

**PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN**

**PKO 404**

# 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.**

# 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.

# PROSES PERENCANAAN 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
- **Menurut Ruang Lingkup**
  1. Rencana Intra Lembaga
  2. Rencana Antar Lembaga
  3. Rencana Menyeluruh
- **Menurut Tingkatannya (hirarki)**
  1. Rencana Tingkat Klub
  2. Rencana Tingkat PengKab / Kot
  3. Rencana Tingkat Pengprov.
  4. Rencana Tingkat PB / PP.

# 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./ perlom. itu hrs sudah ditetapkan/ diketahui lebih dahulu. Berdasarkan sasaran itulah baru disusun suatu rencana latihan.

# MACAM PERENCANAAN LATIHAN

1. **Perencanaan Jangka Panjang**
  - a. **Rencana 6-8 th (Rencana Perspektif)**
  - b. **Rencana 4 th (Olympic, PON dll.)**
  - c. **Rencana 2 th (Sea Games, POMNAS)**
2. **Rencana Jangka Sedang (Rencana 1 Th.)**
3. **Rencana Jangka Pendek**
  - a. **Masa Makro (3-6 putaran mikro)**
  - b. **Masa Mezo (2 putaran mikro)**
  - c. **Masa Mikro (rencana mingguan)**
  - d. **Sesi Latihan (2-5 jam)**

# STRUKTUR LATIHAN

Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga harus latihan sejak usia dini dan berlangsung antara 10-12 tahun. Dari periode yang panjang ini dibagi dalam tiga tahap latihan:

1. **TAHAP DASAR (PEMULA)**
2. **TAHAP MENENGAH (SPECIALISASI)**
3. **TAHAP LANJUT (PENAMPILAN PUNCAK)**

# TAHAP PEMULA

Untuk memulai latihan yg sistematis setiap cab. or. dimulai dari umur yang berbeda-beda. Latihan tahap dasar ini berlangsung

sekitar 2-3 th. **Tahap ini berisi:**

- Menumbuhkan rasa senang berolahraga
- Mengembangkan kapasitas fisik
- Mengajarkan skill dasar/ teknik dasar
- Memberikan pengalaman gerak yg beragam
- Menanamkan kebiasaan mental - sosial yg baik (disiplin, konsentrasi, kerjasama, percaya diri dll.)

# TAHAP MENENGAH

- Melanjutkan perbaikan kondisi fisik umum
- Sudah mulai mengarah kepada kondisi fisik khusus sesuai cabang olahraga pilihan.
- Memperbaiki kemampuan koordinasi, kombinasi dari bermacam-macam gerak.
- Mengajarkan keterampilan yg lebih sulit.
- Penyempurnaan teknik dasar.
- Memberi pengetahuan teori tentang taktik.
- Mulai latihan mengikuti kompetisi.

# TAHAP PENAMPILAN

## PUNCAK

Tujuan pokok pada tahap ini untuk mencapai penampilan prestasi yg setinggi-tingginya, dan mempertahankan tingkat yg tinggi ini selama mungkin.

**Tahap ini berisi:**

- Melanjutkan penguasaan keterampilan.
- Menjaga kestabilan prestasi dlm kondisi pertandingan yg berbeda-beda.
- Mengembangkan gaya kekhususan perorangan
- Pencapaian kondisi fisik yg paling prima.
- Kebebasan dan keluesan taktik dlm menghadapi situasi yg beragam.

# TAHAP-TAHAP UMUR LATIHAN

NO	CABANG OLAHRAGA	DASAR	MENENGAH	LANJUT
1	ARCHERY	12 - 14	16 - 18	23 - 30
2	ATHLETICS			
	a. SPRINTING	10 - 12	14 - 16	22 - 26
	b. MID. DIISTANCE RUNNING	13 - 14	16 - 17	22 - 25
	c. LONG DISTANCE RUNNING	14 - 16	17 - 20	25 - 28
	d. HIGH JUMS	12 - 14	16 - 18	22 - 25
	e. TRIPLE JUMPS	12 - 14	17 - 19	23 - 26
	f. LONG JUMPS	12 - 24	17 - 19	23 - 26
	g. THROWS	14 - 15	17 - 19	23 - 27
3	BADMINTON	10 - 12	14 - 16	20 - 25
4	BASEBALL	10 - 12	15 - 16	22 - 28
5	BASKETBALL	10 - 12	14 - 16	22 - 28
6	BIATHLON	10 - 13	16 - 17	23 - 26
7	BOBSLED	12 - 14	17 - 18	22 - 26
8	BOXING	13 - 15	16 - 17	22 - 26
9	CANOEING	12 - 14	15 - 17	22 - 26
10	CHESS	7 - 8	12 - 15	33 - 35
11	CONTINENTAL HANDBALL	10 - 12	14 - 16	22 - 26

# TAHAP-TAHAP UMUR LATIHAN

NO	CABANG OLAHRAGA	DASAR	MENENGAH	LANJUT
12	CYCLING	12 - 15	16 - 18	22 - 28
13	DIVING			
	a. WOMEN	6 - 8	9 - 11	14 - 18
	b. MEN	6 - 10	11 - 13	18 - 22
14	EQUISTRIAN	10 - 12	14 - 16	22 - 28
15	FENCING	10 - 12	14 - 16	20 - 25
16	FIELD HOCKEY	11 - 13	14 - 16	20 - 25
17	FIGURE SKATING	7 - 9	11 - 13	18 - 25
18	FOOTBALL	12 - 14	16 - 18	23 - 27
19	GYMNASTICS			
	a. WOMEN	6 - 8	9 - 10	14 - 18
	b. MEN	8 - 9	14 - 15	22 - 25
20	ICE HOCKEY	6 - 8	13 - 14	22 - 28
21	JUDO	8 - 10	15 - 16	22 - 26
22	MODERN PENTATHLON	11 - 13	14 - 16	21 - 25
23	ROWING	11 - 14	16 - 18	22 - 25
24	RUGBY	13 - 14	16 - 17	22 - 26
25	SAILING	10 - 12	14 - 16	22 - 30

NO	CABANG OLAHRAGA	DASAR	MENENGAH	LANJUT
26	SKIING			
	a. ALPINE	7 - 8	12 - 14	18 - 25
	b. NORDIC	12 - 14	16 - 18	23 - 28
	c. OVER 30K	-	17 - 19	24 - 28
	d. JUMPING	10 - 12	14 - 15	22 - 26
27	SPEED SKATING	10 - 12	15 - 16	22 - 26
28	SOCCER	10 - 12	14 - 16	22 - 26
29	SQUASH & HANDBALL	10 - 12	15 - 17	23 - 27
30	SWIMMING			
	a. WOMEN	7 - 9	11 - 13	18 - 22
	b. MEN	7 - 8	13 - 15	20 - 24
31	SYNCHRONIZED SWIMMING	6 - 8	12 - 14	19 - 23
32	TABLE TENNIS	8 - 9	13 - 14	22 - 25
33	TENNIS			
	a. WOMEN	7 - 8	11 - 13	20 - 25
	a. MEN	7 - 8	12 - 14	22 - 27
34	VOLLEYBALL	10 - 12	15 - 16	22 - 26
35	WOTER POLO	10 - 12	16 - 17	23 - 26
36	WEIGHTLIFTING	14 - 15	17 - 18	23 - 27

**SESI LATIHAN**

**SESI LATIHAN**



---

# SESI LATIHAN

## SUSUNAN SATU SESI LATIHAN

1. Pembukaan (Pengantar) 5'
2. Pemanasan (Warming Up) 15'-30'
3. Bagian Utama (Inti) 60'-90'
4. Penutup (Warming Down) 15'

# PENGANTAR (PEMBUKAAN)

Pembukaan berisi:

- Penyampaian tujuan latihan saat itu dan harapan mengenai sikap yg ingin dicapai.
- Penjelasan materi latihan untuk mencapai tujuan dari latihan tersebut.
- Memberikan motivasi agar melaksanakan latihan dengan semangat yg tinggi.

# PEMANASAN

Pada dasarnya bgn ini bertujuan menyiapkan organisme atlet agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima beban latihan inti.

Secara garis besar bagian inti berisi sbb:

- Memperlancar sirkulasi darah, melebarkan kapiler, dan memperlancar pergantian udara di paru-paru.
- Penguluran untuk mempertinggi kontraksi otot
- Melemaskan persendian-persendian untuk memperluas gerakan.

