



PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

Danang Wicaksono



PERENCANAAN LATIHAN

Batasan:

“Perencanaan adalah kekhususan dari tujuan yg ingin dicapai, serta cara-cara yg ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut”.

Batasan diatas mengandung arti:

1. **Perenc.** melibatkan proses penentuan tujuan ttg keadaan masa depan yg diinginkan.
2. **Memilih dan menentukan cara** yg akan ditempuh dari semua alternatif yg mungkin.
3. **Usaha-usaha** untuk mencapai tujuan tersebut.

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

- ◇ **SEBAGAI ALAT YG BAIK BAGI PELATIH UNTUK MENGARAHKAN DAN MELAKSANAKAN LATIHAN BAGI ATLET DALAM WAKTU TERTENTU.**
- ◇ **HARUS DIRANCANG SESUAI DGN TEORI PERIODISASI DAN PRINSIP-PRINSIP LATIHAN.**
- ◇ **PERIODISASI BERARTI PROSES MEMBAGI KEDALAM BEBERAPA FASE LATIHAN YG LEBIH KECIL (PHASES OF TRAINING)**

- PERENCANAAN YANG BAIK MERUPAKAN SALAH SATU ELEMEN PENTING DALAM BAGAIMANA MELATIH YANG EFEKTIF
- KEMAMPUAN MERENCANAKAN PROGRAM LATIHAN ADALAH KEMAMPUAN PENTING UNTUK SEORANG PELATIH.
- PELATIH BERPERAN UNTUK MEMPERSIAPKAN ATLET MENGHADAPI KOMPETISI, SEHINGGA IA HARUS MERENCANAKAN BAGAIMANA MENINGKATKAN ATAU MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN ATLET.
- SETIAP PELATIH AKAN TERLIBAT BERSAMA-SAMA DENGAN ATLET DALAM PROSES PELATIHAN YANG BERLANGSUNG DALAM JANGKA PANJANG (*LONG TERM*) MAUPUN JANGKA PENDEK (*SHORT TERM*).

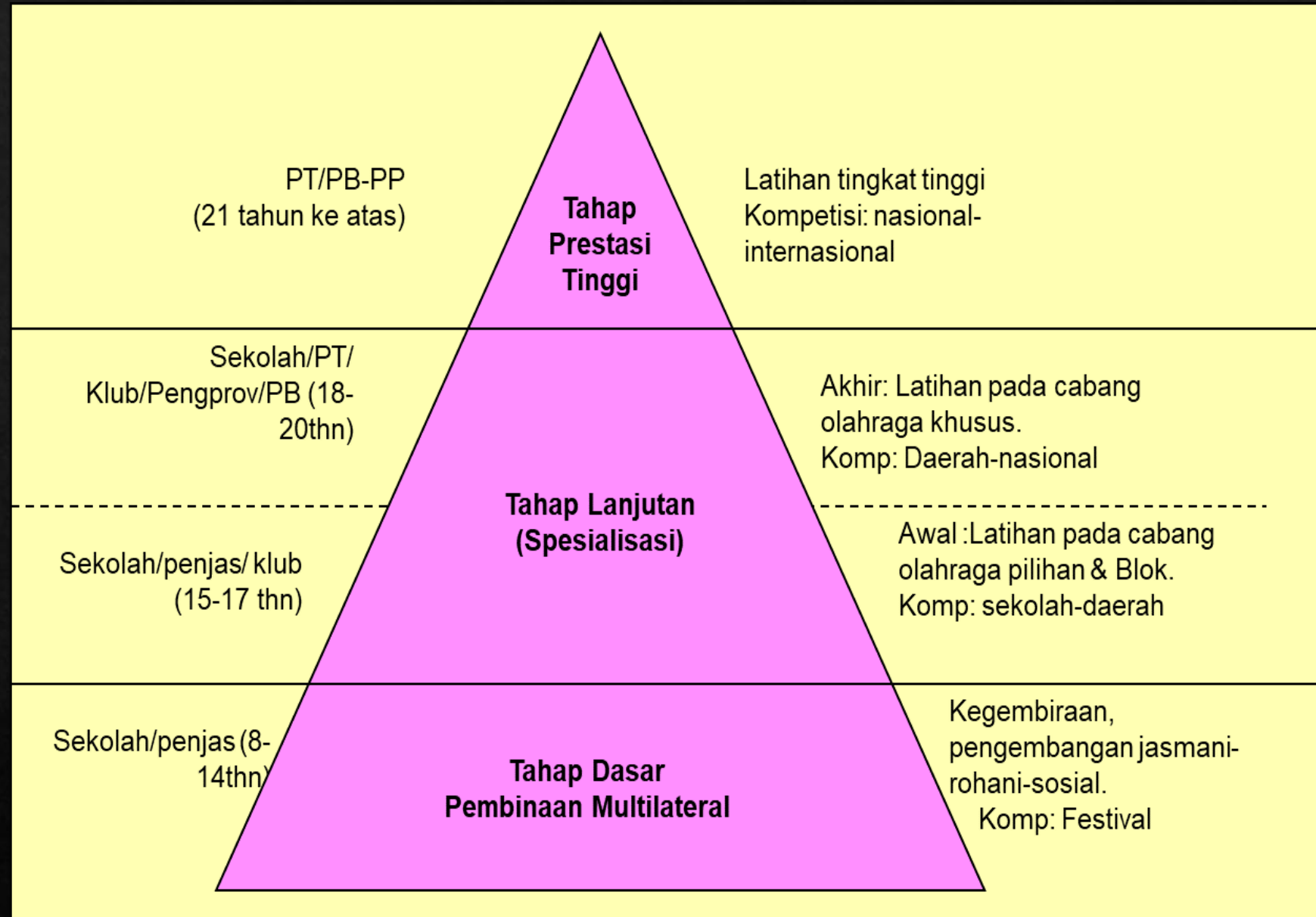
- ▶ RENCANA JANGKA PANJANG BISA BERLANGSUNG ANTARA 4 – 8 TAHUN ATAU 12 TAHUN, HAL INI TERGANTUNG PADA PENCAPAIAN TUJUAN (GOAL) PADA SETIAP LEVELNYA SEPERTI LEVEL DAERAH (KEJURPROV, PORPROV / PORDA, POPDA), NASIONAL (KEJURNAS, POPNAS ATAU PON) ATAU INTERNASIONAL (SEA GAMES, ASIAN GAMES, ATAU OLYMPIC GAMES).
- ▶ RENCANA JANGKA PENDEK BERLANGSUNG SATU TAHUN ATAU KURANG DARI SATU TAHUN, YANG TERSUSUN DALAM SUATU PERIODISASI

