

MATERI DAN JADWAL PERKULIAHAN

1. PENGANTAR

Pertemuan ke - 1

2. KEGUANAAN DAN PEMBUATAN RENCANA LATIHAN

Pertemuan ke - 2

- PENDAHULUAN
- PENGERTIAN
- MANFAAT
- PRINSIP-PRINSIP
- FAKTOR-FAKTOR PENENTU
- LANGKAHLANGKAH PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN

3. PROGRAM LATIHAN

Pertemuan ke – 3/4

- MACAM PROGRAM LATIHAN
- PENENTUAN SASARAN LATIHAN
- TAHAP LATIHAN JANGKA PANJANG

4. PERIODISASI PROGRAM LATIHAN

Pertemuan ke – 5/6/7/8

- PERIODISASI PROGRAM LATIHAN 1 TAHUN
- PENAMPILAN PRIMA (TOP FORM)
- PERIODISASI PROGRAM LATIHAN 1 TAHUN TUNGGAL
- PERIODISASI PROGRAM LATIHAN 1 TAHUN GANDA
- PROGRAM LATIHAN BULANAN/MINGGUSN/HSRIAN
- BEBAN/BAHAN LATIHAN (LOADING)

MID TEST

Pertemuan ke – 9

5. TUGAS DAN DISKUSI TAHAP LATIHAN JANGKA PANJANG

Pertemuan ke - 10

6. TUGAS, ANALISIS DAN DISKUSI PROGRAM LATIHAN (PPLP, NASIONAL, JABAR)

Pertemuan ke - 11

7. TUGAS DAN DISKUSI PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN TAHUNAN

pertemuan ke –

12/13

8. RANGKUMAN

Pertemuan ke – 14

POST TES

Pertemuan ke - 15

MANFAAT PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN



PENDAHULUAN

- PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN MERUPAKAN SALAH SATU STRATEGI DARI USAHA MENCAPAI TUJUAN MASA DEPAN PRESTASI ATLET SEOPTIMAL MUNGKIN
- PELATIHAN MEMBUAT RENCANA LATIHAN ADALAH DALAM UPAYA MEMILIH ALTERNATIF YANG TEPAT SEBAGAI TUNTUTAN YANG PERLU DILAKSANAKAN UNTUK PENINGKATAN PRESTASI SAAT SEKARANG KE PRESTASI MASA DEPAN SEBAGAI SASARAN YANG INGIN DICAPAI OLEH ATLETNYA.

