

# 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

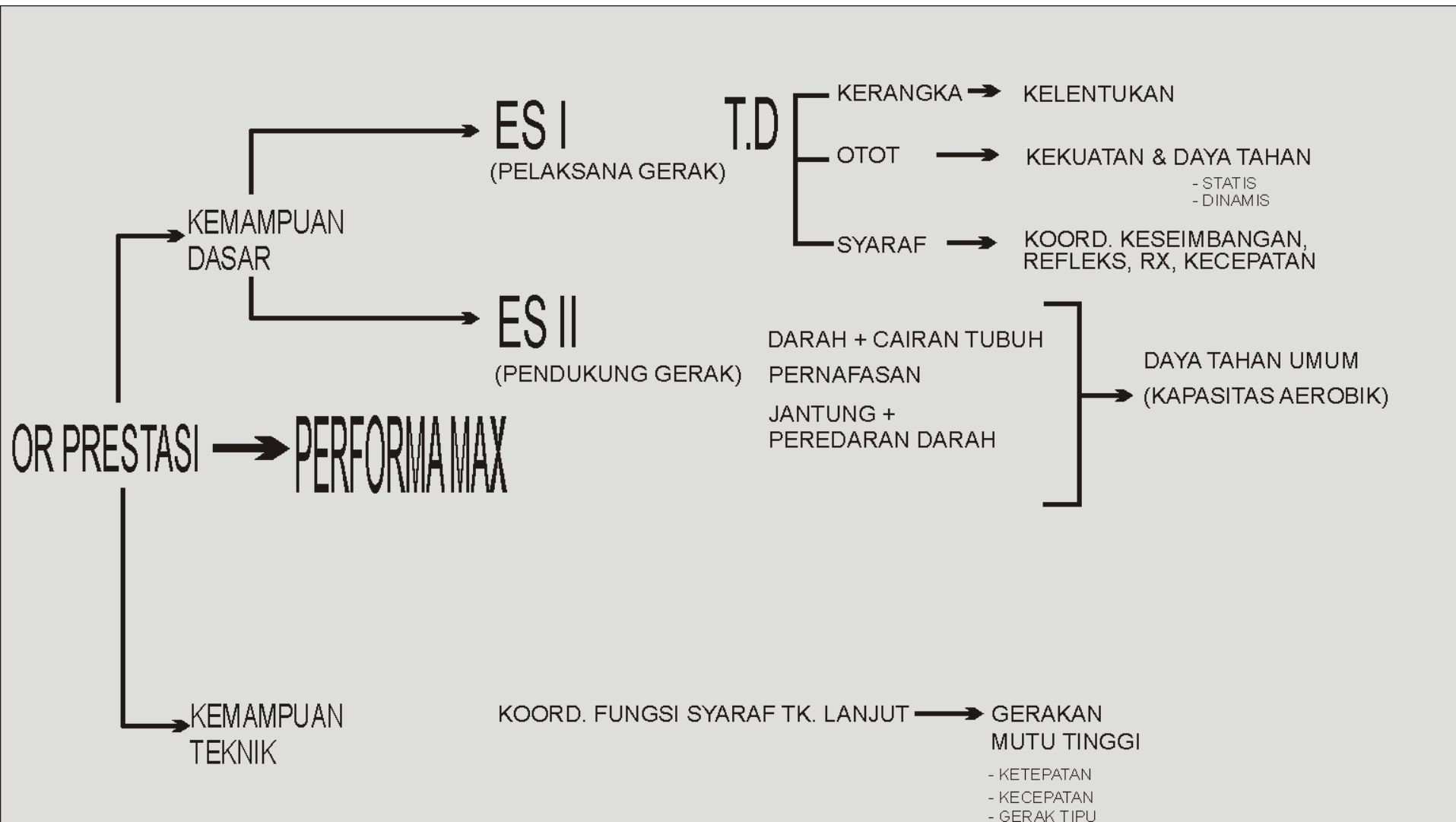
I  
L  
M  
U  
O  
L  
A  
H  
R  
A  
G  
A  
A  
L

