

Hyposit Games Mental Training

Oleh: Agus Supriyanto

Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

**Main
Menu**

```
graph LR; MM((Main Menu)) --> SP(Sasaran Permainan); MM --> TP(Tujuan Permainan); MM --> PP(Peraturan Permainan); MM --> AP(Animasi Permainan);
```

Sasaran Permainan

Tujuan Permainan

Peraturan Permainan

Animasi Permainan

Hyposit Games Mental Training

**Main
Menu**

Sasaran Permainan

Tujuan Permainan

Peraturan Permainan

Animasi Permainan

Sasaran Permainan

1. Mental
2. Konsentrasi
3. Aksi Reaksi
4. Pengaturan Pernafasan (hyposit)
5. Motivasi

[HOME](#)

Tujuan Permainan

Atlet terbiasa menggunakan hyposit meski dalam keadaan lelah, tetap mempertahankan intensitas yang telah ditentukan serta tetap berkonsentrasi dalam keadaan apapun.

[HOME](#)

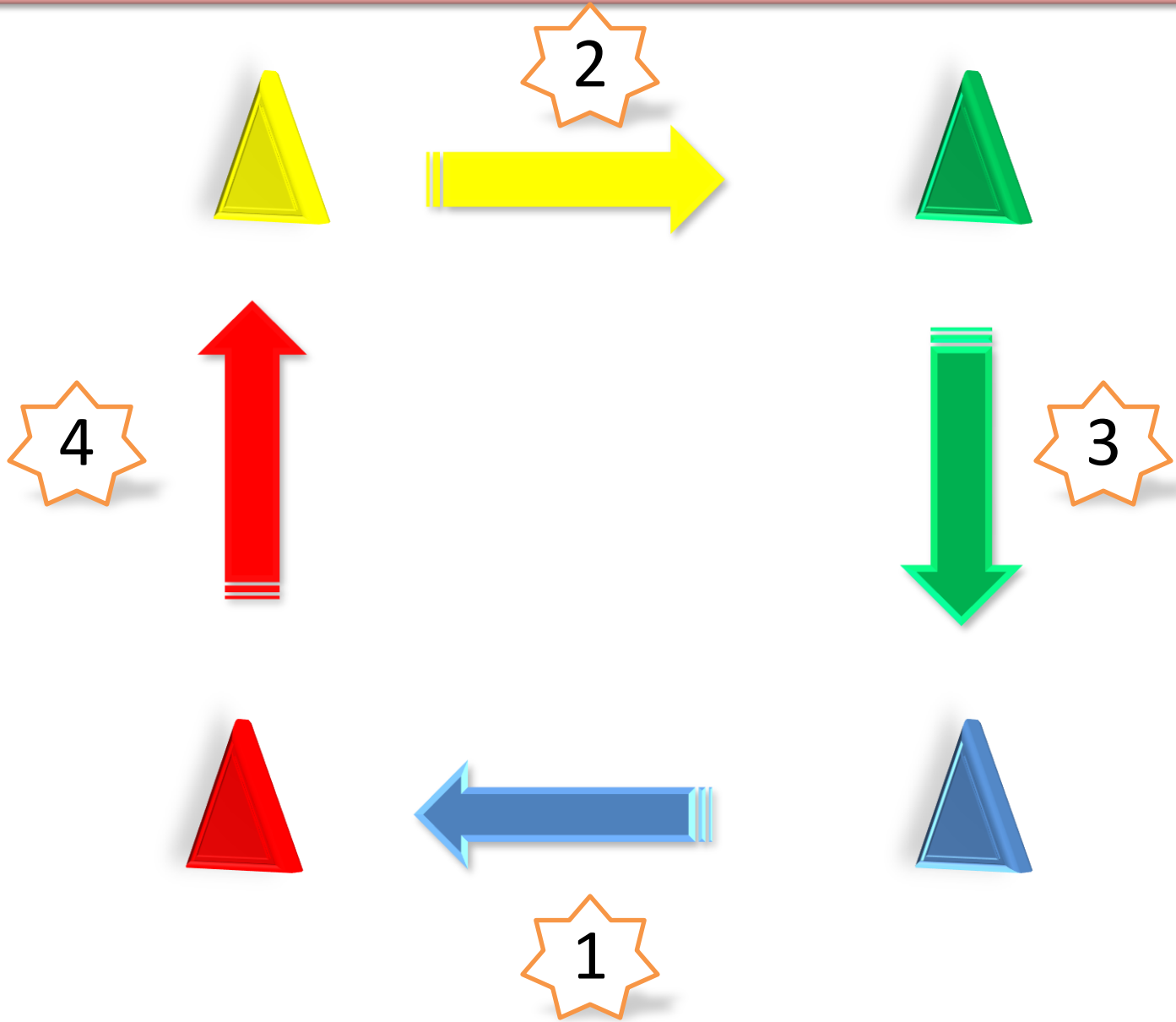
Peraturan Umum Permainan

1. Gaya yang digunakan adalah gaya crawl
2. Penempatan pos akan melalui undian
3. Bila mendengarkan suara lonceng maka perenang harus memutar arah renangan

Peraturan Permainan

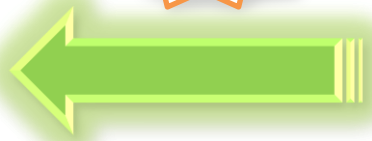
1. Perenang akan ditempatkan pada masing-masing pos yang telah disediakan
2. Perenang akan melakukan hyposit sesuai dengan warna pos yang telah di lewati
3. Perenang yang terlewati oleh perenang lainnya akan dikenakan hukuman 2 kali lipat hyposit ketika menjalankan pos selanjutnya
4. Setelah masing-masing perenang menyelesaikan jarak minimal 100m maka latihan akan selesai apabila 2 perenang telah mendapat hukuman hyposit dengan denyut nadi minimal 150 per menit
Apabila perenang tidak mencapai denyut nadi yang ditentukan atau melakukan hyposit tidak sesuai pos maka akan dilakukan latihan ulangan

[HOME](#)

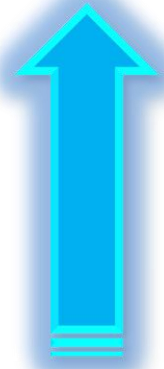




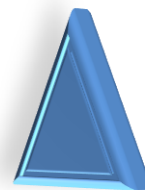
2



4



3



1

[HOME](#)