PENDAHULUAN

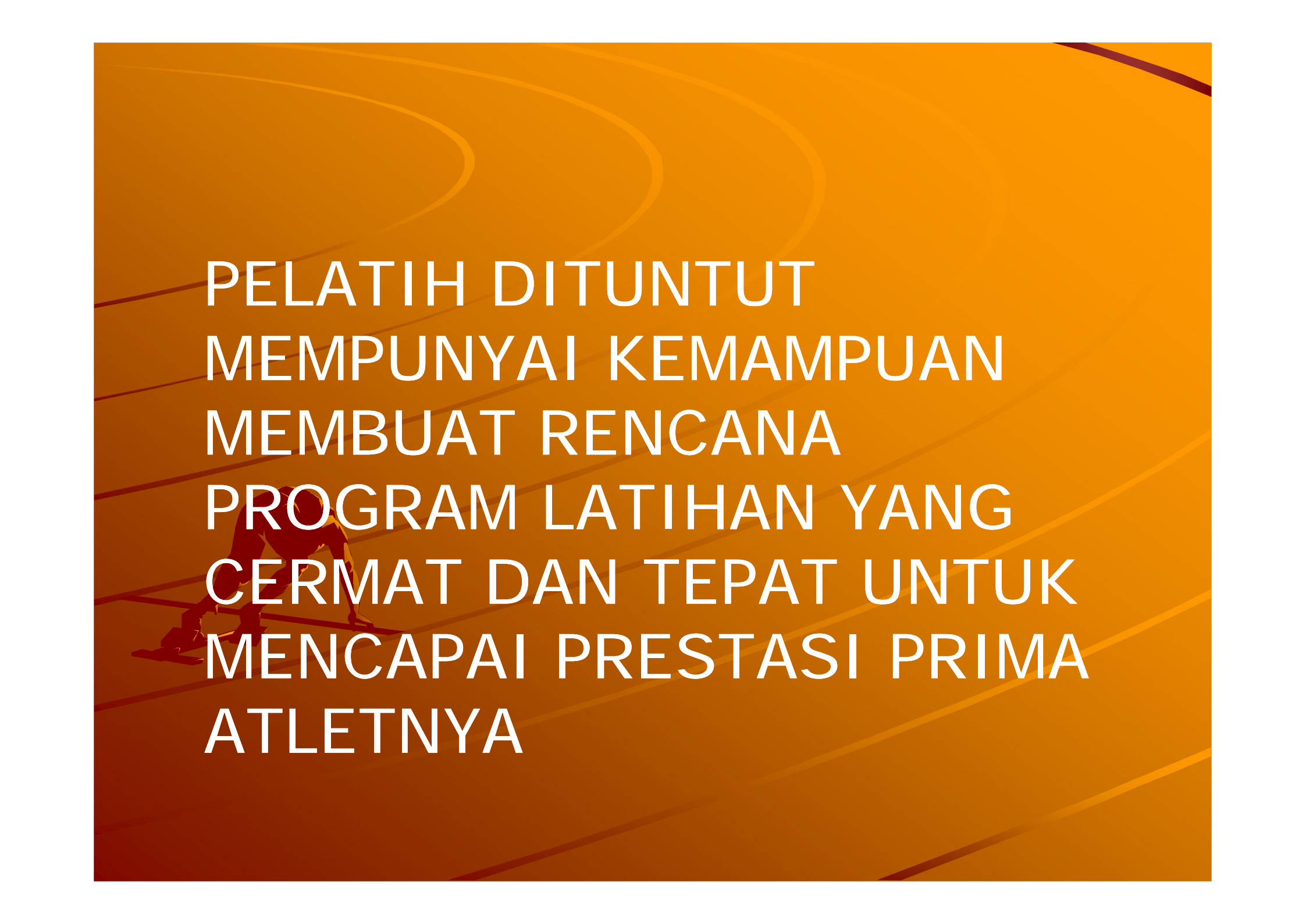
- PELATIH SEBELUM MELATIH HARUS MEMBUAT RENCANA LATIHAN UNTUK MENCAPAI TUJUAN YANG TELAH DITENTUKAN SECARA TEPAT
- TUJUAN JANGKA PANJANG, JANGKA MENENGAH, MAUPUN JANGKA PENDEK DARI SUATU RENCANA LATIHAN MERUPAKAN MATA RANTAI TARGET/SASARAN AKHIR, SASARAN ANTARA DAN SASARAN OPERASIONAL YANG OBYEKTIF DAN TERUKUR

✦ PROGRAM LATIHAN DIKATAKAN BAIK DAN TEPAT APABILA RENCANA TERSEBUT DIBUAT DENGAN TELAH MEMPERTIMBANGKAN FAKTOR-FAKTOR PENENTU UNTUK MENCAPAI TUJUAN. FAKTOR-FAKTOR ITU ADALAH:

- BAKAT/MATERI ATLET
- KEMAMPUAN ATLET SAAT ITU
- UMUR ATLET
- UMUR LATIHAN
- SARANA DAN PRASARANA
- DANA
- LINGKUNGAN ATLET
- TENAGA PELATIH DAN
- WAKTU YANG TERSEDIA

✦ UNTUK MENCAPAI PRESTASI PRIMA DIPERLUKAN USAHA DAN DAYA BERLATIH-MELATIH YANG DITUANGKAN DALAM RENCANA PROGRAM LATIHAN TERTULIS SEBAGAI PEDOMAN ARAH KEGIATAN UNTUK MENCAPAI TUJUAN SECARA EFEKTIF DAN EFISIEN.