- ◇ **TUJUAN : UNTUK MENCAPAI PUNCAK PRESTASI ATLET TEPAT PD HARI DAN TGL YG TELAH DITETAPKAN.**
- ◇ **APABILA PUNCAK PRESTASI DICAPAI SEBELUM HARI DAN TGL YG DITETAPKAN, MAKA LAT. YG DIBERIKAN TERLALU BERAT DAN TERLALU CEPAT DIDORONG UNTUK MENCAPAI PRESTASI TINGKAT TINGGI SEHINGGA PERUBAHAN2 LATIHAN TIDAK SEIMBANG ANTARA KERJA DGN REGENERASI FISILOGIS, PSIKOLOGIS DAN SISTEM SYARAF BAGI ATLET.**
- ◇ **SEDANGKAN APABILA DICAPAI SESUDAHNYA MAKA BEBAN LATIHAN YG DIBERIKAN TERLALU RINGAN DAN KURANG BERMUTU.**
- ◇ **ARTINYA SEGALA PERSIAPAN YG DILAKUKAN KURANG MATANG TERMASUK KURANGNYA PENGETAHUAN, PENGALAMAN DALAM MERENCANAKAN LATIHAN BAGI ATLET.**

Pola Pengembangan Olahraga

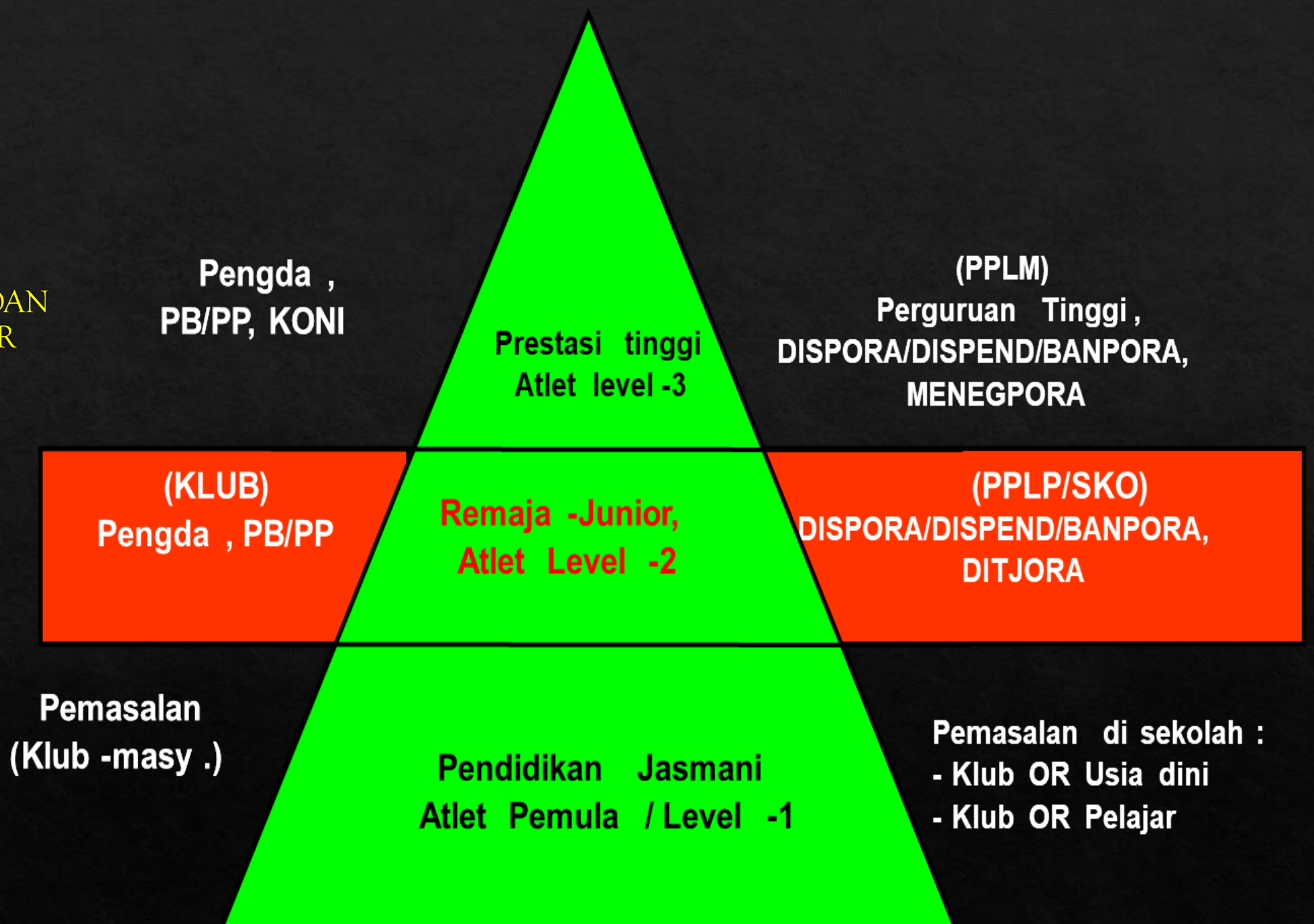
FUNDAMENTAL (The Fundamental)	BELAJAR UNTUK LATIHAN (Learning to Train)	BERLATIH UNTUK LATIHAN (Training to Train)	BERLATIH UNTUK KOMPETISI (Training to Compete)	BELATIH UNTUK MENANG (Training to Win)
<p>USIA : PA → 7 – 10 TAHUN PI → 6 – 9 TAHUN</p>	<p>USIA : PA → 10 – 14 TAHUN PI → 9 – 13 TAHUN</p>	<p>USIA : PA → 14 – 16 TAHUN PI → 13 – 15 TAHUN</p>	<p>USIA : PA → 16 – 18 TAHUN PI → 15 – 17 TAHUN</p>	<p>USIA : PA → 18 TAHUN + PI → 17 TAHUN +</p>
<ul style="list-style-type: none"> Penekanan pada pengembangan yang menyeluruh (overall/multilateral development) terkait : kapasitas fisik (physical capacity), keterampilan gerak dasar (fundamental movement skills) dan memperkenalkan dengan baik dan benar gerak kemampuan-kemampuan atletik melalui ABC's (Agility-Balance-Coordination 'speed) Struktur latihan dirancang secara menyenangkan "FUN GAMES" Berpartisipasi aktif pada banyak cabang olahraga (multi sports) Sangat memperhatikan kualitas gerak dasar Bentuk latihan fisik untuk kemampuan kekuatan diarahkan pada resisten berat badan sendiri. Tanpa Periodisasi tetapi selalu berstruktur dan dimonitor perkembangannya Memperkenalkan regulasi yang benar secara sederhana dan penerapan etika permainan yang edukatif. Frekuensi latihan berlangsung 3 – 4 kali seminggu 	<ul style="list-style-type: none"> Melanjutkan pengembangan keterampilan gerak dasar. Belajar umum keterampilan seluruh cabang olahraga. Lanjutan untuk mengembangkan kekuatan dengan bola medis, boal Swiss, dan latihan hopping-bounding dengan berat badan sendiri dengan baik. Melanjutkan untuk mengembangkan daya tahan dengan permainan dan estafet. Pengantar latihan-latihan dasar kelenturan. Lanjutan untuk