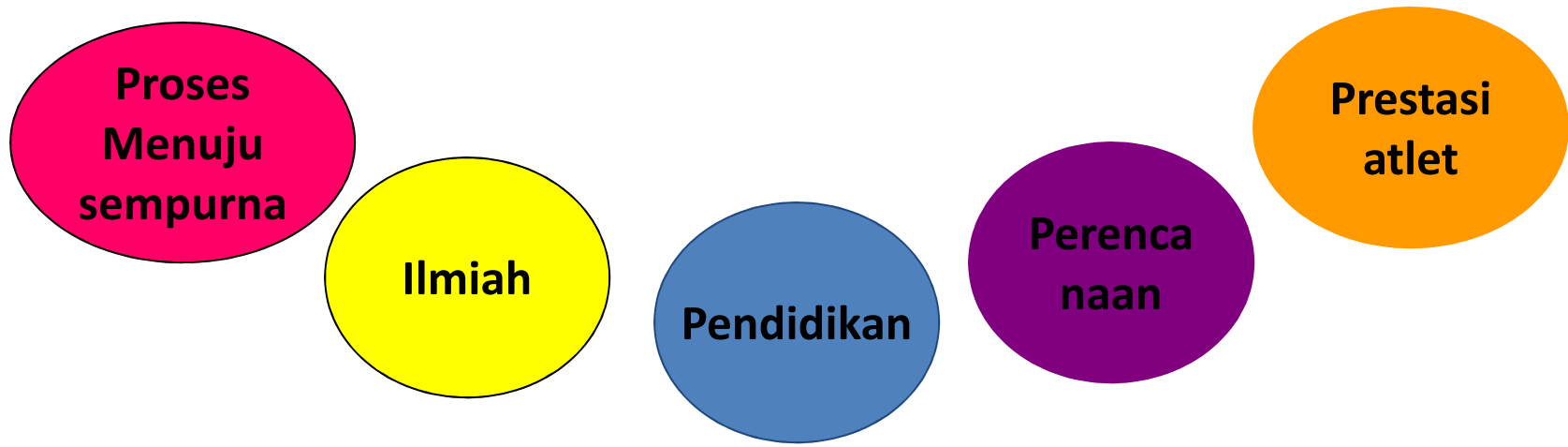
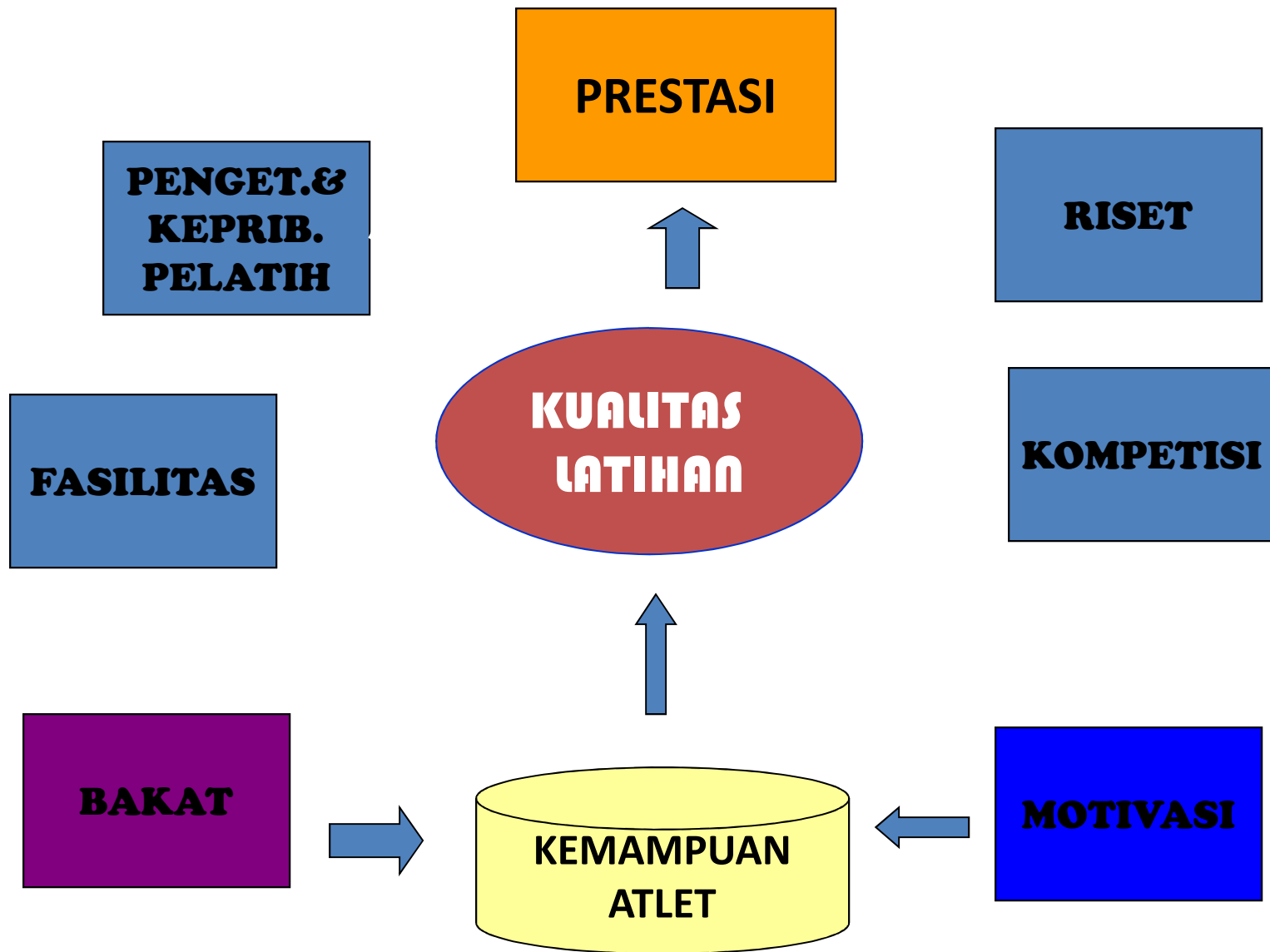


