

# PERIODESASI LATIHAN

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari  
indah\_prasty@uny.ac.id

---

FIK UNY  
2013



# PERIODESASI LATIHAN

---

## Tahap-Tahap Latihan

1. Tahap Persiapan
2. Tahap Pertandingan
3. Tahap Transisi

## Tahap-Tahap dan Bagian

1. Tahap Persiapan 
  - Tahap Persiapan Umum
  - Tahap Persiapan Khusus
2. Tahap Pertandingan 
  - Tahap Pra Pertandingan
  - Tahap Pertandingan Utama
3. Tahap Transisi

# TAHAP PERSIAPAN

---

Tujuan Tahap persiapan umum dan Tahap persiapan, adalah:

1. Mengembangkan kondisi fisik umum
2. Meningkatkan komponen-komponen biomotorik untuk cabang olahraga yang dilakukan
3. Menanamkan karakteristik psikologis yang khusus untuk cabang olahraga yang bersangkutan
4. Melatih dan mengembangkan keterampilan teknik cabang olahraga
5. Memperkenalkan dasar-dasar taktik dan strategi, dimana akan dikembangkan lebih lanjut pada tahap-tahap berikutnya
6. Mengajarkan pengetahuan teoritis tentang teori dan metodologi latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan

---

## Tahap persiapan umum

- Tahap ini semua dasar-dasar kerangka umum latihan fisik, taktik, teknik dan mental harus diberikan sebagai persiapan untuk tahap pertandingan yang akan datang.
- Tahap Persiapan Khusus
  - ✦ Tahap ini lebih spesifik, volume latihannya masih cukup tinggi (70%-80%). Latihan ditekankan pada latihan-latihan yang khusus diperlukan oleh cabang olahraga yang bersangkutan, baik latihan fisik, teknik maupun keterampilannya.
  - ✦ Volume latihan mulai menurun, intensitas latihan mulai naik sampai 70%



# TAHAP PERTANDINGAN

---

- Tujuan:
  1. Tetap melakukan latihan, guna penyempurnaan fisik.
  2. Lebih mengembangkan kemampuan biomotorik dan sifat-sifat psikologis yang sesuai dengan kekhasan cabang olahraga tersebut
  3. Konsolidasi dan penyempurnaan teknik
  4. Penyempurnaan taktik pertahanan dan penyerangan, termasuk tactical sense para atlet
  5. Mencari pengalaman bertanding
  6. Tetap mengajarkan pengetahuan teoritik mengenai cabang olahraga, termasuk peraturan dan strategi pertandingan (Garuda emas)

---

- **Tahap Pra pertandingan**

- Melatih pola dan formasi permainan, serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan.
- Melibatkan atlet dalam berbagai cobaan pertandingan, dengan tujuan menguji sampai dimana kemajuan para atlet, setelah berlatih beberapa bulan.

## **Tahap Pertandingan Utama**

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.

- Bentuk latihan yang disarankan menjelang kompetisi puncak selama 4 minggu adalah sebagai berikut:
  - Minggu 1 : Pemulihan dengan intensitas rendah dan latihan sedang saja.
  - Minggu 2 : Intensitas tinggi latihan ringan
  - Minggu 3 : Latihan khusus untuk pertandingan
  - Minggu 4 : Membatasi latihan khusus untuk menghadapi kompetisi dan istirahat

# TAHAP TRANSISI

---

- ✘ Tujuannya memberikan kepada atlet istirahat secara psikologi, relaksasi dengan tetap memberikan latihan-latihan untuk mempertahankan tingkat kondisi fisik, sampai sekitar 50% dari kondisi semula. Masa transisi ini berlangsung kurang lebih 3-4 minggu terkadang lebih, akan tetapi tidak lebih dari 5 minggu