

PROGRAM LATIHAN MOTORIK / FISIK**HERWIN, M.PD.**herwin@uny.ac.id

PRODI PKO FIK UNY

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
1	KEKUATAN	Otot Tungkai Otot Lengan Otot Punggung	Loncat Katak Push up Hanging Squat trust Tarik tambang, mengangkat benda, memindahkan benda, Menggendong teman Merangkak, merayap Saling dorong badan, dll		

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
2	DAYA TAHAN	Jantung-Paru Otot Tungkai Otot Lengan	Jalan di tempat, angkat kedua paha dan ayun lengan Lari ditempat, angkat kedua paha dan ayun kedua lengan		lapangan terbuka cone/pembatas

			Kejar-kejaran, lari zigzag		
--	--	--	----------------------------	--	--

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
3	KECEPATAN	Otot betis, paha pinggul, punggung, dada, lengan atas, lengan bawah	Lari lurus 5-10 meter-selesai		cone/pembatas bola kecil/kotak kecil
			Lari lurus 5-10 meter-pergi pulang		
			Lari Lurus 5-10 meter, tempatkan dan ambil kotak		

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
4	KELINCAHAN	Otot tungkai Otot pinggul	Lari-sentuh, kembali		cone/pembatas pancang/tiang
			Lari-sentuh, belok		
			Lari-kelok/zigzag, kembali		
			Lari-kelok/zigzag, belok		

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
5	KELENTUKAN	Persendian lutut	Beragam-macam stretching/peregangan		

		Persendian pinggul Otot betis, otot paha, Otot punggung, Otot lengan	Cium lutut, halang rintang, terobos Buka tutup kaki, tangan di atas		alas karpet bola, cones
--	--	--	--	--	-------------------------

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
6	KESEIMBANGAN	Sistem Syaraf Koordinasi otot	Jalan jinjit melalui garis lurus Jalan jangkit, bebatuan, setiap batu satu kaki tahan Lompat batu kali Burung bangau, satu kaki Pesawat terbang		karpet bulat, segitiga warna-warni tali besar,

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
7	KOORDINASI	Sistem Syaraf, Mata, Otot tangan, Otot kaki	Jalan - mantul2 bola - masukkan keranjang Jalan - mantul2 bola - lari masukan keranjang Lari lurus- giring bola, tendang ke gawang		keranjang, gawang kecil; cones

			Lari lurus- bawa bola- kompetisi masukan ke basket/keranjang		
			Aba2 lari ke tanda merah, kuning, biru		
			Aba2 lari zigzag ke tanda merah, kuning, biru		

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
8	KECEPATAN REAKSI	Sistem Syaraf Otot Lengan Otot Kaki	Aba2 dengan suara, gerakan; mis. berteriak angka, huruf, pegang kepala, hidung, telinga		cones, bendera kecil
			Aba2 maju-mundur, berbalik cepat lari-lompat		
			Aba2 warna -pilih dan sentuh		

NO	ASPEK FISIK	SASARAN	AKTIVITAS MOTORIK/FISIK	VOLUME/ Frekuensi	ALAT
9	KETEPATAN	Sistem syaraf otot lengan otot	Melempar bola pingpong ke target, sendiri - target tetap		Keranjang, gawang

		tungkai	melempar bola tenis ke arah pin (botol aqua)		kecil; bola besar dan bola kecil, cones
			Menendang bola besar ke gawang kecil		