OR Prestasi  
Penampilan total  
maksimal

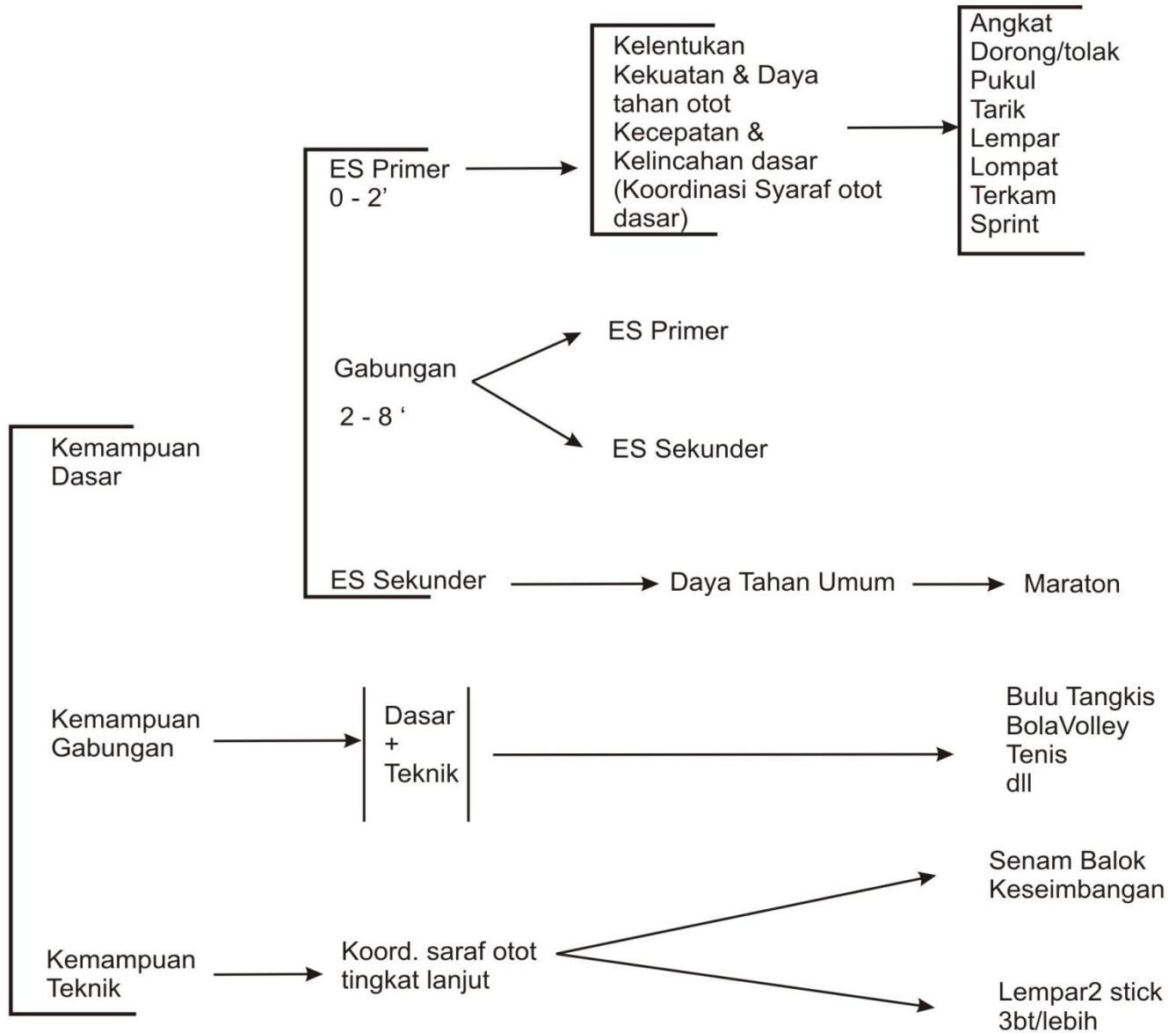


- Penampilan fisik/olahraga adalah penampilan ergosistema yang merupakan penampilan:
  1. Kemampuan dasar:
    - a. Ergosistema I
    - b. Ergosistema II
  2. Kemampuan teknik
  3. Kemampuan gabungan 1 dan 2

# Skema penampilan olahraga prestasi



# Penampilan Olahraga (Kemampuan Fisiologis)



## BAGAN RUANG LINGKUP ILMU FAAL OLAHRAGA