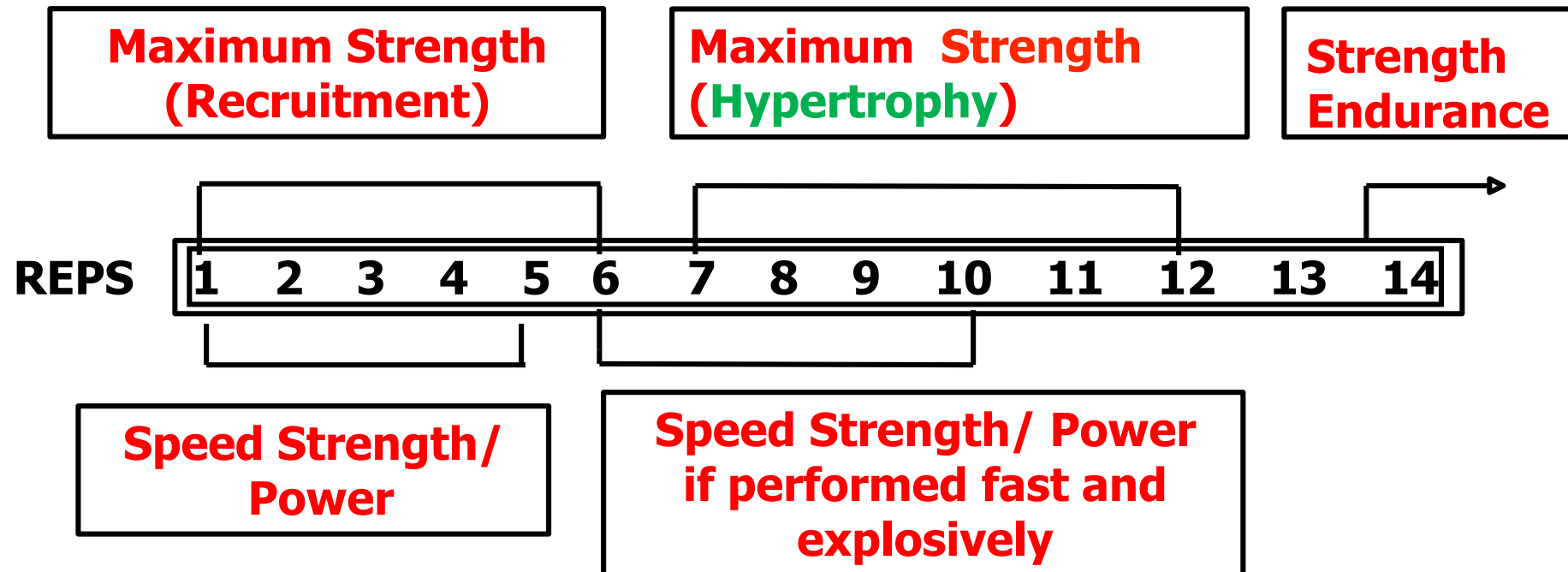
Max (Kg)	Max number of reps and 1RM percentages												
	>20	20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	
	40%	45%	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
25	10	11	12	13	15	16	17	18	20	21	22	23	25
30	12	13	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30
35	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35
40	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
45	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	45
50	20	22	25	27	30	32	35	37	40	42	45	47	50
55	22	24	27	30	33	35	38	41	44	46	49	52	55
60	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
65	26	29	32	35	39	42	45	48	52	55	58	61	65
70	28	31	35	38	42	45	49	52	56	59	63	66	70
75	30	33	37	41	45	48	52	56	60	63	67	71	75
80	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80
85	34	38	42	46	51	55	59	63	68	72	76	80	85
90	36	40	45	49	54	58	63	67	72	76	81	85	90
95	38	42	47	52	57	61	66	71	76	80	85	90	95
100	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
105	42	47	52	57	63	68	73	78	84	89	94	99	105
110	44	49	55	60	66	71	77	82	88	93	99	104	110
115	46	51	57	63	69	74	80	86	92	97	103	109	115
120	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
125	50	56	62	68	75	81	87	93	100	106	112	118	125
130	52	58	65	71	78	84	91	97	104	110	117	123	130
135	54	60	67	74	81	87	94	101	108	114	121	128	135
140	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140
145	58	65	72	79	87	94	101	108	116	123	130	137	145
150	60	67	75	82	90	97	105	112	120	127	135	142	150
155	62	69	77	85	93	100	108	116	124	131	139	147	155
160	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	144	152	160
165	66	74	82	90	99	107	115	123	132	140	148	156	165
170	68	76	85	93	102	110	119	127	136	144	153	161	170
175	70	78	87	96	105	113	122	130	140	148	157	166	175



MEMBER OF



BEBAN DAN EFEK DARI PEMBEBANAN



CONTOH METODE LATIHAN KEKUATAN



KEKUATAN MAKSIMAL	1– 3 x (90 – 100% 1RM)	WEIGHT
POWER	Bounding / jumping with additional load. Weight – explosive Utilisasi	Intensive bounding Explosive movements with high loads
DAYATAHAN POWER	10 (10-20 x 50-70% 1RM)	Harness running & Uphill sprints (30 – 100m) POWER SIRKUIT
DAYATAHAN KEKUATAN	10 (30 – 50 x 30-50% 1RM)	Uphill running up to 5km - CIRCUIT TRAINING

Maksimal Strength



Power



KARATE SCIENCE 

www.karatescienceacademy.com

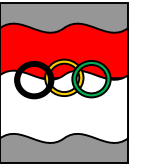
Power Endurance



Strength Endurance



TIPE KONTRAKSI OTOT



TIPE KONTRAKSI

Statis

Dinamis

Isometric

Concentric

Eccentric

MEMBER OF

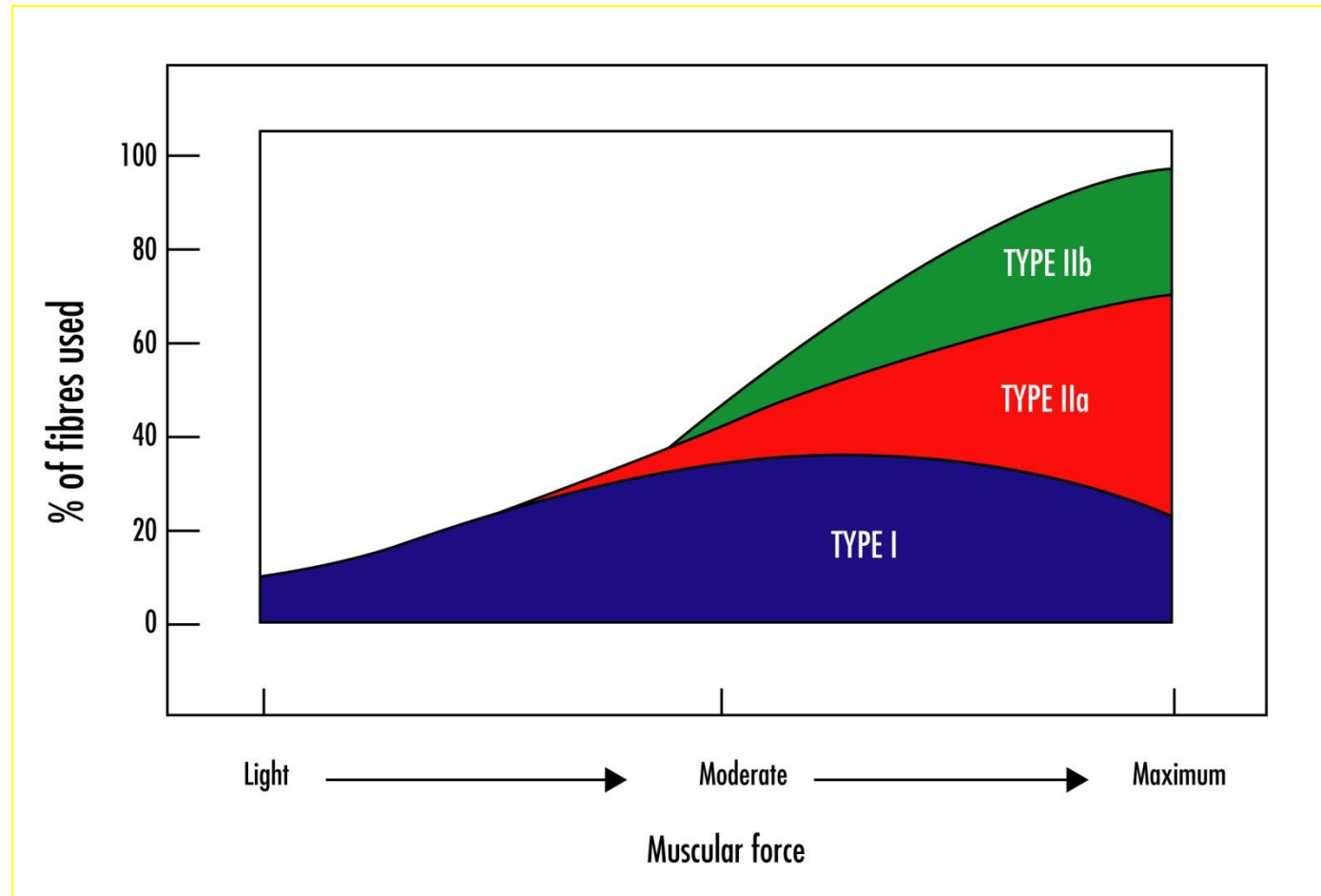


HASIL / ADAPTASI DARI LATIHAN KEKUATAN



- **Meningkatkan rekrutmen kerja otot**
 - Motor unit dan serabut otot.
- **Memperbaiki koordinasi syaraf otot**
 - Sinkronisasi koordinasi kerja inter dan intra muscular
- **Hypertrophy**
 - Meningkatkan diameter otot ;
 - Menambah serabut otot (Hyperplasia)(?)
- **Perubahan jenis serabut (Muscle fibre)**
 - Latihan tidak dapat merubah jenis serabut otot. Serabut otot mengadaptasi latihan dan merubah morfologinya (kinetics).
- **Meningkatkan penggunaan elastisitas otot.**
 - Prekontraksi otot sebelum bekerja.

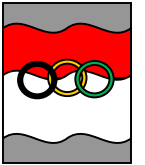
REKRUTMEN KERJA OTOT



MEMBER OF



CONTOH PERIODISASI LATIHAN KEKUATAN



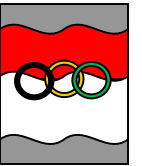
(20 WEEKS)

GENERAL CONDITIONING (CIRCUIT)	PERSIAPAN UMUM	PERSIAPAN KHUSUS		KOMPETISI
	MUSCLE BUILD-UP (GENERAL STRENGTH) 40-60%	INTRA MUSCULAR COORDINATION (MAX. STRENGTH) 65-90%	METODE TRANSISI 60-130%	POWER / DAYATAHAN KEKUATAN (SPECIFIC STRENGTH)
4 WEEK	8 WEEK	8 WEEK		4 WEEK

MEMBER OF



GENERAL CONDITIONING



- MEDICINE BALL
- CORE STABILIZATION
- CIRCUIT TRAINING
- PARTNER
- RUBBER BAND / KARET
- HURDLING / GAWANG
- LADDER
- BERAT BADAN SENDIRI

Medicine Ball



Berpasangan



Karet



Gawang



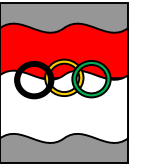
Leader



Core Stabilisation



CIRCUIT TRAINING



	AGONIST	ANTAGONIST
UPPER BODY	1	4
LOWER BODY	2	5
TRUNK	3	6
WHOLE BODY	7	

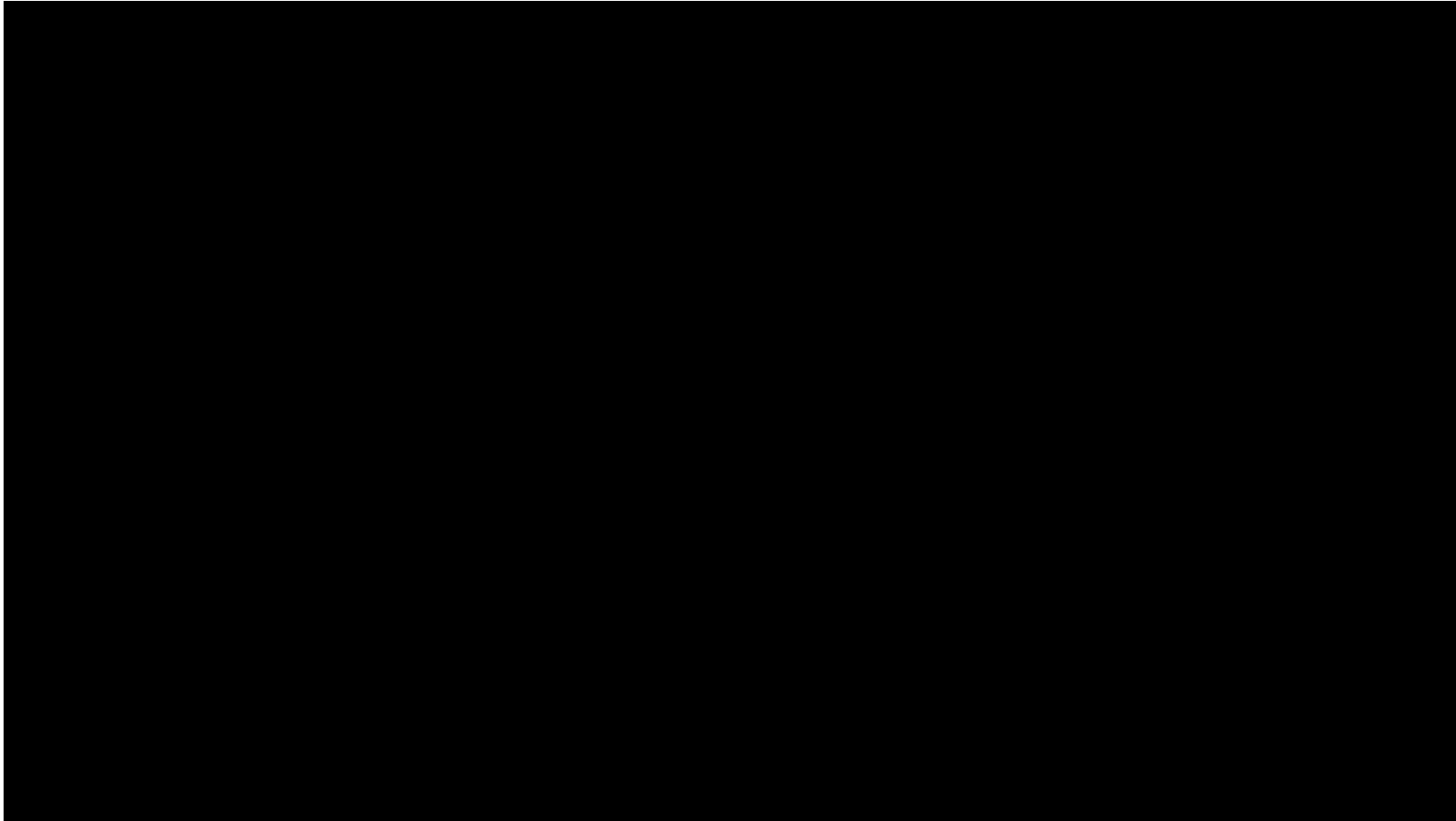
MEMBER OF



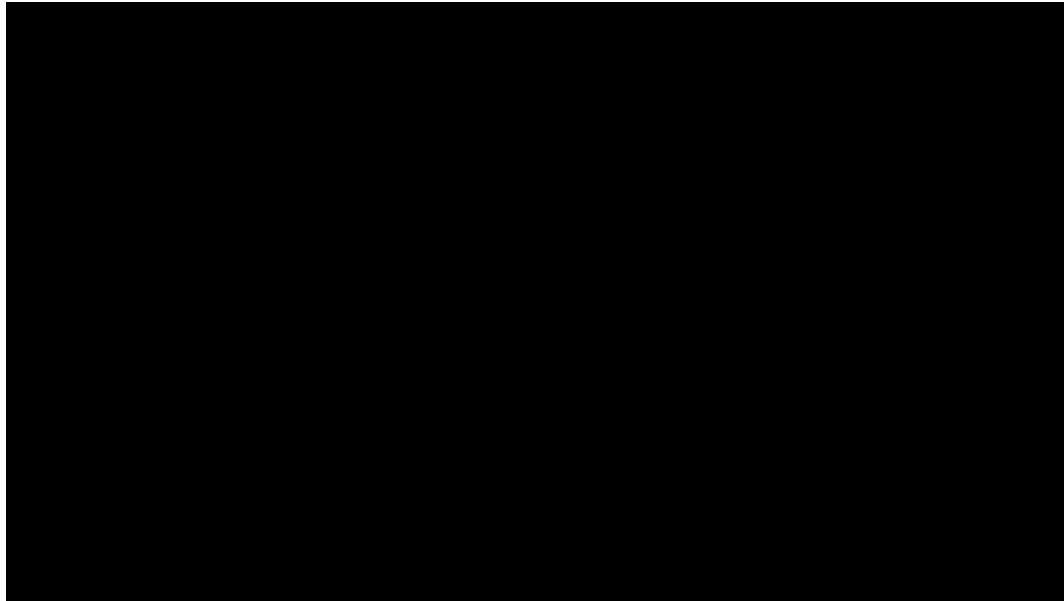
Utilisasi



Power Clean



Deadlift & Clean grip high pull

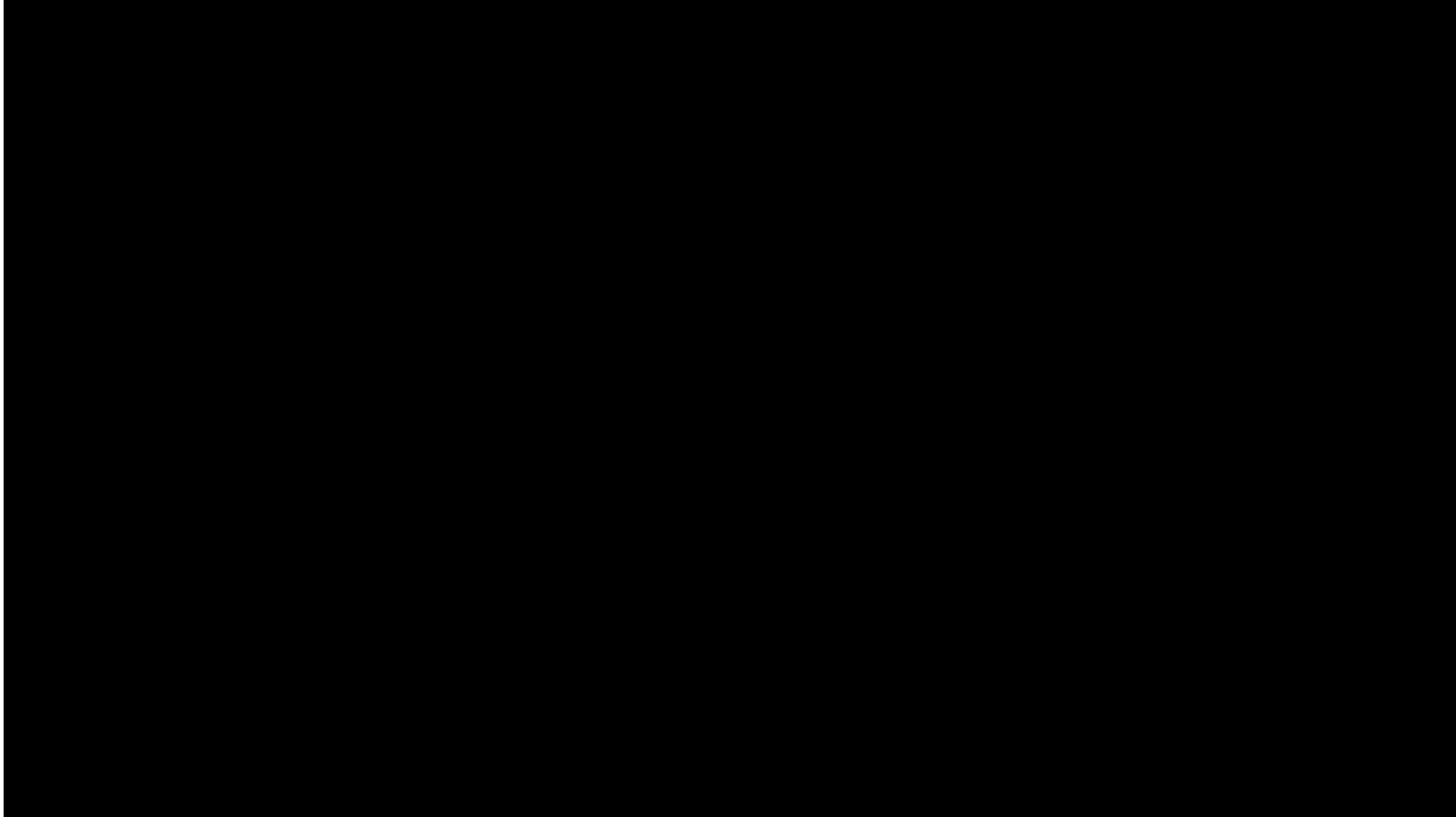


The Clean and Split Jerk

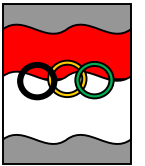
THE **CLEAN AND SPLIT JERK**



The Snatch



WORKSHOP UNIT LATIHAN KEKUATAN / Periode :



No	OTOT	Menu Latihan & tujuan
1.		
2.		

