


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
-



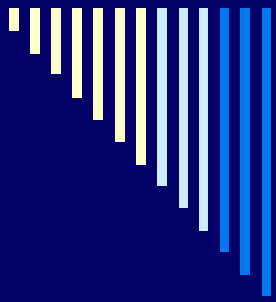
Prinsip Partisipasi Aktif Berlatih

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
-



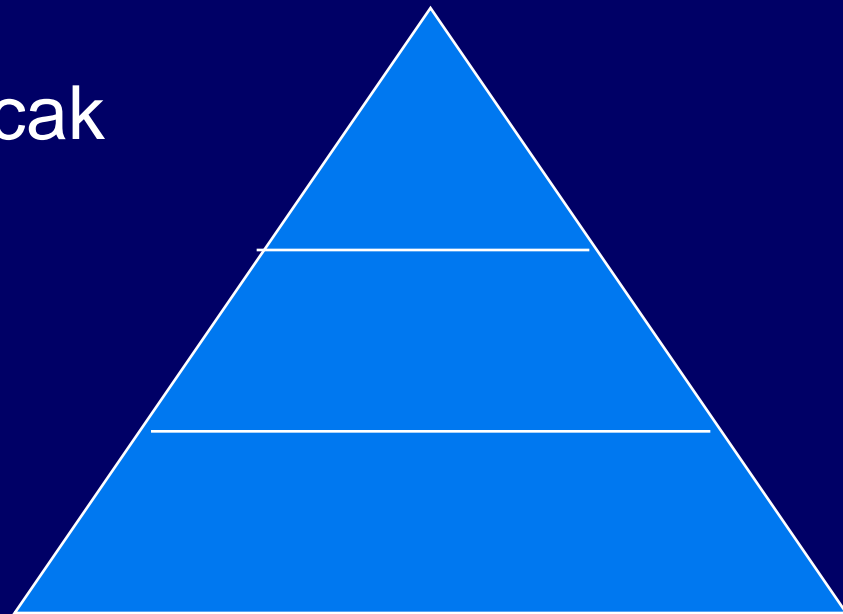
Prinsip Multilateral

Jenjang Pembinaan

Prestasi Puncak

Spesialisasi

Multilateral



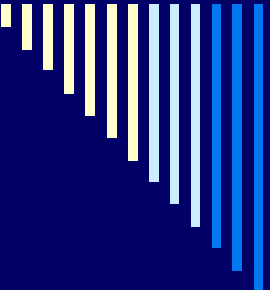


Prinsip Kekhususan (Spesialisasi)