mengembangkan kecepatan dengan aktivitas khusus selama pemanasan seperti bentuk speed, agility, dan quickness. Mengembangkan pengetahuan tentang pemanasan, pelepasan, peregang, hidrasi, nutrisi, pemulihan, relaksasi, dan konsentrasi (fokus). Program latihan disusun dan berdasarkan pada periodisasi tunggal (single periodisation). Rasio yang dianjurkan untuk latihan dan kompetisi adalah 70 : 30. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengembangkan speed dan keterampilan khusus cabang. Mengembangkan dasar aerobik. Belajar teknik mengangkat beban dengan baik. Mengembangkan pengetahuan tentang bagaimana dan kapan untuk peregang, bagaimana nutrisi dan hidrasi yang optimal, persiapan mental, bagaimana dan kapan untuk taper dan peak. Menentukan pra-kompetisi, kompetisi dan setelah kompetisi. Memulai latihan kekuatan untuk anak laki-laki 12 -18 bulan setelah PHV. Dan, untuk perempuan ada kesempatan, yaitu : <ul style="list-style-type: none"> Sesegera mungkin setelah PHV Periode pertama menstruasi (the first menstrual period) Penekanan khusus juga pada latihan fleksibilitas karena pertumbuhan tulang-tulang, tendons, ligaments dan otot-otot. Rasio perbandingan antara latihan dan kompetisi adalah 60% dan 40% (termasuk latihan/simulasi khusus kompetisi). Program latihan disusun dan berdasarkan pada periodisasi tunggal dan ganda. 	<ul style="list-style-type: none"> 50% dicurahkan pada pengembangan keterampilan teknik dan taktik dan pengembangan fisik. 50% dicurahkan pada kompetisi dan latihan khusus kompetisi. Selama latihan, belajar untuk menampilkan keterampilan khusus cabang dalam kondisi variasi kompetisi. Penekanan khusus pada persiapan optimal melalui model latihan dan kompetisi. Program kebugaran (fisik), pemulihan, persiapan psikologis dan pengembangan teknik bersifat individu, lebih pada kebutuhan atlet. Program latihan disusun dan berdasarkan pada periodisasi Ganda dan Multi. 	<ul style="list-style-type: none"> Kapasitas fisik, teknik, taktik, mental, kepribadian dan gaya hidup atlet telah siap sepenuhnya dan fokus latihan pada prestasi maksimal. Atlet berlatih untuk mencapai puncak kompetisi utama. Ciri latihannya adalah intensitas tinggi dan volume relatif tinggi dan pemulihan yang cukup untuk menghindari "over training" Rasio latihan dan kompetisi adalah 25 : 75 %, termasuk latihan khusus kompetisi Program latihan disusun dan berdasarkan pada periodisasi multi.

