


PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

Oleh:
Sucipto



PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

1. Prinsip Kesiapan
2. Prinsip Partisipasi Aktif Berlatih
3. Prinsip Multilateral
4. Prinsip Kekhususan (Spesialisasi)
5. Prinsip Individualisasi
6. Prinsip Beban Lebih (Overload)
7. Prinsip Peningkatan
8. Prinsip Variasi
9. Prinsip pemanasan dan pendinginan
10. Prinsip latihan jangka panjang
11. Prinsip Kembali Asal (Reversibility).



1. Prinsip Kesiapan

- Nilai latihan tergantung pada kesiapan secara fisiologis individu atlet
- Kesiapan itu datang bersama dengan kematangan
- Latihan harus disesuaikan dengan kesiapan atletnya, baik dari usia, tingkat kemampuan dan kematangan.
- latihan untuk atlet muda (Anak-anak dan Remaja awal) harus difokuskan kepada pengembangan keterampilan dan menggembirakan



2. Prinsip Partisipasi Aktif Berlatih



1. *Aktivitas selama latihan (pertemuan)*

- Informasi tentang latihan
- Cara-cara pemecahan masalah dan mengembangkan kreativitas

2. *Aktivitas selama tidak latihan (diluar pertemuan rutin)*

- Mengawasi pola kehidupan atlet
- Memberikan supervisi

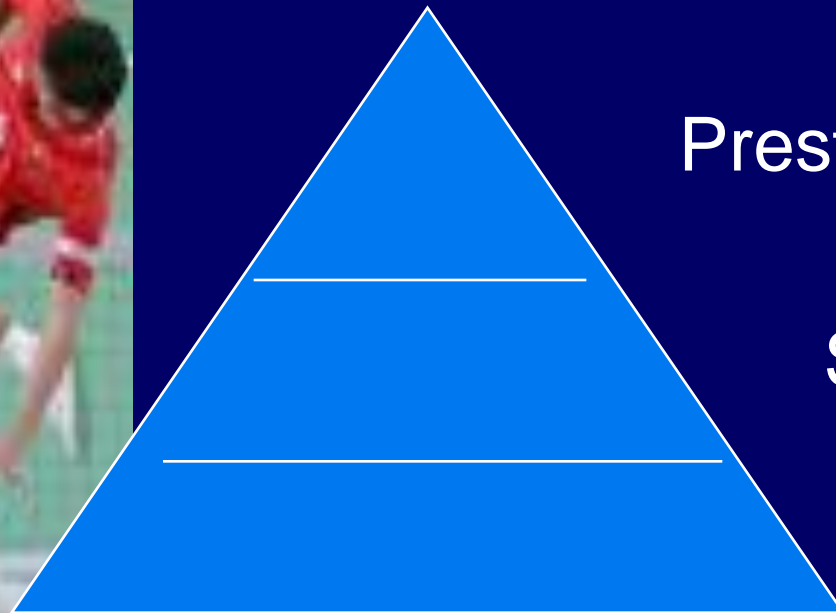
3. Prinsip Multilateral

- ❑ Sebagai dasar yang kuat untuk mulai memperkembangkan kemampuan seseorang
- ❑ Keserasian semua organ dan sistem tubuh serta proses fisiologis dan psikologisnya
- ❑ Sangat penting dikondisikan bagi anak-anak yang sedang tumbuh.
- ❑ Jangan terlalu cepat membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit yang terlalu dini



3. Prinsip Multilateral (3)

Jenjang Pembinaan



Prestasi Puncak

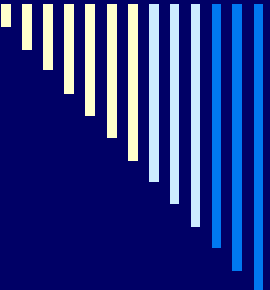
Spesialisasi

Multilateral

4. Prinsip Kekhususan (Spesialisasi)

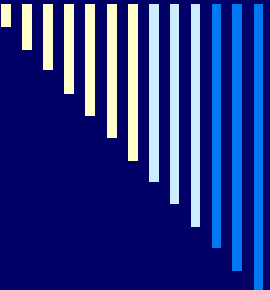


- Prinsip latihan yang lebih kompleks yang didasarkan pada kemantapan perkembangan menyeluruh
- Latihan-latihan cabang olahraga
- Latihan-latihan pengembangan fisik menyeluruh dan kemudian ke khusus



Gambaran Umur Permulaan Latihan Olahraga, Spesialisasi, dan Pencapaian Prestasi Tinggi

Cabang Olahraga	Permulaan Latihan Olahraga (Usia)	Usia Spesialisasi (tahun)	Usia Pencapaian Prestasi Tinggi (tahun)
Atletik	10 – 12	13 - 14	18 - 23
Basketball	7 – 8	10 - 12	20 - 25
Tinju	13 - 14	15 - 16	20 - 25
Balap Sepeda	14 - 15	16 - 17	21 - 24
Loncat Indah	6 - 7	8 - 10	18 - 22
Anggar	7 - 8	10 - 12	20 - 25
Senam (Wanita)	6 - 7	10 - 11	14 - 18
Senam (laki-laki)	6 - 7	12 - 14	18 - 24



