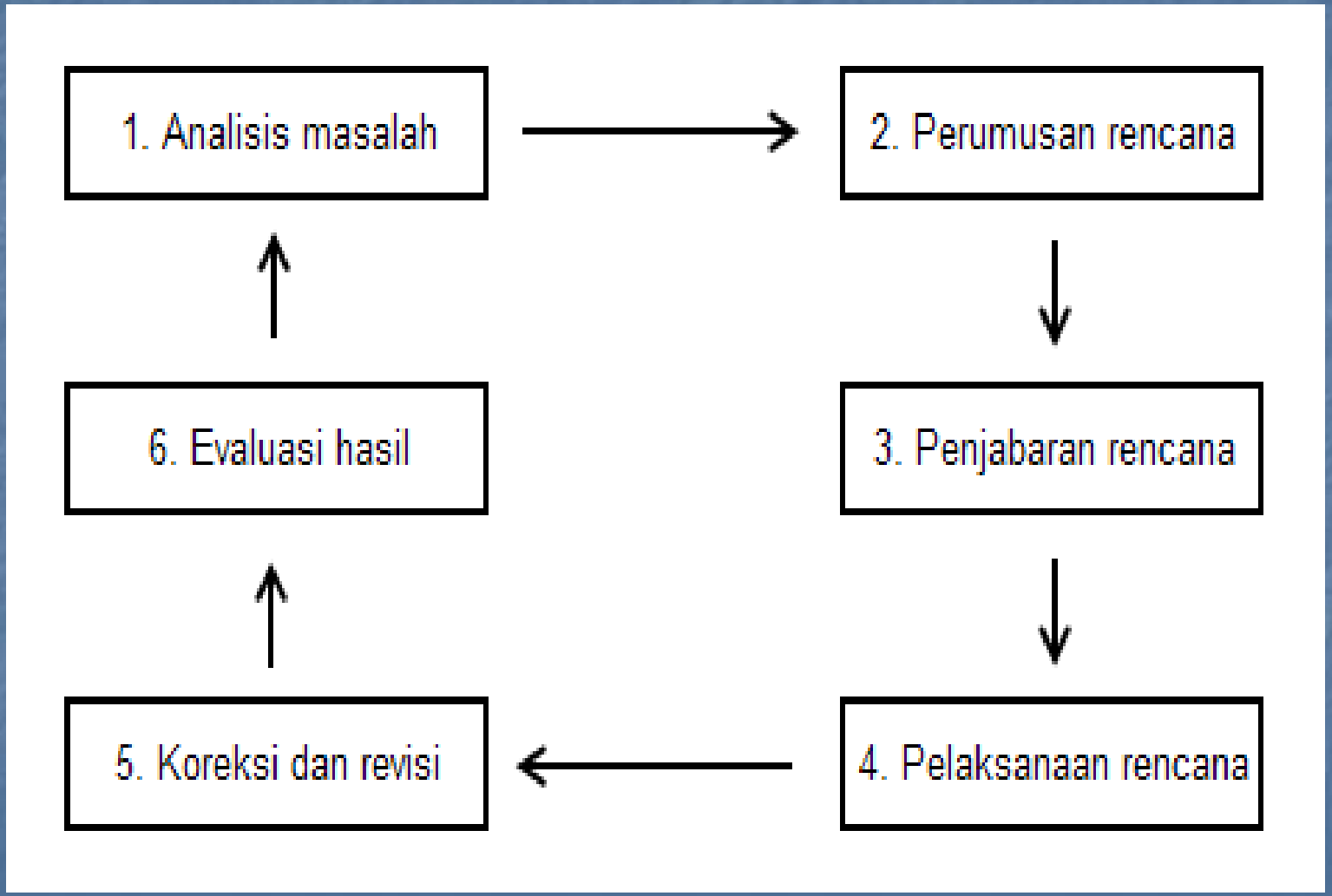
PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

Oleh:
SUCIPTO

SIKLUS PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN



Analisis Masalah

- Kondisi fisik
- Kemampuan teknik
- Kemampuan taktik
- Keadaan mental
- Sarana dan prasarana
- Kemampuan pelatih
- Program latihan
- Lawan latih tanding.

Merumuskan Rencana Latihan

- Banyaknya latihan dalam seminggu
- Hari apa yang akan dipakai untuk latihan
- Berapa lama waktu latihan untuk setiap kali pertemuan
- Fasilitas apa yang digunakan untuk latihan.

Penjabaran Rencana Latihan

- Diagram periodisasi
- Penyebaran materi latihan
- Menentukan jumlah pertemuan
- Merencanakan siklus mikro

Penentuan Jumlah Pertemuan

- Tahap persiapan (4 – 5 bulan atau sekitar 18 minggu)
- Tahap pertandingan (5 bulan atau sekitar 20 minggu)
- Tahap transisi (1 – 2 bulan atau sekitar 4 minggu)

Maka jumlah pertemuan dalam setahun adalah :

- Tahap persiapan 6 x 18 minggu = 108 kali pertemuan
- Tahap pertandingan 6 x 20 minggu = 120 kali pertemuan
- Tahap transisi 6 x 4 minggu = 24 kali pertemuan

Merencanakan Siklus Mikro

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO

CABANG OLAHRAGA :
TAHAP LATIHAN : TPU/ TPK / TPP / TPUT (coret yang tidak perlu) Mikro ke : .....
TANGGAL :

NO	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KET
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUM'AT		SABTU		MINGGU		
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore	
1	Teknik															
2	Taktik															
3	Fisik															
	a. Daya tahan															
	b. Fleksibilitas															
	c. Kekuatan															
	d.Stamina															
	e. Kelincahan															
	f. Power															
	g. Daya tahan otot															
4	Tes/ Pengkuran															
5	Tes Uji Coba															
6	Istirahat															

Berilah tanda √ pada tempat yang sesuai

Pelatih

Pelaksanaan Program Latihan

- Pelaksanaan program latihan merupakan kegiatan latihan yang dilaksanakan sehari-hari dengan berpedoman pada unit latihan harian yang telah dibuat.

Koreksi dan Revisi

- Apakah isi periode latihan sudah cocok ?
- Apakah metode yang dipilih sesuai dengan tujuan ?
- Apakah sudah seimbang antara beban latihan dengan pemulihan ?
- Apakah unit latihan dan komponen latihan sesuai dengan kemampuan biomotor atlet ?

Evaluasi Hasil Latihan

- Evaluasi merupakan alat kontrol untuk mengetahui sampai sejauhmana tingkat kemajuan yang dialami atlet selama mengikuti latihan