

# PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

---





1. Pelatih adalah bak **arsitek** bangunan. Kalau perencanaan bangunan tak Sesuai dg. hukum2/prinsip2 arsitektur, rumah akan mudah roboh, sekali pun bahan2nya bagus. Sebaliknya, perencanaan bagus namun kualitas bahan2nya jelek, bangunan juga akan mudah roboh.



2. PPL harus mengacu kpd. hukum<sup>2</sup>, **prinsip<sup>2</sup>**, metodologi pelatihan yang benar, a.l. prinsip dan metodologi overload, individualisasi, densitas, prinsip spesifik, pulih-asal, intensitas, volume, overkompensasi, dll.



Demikian pula mengacu kepada IPTEK OR dan periodisasi lat. fisik. *Pelatih harus adapt to change; tinggalkan teori dan sistem lat. yg. sudah usang! Sebab “tanpa pembaruan takkan ada perubahan; dan tanpa perubahan takkan ada kemajuan.”*



3. PPL harus didasarkan pada konsep *periodisasi* serta dengan prediksi kemungkinan prestasi yg. mampu dicapai atlet pd. setiap tahap latihan.

***Tujuan*** PPL: agar puncak prestasi atlet tercapai pada hari dan tanggal yg. direncanakan, pada pertand. yg. paling penting. Dalam metodologi training, masalah yang paling kompleks ialah bagaimana mencapai Prestasi Puncak pada hari yg. telah direncanakan.

a. Kalau PP jatuh sebelumnya, mungkin disebabkan karena:

- latihan terlalu berat dan kurang ada peluang utk. *regenerasi*.
- jadwal pertand. yg. terlalu berat/sering di Tahap Pertandingan.
- “memaksa” atlet utk. mencapai prestasi tinggi dlm. waktu singkat.





- b. Kalau jatuh sesudahnya, kemungkinannya ialah:
- lat. terlalu ringan, kurang serius, atau persiapan kurang matang,
  - program unloading yang tidak tepat sehingga overkompensasi baru muncul seusai pertandingan.



4. Program bisa dirancang utk. jangka panjang (4 th. atau lebih).

Program dibagi menjadi Program Latihan Tahunan (PLT), yg. dibagi lagi dalam tahap2 atau periodisasi latihan. Karakteristik setiap tahap dalam setiap tahun umumnya sama.

***Periodisasi*** = proses membagi-bagi PLT dalam beberapa tahap latihan (phases of training) dan sub-tahap latihan (sub-phases of training) yg.

sistem, metode, bentuk, porsi latihannya punya tujuan yg. **spesifik**.



5. Program disusun secara *objektif*, bukan mengandalkan pada *“instinct”* atau *“feeling”* saja, sebab hasilnya biasanya juga hanya *kebetulan* saja.

Dan faktor kebetulan ini teramat langka dalam OR. Maka, metode periodisasi adalah cara yg. paling baik utk. menghindari faktor kebetulan ini.

6. Pada dasarnya PLT dibagi dalam 3 tahap yg. masing2 dibagi lagi dalam beberapa sub-tahap latihan.

a. Tahap Persiapan:

- Tahap Persiapan Umum (TPU).
- Tahap Persiapan Khusus (TPK).

b. Tahap Pertandingan:

- Tahap Pra Pertandingan (TPP).
- Tahap Pertandingan Utama (TPUT).

c. Tahap Transisi (tahap usai pertandingan).

7. Setiap tahap dibagi dalam siklus MAKRO, siklus MIKRO, dan sesi2 harian (unit latihan). Sistem, substansi, porsi, dan tujuan latihan di setiap tahap adalah spesifik dan harus sejauh mungkin diusahakan berbeda; selain itu juga harus semakin meningkat (advanced).





Untuk memudahkan perencanaan, anggaplah:

**1 makro adalah 1 bulan dan**

**1 mikro = 1 minggu.**

Program dlm. siklus mikro adalah perangkat fungsional yg. paling penting, karena struktur dan programnya akan menentukan *kualitas* dan proses latihannya.

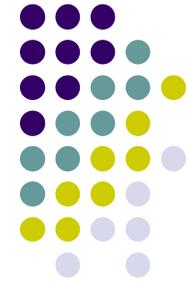


- 8. Kriteria merancang siklus mikro:**
- a. Tetapkan sasaran dan faktor2 latihan yg. dominan.**
  - b. Tentukan persentase volume dan intensitas latihannya.**
  - c. Kapan hari2 lat. dg. intensitas tinggi, medium, rendah (wave-like).**

- d. Tentukan karakteristik latihannya  
(pembenahan, peningkatan, dll.)
- e. Tentukan sasaran seobjektif mungkin  
(mis. 2400 m dlm. 12 menit).
- f. Kalau ada, tentukan kapan uji-coba.



# Skema Pembagian PLT dalam Tahap dan Siklus- Siklus Latihan Makro dan Mikro



PROGRAM LATIHAN TAHUNAN						
TAHAP LATIHAN	TAHAP PERSIAPAN		TAHAP PERTANDINGAN		TRANSISI	
TAHAP BAGIAN	TPU	TPK	TPP	TPUT		
SIKLUS MAKRO						
SIKLUS MIKRO						

# TAHAP PERSIAPAN (TPU dan TPK)



9. Dalam PLT yang direncanakan selama 9-10 bulan, Tahap Persiapan bisa berlangsung sekitar 4 bulan (16 mikro); mis. Januari, Februari, Maret, April. Tahap Persiapan merupakan tahap amat penting karena di sini diletakkan dasar2 kerangka umum dari latihan fisik, teknik, taktik, mental, sebagai persiapan untuk tahap pertandingan yad.



10. Sebelum latihan *aktif* ada beberapa hal yg. harus diperhatikan:
  - a. adakan *diagnosa* tentang masalah2 yg. timbul di pertandingan yll: apa ada cedera2, kelemahan2 teknik, taktik, fisik, mental?



b. lakukan *tes fisik*, terutama  $VO_2\text{max}$  (tes Balke, Bleep), dan MHR (tes 5 menit) khusus untuk cabor yang sistem energinya dominan aerobik atau anaerobik, atau keduanya. Tes juga unsur2 kekuatan, kelentukan, agilitas, kecepatan.

Tes **MHR** penting untuk mengetahui kemampuan maksimal daya tahan aerobik atlet.

Tanpa mengetahui ini, sukar kita akan bisa menentukan %-ase intensitas latihannya kelak.