Gambaran Umur Permulaan Latihan Olahraga, Spesialisasi, dan Pencapaian Prestasi Tinggi

Cabang Olahraga	Permulaan Latihan Olahraga (Usia)	Usia Spesialisasi (tahun)	Usia Pencapaian Prestasi Tinggi (tahun)
Mendayung	12 - 14	16 - 18	22 - 24
Sepakbola	10 - 12	11 - 13	18 - 24
Renang	3 - 7	10 - 12	16 - 18
Tenis	6 - 8	12 - 14	22 - 25
Bulutangkis	6 - 9	12 - 15	20 - 28
Volleyball	11 - 12	14 - 15	20 - 25
Angkatbesi	11 - 13	15 - 16	21 - 28
Gulat	13 - 14	15 - 16	24 - 28

5. Prinsip Individualisasi

- Didasarkan atas fakta bahwa setiap orang harus diperlakukan secara individual sesuai dengan kemampuan, potensi, cara belajar, dan cabang olahraganya.
- Prinsip latihan individualisasi akan efektif apabila memperhatikan :
 - Analisis secara umum kapasitas kerja dan perkembangan kepribadiannya
 - Kemampuan beradaptasi dari setiap atlet
 - Kekhususan organisme wanita dengan struktur anatomis serta biologis



6. Prinsip Beban Lebih (Overload)



- Prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi
- Peningkatan beban yang terus menerus
- Jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang diperkirakan tidak mungkin akan dapat diatasi oleh atlet

7. Prinsip Peningkatan

- Peningkatan kinerja atlit merupakan pengaruh langsung dari kuantitas dan kualitas kerja yang diperoleh karena latihan
- Mulai dari tingkat pemula sampai ke tingkat tinggi, beban latihan harus bertambah secara bertahap dan berangsur.
- Selalu terkait dengan tiga faktor utama, yaitu Frekuensi latihan, intensitas latihan, dan waktu latihan atau durasi



Kurva Tiga Tahapan Akibat dari Suatu Ukuran Perangsangan yang Tetap



8. Prinsip Variasi



- Makin sering dilakukan pengulangan latihan, biasanya akan muncul kebosanan dalam berlatih
- Perlu disediakan model dan ragam latihan untuk memungkinkan penggantian dan variasi latihan yang berkala
- Latihan divariasikan agar atlet merasa bahwa ada suatu yang baru untuk dijalani, agar prestasi dapat meningkat
- Untuk menghindari kebosanan latihan

9. Prinsip pemanasan dan pendinginan



- Didahului beberapa aktivitas yang kegunaannya untuk :
 - (1) peningkatan temperatur tubuh,
 - (2) peningkatan pernapasan dan denyut jantung, dan
 - (3) menjaga ketegangan dari otot, tendon (urat), ligamen (ikatan sendi)
- Aktivitas terdiri dari latihan peregangan, senam, dan aktivitas olahraga khusus yang secara berangsur-angsur intensitasnya ditingkatkan

9. Prinsip pemanasan dan pendinginan (L)



- Lamanya pemanasan setiap kali latihan, efektifnya dapat diperoleh dengan waktu 10 – 15 menit melalui kegiatan aerobik dengan intensitas sedang
- *Pendinginan* tujuannya adalah untuk menghentikan penyebab dari aktivitas tenaga yang telah dikeluarkan, seperti penggumpalan darah, sirkulasi yang lambat, dan keterlambatan pemulihan
- Dianjurkan agar atlet harus selalu melakukan *pendinginan* dengan waktu 10 – 15 menit melalui bentuk aktivitas aerobik ringan setelah mengikuti suatu masa latihan

10. Prinsip latihan jangka panjang



- Latihan jangka panjang merupakan karakteristik serta tuntutan dari gaya latihan modern
- Latihan jangka panjang harus didasarkan atas pengetahuan yang selalu berkembang secara ilmiah maupun pengalaman
- Dalam latihan jangka panjang selalu mempertimbangkan kemajuan secara berangsur-angsur, pertumbuhan dan pengembangan, penguasaan keterampilan, belajar strategi, dan pemahaman aktivitas olahraga secara keseluruhan
- Pelatih jangan menuntut atlet muda berbakat dengan secara paksa diarahkan ke spesialisasi cabang olahraga terlebih dahulu.

10. Prinsip latihan jangka panjang (L)



Penyusunan rencana jangka panjang harus mempertimbangkan 4 faktor utama, al:

- Jumlah tahun latihan yang sistematis yang diperlukan untuk atlet berbakat dalam meraih prestasi tinggi.
- Usia rata-rata untuk memperkirakan prestasi tinggi dapat dicapai
- Tingkat kemampuan alami dari atlet berbakat untuk memulai menjalankan programnya.
- Usia pada periode latihan spesialisasi baru dimulai oleh atlet berbakat.

11. Prinsip pulih Asal (Reversibility).



- Akibat pemberhentian latihan akan berdampak terhadap pengembalian kondisi tubuh atlet ke keadaan semula, sehingga kondisinya tidak meningkat.
- Peningkatan prestasi secara progresif akan diperoleh apabila atlet berlatih secara kontinu.
- Atlet-atlet elit biasanya berlatih sedikitnya 5 hari dalam seminggu pagi dan sore (10 sesi).

TERIMA KASIH

