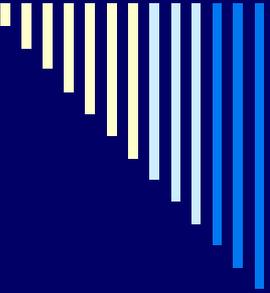


TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN

OLEH: YUNYUN YUDIANA



Konsep Dasar Latihan

- Suatu proses yang sistematis dari program aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama dan berulang-ulang, ditingkatkan secara progresif (bertahap) dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.
-



SISTEMATIKA PROSES KEPELATIHAN



- Atlet
- Pelatih
- Pembina lainnya

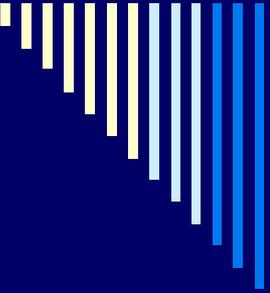
- Metode Latihan
- Fasilitas dan
Perlengkapan Latihan
- Program latihan
- Sistem Evaluasi
- Dukungan
Dana/Lembaga

Prestasi Maksimal



PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

- Prinsip Kesiapan
 - Prinsip Partisipasi Aktif Berlatih
 - Prinsip Multilateral
 - Prinsip Kekhususan (Spesialisasi)
 - Prinsip Individualisasi
 - Prinsip Beban Lebih (Overload)
 - Prinsip Peningkatan
 - Prinsip Variasi
 - Prinsip pemanasan dan pendinginan
 - Prinsip latihan jangka panjang
 - Prinsip Kembali Asal (Reversibility).
-



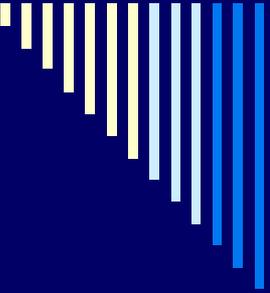
Prinsip Kesiapan

- ❑ 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
-



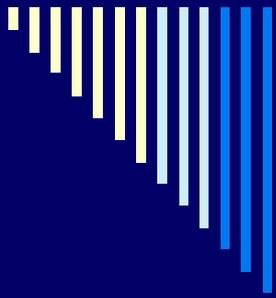
Prinsip Partisipasi Aktif Berlatih

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
-



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
-



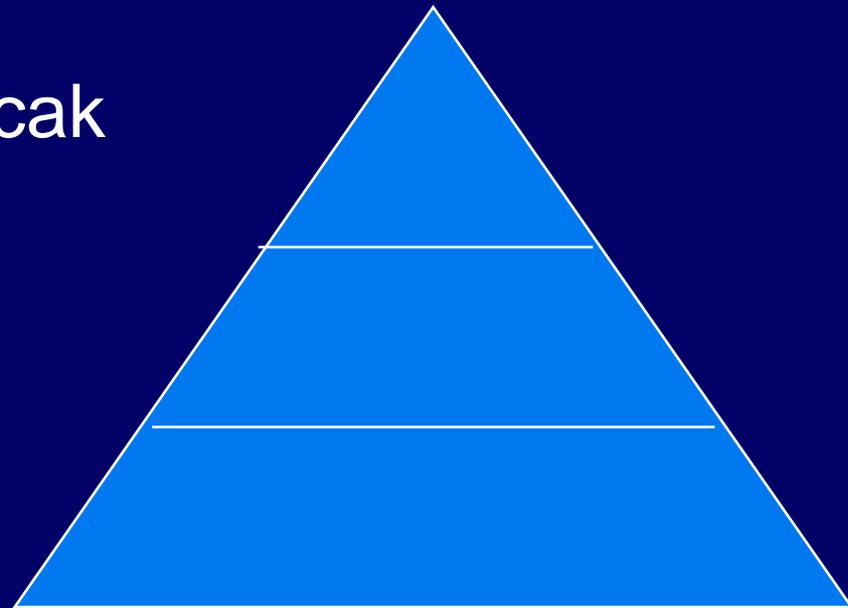
Prinsip Multilateral

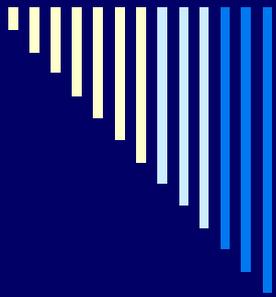
Jenjang Pembinaan

Prestasi Puncak

Spesialisasi

Multilateral





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

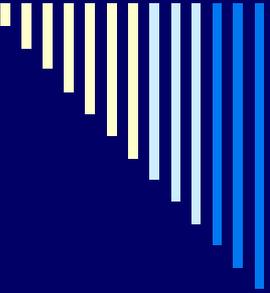
Gambaran Umur Permulaan Latihan Olahraga, Spesialisasi, dan Pencapaian Prestasi Tinggi