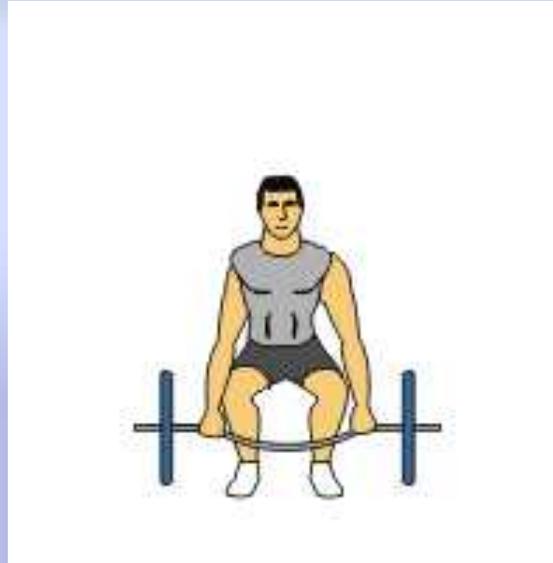
Diagnosa dan tes2 tsb. adalah penting guna mengetahui status awal kesehatan dan kondisi fisik atlet, agar pelatih tak terlalu sukar untuk menyusun program latihan yg. sesuai bagi setiap individu kelak.





11. Baik dlm. TPU maupun TPK, latihan ditekankan pada perkembangan FISIK dengan VOLUME yg. tinggi agar kelak dalam tahap2 selanjutnya latihan teknik dan taktik bisa dimaksimalisasi.

- a. Volume latihan yg. tinggi akan menghasilkan atlet yg. memiliki daya tahan yg. tinggi shg.  
(a) tidak mudah lelah, (b) siap menerima beban latihan yang berat, (c) cepat pulih-asal, dan (d) psikologis tegar.
- b. Volume latihan menjadi faktor determinan bagi kualitas hasil latihan dalam tahap pertandingan kelak.



12. Sejak TPU sampai TPK, volume meningkat secara bertahap sampai mencapai kira2 80%. Untuk mengakomodasi volume yang tinggi tsb. intensitas latihan umumnya rendah sampai medium (60-70%).

Dlm. tahap ini dilakukan pembenahan teknik dan taktik, namun belum ditekankan sebagaimana latihan fisik.

Latihan mental: disiplin diri, rileksasi, komunikasi, konsentrasi, kepatuhan kepada pelatih dan acara latihan, dll.





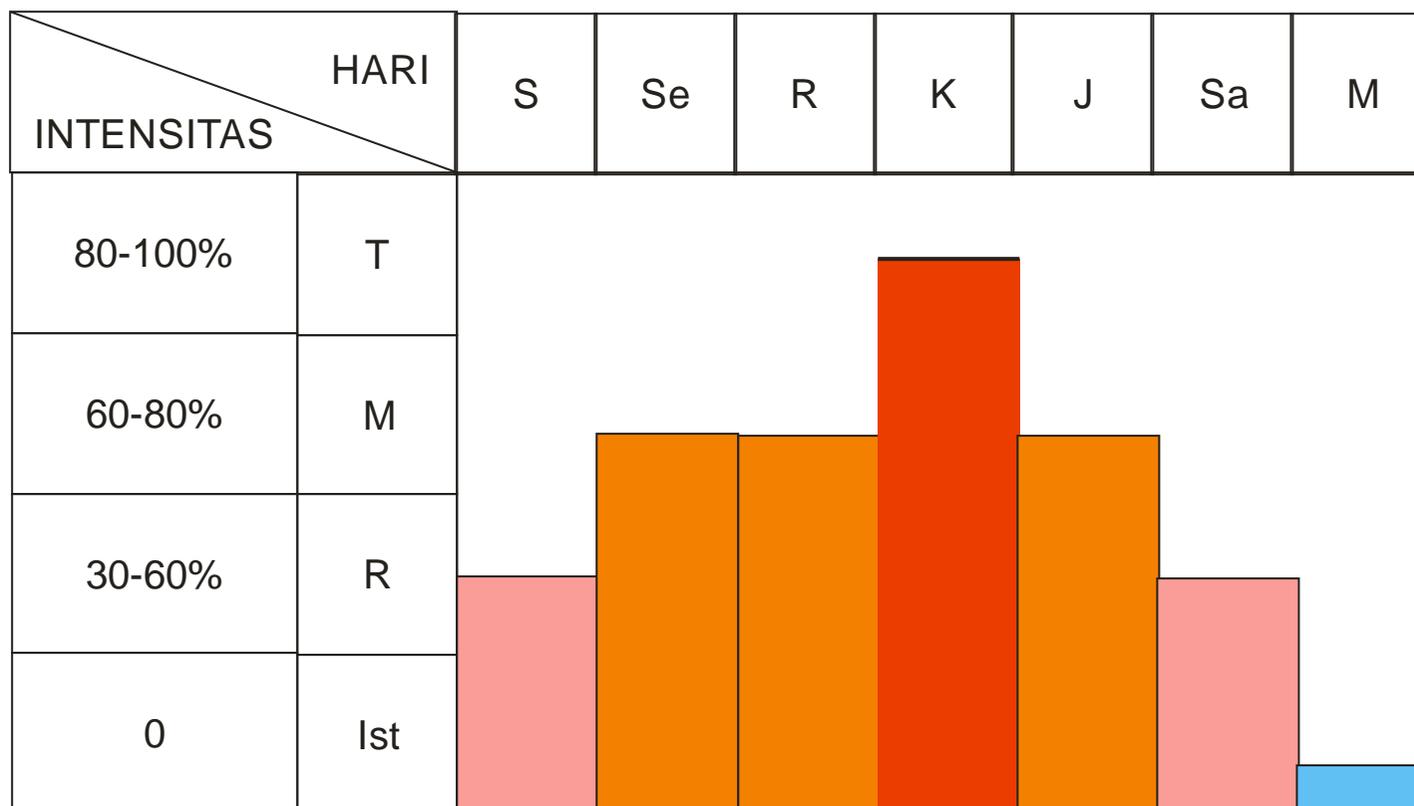
13. Jadi, secara umum, tujuan latihan dalam Tahap Persiapan a.l.:
- a. Lakukan tes medik dan fisik utk. Mengetahui status awal atlet.
  - b. Kembangkan kondisi fisik umum.
  - c. Kembangkan aspek teknik dan benahi aspek taktik.

- d. Volume latihan tinggi, intensitas rendah sampai medium.
- e. Tanamkan karakteristik psikologis khas cabornya.
- f. Kembangkan unsur2 kerjasama antar individu dan tim.