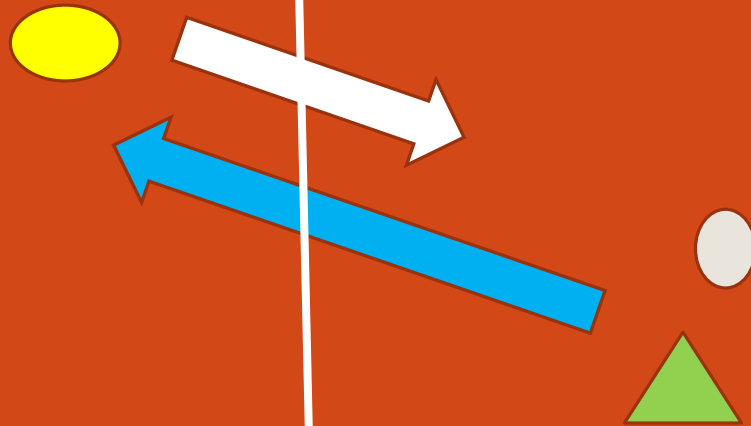


KEKUATAN KHUSUS

Utilisasi – Snatch & spike

dosis : 3 x 4 x 3 clean&jerk – 3 spike (I : 70% fast/ V : 36 snatch/ 26 spike/ R: 1,5-2 menit/ SR: 3 menit)

Gerakan :



Bola Voli



Strength Khusus Volly Ball



Tenis lapangan



Youtube/Betterbodiestennisfactory

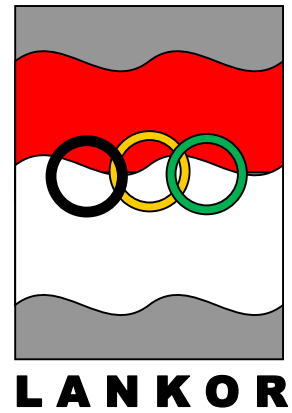


Specific strength Taekwondo



Specific Strength karate



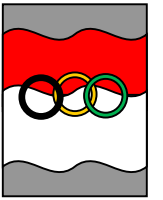


KECEPATAN

MEMBER OF



KECEPATAN



- ❑ **DEFINISI :**
KEMAMPUAN MELAKUKAN GERAKAN DENGAN WAKTU YANG SINGKAT/ PENDEK.

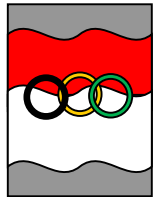


❑ **BENTUK DASAR KECEPATAN**

- 1.KECEPATAN SELURUH TUBUH**
- 2.KECEPATAN ANGGOTA TUBUH**
- 3.KECEPATAN REAKSI**
- 4.KECEPATAN KHUSUS**



PENGEMBANGAN KECEPATAN



KECEPATAN SELURUH TUBUH

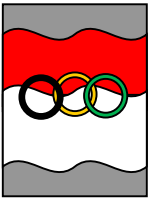
- PERCEPATAN / AKSELERASI
- QUICKNESS
- KECEPATAN MAKSIMAL
- DAYATAHAN KECEPATAN
- KECEPATAN OPTIMAL
- KECEPATAN MEROBAH ARAH (KELINCAHAN)



MEMBER OF



KECEPATAN SELURUH TUBUH



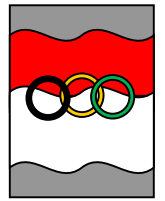
- ❑ **PERCEPATAN / AKSELERASI**
 - Perubahan kecepatan semakin tinggi.

- ❑ **QUICKNES**
 - Kecepatan singkat (3-5 langkah)

- ❑ **KECEPATAN MAKSIMAL**
 - Kecepatan tertinggi yang dapat dicapai

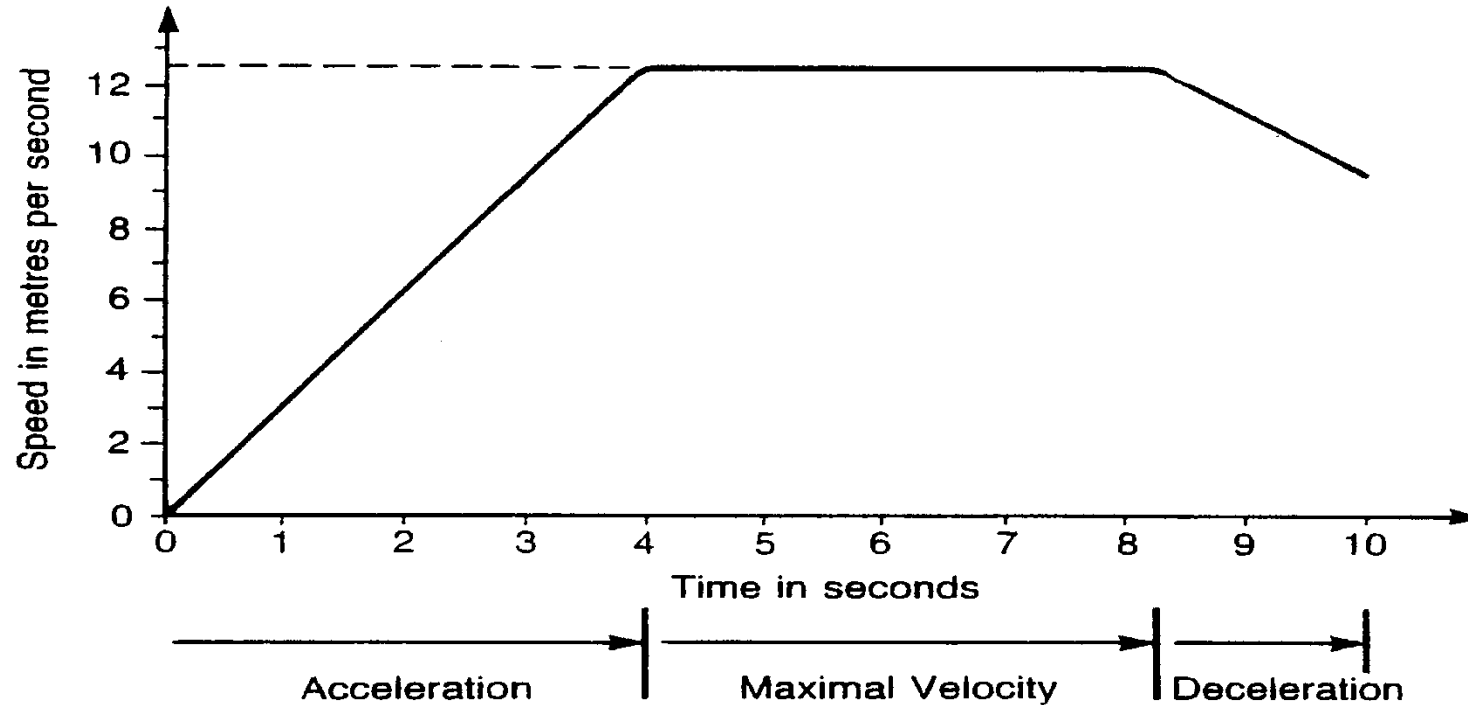
- ❑ **DAYATAHAN KECEPATAN**
 - Kecepatan dalam jangka waktu yang relatif lama

PENGEMBANGAN KECEPATAN



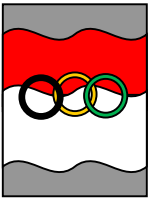
KECEPATAN SELURUH TUBUH

- PERCEPATAN / AKSELERASI
- KECEPATAN MAKSIMAL
- DAYATAHAN KECEPATAN - DESELERASI



Speed-time graph for a sprinter

KECEPATAN SELURUH TUBUH



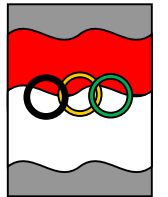
❑ KECEPATAN OPTIMAL

- Membangun kecepatan maksimal tapi dalam kontrol
- Misalnya: awalan lompat, menggiring bola

❑ KELINCAHAN

- Kemampuan mengubah arah saat bergerak
- Mengubah posisi tubuh dengan cepat

KECEPATAN SELURUH TUBUH



METODE LATIHAN UNTUK KECEPATAN SELURUH TUBUH:

METODE LANGSUNG

- LATIHAN TEKNIK DAN KOORDINASI
- LATIHAN LARI MENGEMBANGKAN KECEPATAN

METODE TIDAK LANGSUNG

- LATIHAN KEKUATAN YANG BERTUJUAN MENCAPAI PANJANG LANGKAH / JANGKAUAN OPTIMAL.



KECEPATAN SELURUH TUBUH

METODE LANGSUNG



KECEPATAN = F (PANJANG X FREKWENSI LANGKAH)

LATIHAN TEKNIK / KOORDINASI

- TEKNIK SPRINT/ SPRINTING DRILL
- TEKNIK BERGERAK DENGAN LANGKAH TERTENTU (SESUAI DENGAN CIRI DAN SIFAT PERMAINAN)

LATIHAN LARI MENGEMBANGKAN KECEPATAN.

- BERGANTUNG DARI SASARAN KECEPATANNYA
- MEMPERTIMBANGKAN SISTEM ENERGINYA



MEMBER OF



KECEPATAN SELURUH TUBUH



TABEL LATIHAN KECEPATAN METODE LANGSUNG

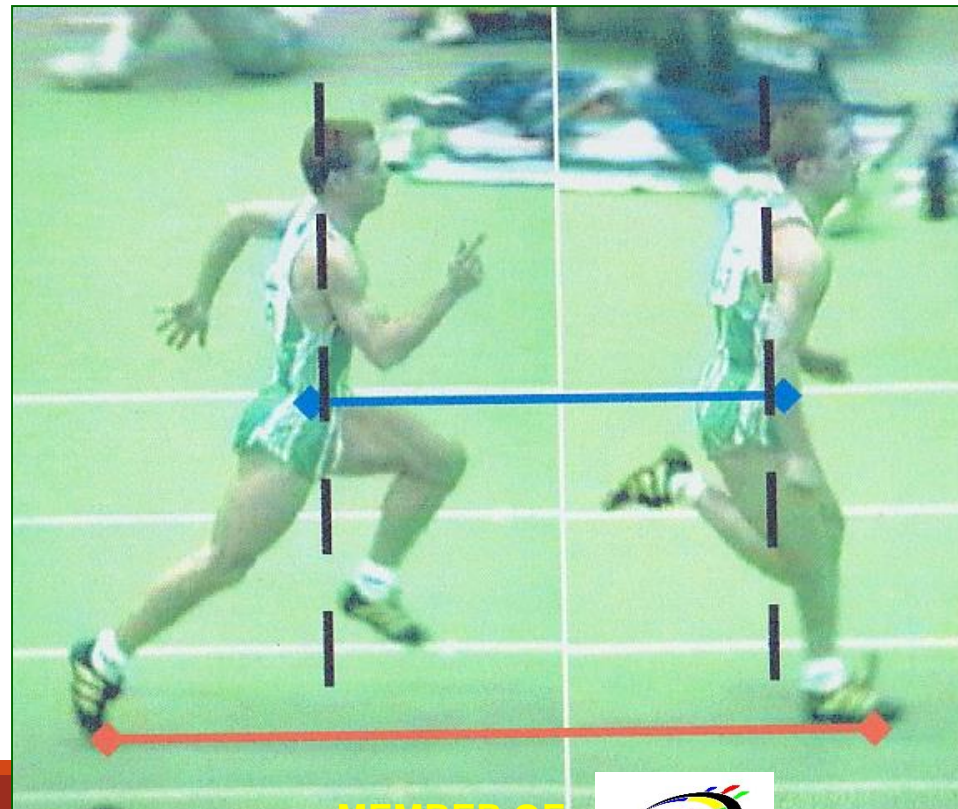
SASARAN	SIST. ENERGI / METODE	WAKTU / INTENSITAS	Recovery
AKSELERASI &MAKSIMAL	ANAEROBIK ALAKTIK REPETISI	5/6 DETIK MAKSIMAL / 100%	1,5 – 3 Menit
DT KECEPATAN	ANAEROBIK LAKTIK REPETISI , INTERVAL	7 – 60 DETIK 90 – 100%	Di atas 7 menit
OPTIMAL	BERGANTUNG OR	OPTIMAL / IRAMA	Sistem energi ?
MEROBAH ARAH	BERGANTUNG OR	SESUAI POLA GERAK OR	Sistem energi ?

KECEPATAN SELURUH TUBUH



METODE TIDAK LANGSUNG

TUJUAN : *Mengaplikasikan kekuatan dengan waktu yang singkat untuk mencapai Panjang langkah yang optimal*



MEMBER OF



KECEPATAN SELURUH TUBUH



TABEL LATIHAN KECEPATAN METODE TIDAK LANGSUNG

SASARAN	METODE	DOSIS / INTENSITAS
AKSELERASI &MAKSIMAL	BEBAN (POWER) PLYOMETRIC	5/6 DETIK, CEPAT DAN EKSPLOSIVE, BEBAN MEDIUM (60-80-%)
DT KECEPATAN	DAYATAHAN KEKUATAN DAYATAHAN POWER STABILISASI PINGGUL	SAMPAI 1 MENIT, GERAK LANCAR, BEBAN RINGAN (40-50%).
OPTIMAL	POWER MULTIPLE JUMP	BERGANTUNG PADA CIRI GERAK OLAHRAGANYA.
MEROBAH ARAH	POWER, DT POWER, PLYOMETRICS	BERGANTUNG PADA CIRI GERAK OLAHRAGANYA.

KECEPATAN ANGGOTA TUBUH

METODE LATIHAN:

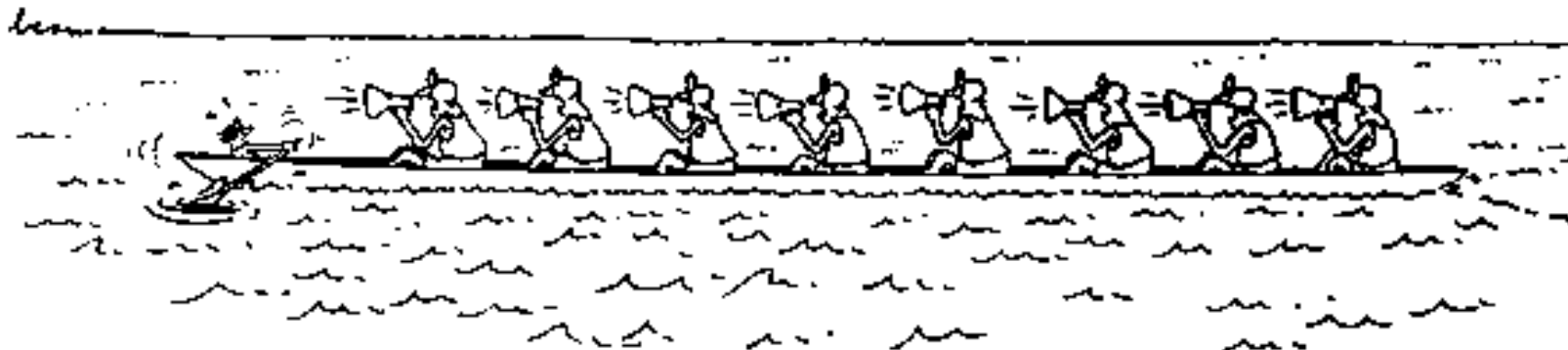


METODE DRILL TEKNIK

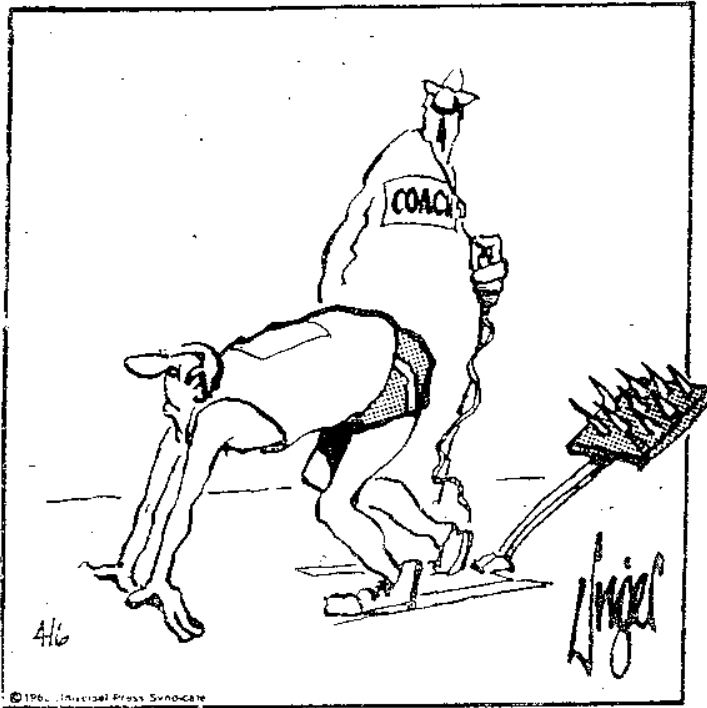
- BAGIAN GERAKAN TEKNIK
- KESELURUHAN GERAKAN TEKNIK

METODE PENGATURAN ALAT :

- ALAT YANG LEBIH RINGAN
- ALAT YANG LEBIH BERAT
- KOMBINASI



KECEPATAN REAKSI



BERBAGAI RANGSANG:

- INDRA (PENDENGARAN, PENGELIHATAN, SENTUHAN)
- DIMENSI WAKTU (CEPAT, LAMBAT)
- INTENSITAS RANGSANG (KERAS ATAU PELAN, DLL)
- POSISI (DUDUK, BERDIRI, TELENTANG, TELUNGKUP, DLL)
- ALAT DAN GERAKAN (BOLA, SENJATA, PUKULAN, TENDANGAN, DLL)
- KOMBINASI

METODE LATIHAN



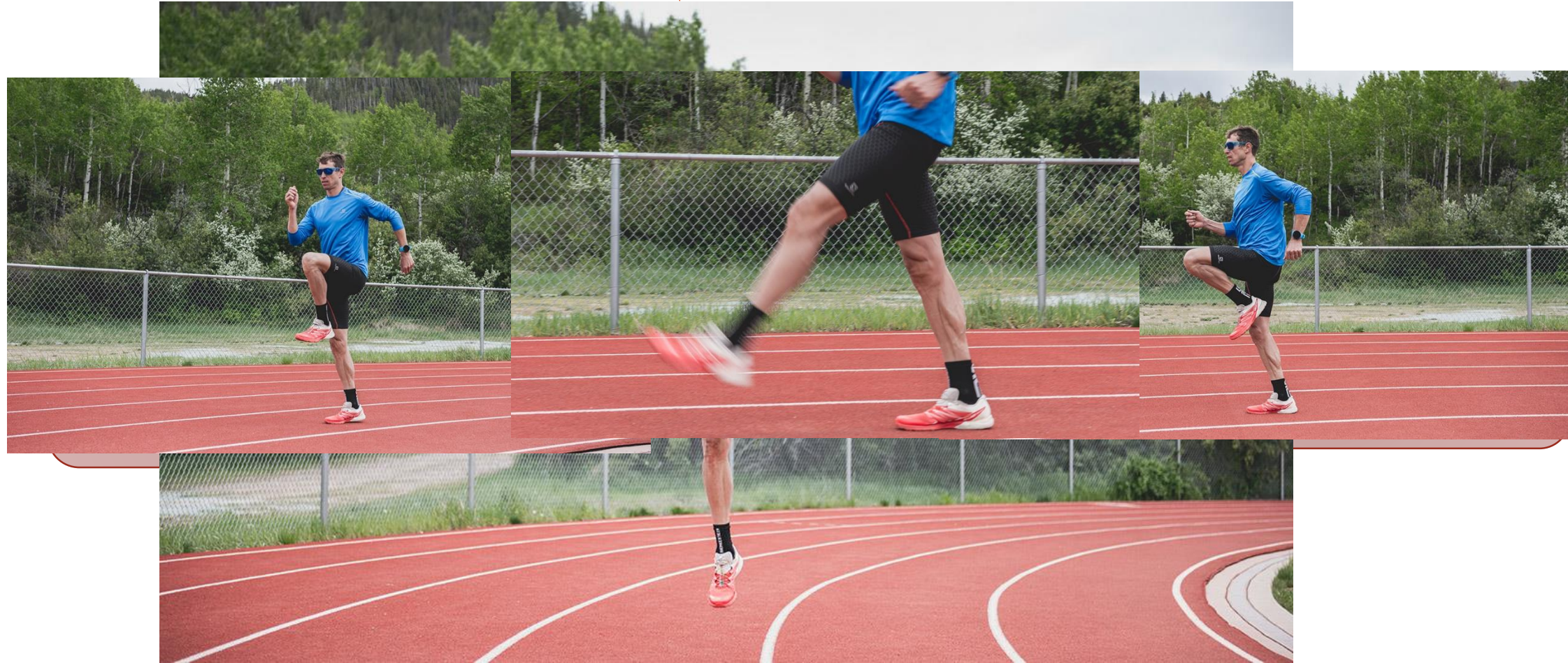
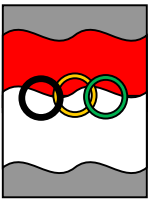
Untuk meningkatkan SAQ perlu melatih banyak komponen.