# BEBERAPA PEDOMAN DALAM MELAKUKAN PEMANASAN

- Sasaran gerakan w-up dr yg umum menuju ke khusus
- Dpt dilakukan dlm bentuk stretching statis dan balistik atau permainan kecil
- Sebaiknya didahului dg jogging agar mempercepat rangsangan kerja jantung dan paru-paru
- Gerakan dimulai dr intensitas ringan, sedang, menuju ke yg lebih berat
- Dari gerakan yg sederhana ke gerakan yg lebih kompleks

## **BEBERAPA PEDOMAN DALAM MELAKUKAN PEMANASAN (lanjutan)**

- Latihan senam (caesthenic) dlm w-up harus dipilih secara tepat dan menyeluruh
- Materi Latihan berkisar antara 8 - 12 macam dg 16X ulangan pd setiap macam latihan
- W-up jangan sampai membuat kaku dan tidak boleh melelahkan
- W-up untuk pertandingan mengandung unsur yg lebih lengkap dan lebih lama (30-40 menit), agar secara optimal siap tanding
- W-up dg menggunakan alat sesuai sesuai cabang olahraga ybs dilakukan setelah pemanasan umum.

# BAGIAN UTAMA (INTI)

- Latihan inti dpt 1 – 3 macam sasaran
- Sasaran dapat berupa kualitas fisik, teknik, taktik, mental, atau kombinasi dr unsur2 tsb.
- Latihan teknik dan taktik hendaknya di letakkan pd bg awal lat inti, jangan ada lat yg melelahkan sebelumnya
- Kalau lat teknik dan taktik yg sangat kompleks harus disederhanakan
- Lat teknik dg repetisi tinggi dan intensitas tinggi, baru boleh diberikan apabila bentuk gerakan tekniknya sudah dikuasai dg baik / betul.

## **BAGIAN UTAMA (lanjutan)**

- Kalau lat berupa unsur kondisi fisik “kecepatan” harus diletakkan pd bg awal, disaat fisik masih dalam keadaan segar
- Kalau kecepatan digabungkan dg power, maka kecepatan juga harus didahulukan
- Kalau kekuatan dikombinasikan dg daya tahan maka daya tahan diletakkan pd bg akhir latihan inti
- Jangan menggabungkan lat kecepatan dg daya tahan aerobik dlm satu sesi.

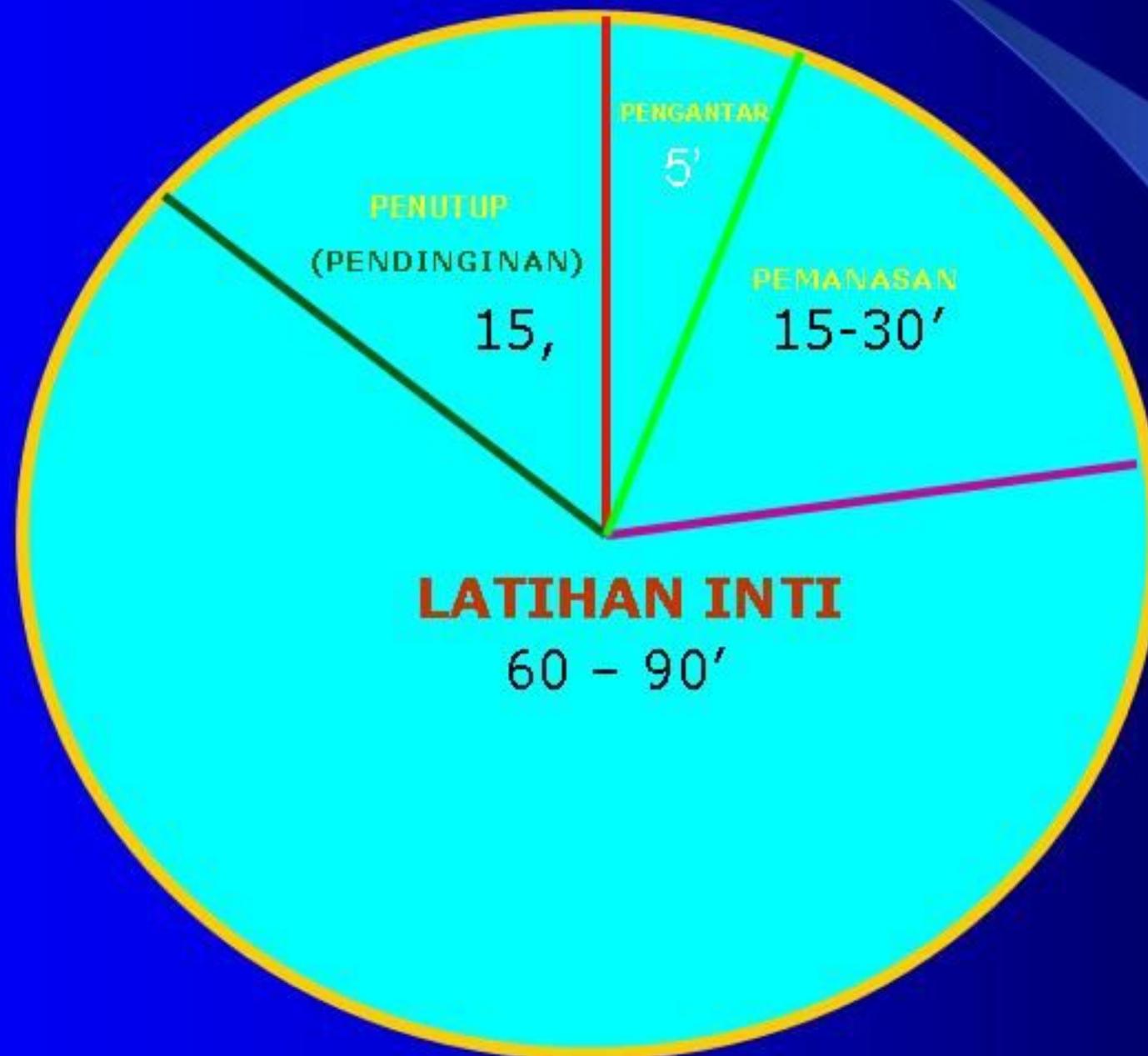
# PENUTUP

- Bagian akhir dr suatu lat disebut juga penenangan.
- Lat jangan berhenti dg tiba2, dr keadaan yg penuh stress (baik stress fisik maupun psikis), intensitas lat diturunkan secara perlahan sampai kembali pada keadaan normal
- Pelatih yg berpengalaman mengakhiri suatu lat dg ber-macam2 variasi spt; jogging intensitas ringan, senam relaksasi, permainan kecil, stretching ringan, pengaturan irama pernafasan (inspirasi dan ekspirasi yg dalam), dll.