PELATIH DITUNTUT
MEMPUNYAI KEMAMPUAN
MEMBUAT RENCANA
PROGRAM LATIHAN YANG
CERMAT DAN TEPAT UNTUK
MENCAPAI PRESTASI PRIMA
ATLETNYA

PERMASALAHAN

- ✦ SALAH SATU KELEMAHAN PARA PELATIH DI INDONESIA SAAT INI IALAH KURANG MAMPUNYA MEMBUAT PROGRAM LATIHAN YANG BAIK DAN TEPAT, BAIK JANGKA PANJANG, JANGKA MENENGAH MAUPUN JANGKA PENDEK
- ✦ KETAJAMAN PARA PELATIH DI INDONESIA DALAM MENGANALISIS KELEMAHAN-KELEMAHAN KEMAMPUAN ATLETNYA KEBANYAKAN MASIH TUMPUL. SEHINGGA MASIH SERING MELESET DALAM MEMREDIKSI PRESTASI ATLET DIMASA YANG AKAN DATANG

PENGERTIAN

- PROGRAM LATIHAN ADALAH SUATU PETUNJUK/PEDOMAN YANG MENGIKAT SECARA TERTULIS BERISI CARA-CARA YANG AKAN DITEMPUH UNTUK MENCAPAI TUJUAN MASA YANG AKAN DATANG YANG TELAH DITETAPKAN
- PENGERTIAN MENGANDUNG MAKSUD DARI PROSES PENENTUAN TUJUAN MASA MENDATANG, MENENTUKAN CARA YANG EFEKTIF DAN EFISIEN DAN USAHA-USAHA UNTUK MENCAPAI TUJUAN YANG TELAH DITETAPKAN

MANFAAT PROGRAM LATIHAN

- ◆ PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN MERUPAKAN PEDOMAN/PIMPINAN KEGIATAN YANG TERORGANISIR UNTUK MENCAPAI PRESTASI PUNCAK SUATU CABANG OLAHRAGA
- ◆ UNTUK MENGHINDARI FAKTOR KEBETULAN DALAM MENCAPAI PRESTASI PRIMA DALAM OLAHRAGA
- ◆ EFEKTIF DAN EFISIEN DALAM PENGGUNAAN WAKTU, DANA, TENAGA UNTUK MENCAPAI TUJUAN

MANFAAT PROGRAM LATIHAN

- ✦ UNTUK MENGETAHUI HAMBATAN-HAMBATAN DENGAN CEPAT DAN MENGHINDARI PEMBOROSAN WAKTU, DANA SERTA TENAGA
- ✦ DENGAN PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN AKAN MEMPERJELAS ARAH DAN TUJUAN YANG INGIN DICAPAI
- ✦ DAPAT SEBAGAI ALAT KONTROL APAKAH TARGET YANG TELAH DITENTUKAN SUDAH TERCAPAI ATAU BELUM

PRINSIP-PRINSIP

- PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN BERDASARKAN KEPADA ILMU PENGETAHUAN DAN TEKNOLOGI. ARTINYA PEMBUATAN RENCANA LATIHAN DIDASARKAN ATAS DATA KEMAMPUAN ATLET SAAT ITU DENGAN TERUKUR PASTI UNTUK DITINGKATKAN DENGAN LATIHAN TERENCANA SEHINGGA ADA PENINGKATAN MUTU KEMAMPUAN ATLET SECARA TERUKUR PULA. ILMU PERKEMBANGAN ANAK, ANATOMI, FISIOLOGI, ILMU PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN LAIN-LAIN PERLU MENDAPAT PERTIMBANGAN SERIUS DALAM PEMBUATAN RENCANA PROGRAM LATIHAN
- PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN PERLU MENERAPKAN PRINSIP-PRINSIP DEMOKRATIS. TERUTAMA DALAM MENETAPKAN SASARAN-SASARAN LATIHAN, ATLET DIAJAK IKUT SERTA MENGELUARKAN PENDAPAT MEMPERTIMABANGKAQN TEPAT ATAU TIDAKNYA SASARAN LATIHAN

