

HAKIKAT KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

TIM DOSEN PENGAMPU
FIK UNY

e-mail : fathan_nurcahyo@uny.ac.id



PENDIDIKAN FORMAL

- PROGRAM INTRAKURIKULER
- PROGRAM KOKURIKULER
- PROGRAM EKSTRAKURIKULER



PROGRAM EKSTRAKURIKULER

Kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

FUNGSI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- Pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
- Sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
- Rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
- Persiapan karir, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

PRINSIP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat peserta didik masing-masing.
- Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik. Etos
- kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

1. Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Beladiri :
 - Karate
 - Silat
 - Tae Kwon Do
 - Gulat
 - Tarung Drajat
 - Kempo
 - Wushu
 - Capoeira
 - Tinju
 - Merpati Putih



JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

2. Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Musik

- Band
- Paduan Suara
- Orkestra
- Drumband / Marchingband
- Akapela
- Angklung
- Nasyid
- Qosidah
- Karawitan

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

3. Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Tari dan Peran

- Cheerleader
- Modern Dance / Tari Modern
- Tarian Tradisional
- Teater

4. Ekstrakurikuler / Ekskul Seni Media

- Jurnalistik
- Majalah Dinding / Mading
- Redio Komunikasi
- Fotografi
- Sinematografi

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

5. Ekstrakurikuler / Ekskul Olahraga :

- Sepak Bola
- Bola Basket
- Bola Voli
- Futsal
- Tenis Meja
- Bulutangkis
- Renang
- Bilyard
- Bridge
- Fitnes

JENIS KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

6. Ekstrakurikuler / Ekskul Lainnya
 - Komputer
 - Otomotif / Bengkel
 - Palang Merah Remaja / PMR
 - Pramuka
 - Karya Ilmiah Remaja / KIR
 - Pecinta Alam
 - Bahasa
 - Paskibra / Pasukan Pengibar Bendera
 - Kerohanian (Rohis, Rohkris, dll)
 - Klub Bikers
 - Wirausaha
 - Koperasi Siswa / Kopsis
 - Video Game, dll

FORMAT KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- Individual, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik secara perorangan.
- Kelompok, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti oleh kelompok-kelompok peserta didik.
- Klasikal, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik dalam satu kelas.
- Gabungan, yaitu format kegiatan ekstra kurikuler yang diikuti peserta didik antar kelas/ antar sekolah/madrasah.

PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- Kegiatan ekstra kurikuler yang bersifat rutin, spontan dan keteladanan dilaksanakan secara langsung oleh guru, konselor dan tenaga kependidikan di sekolah/madrasah.
- Kegiatan ekstrakurikuler yang terprogram dilaksanakan sesuai dengan sasaran, substansi, jenis kegiatan, waktu, tempat dan pelaksana sebagaimana telah direncanakan.



SEKIAN & TERIMA KASIH

PENGEMBANGAN PROGRAM EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

Tim Dosen Pengampu
FIK UNY

RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

1. Prinsip program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler

Prinsip program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler sekurang-kurangnya menjelaskan:

- 1) keragaman potensi, kebutuhan, bakat, minat dan kepentingan peserta didik dan satuan pendidikan;
- 2) peningkatan potensi dan kecerdasan secara menyeluruh sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan peserta didik.

RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

2. Jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler

Jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler menguraikan pengelompokan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diakomodasi oleh atuan pendidikan berdasarkan kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik disesuaikan dengan kondisi satuan pendidikan;

RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

3. Langkah-langkah penyusunan program kerja setiap bentuk kegiatan ekstrakurikuler.
4. Kriteria dan aturan pelaksanaan setiap jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan.

ANALISIS KEBUTUHAN

- Analisis kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik adalah kegiatan untuk menjaring dan mengelompokkan peserta didik ke dalam kelompok-kelompok kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik.
- Satuan pendidikan dapat menggunakan angket untuk menjaring kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik.
- Hasilnya ditelaah dan dikelompokkan sesuai dengan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ada pada tahun pelajaran tersebut dan harus diikuti.

ANALISIS KESESUAIAN

- Analisis kesesuaian kondisi satuan pendidikan adalah kegiatan inventarisasi ketersediaan sarana dan prasarana serta pendukung lainnya yang dimanfaatkan untuk mendukung pelaksanaan pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler, sehingga diperoleh kesesuaian dan kemudahan dalam pelaksanaan program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler;

MENYUSUN PROGRAM EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA

1. Pendahuluan yang terdiri atas:
 - latar belakang
 - Tujuan
 - jenis kegiatan ekstrakurikuler;

PENJELASAN SETIAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAAHRAGA

1. Deskripsi program kerja
2. Hasil yang diharapkan
3. Pengorganisasian pelaksanaan program kerja
4. Waktu pelaksanaan program kerja
5. Pembina/pelatih
6. Jumlah anggota
7. Pembiayaan
8. Tempat, sarana dan prasarana
9. Penilaian

EVALUASI PROGRAM EKSTRAKURIKULER

- Evaluasi program kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengumpulkan data atau informasi mengenai tingkat keberhasilan yang dicapai siswa.
- Penilaian dapat dilakukan sewaktu-waktu untuk menetapkan tingkat keberhasilan siswa pada tahap-tahap tertentu dan untuk jangka waktu tertentu berkenaan dengan proses dan hasil kegiatan ekstrakurikuler.
- Penilaian program ekstrakurikuler menekankan pada penilaian/tes tindakan yang dapat mengungkapkan tingkat unjuk perilaku belajar/kerja siswa.

Komponen Penilaian

- kepribadian yang terintegrasi,
- jiwa kemandirian atau kewirausahaan,
- sikap dan etos perilaku belajar/kerja dan
- disiplin siswa dalam kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler. Juga,
- kemahiran dalam pemecahan masalah dan berkomunikasi;
- tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan.

SEKIAN
&
TERIMA KASIH

PENGETAHUAN DASAR MELATIH

Tim Dosen Pengampu

FIK UNY

PELATIH?

- Pelatih adalah seseorang yang memberikan latihan keterampilan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- Pelatih olahraga adalah seseorang yang memberikan latihan keterampilan berolahraga tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pelatih minimal harus dapat membuat perencanaan, pengelolaan dan evaluasi latihan.

TUGAS DAN TANGGUNGJAWAB PELATIH

- Pelatih mempunyai peran sebagai guru, bapak dan teman. Sebagai guru ia disegani, sebagai bapak ia dicintai dan sebagai teman ia yang dipercaya menjadi tempat mencurahkan hati (curhat) .
- Tugas dan kewajiban meliputi segi: perilaku, kepemimpinan, sikap sportif, pengetahuan dan keterampilan, keseimbangan emosional, Imajinasi, ketegasan dan keberanian, humoris, kesehatan, administrator, pendewasaan anak, kegembiraan melatih, harga wasit, harga tim tamu, perhatian pribadi, berpikir positif, larang judi, berbahasa yang baik dan benar, mengisytikan orang, menggunakan wewenang, siap mental, hubungan dengan para asisten pelatih.

Perilaku

- Perilaku pelatih haruslah bebas dari cela dan cerca.
- Anak didik dan masyarakat memandang pelatih sebagai seorang manusia model (role model).
- Pelatih harus hidup dengan falsafah sebagaimana yang diminta dari peserta didik
- Pelatih harus mendemonstrasikan nilai-nilai yang diajarkannya.
- Pelatihan olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan oleh seorang pelatih di sekolah juga harus dapat mentransformasi nilai-nilai perilaku yang baik kepada peserta didiknya, sehingga peserta didik akan bersifat sportif, hormat dan menghargai lawannya.

Kepemimpinan

- Pelatih harus dapat bersikap tegas, tidak meragukan, apalagi mencurigakan.
- Seorang coach yang baik akan selalu memperlihatkan wibawanya sebagai seorang pemimpin dan sifatnya sebagai orang yang sportif, meskipun timnya dalam kondisi kritis, meskipun peserta didiknya banyak melakukan kesalahan, meskipun keputusan wasit dirasakan berat sebelah.
- Keteguhan sebagai seorang pemimpin harus tetap dipegang, baik setelah kemenangan maupun kekalahan.
- Pelatih harus dapat mengambil peran yang tepat pada saat latihan maupun pertandingan dalam kondisi sesulit apapun, sebab peserta didik (di sekolah) akan turut komando pelatihnya.
- Pertandingan olahraga antar sekolah yang rawan tawuran memerlukan kepemimpinan pelatih sangat penting dalam mencegah hal-hal buruk yang akan terjadi.

Sikap Sportif

- Pelatih harus mencerminkan contoh dari sportivitas yang baik.
- Sportif tidaknya seorang pelatih (demikian juga atlit) antara lain akan tampak pada sikapnya selama pertandingan berlangsung dan setelah suatu kemenangan atau kekalahan.
- Jujur, disiplin, bermain keras tetapi bersih, dan tidak mengadakan perbedaan antara para atlitnya adalah beberapa sifat sportivitas yang baik.

Pengetahuan dan Keterampilan

- Tinggi rendahnya prestasi peserta didik banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya.
- Pengetahuan pelatih tentang bentuk–bentuk formasi permainan, strategi pertahanan dan penyerangan haruslah sedemikian rupa sehingga hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regunya dengan suatu penyerangan atau pertahanan yang tidak dikenalnya.
- Dalam pertandingan–pertandingan antar sekolah, kelebihan pengetahuan dan keterampilan pelatih akan sangat membantu kesuksesan tim olahraga sekolah tersebut.

Keseimbangan Emosional

- Kesanggupan untuk bersikap wajar, lugas, dan layak dalam keadaan tertekan atau terpaksa merupakan suatu ukuran keseimbangan emosional dan maturitas seseorang.
- Pelatih berfungsi sebagai pembimbing dan pengasuh peserta didik (Siswa di sekolah) yang merupakan anak-anak muda yang dalam keseimbangan emosional yang belum matang, sehingga penting bagi pelatih untuk tetap berkepala dingin, bukan hanya pada waktu latihan dan pertandingan, akan tetapi di luar itu.

Imajinasi

- Imajinasi adalah kemampuan daya ingatan untuk membentuk khayalan-khayalan mental tentang obyek-obyek yang tidak nampak.
- Pelatih sering menghabiskan banyak waktu untuk memimpikan, membayangkan, berimajinasi, tentang pola-pola permainan baru, sistem-sistem pertahanan dan penyerangan baru, taktik-taktik, teknik-teknik, metode-metode latihan yang lebih efektif dan efisien.
- Pelatih yang lebih kuat daya imajinasi dan daya kreasinya akan lebih berhasil dalam membentuk tim tangguh.

Ketegasan dan Keberanian

- Pelatih harus berani mengambil keputusan yang tegas akan tetapi wajar terhadap atlit-atlitnya.
- Pelatih harus sanggup dan berani untuk melindungi atlit-atlitnya yang masih immature (belum dewasa dan matang) dan emosional, dan yang belum cukup kuat untuk menangkis kritik-kritik kejam dan impuls-impuls negatif dari masyarakat.

Humoris

- Kemampuan untuk membuat orang lain merasa rileks dengan jalan memberikan humor atau lelucon yang sehat dan menyegarkan merupakan faktor penting guna mengurangi ketegangan dan membangkitkan optimisme baru, baik dalam latihan maupun sebelum dan sesudah pertandingan.
- Perlu diingat bahwa kita melatih peserta didik yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun psikis, dengan memberikan kegembiraan dalam latihan dengan humor yang sehat akan membawa hasil yang positif bagi perkembangannya.
- Penyajian humor harus pula mengenal batas.

Kesehatan

- Kesehatan dan vitalitas yang besar adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar selalu bisa dinamis dan penuh energi di lapangan.

Administrator

- Pelatih harus mampu untuk mengorganisir program latihan dan pertandingan, menginventarisasi data-data pribadi atlet, data-data kondisi fisiknya, kemajuan dan kemunduran prestasinya, dan sebagainya.

Pendewasaan anak

- Pelatih harus memperhatikan perkembangan dan pendewasaan anak, termasuk mengajar sifat-sifat kepemimpinan, kekompakan tim, mengambil inisiatif, ambisi, disiplin, dan sebagainya.

Kegembiraan Berlatih

- Kegembiraan berlatih dan kegembiraan bertanding (the joy of training and competing) harus diselipkan di dalam latihan-latihan, akan tetapi dengan tetap tidak melupakan disiplin.

Hargai wasit

- Pelatih harus dapat menghargai (dan ramah terhadap) keputusan-keputusan wasit dan ofisial pertandingan lainnya.

Larang Judi

- Pelatih harus berani untuk melarang judi kepada atlit-atlitnya dan harus berani memberi hukuman yang berat kepada setiap atlitnya yang main judi, yang mau disogok, dan mau dibeli.

Hargai Tim Tamu

- Tamu harus dihargai sebagai teman bermain dan bertanding yang sama-sama ingin menyuguhkan permainan yang seru, akan tetapi sportif dan bermutu, dan untuk menguji siapa yang terbaik di antara kedua tim tersebut melalui perjuangan yang gigih namun fair.

Perhatian pribadi

- Setiap atlet harus merasa bahwa dia mendapat perhatian pribadi dari pelatih.
- Atlet ingin agar dia diakui (recognized) sebagai orang dan bukan sebagai sesuatu yang hanya dipergunakan untuk pertandingan, sebab kalau demikian maka akan ada keengganan (resentment) pada atlet untuk berlatih.
- Pelatih yang sukses biasanya adalah pelatih yang sangat memperhatikan atlet-atletnya dan mempunyai ambisi untuk menang.

Berpikir Positif

- Pelatih harus melatih atlit-atlitnya agar mereka selalu berpikir positif, optimistik.
- Pelatih harus memusatkan perhatian kita pada kekuatan-kekuatan kita, bukan pada kelemahan-kelemahan kita (concentrate on what we have, not on what we have not).