Program Jangka Panjang

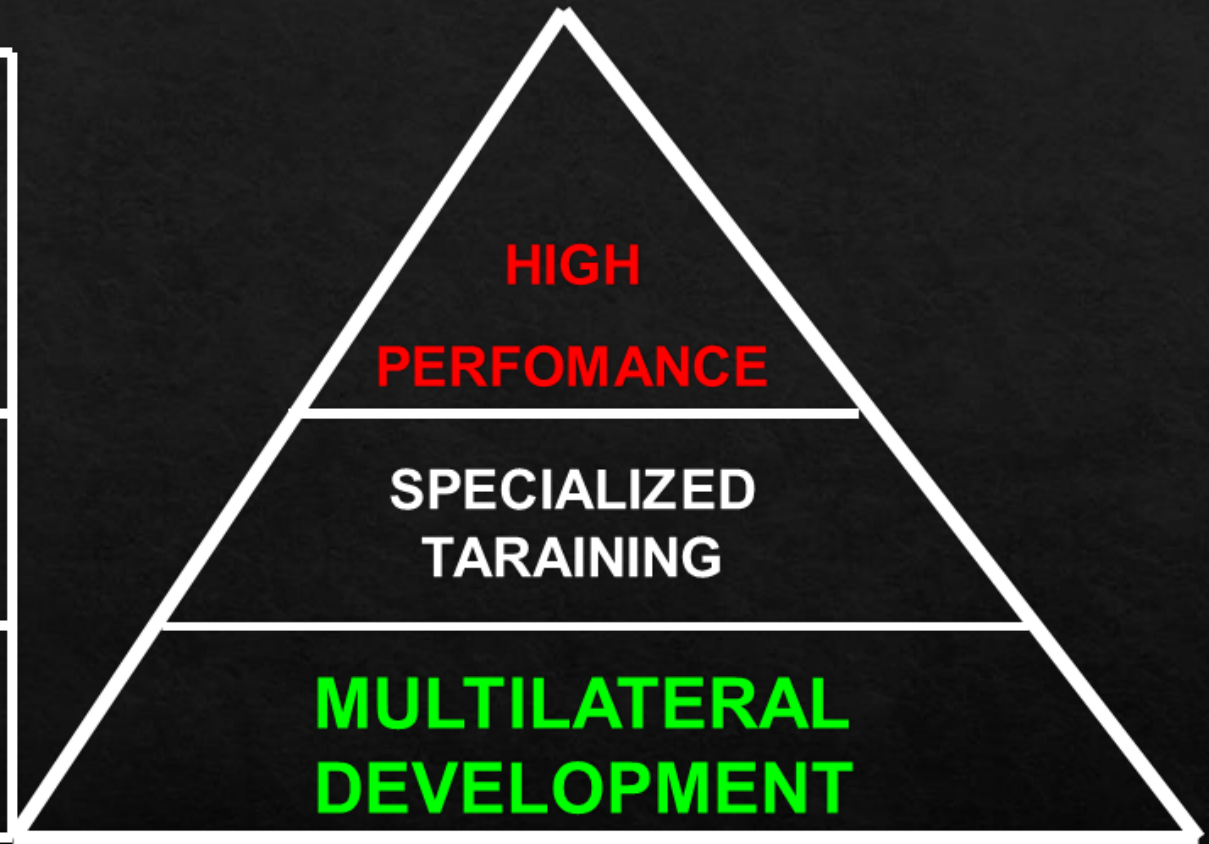


Program Jangka Panjang

SISTEM PEMBINAAN DAN
KOORDINASI ANTAR
LEMBAGA

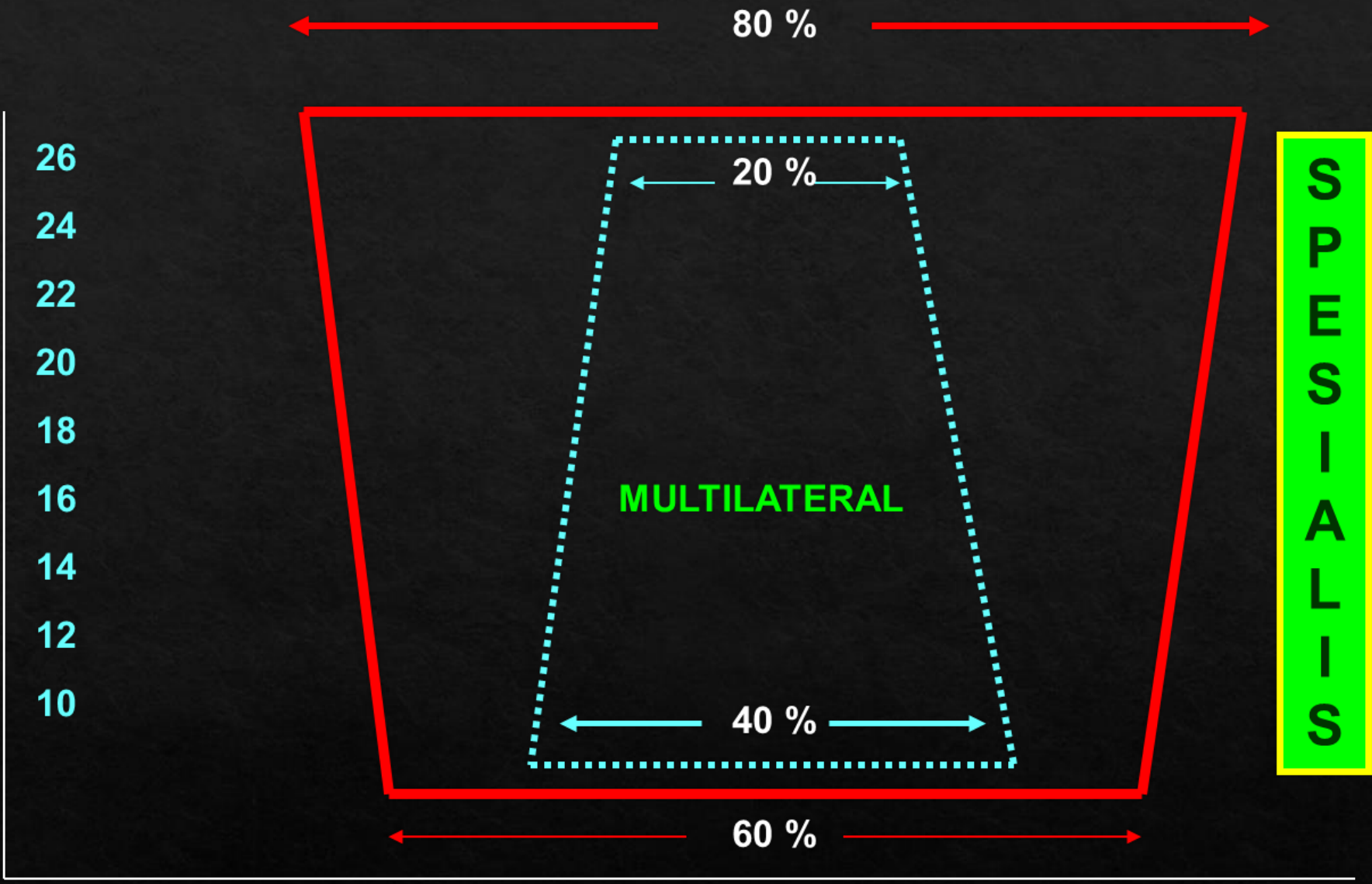


**TINGKAT
PERKEMBANGAN**



LATIHAN JANGKA PANJANG MENUJU PRESTASI PUNCAK

U
M
U
R



**RASIO LATIHAN MULTILATERAL DAN LATIHAN SPESIALIS
UNTUK TINGKAT UMUR YANG BERBEDA**

TUGAS POKOK PELATIH

- ◆ Seorang pelatih bertugas menyiapkan atletnya agar berprestasi semaksimal mungkin dalam suatu pertandingan/ perlombaan.

CATATAN

- ◆ Untuk mencapai sasaran yg sudah ditetapkan pelatih perlu menyusun suatu rencana latihan yg tertulis sbg pedoman dalam memberikan beban latihan.
- ◆ Pertand./ perlomb. tidak dpt dilaksanakan setiap saat. Jadwal pert. / perlombaan itu harus sudah ditetapkan/ diketahui lebih dahulu. Berdasarkan sasaran itulah baru disusun suatu rencana latihan.

JENIS RENCANA

◆ Menurut Jangka Waktu

1. Rencana Jangka Pendek (1 tahun atau kurang)
2. Rencana Jangka Menengah (1th s.d. kurang dr. 2Th.)
3. Rencana Jangka Panjang (2 th atau lebih)