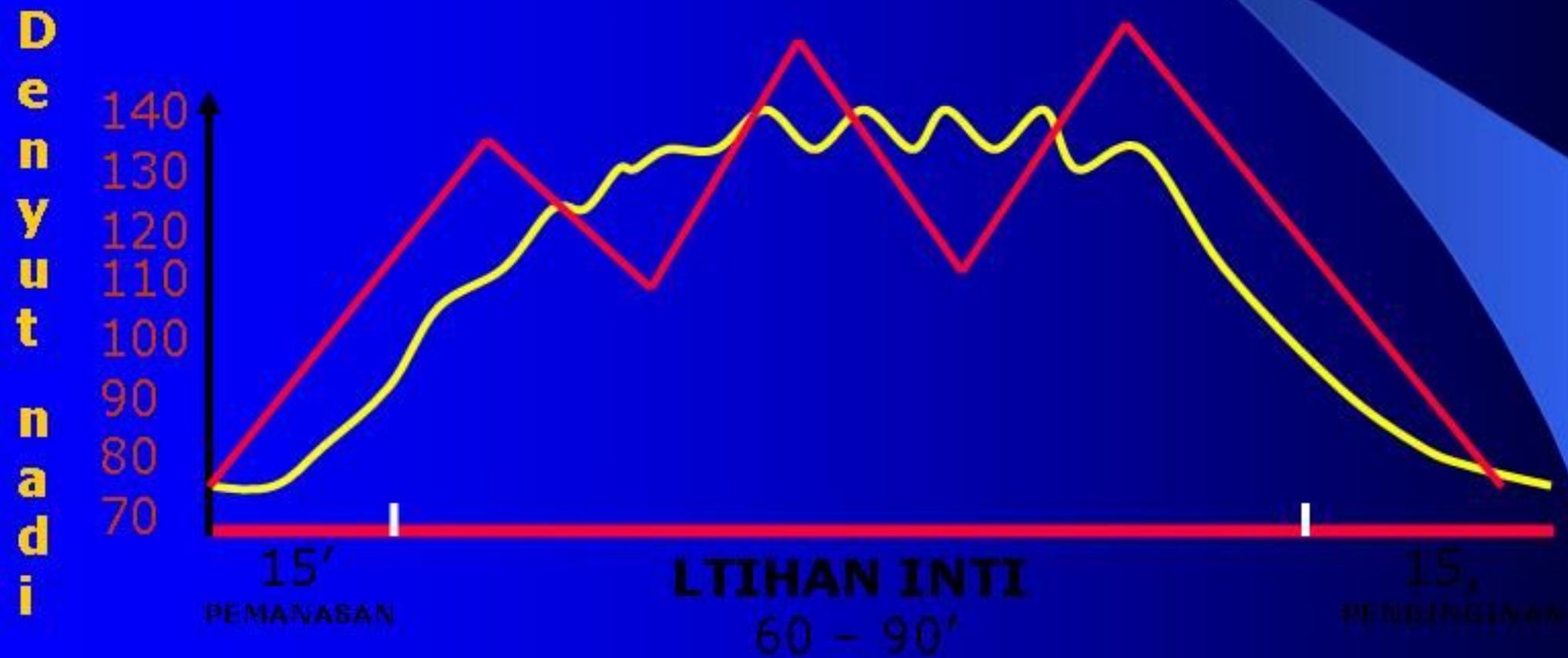
# PENUTUP (lanjutan)

- Bg paling akhir dapat diisi dg evaluasi: berupa koreksi, ceramah yg berkaitan dg materi lat yg baru saja dilakukan
- Secara psikologis latihan ditutup dg kesan yg menyenangkan agar dpt menjaga dan meningkatkan motivasi atlet untuk menghadapi lat berikutnya.