Sekian & Terima Kasih



PERENCANAAN PROGRAM EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

Tim Dosen Pengampu
FIK UNY

RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

I. Prinsip program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler

Prinsip program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler sekurang-kurangnya menjelaskan:

- 1) keragaman potensi, kebutuhan, bakat, minat dan kepentingan peserta didik dan satuan pendidikan;
- 2) peningkatan potensi dan kecerdasan secara menyeluruh sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan peserta didik.



RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

2. Jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler

Jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler menguraikan pengelompokan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diakomodasi oleh satuan pendidikan berdasarkan kebutuhan, bakat, dan minat peserta didik disesuaikan dengan kondisi satuan pendidikan;



RAMBU-RAMBU MEKANISME PENYUSUNAN PROGRAM

3. Langkah-langkah penyusunan program kerja setiap bentuk kegiatan ekstrakurikuler.
4. Kriteria dan aturan pelaksanaan setiap jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan.

PERENCANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

- Program kegiatan ekstrakurikuler pada dasarnya diberikan/disediakan untuk semua siswa sesuai dengan potensi, minat, bakat, dan kemampuannya.
- Program kegiatan ekstrakurikuler pada prinsipnya didasarkan pada kebijakan yang berlaku dan kemampuan sekolah, kemampuan para orang tua/masyarakat dan kondisi lingkungan sekolah.

Alternatif Pengembangan Program Kegiatan Ekstrakurikuler

1. **Alternatif-1 Top-Down:** Sekolah menyediakan/menyelenggarakan program kegiatan ekstrakurikuler dalam bentuk paket-paket (jenis-jenis kegiatan) yang diperkirakan dibutuhkan siswa.
2. **Alternatif-2 Bottom-Up:** Sekolah mengakomodasikan keragaman potensi, keinginan, minat, bakat, motivasi dan kemampuan seorang atau kelompok siswa untuk kemudian menetapkan/menyelenggarakan program kegiatan ekstrakurikuler.
3. **Alternatif-3:** Variasi dari alternatif-1 dan alternatif-2.

Analisis Kebutuhan

- Sekolah sebaiknya melakukan penelusuran atau seleksi atas potensi, keinginan, minat, bakat, motivasi dan kemampuan siswa sebagaimana dipertimbangkan adanya quota atas peserta untuk setiap jenis kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan/akan diselenggarakan.
- Seleksi dapat ditempuh melalui suatu test, kuesioner, wawancara/penawaran tertentu sekaligus dimaksudkan untuk mengetahui siswa/kelompok siswa yang karena berbagai hal tidak dapat melanjutkan studi sehingga perlu mendapat perhatian khusus dalam layanan program kegiatan ekstrakurikuler.
- Selanjutnya sekolah melakukan pengelompokkan siswa dengan jumlah tertentu (sesuai quota) yang dipandang layak mengikuti satu/beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang akan diselenggarakan.

Rencana Strategi Pelaksanaan

- Perencanaan hendaknya menetapkan rencana strategi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.
- Rencana strategi pelaksanaan hendaknya menjelaskan siapa yang bertanggung jawab terhadap keseluruhan program kegiatan ekstrakurikuler ataupun terhadap jenis kegiatan ekstrakurikuler tertentu yang akan dilaksanakan.
- Perencanaan strategi ini mencakup pula, perencanaan waktu, tempat, fasilitas/sumber/bahan, jaringan/tenaga lainnya, dan besarnya alokasi dan sumber biaya

Pembiayaan

- Pembiayaan merupakan dinamisator efektivitas penyelenggaraan program kegiatan ekstrakurikuler.
- Perlu dipersiapkan:
 - pengadaan fasilitas/sumber/bahan/peralatan;
 - biaya latihan/kegiatan pembentukan etos perilaku belajar/kerja dalam kegiatan ekstra kurikuler;
 - biaya operasional dan pemeliharaan/perawatan
 - biaya sistem penyelenggaraan program termasuk tunjangan guru,
 - biaya sistem evaluasi (sertifikasi) dan pelaporan.
- Di samping memikirkan management fee, pembiayaan bisa saja hanya menyangkut penetapan besarnya tarif untuk setiap pengembangan paket program kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih/dibutuhkan siswa.

Tugas Observasi Kegiatan Ekstrakurikuler ke Sekolah

- Memilih/mencari satu Sekolah Dasar.
- Membuat surat ijin dan keterangan dari sekolah.
- Melakukan survei terhadap penyelenggaraan ekstrakurikuler olahraga di SD tersebut.



Materi Observasi

1. Proses seleksi atau penelusuran potensi, bakat, dan minat siswa.
2. Penentuan kegiatan ekstrakurikuler Olahraga.
3. Kegiatan Ekstrakurikuler yang dilaksanakan.
4. Susunan organisasi pembina ekstrakurikuler olahraga.
5. Waktu dan tempat kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Lanjutan

6. Pelaksanaan program ekstrakurikuler olahraga, meliputi: program latihan dan sarana prasarana pendukung
7. Pembiayaan program ekstrakurikuler, meliputi: sumber dana, besarnya dana setiap kegiatan ekstrakurikuler per semester/tahun.
8. Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler, meliputi: cara penilaian dan pelaporan kegiatan ekstrakurikuler.



Sekian & Terima Kasih

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

Tim Dosen Pengampu

FIK UNY

Latihan?

- Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya.
- Diperlukan fisik yang baik untuk dapat melakukan kegiatan berulang-ulang, sehingga fisik perlu untuk dilatih terlebih dahulu.

Prinsip Beban Berlebih (*Overload Principle*)

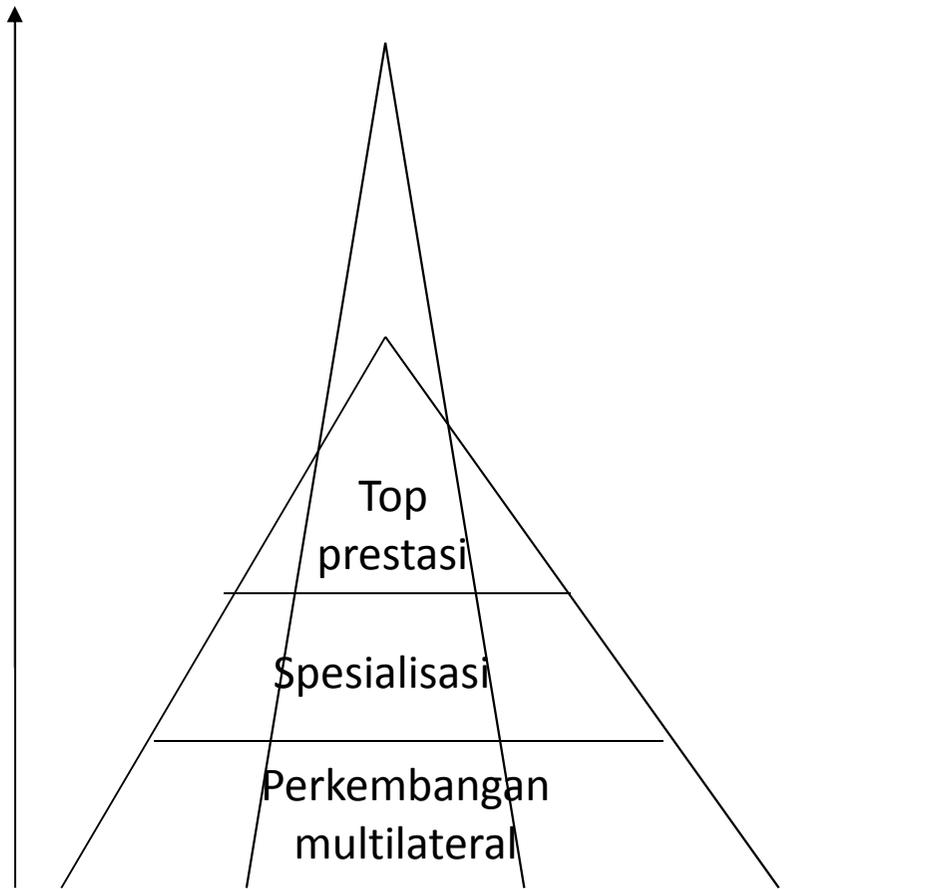
- Beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan.
- Metodologi pelatihannya menganut “sistem tangga” (step type approach), atau sering pula disebut “sistem ombak” (Wave-like sistem).
- Latihan berat harus senantiasa diselingi dengan hari-hari latihan ringan guna memungkinkan terjadinya regenerasi organisme tubuh.

Perkembangan Menyeluruh

- Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia, dan antara proses-proses faaliah dengan psikologis.
- Pada tahap-tahap permulaan latihan, pelatih sebaiknya menyusun program latihan yang memungkinkan perkembangan fungsional yang menyeluruh dari tubuh.

Perkembangan Menyeluruh (C.)

- Secara fungsional, spesialisasi dan kesempurnaan penguasaan suatu cabang olahraga didasarkan pada perkembangan multilateral



Spesialisasi

- Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga.
- Bompa menganjurkan bahwa latihan harus didasarkan pada dua hal, yaitu:
 - melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialisasi tersebut
 - melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut.

Prinsip Individualisasi

- Beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.
- Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.
- setiap atlet memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap beban latihan yang sama yang diberikan oleh pelatih latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar dapat hasil yang terbaik (the best result) bagi individu tersebut.

Intensitas Latihan

- Latihan yang intensif disini adalah agar terjadinya dampak latihan.
- Intensif tidaknya latihan tergantung dari beberap faktor: (1) beban latihan, (2) kecepatan dalam gerakan-gerakan, (3) lama singkatnya interval diantara repetisi-repetisi, (4) stres mental yang dituntut dalam latihan.

Pengukuran Intensitas

- mengukur denyut jantung (*heart rate*).
- Teknik Karvonen:
 - $THR = RHR + 0,6 (MHR - RHR)$
- Teknik Katch dan Mcardle
 - **Denyut Nadi Maksimal (DNM) = 220 – umur**
 - olahraga prestasi antara 80 – 90 % dari DNM dengan lama latihan 40-120 menit
 - olahraga kesehatan antara 70 – 85 % dari DNM dengan lama latihan 20-30 menit

Prinsip Kembali Asal (Reversibility)

- Kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat.
- Contoh:
 - Costill cs : 5 bulan latihan daya tahan akan lost completely kalau 6 – 8 minggu tidak aktif. Berhenti latihan fitness akan drop sampai tingkat fitness yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari.
 - Costill: 6 – 8 minggu tidak aktif, daya tahan yang sudah dilatih selama 5 bulan akan hilang.

Prinsip Pulih-asal (Recovery)

- Perkembangan atlit bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (training effect) bisa dimaksimalkan.
- Lamanya pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlit akibat stimulus/latihan sebelumnya.

Asas Overkompensasi

- Overkompensasi terutama mengacu kepada hubungan antara kerja dan regenerasi organisme tubuh, yang merupakan dasar biologis untuk persiapan fisik dan mental dalam menghadapi suatu pertandingan.
- Fase overkompensasi inilah tenaga/energi/kinerja atlet adalah yang paling tinggi. Jadi artinya di saat itulah waktu yang paling baik baginya untuk bertanding.

Prinsip Spesifik (Specificity of Training)

- Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
- setiap latihan yang dilakukan:
 - gerakan-gerakan haruslah yang khas dibutuhkan dalam cabang olahraga,
 - unsur-unsur biomotorik yang khas dan dominan,
 - latihan harus disesuaikan dengan saat pertandingannya (waktu latihan),
 - latihan spesifik diberikan setelah latihan fisik dasar.

Kualitas Latihan

- Latihan yang bermutu adalah apabila
 - latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlit,
 - koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan,
 - pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan,
 - prinsip-prinsip overload diterapkan baik dalam segi fisik maupun atlit.

Lama latihan

- Waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.
- Apabila waktu latihan berlangsung terlalu lama dan terlalu melelahkan maka bahayanya adalah bahwa atlet akan memandang setiap latihan sebagai suatu siksaan.

Variasi latihan

- Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dsb.

Volume latihan

- Volume latihan mengacu kepada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlit.
- Volume latihan yang tinggi di tahap-tahap permulaan latihan merupakan faktor determinan bagaimana atlit akan berkiprah kelak di tahap-tahap akhir pertandingan.

Densitas latihan

- Mengacu pada hubungan antara kerja dan istirahat dalam latihan.
- kepadatan atau frekuensi atlit dalam melakukan suatu rangkaian (serie) rangsangan per satuan waktu.
- Densitas latihan yang cukup (jadi istirahat antara dua rangsangan latihan yang cukup) akan menjamin efisiensi latihan sehingga bisa menghindarkan atlit dari lelah yang berlebihan.
- Kalau densitas terlalu padat, artinya istirahat antara dua rangsangan latihan kurang cukup, maka tidak ada cukup waktu untuk tubuh melakukan regenerasi, sehingga latihannya tidak efisien.

Sekian & Terima Kasih

TAHAP-TAHAP LATIHAN

(PHASES OF TRAINING)

Tim Dosen Pengampu
FIK UNY

TAHAP PERSIAPAN

- Tahap ini meletakkan dasar-dasar kerangka umum latihan fisik, teknik, taktik, dan mental sebagai persiapan tahap pertandingan yang akan datang.
- Dalam Program Latihan Tahunan, Tahap Persiapan berlangsung 4-5 bulan
- Tahap ini terbagi dalam:
 - Tahap Persiapan Umum (TPU) (2-2,5 bulan)
 - Tahap Persiapan Khusus (TPK) (2-2,5 bulan)

Tahap Persiapan Umum

- Sasarannya adalah untuk membangun dasar-dasar kebugaran fisik dan kemampuan biomotorik yang kokoh (solid) serta teknik keterampilan dasar yang mantap guna menghadapi latihan yang lebih berat dan lebih spesifik di tahap-tahap latihan berikutnya.
- Isi latihannya adalah latihan fisik umum, perbaikan elemen-elemen teknik, dan dasar-dasar dari beberapa manuver taktik.

