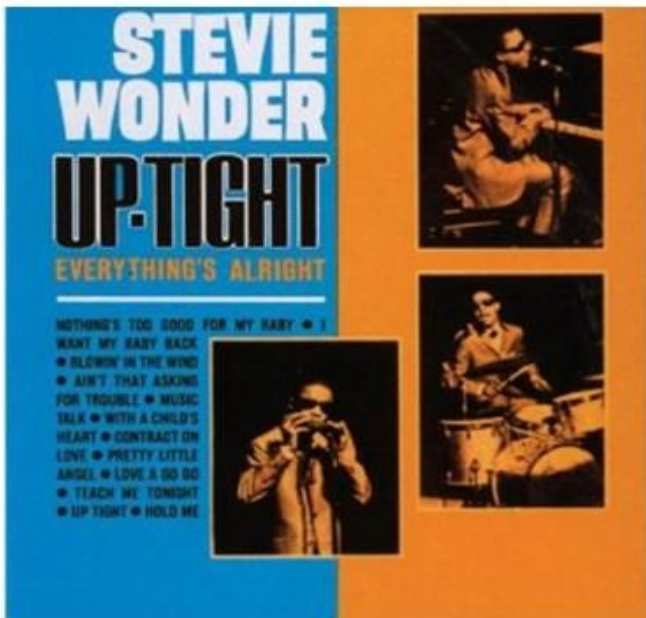




[Tabel Program Latihan Basket](#)



[Tabel Program Latihan Basket](#)



DOWNLOAD

Kompetisi di Eropa mulai abad ke 20, dimana rencana periodisasi menjadi lebih canggih, puncaknya dimana Negara Jerman pada Olympic Games tahun 1936, dimana pelatih membuat perencanaan latihan 4 tahunan.. One piece episode 57 mp4 indo Perencanaan latihan bukanlah sesuatu hal yang baru, tetapi banyak orang yang kurang familiar dengan perencanaan latihan atau tidak memahaminya.. Tahun 1965, Leonid P Matveyev, seorang ilmuwan olahraga Rusia mempublikasikan sebuah model perencanaan latihan tahunan berdasarkan hasil kuesioner yang ditanyakan kepada atlet Rusia saat mereka berlatih sebelum Olimpiade Helsinki, Finlandia tahun 1952.. Ilmuwan Rusia, Jerman, Rumania dan Hungaria menerbitkan buku olahraga tentang evolusi periodisasi dari zaman kuno sampai periodisasi pasca perang dunia II, sementara Negara barat lainnya sedikit terlambat untuk mengadopsi konsep periodisasi (Bompa, 1999;126).

Untuk contoh menu latihan basket bisa Anda lihat dibawah ini Contoh Program Latihan Bola Basket Hari Selasa program latihan basket 1.. Bagan dapat diartikan sebagai gambar denah, skema, alat peraga untuk menyajikan data agar mempermudah penafsiran.. Galen sendiri adalah dokter pribadi kaisar Marcus Aurelius dan juga sebagai dokter untuk para Gladiator di Roma saat itu.. Grafik adalah lukisan pasang surut sesuatu keadaan dengan garis atau gambar (tentang turun naiknya hasil statistik).. Setelah perang dunia ke II, Soviet memulai sebuah program olahraga yang didanai khusus dari pemerintah dimana dengan mempergunakan atlet sebagai alat politik propaganda.

tabel program latihan basket

tabel program latihan basket

Tabel merupakan daftar yang berisi ikhtisar sejumlah (besar) data informasi yang biasa berupa kata-kata dan bilangan yang tersusun secara sistematis ke bawah di deret tertentu dengan garis pembatas sehingga mudah disimak.. Pendinginan Diatas program latihannya masih umum Sehingga diharapkan Anda mampu membuat program basket sendiri disesuaikan dengan kondisi atlet masing-masing.. Hasil temuan Matveyev adalah latihan yang diterima oleh atlet Rusia menghasilkan model rencana pelatihan tahunan yang dibagi menjadi fase, sub-fase dan siklus latihan yang akhirnya dikenal dengan model periodisasi klasik.

Target yang dicapai secara logis tersebut dapat dibuat langsung oleh pelatih, jika yang dilatih adalah atlet yang belum punya pengalaman, mengingat informasi yang diperoleh sangat sedikit, akan tetapi untuk atlet yang dilatihnya sudah berpengalaman maka komunikasi sangat penting dalam menyusun perencanaan tersebut.. Asal periodisasi memang tidak diketahui, tetapi konsep perencanaan latihan diketahui sudah lama, bahkan dibeberapa referensi dikatakan perencanaan latihan telah dimulai jauh sebelum era Yunani kuno.. Berikut ini Contoh Soal Grafik, Tabel, dan Bagan dan Jawabannya Lihat juga: A Contoh Soal Grafik 1.

Perhatikan grafik berikut!T e r capai nya tujuan perencanaan latihan yang diinginkan maka latihan harus direncanakan dan dibangun dengan logis serta dilakukan melalui tahapan yang berjenjang.. Dari studi kepustakaan menunjukkan bahwa Galen (129 – 199 AD), adalah sebagai orang pertama yang telah mencoba menuangkan pemikirannya ke dalam serangkaian karya tulis mengenai periodisasi latihan.. Tantangan yang terbaik adalah puncak penampilan atlet yang dicapai secara logis dalam kurun waktu yang direncanakan.. Selain itu jika Anda juga melatih di sekolah, maka Anda bisa membuat program kerja ekstrakurikuler bola basket smp.. Akan tetapi model klasik yang sebenarnya dapat dianggap sebagai karya Philostratus pada tahun 1950an dan 1960an. e10c415e6f