# PEMBAGIAN WAKTU DALAM SATU SESI LATIHAN

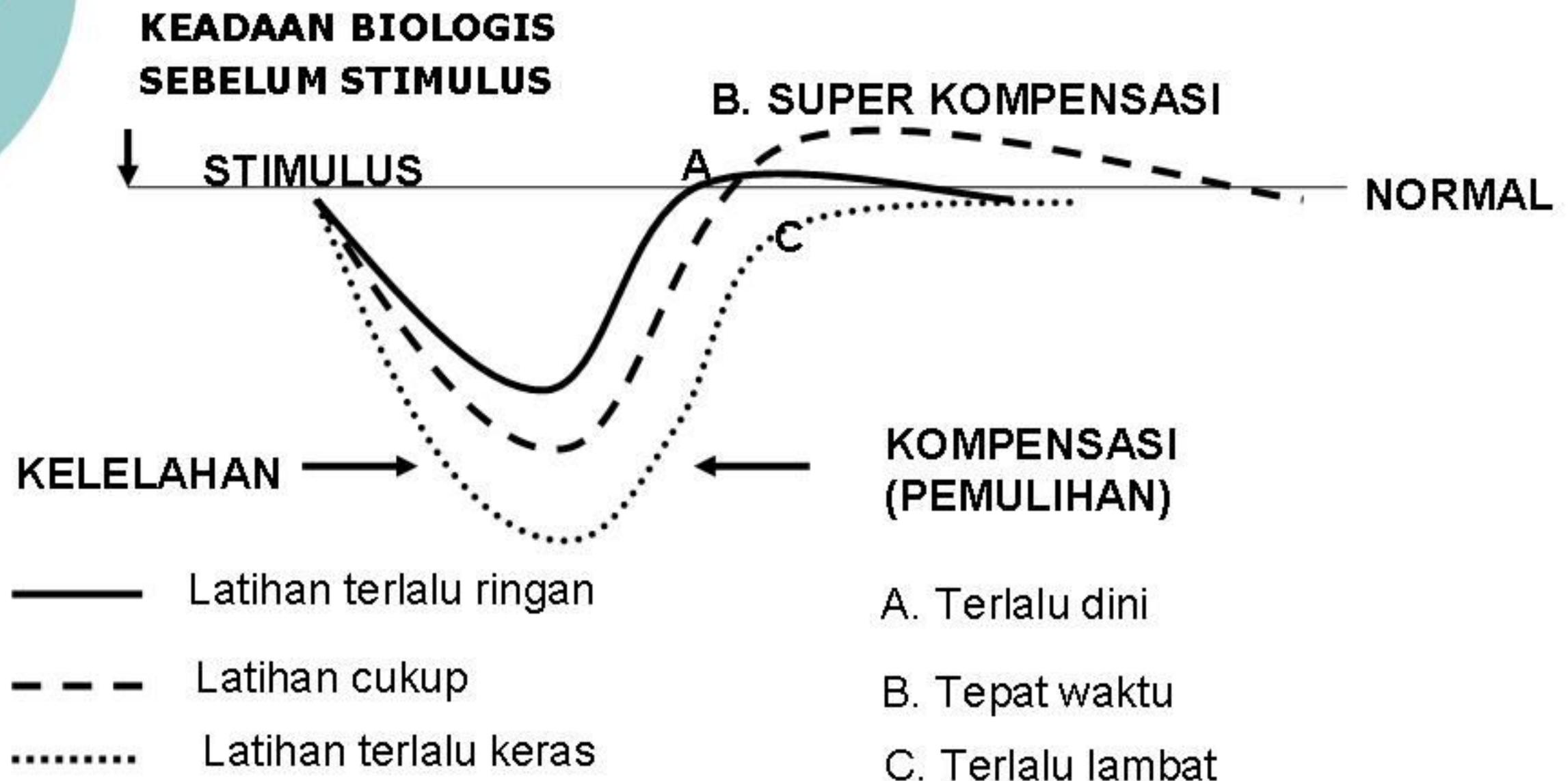


## GAMBAR KURVA FISILOGIS SATU SESI LATIHAN



**Lama latihan dalam satu sesi 2 - 5 Jam**

# SIKLUS SUPER KOMPENSASI



# CONTOH SESI LATIHAN

**CABANG OLAHRAGA:** Bolavoli (PUTRA)

**WAKTU** :120'

**SASARAN LATIHAN** : Terima servis, Smash & Bermain

**JUMLAH ATLET** : 14 orang

**HARI / TGL** : Jumat, 23/9/05

**TINGKATAN ATLET** : Senior

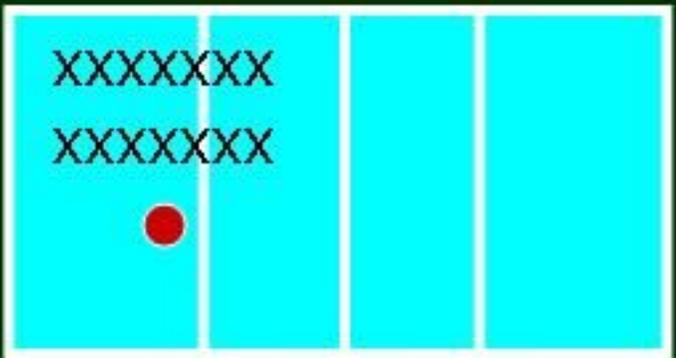
**PERIODISASI** : Persiapan khusus

**MIKRO** : 25

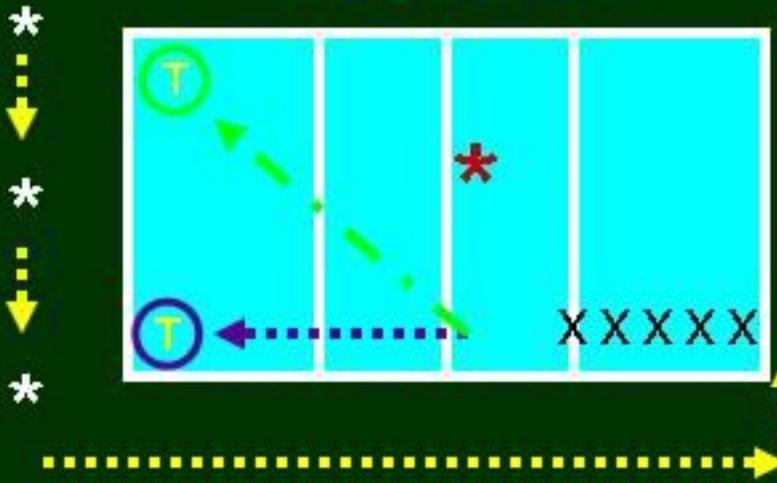
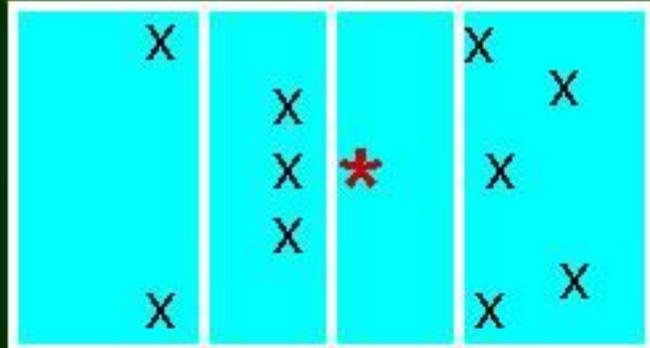
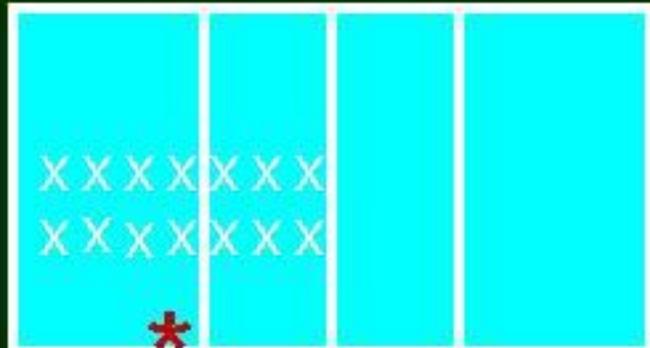
**SESI** : 98

**PERALATAN** : Peluit, Stopwatch,  
2 lapangan, Bola 14 bh, net, rods

**INTENSITAS** : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A	<b>PENGANTAR:</b> Dibariskan, Doa, Penjelasan Materi Latihan	5 Menit	<p>XXXXXXX XXXXXXX</p> 	Singkat & Jelas
B	<p><b>PEMANASAN:</b> Jogging, Streching Statis &amp; Dinamis</p> <p>1) Jogging</p> <p>2) Streching Statis</p> <p>3) Streching Dinamis</p>	<p>15 Menit</p> <p>8 x kllng</p> <p>10" tiap Gerakan</p> <p>8 macam a. 4x4 hit.</p>		<p>Lari keliling lapangan bolavoli</p> <p>Streching dilakukan dr tubuh bagian atas menuju ketubuh bagian bawah atau sebaliknya.</p>

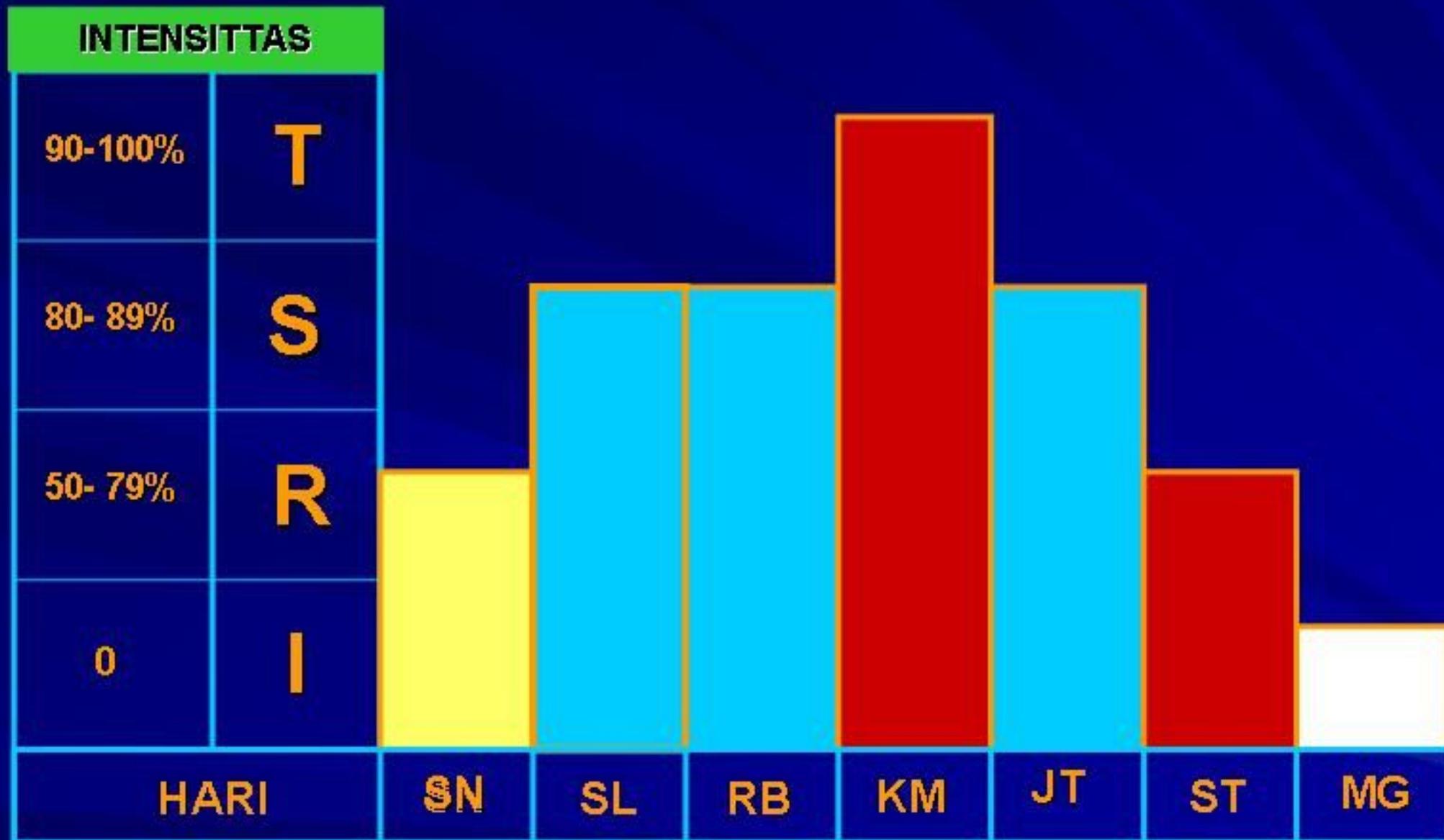
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
C	<p><b>INTI:</b></p> <p>a. Teknik terima servis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 orang menerima servis</li> <li>- 3 orang melakukan servis</li> <li>- 1 orang menempati posisi pengumpan sebagai arah bola penerima servis.</li> </ul> <p>Teknik menerima servis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lutut ditekuk, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan.</li> <li>- Kedua lengan dirapatkan dan kedua siku diluruskan</li> <li>- Sewaktu menerima bola ayunan lengan sedikit mungkin, poros gerak pd sendi bahu dan lutut, siku tetap lurus.</li> </ul>	<p>Terima servis = 25'</p> <p>2 set setiap kelom-pok a. 30 x</p> <p>Posisi 1, 5 &amp; 6 rotasi setiap 10 x servis</p> <p>Recovery terjadi saat-saat pergantian, dan koreksi dilakukan sambil bejalan.</p>	<p>Menggunakan 2 lapangan.</p>  <p><b>LAPANGAN A</b></p> <p><b>LAPANGAN B</b></p>	<p>Setiap 10 x servis dilakukan rotasi posisi, dr posisi 1 pindah ke 5, posisi 5 pindah ke 6 &amp; posisi 6 pindah ke 1</p> <p>Terima servis terarah kepada pengumpan</p> <p>Setelah 30 x bergantian yang servis dan penerima servis</p>
	<p>b. Teknik smash open</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arah bola menyilangi lapangan dan lurus</li> <li>- bola dipukul setinggi mungkin diatas net.</li> <li>- ketinggian umpan 3m diatas net</li> </ul>	<p>Smash = 30'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Smash dr posisi 4</li> <li>- Setiap anak melakukan smash silang 10 x , kemudian berganti arah lurus 10 x</li> </ul> <p>Dilakukan 2 set</p> <p>Recovery 90"</p>	<p><b>LAPANGAN A</b></p> 	<p>Dr posisi 4 ke posisi 5, 10 x</p> <p>Dr posisi 4 ke Posisi 1, 10 x</p>