Tahap Persiapan Umum (Cont.)

- Komponen fisik yang dilatih menekankan pada komponen dasar, yaitu daya tahan kardiovaskuler, kelentukan, dan kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan.
- Latihan teknik tetap dilakukan dengan melakukan koreksi-koreksi mengenai kesalahan-kesalahan, memelihatkan keterampilan yang sudah dimiliki, dan latihan teknik-teknik baru.
- Mengembangkan unsur-unsur mental: disiplin, motivasi, kerjasama, dsb, dan menanamkan kebiasaan dan komitmen berlatih.

Tahap Persiapan Khusus

- Sasarannya adalah perkembangan kemampuan-kemampuan khusus (spesifik) dari cabang olahraga yang bersangkutan dan perbaikan keterampilan.
- Latihan unsur-unsur fisik dasar yang ditingkatkan (power, daya tahan otot, dsb).
- Penyempurnaan teknik-teknik gerakan dan penyempurnaan koordanas gerak yang rumit.

TAHAP PERTANDINGAN

- Bertujuan untuk menyempurnakan semua aspek latihan (fisik, teknik, taktik, dan mental).
- Terbagi menjadi tahap pra pertandingan dan pertandingan utama.
- Sasarannya:
 - Latihan-latihan penyempurnaan fisik.
 - Pengembangan aspek psikologis khas cabang olahraga
 - Konsolidasi dan penyempurnaan teknik
 - Penyempurnaan manuver dan teknik pertahanan, penyerangan, dan taktik.
 - Mencari pengalaman bertanding.
 - Mengajarkan teori tentang cabang olahraga, spt peraturan dan strategi pertandingan.

Tahap Pra Pertandingan

- Materi latihan harus sesuai dengan cabang olahraga.
- Volume latihan menurun, namun intensitas tetap tinggi.
- Kesempatan pemulihan harus diperbanyak agar kelelahan ekstrim bisa dihindari.
- Pemeliharaan komponen-komponen kondisi fisik spesifik cabang olahraga.
- Teknik disempurnakan akhir dan dievaluasi setiap pertandingan.
- Kewaspadaan terhadap bahaya overtraining.

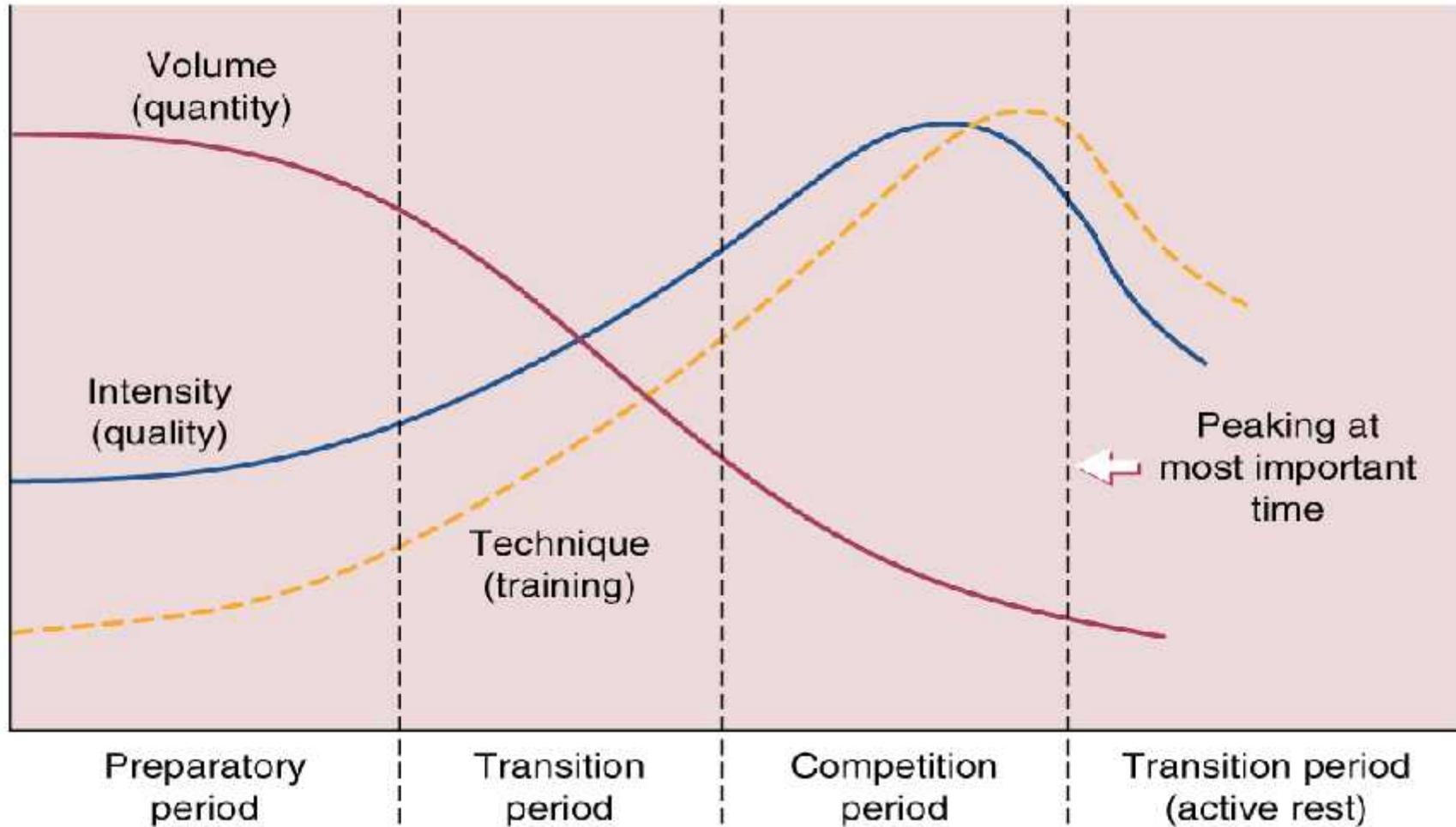
Tahap Pertandingan Utama

- Latihan fisik spesifik cabornya.
- Penyempurnaan dan konsolidasi teknik, tidak mengubah teknik.
- Penyempurnaan taktik.
- Pertandingan uji coba dibatasi untuk menghindari kelelahan mental.
- Diakhir dengan tahap unloading (istirahat aktif) sebelum klimaks di pertandingan utama.

TAHAP TRANSISI

- Tujuan utamanya untuk memberikan istirahat mental, rileksasi, dan regenerasi biologis.
- Istirahat dilakukan secara aktif yang bertujuan untuk menjaga kebugaran.
- Program khusus untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dan rehabilitasi cedera.
- Memulai menyusun program latihan berikutnya.

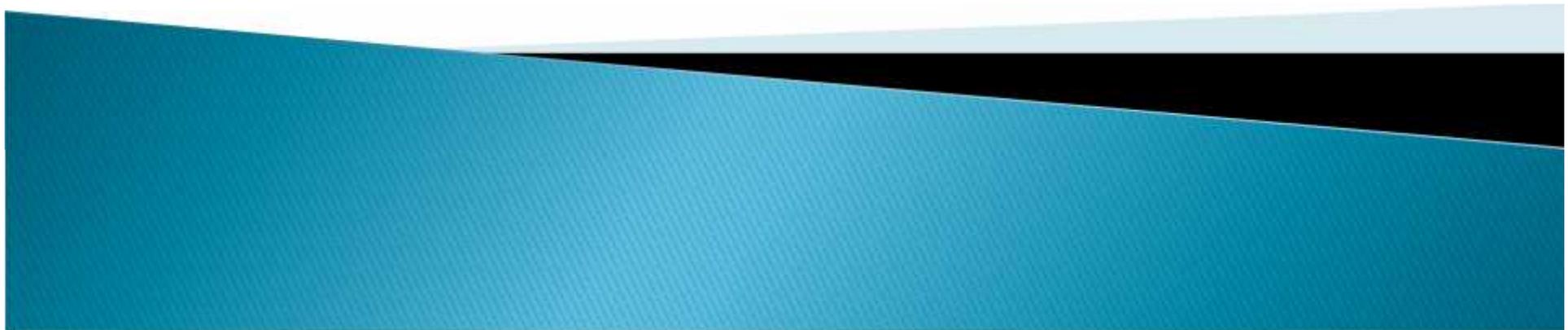
MODEL PERIODISASI MATVEYEV TEPAT UNTUK ATLET JUNIOR



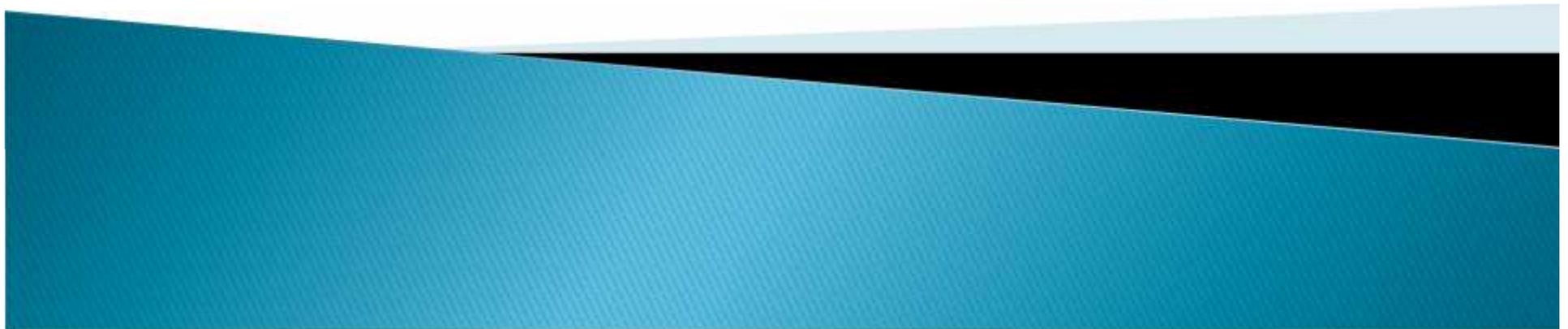
Sekian & Terima Kasih

PELAKSANAAN, EVALUASI, DAN PELAPORAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

Tim Dosen Pengampu
FIK UNY



PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER



1. Pelaksanaan program-program kegiatan ekstra kurikuler hendaknya dikendalikan untuk pencapaian tujuan-tujuan yang telah ditetapkan dan kontribusinya terhadap perwujudan visi sekolah.
2. Pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler hendaknya diusahakan suasana yang kondusif, tidak terlalu membebani siswa dan tidak merugikan aktivitas kurikuler sekolah.



3. Usahakan pelaksanaan kegiatan konsisten sebagaimana terjadwal dan terpublikasikan.
 4. Kerja sama tim adalah fundamental; hindari pembatasan untuk partisipasi.
 5. Setiap personil di sekolah, sesuai dengan fungsinya, pada dasarnya bertanggungjawab atas pengembangan program ekstrakurikuler yang diselenggarakan.
- 

6. Peran-peran kunci dari setiap personi di sekolah seperti kepala sekolah, para wakil kepala sekolah, guru-guru, wali kelas, guru/petugas BP, pustakwan, dan kepengurusan OSIS dioptimalkan dalam jabatannya dan terkait secara langsung dengan pengembangan program kegiatan ekstrakurikuler.
7. peran-peran kunci personil yang berada di luar organisasi sekolah dan memiliki keterkaitan fungsional dengan kepentingan penyelenggaraan program ekstrakurikuler, seperti pengurus Komite Sekolah, orang tua siswa, tokoh masyarakat yang peduli, pengurus MGMP, pemerintahan setempat dan lain-lain juga dioptimalkan.



8. Tenaga guru/instruktur, seyogianya adalah guru yang ada di sekolah yang memiliki latar belakang pendidikan yang relevan dan atau guru yang memiliki minat yang kuat untuk itu.
 9. Jika sekolah tidak memiliki guru/instruktur yang berlatarbelakang pendidikan relevan dan tidak mempunyai guru yang berminat untuk menyelenggarakan program ekstrakurikuler, sekolah dapat mengusahakan dengan cara:
 - Mengundang guru/instruktur di bidang ekstrakurikuler dari sekolah/lembaga pendidikan lain yang berdekatan melalui kerja sama yang saling menguntungkan.
 - Memanfaatkan nara sumber/tenaga ahli yang ada dan potensial pada masyarakat sekitar sekolah.
 - membina kemampuan yang dibutuhkan melalui MGMP, program pendampingan tenaga guru Dalam mengelola kegiatan ekstrakurikuler dan keikutsertaan guru dalam suatu program pendidikan dan pelatihan yang dibutuhkan.
- 

10. Fasilitas untuk setiap program kegiatan hendaknya dipikirkan guna mendukung terlaksananya program kegiatan ekstrakurikuler yang efektif. Fasilitas program ini misalnya mencakup:

- Pedoman/sumber dan kesempatan mengikuti program ekstrakurikuler yang ditawarkan.

- Form bio data siswa.

- Alat test dan form interview.

- Form penawaran pilihan atas jenis kegiatan ekstrakurikuler.

- Daftar siswa/kelompok siswa untuk layanan kegiatan ekstrakurikuler.

- Form pengaturan jadwal kegiatan ekstrakurikuler dan liburan sekolah.

- Form rancangan program kegiatan ekstrakurikuler.

- Form MoU (Memorandum of Understanding).

- Form perizinan.

- Form monitoring pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dan pembimbingan.

