

Nurhasan Tes Pengukuran Cabang Olahraga Sepak Bola

????????????????

?????:General chemistry principles and structure

????????

Metodologi kepelatihan olahraga merupakan salah satu mata kuliah yang tercantum pada kurikulum prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan. Penulis terdorong untuk membantu mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi olahraga khususnya di program studi Pendidikan Jasmani FKIP Adi Buana Surabaya dalam memahami metodologi kepelatihan olahraga, mata kuliah tersebut merupakan mata kuliah kunci dalam membina olahragawan agar mahasiswa paham tentang tahapan latihan dan penyusunan program latihan sehingga mempunyai prestasi yang optimal. Selain itu juga buku ini sebagai tambahan referensi mahasiswa dalam menyusun skripsi maupun program latihan cabang olah raga.

Psikologi dan ahli saraf kini telah mengidentifikasi beberapa proses mental umum yang menandai atlet elit. Salah satu aspek yang paling menarik tampaknya adalah fenomena yang dikenal sebagai "Quiet Eye" semacam peningkatan persepsi visual yang memungkinkan atlet untuk menghilangkan gangguan apapun saat mereka merencanakan langkah selanjutnya. Quiet Eye sangat penting pada saat stres, mencegah atlet dari 'tersedak' pada saat-saat tekanan tinggi. Dalam buku ini dapat ditarik kesimpulan terkait Quiet Eye untuk meningkatkan akurasi dalam sepakbola bahwa latihan Quiet Eye memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi hasil tendangan, baik pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi maupun rendah. Jadi latihan Quiet Eye berguna untuk meningkatkan visual attention sehingga dengan latihan Quiet Eye pemain atau pelatih bisa menerapkan latihan ini untuk melatih konsentrasi.

Pada umumnya telah dimaklumi bahwa olahraga adalah hal yang penting dan akan tetap penting selama bumi masih ada dan manusia masih tetap mendiaminya. Secara prinsipil pentingnya olahraga tidak sama pentingnya seperti halnya ekonomi, seni, dan bidang kehidupan manusia yang lainnya. Memang ada sebagian manusia cenderung meremehkan arti dan pentingnya olahraga bagi kehidupan manusia namun saat-saat tertentu pentingnya olahraga diakui sebagai sesuatu yang mempunyai fungsi sekaligus makna tertentu dalam kehidupan manusia senantiasa muncul kembali. Olahraga merupakan kegiatan manusia yang tergolong tua, konon setua manusia itu sendiri. Setiap orang sering melakukan olahraga dan di setiap masyarakat selalu ditemukan kegiatan olahraga kegiatan olahraga, baik masyarakat yang sedang berkembang maupun masyarakat yang maju.

Pendidikan JasmaniPT Grafindo Media PratamaSosiologi OlahragaSalam Insan Mulia

[Copyright: 53b2a6c75564bd4c4a457079ec63e9c2](https://www.gutenberg.org/files/53b2a6c75564bd4c4a457079ec63e9c2/53b2a6c75564bd4c4a457079ec63e9c2.pdf)