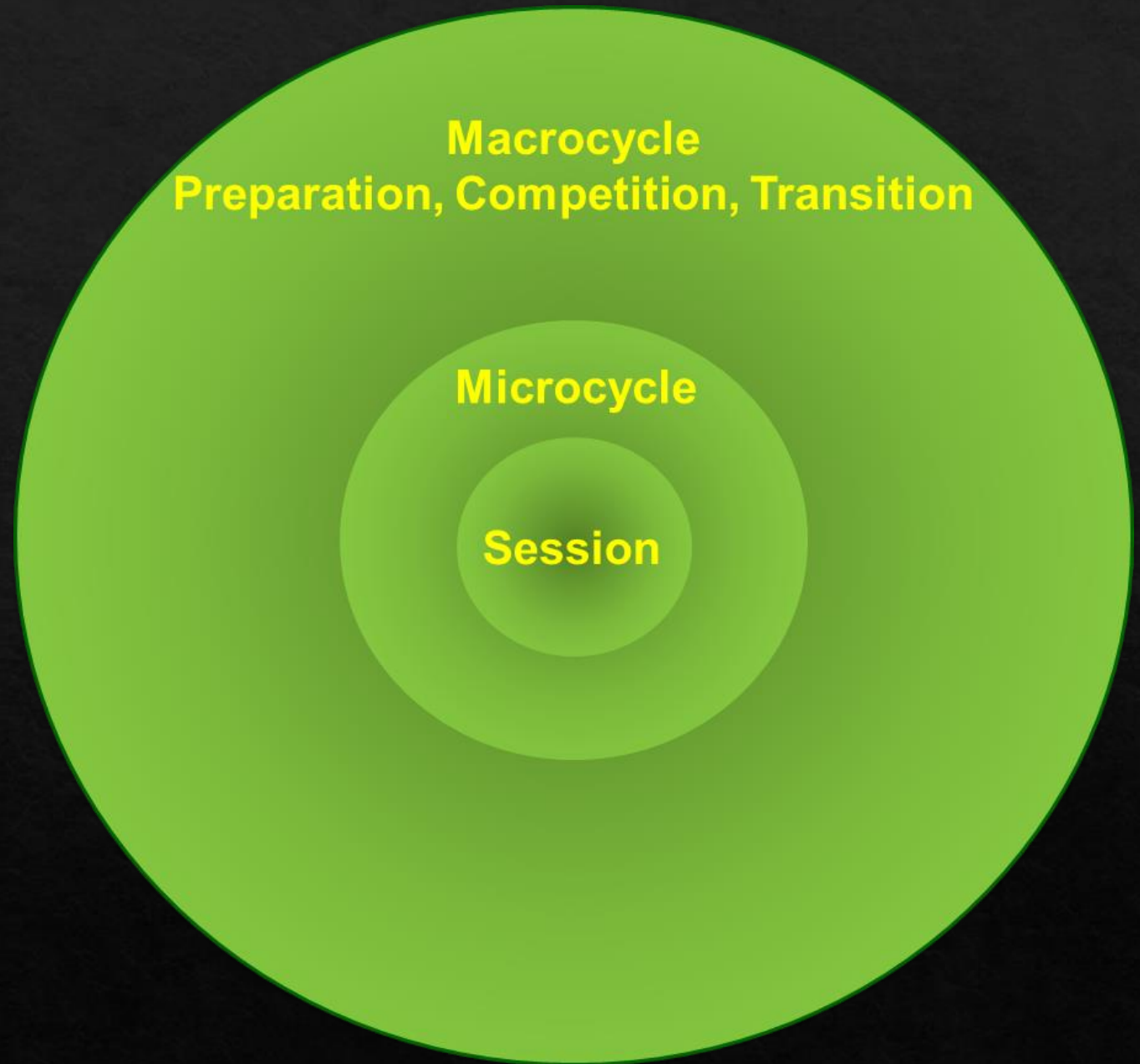
◆ Menurut Fungsi / Bidang

1. Rencana Bidang Pembinaan
2. Rencana Bidang Organisasi
3. Rencana Bidang Litbang
4. Rencana Bidang Usaha Dan Dana

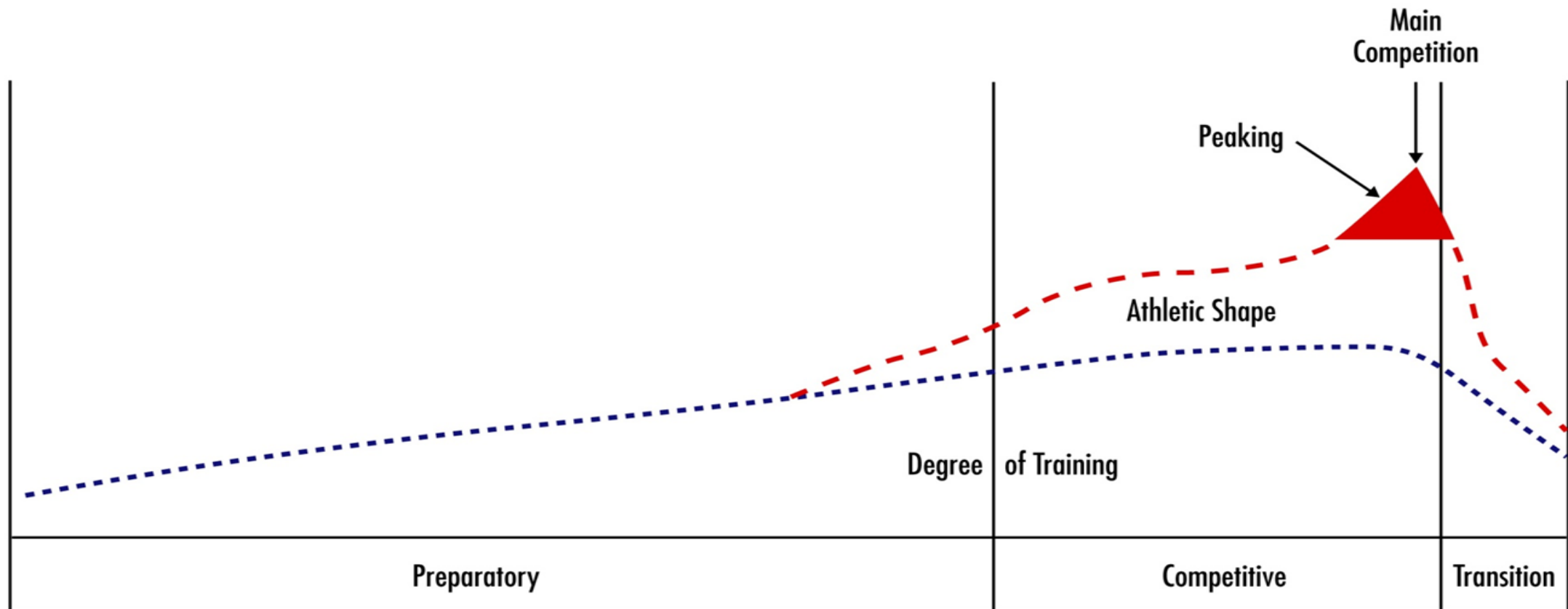
PENTINGNYA PERENCANAAN LATIHAN

1. Dapat menentukan arah yang akan dicapai dengan jelas.
2. Dapat mencapai efisiensi dan efektivitas yang tinggi.
3. Memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan-hambatan dalam mencapai tujuan.
4. Sebagai alat kontrol apakah tujuan sudah tercapai atau belum.