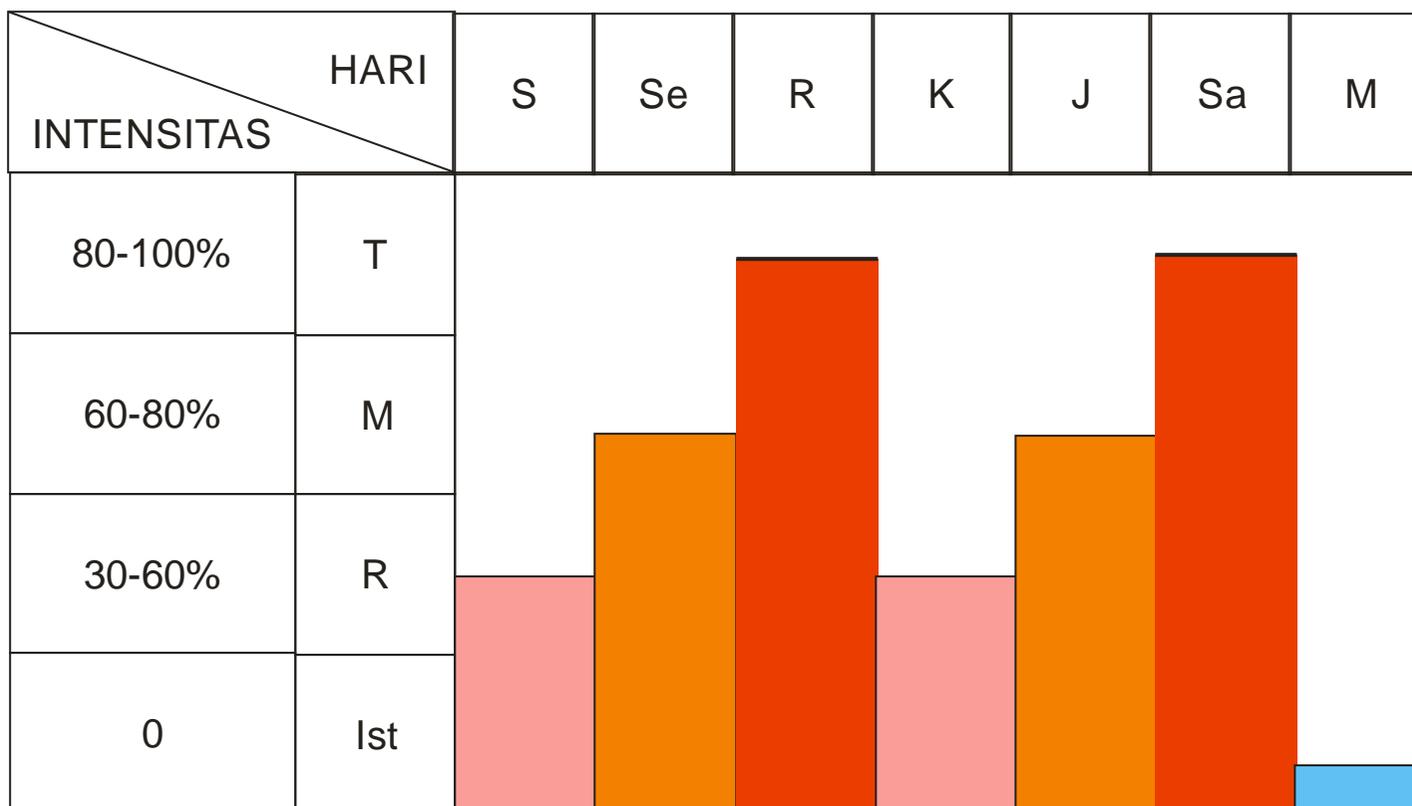


## Siklus mikro dengan satu top (Harsono, 2004).

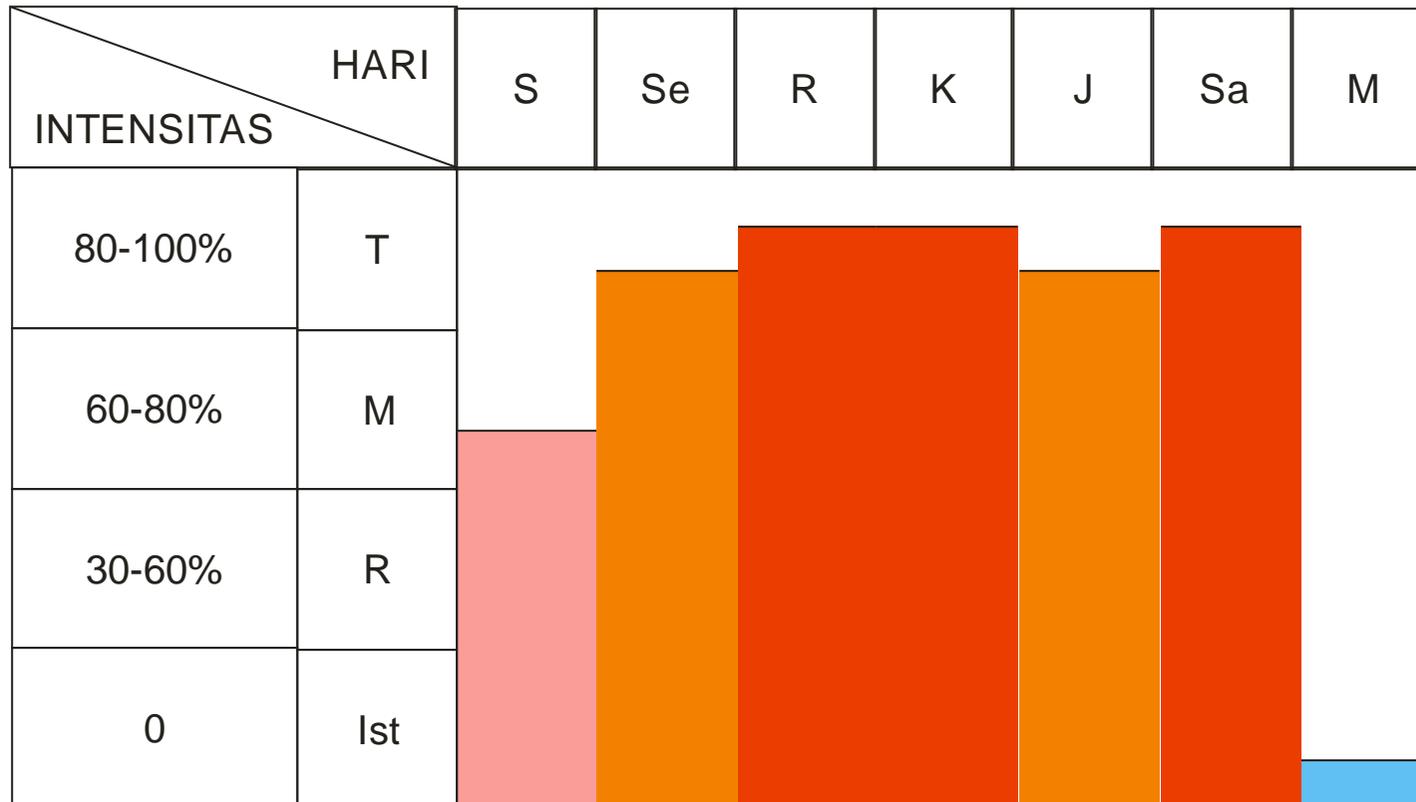
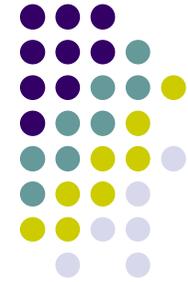