Speed training?

MEMBER OF



Koordinasi Kemampuan apersepsi

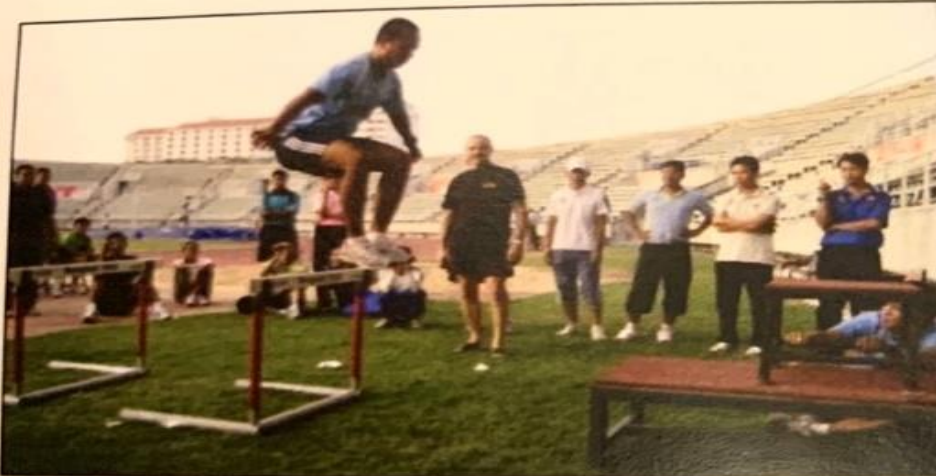


Speed training?

MEMBER OF



Reactive & Explosive Strength development



After careful muscle
build-up the
for explosive
strength
development



**Power
Maximal Strength
Strength Conditioning**

Speed training?

MEMBER OF





**Flexibilitas
Mobilitas**

Speed training?

MEMBER OF

KECEPATAN KHUSUS



Kecepatan Berdasarkan Mekanika dan Dinamika gerak

SPECIFIC SPEED Adalah kombinasi semua Kecepatan di atas...

SPEED untuk Berbagai Cabor

MEMBER OF



KECEPATAN KHUSUS



KECEPATAN KHUSUS

- ADALAH KECEPATAN YANG SESUAI DENGAN STRUKTUR DAN KARAKTERISTIK GERAK (DINAMIS DAN MAKANIS) CABANG OLAHRAGA DALAM KOMPETISI.

METODE LATIHAN KECEPATAN KHUSUS.

- MERUPAKAN GABUNGAN DARI BERBAGAI METODE SEBELUMNYA DENGAN MENGIMPLEMENTASIKAN SEDEKAT MUNGKIN DENGAN GERAK DAN LAPANGAN SERTA ALAT YANG DIGUNAKAN DALAM KOMPETISI.

WORKSHOP UNIT LATIHAN KECEPATAN KHUSUS



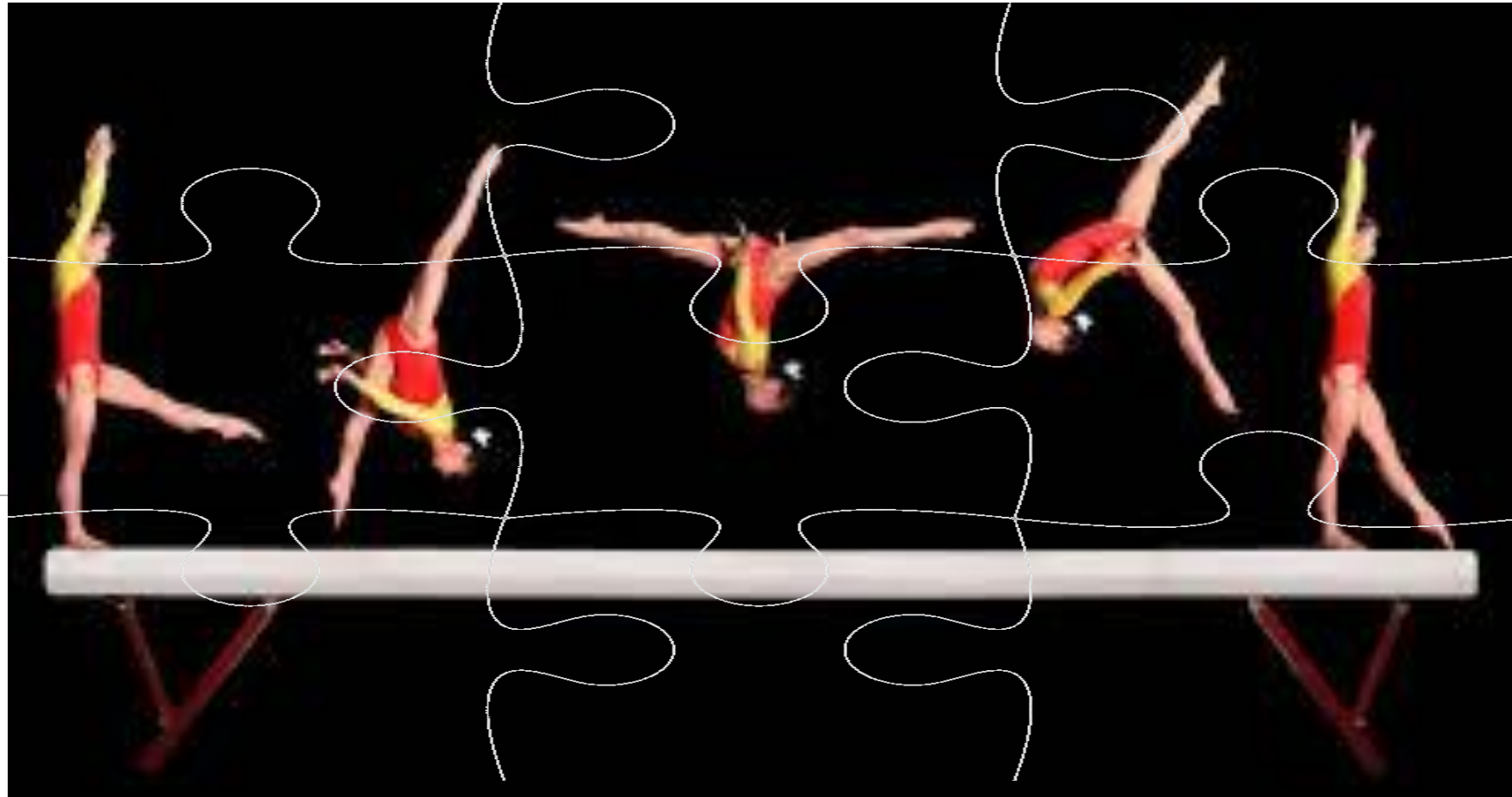
No	Tujuan	Nama latihan/keterangan/ gambar
1.		
2.		
3.		
4		

WORKSHOP UNIT LATIHAN KECEPATAN KHUSUS



No	Tujuan	Nama latihan/keterangan/ gambar
1.		Mirip dengan Daya tahan tetapi sistem energi dominan anaerobik
2.		
3.		
4		

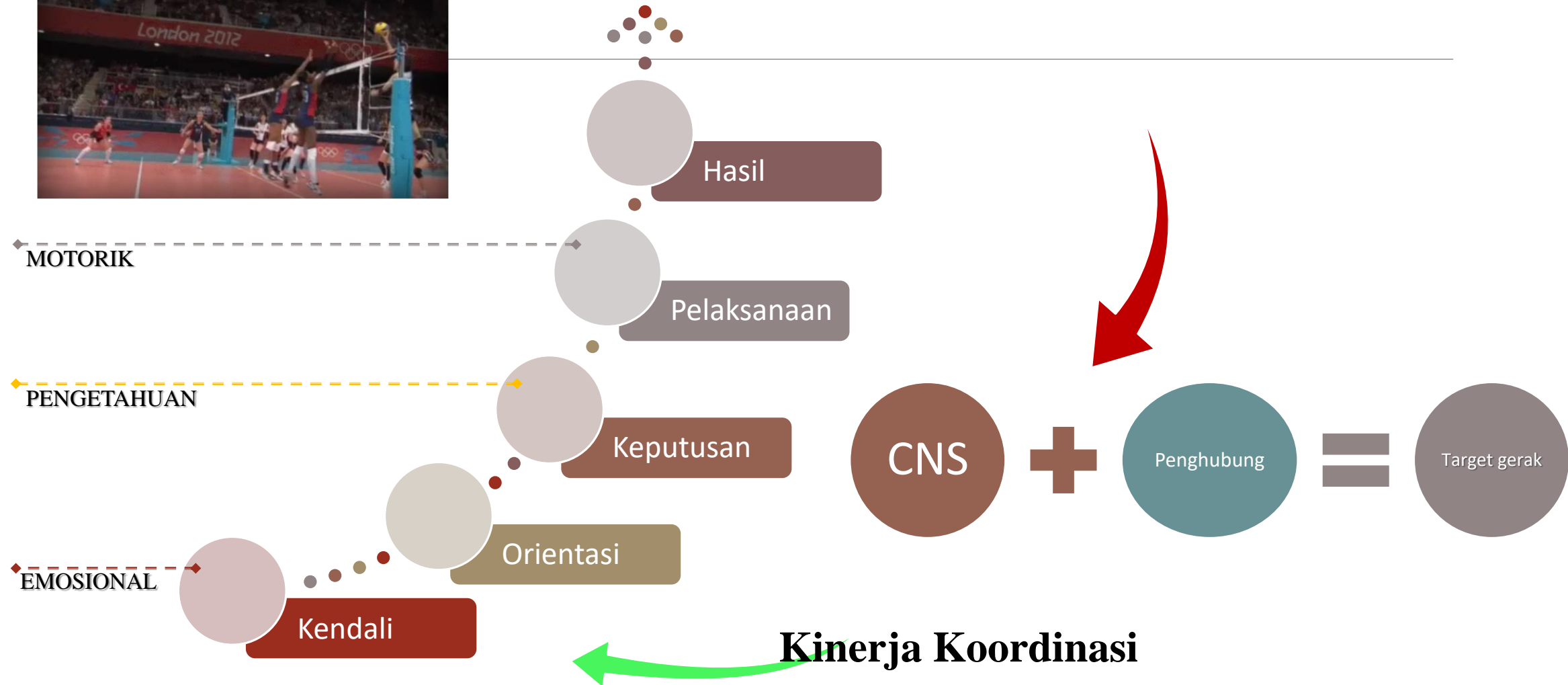
LATIHAN KOORDINASI



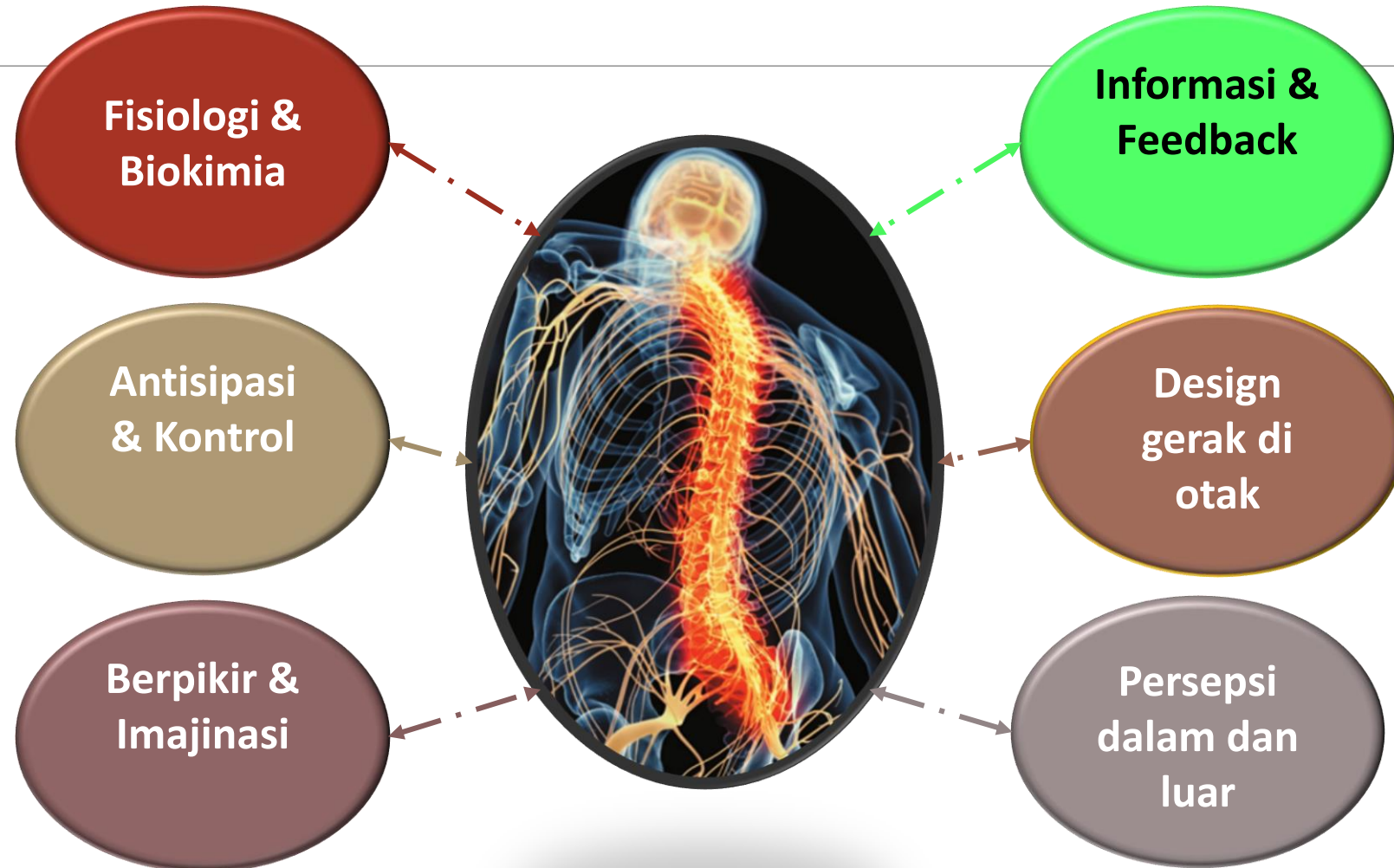
MEMBER OF



Bagaimana mengkoordinasikan gerak?



Proses CNS (Central Nervous System)



Koordinasi & Keterampilan Gerak



Kemampuan Kontrol
Tekniok cabang olahraga

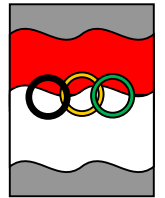


Kemampuan Adaptasi
Penyesuaian tempat, lawan, cuaca , dsb

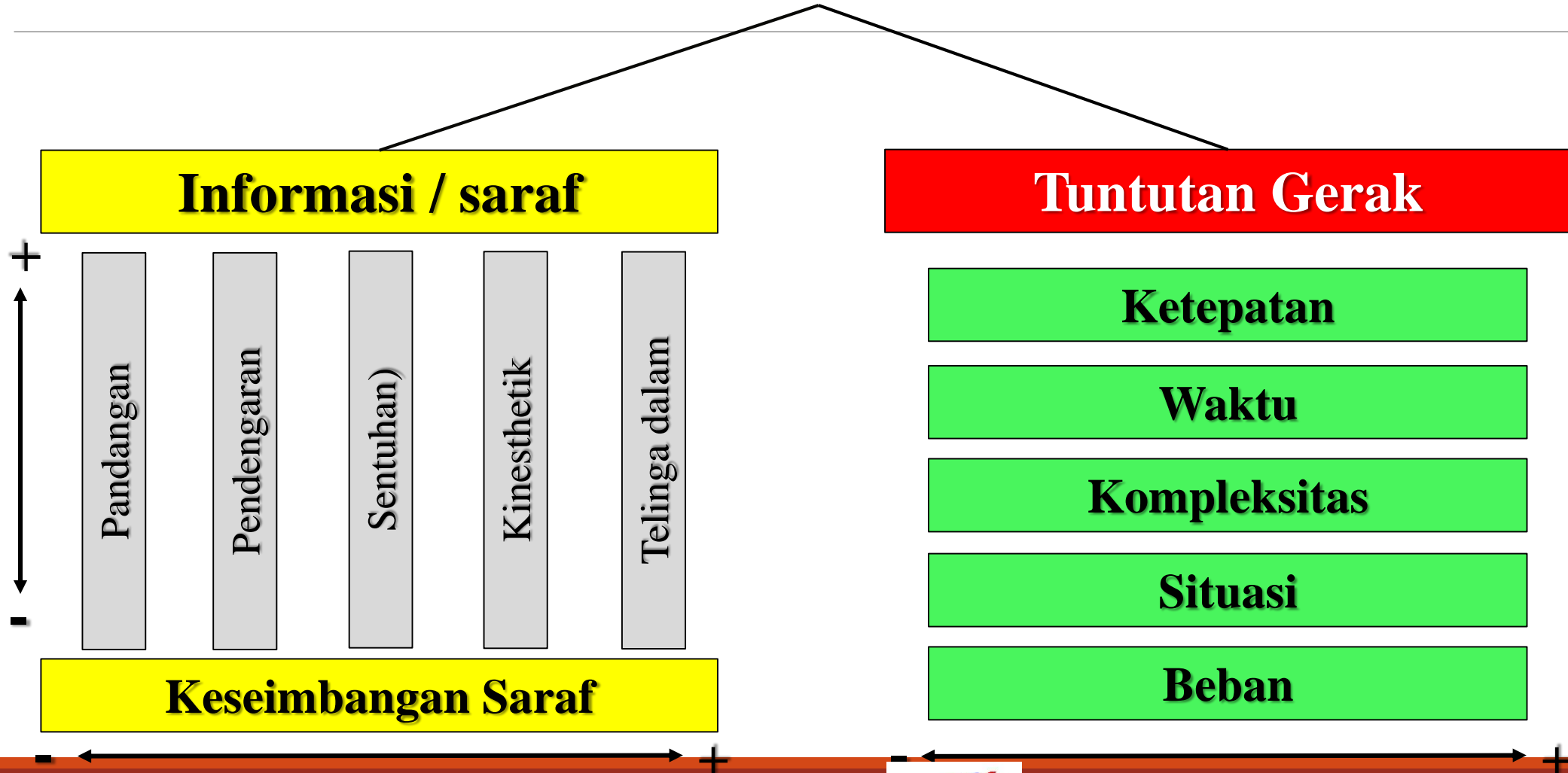
- Gerak Kopel
- Kinestetik
- Keseimbangan Badan
- Orientasi
- Perasaan gerak
- Reaksi Optimal
- Mengatur situasi



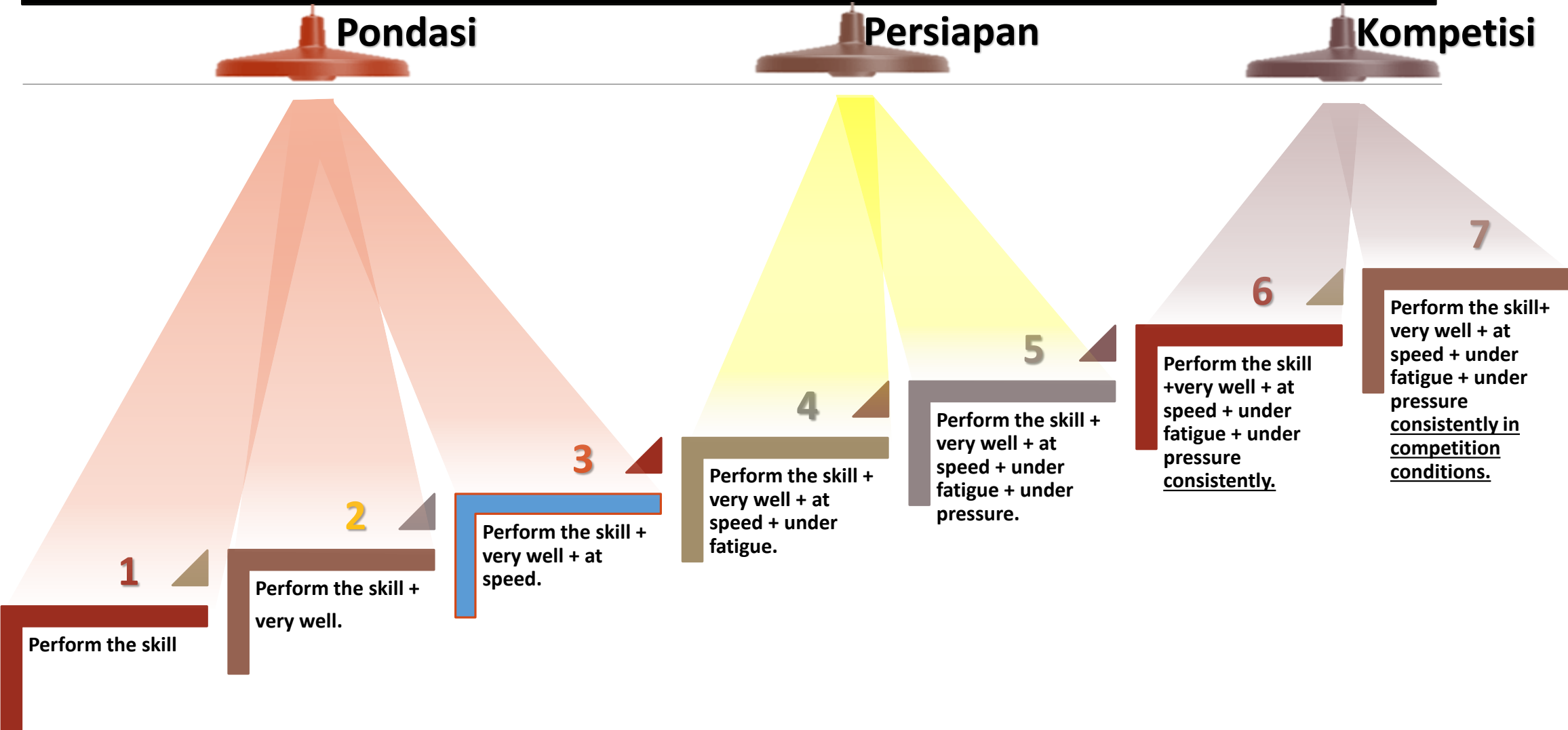
Tuntutan Koordinasi



Koordinasi untuk Sasaran Gerak



Langkah Keterampilan



MEMBER OF



FLEXIBILITAS



**KEMAMPUAN MELAKUKAN AKTIVITAS PERSENDIAN
MELALUI GERAKAN YANG LUAS**

BERKURANG MULAI USIA 12 TAHUN

PEREMPUAN > LAKI-LAKI

MENGURANGI RESIKO CEDERA (E.G: HAMSTRINGS)