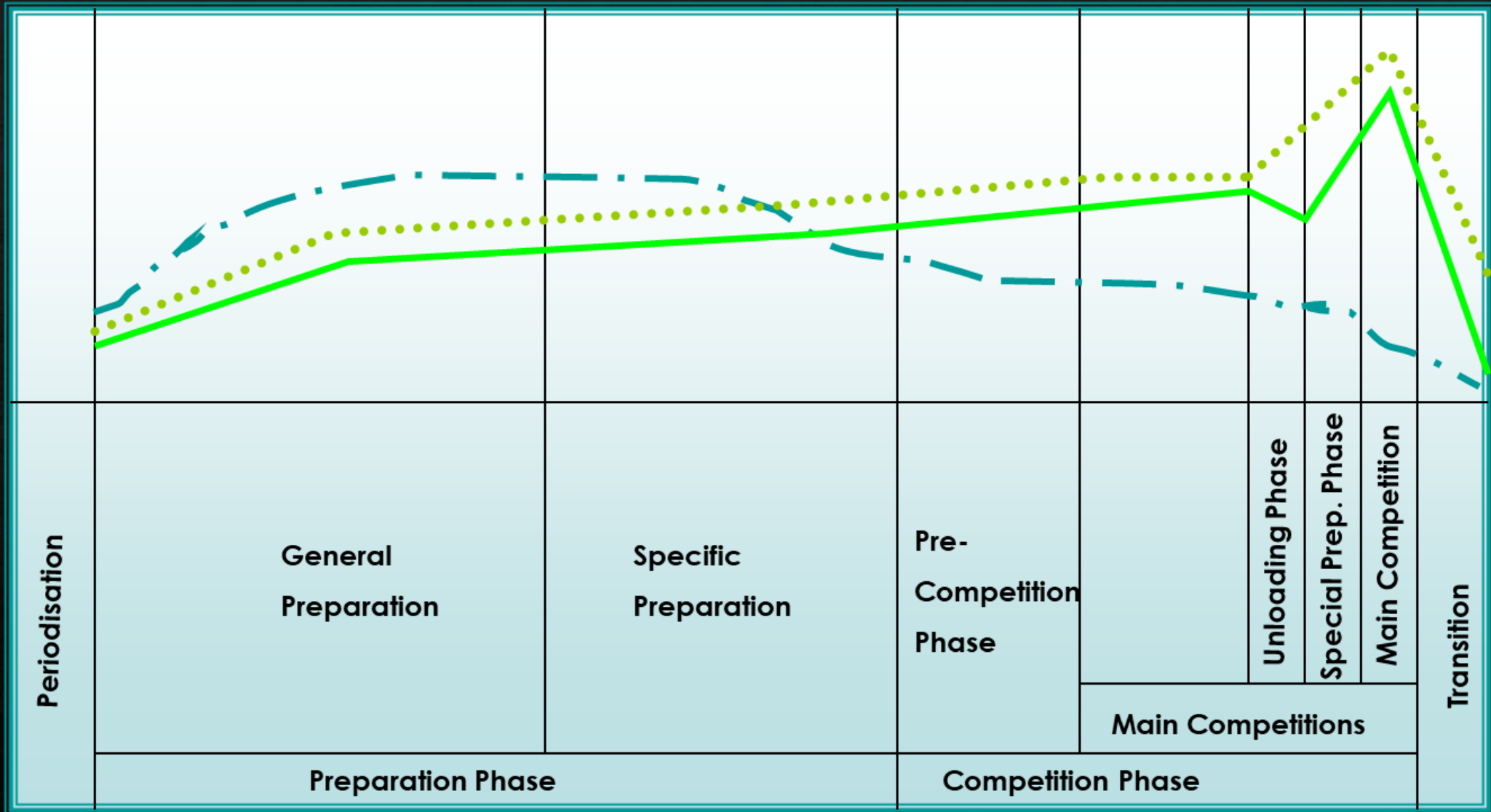
Terminologi Program Latihan



Program Jangka Pendek / Program Tahunan



Periodisasi Latihan



Volume

Intensity

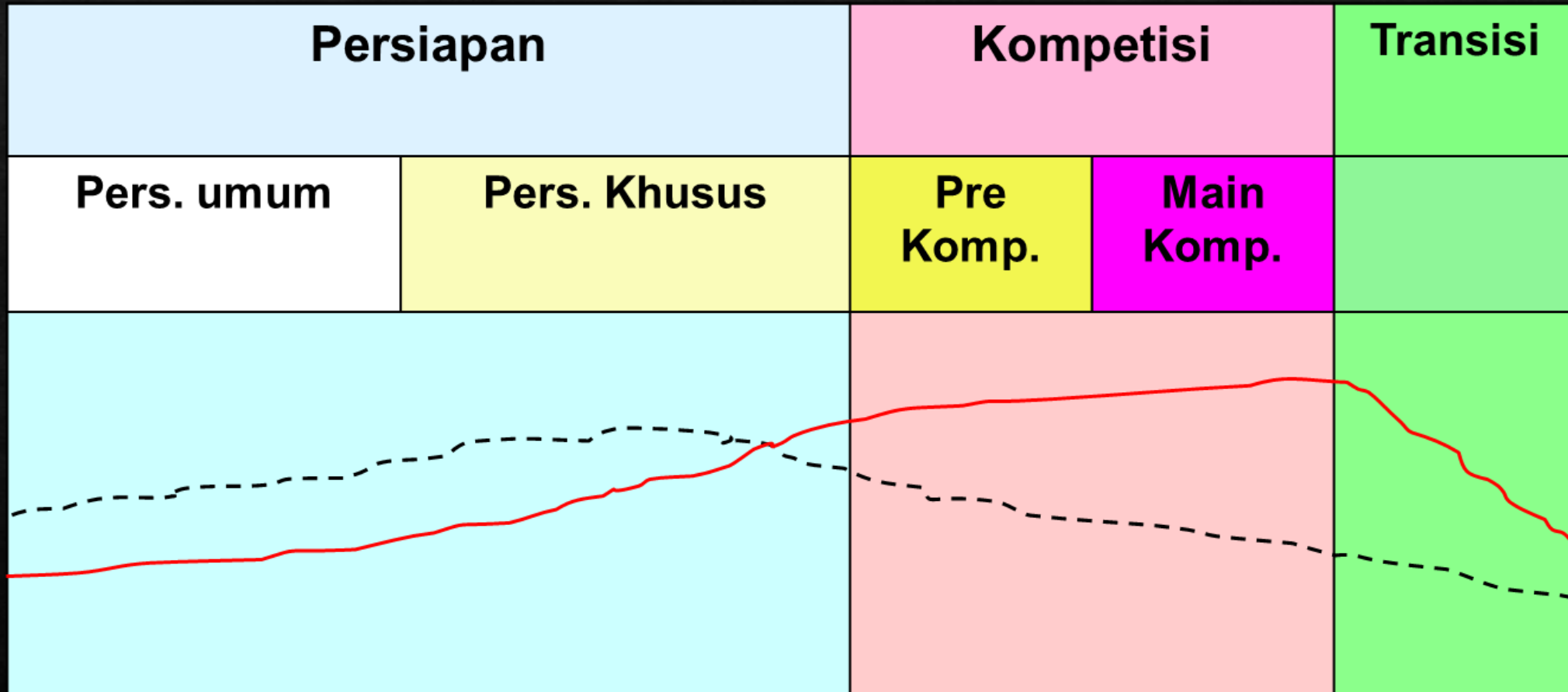
Athletic Shape

RINCIAN PROGRAM

Persiapan		Kompetisi		Transisi
Pers. umum	Pers. Khusus	Pre Komp.	Main Komp.	

RINCIAN PROGRAM

Program Tahunan



Ket: Volume :

Intensitas :