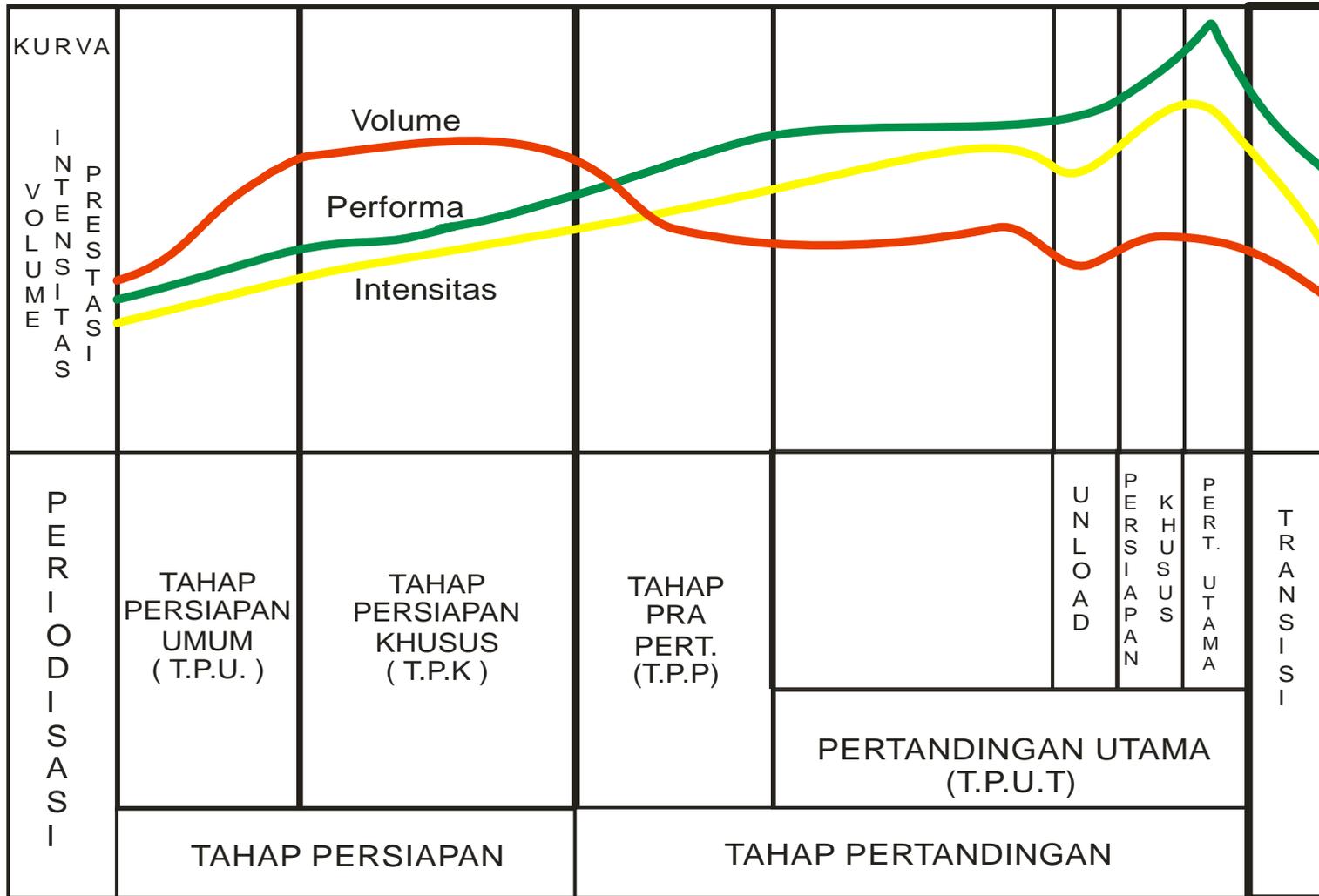
## Siklus mikro dengan dua top (Harsono, 2004).



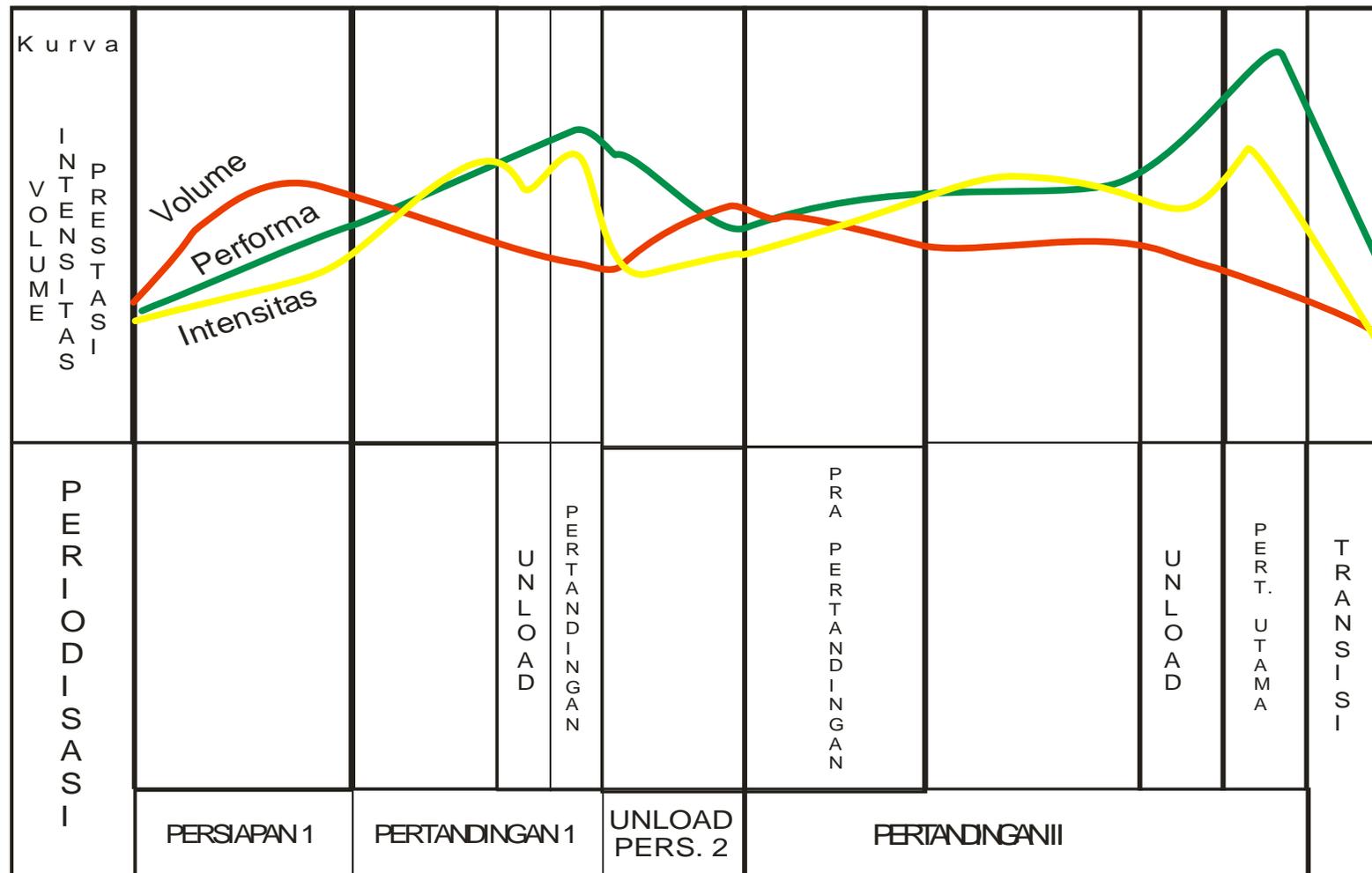
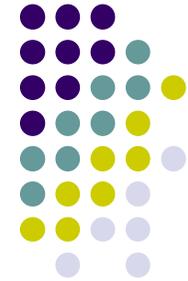
**Intensitas setiap hari terlampaui berat.  
Tak ada regenerasi dan overkompensasi.  
(Harsono, 2004).**