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



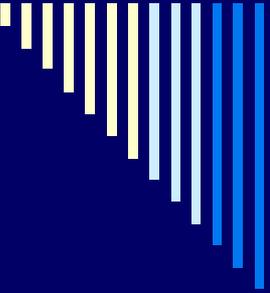
Gambaran Umur Permulaan Latihan Olahraga, Spesialisasi, dan Pencapaian Prestasi Tinggi

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



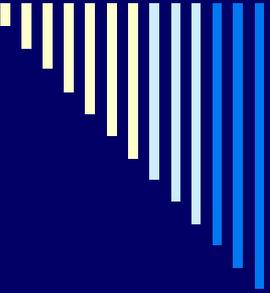
Prinsip Individualisasi

- 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
-



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
-

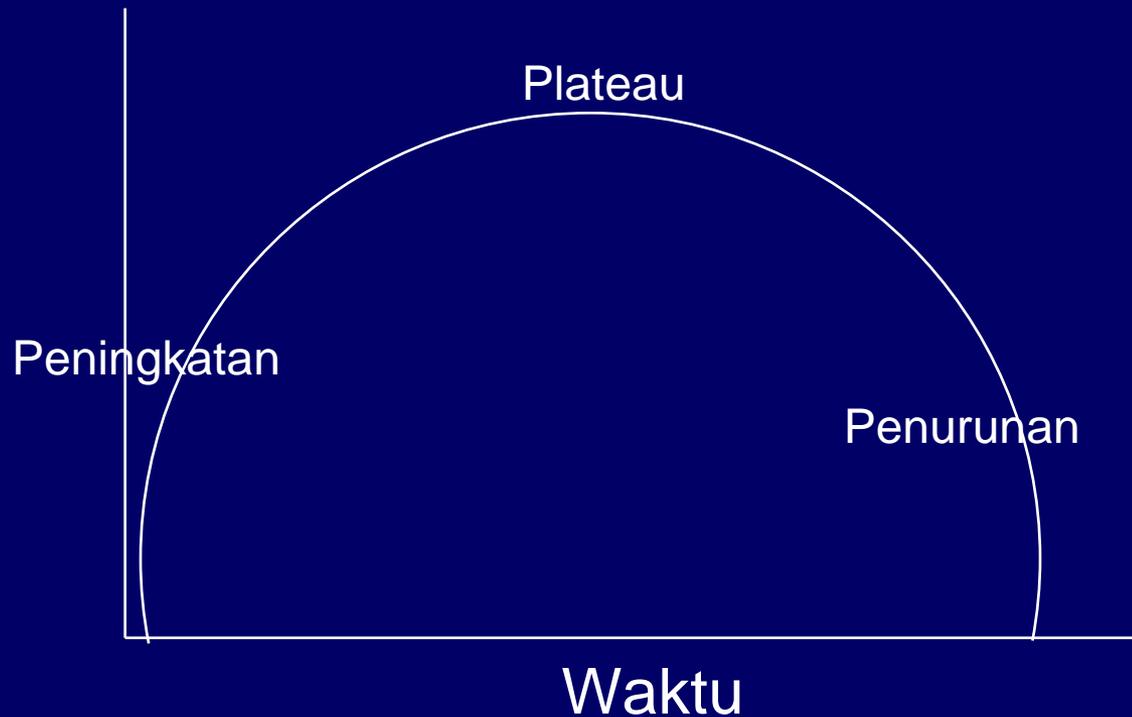


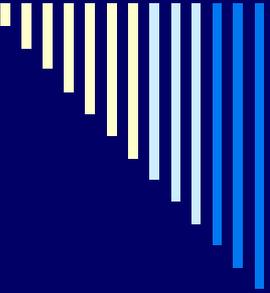
Prinsip Peningkatan

- Peningkatan kinerja atlit merupakan pengaruh langsung dari kuantitas dan kualitas kerja yang diperoleh karena latihan
 - Mulai dari tingkat pemula sampai ke tingkat tinggi, beban kerja 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

