

SERTIFIKAT

No: 0317.36/SEK/PP.NAS/III/2023

**PENGURUS PUSAT
FEDERASI PANJAT TEBING INDONESIA**

Memberikan Sertifikat Kepada :

Arief Khalid Mawardi

Telah lulus dan memenuhi persyaratan untuk jenjang Level 1
Pelatih Panjat Tebing

Pada Pelatihan Pelatih Panjat Tebing Level I Nasional
Di Tenggarong, 14 - 17 Maret 2023

Tenggarong, 17 Maret 2023



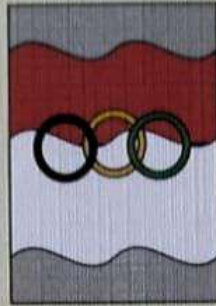

Zannuba A.C. Wahid
Ketua Umum



MATERI
KURSUS PELATIH LEVEL 1
FEDERASI PANJAT TEBING INDONESIA

NO	MATERI	JUMLAH JAM
1	Model Pembinaan Atlet Jangka Panjang FPTI	3 Jam
2	Sistem & Prosedur Keamanan	3 Jam
3	Peraturan Pertandingan	2 Jam
4	Orientasi & Analisis Jalur	2 Jam
5	Pengembangan Skill (Dasar Gerak Panjat, Teknik Pegangan, Footwork)	4 Jam
6	Dasar - dasar Tes & Pengukuran	3 Jam
7	Metode Latihan Fisik	3 Jam
8	Dasar Pencegahan & Penanganan Cidera	2 Jam
9	Metode Melatih & Penyusunan Sesi Latihan Jangka Pendek	4 Jam
10	Micro - Coaching	6 Jam
Total Jam Pengajaran		32 Jam

NO	PENILAIAN
1	Tes Tertulis
2	Tugas - tugas Tertulis & Praktek
3	Penilaian Sejawat
4	Observasi Instruktur



LANKOR

SERTIFIKAT

No 192004332

DIBERIKAN KEPADA :

ARIEF KHALID MAWARDI

(NAMA)

YANG TELAH BERHAK MENDAPATKAN PREDIKAT :

PELATIH KONDISI FISIK TINGKAT DASAR

YANG DISELENGGARAKAN

DI : YOGYAKARTA PROPINSI : D.I YOGYAKARTA

PADA TANGGAL : 19-22 DESEMBER 2019

SESUAI DENGAN PROSEDUR DAN ATURAN YANG DITETAPKAN OLEH
LEMBAGA PENDIDIKAN PELATIH OLAAHRAGA (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

LP2O LANKOR
2019

SERTIFIKAS

DIBERIKAN KEPADA:

ARIEF KHALID MAWARDI

SEBAGAI

PESERTA

PELATIHAN PELATIH FISIK LEVEL 1 NASIONAL
SEMUA CABANG OLAHRAGA
YOGYAKARTA, 19-22 DESEMBER 2019

KETUA ICCA



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.



CERTIFICATE OF ACHIEVEMENT

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

No: SU-1219/137

Penghargaan ini diberikan kepada :

ARIEF KHALID MAWARDI

Yang telah menjadi Pelatih Fisik,
pada Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional (LP2O LANKOR)
di Yogyakarta

19 - 22 Desember 2019



Glady Sukma Perdana, S.Pd.
Ketua Umum, SPORTUNYS.



Ilham, S.Si.
Ketua Pelaksana



ARIEF KHALID MAWARDI

Nomor Anggota :

001079



ICCA 20180000012345