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
C	<p>b. Teknik smash open</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- arah bola menyilangi lapangan dan lurus</li> <li>- bola dipukul setinggi mungkin diatas net.</li> <li>- ketinggian umpan 3m diatas net</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Smash dr posisi 4</li> <li>- Setiap anak melakukan smash silang 10 x , kemudian berganti arah lurus 10 x</li> </ul> <p>Dilakukan 2 set Recovery saat mengambil bola</p>	<p style="text-align: center;"><b>LAPANGAN B</b></p> 	<p>Smash dr. posisi 4 ke posisi 5, sebanyak 10 x</p> <p>Smash dr. posisi 4 ke Posisi 1, sebanyak 10 x</p>
D	<p>Bermain penuh 6 vs 6 dilakukan pergantian pemain, Bagi masing-masing 1 orang Pemain cadangan.</p>	<p>Bermain = 30' atau Sebanyak 1 set, game 25.</p>		<p>Setiap jumlah poin kelipatan 5 dilakukan pergantian pemain, yang diganti anak yang paling banyak melakukan kesalahan.</p> <p>Latihan ditutup</p>
E	<p><b>PENUTUP:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogging dengan relaks 3 x keliling lapangan voli</li> <li>- Streching</li> <li>- Evaluasi.</li> </ul>	<p>Penutup = 15 "</p>		<p>Latihan ditutup dengan memberi motivasi terhadap anak agar tercipta suasana menyenangkan.</p>