PRINSIP-PRINSIP

TJUAN UTAMA DALAM PROGRAM LATIHAN TELAH DITETAPKAN SECARA TEGAS. SASARN LATIHAN TELAH DITETAPKAN SEBELUMNYA DENGAN TERTULIS ATAS DASAR TERUKUR MENUJU PENINGKATAN PRESTASI YANG DAPAT DIUKUR SEOBYEKTIF MUNGKIN. SEBAGAI CONTOH SEORANG PEMAIN BOLA VOLI PUTRA MEMILIKI KEMAMPUAN LOMCAT TEGAK 70 CM SEBELUM PEMBUATAN PROGRAM LATIHA. SETELAH PEMBUATAN RPROGRAM LATIHAN YANG AKAN DILAKSANAKAN SECARA KONSEKWEN TELAH DITETAPKAN BAHWA PRESTASI LONCAT TEGAK HARUS MENCAPAI 80 CM. TARGET DITETAPKAN 80 CM UNTUK LONCAT TEGAK

PRINSIP-PRINSIP

- ❖ PROGRAM MEMERLUKAN PERBAIKAN DENGAN KONTINYU, DISIPLIN PELAKSANAAN PROGRAM, KOREKSI DAN PENILAIAN SECARA OBYEKTIF. DALAM PROSES PELAKSANAAN APABILA DIKETAHUI ADA KESALAHAN/PENYIMPANGAN MAKA SEGERA PERLU ADANYA PERBAIKAN/PENGARAHAN YANG BENAR SESUAI DENGAN ARAH TUJUANNYA.
- ❖ MEMPERJELAS SASARAN-SASARAN PROGRAM LATIHAN HARIAN, MINGGUAN, BULANAN, TRIWULAN DAN TAHUNAN. HAL INI DIAMKSUDKAN BAHWA SASARAN PROGRAM HARIAN SEBAGAI PELAKSANA LANGSUNG SASARAN PROGRAM MINGGUAN, DST.

PRINSIP-PRINSIP

- ✦ PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN HARUS DILAKSANAKAN/DIPRAKTEKAN SECARA DISIPLIN DAN KONSEKVEN DENGAN MELIHAT PENGALAMAN-PENGALAMAN WAKTU SEBELUMNYA.
- ✦ PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN HARUS KONTINYU BERTAHAP, MENINGKAT, BERKESINAMBUNGAN DARI MASA LALU, MASA KINI DAN MASA MENDATANG. PRESTASI DAN KEMAMPUAN ATLET BERSIFAT LABIL DAN SEMENTARA. OLEH KARENA ITU PERLU RENCANA PROGRAM LATIHAN KONTINYU.

FAKTOR-FAKTOR PENENTU

- ✦ KETETAPAN MENENTUKAN SASARAN/TARGET YANG INGIN DICAPAI MEMPERHITUNGGAN SEGALA ASPEK YANG MEMPENGARUHI TERCAPAINYA TARGET.
- ✦ ATLET YANG AKAN DIBINA DENGAN LATIHAN YANG TERPROGRAM ITU BERPOTENSI TINGGI ATAU TIDAK.
- ✦ TARAF KEMAMPUAN ATLET PADA SAAT AKAN MULAI DILATIH PERLU DIKETAHUI SECARA PASTI, APALAGI MASALAH KELEMAHAN-KELEMAHAN ASPEK ATLET DIIDENTIFIKASI DENGAN TELITI DAN HASIL PENGUKURAN OBYEKTIF.

FAKTOR-FAKTOR PENENTU

- ✦ TINGKAT ATLET PEMULA, JUNIOR, SENIOR AGAR DIPERHATIKAN DALAM PEMBUATAN RENCANA PROGRAM LATIHAN. HAL INI PENTING KARENA SETIAP TINGKAT MEMPUNYAI KEMAMPUAN MENERIMA BEBAN LATIHAN YANG BERBEDA-BEDA. APALAGI ASPEK PSIKOLOGIS, SOSIAL DAN LAIN-LAIN SETIAP TINGKAT MEMILIKI KEMAMPUAN/SPEKIFIKASI SENDIRI-SENDIRI.
- ✦ WAKTU YANG TERSEDIA SAMPAI PADA PUNCAK PERTANDINGAN HARUS DIPERTIMBANGKAN DENGAN SEKSAMA.

