

# **METODE MELATIH FISIK PENCAK SILAT**

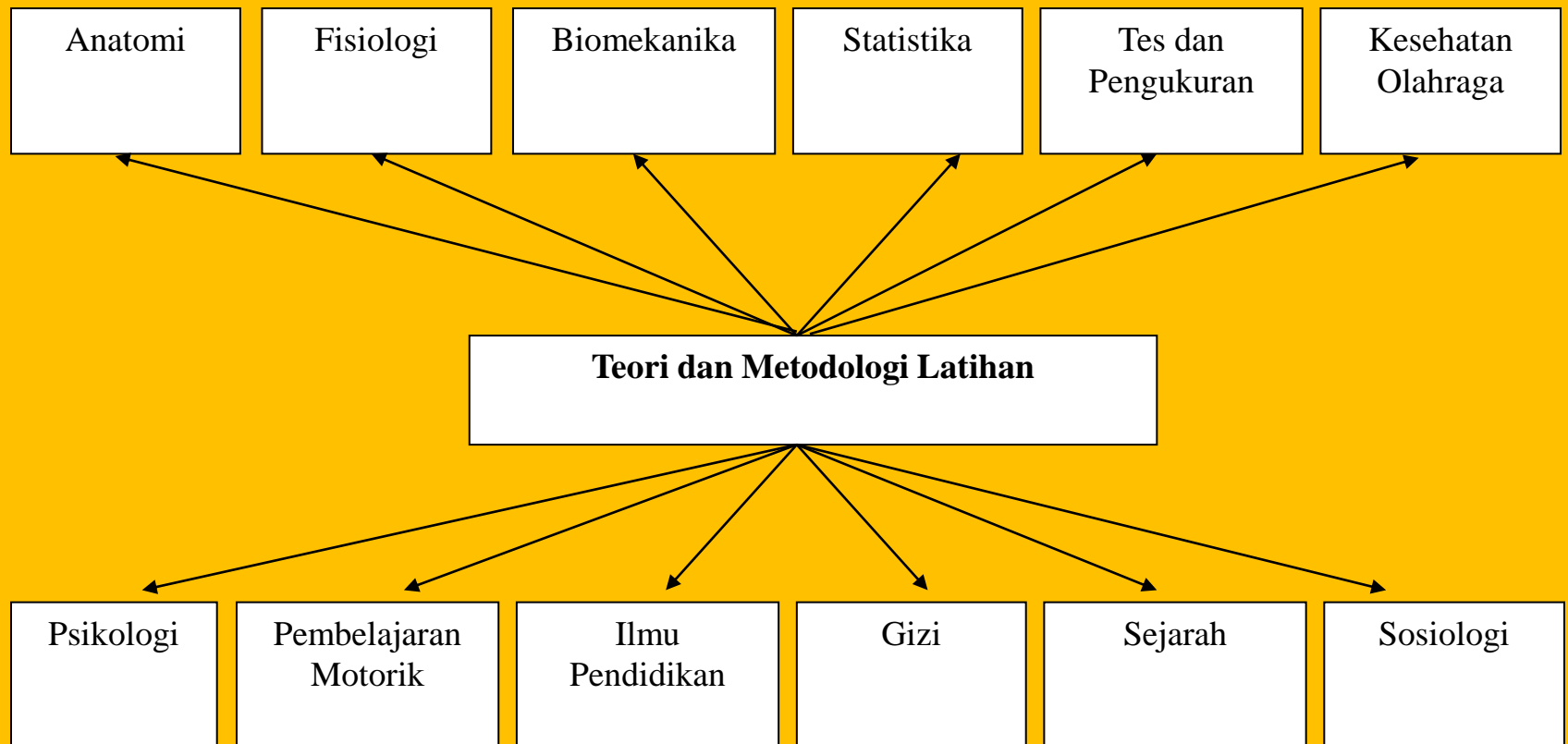


*AWAN HARIONO*

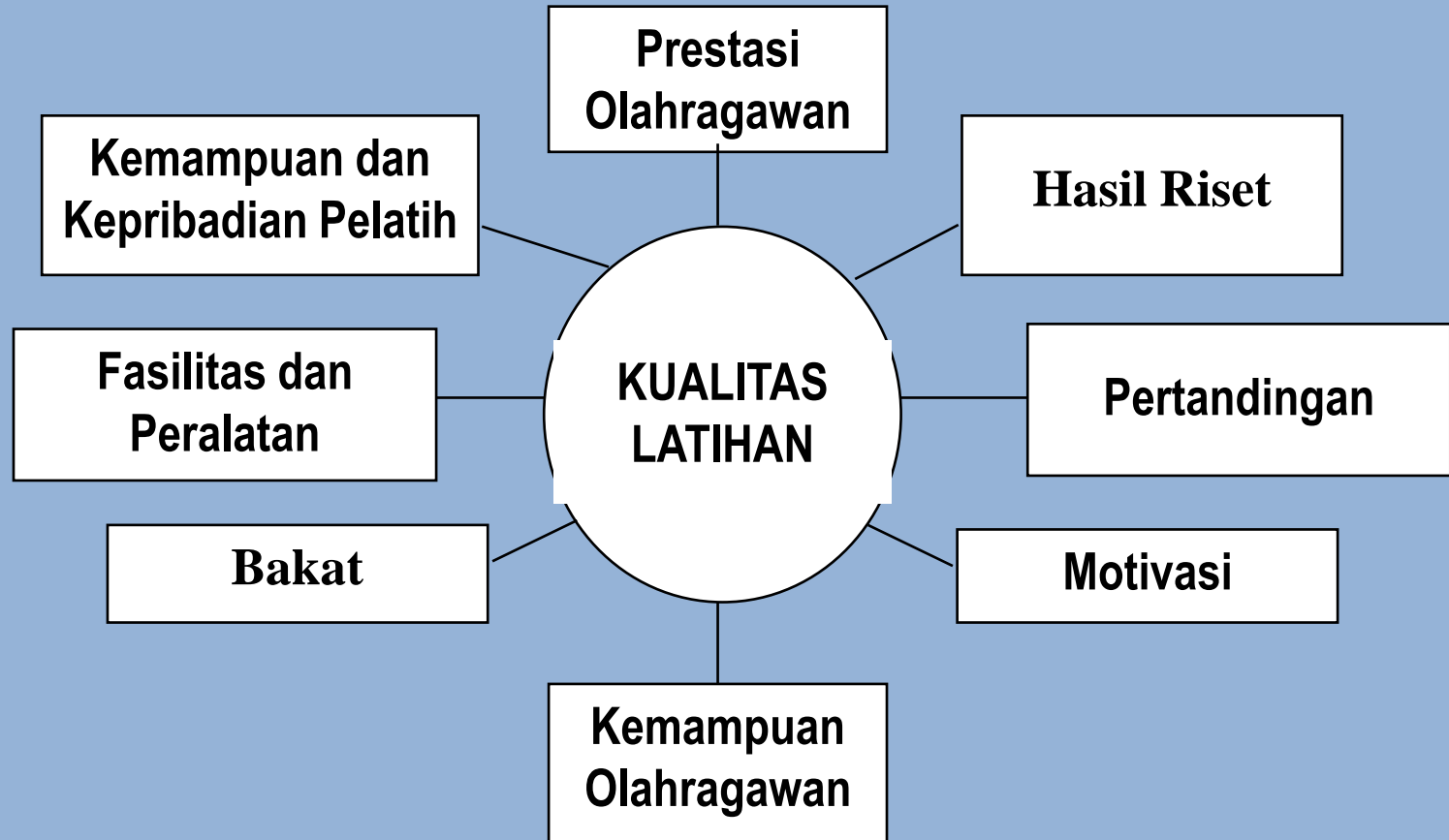
## PENGERTIAN LATIHAN

- suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif.
- merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.
- dalam istilah fisiologis, latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga (Bompa, 1994).
- Latihan juga merupakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Harre dalam Nossek, 1982).

**Keterkaitan antara latihan (olahraga) dengan bidang keilmuan dapat dilihat pada bagan berikut ini:**



Adapun faktor yang mempengaruhi kualitas latihan dapat dilihat pada bagan berikut:



## TUJUAN LATIHAN

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus
3. Menambah dan menyempurnakan teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, serta pola bermain
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan aspek psikis

## SASARAN LATIHAN

1. Berjenjang (jangka panjang, menengah, dan pendek)
2. Spesifik dan objektif dan dibuat bersama antara pelatih dan atlet
3. Tidak terlalu banyak sasaran dalam satu sesi latihan
4. Tertulis, sehingga mudah dikontrol oleh semua pihak
5. Menetapkan sasaran keberhasilan
  - Performance Goal*, sasaran berdasarkan proses
  - Outcome Goal*, sasaran berdasarkan hasil
6. Sasaran latihan meliputi:
  - Latihan Fisik : meningkatkan kualitas sistem tubuh
  - Latihan Teknik : meningkatkan efisiensi gerak
  - Latihan Taktik : meningkatkan *speed of decision*
  - Latihan Psikis : meningkatkan maturasi emosi