DITINGKATKAN dengan LATIHAN DITINGKATKAN dengan
LATIHAN PEREGANGAN yang BENAR



MEMBER OF



Karakter Fleksibilitas



1. Aktif Dinamis
2. Aktif Statis
3. Pasive Statis
4. PNF



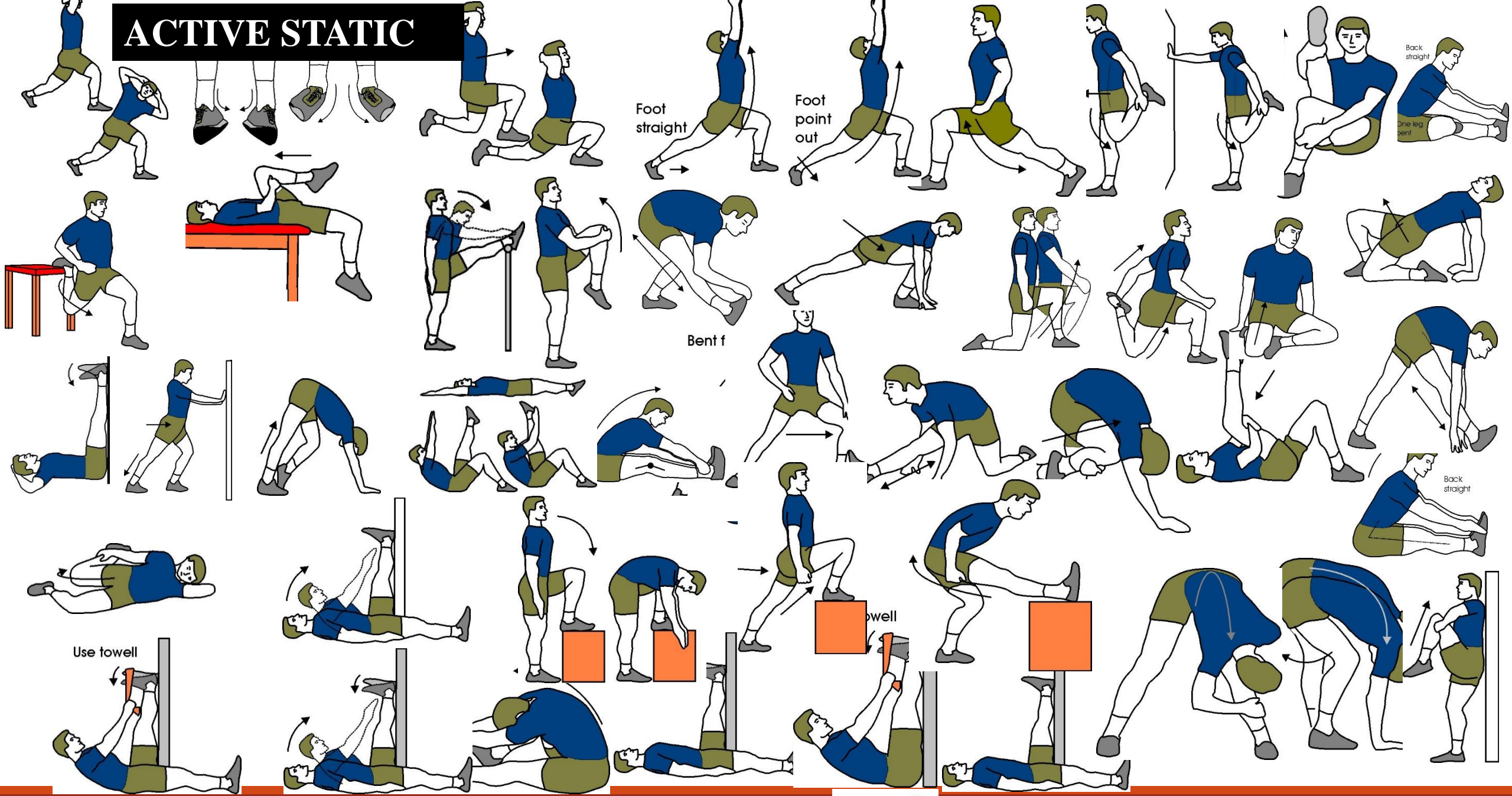
Aktif Dinamis



MEMBER OF



ACTIVE STATIC



Foot straight

Foot point out

Bent f

Back straight

One leg bent

Back straight

Use towell

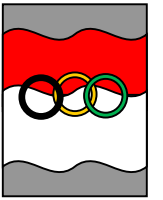
Block

MEMBER OF



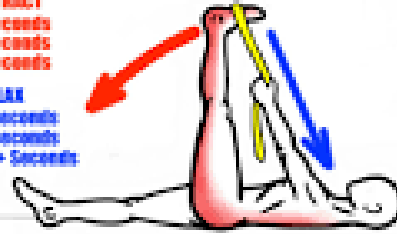
PNF

PreHab Exercises Examples of PNF STRETCHING



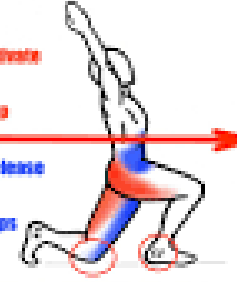
CONTRACT
3-5 Seconds
3-5 Seconds
3-5 Seconds

RELAX
5-10 Seconds
5-10 Seconds
10-20+ Seconds

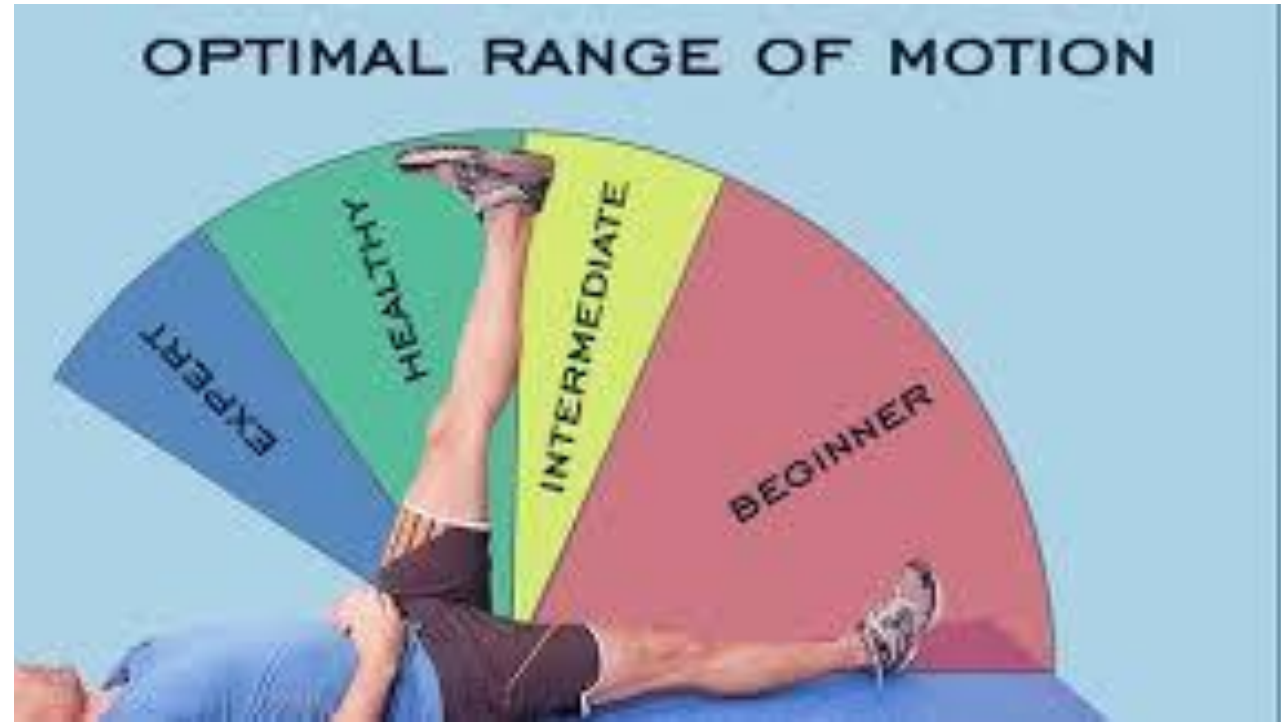


PNF Autogenic Inhibition

Contract/Activate
Reciprocal
Muscle Group
To
Lengthen/Relax
Targeted
Muscle Groups



PNF Reciprocal Inhibition

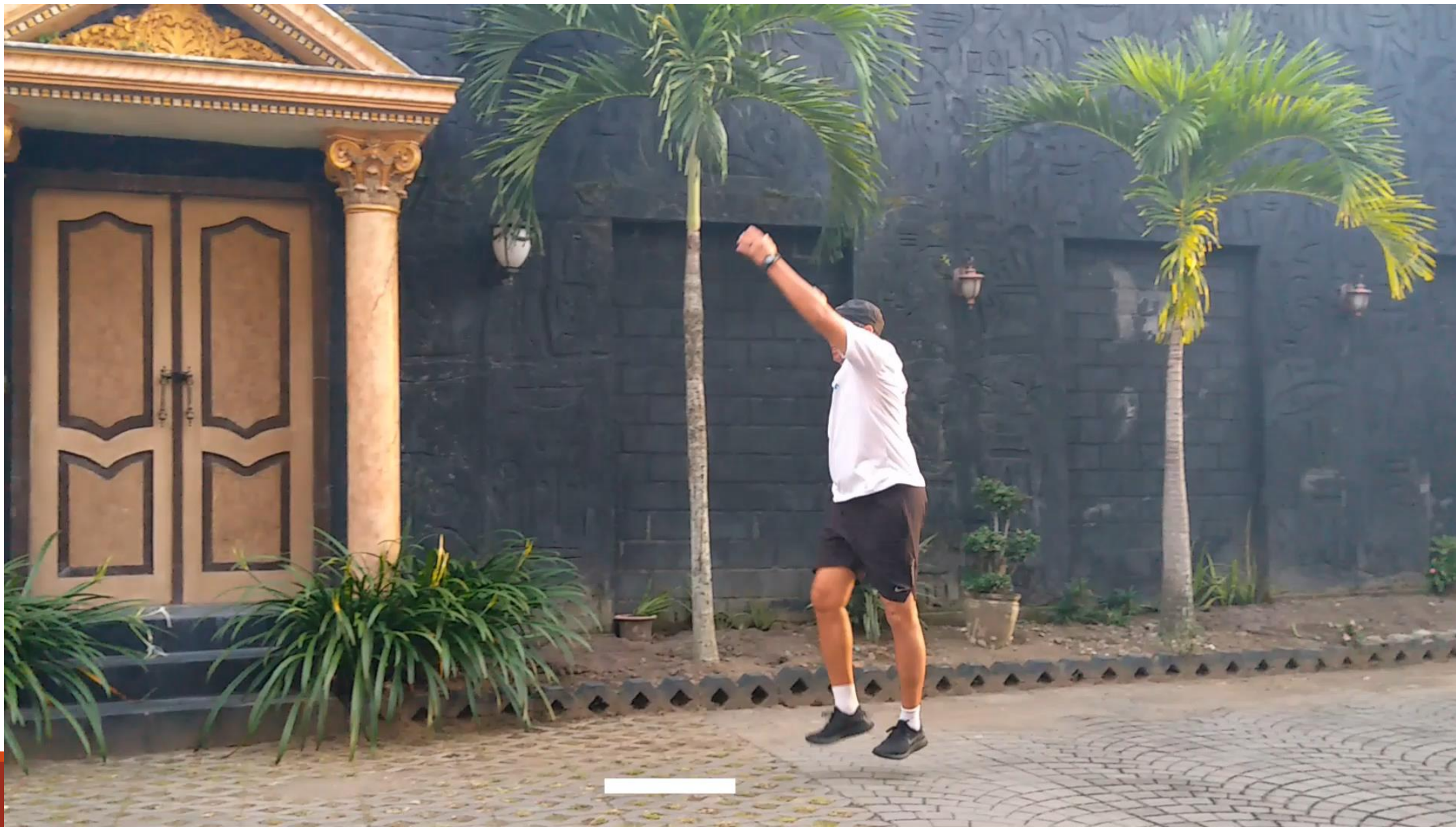


MEMBER OF



COPYRIGHT © HALLS OF SPORT INC. WWW.HALLSOFSPORT.COM

Koordinasi / Video



Kelincahan 2



Speed Ladder



**SPEED
LADDER
EXC.**

Mini Hurdles



Resistance Run



Resistance Up-hill



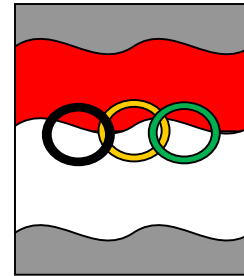
BTK™

**RUNNING
PARACHUTE**



Agility





LANKOR

PROGRAM LATIHAN KONDISI FISIK

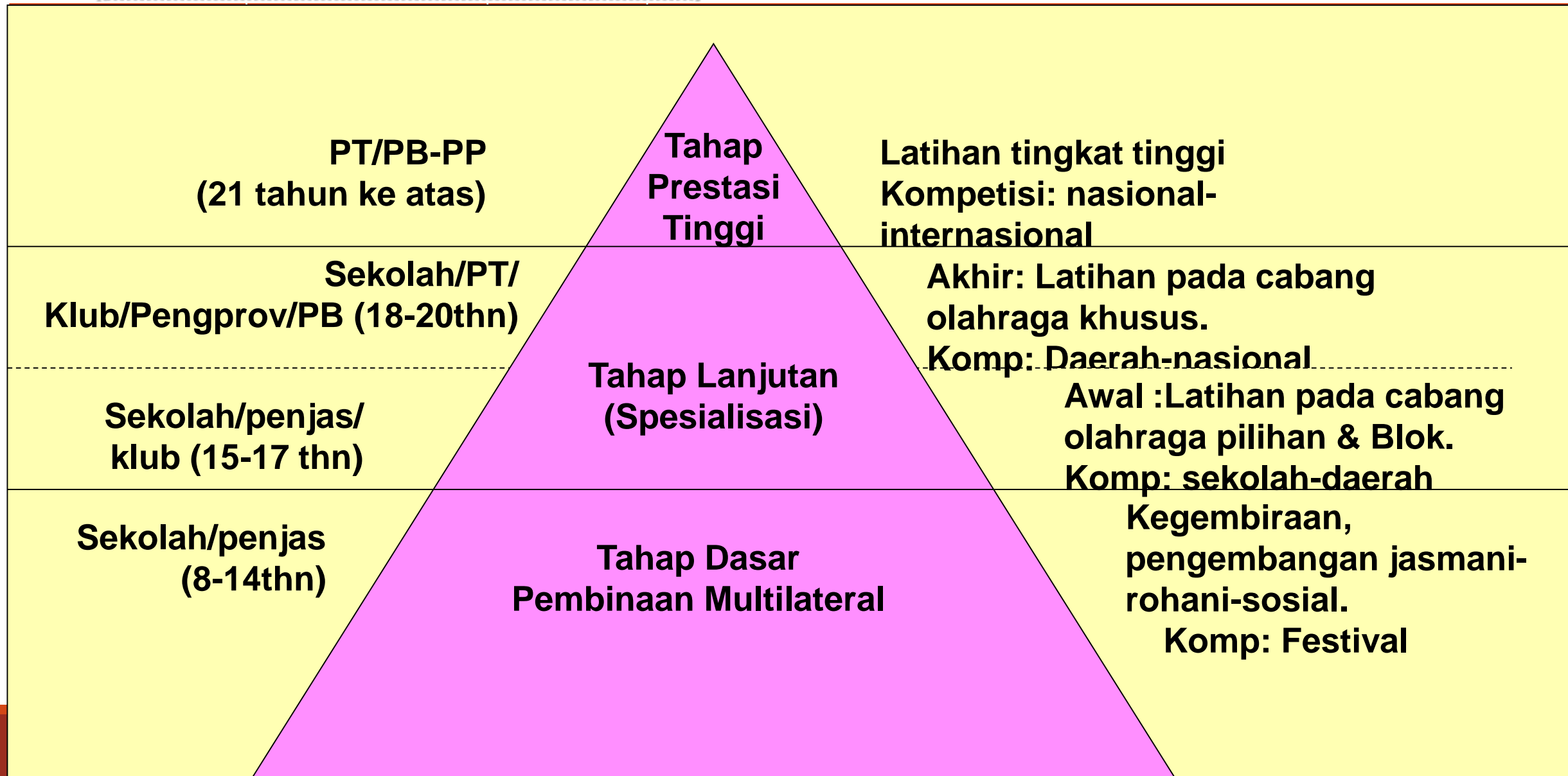
MEMBER OF



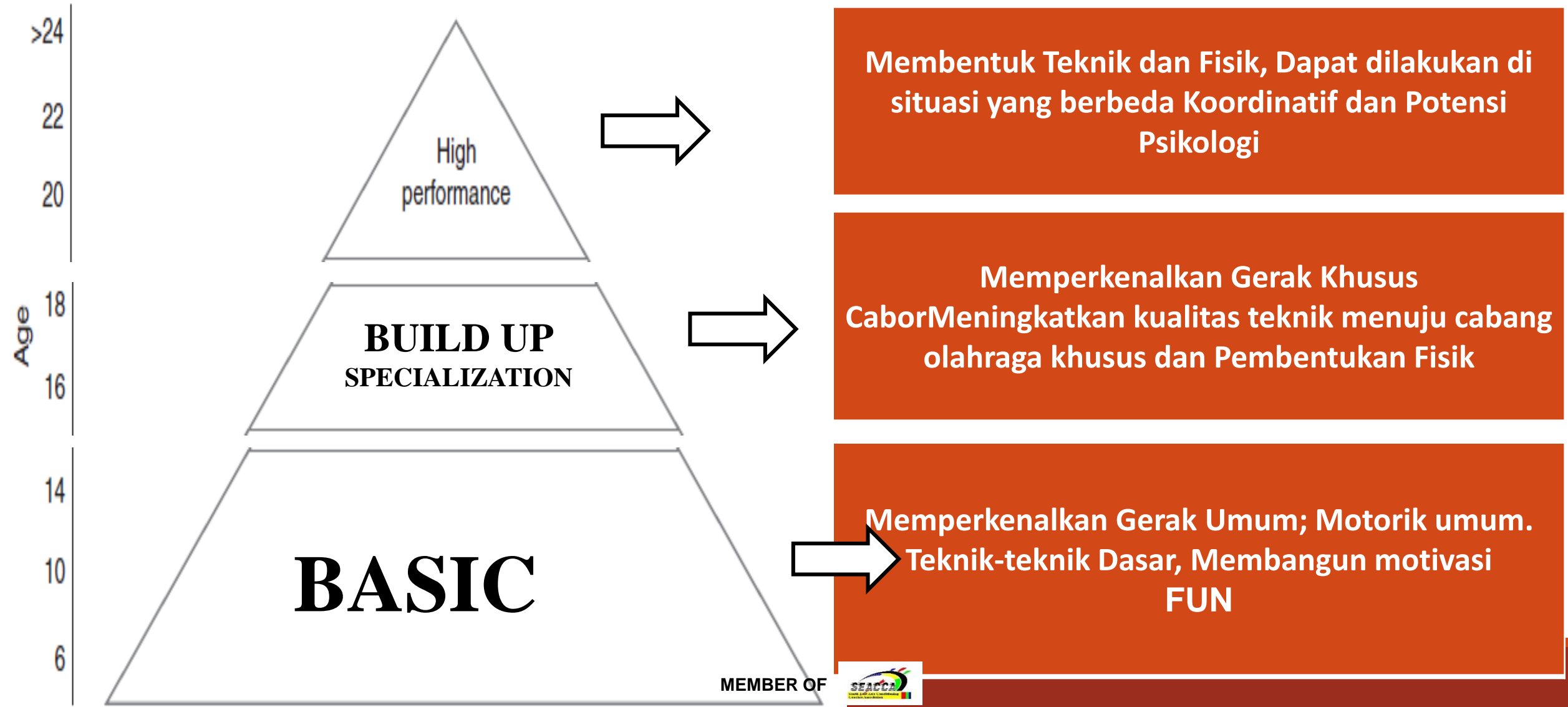
LATIHAN

- **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.

