



SERTIFIKAT

No. SU-0422/1071

DIBERIKAN KEPADA

Dr. JUFRIANIS, M.Pd.

YANG TELAH MENJADI

PELATIH FISIK LEVEL I

**PADA PELATIHAN
PELATIH FISIK LEVEL I NASIONAL (LP20 LANKOR)
SEMUA CABANG OLAHRAGA
YOGYAKARTA, 21-24 APRIL 2022**



Glady Sukma Perdana, M.Pd.

Ketua Sportunys



SERTIFIKAS

DIBERIKAN KEPADA:

Dr. JUFRIANIS, M.Pd.

SEBAGAI

PESERTA

PELATIHAN PELATIH FISIK LEVEL 1 NASIONAL
SEMUA CABANG OLAHRAGA
YOGYAKARTA, 21 - 24 APRIL 2022

KETUA ICCA

A blue ink signature is written over a red ICCA logo. The signature is cursive and appears to read 'Dr. Devi Tirtawirya'.

Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.



LANKOR

SERTIFIKAT

No 222006671

DIBERIKAN KEPADA :

Dr. JUFRIANIS, M.Pd.

(NAMA)

YANG TELAH BERHAK MENDAPATKAN PREDIKAT :

PELATIH KONDISI FISIK TINGKAT DASAR

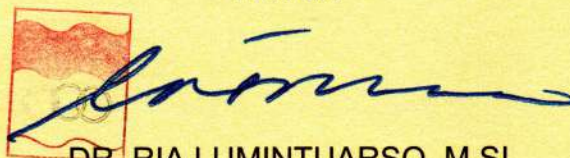
YANG DISELENGGARAKAN

DI : YOGYAKARTA PROPINSI : D.I YOGYAKARTA

PADA TANGGAL : 21 - 24 APRIL 2022

SESUAI DENGAN PROSEDUR DAN ATURAN YANG DITETAPKAN OLEH
LEMBAGA PENDIDIKAN PELATIH OLAHRAGA (LP2O LANKOR)

KETUA



DR. RIA LUMINTUARSO, M.SI



**KURIKULUM PELATIHAN FISIK
TINGKAT DASAR (LEVEL I)**

	MATERI	JAM
1.	DASAR-DASAR KONDISI FISIK	4
2	TEORI DAYA TAHAN	4
3	TEORI KEKUATAN	4
4	TEORI KECEPATAN	4
5	PRAKTIK DAYATAHAN	4
6	PRAKTIK KEKUATAN	4
7	PRAKTIK KECEPATAN	4
8	PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN	4
9	WORKSHOP KONDISI FISIK	8
10	PRAKTIK KONDISI FISIK KHUSUS	6
11	PRAKTIK PROGRAM LATIHAN	4
	JUMLAH	50 Jam

LP20 LANKOR