**MICRO CYCLE**

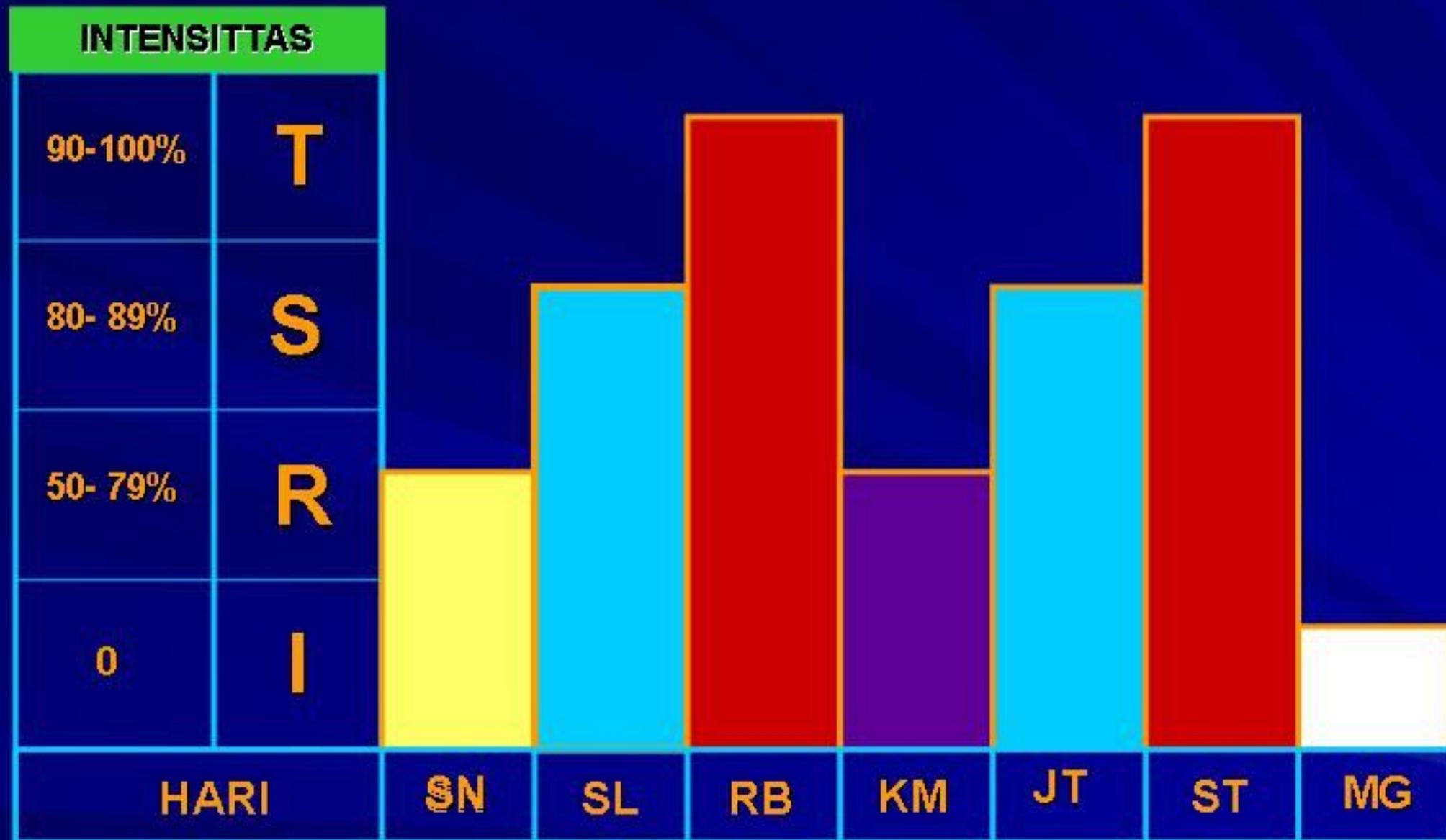
**MICRO CYCLE**

# MICROCYCLE DENGAN SATU PUNCAK

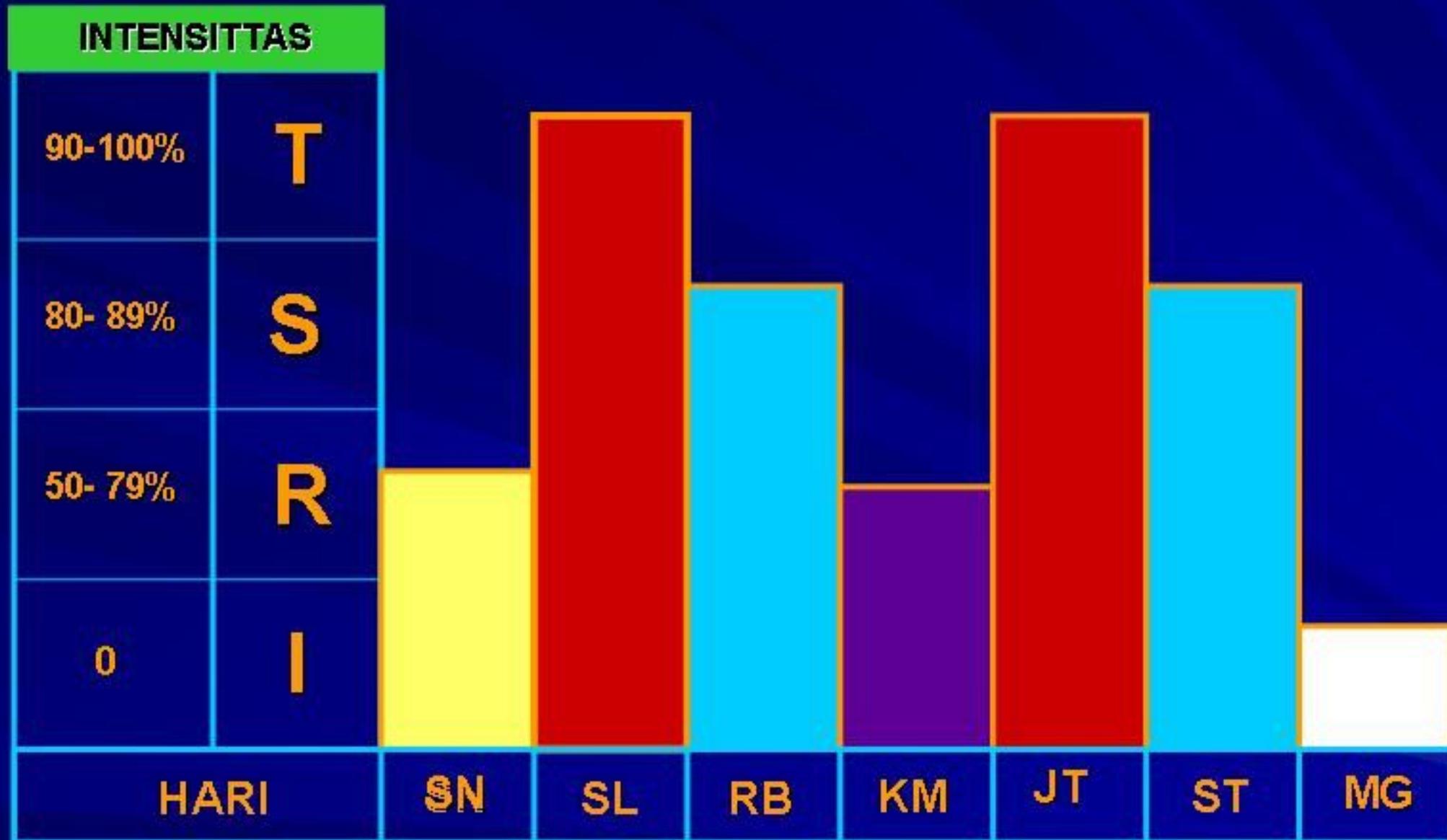


CATATAN: LIHAT HALAMAN 171- 173, BOMPA, 1999

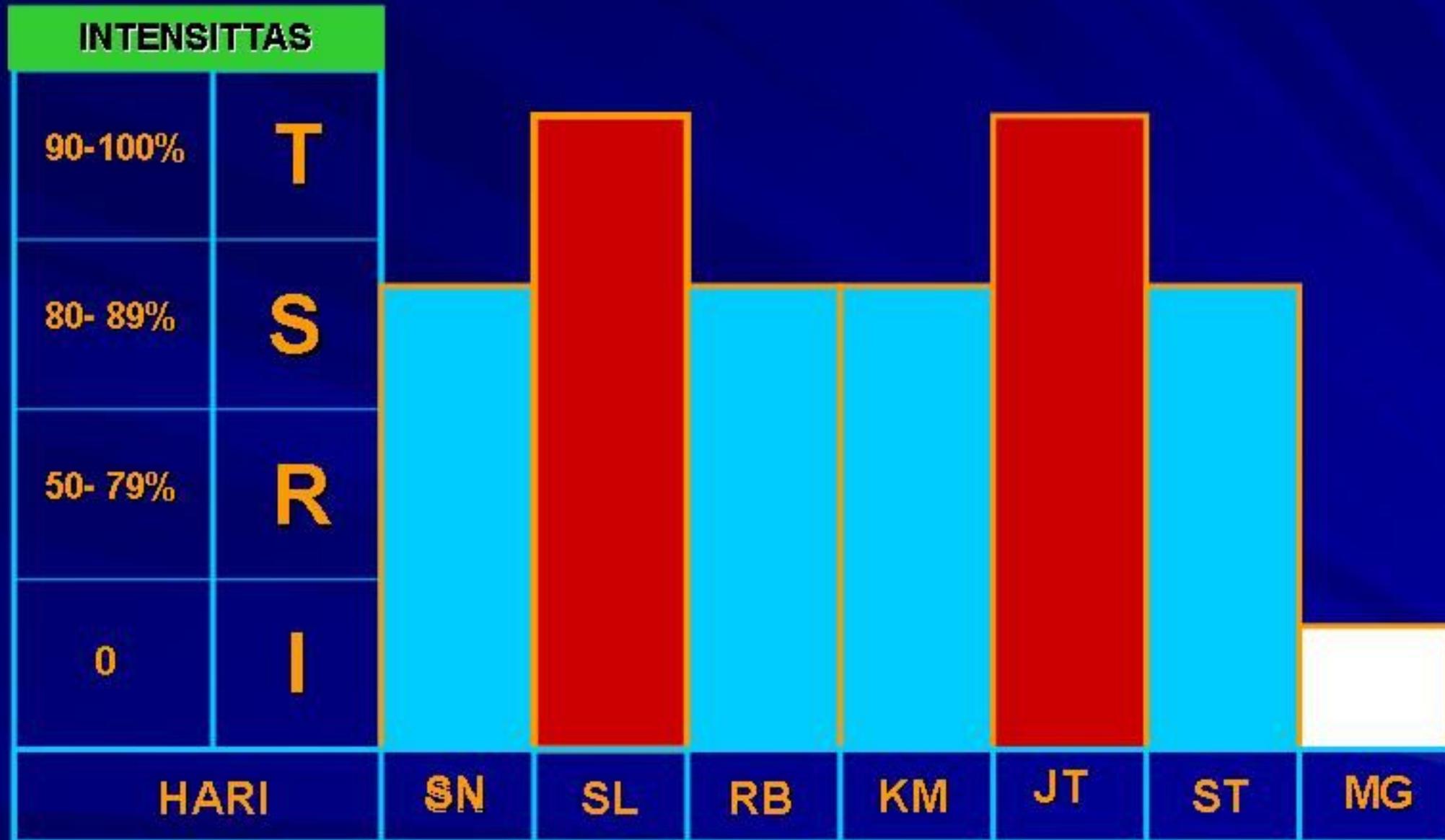
# MICROCYCLE DENGAN DUA PUNCAK



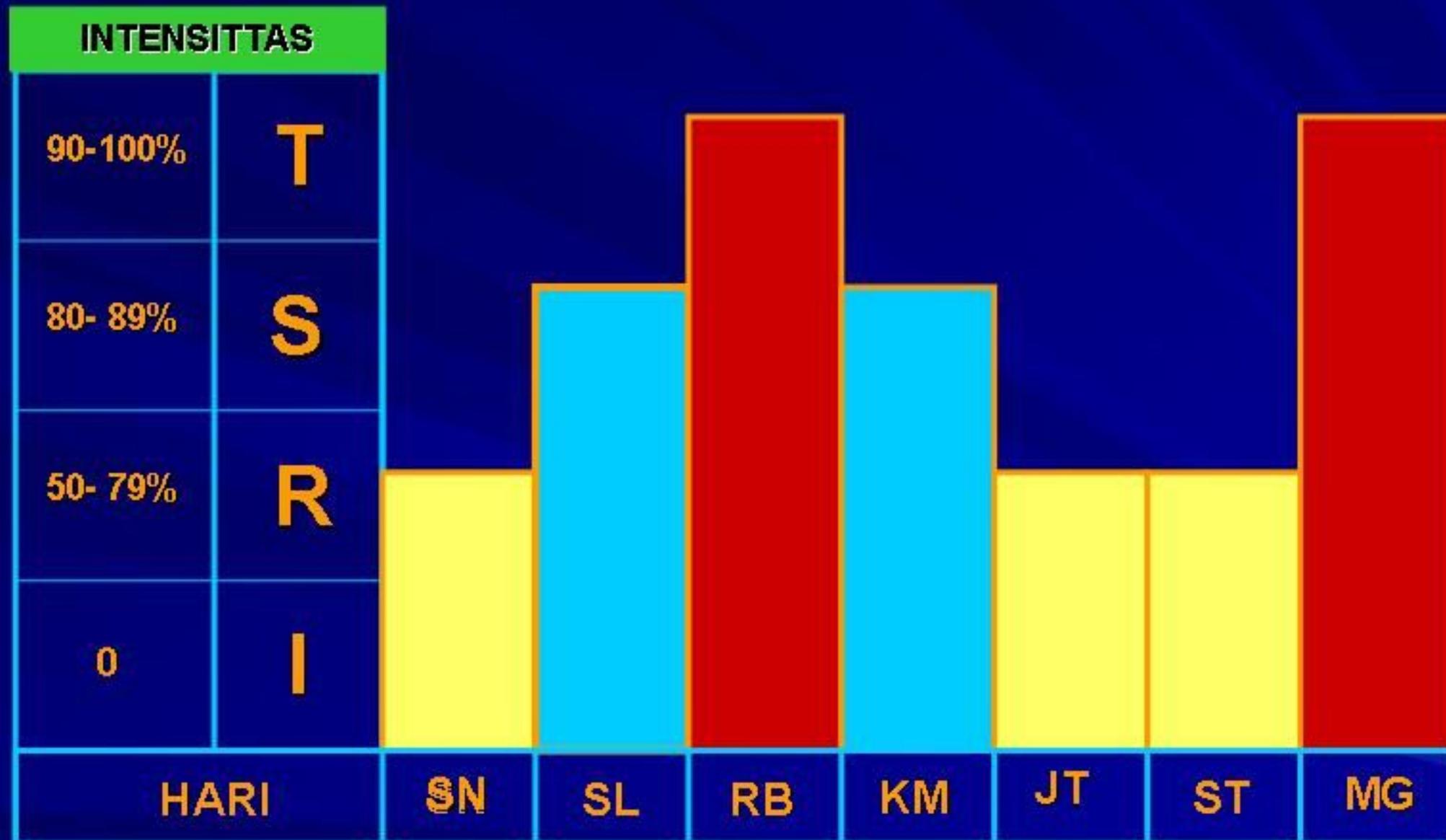