- Form pelaksanaan evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

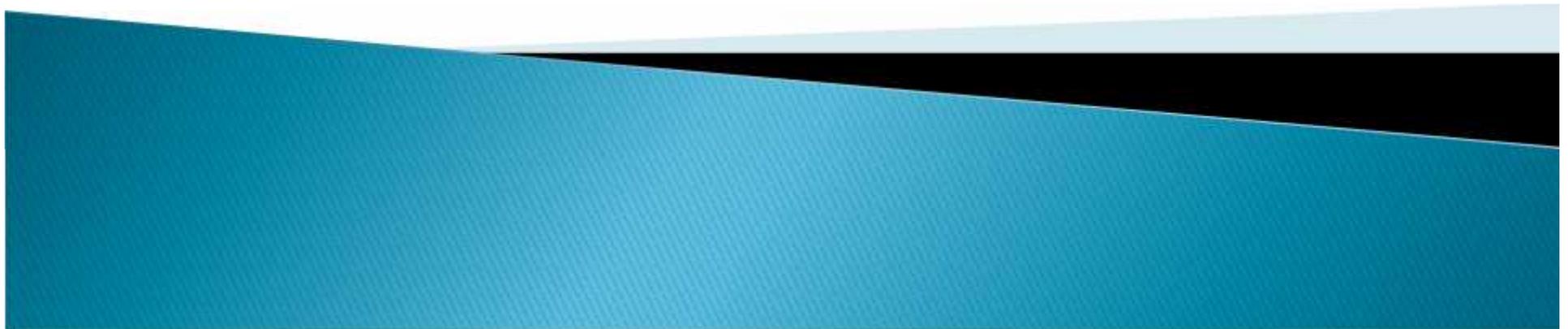
- Form sertifikasi atas penyelesaian keikutsertaan siswa dalam program kegiatan ekstrakurikuler yang dipercaya.



11. Tempat-tempat dan bahan-bahan yang teridentifikasi dan dapat digunakan untuk penyediaan pengalaman praktis dan latihan perilaku belajar/kerja bagi siswa.
12. Bagi sekolah yang telah maju, fasilitas (tempat) itu dapat berkembang ke arah sesuatu yang bersifat industrial, menjadi unit-unit produksi yang melayani kebutuhan masyarakat luas dan secara finansial telah menguntungkan pihak sekolah.
13. Fasilitas lainnya dapat bersifat outsourcing.
14. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler hendaknya memudahkan untuk pelaksanaan supervisi, monitoring evaluasi dan pelaporan.



EVALUASI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER



1. Evaluasi program kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengumpulkan data atau informasi mengenai tingkat keberhasilan yang dicapai siswa.
 2. Penilaian dapat dilakukan sewaktu-waktu untuk menetapkan tingkat keberhasilan siswa pada tahap-tahap tertentu dan untuk jangka waktu tertentu berkenaan dengan proses dan hasil kegiatan ekstrakurikuler.
- 

3. Penilaian program ekstrakurikuler menekankan pada penilaian/tes tindakan yang dapat mengungkapkan tingkat unjuk perilaku belajar/kerja siswa.
 4. Penetapan tingkat keberhasilan untuk program ekstrakurikuler didasarkan atas standar minimal tingkat penguasaan kemampuan yang disyaratkan dan bersifat individual.
- 

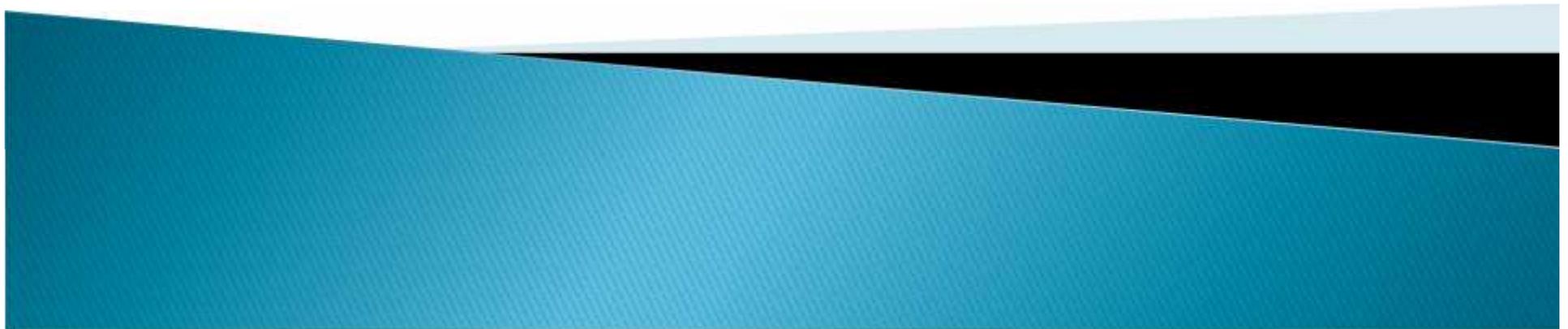
5. Penilaian secara inklusif mempertimbangkan pembentukan kepribadian yang terintegrasi, jiwa kemandirian atau kewirausahaan, sikap dan etos perilaku belajar/kerja dan disiplin siswa dalam kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler.
6. Perilaku itu mempertimbangkan kemahiran dalam pemecahan masalah dan berkomunikasi; mempertimbangan standard keadilan dan keragaman secara individual bagi setiap siswa; dan mempertimbangkan tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan.



7. Penilaian dilakukan dengan memandang bobot yang sama baik terhadap proses dan hasil akhir dari setiap kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan.
8. Penilaian melalui pemberian tugas secara bervariasi dan dinamis akan mendorong tumbuhnya rasa tanggung jawab yang tinggi.
9. Ujian kemampuan atau tingkat kemahiran yang telah dicapai siswa dan sertifikasi, dilakukan secara bersama sehingga dapat dipercaya dan dipertanggungjawabkan.



PELAPORAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER



1. Sekolah hendaknya membuat laporan, baik laporan untuk keseluruhan program kegiatan ekstrakurikuler dan untuk setiap jenis kegiatan ekstrakurikuler ataupun untuk pertanggungjawaban keuangan yang telah dialokasikan/digunakan untuk kegiatan yang dimaksudkan.
2. Untuk laporan kegiatan, hendaknya dibuat format yang sederhana tetapi cukup komprehensif dan mudah dipahami, misalnya mencakup:
Kata pengantar, daftar isi, latar belakang, pengertian dari jenis kegiatan ekstrakurikuler, tujuan, sasaran, hasil yang diharapkan;
Penyelenggaraan kegiatan yang meliputi persyaratan peserta, bentuk dan materi kegiatan, organisasi penyelenggaraan, jadwal dan mekanisme pelaksanaan, bentuk penghargaan, hasil yang diperoleh, kesulitan yang dijumpai dan usaha mengatasi kesulitan itu, kesimpulan keseluruhan dan saran-saran yang diajukan, serta lampiran-lampiran yang diperlukan.



Sekian & Terima Kasih

**PENGEMBANGAN
PROGRAM LATIHAN
EKTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**

**TIM DOSEN PENGAMPU
FIK UNY**

Dasar-Dasar Melatih dalam Olahraga



- Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101).
- Faktor-faktor latihan:
 1. Latihan fisik
 2. Latihan teknik
 3. Latihan taktik
 4. Latihan mental

Prinsip Latihan



1. Prinsip beban berlebih (*overload principle*)

- ✦ Beban kerja dalam latihan ditingkatkan secara bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan psikologis setiap individu si atlet.
- 1. Peningkatan prestasi dapat dilakukan melalui berlatih dengan beban kerja yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu atau dengan perkataan lain, harus senantiasa berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*).

2. Perkembangan menyeluruh (Multilateral)

Proses peningkatan prestasi adalah sebuah proses yang melibatkan seluruh potensi yang dimiliki oleh atlet. Prinsip ini didasarkan pada fakta bahwa selalu ada ketergantungan antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara proses-proses faal dengan psikologis.

3. Spesialisasi

Harsono, 1988:110 “ prinsip ini latihan harus didasarkan pada dua hal, yaitu (a) melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialisasi tersebut. (b) melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut.

Prinsip multilateral harus menjadi dasar pertimbangan untuk perkembangan spesialisasi



4. Prinsip Individualisasi

Latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu sesuai dengan kekhasan agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor individualisasi misalnya: umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologis.

5. Prinsip variasi

Prinsip variasi merupakan salah satu hal penting yang mutlak dipahami, untuk mencegah terjadinya kebosanan sehingga pengembangan kemampuan atlet dapat dimaksimalkan.



6. Prinsip aktif dan sungguh-sungguh dalam latihan
Interaksi antara pelatih dengan atlet, dimana atlet percaya sepenuhnya, sehingga aktif dan sungguh-sungguh menjalani semua program yang diberikan

7. Prinsip model dalam latihan menghubungkan latihan dengan kebutuhan dan kekhususan pertandingan, mengoptimalkan proses latihan melalui modeling

Faktor Latihan



- Frekuensi
- Intensitas
- Type
- Time
- Enjoyment

Komponen Biomotor Dasar



1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. Kelentukan
5. Koordinasi

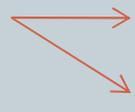
Periodesasi latihan



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
1. 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

Metode Latihan



- *continuous training*

- *Continuous training* (Pelatihan yang berkesinambungan) adalah bentuk sederhana dari latihan. Seperti namanya, melibatkan latihan tanpa waktu istirahat atau interval pemulihan.

Jenis latihan yang baik dengan cara yang untuk memperbaiki sistem energi aerobik . Contoh: Berenang, berjalan dan bersepeda.

Latihan mulai pada sekitar 60% dari detak jantung maksimum Anda (MHR) meningkat menjadi sekitar 75% -80%. Latihan dilakukan selama minimal 20 menit untuk mencapai beberapa jenis manfaat.

Aerobik merupakan salah satu bentuk latihan *Continuous training*

Interval Training



- *Interval training: sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.*
- *Faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training (Harsono, 1988: 157):*
 1. *Lamanya latihan*
 2. *Beban (intensitas latihan)*
 3. *Ulangan (repetisi) melakukan latihan*
 4. *Masa istirahat setelah setiap repetisi latihan*
- *Contoh: lari – istirahat-lari istirahat*
- *Intensitas lari biasanya rendah sampai medium sekitar 50% samapai 70%*

Fartlek Training



- *Fartlek Training atau speedplay yaitu latihan dengan bermain kecepatan.*
- *Fartlek Training merupakan latihan endurance untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang.*
- *Fartlek Training sebaiknya dilatihkan jauh sebelum pertandingan, dimana pembangunan dan pembentukan endurance sangat penting untuk menghadapi latihan-latihan yang lebih berat dalam musim-musim latihan berikutnya.*

Latihan beban



- Latihan beban (*weight training*): latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu. Misalnya: memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan.
- Beberapa sistem Latihan Beban:
 1. Sistem set: dilakukan dengan beberapa repetisi atau pengulangan dari suatu bentuk latihan, dilanjutkan dengan istirahat, kemudian mengulangi repetisi seperti semula.
 2. Sistem super set: setiap bentuk latihan dilanjutkan dengan latihan untuk bentuk latihan untuk otot-otot antagonis. Misal setelah latihan untuk bicep maka dilanjutkan latihan trisep



3. Splite routines

- ✦ Pelaksanaannya: sehari hanya melatih anggota-anggota tubuh bagian atas, kemudian pada hari berikutnya melatih anggota-anggota tubuh bagian bawah.

4. Metode multi-poundage

Tahap permulaan atlet mengangkat beban berat, apabila terlihat kelelahan maka bebannya dikurang begitu seterusnya sampai atlet mampu mengangka seluruhnya kurang lebih 20 repetisi.

5. Sistem Piramid

3. Beban diperuntukkan pada set pertama ringan, kemudian untuk set-set berikutnya kian lama kian berat. Jumlah dalam set ini biasanya dibatasi 5 set, istirahat antara setiap set 3-5 menit

Prinsip-Prinsip Latihan Beban



1. Warming up/ pemanasan secara menyeluruh
2. Prinsip overload, karena perkembangan hanyalah dimungkinkan, apabila otot-otot tersebut dibebani dengan tahanan yang kian bertambah berat.
3. Anjuran untuk melakukan tidak lebih dari 12 RM dan tidak kurang dari 8 RM untuk setiap exercise.
4. Setiap bentuk latihan dilakukan dalam 3 set, dengan masa istirahat diantara setiap set antara 3 sampai dengan 5 menit.
5. Pada saat mengangkat, mendorong atau menarik beban haruslah dilaksanakan dengan teknik yang benar.

6. Repetisi sedikit dengan beban berat akan menghasilkan adaptasi terhadap strengt, artinya akan membentuk kekuatan, sedangkan repetisi banyak dengan beban ringan akan menghasilkan perkembangan dalam daya tahan otot.
7. Setiap bentuk latihan, harus dilakukan ruang/rentang gerak yang seluas-luasnya supaya tidak terjadi muscleboundness (otot kuat tetapi lamban)
8. Selama latihan, pengaturan nafas harus diperhatikan.
9. Setelah selesai melakukan bentuk latihan, atlet harus berada dalam keadaan lelah otot lokal yang berlangsung hanya untuk sementara waktu saja.

11. Latihan beban sebaiknya dilakukan tiga kali seminggu, dengan tujuan memberikan kesempatan bagi otot untuk melakukan regenerasi, sehingga dapat berkembang dan mengadaptasi diri pada hari istirahat tersebut. Istirahat antara dua sesi latihan, sedikitnya 48jam dan jangan lebih dari 72 jam

12. Setiap sesi latihan, sebaiknya diakhiri dengan latihan peregangan statis atau pasif dan latihan relaksasi.

Repetisi: ulangan angkatan pada waktu mengangkat beban

Set: setiap jumlah ulangan

Sekian & Terima Kasih



**PERENCANAAN PROGRAM
LATIHAN**

**Tim Dosen Pengampu
FIK UNY**

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.