Rangsangan yang tetap





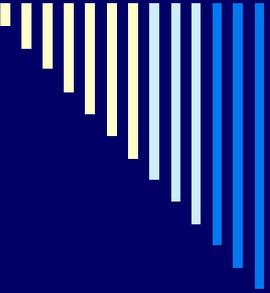
Prinsip Variasi

- ❑ 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
-



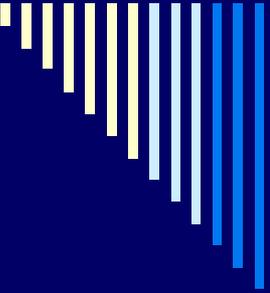
Prinsip pemanasan dan pendinginan

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



Prinsip latihan jangka panjang

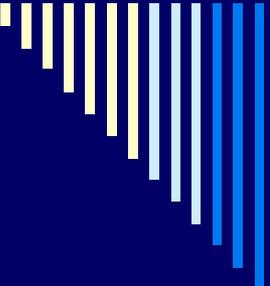
- Latihan jangka panjang merupakan karakteristik serta tuntutan dari gaya latihan modern
- Latihan jangka panjang harus didasarkan atas pengetahuan yang selalu berkembang secara ilmiah maupun pengalaman
- Dalam latihan jangka panjang selalu mempertimbangkan kemajuan secara berangsur-angsur, pertumbuhan 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.



Prinsip latihan jangka panjang

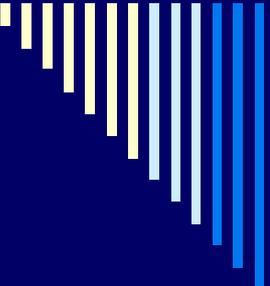
Penyusunan suatu rencana jangka panjang harus mempertimbangkan 4 faktor utama, antara lain :

- 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.
-



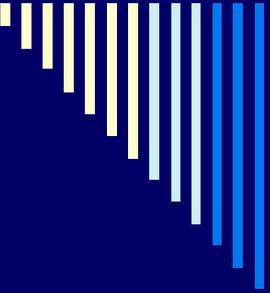
Prinsip Kembali Asal (Reversibility).

- 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).
-



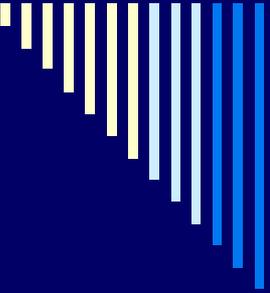
KOMPONEN-KOMPONEN LATIHAN

- Volume latihan
 - Intesitas latihan
 - Kepadatan latihan
 - Kompleksitas latihan
 - Kualitas latihan
 - Variasi dalam latihan.
-



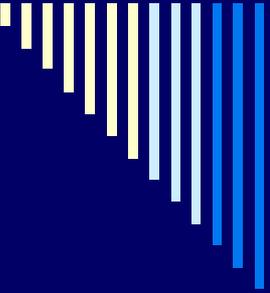
Volume Latihan

- Ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditunjukan dengan jumlah repetisi, seri atau set, dan panjang jarak yang ditempuh
 - Dalam latihan harus diperhitungkan dan dipertimbangkan dua jenis volume (1) volume relatif dan (2) volume absolut.
-



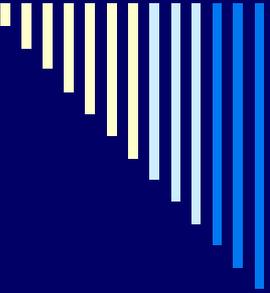
Intensitas Latihan

- Secara progresif menambahkan *beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetition), serta kadar* dari repetisi
- Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus : *Denyut nadi maksimal (DNM) = 220 - umur (dalam tahun)*
- Takaran intensitas latihan :
 1. Untuk olahraga prestasi: antara 80% - 90% dari DNM
 2. Untuk olahraga kesehatan : antara 70% - 85% dari DNM
- Lamanya berlatih di dalam training zone :
 1. Untuk olahraga prestasi : 45 - 120 menit
 2. Untuk olahraga kesehatan : 20 - 30 menit.



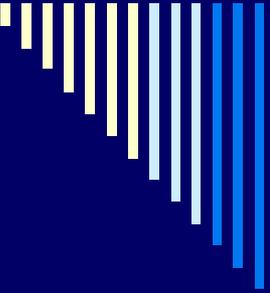
Kepadatan Latihan

- Waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat
 - Apabila waktu latihan berlangsung terlalu lama dan terus melelahkan maka bahayanya adalah bahwa atlet akan memandang setiap latihan sebagai suatu siksaan.
-