- 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
-

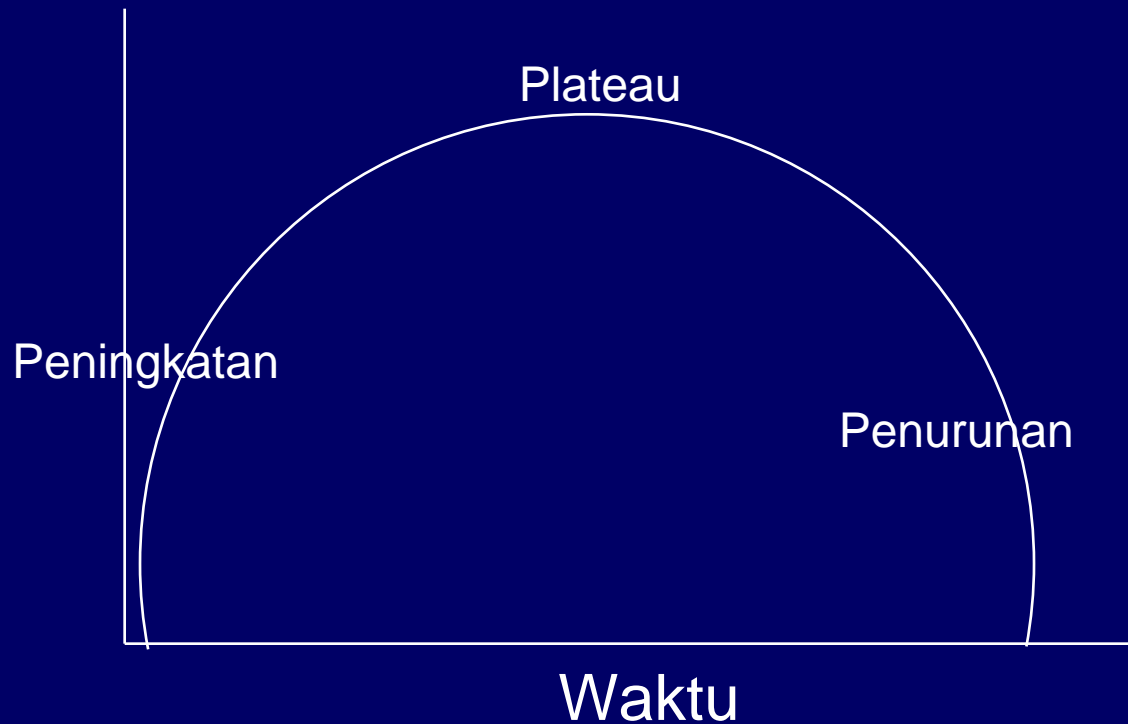


Prinsip Peningkatan

- 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.
-



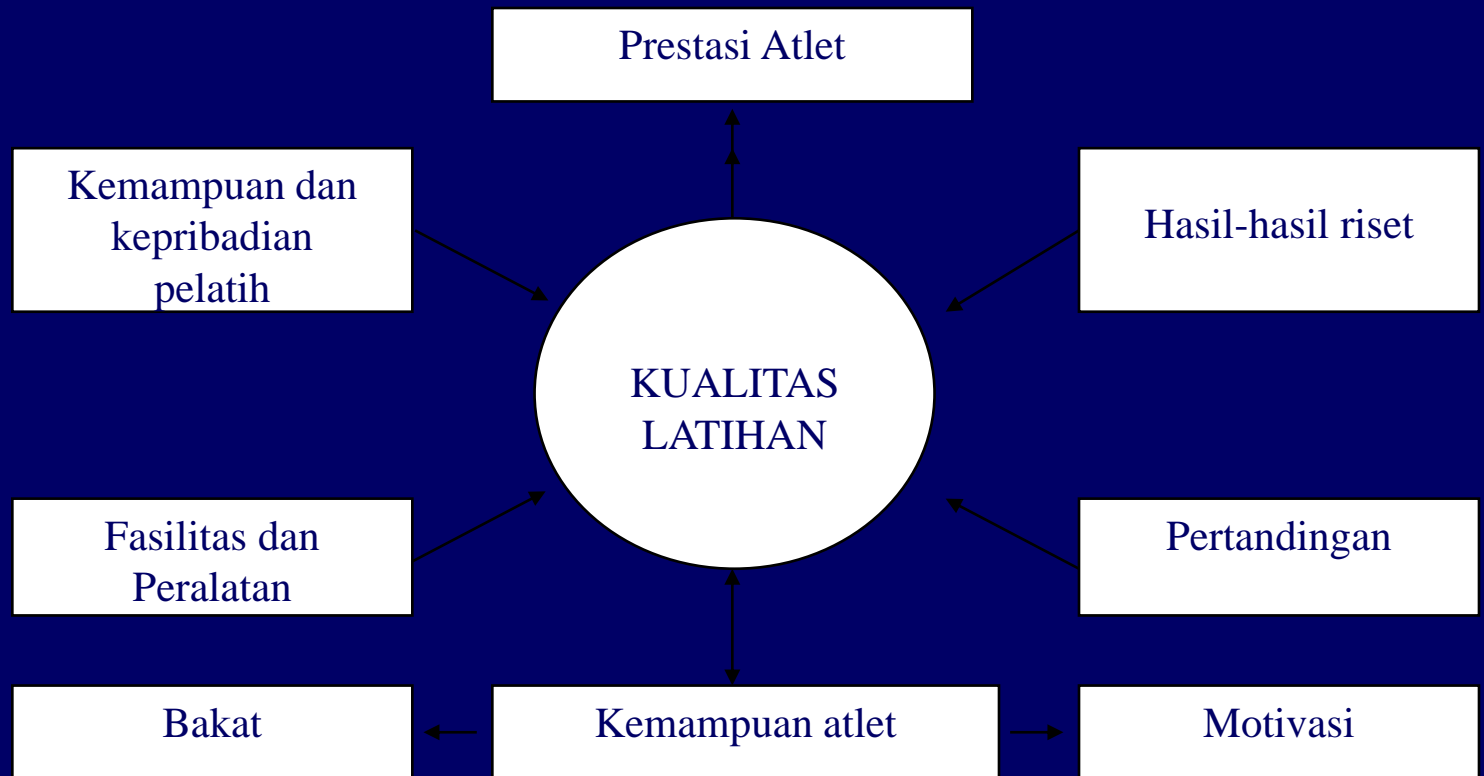
Kompleksitas Latihan

- 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 memperlajari gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga.
 - ❑ Latihan taktik : Latihan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet.
 - ❑ Latihan mental : latihan guna mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama bila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks.
-

