



# PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

---

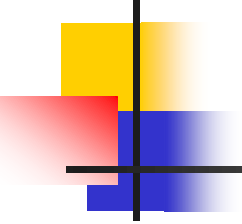
- ❖ Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Oleh karena akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.
- ❖ Prinsip latihan merupakan hal yang harus di taati, dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dilakukan, dan dihindari agar tujuan dari latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan



## **Prinsip latihan yang dapat dijadikan pedoman dalam proses latihan adalah sebagai berikut:**

- 1. Prinsip Individual**
- 2. Prinsip Adaptasi**
- 3. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**
- 4. Prinsip Beban Bersifat Progresif**
- 5. Prinsip Spesifikasi**
- 6. Prinsip Bervariasi**
- 7. Prinsip Pemanasan Dan Pendinginan**
- 8. Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)**
- 9. Prinsip Berkebalikan (Reversibilitas)**
- 10. Prinsip Beban Moderat (Tidak Berlebihan)**
- 11. Prinsip Sistematis**

# 1. PRINSIP INDIVIDUAL

- 
- **Setiap olahragawan memiliki potensi dan kemampuan yang berbeda-beda, sehingga dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu.**
  
  - **Adapun faktor yang dapat mempengaruhi:**
    1. **Keturunan/genetika,**
    2. **Nutrisi/gizi,**
    3. **Waktu istirahat,**
    4. **Tingkat kebugaran,**
    5. **Rasa sakit dan cedera,**
    6. **Motivasi,**
    7. **Maturation/kematangan, dan**
    8. **Lingkungan**



## 2. PRINSIP ADAPTASI

Tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda antara yang satu dengan lainnya.

Dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya:

- a. Usia olahragawan
- b. Usia latihan
- c. Kualitas kebugaran otot
- d. Kualitas kebugaran sistem energi
- e. Kualitas / mutu latihan



## Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan

### **1. Kemampuan fisiologis:**

---

- a. Membaiknya sistem pernapasan
- b. Membaiknya fungsi jantung
- c. Membaiknya fungsi paru,
- d. Membaiknya sirkulasi dan volume darah.

### **2. Meningkatnya kemampuan fisik:**

- a. Ketahanan otot,
- b. Kerkuatan,
- c. Power.

### **3. Tulang, ligamenta, tendo, dan hubungan jaringan otot menjadi lebih kuat.**



### 3. PRINSIP BEBAN LEBIH (*OVERLOAD*)

Beban latihan harus mencapai/sedikit melampaui ambang rangsang, tapi tidak boleh selalu melebihi

---

**Cara meningkatkan beban latihan:**

- ◆ diperberat
- ◆ dipercepat
- ◆ diperlama

#### **4. PRINSIP PROGRESIF**

Latihan bersifat progresif berarti latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

---

#### **5. PRINSIP SPESIFIKASI**

Materi latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraganya.

- a. Spesifikasi kebutuhan sistem energi
- b. Bentuk/model latihan
- c. Pola gerak dan kelompok otot yang terlibat

## 6. PRINSIP BERVARIASI

*Latihan yang dilakukan secara monoton akan menimbulkan kejenuhan pada pesilat, sehingga dapat mengakibatkan kelelahan baik secara fisik maupun psikis*

---

### Variasi Latihan:

- a. Mengubah bentuk/model latihan,
- b. Tempat latihan,
- c. Sarana dan prasarana latihan,
- d. Teman latihan.



## 7. PRINSIP PEMANASAN & PENDINGINAN

### a. Pemanasan (*warm-up*)

**Secara fisiologis:** menyiapkan kerja sistem tubuh (menurunkan viskositas otot, menyiapkan kekuatan & kecepatan).

**Secara psikologis:** untuk meningkatkan konsentrasi, ketegaran mental, dan menurunkan tingkat kecemasan

### b. Latihan Inti

Latihan utama yang meliputi latihan fisik, teknik, taktik, atau mental

### c. Latihan Suplemen

Latihan suplemen berisikan tentang bentuk-bentuk latihan yang prinsip gerakannya menyerupai dengan gerak teknik cabang olahraga

### d. Penutup

Mengembalikan fungsi tubuh ke arah normal dan menurunkan tingkat stres

## 8. PRINSIP PERIODISASI

*Tujuan akhir dari sebuah proses latihan adalah untuk mencapai prestasi puncak.*

Proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada periodisasi latihan.

Oleh karena periodisasi latihan merupakan pentahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan.

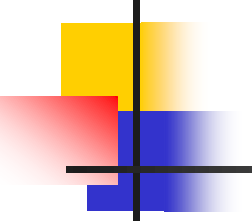
8-12 tahun dilakukan secara teratur, intensif, dan progresif

## 9. PRINSIP BERKEBALIKAN (REVERSIBILITAS)

Tidak melakukan latihan akan mengalami penurunan kondisi fisik (detraining).

Latihan terlalu banyak dan tidak terprogram akan mengalami *over training*.

## **10. PRINSIP BEBAN MODERAT TIDAK BERLEBIHAN)**

- 
- **Beban latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak latih.**
  - **Tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik sesuai dengan tujuan latihan.**

## **11. PRINSIP SISTEMATIK**

- **Perlu diterapkan karena prestasi atlet sifatnya sementara dan labil.**
- **Prinsip sistematis terkait dengan dosis (takaran) dan skala prioritas dari sasaran latihan.**
- **Untuk itu, dosis (takaran) dan skala prioritas latihan harus diperhatikan selama dalam pelaksanaan latihan sehingga akan membantu proses adaptasi dalam organ tubuh.**