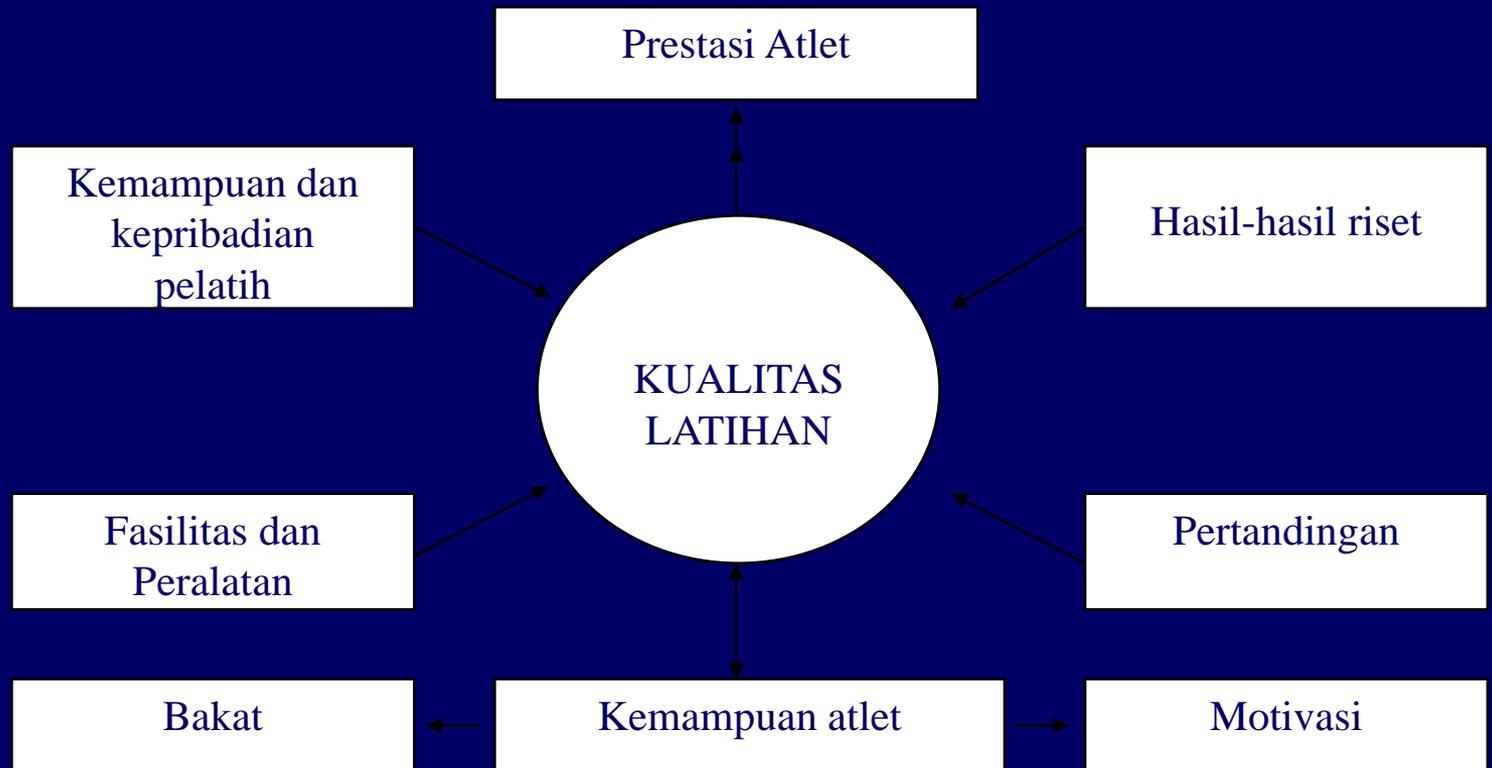
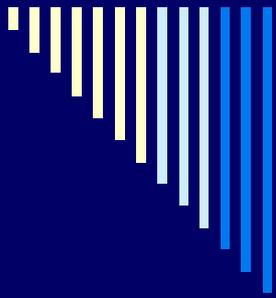
Kompleksitas Latihan

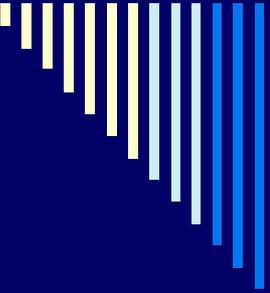
- Kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan
 - Penguasaan keterampilan yang diperoleh melalui kompleksitas yang tinggi dapat menjadi sumber keinginan dan tekanan persyarafan
-



Kualitas Latihan

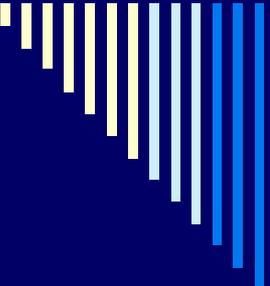
- latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet
 - Koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan
 - Pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai kedetail-detail gerakan
 - Prinsip-prinsip overload diterapkan, baik dalam segi fisik maupun mental atlet.
-





Variasi dalam Latihan

- Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan
 - Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet
-



FAKTOR-FAKTOR LATIHAN

- ❑ Latihan fisik : perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amat penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan yang sempurna.
 - ❑ Latihan teknik : latihan untuk mempermahir gerakan yang diperlukandalam cabang olahraga.
 - ❑ Latihan taktik : Latihan untukmenumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet.
 - ❑ Latihan mental : latihan guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama bila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.
-