Latihan Jangka Panjang



Latihan Jangka Menengah



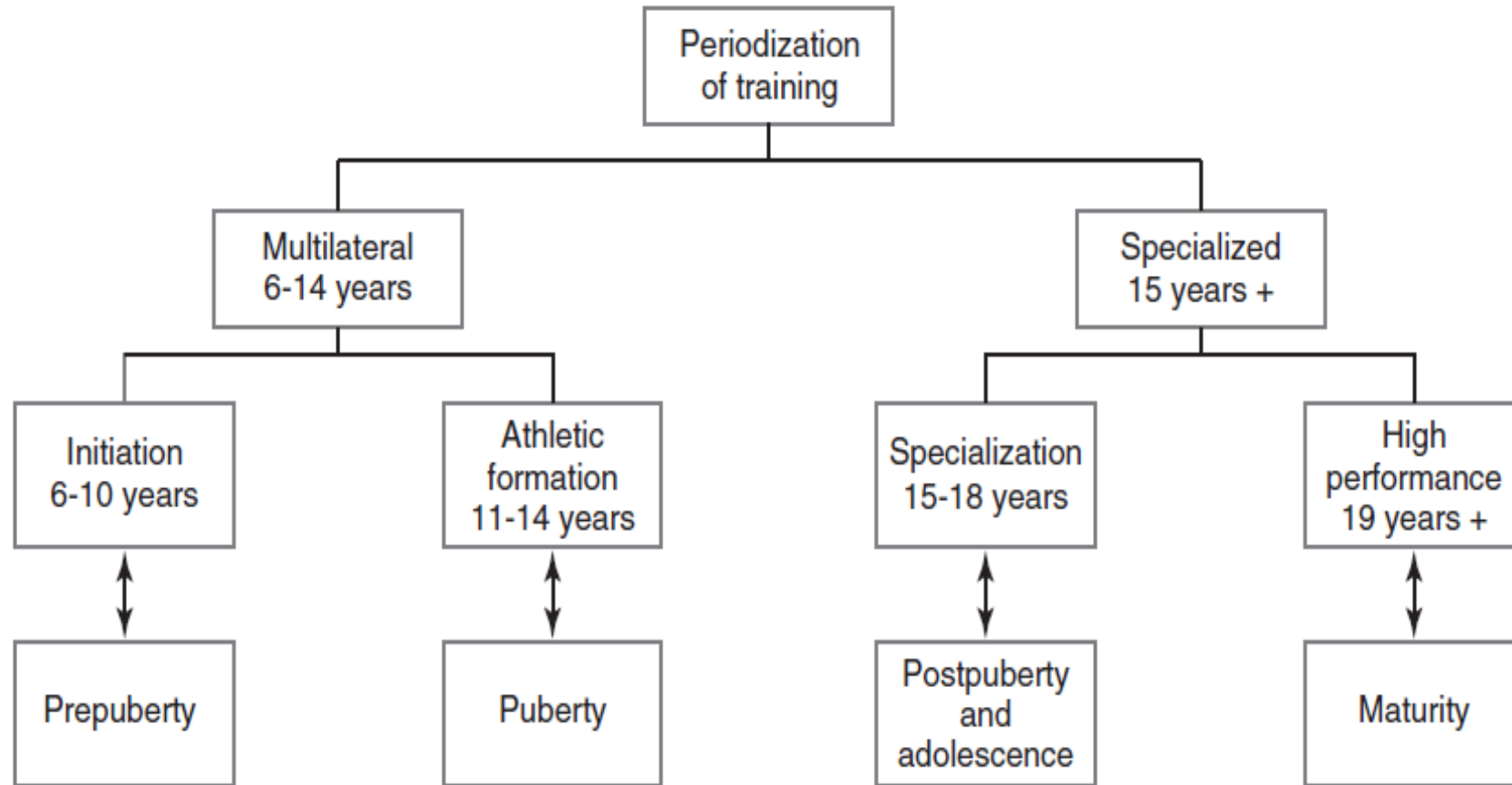
Program Jangka Menengah



Program yang dirancang pada tiap tahap latihan

Tahapan ini menunjukkan bagaimana proses latihan merupakan sistem yang jelas dimana tahap yang lebih awal merupakan batu loncatan untuk menuju tahap selanjutnya.

Periode Latihan



Windows of Developmental Opportunity in the Young Athlete - Girls



Biol. Age	STAGES	SKILL	SPEED	STRENGTH	AEROBIC
6	Kids' Athletics	skill window	speed window 1		
7					
8					
9					
10					
11					
12	Multi-Events		speed window 2	strength window 1	aerobic window
13					
14	Event Group Development			strength window 2	
15					
16	Specialisation				
17					
18	Performance				
19					
20					
21					

Windows of Developmental Opportunity in the Young Athlete - Boys



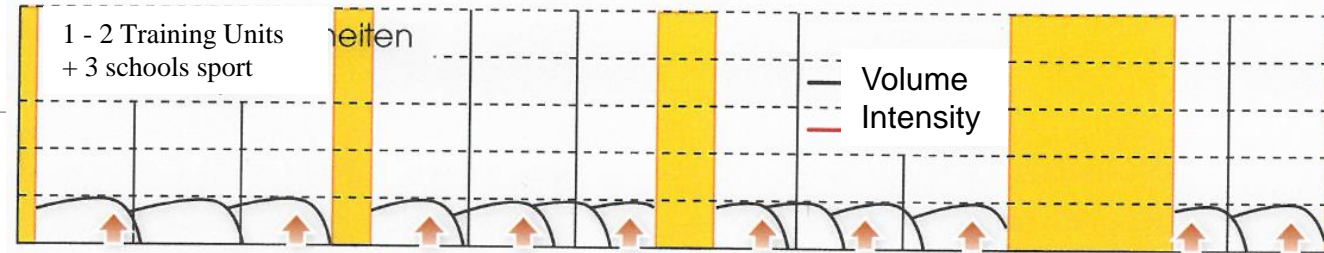
Biol. Age	STAGES	SKILL	SPEED	STRENGTH	AEROBIC
6	Kids' Athletics	skill window			
7					
8			speed window 1		
9					
10					
11					
12	Multi-Events				
13	Event Group Development				
14			speed window 2		
15				strength window	aerobic window
16	Specialisation				
17					
18	Performance				
19					
20					
21					



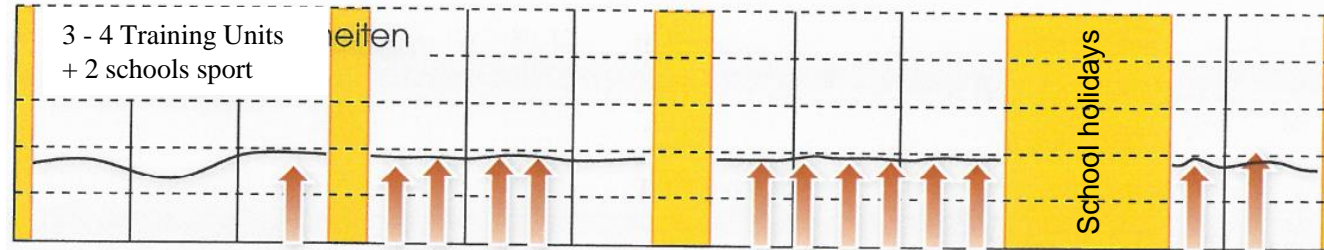
Komposisi Frekuensi Latihan dan Umur Atlet



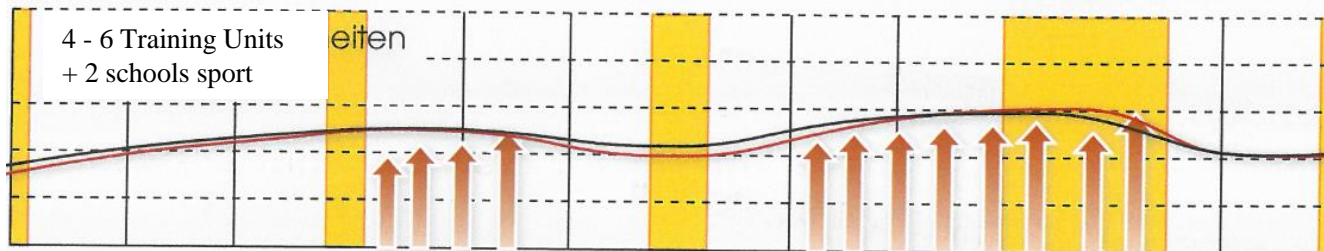
U 12



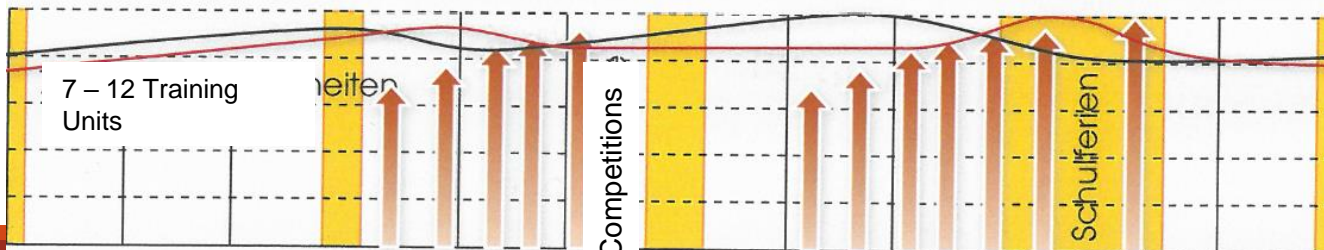
U 16



U 18



U 20



Okt. Nov. Dez. Jan. Feb. Mar. Apr. Mai Jun. Jul. Aug. Sep.

MEMBER OF



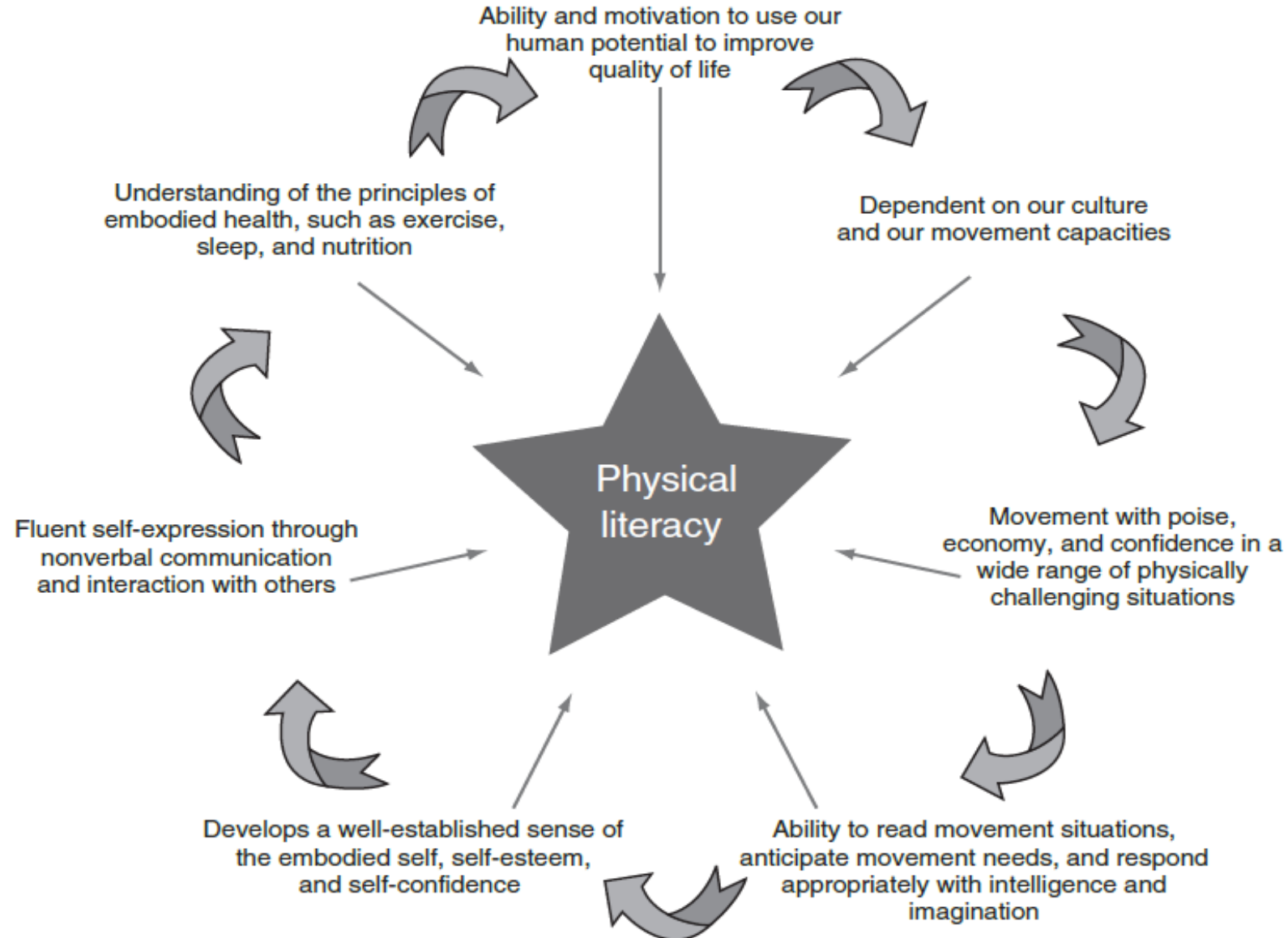
Langkah Peningkatan Latihan



Table 1.6 How Training Elements Increase in the Step Method

Training element	Step 1	Step 2	Step 3	Step 4
Training sessions/wk	2-3	3	4	3
Duration of training sessions (min)	75	90	90-120	75-90
Rest interval between sets of drills or exercises	Standard	Standard	Shorter	Standard




Physical Literacy



Types of fundamental skills



Groups of sports, activities	Types of fundamental skills											
	Agility	Balance	Coordination	Running	Jumping	Swimming	Sliding/Skating	Sending object	Receiving object	Dribbling	Striking	Rhythm
Acrobatic sports	Strong	Strong	Strong	Moderate	Strong	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Strong
Aquatic sports	Strong	Strong	Strong	Weak	Weak	Strong	Weak	Moderate	Moderate	Weak	Weak	Moderate
Combative sports	Strong	Strong	Strong	Moderate	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Moderate	Weak
Dance	Strong	Strong	Strong	Moderate	Moderate	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Strong
Ice/Snow sports	Strong	Strong	Strong	Moderate	Strong	Weak	Strong	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak
Individual sports	Moderate	Strong	Strong	Strong	Strong	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak
On-water sports	Weak	Strong	Strong	Weak	Weak	Moderate	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak	Weak
Para sports	Strong	Strong	Strong	Moderate (♿)	Weak	Strong	Strong	Moderate	Moderate	Weak	Moderate	Weak
Racquet sports	Strong	Strong	Strong	Strong	Strong	Weak	Weak	Moderate	Moderate	Weak	Strong	Weak
Target sports	Weak	Strong	Moderate	Weak	Weak	Weak	Moderate	Strong	Weak	Weak	Weak	Weak
Team sports	Strong	Strong	Strong	Strong	Strong	Weak	Strong	Strong	Strong	Strong	Strong	Weak

-  Sports that are strong developers of this type of fundamental skill
-  Sports that are moderate developers of this type of fundamental skill
-  Sports that are weak developers of or do not develop this type of fundamental skill

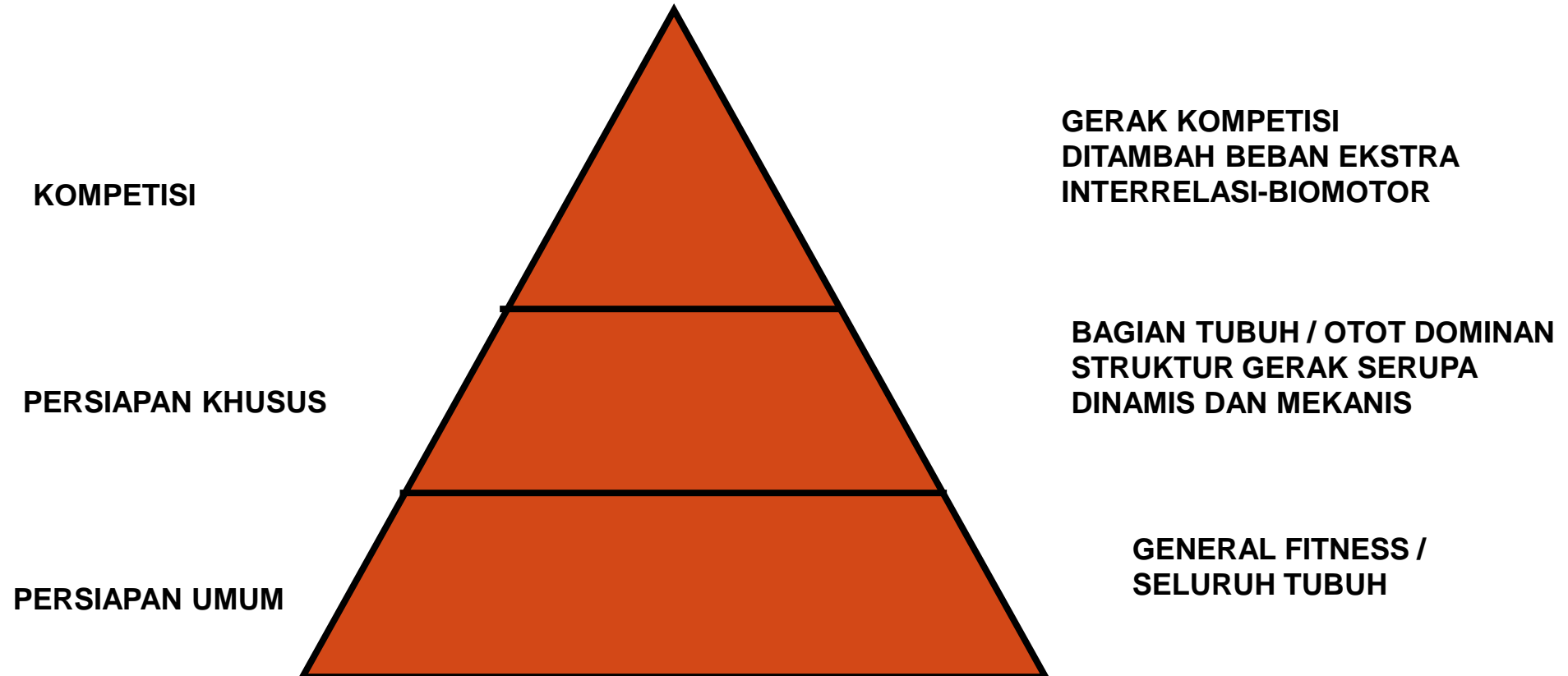
Program Jangka Pendek



Program yang dirancang pada tiap Periode latihan menuju kompetisi

Tahapan ini menunjukkan bagaimana proses latihan merupakan sistem yang diatur dari periode persiapan menuju periode kompetisi dan diakhiri dengan masa transisi.