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

JENIS RENCANA

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.

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



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 (SPESIALISASI)
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

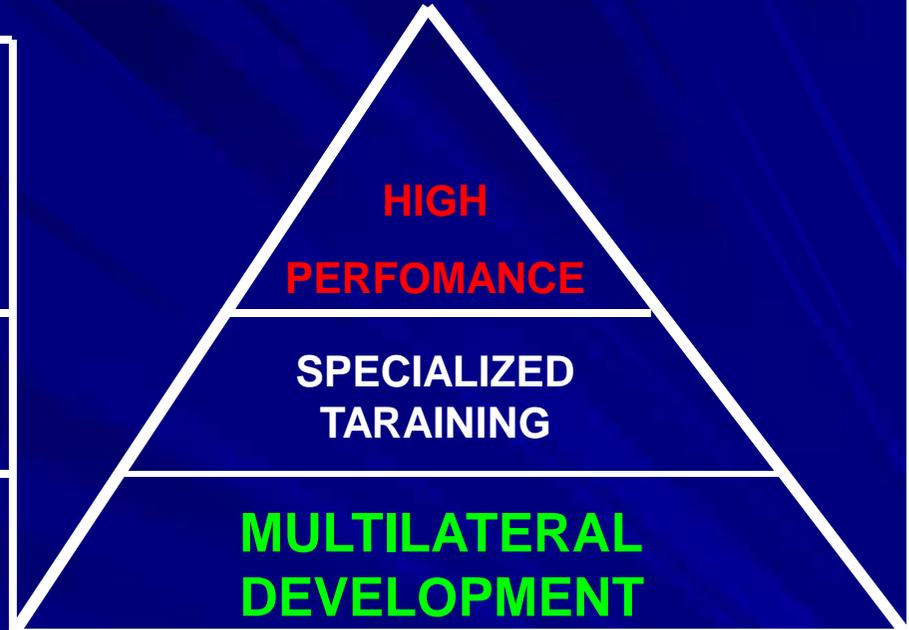
| NO | CABANG OLAHRAGA | MULAI THP DASAR | MULAI THP MENENGAH | PENCAPAIAN PUNCAK |
|----|---------------------------|-----------------|--------------------|-------------------|
| 1 | ARCHERY | 12 - 14 | 16 -18 | 23 - 30 |
| 2 | ATHLETICS | | | |
| | a. SPRINTING | 10 - 12 | 14 - 16 | 22 - 26 |
| | b. 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 | MULAI THP DASAR | MULAI THP MENENGAH | PENCAPAIAN PUNCAK |
|----|-------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 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 |

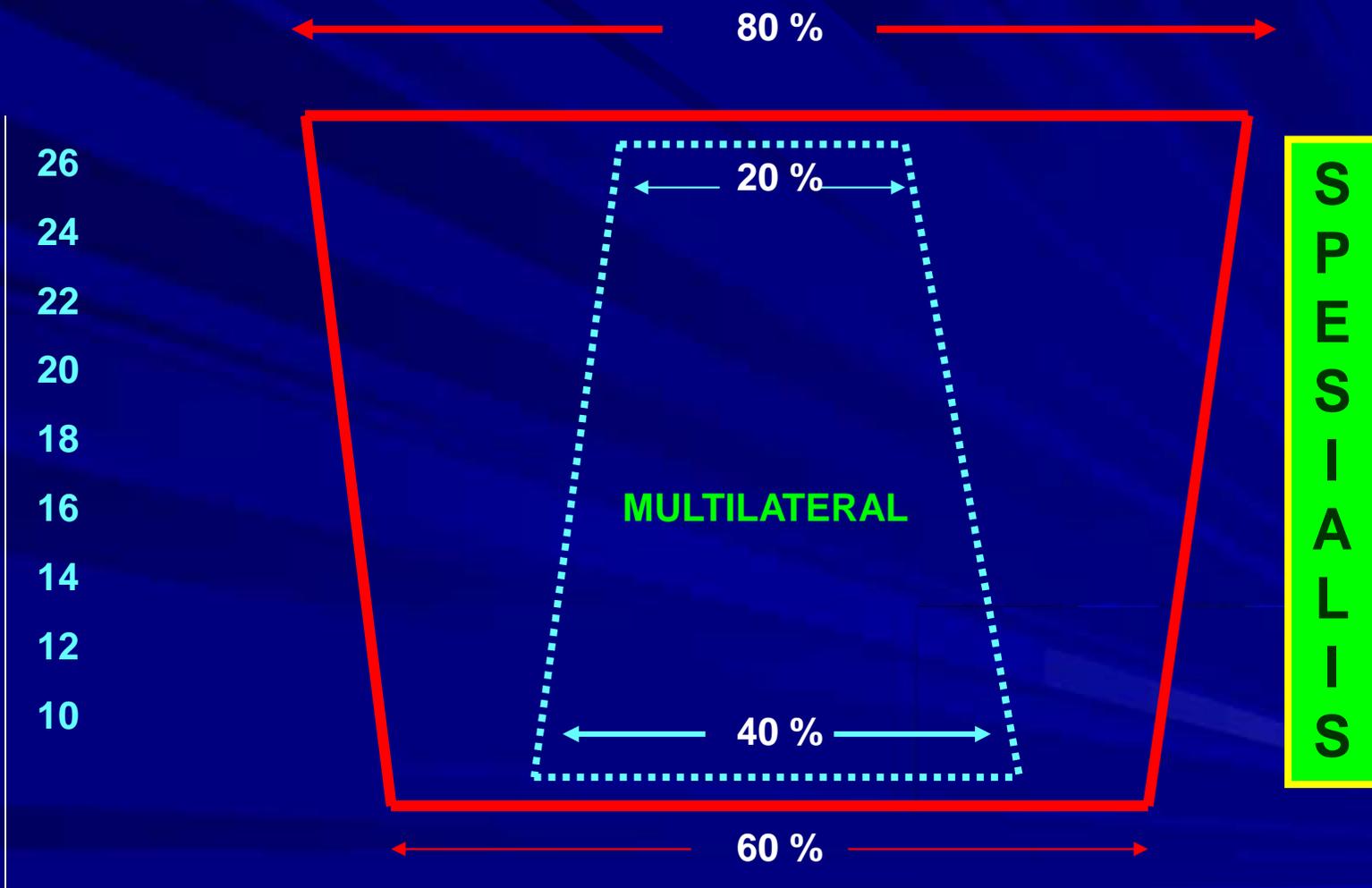
| NO | CABANG OLAHRAGA | MULAI THP DASAR | MULAI YHP MENENGAH | PENCAPAIAN PUNCAK |
|----|-----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 26 | SKIING | | | |
| | a. ALPINE | 7 - 8 | 12 - 14 | 18 - 25 |
| | b. NORDIC | 12 - 14 | 16 - 18 | 23 - 28 |
| | c. 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 |
| 37 | WRESTLING | 11 - 13 | 17 - 19 | 24 - 27 |

TINGKAT
PERKEMBANGAN



LATIHAN JANGKA PANJANG MENUJU PRESTASI PUNCAK

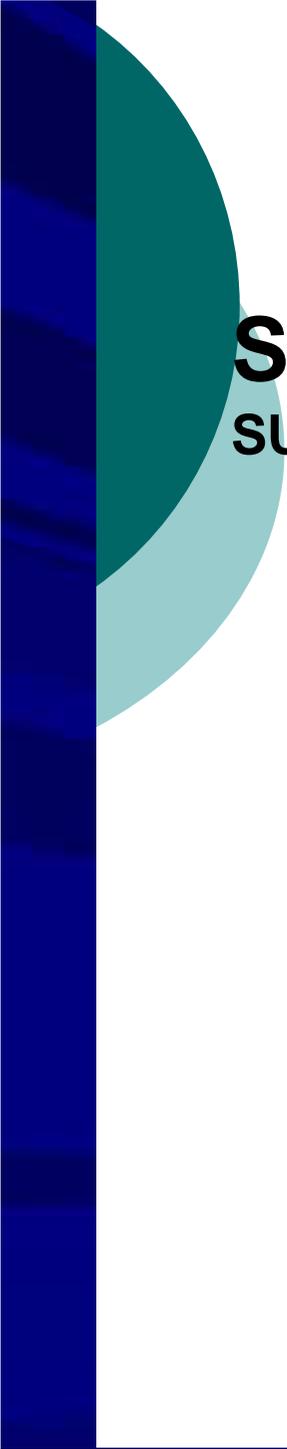
U
M
U
R



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

SESI LATIHAN

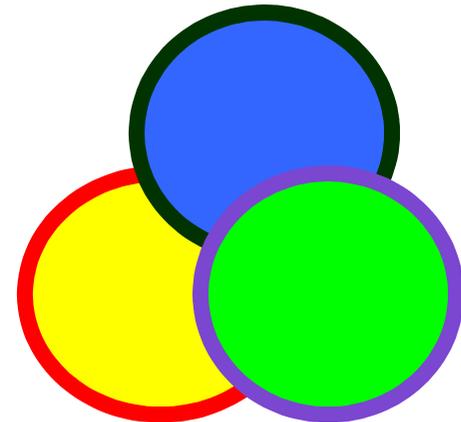
(TRAINING SETION)



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 kondisi 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 (calesthenic) 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.

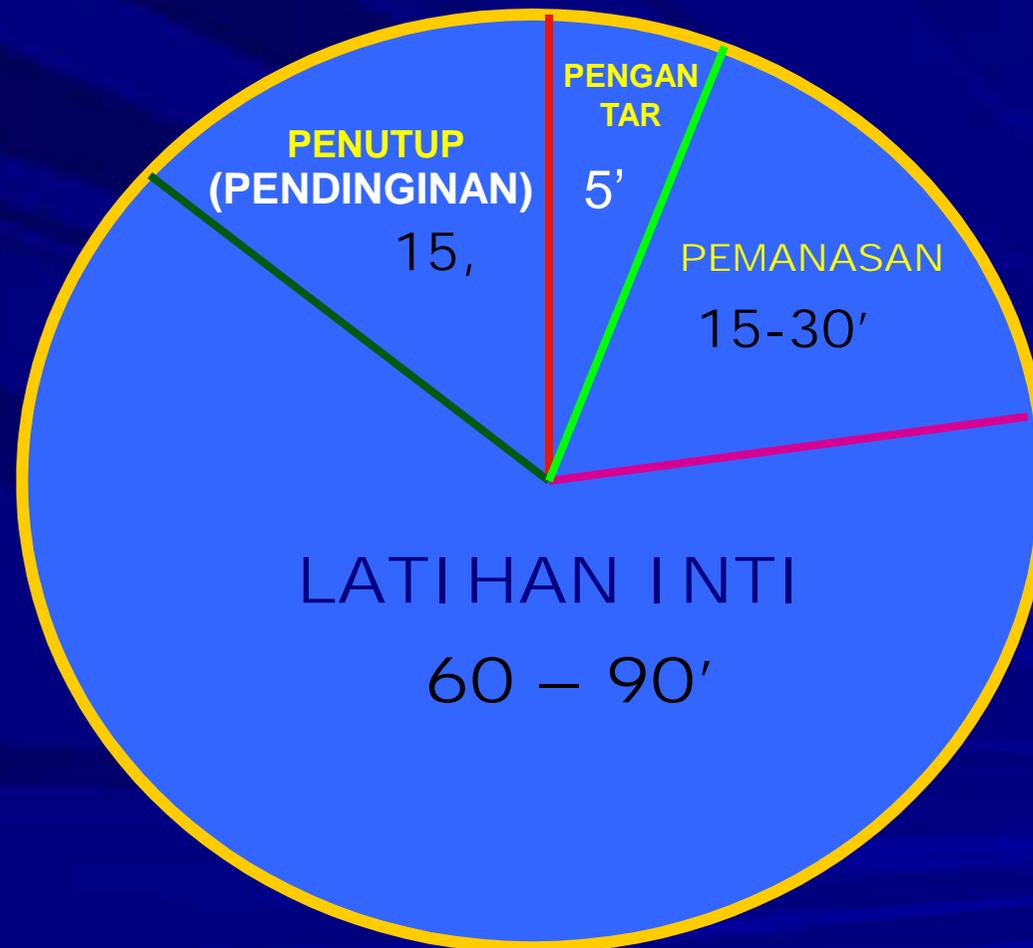
PENUTUP

- 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.