FAKTOR-FAKTOR PENENTU

- ❖ FAKTOR SARANA, PRASARANA, DAN DANA SANGAT MENENTUKAN KEBERHASILAN PENCAPAIAN SASARAN.
- ❖ TENAGA PELAKSANA YANG PROFESIONAL SALAH SATU FAKTOR DOMINAN UNTUK MENENTUKAN KEBERHASILAN PENCAPAIAN TUJUAN LATIHAN. COACH, ASISTEN, INSTRUKTUR BERAPA ORANG?
- ❖ SEBELUM MEMBUAT PROGRAM LATIHAN PERLU DIKETAHUI ANTARA LAIN FAKTOR PENGHAMBAT, FAKTOR PENDUKUNG DAN MODAL DASAR.
- ❖ METODE-METODE DAN ORGANISASI YANG EFEKTIF DAN EFISIEN PERLU DIPILIH SECARA TEPAT.

FAKTOR-FAKTOR PENENTU

- ◆ KETEPATAN MEMILIH BAHAN-BAHAN LATIHAN SESUAI DENGAN SPESIFIK CABANG OLAHRAGANYA. PERLU DIPERHATIKAN DALAM PEMILIHAN BEBAN LATIHAN ANTARA LAIN:
 - GERAKAN YANG DOMINAN DALAM OLAHRAGA YANG BERSANGKUTAN. MISALNYA BOLA VOLI (KECEPATAN, POWER, KELINCAHAN, KELENTURAN DAN KETEPATAN).
 - DOMINASI KEBUTUHAN TENAGA YANG DIPERLUKAN. BOLA VOLI LEBIH DOMINAN ANAEROBIK DARI PADA AEROBIK.
 - WAKTU YANG DIGUNAKAN DALAM BERTANDING GERAK MANA YANG PALING LAMA, APAKAH POWER ATAU KECEPATAN.

LANGKAH-LANGKAH PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN

- ✦ MENGIDENTIFIKASI DAN MENGANALISA SEMUA MASALAH ATAU KEADAAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENENTUAN TUJUAN YANG INGIN DICAPAI MELIPUTI:
 - DIAGNOSIS SITEM DAN KEUNIKAN CABANG OLAHRAGA YANG AKAN DISUSUN RENCANA PROGRAM LATIHANNYA.
 - MENETAPKAN TUJUAN AKHIR, TUJUAN ANTARA DAN TUJUAN KHUSUS SETIAP KEGIATAN LATIHAN
 - PEMIKIRAN SUMBER DAYA, DANA DAN TENAGA YANG AKAN MENDUKUNG PENCAPAIAN TUJUAN.
 - PERKIRAAN TARGET YANG MUNGKIN DAPAT DICAPAI.
 - PERKIRAAN DAN IDENTIFIKASI KEMUNGKINAN-KEMUNGKINAN HAMBATAN YANG AKAN TIMUBUL.

LANGKAH-LANGKAH PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN

- ✦ PEMBUATAN RUMUSAN PROGRAM LATIHAN
- ✦ PENJABARAN SECARA RINCI PROGRAM LATIHAN, TERUTAMA TARGET-TARGET LATIHAN.
- ✦ MELAKSANAKAN PROGRAM LATIHAN DENGAN DISIPLIN DAN KONSEKVEN.
- ✦ KOREKSI DAN REVISI PROGRAM LATIHAN YANG DILAKSANAKAN.
- ✦ MENGEVALUASI UNTUK MENGONTROL APAKAH PROGRAM LATIHAN ITU BERHASIL ATAU BELUM DALAM UPAYA PENCAPAIAN TUJUAN.

SIKLUS PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN