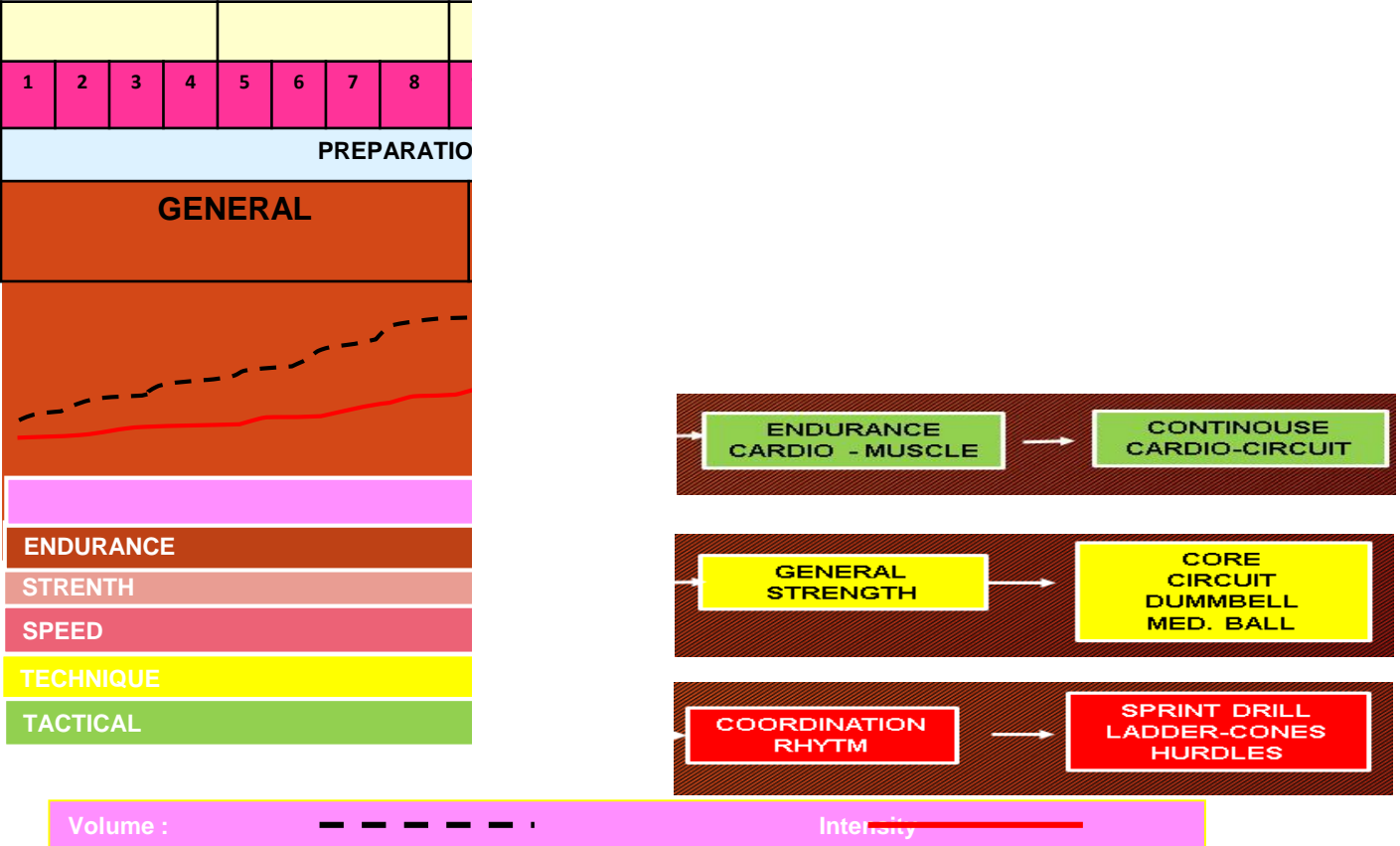
PENGEMBANGAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK SESUAI DENGAN TAHAP DALAM PROGRAM LATIHAN



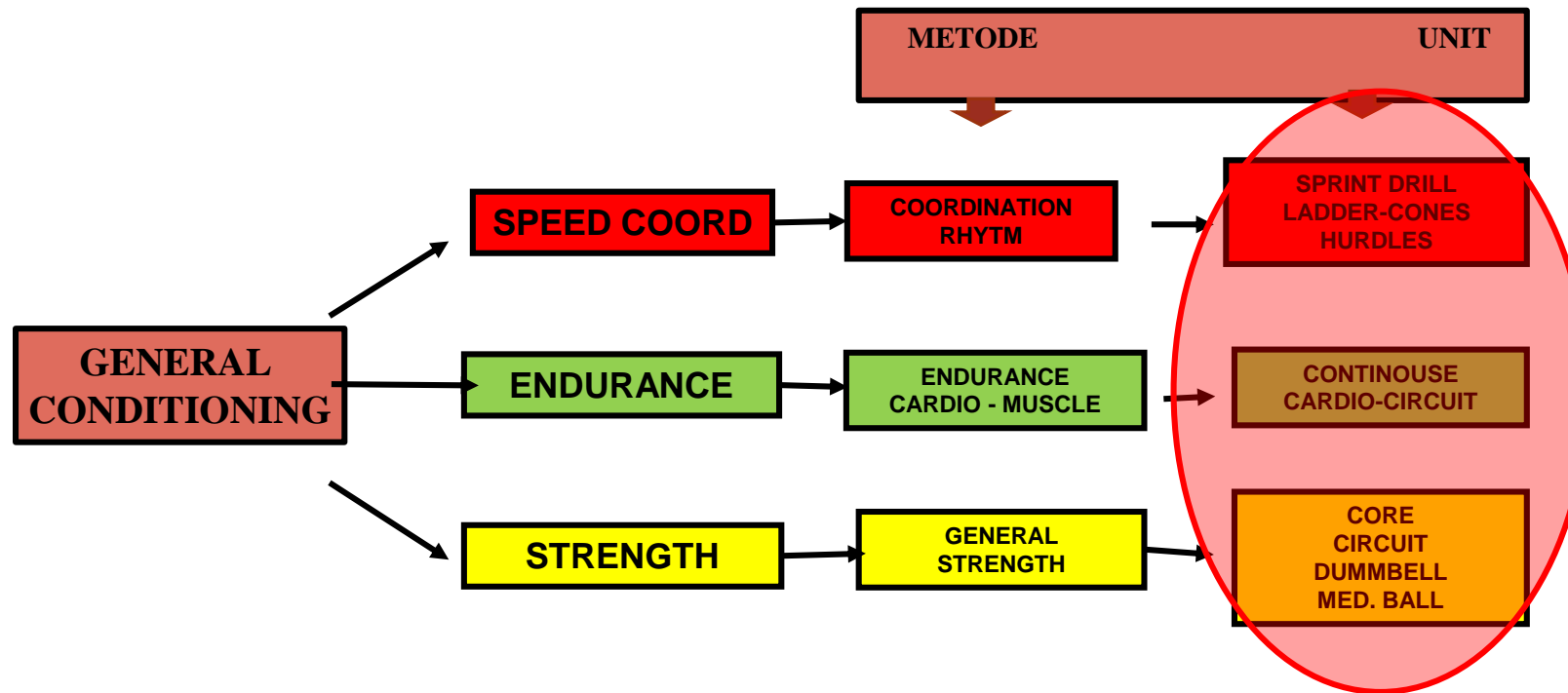
Pengembangan Fisik pada Periodisasi Latihan



Periodisasi Latihan



Fisik Umum



Menu Fisik Umum



- My Data Sources
- My eBooks
- My Scans
- My Shapes
- My Spore Creations
- My Videos**
- OTHER
- Outlook
- Outlook Files



CIRCUIT TRAINING



COORDINATION EXC



CORE STAB



DUMBBELL EXC



GENERAL DYNAMICS W UP



GENERAL STRENGTH



MEDICINE BALL EXC F



MEDICINE BALL EXC



MINI HURDLES EXC



RESISTANCE BAND EXC F



RUBBER BAND EXC-1



SPEED LADDER



TRX EXC



FISIK UMUM – OTOT



FISIK UMUM *otot dan kardio*



MEMBER OF



BEBAN LATIHAN (V/I/R)



V/I/R
3-4/8ex/40%/30"/2'-3'/smooth

V : 4 Sets/8 excs/ 30"

I : 40-50% (smooth)

R : 30" / 2-3'



V/I/R
3-4/12 exc/10-20m/30"/1-2'
Rhythm

V : 3-4 Sets/12 excs/ 10-20m

I : smooth Rhythm

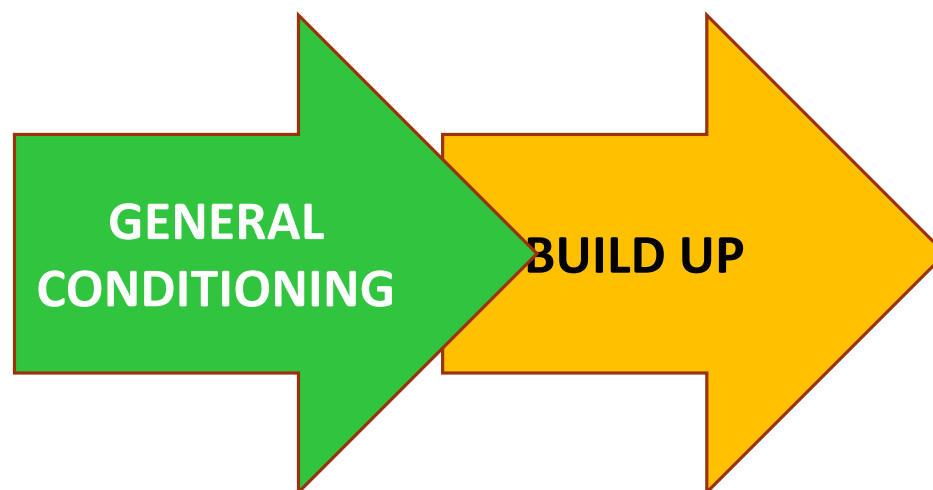
R : 30"-60" / 1'-2'

FISIK UMUM - KARDIO

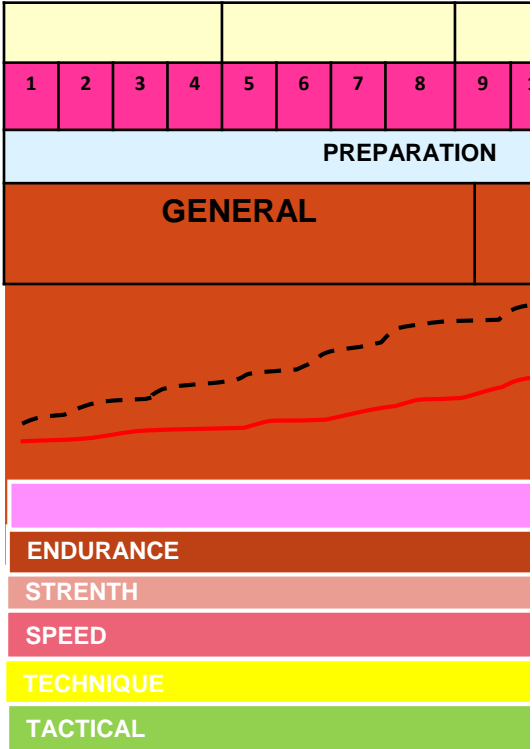
VCr Model for Aerobic test

1. Test 30'/45'/60' activity
2. 100% VCr (m/second)
3. Methods
 - a. Continuous
 - b. Fartlex
 - c. Jog-stride
 - d. Cross Country
 - e. Extensive Interval

Load :
% of VCr Continuouse
70% - Reg
80 - Long slow
85-90% - Medium
95 % - Fast



Periodisasi Latihan



BUILD UP



GENERAL STRENGTH MUSCLE BUILD UP



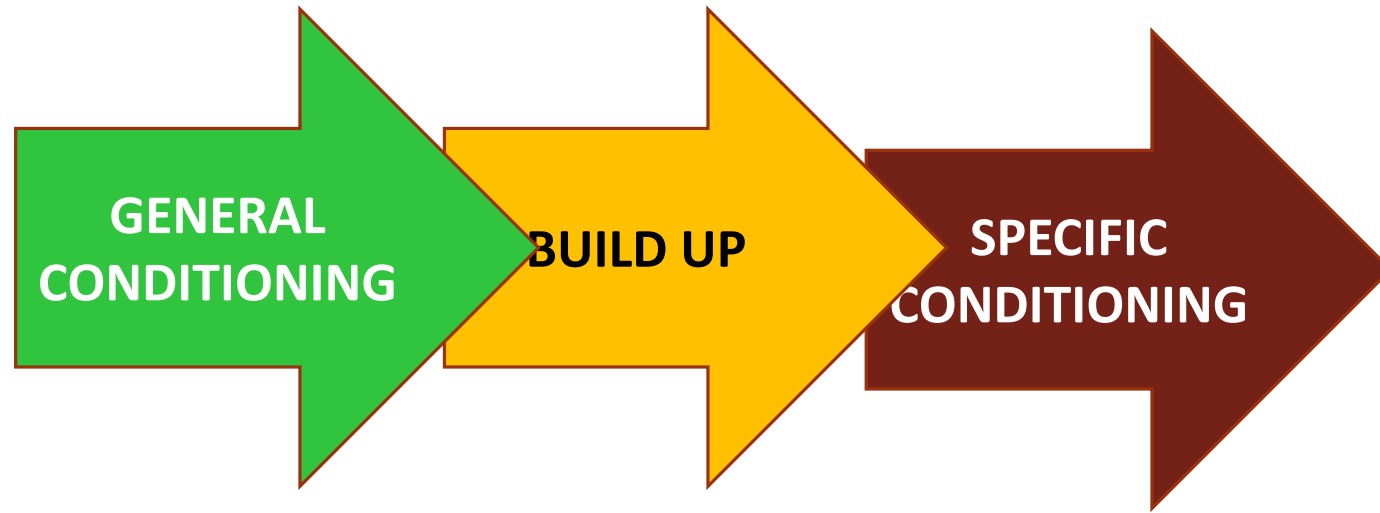
- Lifting technique
 - Safety
- Gradually Increase Load When Technique is fix & stable**

GENERAL ENDURANCE ENERGY SYSTEM BUILD UP



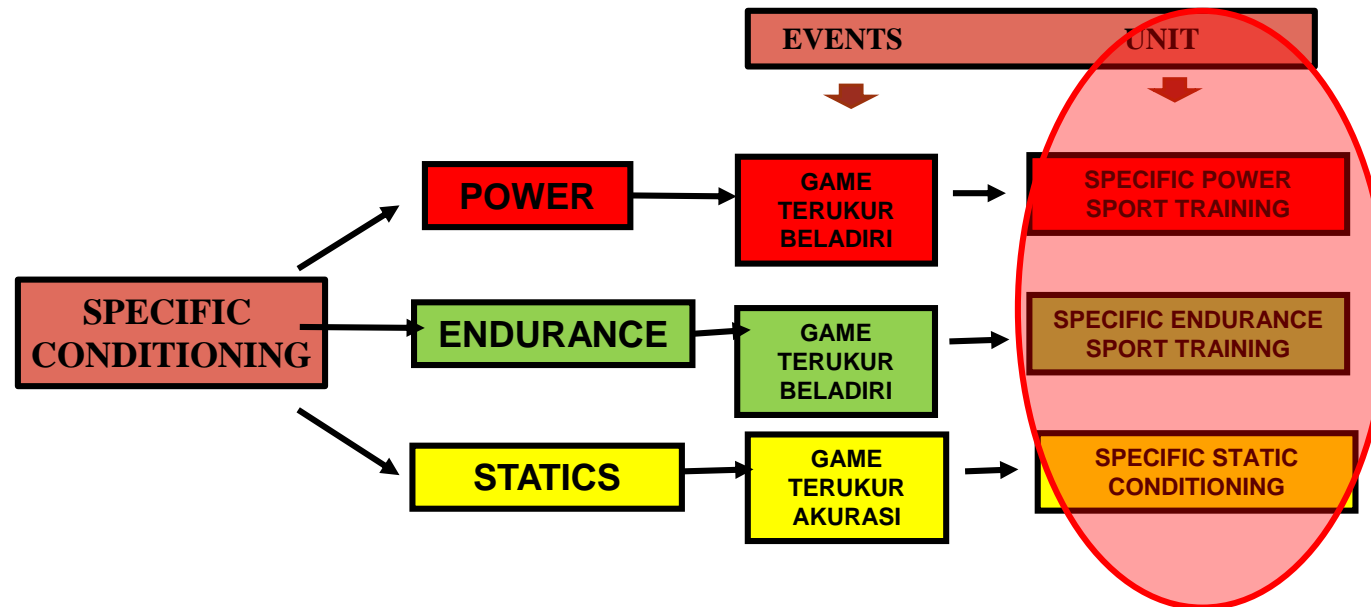
• INTERVAL TRAINING

- VCR = 100%
- EXTENSIVE : (aerobic)
 - I : 110%
 - V : Ikuti curva volume
 - R : 1 : 1
- INTENSIVE (anaerobic)
 - Lactic system



SPECIFIC CONDITIONING

**PREDOMINANT MUSCLE
MOVEMENT STRUCTURE
DYNAMIC AND MECHANIC**

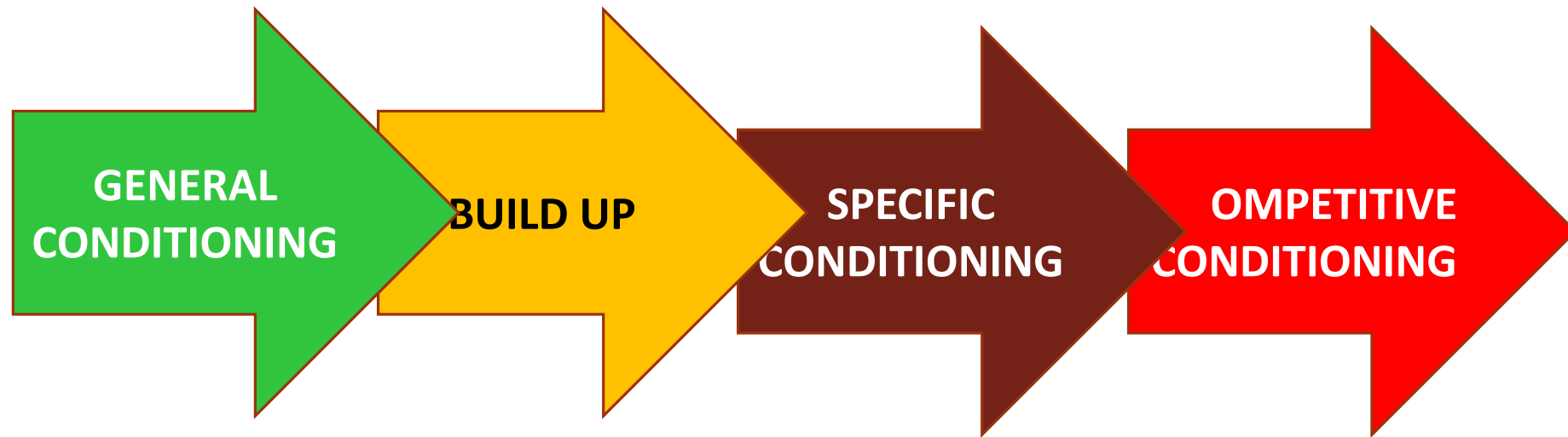


Specific Conditioning



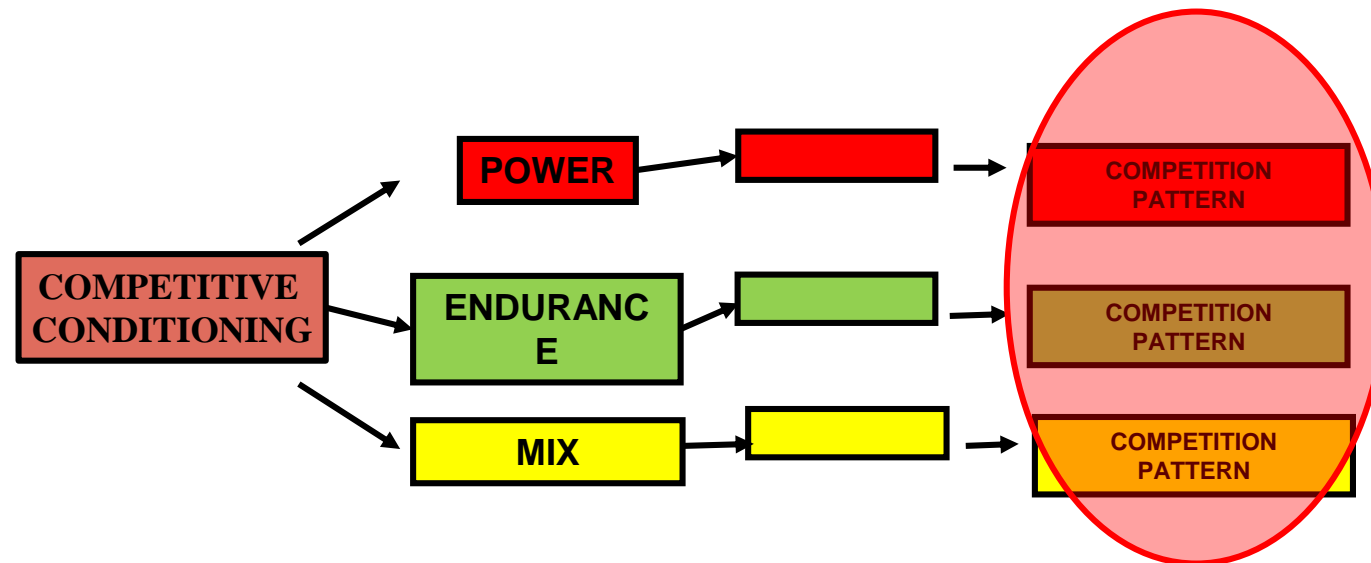


CONDITIONING IN ACTION



COMPETITIVE

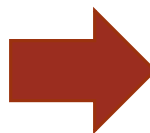
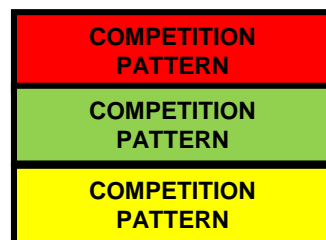
COMPETITION PATTERN
EXTRA LOAD
COMPONENT INTERRELATION