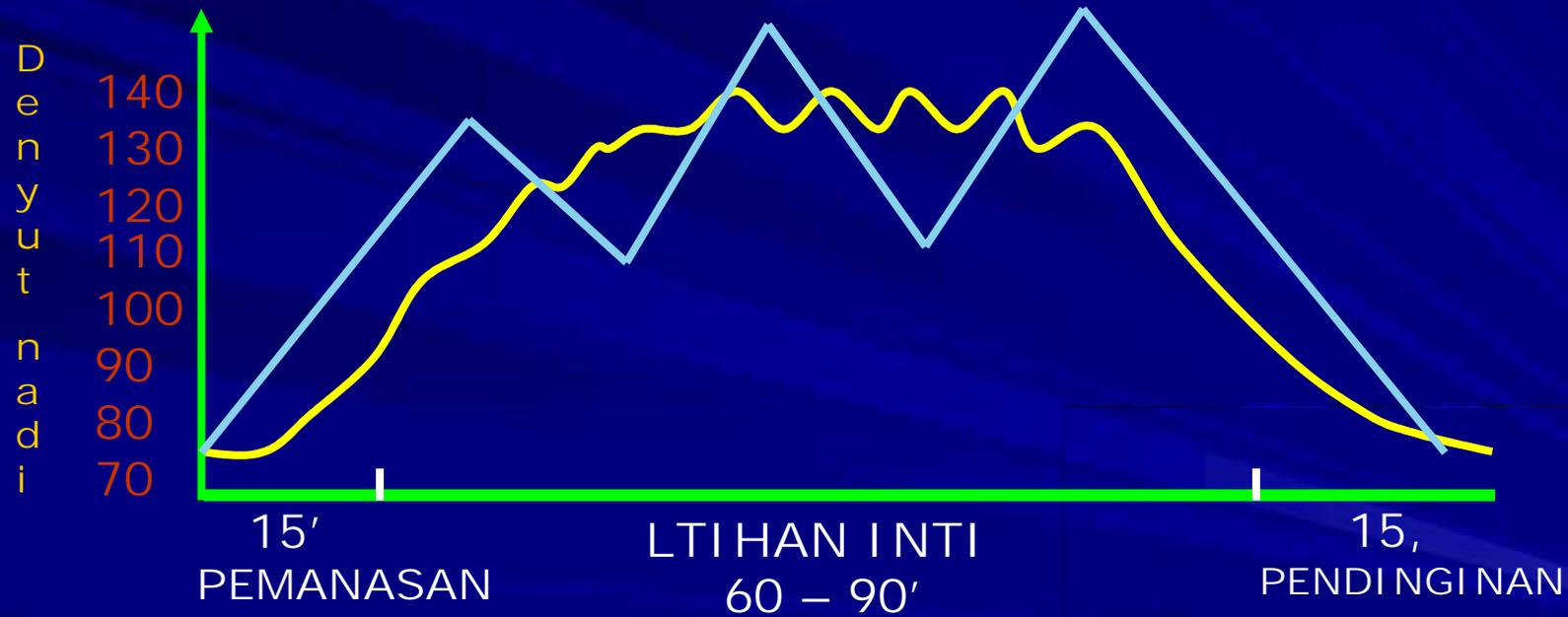
PENUTUP (lanjutan)

- 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

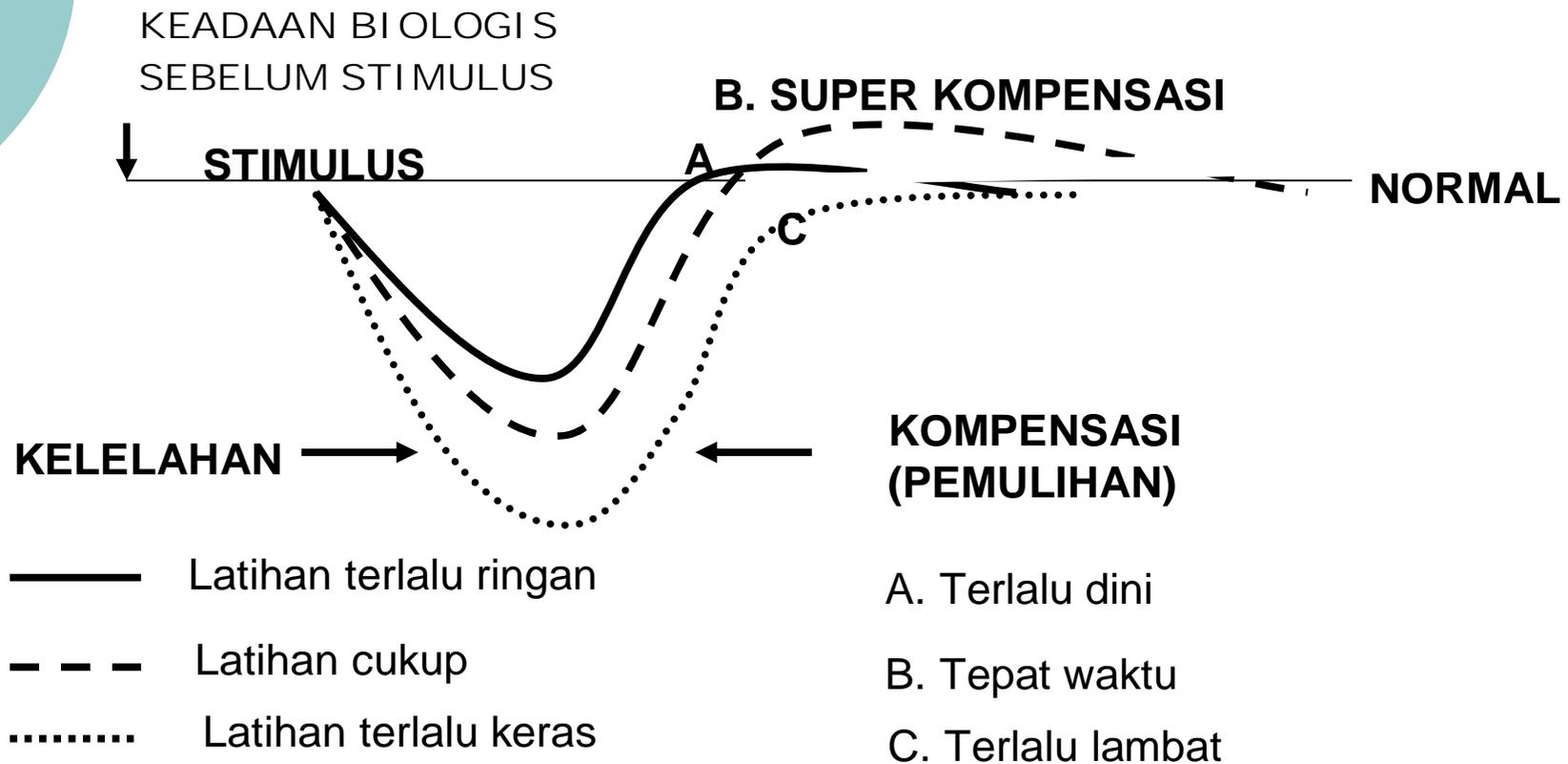


GAMBAR KURVA FISILOGIS SATU SESI LATIHAN



Lama latihan dalam satu sesi 2 – 5 Jam

SIKLUS SUPER KOMPENSASI



CONTOH FORMAT SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA: Bolavoli (PUTRA)

WAKTU :120'

SASARAN LATIHAN : Terima servis, Smash & Bermain

JUMLAH ATLET : 14 orang

HARI / TGL : Jumat, 3/9/07

TINGKATAN ATLET : Senior

PERIODISASI : Persiapan khusus

MIKRO : 25

SESI : 98

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

INTENSITAS : Sedang

| No | MATERI LATIHAN | DOSIS | FORMASI / ORGANISASI | CATATAN |
|----------|-----------------------|-------|----------------------|---------|
| A | PENGANTAR : | | | |
| B | PEMANASAN : | | | |
| C | LATIHAN INTI : | | | |
| D | PENENANGAN : | | | |

CONTOH SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA: Bolavoli (PUTRA)

WAKTU :120'

SASARAN LATIHAN : Terima servis, Smash & Bermain

JUMLAH ATLET : 14 orang

HARI / TGL : Jumat, 3 -9-07

TINGKATAN ATLET : Senior

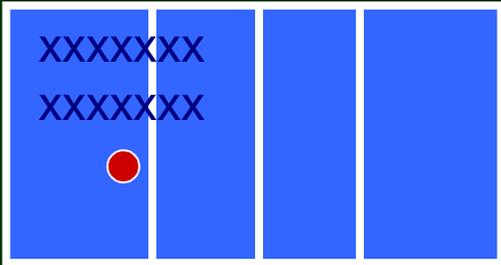
PERIODISASI : Persiapan khusus

MIKRO : 25

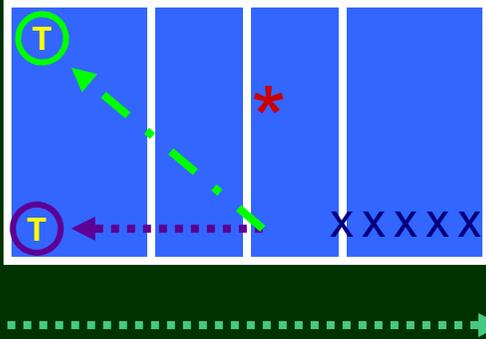
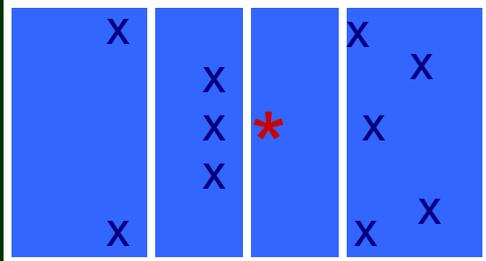
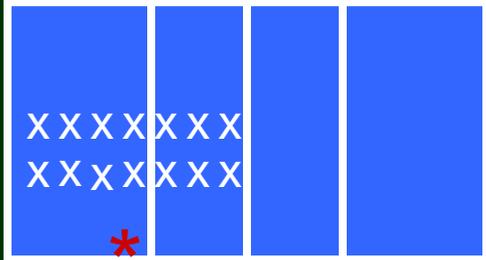
SESI : 98

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

INTENSITAS : Sedang

| NO | MATERI LATIHAN | DOSIS | FORMASI / ORGANISASI | CATATAN |
|----|---|---|---|---|
| A | PENGANTAR: Dibariskan, Doa, Penjelasan Materi Latihan | 5 Menit | <p style="text-align: center;">X X X X X X X X X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">●</p> | Singkat & Jelas |
| B | <p>PEMANASAN: Jogging, Streching Statis & 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> |

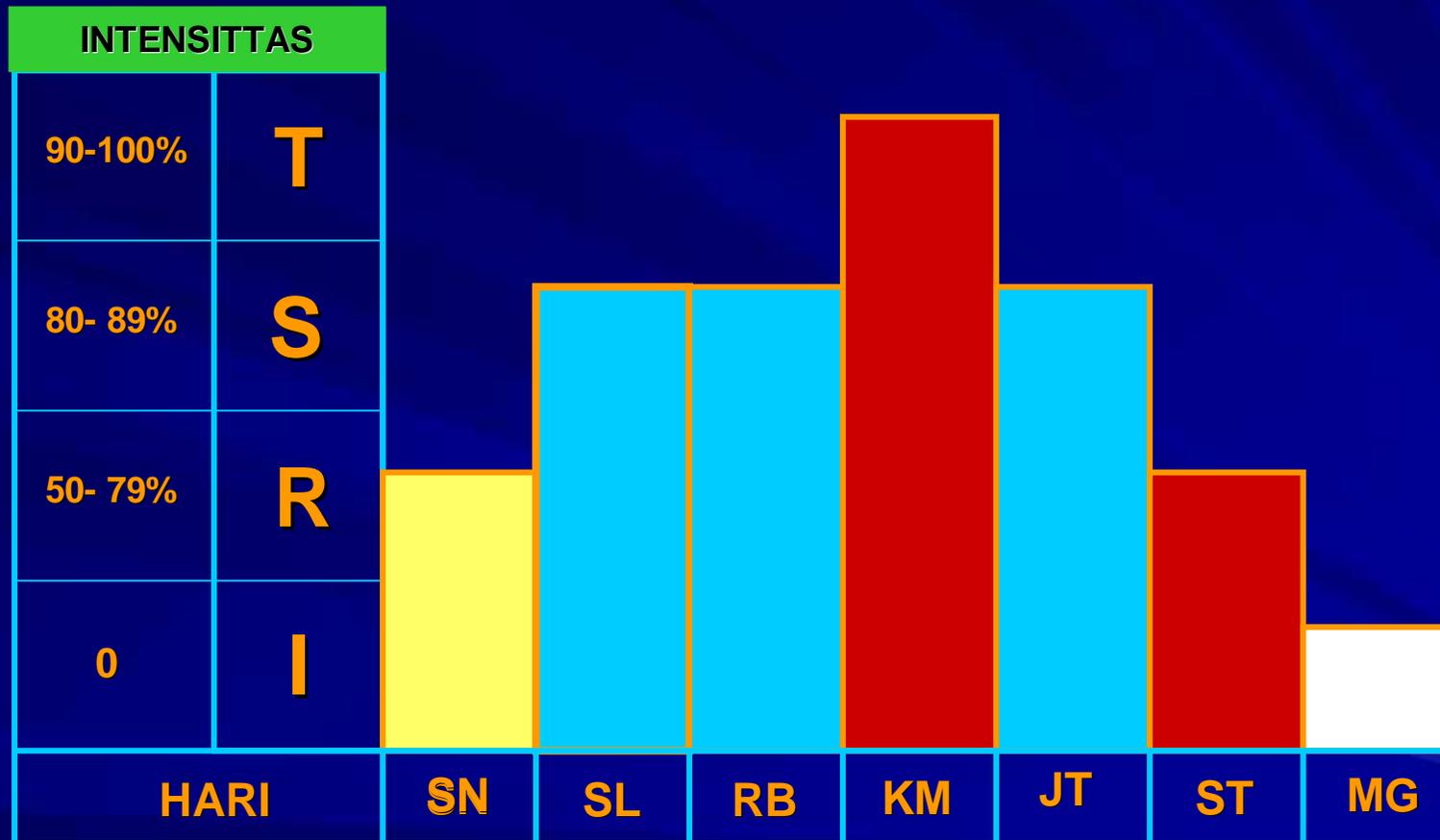
| NO | MATERI LATIHAN | DOSIS | FORMASI / ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|---|
| C | <p>INTI:</p> <p>a. Teknik terima servis</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 orang menerima servis - 3 orang melakukan servis - 1 orang menempati posisi pengumpan sebagai arah bola penerima servis. <p>Teknik menerima servis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lutut ditekuk, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan. - Kedua lengan dirapatkan dan kedua siku diluruskan - Sewaktu menerima bola ayunan lengan sedikit mungkin, poros gerak pd sendi bahu dan lutut, siku tetap lurus. | <p>Terima servis = 25'</p> <p>2 set setiap kelompok a. 30 x</p> <p>Posisi 1, 5 & 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>LAPANGAN A</p> <p>LAPANGAN B</p> | <p>Setiap 10 x servis dilakukan rotasi posisi, dr posisi 1 pindah ke 5, posisi 5 pindah ke 6 & posisi 6 pindah ke 1</p> <p>Terima servis terarah kepada pengumpan Setelah 30 x bergantian yang servis dan penerima servis</p> |
| | <p>b. Teknik smash open</p> <ul style="list-style-type: none"> - arah bola menyilangi lapangan dan lurus - bola dipukul setinggi mungkin diatas net. - ketinggian umpan 3m di atas net | <p>Smash = 30'</p> <ul style="list-style-type: none"> - Smash dr posisi 4 - Setiap anak melakukan smash silang 10 x , kemudian berganti arah lurus 10 x <p>Dilakukan 2 set Recovery 90"</p> | <p>LAPANGAN A</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"> - arah bola menyilangi lapangan dan lurus - bola dipukul setinggi mungkin diatas net. - ketinggian umpan 3m diatas net | <ul style="list-style-type: none"> - Smash dr posisi 4 - Setiap anak melakukan smash silang 10 x , kemudian berganti arah lurus 10 x <p>Dilakukan 2 set Recovery saat mengambil bola</p> | <p style="text-align: center;">LAPANGAN 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</p> <p>Sebanyak 1 set, game 25.</p> |  | <p>Setiap jumlah poin kelipatan 5 dilakukan pergantian pemain, yang diganti anak yang paling banyak melakukan kesalahan.</p> |
| E | <p>PENUTUP:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging dengan relaks 3 x keliling lapangan voli - Streching - Evaluasi. | <p>Penutup = 15 "</p> |  | <p>Latihan ditutup pelatih dengan memberi motivasi terhadap anak agar tercipta suasana menyenangkan.</p> |