# VERSI LAIN MICROCYCLE DUA PUNCAK



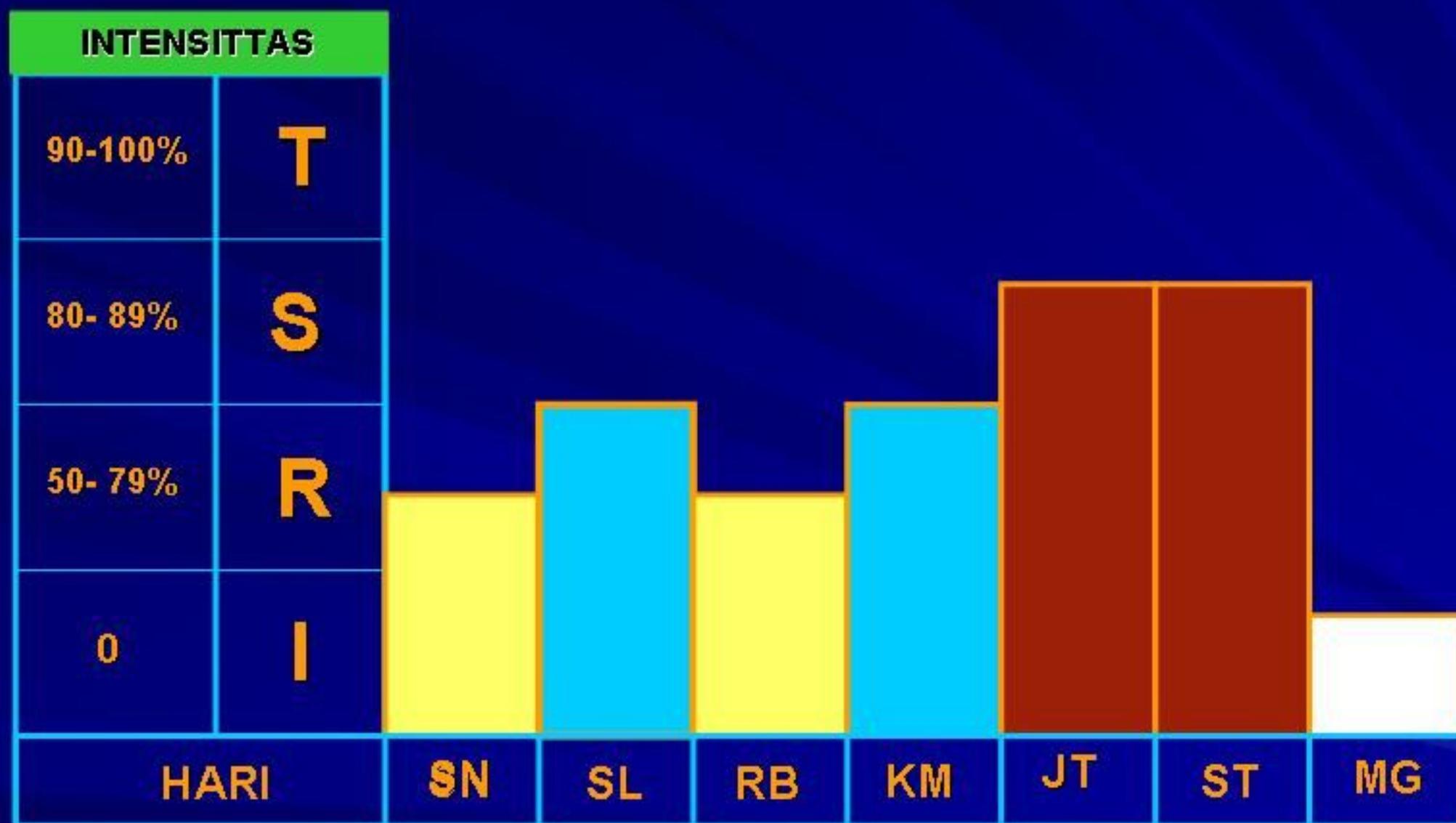
# MICROCYCLE DUA PUNCAK DENGAN TUNTUTAN YANG TINGGI



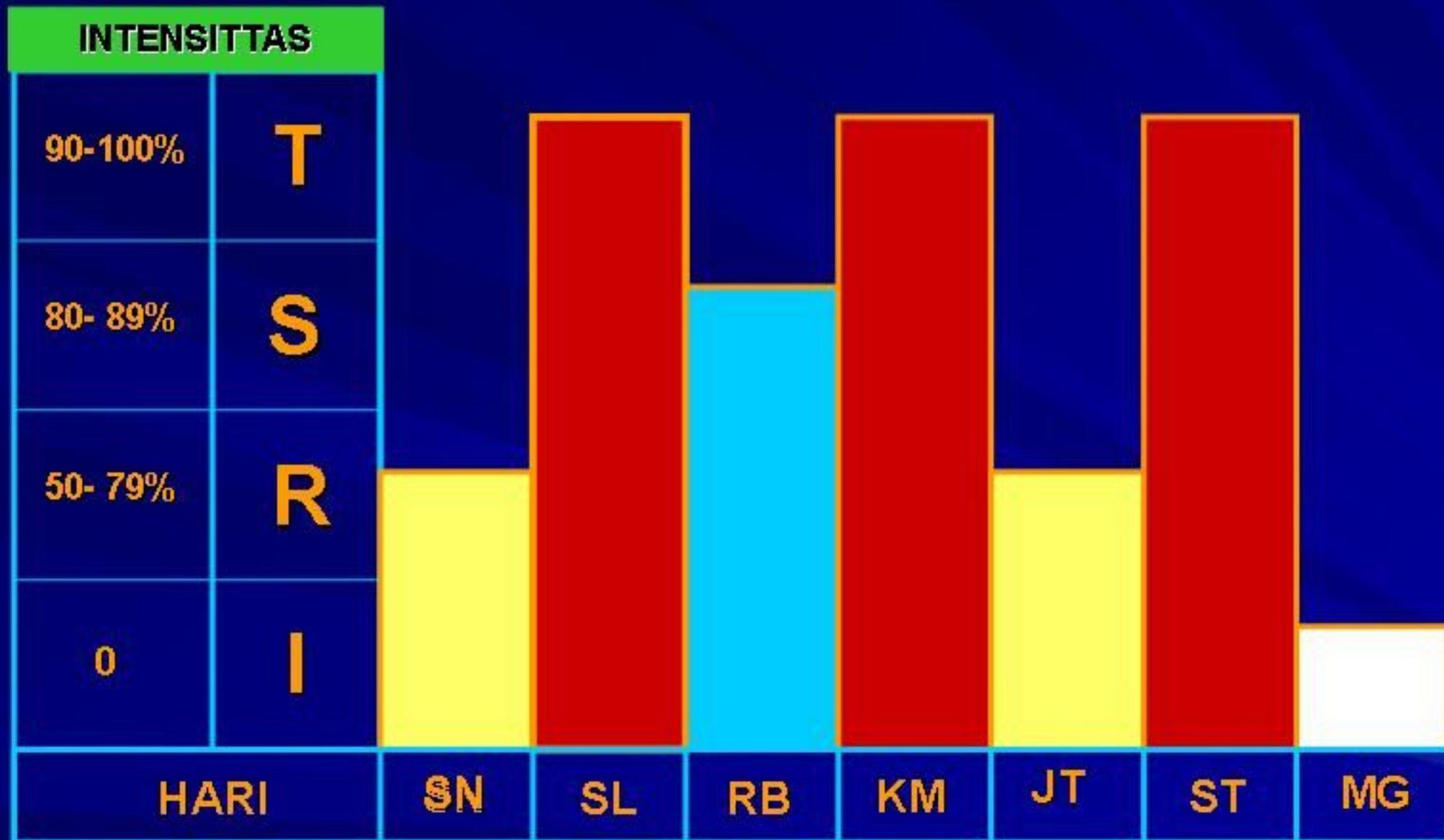
# DUA PUNCAK MICROCYCLE, SATU DIANTARANYA KOMPETISI DIDAHULUI DUA SESI PENURUNAN BEBAN



# MODEL MICROCYCLE DENGAN DUA PUNCAK YANG BERDEKATAN



# Model microcycle 3 puncak dengan alternatif 2 intensitas rendah



# CONTOH SIKLUS MIKRO: LEMPAR LEMBING,

SIKLUS MIKRO KE 29, PRESTASI LEMPAR 67M. PENYEMPURNAAN 3 LANGKAH TERAKHIR DALAM KECEPATAN TINGGI. PENGEMBANGAN KEMAMPUAN KONSENTRASI UNTUK MENGHADAPI KOMPETISI PADA PGI HARI. PEMELIHARAAN POWER LENGAN DAN KAKI (BOMPA, hal. 144)

WAKTU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	M G
A.M 10.00- 11.00	- W. UP 15' - <u>SPRINS</u> 20, 30, 40m 2/4, 3/4	- WARMING-UP KOMPETISI 6 X LEMPAR	ISTIRAHAT	SAMA DG. HR. SELAS A	- WARMING-UP KOMPETISI	KOMPETISI 10.45	ISTIRAHAT
P.M 17.00- 19.00	- W.UP . 20' - <u>SPRINT</u> 30M 4/4 - TEKNIK 3 LANGKAH TERAKHIR - 30X LEMPAR DG. BOLA BASEBALL - 15X LEMPAR - DG. MEDICI- NE BALL - 2 X 30 M BOUND	- WARMING-UP KOMPETISI 6 LEMPARAN, 4/4 - 15 LEMPARAN DG. AWALAN PENDEK, 3/4 - 7' W.UP SPESIFIK - 30' WEIGT TRAINING - 5' FLEX. EXER. - 10' BERMAIN	BERMAIN BASKET BALL 2 X 15'	SAMA DG. HARI SENIN	- WARMING-UP KOMPETISI 15 X LEMPAR DG. AWALAM MEDIUM - 15' JALAN & LEMPAR DI ATAS LAP. RUMPUT LAT KHUSUS RELAKSASI	BERMAIN BASKETBALL 2 X 15'	

# PERIODE PERSIAPAN UMUM

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.

# PERIODE PERSIAPAN KHUSUS

- 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:

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

# PERIODE PRA KOMPETISI

- 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.

# PERIODE KOMPETISI

- 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**

# PERIODE 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.



# PERIODISASI KEMAMPUAN BIOMOTOR YANG UTAMA

	PERSIAPAN		KOMPETISI		TRANS
	PERS. UMUM	PERS. KHUSUS	PRA KOMP	KOMPETISI	TRANS
<b>KEKUATAN</b>	ADAPTASI ANATOMI / KEKUATAN DASAR	KEKUATAN MAKSIMUM	KONVERSI ANTARA: POWER DAYA TAHAN OTOT ATAU KEDUANYA	PEMELIHARAAN <b>C</b>	REGENERASI/ KEKUATAN UMUM
<b>DAYA TAHAN</b>	DAYA TAHAN AEROBIK		DAYA TAHAN AEROBIK & DAYA TAHAN KHUSUS	<b>DAYA TAHAN KHUSUS</b>	DAYA TAHAN AEROBIK
<b>KECEPATAN</b>	AEROBIK & DAYA TAHAN ANAEROBIK	KECEPATAN ALAKTIK & DAYA TAHAN ANAEROBIK	KECEPATAN KHUSUS: ALAKTIK, LAKTIK & DAYA TAHAN KECEPATAN	KECEPATAN KHUSUS KELINCAHAN KECEPATAN REAKSI DAYA TAHAN-KECEPATAN	X

SENAM		UMUR													
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
TRAINING PHASES		INITIATION			ATHL. FORM			SPECIALIZATION			HIGH PERFORMANCE				
SKILL ACQUISITION		TECHNICAL			SKILL FORMATION			SKILL AUTOMATION			PERFECTION				
TRAINING	COORDINATION		SIMPLE			COMPLEX			PERFECTION						
	FLEXIBILITY		OVER ALL	SHOULDERS / HIPS		MAINTENANCE									
	AGILITY										MAINTENANCE				
	SPEED	LINEAR													
	STRENGTH	ANATOMICAL ADAPTATION													
		POWER													
		MAXIMUM STRENGTH													
ENDURANCE	ANAEROBIC														
COMPETITION	FUN														
	LOCAL														
	STATE / PROVINCIAL														
	NATIONAL														
	INTERNATIONAL / PROFESSIONAL														

# Superkompensasi Psikologis (Bompa, 1999)

<b>Fase</b>	<b>Tujuan Latihan Mental</b>
<b>Persiapan Umum</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluasi keterampilan mental</li><li>• Belajar keterampilan mental dasar dalam keadaan tenang</li></ul>
<b>Persiapan Khusus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptasi dan latihan keterampilan mental sesuai kebutuhan cabor.</li><li>• Pemeliharaan keterampilan mental dasar</li></ul>
<b>Pra Kompetisi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengembangan dan latihan konsentrasi</li><li>• Penggunaan konsentrasi dalam simulasi</li><li>• Pemeliharaan keterampilan mental dasar</li></ul>
<b>Kompetisi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluasi dan memperhalus konsentrasi</li><li>• Penggunaan keterampilan mental untuk menghadapi kompetisi dan lawan yang spesifik</li><li>• Penggunaan keterampilan mental untuk mengelola stress</li></ul>
<b>Unloading</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penggunaan keterampilan mental untuk membantu regenerasi dan menurunkan stress</li></ul>
<b>Transisi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memelihara kebugaran dan mencegah kejenuhan melalui aktivitas rekreatif</li></ul>

# SENAM

## UMUR

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

### TRAINING PHASES

INITIATION

ATHL. FORM

SPECIALIZATION

HIGH PERFORMANCE

SKILL ACQUISITION

TECHNICAL

SKILL FORMATION

SKILL AUTOMATION

PERFECTION

T  
R  
A  
I  
N  
I  
N  
G

COORDINATION

SIMPLE

COMPLEX

PERFECTION

FLEXIBILITY

OVER ALL

SHOULDERS / HIPS

MAINTENANCE

AGILITY

MAINTENANCE

SPEED

LINEAR

STRENGTH

ANATOMICAL ADAPTATION

POWER

MAXIMUM STRENGTH

C  
O  
M

ENDURANCE

ANAEROBIC

FUN





# Superkompensasi Psikologis (Bompa, 1999)

## Persiapan Umum:

- Evaluasi keterampilan mental
- Belajar keterampilan mental dasar dalam keadaan tenang

## Persiapan Khusus:

- Adaptasi dan latihan keterampilan mental sesuai kebutuhan cabor.
- Pemeliharaan keterampilan mental dasar

## Pra Kompetisi

- Pengembangan dan latihan konsentrasi
- Penggunaan konsentrasi dalam simulasi
- Pemeliharaan keterampilan mental dasar

## Kompetisi

- Evaluasi dan memperhalus konsentrasi
- Penggunaan keterampilan mental untuk menghadapi kompetisi dan lawan yang spesifik
- Penggunaan keterampilan mental untuk mengelola stress

## Unloading

- Penggunaan keterampilan mental untuk membantu regenerasi dan menurunkan stress

## Transisi

- Memelihara kebugaran dan mencegah kejenuhan melalui aktivitas rekreatif