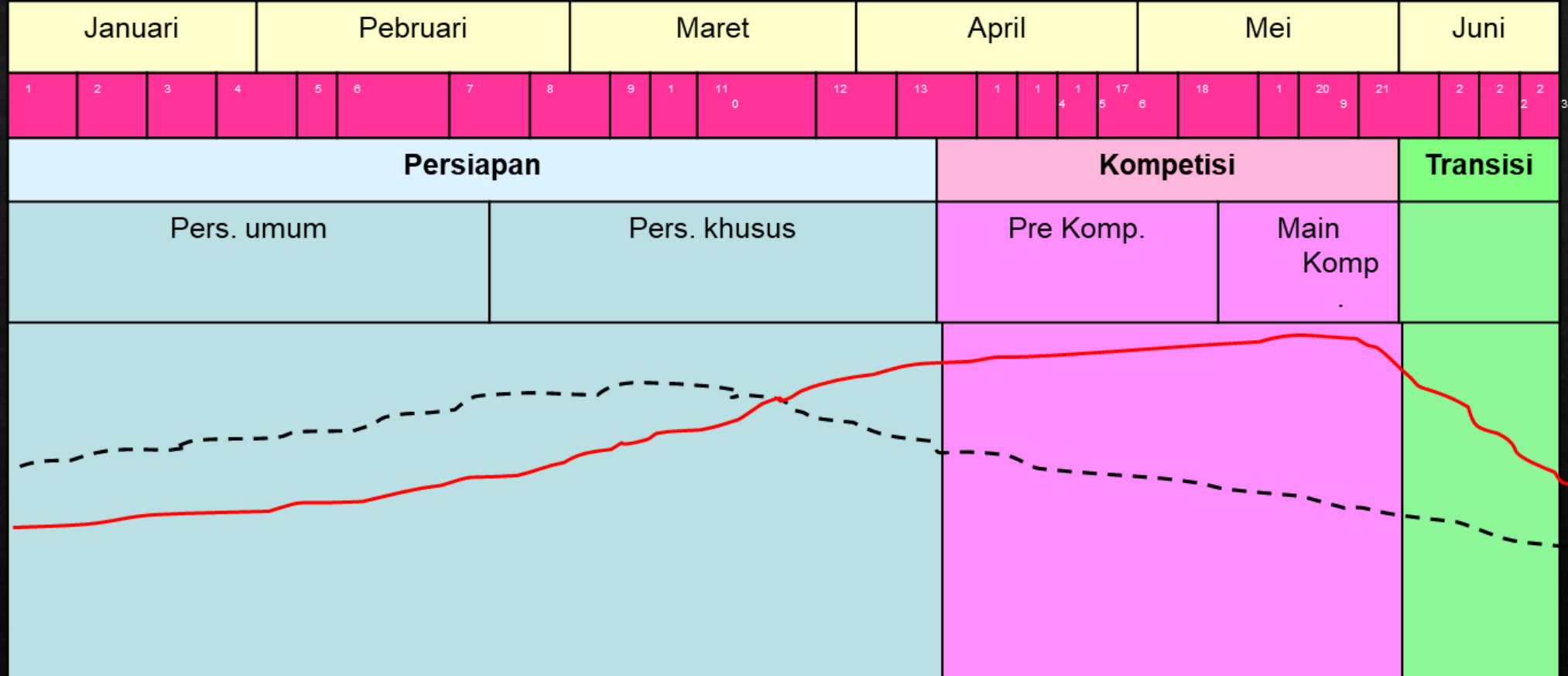
—————

Program Tahunan

Januari				Pebruari				Maret				April				Mei				Juni			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Persiapan												Kompetisi						Transisi					
Pers. umum						Pers. khusus						Pre Komp.			Main Komp.								

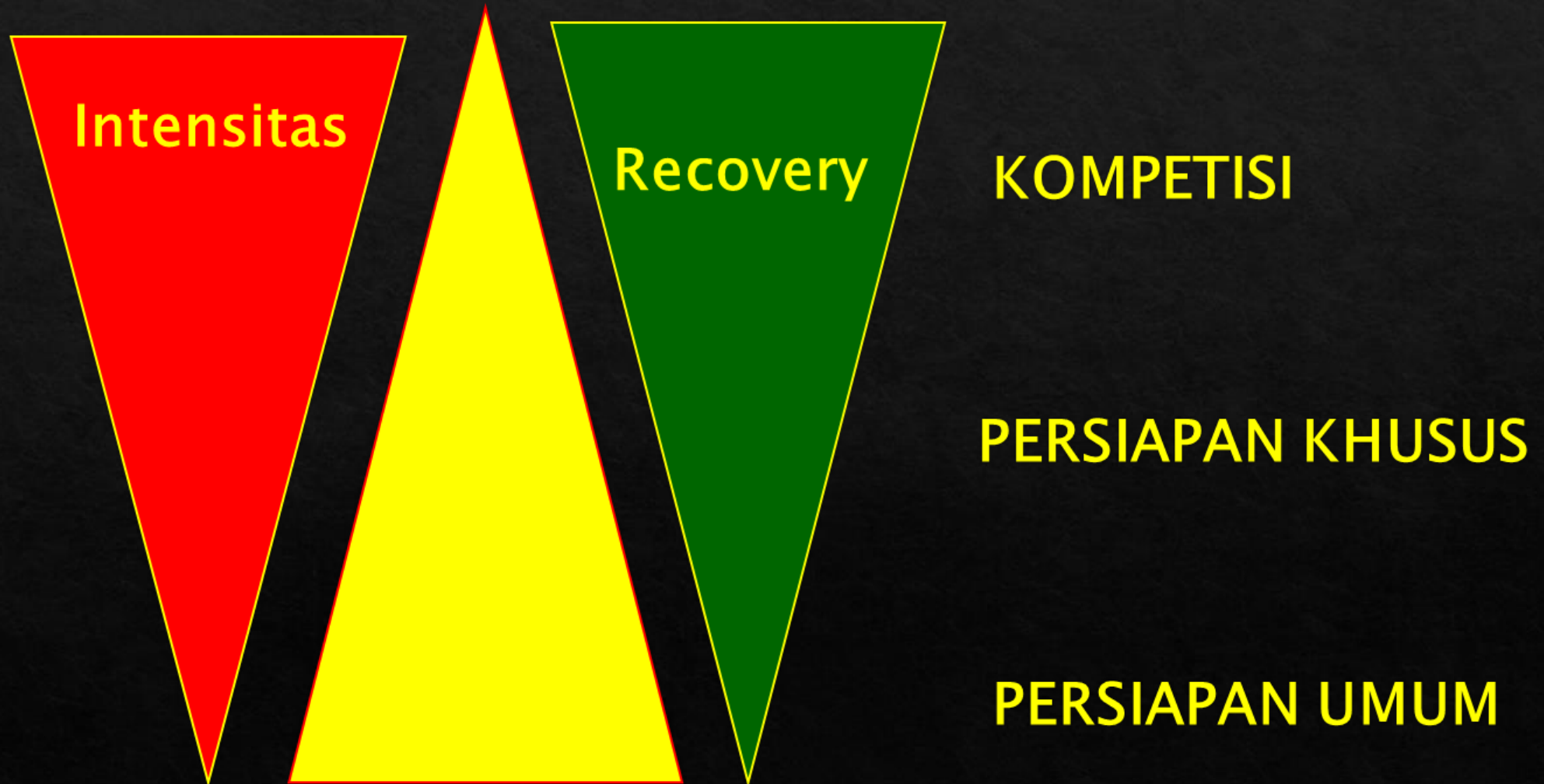
Ket: Volume : - - - - - Intensitas : —————

Program Tahunan



Ket: Volume : - - - - - Intensitas : —————

Intensitas – Volume – Puncak Prestasi Pada grafik program latihan



PERSIAPAN UMUM

- ◆ Periode persiapan adalah awal periode dimana memerlukan waktu yang paling panjang diantara periode yang lain.
- ◆ Pada periode persiapan umum program latihan dikembangkan melalui pengembangan volume latihan yang bergerak dengan persentase yang semakin naik, sementara intensitas latihan masih rendah meningkat.
- ◆ Isi latihan adalah pengembangan fisik dasar untuk seluruh tubuh, teknik dasar dan perbaikan bagian pada periodisasi sebelumnya. Unsur mental dilatih dengan memberikan beban fisik yang semakin padat.

Pada tahap ini sasaran utama adalah membuat dasar dasar fisik yang kuat dan mantap untuk mendukung persiapan teknik dlm penampilan puncak pada periode kompetisi utama nanti. Ketrampilan teknik jangan dipaksakan, yang penting adalah melakukan koreksi terhadap kesalahan-kesalahan teknik dalam menuju kesempurnaan teknik-teknik dasar.