MICRO CYCLE

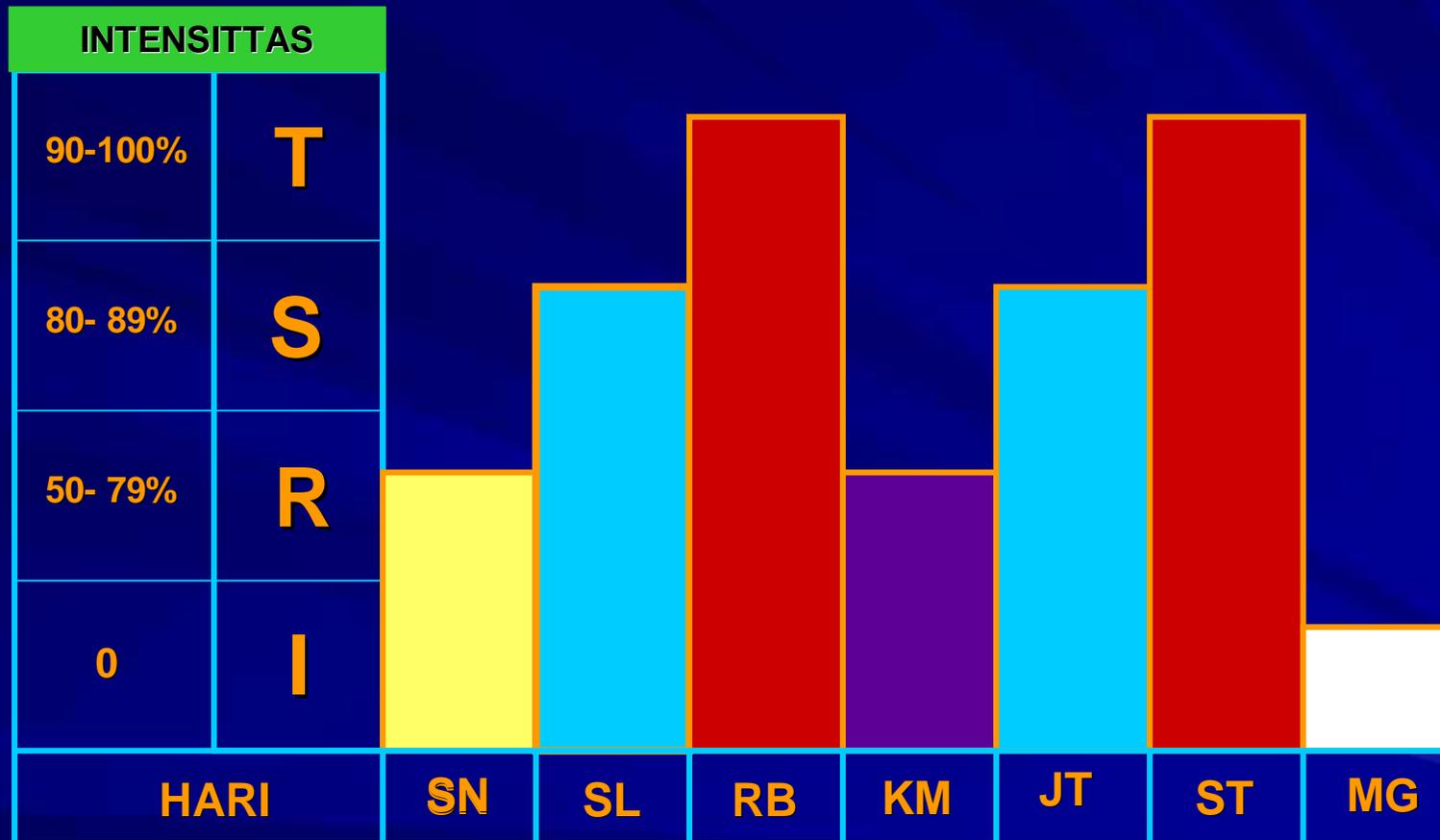
**RENCANA
MINGGUAN**

MICROCYCLE DENGAN SATU PUNCAK

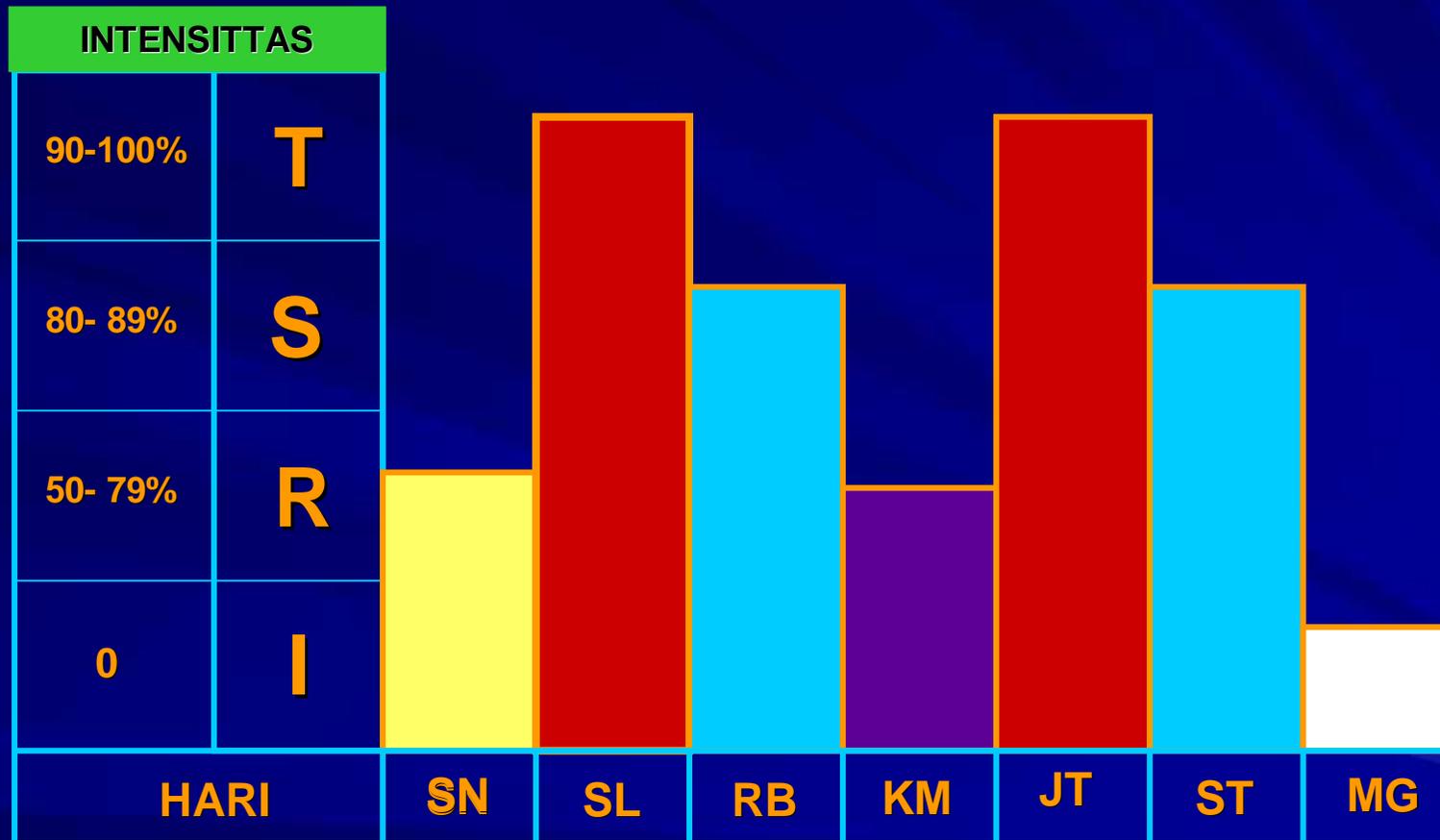


CATATAN: LIHAT HALAMAN 171- 173, BOMPA, 1999

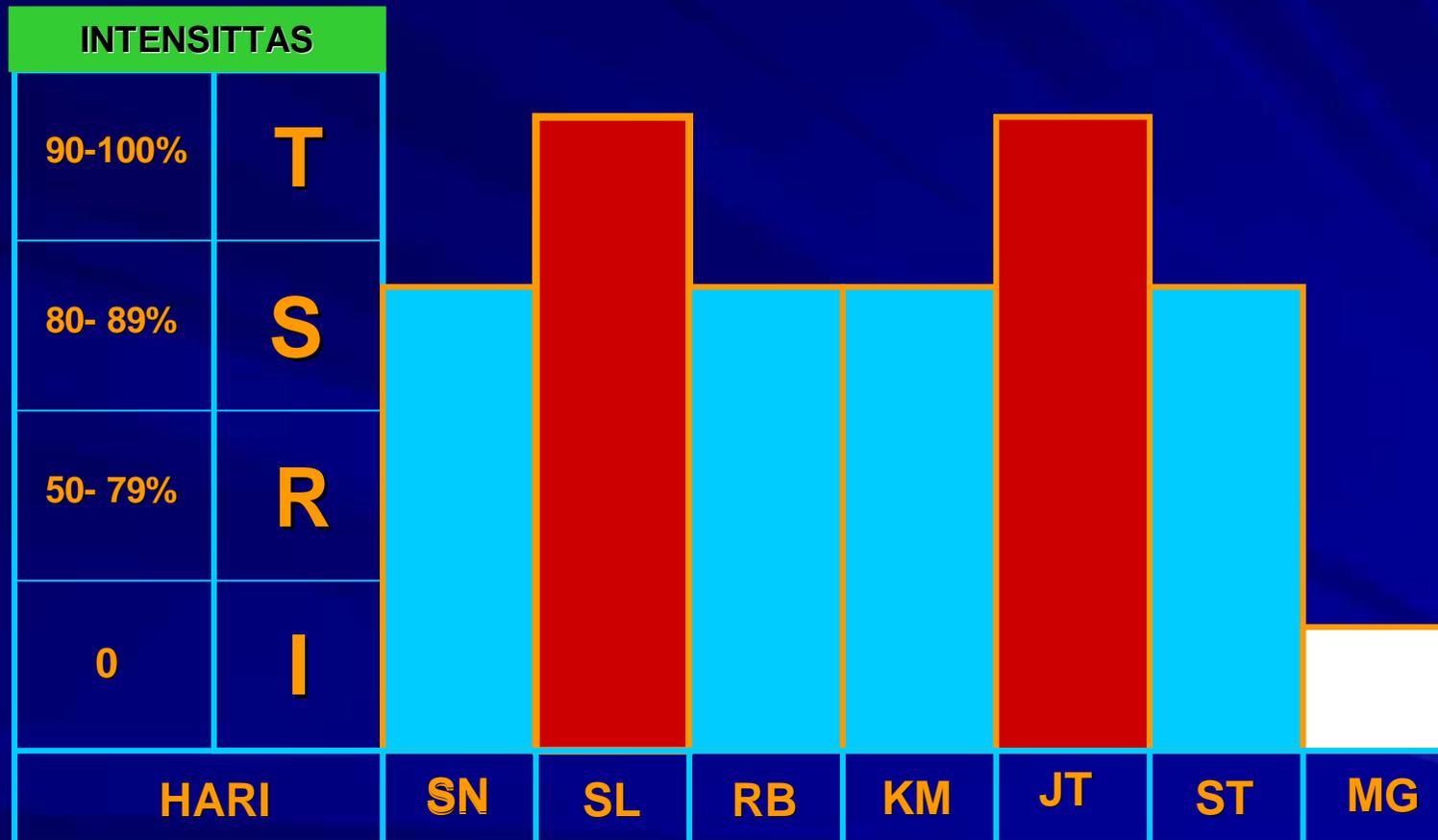
MICROCYCLE DENGAN DUA PUNCAK



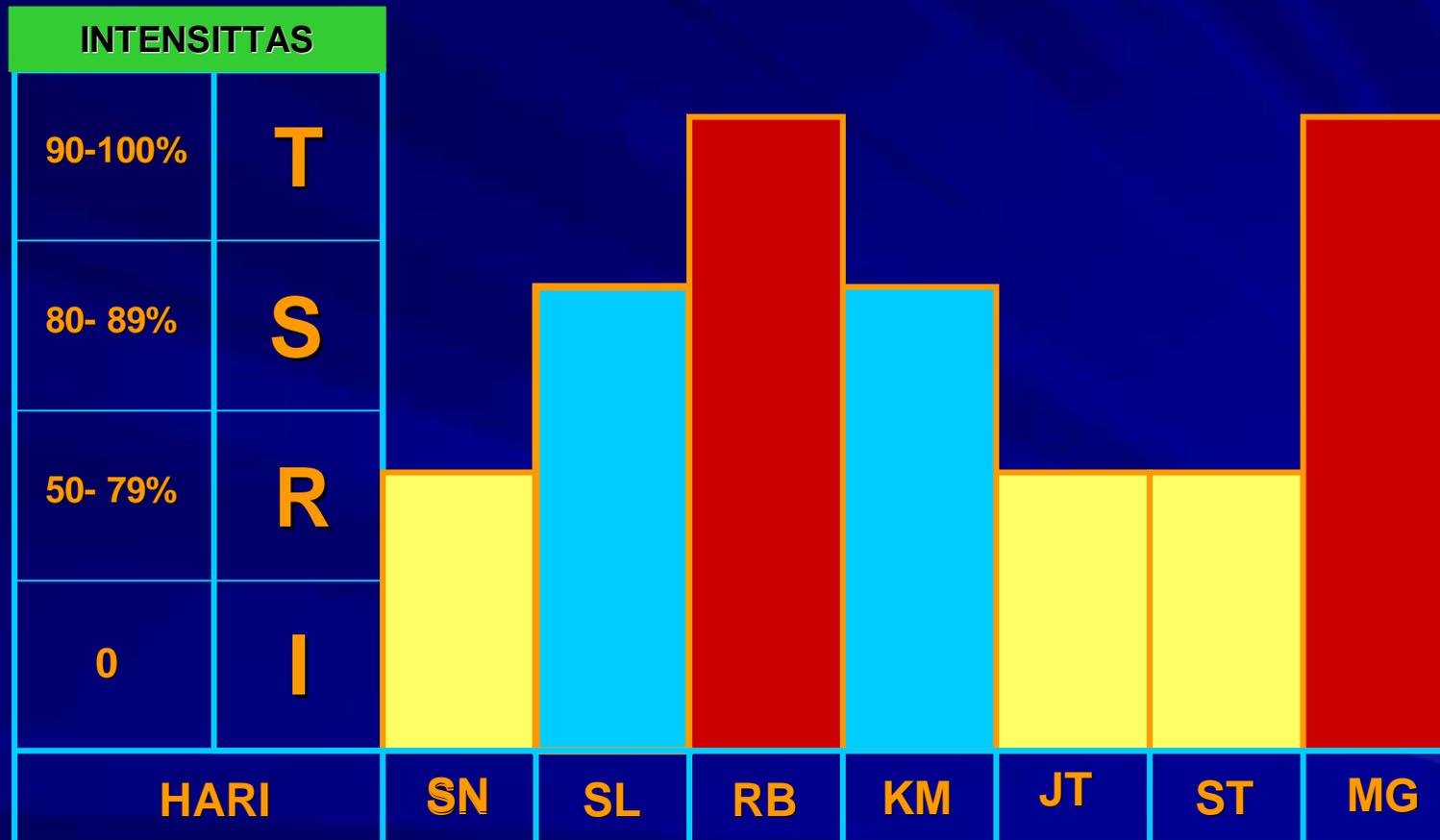
VERSI LAIN MICROCYCLE DUA PUNCAK



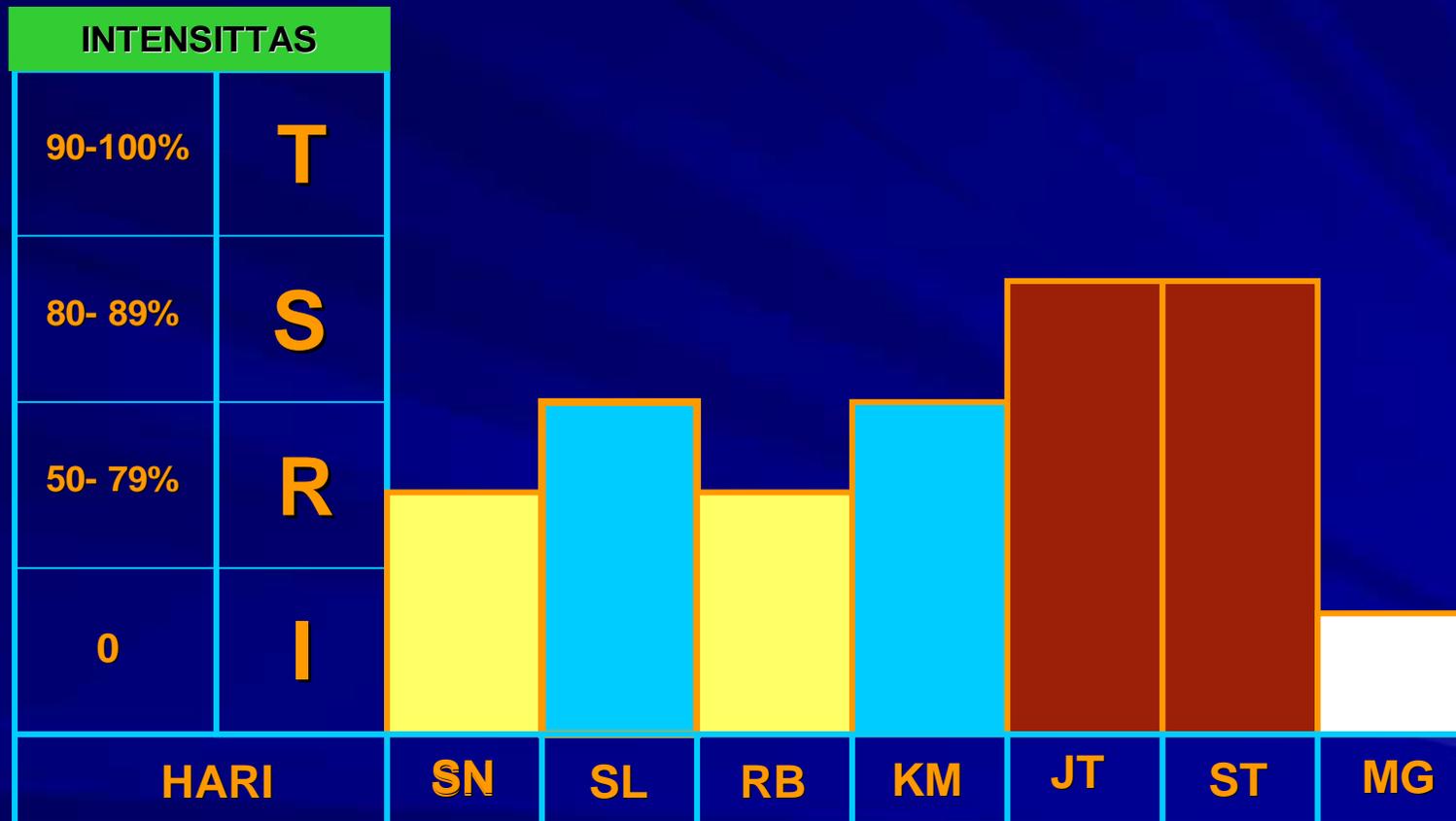
MICROCYCLE DUA PUNCAK DENGAN TUNTUTAN YANG TINGGI



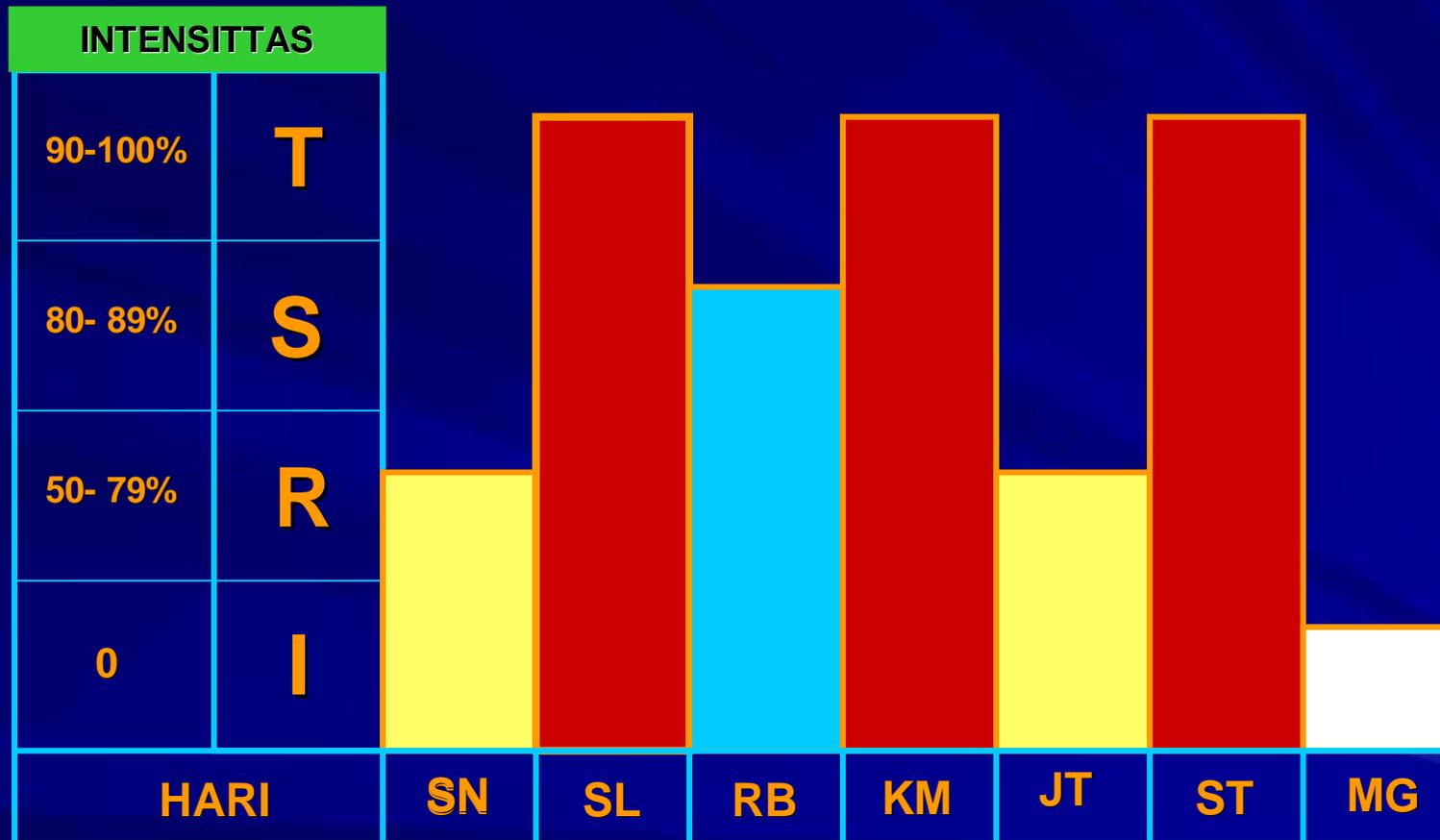
DUA PUNCAK MICROCYCLE, SATU DIANTARANYA KOMPETISI DIDAHULUI DUA SESI PENURUNAN BEBAN



MODEL MICROCYCLE DENGAN DUA PUNCAK YANG BERDEKATAN



Model microcycle 3 puncak dengan alternatif 2 intensitas rendah



**PSYCHOLOGICAL &
MENTAL TRAINING**

TACTICAL TRAINING

TECHNICAL TRAINING

PHYSICAL TRAINING

GAMBAR PIRAMIDA FAKTOR LATIHAN

MACROCYCLES

SIKLUS MAKRO

MENURUT: FREEMAN (1989)

Merupakan periode waktu latihan tahunan yang besar (persiapan, kompetisi, transisi).

Bertujuan untuk mencapai penempilan puncak pada kompetisi utama. Pada beberapa cabang / nomor perlombaan memungkinkan adanya 3 puncak utama. Oleh sebab itu dengan 3 puncak ada 3 siklus makro per tahun. Siklus makro akan berakhir setelah periode kompetisi. Setelah itu akan masuk siklus makro berikutnya.