LATIHAN (*Training*)

- Proses Penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan Ilmiah, Khususnya prinsip- prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan Olahragawan

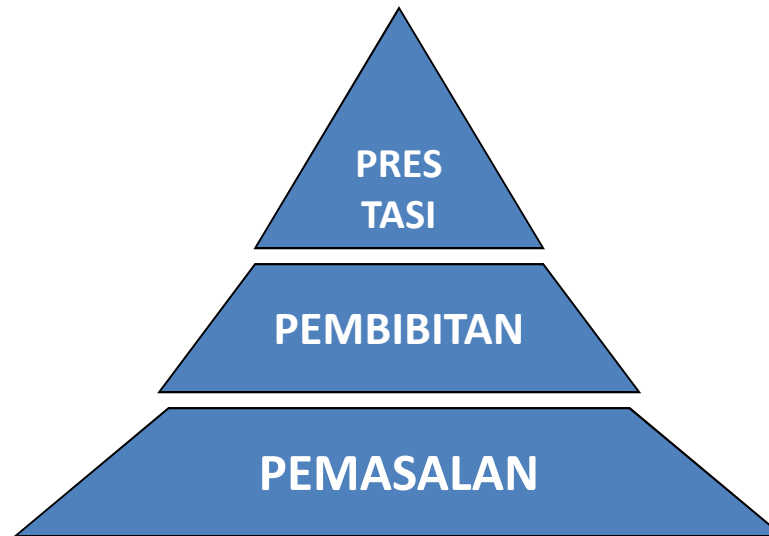




Devi tirtawirya

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 klas, 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.

USIA Th	(%)	
	PRIA	WANITA
1	42.2	44.7
2	49.5	52.8
3	53.8	57.0
4	58.4	61.8
5	61.8	66.2
6	65.2	70.3
7	69.0	74.0
8	72.0	77.5
9	75.0	80.0
10	78.0	84.4
11	81.8	88.4
12	84.2	92.8
13	87.3	96.5
14	91.5	98.3
15	96.1	99.1
16	98.3	99.6
17	99.3	100
18	99.8	100

PREDIKSI TINGGI BADAN



**Tinggi Badan Dewasa:
 $(100 : \% \text{sekarang}) \times \text{Tinggi sekarang}$**

PREDIKSI TINGGI BADAN

(Rumus HAVLICEK)

$$\text{PRIA} = \frac{(\text{TB ayah} + \text{TB Ibu}) \times 1.08}{2}$$

$$\text{WANITA} = \frac{(\text{TB ayah} \times 0.923) + \text{TB Ibu}}{2}$$