# Periodisasi dengan Siklus Tunggal (Mono-Cycle). (Diadopsi dari Bompa, 1994).



# Periodisasi dengan Siklus Ganda (Bi-cycle). (Diadopsi dari Bompa, 1994).



# ***Tahap Persiapan Umum (TPU)***



14. TPU ini bisa berlangsung sekitar 2 bulan, artinya 2 makro atau 8 mikro (tergantung dari kondisi awal atlet, terutama kondisi fisiknya).



Penekanan pada lat. kondisi fisik umum  
(daya tahan, kelentukan, kekuatan, unsur2 dasar  
kecepatan) guna membangun dasar2 kebugaran  
fisik dan kemampuan biomotorik yg. solid.

Tanpa kondisi fisik yg. prima, pelatih tak akan bisa  
memaksimalkan latihan teknik dan taktik kelak di  
tahap-tahap latihan berikutnya.



Selain lat. fisik, adakan pula perbaikan elemen2 teknik, dan dasar2 dari beberapa manuver taktik permainan.

Demikian juga penanaman karakteristik psikologis cabor ybs.

15. Setiap mikro berisi volume lat. tinggi yg. dikembangkan secara bertahap dan yang meningkat secara progresif sampai mencapai sekitar 80%. Makin tinggi potensi kinerja atlet, makin mudah dia akan bisa beradaptasi thd. tuntutan2 fisik dan psikologik berat di tahap2 lat. berikutnya.  
Intensitas lat. rendah/medium: kira2 60-70%.

Kalau intensitas kurang dari 60%, tak akan terasa manfaat latihannya (*training effect-nya*), Volume lat. fisik sekitar 60-70% dari jumlah sesi lat. Harian per mikro. Volume lat. teknik dan taktik sekitar 30%-40% (tergantung karakteristik cabornya). Jadi kalau berlatih pagi-sore selama seminggu, maka *6 sampai 7* sesi untuk latihan fisik, dan *3-4* sesi untuk teknik. Sebagai pedoman umum, pagi untuk latihan teknik, sore hari untuk latihan fisik.

16. Latihan mental: penanaman karakteristik psikologis cabor ybs. , disiplin, kekompakan, komunikasi, rileksasi, goal setting, *enjoyment* dalam latihan namun tetap serius, loyalitas.  
Pertandingan: atlet belum siap diterjunkan dalam pertandingan karena penekanan latihan masih pada latihan fisik yg. berat sehingga gerakan-gerakannya belum stabil.

17. Jadi yang perlu diperhatikan dalam TPU a.l. ialah:

- a. Volume lat. dari medium ditingkatkan sampai kira-kira 80%.
- b. Intensitas latihan rendah sampai medium (60%-70% dari maksimal).
- c. Tekanan pada lat. kondisi fisik umum, belum pada yg. spesifik.

- d. Perbaiki elemen2 teknik dan taktik.
- e. Mental: disiplin, motivasi, kerjasama, loyalitas kepada tim.
- f. Belum dianjurkan diterjunkan dalam pertandingan2.
- g. Ratio volume latihan fisik, teknik, taktik bisa: 60%-30%-10%.



# ***Tahap Persiapan Khusus (TPK)***

18. Dalam PLT 9-10 bulan, lama TPK bisa berlangsung selama dua sampai dua setengah bulan, artinya 8 - 10 mikro.

Latihan fisik dasar yg. dilatih di TPU masih bisa dilanjutkan di awal TPK. Selambat-lambatnya di makro ke-2 TPK, karakteristik latihannya harus lebih spesifik ke cabor-nya, baik teknik, taktik, maupun unsur2 biomotoriknya. Karena itu pelatih harus tahu **sistem energi** yang dominan bagi cabornya, apakah aerobik, anaerobik, atau keduanya.



19. Di setiap mikro, **volume** latihan masih tinggi, sekitar 80%.

Pada akhir TPK (kira-kira 2 minggu terakhir) volume mulai *menurun*.

Kalau volume tidak berkurang, intensitas latihan yang sudah harus mulai merangkak naik tidak akan terakomodasi.

**Intensitas** latihan masih medium (60% - 70%); namun pada akhir TPK mulai merangkak naik. Cabor2 yang menganggap atribut intensitas latihan adalah penting (cabor beregu, sprint, lompat), volume latihan pada akhir TPK bisa turun sampai 50%.



20. Latihan fisik: selambat-lambatnya pada akhir TPK unsur2 fisik dasar yg. telah dikembangkan di TPU kini dikonversi (diubah) menjadi unsur2 yang lebih tinggi kualitasnya dan yang spesifik diperlukan cabornya (sport-specific), mis. kekuatan menjadi power dan muscle endurance, daya tahan aerobik menjadi stamina (laktacid dan/alaktacid), kelentukan menjadi agilitas dan/atau mobilitas. Selain itu, metode, sistem, dan bentuk2 latihannya harus pula *spesifik* cabornya.

21. Penyempurnaan elemen2 teknik, koordinasi gerak, dan perbaikan elemen2 taktik.

Namun frekuensi latihan teknik lebih diutamakan ketimbang latihan taktik.