Pada tahap ini volume latihan tinggi dimulai dari beban sekitar 45% - 50% kemudian meningkat secara teratur dan bertahap. Intensitas latihan dimulai dari rendah sekitar 30% menuju ke sedang. Sasaran utama fisik umum yang terdiri atas: kekuatan, kecepatan, daya tahan umum (aerobik) dan kelenturan.

PERSIAPAN KHUSUS

Volume meningkat dan mencapai puncaknya pada pertengahan fase persiapan khusus dan kemudian menurun sampai pada periode kompetisi dan transisi. Sedangkan intensitas tetap meningkat sampai pada periode kompetisi

Isi latihan pada periode persiapan khusus meliputi :

- ◊ Teknik lanjutan untuk pematangan teknik
- ◊ Fisik – sesuai dengan kebutuhan cabang
- ◊ Taktik – dasar dalam permainan simulasi
- ◊ Mental – Pengembangan dalam menghadapi simulasi dan try out awal

Sasaran utama dalam tahap ini adalah meningkatkan kemampuan teknis cabang olahraga tertentu serta mempelajari teknik yang baru sesuai dengan tingkat kebugaran fisik atlet dan disesuaikan pula dengan jumlah waktu yang tersedia. Pada tahap ini adalah tahap yang paling sulit, sebab kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan teknik cabang olahraga harus seimbang dengan tingkat kemampuan kondisi fisik yang sudah dicapai. Hal-hal lain yang penting, dan harus mendapatkan perhatian dalam menentukan beban latihan tahap ini adalah:

1. Volume latihan harus tetap meningkat sampai pada tahap pertengahan, kemudian latihan fisik mulai menurun secara perlahan.
2. Intensitas latihan meningkat secara progresif, volume mulai menurun pada bagian akhir periode ini
3. Secara bertahap penekanan latihan berubah dari latihan fisik umum menuju ke latihan fisik khusus sesuai kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.
4. Pengembangan keterampilan berubah menuju ke program latihan untuk kesiapan pertandingan.
5. Peningkatan kondisi fisik dan keterampilan teknik harus disesuaikan dengan kemampuan dan kebutuhan perorangan.

PRE KOMPETISI

- ◆ Pada periode kompetisi volume latihan semakin menurun, namun intensitas latihan meningkat mendekati puncak. Ini berarti bahwa latihan berorientasi pada kompetisi yang akan dihadapi.
- ◆ Pada fase prekompetisi, atlet banyak melakukan uji-coba sehingga kematangan bertanding meningkat dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.
- ◆ Fase ini menjadi pengantar ke kompetisi utama dimana semua kemampuan fisik, mental, teknik, dan taktik atlet dimunculkan secara optimal pada kompetisi utama

Tujuan utama pada masa ini adalah latihan menyerupai kompetisi untuk mendekati menuju ke puncak prestasi. Program mengikuti kompetisi meningkat secara bertahap dan progresif melalui program uji coba (try out) untuk mengevaluasi seberapa jauh hasil-hasil latihan telah dicapai. Tahap ini lamanya tergantung pada musim kompetisi yang ada. Latihan pada tahap ini perlu memperhatikan hal-hal berikut:

- ◇ Volume latihan dikurangi, tetapi intensitas latihan tetap tinggi
- ◇ Peningkatan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan akan menentukan kemajuan tahap ini.
- ◇ Peningkatan keterampilan diharapkan secara optimal mendekati puncak prestasi dapat dicapai pada akhir tahap ini.
- ◇ Pengalaman dalam mengikuti berbagai kompetisi akan membantu peningkatan dan kematangan mental bertanding.
- ◇ Dari hasil uji coba dan kompetisi catatan – catatan terhadap kekurangan yang masih terjadi perlu segera diperbaiki dalam sisa waktu yang masih tersedia.

KOMPETISI UTAMA

- ◆ Mencapai puncak prestasi pada waktu yang tepat
- ◆ Mengkombinasikan semua elemen pada periode persiapan umum dan khusus (Teknik, Fisik, Mental, Taktik + Non teknis)

Tujuan utama pada tahap ini adalah untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal. Sebelum memasuki kompetisi utama dilakukan pemulihan pendek dengan penurunan volume dan intensitas latihan (unloading) berkisar antara 5 hari sampai satu minggu. Setelah itu diikuti persiapan khusus untuk mencapai puncak prestasi. Penurunan beban dimaksudkan agar terjadi regenerasi dan superkompensasi sebelum kompetisi utama. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam tahap ini adalah:

- ◊ Kombinasi antara pemulihan dan conditioning khusus yang pendek diperlukan agar kemampuan dasar keterampilan dapat terpelihara dengan baik.
- ◊ Latihan awal pada tahap ini dilakukan dengan intensitas rendah dan volume sedang, kemudian dilanjutkan dengan intensitas tinggi pada tahap berikutnya.
- ◊ Kualitas keterampilan harus sejajar dengan kondisi fisik khusus cabang olahraga yang bersangkutan
- ◊ Rangkaian pertandingan menuju puncak prestasi harus tetap terjaga pada batas minimum agar tidak terjadi kelelahan psikologik yang berlebihan.

Bentuk latihan yang disarankan menjelang kompetisi puncak selama 4 minggu adalah sebagai berikut:

- ◆ Minggu 1 : Pemulihan dengan intensitas rendah dan latihan sedang- sedang saja.
- ◆ Minggu 2 : Intensitas tinggi latihan ringan
- ◆ Minggu 3 : Latihan khusus untuk pertandingan
- ◆ Minggu 4 : Membatasi latihan khusus untuk menghadapi kompetisi dan istirahat

TRANSISI

- ◊ Tujuan utama periode ini adalah memberikan kemudahan istirahat psikologis dan fisik dengan relaks serta regenerasi. Kegiatan yang dilakukan pada periode ini secara umum berisi sebagai berikut:
- ◊ Istirahat aktif untuk mempertahankan tingkat kebugaran agar mampu memulai siklus latihan yang baru pada tingkat yang lebih tinggi dari tahun sebelumnya.
- ◊ Apabila diperlukan istirahat total untuk keperluan pengobatan medis secara khusus atau karena kelelahan sistem syaraf yang luar biasa, harus dilakukan pada minggu ke dua. Pada minggu pertama dipakai untuk detraining (penurunan latihan). Setelah istirahat total 2 – 3 minggu, minggu berikutnya harus dilakukan istirahat aktif.

Melakukan kegiatan rekreasi sesuai dengan hoby masing-masing, yang sering terpaksa harus dilupakan sewaktu mereka melakukan latihan yang intensif.

Melakukan latihan pada berbagai cabang olahraga yang lain sebagai kegiatan rekreatif dan bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik.

Evaluasi pelaksanaan program yang sudah lalu harus dilakukan pelatih bersama atlet untuk memperbaiki dan mengembangkan program yang akan datang. Evaluasi ini harus dilakukan pada minggu pertama karena apa yang terjadi dalam kompetisi yang lalu masih segar dalam ingatan.