

ANALISIS PENAMPILAN OLAHRAGA

PENAMPILAN TOTAL MAKSIMAL

- Seorang pelatih harus membuat analisis penampilan olahraga yang dikelolanya agar dapat memperhitungkan berapa banyak perhatian perlu diberikan untuk masing-masing komponen dalam hubungannya dengan:
 - Waktu yang tersedia
 - Kondisi fisik atlet saat itu
 - Sasaran kemampuan yang harus dicapai

- Olahraga prestasi merupakan penampilan total maksimal setiap olahragawan secara fisik dan psikis

ANALISIS PENAMPILAN OLAHRAGA

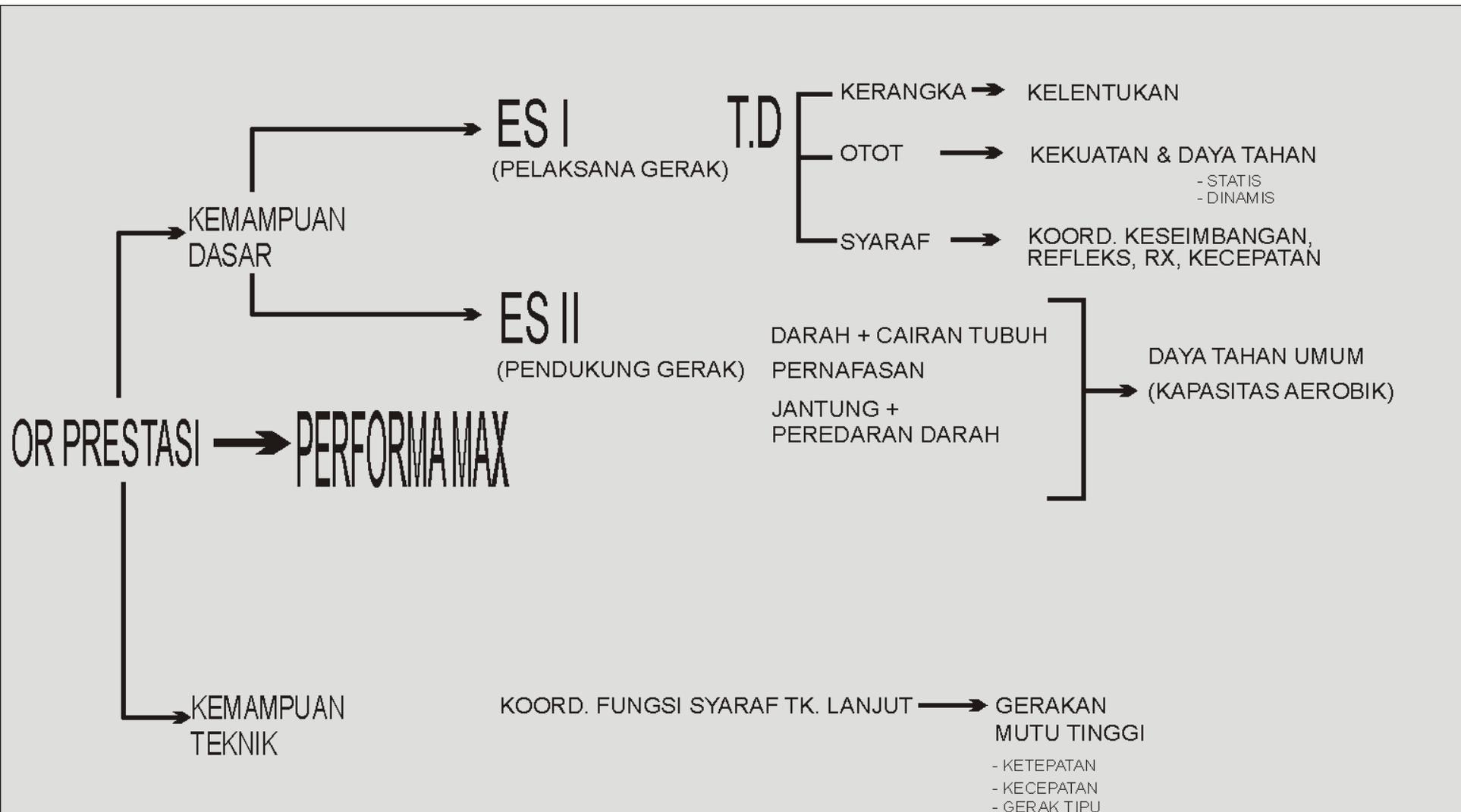
I
L
M
U
O
L
A
H
R
A
G
A
A
L

OR Prestasi Penampilan total maksimal

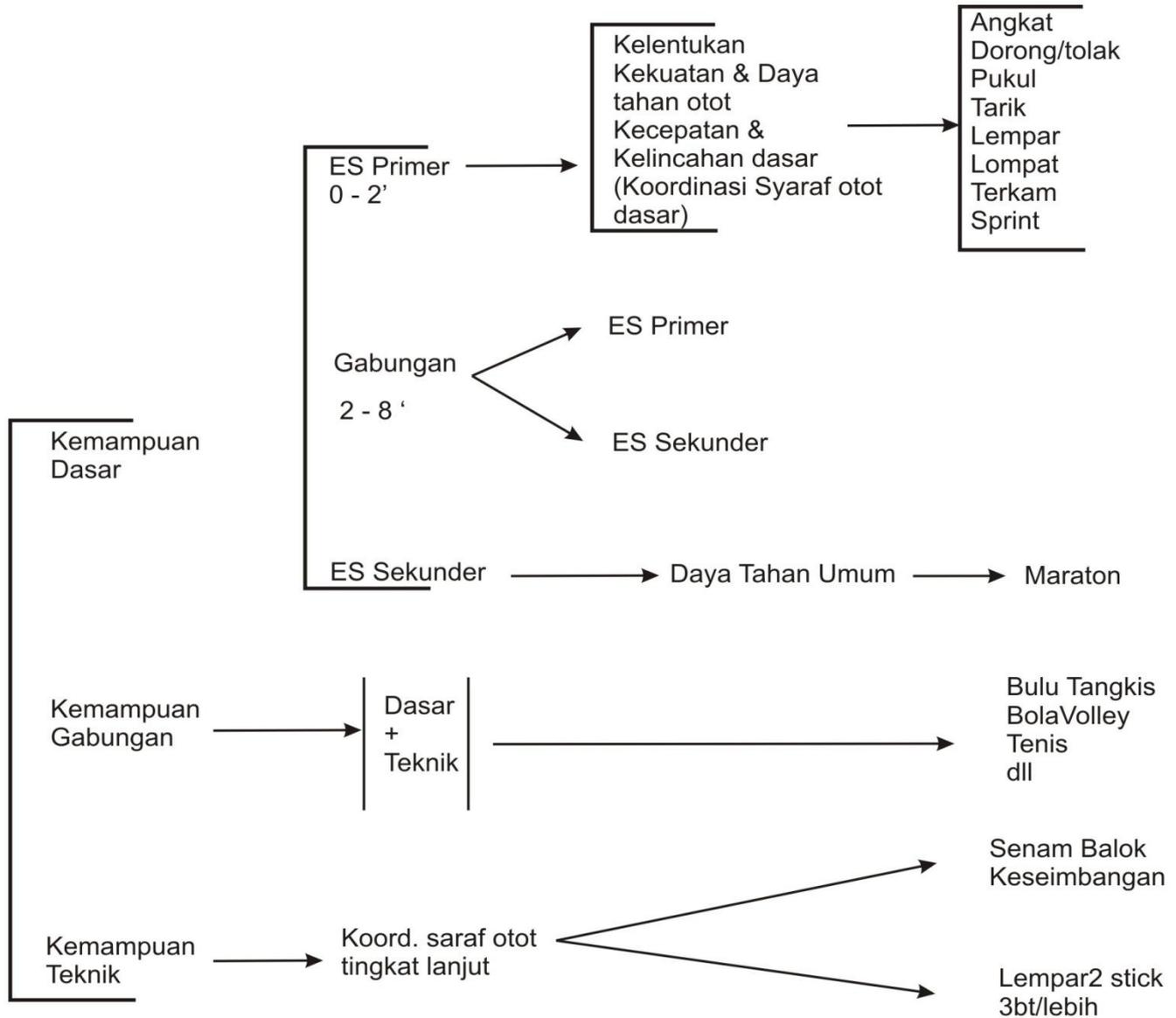


- Penampilan fisik/olahraga adalah penampilan ergosistema yang merupakan penampilan:
 1. Kemampuan dasar:
 - a. Ergosistema I
 - b. Ergosistema II
 2. Kemampuan teknik
 3. Kemampuan gabungan 1 dan 2

Skema penampilan olahraga prestasi



Penampilan Olahraga (Kemampuan Fisiologis)



BAGAN RUANG LINGKUP ILMU FAAL OLAHRAGA