COMPETITIVE

COMPETITION PATTERN
EXTRA LOAD
COMPONENT INTERRELATION

PERFORMANCE Analysis

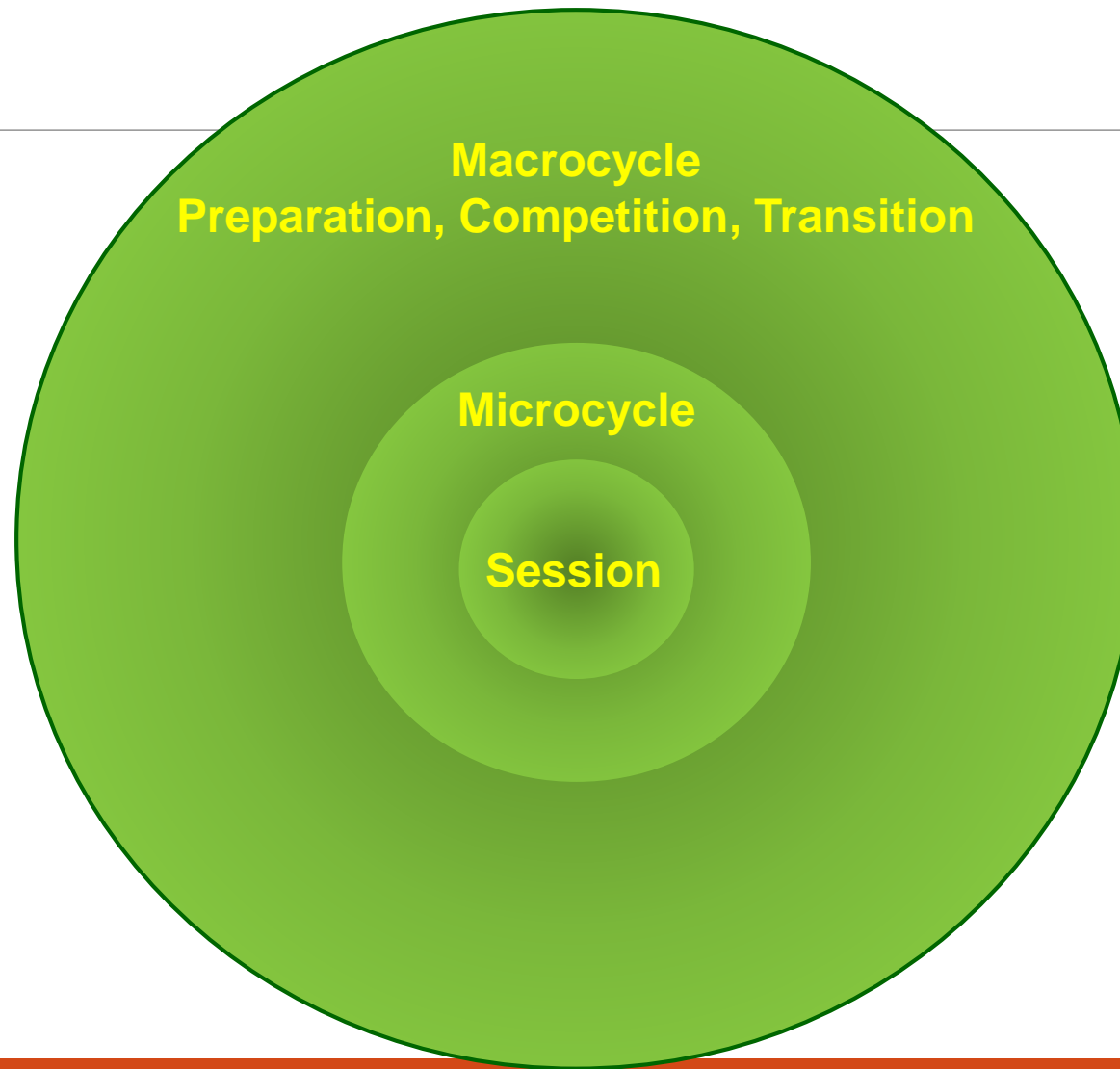


- Durasi kompetisi
- Sistem energi
- Arah Gerakan
- Tipe skill
(open/close)
- Teknik & Taktik
- Kondisi Lapangan
- Kondisi Lawan

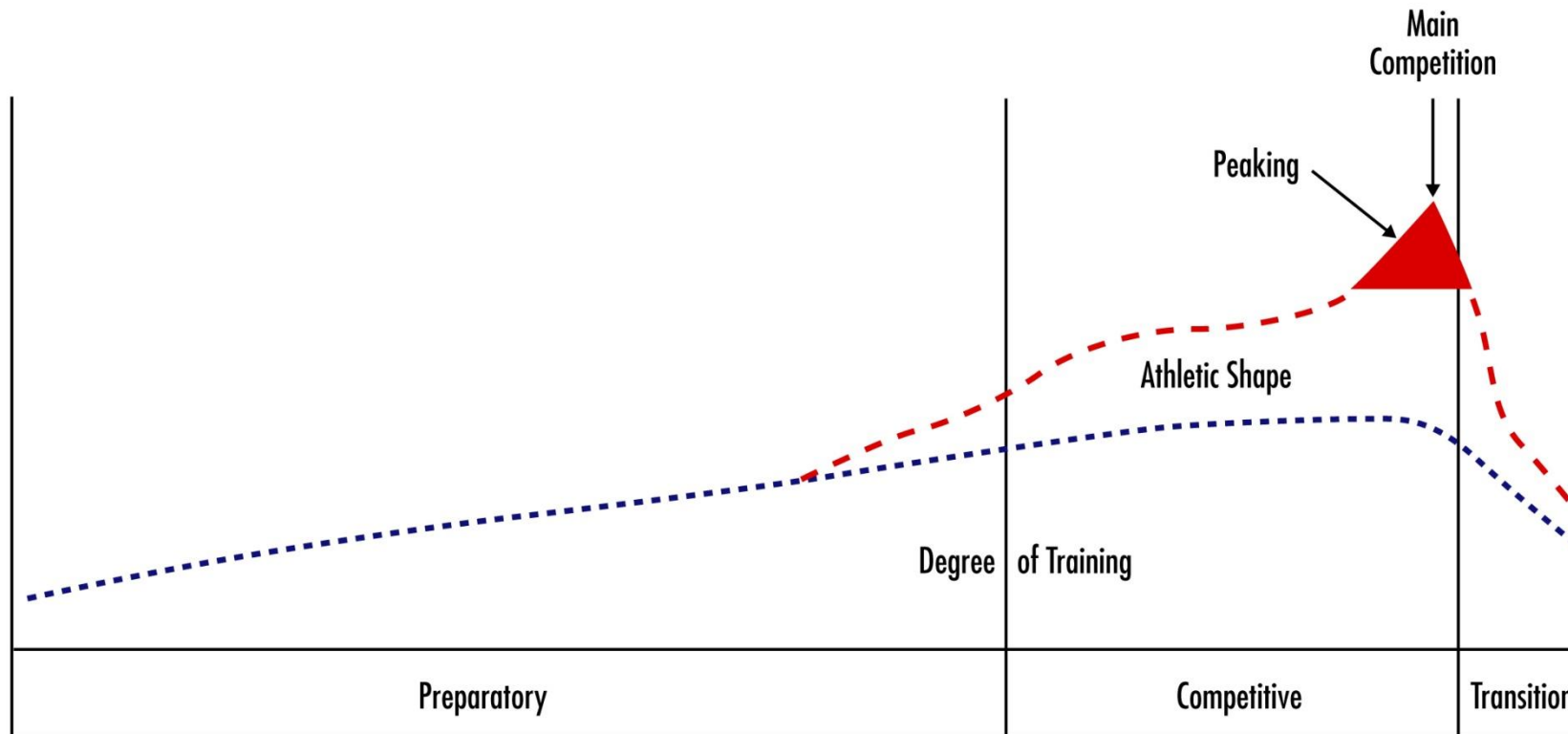
Statics Competitive



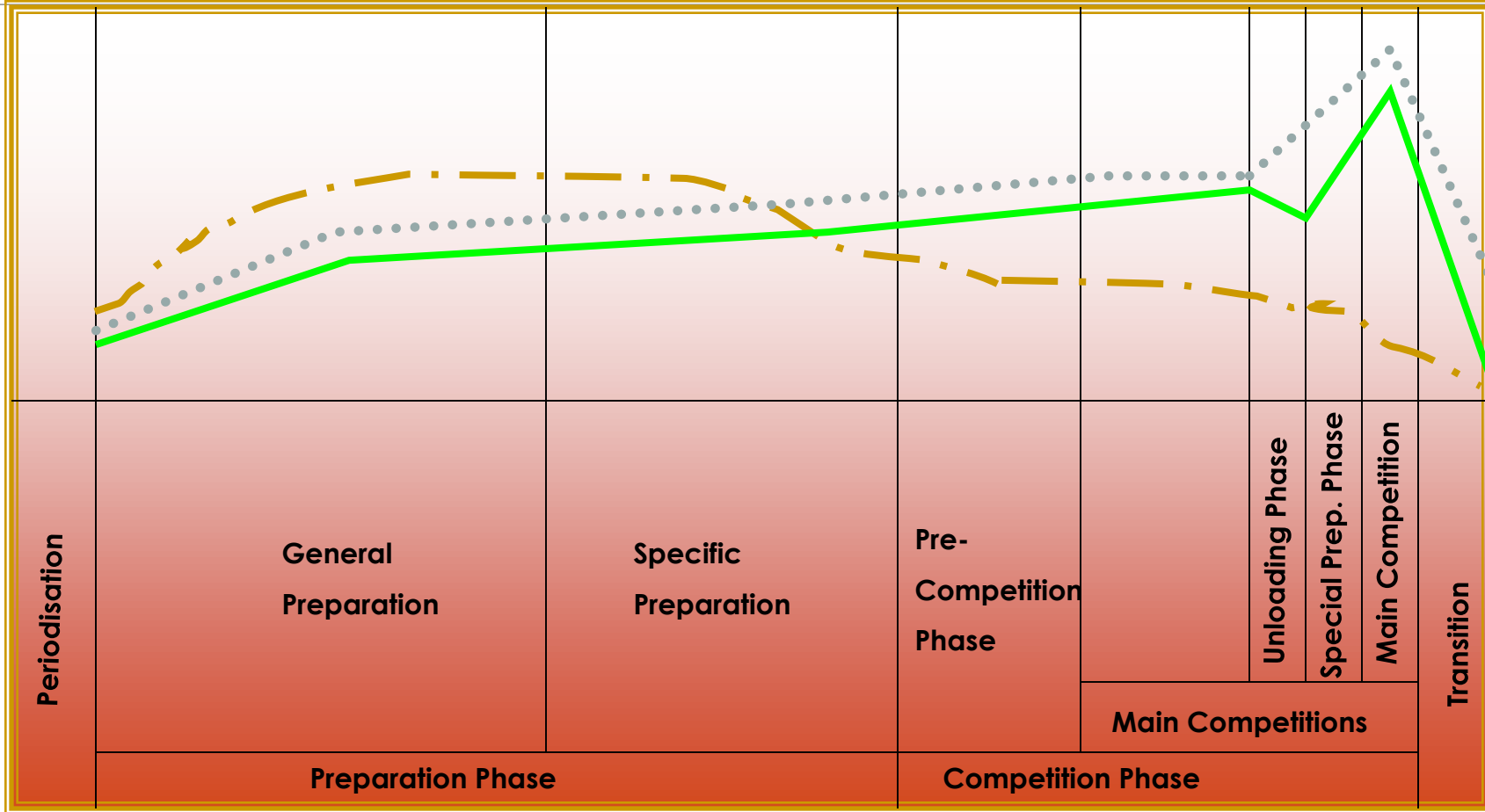
Terminologi Program Latihan



Program Jangka Pendek / Program Tahunan



Periodisasi Latihan



Volume

Intensity

Athletic Shape

MEMBER OF



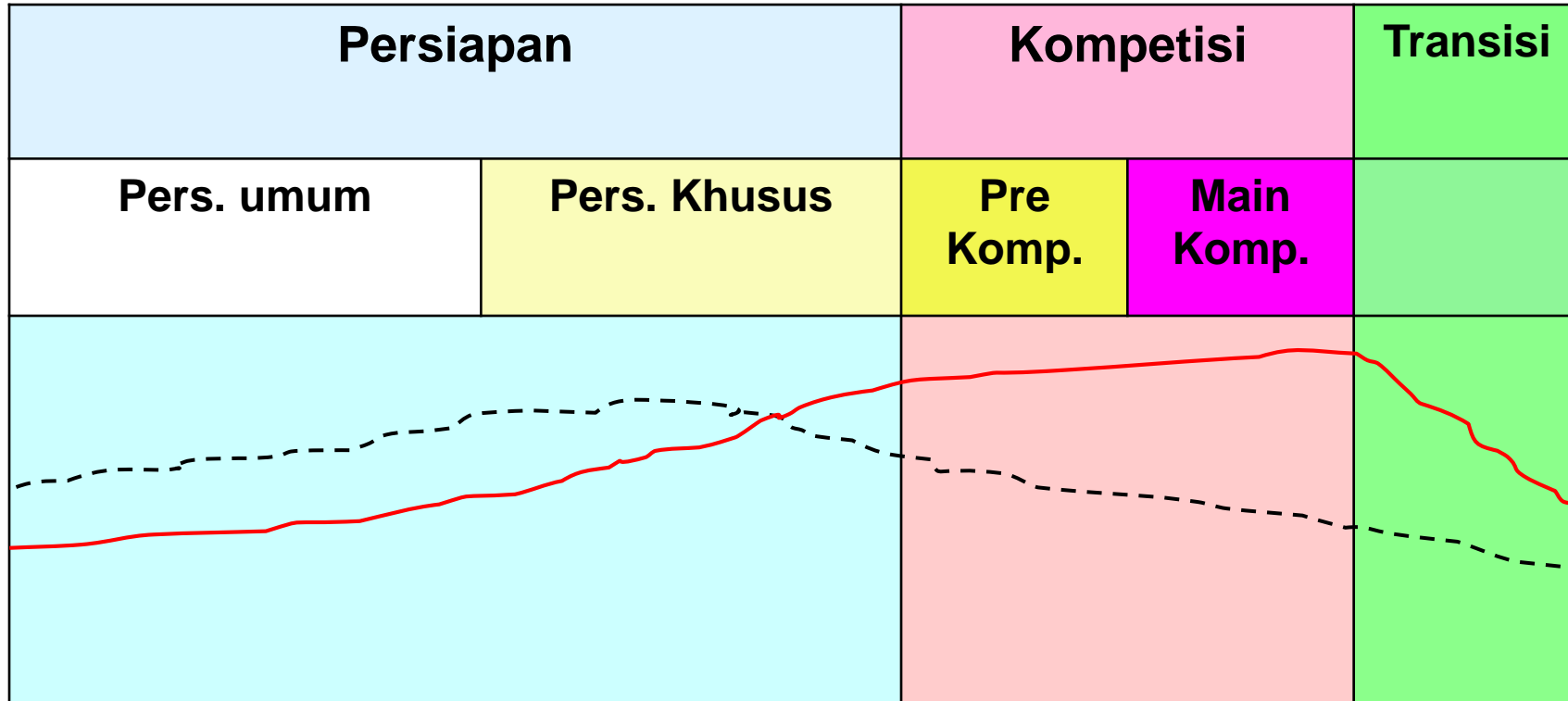
Program Tahunan



Persiapan		Kompetisi		Transisi
Pers. umum	Pers. Khusus	Pre Komp.	Main Komp.	
RINCIAN PROGRAM				



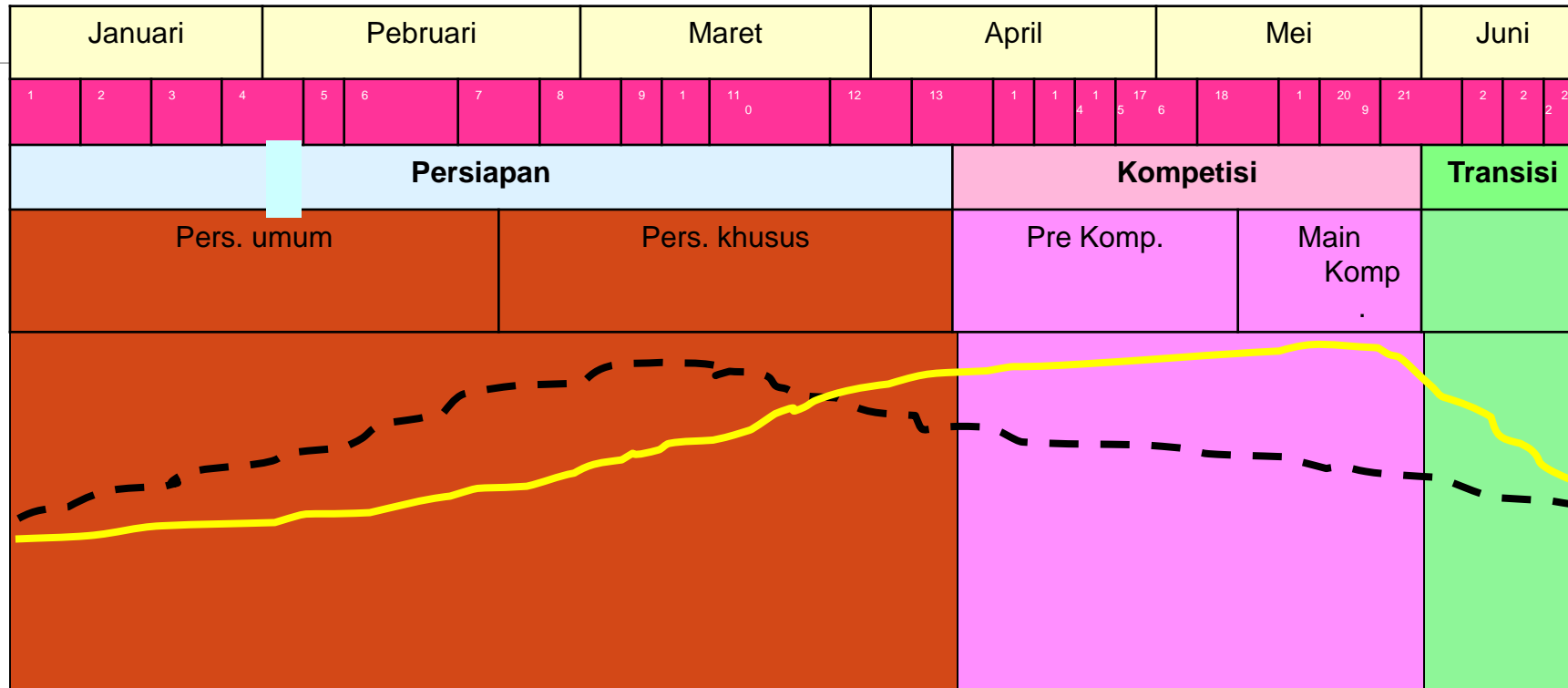
Program Tahunan



Ket: Volume : Intensasitas :



Program Tahunan



Ket: Volume : - - - - - Intensitas : —————





PERIODISASI LATIHAN FISIK

NAMA PELATIH : _____

CABOR : _____

USIA ATLET : _____

BULAN																																																						
MINGGU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50				
TES/TRYOUT																																																						
PERIODE																																																						
FASE																																																						
	100%																																																					
	90%																																																					
	80%																																																					
	70%																																																					
	60%																																																					
TUJUAN LATIHAN																																																						
KOMPONEN LATIHAN																																																						
DAYA TAHAN																																																						
KEKUATAN																																																						
KELENTUKAN																																																						
KECEPATAN																																																						
TEKNIK/SKILL																																																						
TAKTIK																																																						
PSIKOLOGI																																																						

26 Minggu

PU –	40%	- 10,4	- 10
PK –	30%	- 7,8	- 8
Pre Kom -	20%	- 5,2	- 5
KOM -	10%	- 2,6	- 3

Penentuan Peak



- Berdasarkan kalender kompetisi
- Pentingnya / tingkat kompetisi

No.	Cabang Olahraga dan perlombaan	Waktu
1.	Atletik a. Kejurnas Junior b. Kejuaraan antar PPLP c. POPDA / POPWIL d. POPNAS e. OOSN	Juni atau Oktober Juli November (thn genap) November (thn ganjil)
2.	Sepak Bola a. Antar PPLP b. POPDA / POPWIL c. POPNAS d. OOSN	Juli November (thn genap) November (thn ganjil)

PERSIAPAN UMUM:

Periode persiapan adalah awal periode dimana memerlukan waktu yang paling panjang diantara periode yang lain.

Pada periode persiapan umum program latihan dikembangkan melalui pengembangan volume latihan yang bergerak dengan persentase yang semakin naik, sementara intensitas latihan masih rendah meningkat.

Isi latihan adalah pengembangan fisik dasar untuk seluruh tubuh, teknik dasar dan perbaikan bagian pada periodisasi sebelumnya. Unsur mental dilatih dengan memberikan beban fisik yang semakin padat.

PERSIAPAN KHUSUS:

Volume meningkat dan mencapai puncaknya pada pertengahan fase persiapan khusus dan kemudian menurun sampai pada periode kompetisi dan transisi. Sedangkan intensitas tetap meningkat sampai pada periode kompetisi

Isi latihan pada periode persiapan khusus meliputi :

- Teknik lanjutan untuk pematangan teknik
- Fisik – sesuai dengan kebutuhan cabangangan
- Taktik – dasar dalam permainan simulasi
- Mental – Pengembangan dalam menghadapi simulasi dan try out awal.