Latihan mental: visualisasi/imajeri, manajemen stres, konsentrasi, goal setting, semangat juang, dll. Untuk menghindari “boredom” perlu diciptakan variasi2 dalam latihan (renang, fartlek, cross country, dll.)

Performa: pada akhir TPK, atlet sudah siap untuk diterjunkan dalam tes-tes tarung-uji “kecil2-an” tapi yg. berisi stres2 fisik dan mental.

Tujuannya ialah apakah performa atlet setelah berlatih selama 4-5 bulan sudah ada kemajuan.

Selain itu, utk. memperoleh feedback bagi perencanaan program tahap latihan berikutnya.

Bisa juga dg. menyelenggarakan bentuk2 simulasi pertandingan, misalnya semacam “PON MINI”.

22. Jadi yg. penting diperhatikan dalam TPK a.l. ialah:

- a. Tipe dan karakteristik latihan harus spesifik cabornya; termasuk latihan unsur2 biomotoriknya.
- b. Volume latihan masih naik secara progresif sampai kira2 mendekati akhir TPK; lalu mulai merangkak turun; intensitas medium, namun mendekati akhir TPK mulai meningkat secara progresif.

- c. Penyempurnaan elemen2 teknik dan perbaikan taktik.
- d. Akhir TPK atlet harus sudah memperlihatkan perkemb. performa.
- e. Selenggarakan simulasi “PON MINI” pada akhir TPK.



**23. Suatu alternatif periodisasi lat. Fisik dalam TPU dan dilanjutkan di TPK bisa sbb.:**

No	Komponen fisik	Siklus mikro ke-
1.	Kelentukan	1-2-3-4-5-6-7-8
2.	Daya tahan (aerobik)	1-2-3-4-5-6-7-8
3.	Kekuatan otot	1-2-3-4-5-6-7-8
4.	Kelincahan	9 s/d 16
5.	Daya tahan anaerobik (stamina)	9 s/d 16
6.	Power	9 s/d 13
7.	Daya tahan kekuatan	14 – 15 – 16
8.	Kecepatan	9 s/d 16

# TAHAP PERTANDINGAN (TPP DAN TPUT)

24. Tahap pertandingan ini bisa berlangsung selama 5 bulan.

Tujuan: penyempurnaan semua aspek fisik, teknik, taktik, mental.

- Latihan fisik yg. *sport-specific* diteruskan dan dikembangkan.
- Pemeliharaan unsur2 fisik spt. power, daya tahan otot, stamina,dll.

Kalau latihan fisik dihentikan, maka akan terjadi “*disturbance*” pada keadaan biologis sel-sel dan organ-organ tubuh. Akibatnya ialah “*detraining*” Atau penurunan kondisi fisik, yg. berarti pula penurunan performa (prestasi).

Tahap Persiapan		Tahap Pertandingan	
Adaptasi Anatomik (AA)	Kekuatan maksimal	Konversi ke - power - strength endur.	Pemeliharaan -power -strength endur.

***Model periodisasi latihan kekuatan (strength)***



25. Memasuki Tahap Pertand. aspek teknik seyogianya sudah mendekati kesempurnaan, terutama utk. cabor2 permainan beregu.

- Untuk cabor yang aspek taktik tidak ada/atau tidak dominan, latihan ditekankan pada semakin menyempurnakan teknik dan skill gerakan.
- Penyempurnaan manuver2 **taktik** pertahanan, penyerangan, pola2 serta formasi2 permainan.

Fokus lat. juga lebih ditekankan pada pengembangan “*tactical sense*” (kesadaran taktis) individu atlet. Berikan pula banyak *interval skill drills* dan *small games*. Dg. demikian k. fisik juga akan terjaga dan meningkat. Dan fisik yg. baik akan bisa men-*support* latihan aspek2 lainnya yaitu teknik, taktik, mental, serta penampilan atlet.

26. Intensitas dan volume lat.: pada TP ini intensitas semakin meningkat, (bisa sampai 90% di TPUT), sedangkan volume latihan secara berangsur semakin menurun.

Intensitas tinggi terutama penting bagi cabang2 yg. *unsur kecepatan, power, dan kekuatan* maksimalnya merupakan unsur2 yang dominan dan menjadi faktor determinan (penentu) untuk peningkatan prestasi (lompat, sprint, lempar, angkat besi, tinju, karate, gulat, judo, dll.).

Namun untuk cabang2 endurance dan *stamina* (lari atau renang jarak jauh, maraton, road race sepeda, dayung, dll.) volume latihan masih bisa agak tinggi atau tinggi.





27. Kalau performa atlet di tahap ini cenderung menurun, ada kemungkinan hal ini disebabkan oleh volume yg. terlalu cepat diturunkan, dan sebaliknya intensitas terlalu cepat dinaikkan; tapi mungkin pula karena overtraining atau overreaching.

Jadi, manipulasi ratio volume-intensitas latihan harus dilakukan dengan cermat.



Overtraining biasanya disebabkan karena ratio “work-rest” tidak seimbang/proporsional. Kembangkan sifat2 psikologis sesuai dg. Kekhasan karakteristik cabornya. Latihan mental harus diberikan secara *sengaja*, sistematis, berencana, intentionally; jangan diharapkan akan berkembang dg. sendirinya atau secara alamiah saja.



28. Beri pengalaman banyak bertanding (tapi jangan TERLALU banyak) agar tumbuh ciri2 mental spt. disiplin waktu, pantang menyerah, percaya diri, sportivitas, dll. Terlalu banyak pertandingan (terutama di TPUT) mungkin akan bisa mengakibatkan kelelahan fisik dan mental menjelang pertandingan utama kelak.



29. Jadi sasaran umum dalam Tahap Pertandingan

a.l. ialah:

- a. Tetap melakukan latihan2 guna penyempurnaan kondisi fisik, terutama unsur2 spesifik cabornya.
- b. Konsolidasi dan penyempurnaan teknik dan skill.

- c. Tekanan pada manuver dan taktik permainan.
- d. Kembangkan sifat2 psikologis sesuai dg. kekhasan cabor-nya.
- e. Berikan banyak pengalaman bertanding, namun jangan **TERLALU** banyak; sebab makin banyak uji-coba, atlet bisa semakin stres.



# ***Tahap Pra Pertandingan (TPP)***



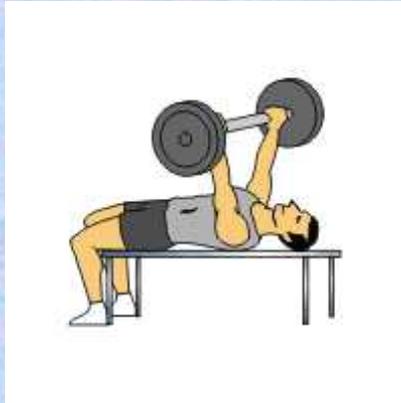
30. TPP ini bisa berlangsung selama 2 – 2 ½ bulan.

