




LATIHAN PENDAHULUAN DAN LATIHAN PENUTUP PADA OLAHRAGA


LATIHAN PENDAHULUAN


- Ergosistema I adalah perangkat gerak
- Latihan pendahuluan dimaksudkan untuk mempersiapkan raga untuk menjalani latihan inti atau pertandingan
- Latihan pendahuluan harus diprogram sesuai tata aturan dan tata urutan fungsional ergosistema primer dan ergosistema sekunder

- 
- Manfaat psikologis latihan pendahuluan adalah atlet menjadi lebih tenang karena telah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi aktivitas
 - Manfaat fisiologis: memeriksa kondisi dan kesiapan umum seluruh komponen ergosistema.



Latihan pendahuluan tahap pertama

- Tahap pertama latihan pendahuluan adalah peregangan dan pelepasan seluas mungkin pada persendian, tanpa adanya sentakan ataupun renggutan
 - Ditujukan untuk memeriksa kondisi dan kesiapan seluruh sistem yang terlibat dalam gerak pada persendian yang bersangkutan, bukan untuk meningkatkan fleksibilitas
- 


- 
- Latihan ini melibatkan kapsula sendi dan semua jaringan ikat sekitar sendi, tendo bahkan otot yang bekerja pada sendi tsb
 - Keterlibatan otot bukan merupakan aktivasi otot, tetapi merupakan keterlibatan pasif
 - Pada olahraga kesehatan, latihan ini merupakan bentuk latihan sasaran I (S – I)

Latihan pendahuluan tahap kedua

- Tahap berikutnya adalah aktivasi otot-otot yang akan dipergunakan dalam latihan atau pertandingan
- Bentuk latihan dapat berupa cara dinamis dengan/tanpa cara statis.
- Aktivasi otot bukanlah untuk meningkatkan kekuatan otot tetapi hanya memeriksa kondisi dan kesiapan otot melaksanakan aktivitas




Cara dinamis

- Dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan yang bersifat antagonistik seluas mungkin disertai dengan sentakan
 - Tidak ditujukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional otot
- 


Cara statis

- Dilakukan untuk cabang olahraga yang memerlukan kekuatan dan/atau daya tahan statis yang tinggi, misalnya gulat
- Aktivasi otot dilakukan dengan kontraksi isometrik
- Kontraksi isometrik dilakukan sebagian-sebagian
- Tidak boleh dilakukan dengan cara mengejan

- 
- Latihan pendahuluan tahap kedua merupakan bentuk olahraga kesehatan sasaran II (S – II)
 - Aktivasi otot akan diikuti dengan peningkatan suhu tubuh
 - Latihan pendahuluan sering diartikan sebagai pemanasan

Latihan Pendahuluan tahap ke tiga

- Latihan ini adalah latihan saraf (latihan koordinasi) dasar, dan khususnya untuk cabang olahraga yang mengandung unsur keterampilan teknik yang tinggi
- Disebut pemanasan formal
- Semua bentuk gerak keterampilan harus dicoba
- Harus menggunakan alat-alat serta lapangan yang sama dengan yang akan dipergunakan dalam pertandingan

- 
- Hakekatnya adalah untuk mengingat kembali (recall) kemampuan koordinasi gerak yang diperlukan untuk menampilkan gerak keterampilan mutu tinggi
 - Apabila koordinasi gerakan-gerakan yang harus ditampilkan sudah teringat maka kemungkinan terjadinya cedera karena kesalahan gerak akan menjadi berkurang

Latihan Pendahuluan tahap ke empat

- Dilakukan apabila sampai dengan pemanasan formal suhu tubuh dirasa masih terlalu dingin oleh karena intensitas latihan pendahuluan tahap kedua tidak adekuat atau berada di daerah yang dingin
- Disebut juga dengan istilah *General warming-up*
- Latihan ini sekaligus mempersiapkan lebih lanjut ES II
- Latihan pendahuluan tahap ke empat bersifat fakultatif

LATIHAN PENUTUP (LATIHAN PENDINGINAN)

- Tidak berperan penting seperti latihan pendahuluan
- Manfaat psikologis latihan penutup tidak jelas
- Bentuk latihan penutup hampir sama dengan latihan pendahuluan tahap I yaitu gerakan-gerakan ringan
- Manfaat fisiologis: membantu melancarkan sirkulasi sehingga mempercepat pembuangan sampah metabolisme
- Mempercepat *recovery* (pemulihan)