PRE KOMPETISI:

Pada periode kompetisi volume latihan semakin menurun, namun intensitas latihan meningkat mendekati puncak. Ini berarti bahwa latihan berorientasi pada kompetisi yang akan dihadapi.

Pada fase prekompetisi, atlet banyak melakukan uji-coba sehingga kematangan bertanding meningkat dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Fase ini menjadi pengantar ke kompetisi utama dimana semua kemampuan fisik, mental, teknik, dan taktik atlet dimunculkan secara optimal pada kompetisi utama.

PROGRAM LATIHAN



KOMPETISI UTAMA:

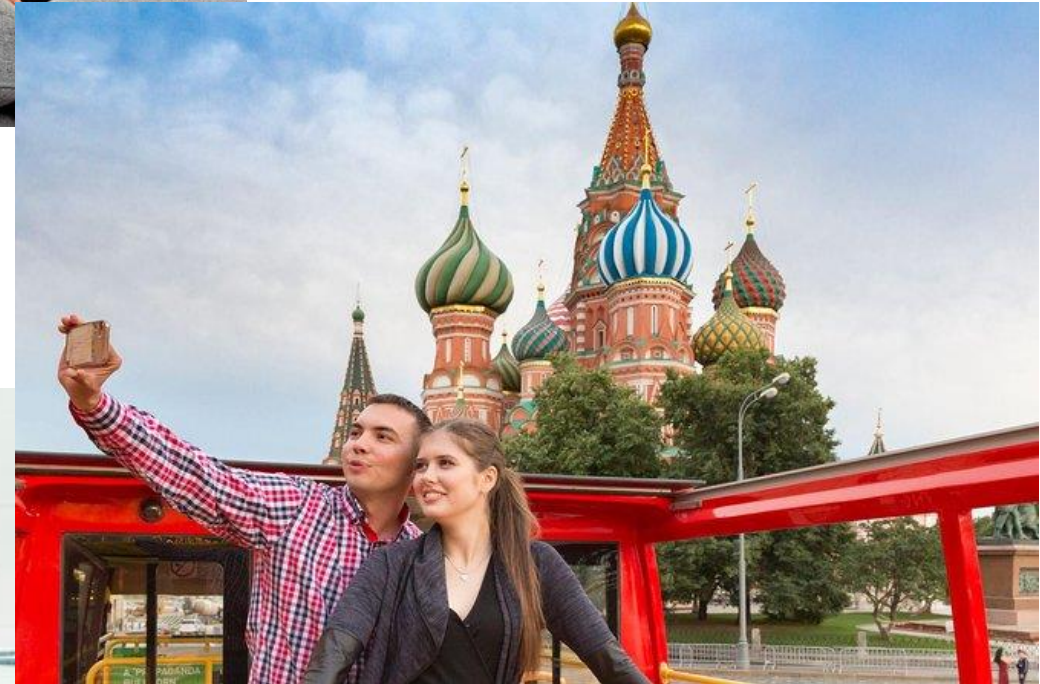
- Mencapai puncak prestasi pada waktu yang tepat
- Mengkombinasikan semua elemen pada periode persiapan umum dan khusus (Teknik, Fisik, Mental, Taktik + Non teknis)



PROGRAM LATIHAN

TRANSISI:

Istirahat & Istirahat aktif
(fisik dan mental)



MEMBER OF



CONTOH PERIODISASI LATIHAN



Nomor	110 M Gawang												Pelatih : Kwin Atmoko																														
Nama Atlet	Eddy Zakaria												Sasaran : 14.2																														
WAKTU	Bulan	MARET				APRIL				MEI				JUNI				JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER				OKT.				NOV.				DES.					
	Minggu	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19
Kalender	Domestik																																										
	Internasional																																										
Kompetisi	Lokasi																																										
	Volume																																										
Periodisasi	Periode	PERSIAPAN												KOMPTSI				TR	PERSIAPAN																								
	Fase	PERSIAPAN UMUM												PERSIAPAN KHUSUS				PRA-K	KOM	TR	UMUM																						
Messo	3:1		3:1		2:1		3:1		3:1		2:1		1:1																														
	Sasaran	Gen. Strer ,endr. max str.				speed str.- spec. str.				ev. Sp. Str/sp.								Gen. Str.				Max. str.				spe.str																	
		Teknik				speed end.				max. speed				komp.				tekn.				sp.end				speed																	
Sasaran Prestas 110M GW														14.4								14.2																					
Bentuk persiapan		300m																100m																									
Bentuk Latihan	Kekuatan																																										
	Kek. Umum	██																██																									
	Kek. Kecepatan													██								██																					
	Kek. Khusus																	██																									
	Kecepatan																																										
	Sprint drill	██																				██																					
	DI Kecepatan													██								██																					
	Kec. Khusus													██								██																					
Dayatahan																																											
Umum	██																██				██																						
Khusus													██								██																						
Teknik																																											
Dasar	██																																										
Lanjutan	██												██				██				██																						
Test dar	Standar																																										



PROGRAM LATIHAN UMUM PON TAHUN 2020

BULAN	JAN.				PEBR.				MARET					APRIL					MEI					JUNI					JULI					AGUST.					SEPT					OKT					NOV									
MINGGU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47											
TES & KOMPT																																																										
PERIODE					PERSIAPAN																				KOMPETISI										TRANSISI																							
FASE					PERSIAPAN UMUM															PERSIAPAN KHUSUS										PRA KOMPETISI					KOMP					TRANSISI																		
TUJUAN LATIHAN	ANATOMI ADAPT				TEKNIK/KOORD AEROBIC ENDURANCE GENERAL STRENGTH								TEKNIK-TAKTIK AEROBIC END MAX STRENGTH								SPEED AER-ANAEROBIC POWER					SPEC. SPEED SPEC ENDURANCE SPEC STRENGTH					COMP. CONDIT.																											
MESSO	3:1				4:1				4:1					3:1					3:1					3:1					3:1					2:1					1:1					2:1					2:1					1:1				
KOMPONEN LATIHAN																																																										
DAYATAHAN	UMUM															DT AER-ANAER										DT KHUSUS										DT KOMPETITIF																						
KEKUATAN	ANATOMI ADAPT				KEK UMUM								KEK MAKSIMAL								POWER					KEK KHUSUS					KEK KOMPETITIF																											
KECEPATAN	KOORDINATIF				RHYTM				DT. KECEPATAN					KECEPATAN MAX										KEC. KHUSUS					KEC KOMPETITIF																													
FLEKSIBILITAS	PENGEMBANGAN															PERAWATAN										KHUSUS																																
TEKNIK	TEKNIK UMUM/MAJOR								PENGEMBANGAN								PEMANTAPAN										MINOR					KOMPETITIF																										
TAKTIK	MAJOR TAKTIK															RINCIAN TAKTIK/SIMULATIF												KOMPETITIF																														
MENTAL	MENTAL UMUM															PENINGKATAN MENTAL										KOMPETITIF																																

TES FISIK UMUM

TES FISIK KHUSUS/UMUM MANDIRI

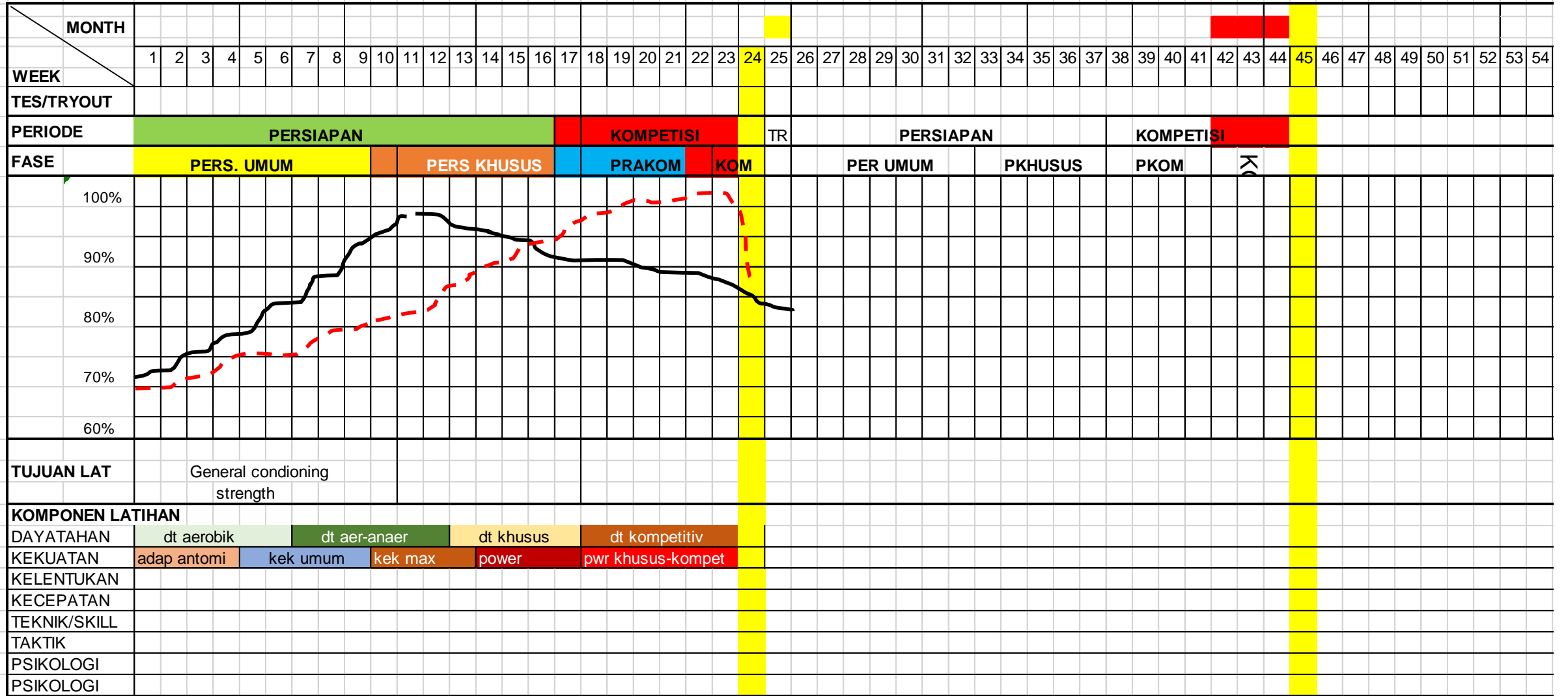
TRY OUT

PON

PROGRAM TAHUN 2021

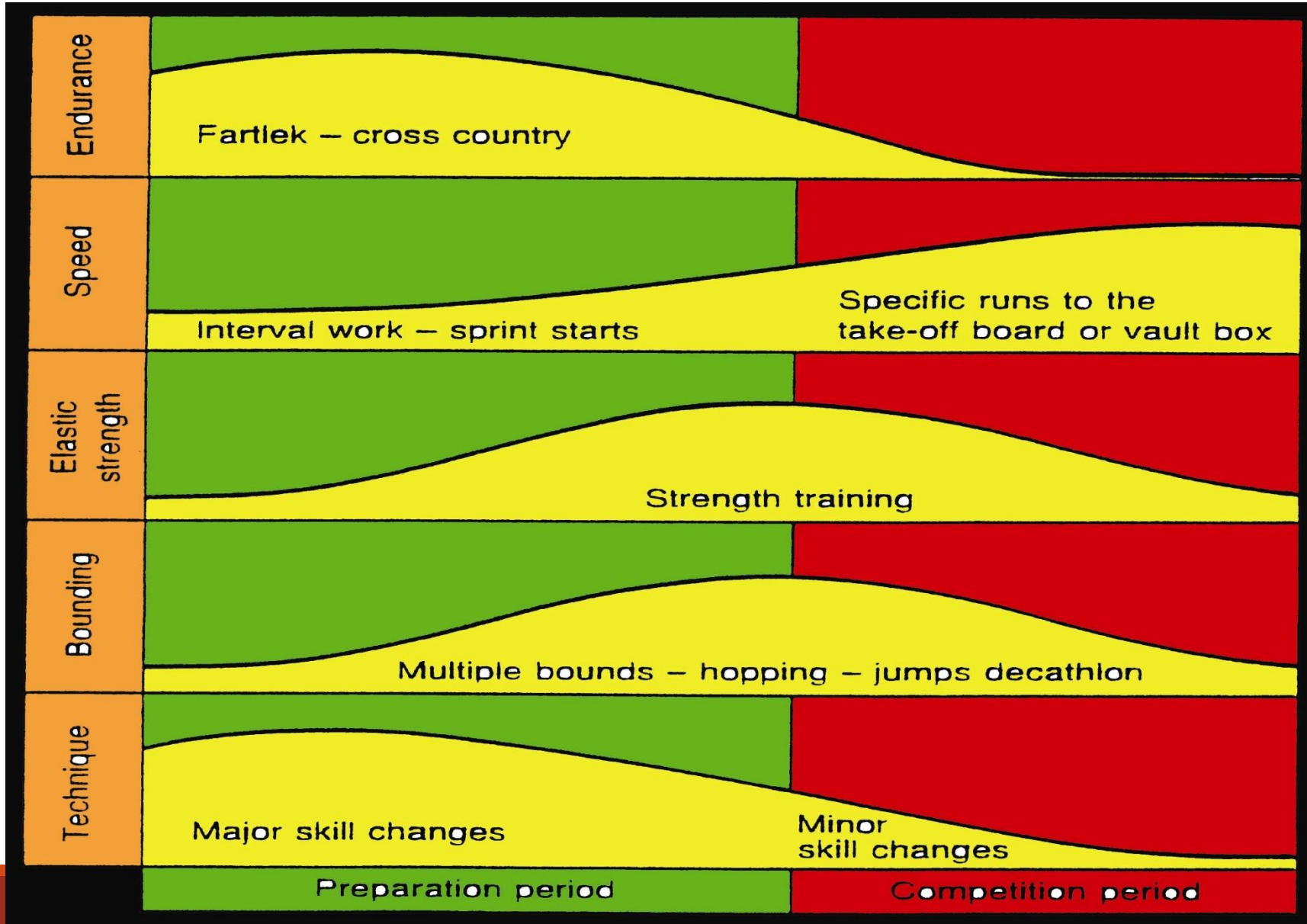
CABOR :

COACH :



PELAKSANAAN PROGRAM

CONTOH: RENCANA LATIHAN untuk OR POWER

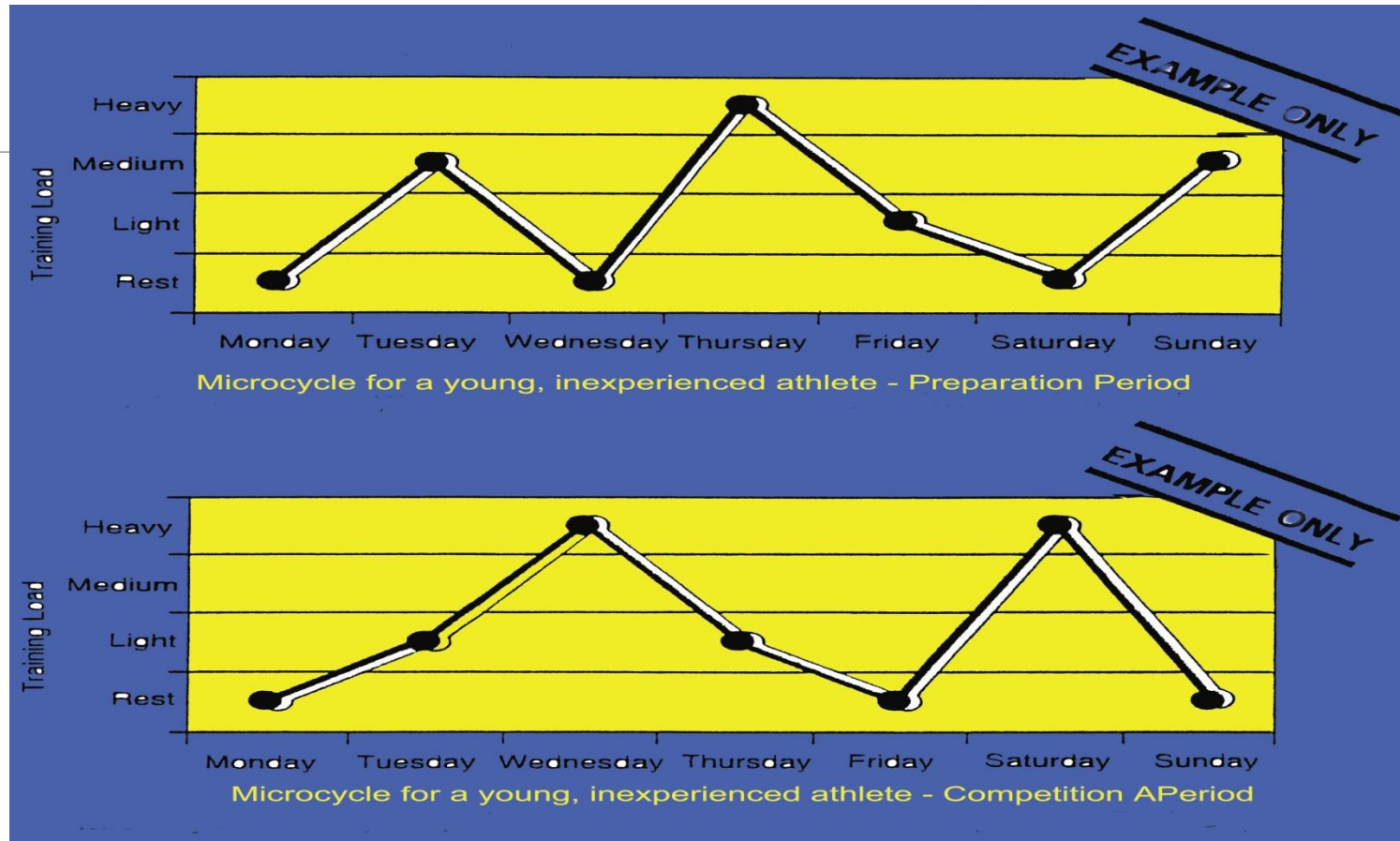


MEMBER OF



LATIHAN MINGGUAN

SIKLUS MIKRO



Merupakan gabungan sesi latihan dalam satu minggu yang diatur dengan kaidah berat-ringan beban dan istirahat

LATIHAN MINGGUAN

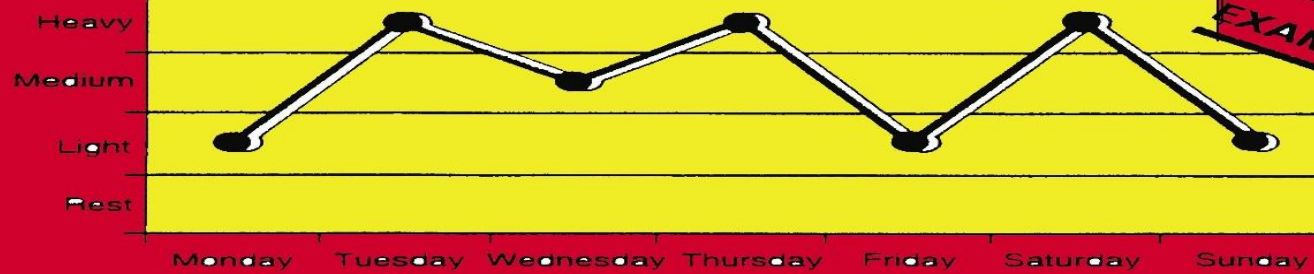
SIKLUS MIKRO



THE TRAINING WEEK FOR EXPERIENCED ATHLETES



EXAMPLE ONLY



EXAMPLE ONLY

Microcycle for an experienced athlete - Preparation Period



EXAMPLE ONLY

Microcycle for an experienced athlete - Competition Period

MEMBER OF



LATIHAN MINGGUAN SIKLUS MIKRO



Hal yang perlu dipertimbangkan:

1. Usia kronologis dan tumbuh kembang atlet.
2. Periode dan fase
3. Pengaturan beban latihan



MEMBER OF



PERHATIKAN:

Fase Periodisasi

Grafik pada siklus mikro

Tujuan khusus

Penyusunan urutan

1. Pemanasan

2. Latihan Inti:

**1. Skill /
Teknik/Koordinasi**

2. Fisik / Fitness

3. Cooling down

LATIHAN HARIAN WORKSHOP SESI LATIHAN



PEMANASAN	
LAT INTI	Dribling 3 x 10 x 15 m / variasi - (30"/3')
TEKNIK	Diribling-pasing 3 x 10 x 20m/ (30"/3')
FISIK	Circuit training 3 x 20"x 8 pos/irama lancar (30"/3 ') Aerobic Endurance 15' (70%) / Regeneration
PENENANGAN	

PERIODE/FASE ??

MINGGU 16

NAMA PELATIH :

CABOR :

SESI LATIHAN FISIK

UMUR ATLET :

JENIS LATIHAN FISIK :

MATERI	URAIAN	WAKTU	KETERANGAN
PEMANASAN		15 MENIT	
INTI		70 MENIT	
PENUTUP		10 MENIT	

LATIHAN MINGGUAN

SIKLUS MIKRO



SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU	MINGGU
H M L R	*					

MEMBER OF



LATIHAN HARIAN

SESI LATIHAN