Sesuai dg. prinsip “kekhususan” (*specificity of training*), latihan harus lebih khusus ditujukan kepada cabor-nya, termasuk latihan fisiknya.

**Contoh** sepakbola: meskipun dominan aerob; namun jangan dilupakan bahwa unsur anaerob alactic juga penting, sebab dalam pertandingan sering ada adegan2 seperti menerobos dg. Cepat ke daerah gawang lawan.

Jadi ratio latihan aerob dan anaerob untuk sepakbola bisa 2:1.



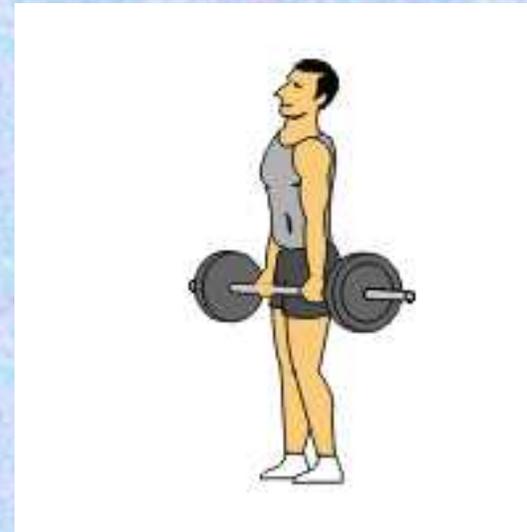


31 Program *weight training* diteruskan.

Kalau dihentikan maka akan terjadi efek “*detraining*” atau penurunan fitness.

Karena itu sebaiknya diteruskan, karena keuntungannya ialah bahwa “. . . *the body uses protein to build and repair damaged tissues*” (Bompa:1994).

Sebaliknya, kalau weight tr. dihentikan maka “. . . *the body increases the process of protein degradation*”, shg. memubazirkan perkembangan (gains) yg. sudah diperoleh di lat.2 sebelumnya (Harsono:2005).





32. Penyempurnaan aspek teknik dan keterampilan (skill). Namun tekanan lat. ialah pada aspek taktik. Di akhir TPP teknik diusahakan sudah lebih sempurna agar latihan di TPUT kelak bisa lebih dikonsentrasikan pada aspek taktik (untuk cabor2 permainan).

Jadi perbandingan %-ase fisik-teknik-taktik bisa  
begini: 20%-30%-50%.

Volume latihan menurun; intensitas terus  
merambat naik sampai tidak kurang dari 80%.

Latihan mental: ciptakan stres2 mental, lat.  
isolasi, visualisasi, percaya diri, positive thinking,  
teknik desensitisasi (peredaan) ketegangan.



33. Pertandingan uji-coba dijadwalkan pada akhir TPP; tujuannya untuk mengukur sampai sejauh mana kemajuan (kalau ada!) para atlet. Dalam uji-coba, *menang jangan* dijadikan tujuan utama. Sebab kita bisa menang namun tidak sukses; sebaliknya, bisa kalah namun sukses.

Sebaiknya *performance goal oriented*, bukan *outcome goal*.

Uji-coba selalu didahului dg. *unloading* singkat, misalnya 2-3 hari.

Jadwal uji-tarung tidak boleh bertabrakan dg. program umum lat. yg. telah disusun.



34. Jadi, beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam TPP a.l. ialah:
- a. Specialized training harus mendominasi materi dan isi latihan.
  - b. Polesan terakhir teknik2 gerakan; konsentrasi lat. pada aspek taktik.
  - c. Volume latihan menurun, intensitas naik sampai tinggi (80%).
  - d. Pemeliharaan kondisi fisik mungkin sudah bisa dilakukan di makro kedua TPP;

- e. *Good quality work* adalah penting; jadi berikan sentuhan2 IPTEK OR.
- f. Sekali2 bertanding melawan lawan yg. agak “berat” tanpa ada persiapan khusus atau perubahan program latihan (unsur *surprise*).
- g. Pelatih harus waspada terhadap kemungkinan timbulnya staleness.
- h. Peak (pemuncakan prestasi) ***tahap I*** tercapai (siklus ganda).

# ***Tahap Pertandingan Utama (TPUT)***



35. Karena banyak try-out, TPUT bisa berlangsung sekitar 3 bulan.

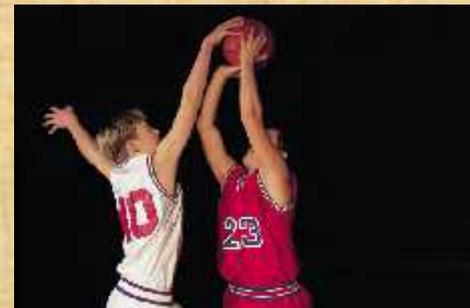
Potensi fisik, teknik, taktik, kinerja mental, digali seoptimal mungkin.

Tetap berlatih *fisik spesifik cabor-nya* utk. mempertahankan (maintain) kondisi yang telah dikembangkan di tahap2 sebelumnya.

Beban lat. tidak wajib ditambah lagi, kecuali kalau dirasa perlu. Kalau salah satu unsur predominan, mis. daya tahan otot lebih dominan d/p power (seperti dalam dayung), perbandingan ratio latihannya bisa 3:1.



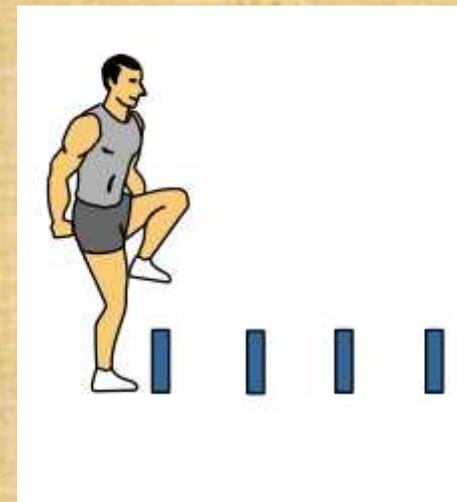
36. Latihan teknik: unsur teknik seharusnya sudah sempurna di TPP setelah dilatih selama 5 - 6 bulan. Namun manakala masih dirasa perlu, masih bisa diberikan. Untuk cabor yg. tidak ada/atau yg. minim aspek taktiknya, lat. teknik bisa diteruskan untuk penyempurnaan; namun sudah terlambat utk. dilakukan perubahan2, apalagi pembaharuan2 dalam teknik.





37. Penekanan latihan ialah pd. peningkatan aspek taktik (terutama “tactical sense” setiap individu atlet) yg. sudah dikembangkan di TPP. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dilatih sedemikian rupa shg. berkembang menjadi  
“ . . . a smoothly functioning and precision unit.”

