

Biomekanika Olahraga

IOF 224

BO merupakan mata kuliah yang membahas:

1. Arti, tujuan, dan fungsi BO
2. Sikap tubuh
3. Titik berat badan
4. Prinsip-prinsip seluk beluk mekanis
5. Sistem pengungkit
6. Ukuran bentuk badan
7. Analisa gerak/teknik bermacam-macam aktivitas olahraga

Biomekanika Olahraga

- Biomekanika
- Olahraga

Apa itu OLAHRAGA ?

- Menurut Amat Komari (1996) OLAHRAGA adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya ada unsur bermain, antara lain:
 1. Dilakukan pada waktu luang
 2. Aktivitas dipilih sendiri
 3. Diperoleh rasa senang
 4. Jika tidak dilakukan, tidak ada sangsi
 5. Kepuasan dicapai dalam proses berlangsungnya kegiatan
 6. Mempunyai nilai positif

Apa itu OLAHRAGA ?

- Berbagai cabang olahraga yang lazim diajarkan di bangku sekolah:
 1. Atletik
 2. Senam
 3. Renang
 4. Pencak silat
 5. Berbagai permainan: sepakbola, bola voli, bola basket, bulutangkis, dsb.

PERTANYAAN

- PETANI
- CATUR
- BRIDGE

Termasuk OLAHRAGA bukan ?

BIOMEKANIKA

- Hay (1997) Biomechanics is the science concerned with the internal and external forces acting on a human body and the effects produced by the force.
- Pengetahuan yang berhubungan dengan kekuatan internal maupun kekuatan eksternal yang mempengaruhi badan manusia serta akibat-akibat yang ditimbulkan oleh kekuatan tersebut.

BIOMEKANIKA

- Pada permasalahan gaya-gaya luar (external force) dan gaya-gaya dalam (internal force) yang bekerja pada tubuh manusia dan pengaruh yang ditimbulkannya.

Mengapa Guru Penjas mempelajari BIOMEKANIKA ?

- Mempermudah mewujudkan cita-citanya yaitu penyampaian materi kepada anak didik, baik secara teoritis maupun praktek.
- Untuk melakukan berbagai cabang olahraga, para siswa diajarkan menggunakan tenaga yang efektif, efisien dan aman, sehingga dalam pembelajaran penjas anak didik merasa senang, walaupun dilakukan dalam waktu lama, tanpa rasa lelah.