Volume lat. terus turun; kecuali utk. cabang2 yg. dominan aerobik dan/atau anaerobik (maraton, balap sepeda, dll.) volumenya masih bisa agak tinggi. Untuk cabang yg. perlu kesempurnaan koordinasi, power, kecepatan, volume latihannya bisa diturunkan sampai 50%.



Intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap dan mencapai puncaknya (90%) sekitar 2 minggu sebelum hari pertand. utama. Setelah itu memasuki tahap *unloading*, intensitas secara bertahap mulai menurun.

Latihan mental: terapkan model2 mental training, rileksasi, visualisasi, self-hypnose (focusing, positive thinking, perseverance), sikap “expect the unexpected”, dll.



38. Rancangan uji-coba/try-out: selang–seling antara yang berat dengan yang ringan supaya ada keseimbangan antara menang dan kalah. Jangan mengikuti sembarang pertandingan di sembarang waktu. Semakin banyak melibatkan atlet dalam pertandingan, bisa semakin stres atlet jadinya. Dan hal ini bisa saja menyebabkan atlet masuk ke dalam kumparan (spiral) *detraining* (Harsono:2004).

Beberapa minggu sebelum pertand. akbar, sebaiknya tidak ada uji-coba lagi, khususnya bagi contact sports, guna menghindari kemungkinan terjadinya cedera. Lagi pula, terlalu banyak bertanding di Tahap Pertand. bisa melelahkan fisik dan mental atlet; 7-10 uji-coba yg. bermutu diperkirakan sudah cukup.



Jagalah jangan sampai atlet memasuki pertand. dalam keadaan lelah, letih, lesu, atau sakit, sebab dengan demikian overkompensasi tak akan muncul, sehingga peak juga tidak akan tercapai di pertandingan utama nanti.





39. Jadi beberapa hal yg. perlu diperhatikan dalam TPUT a.l. ialah:

- a. Maintain latihan fisik yang spesifik cabornya.
- b. Fokus latihan ialah pada aspek taktik, juga psikologis. Perbandingan latihan fisik, teknik (kalau masih perlu), dan taktik bisa 50-10-20%.



c. Di tahap ini “*The stress of late (panic) learning should be avoided so that competition performances can be attended with confident techniques.*” Sebab kalau situasi lebih stressful, respons akan menjadi lebih primitif.

- d . Konsentrasi pada intensitas latihan; volume latihan diturunkan.
- e. Jumlah tarung-uji dibatasi a.l. guna menghindari kelelahan mental.
- f. Sifat training pada akhir TPUT: *positive and enjoyable training sessions* dengan aktivitas2 yg. pernah dilakukan sebelumnya.



## ***Tahap Unloading***



40. Tahap ini berlangsung sekitar *10 hari sampai 2 minggu* sebelum hari pertand. utamanya. Jangan melebihi 2 minggu karena dikhawatirkan akan terjadi *detraining*.



***Tujuan:*** regenerasi seluruh fungsi organisme tubuh dan regenerasi psikologis utk. mengakumulasi cadangan2 energi fisiologis dan psikologis agar overkompensasi bisa muncul di hari pertandingan. Regenerasi psikologis menjadi perhatian utama (primary concern).

41. Volume latihan turun drastis; latihan tidak berlangsung lama; intensitas lat. masih bisa medium atau agak tinggi, namun berlangsung singkat. (Jangan coba untuk melakukan “*last minute struggle*”).

Paling lambat 1 minggu sebelum pertandingan, program weight training dihentikan guna “simpan tenaga” menjelang pertand. berat yad.

Dua hari sebelum pertandingan: latihan dg. intensitas rendah dan berlangsung singkat. Saat ini adalah kesempatan baik utk. menekankan pada team spirit, rasa percaya diri, positive thinking, serta menerapkan kiat-kiat dan strategi *“psychological preparation before contest.”*



# TAHAP TRANSISI



42. Tahap usai pertand. ini disebut tahap transisi karena merupakan tahap *perpindahan* (transisi) dari program PLT sebelumnya ke program PLT tahun berikutnya. Tahap ini biasanya berlangsung sekitar 6 minggu.



43. Active recovery training dg. misalnya *recreational sport activities* spt. hiking, fartlek, renang, dll. yang intensitasnya rendah-medium guna mempertahankan tingkat kondisi fisik sampai sekitar 60%. Hal ini adalah penting agar pada permulaan program PLT tahun depan kondisi atlet tetap baik.



44. Tujuan: memberikan istirahat fisik, “. . . *psychological rest, relaxation, and biological regeneration*” (Bompa:1994); karena itu disebut juga “regeneration/rebuilding phase”; jadi latihannya dalam suasana rileks (efek psikologis). Tujuan lain: rehabilitasi cedera otot dan tendon.

Tahap ini digunakan utk. menganalisis penampilan atlet/tim pada pertandingan yll. Setelah film2, foto2 dievaluasi dan dianalisis, kemudian dilakukan perbaikan teknik, taktik, fisik, utk. penampilan yg. lebih baik di musim latihan berikutnya.



45. Pentingnya latihan dalam tahap transisi ini terutama ialah utk. mempertahankan fitness agar menghadapi PLT tahun berikutnya atlet sudah berada dlm. kondisi yg. cukup baik. Sebab kalau menjelang PLT berikutnya kondisi atlet berada di tingkat *rendah* apalagi di tingkat nol (sebagaimana sering terjadi pd. atlet2 kita), maka tidak akan ada *jaminan* bahwa prestasinya dari tahun ke tahun akan bisa *meningkat secara progresif*.

**Catatan: rangkuman naskah ini diambil dari buku Harsono:**

1. **“*Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*”**  
(1988) – 315 hlm. Khusus dari Bab IV : Prinsip-Prinsip Latihan  
Bab V : Latihan Kondisi Fisik  
Bab VI : Musim-Musim Latihan  
Bab IX : Anxiety
2. **”*Perencanaan Program Latihan*” ed. I** (2000) – 37 hlm.
3. **“*Latihan Kondisi Fisik*”** (2001) – 51 hlm.
4. **“*Perencanaan Program Latihan Edisi II*”**  
(2004)- 110 hlm.  
Khusus dari Bab III : Periodisasi  
Bab IV s/d Bab VIII: TPU-TPK-TPP-TPUT-Transisi  
Bab IX : Overtraining – Overreaching  
Bab X : Peaking (Pemuncakan Prestasi)

## **Penulis makalah**

***Prof. Harsono, Drs., M.Sc.***, adalah Gurubesar Emeritus di Sekolah Pascasarjana UPI-Bandung dalam matakuliah Teori dan Metodologi Latihan.



**TERIMA**

**KASIH**