SIKLUS MAKRO

MENURUT: RUSHALL & PYKE, 1992

Suatu siklus makro terdiri atas sejumlah siklus mikro yang bertujuan untuk mencapai keadaan tertentu. Karena prestasi terdiri atas sejumlah komponen fitness, maka menyusun siklus makro memerlukan pertimbangan yang seksama, termasuk di dalamnya bagaimana menyusun siklus mikro dan sesi latihan direncanakan untuk mencapai tujuan siklus makro.

Struktur siklus makro tergantung pada tujuan dan phase latihan. Setiap peningkatan beban untuk beberapa siklus mikro diikuti oleh siklus mikro tanpa beban.

SIKLUS MAKRO

MENURUT: YOSEF NOSSEK, 1982

Biasanya suatu siklus makro terdiri atas 3 – 6 siklus mikro dan ada 4 jenis siklus makro yaitu:

- 1. Siklus Makro Pendahuluan**
- 2. Siklus Makro Dasar**
- 3. Siklus Makro Kontrol**
- 4. Siklus Makro Polesan**

1. SIKLUS MAKRO PENDAHULUAN

Umumnya periode persiapan dimulai dari siklus makro pendahuluan. Selama phase ini intensitas dan volume selalu ditingkatkan. Isinya tidak sehusus siklus mikro, tetapi diarahkan ketujuan yang lebih luas.

2. SIKLUS MAKRO DASAR

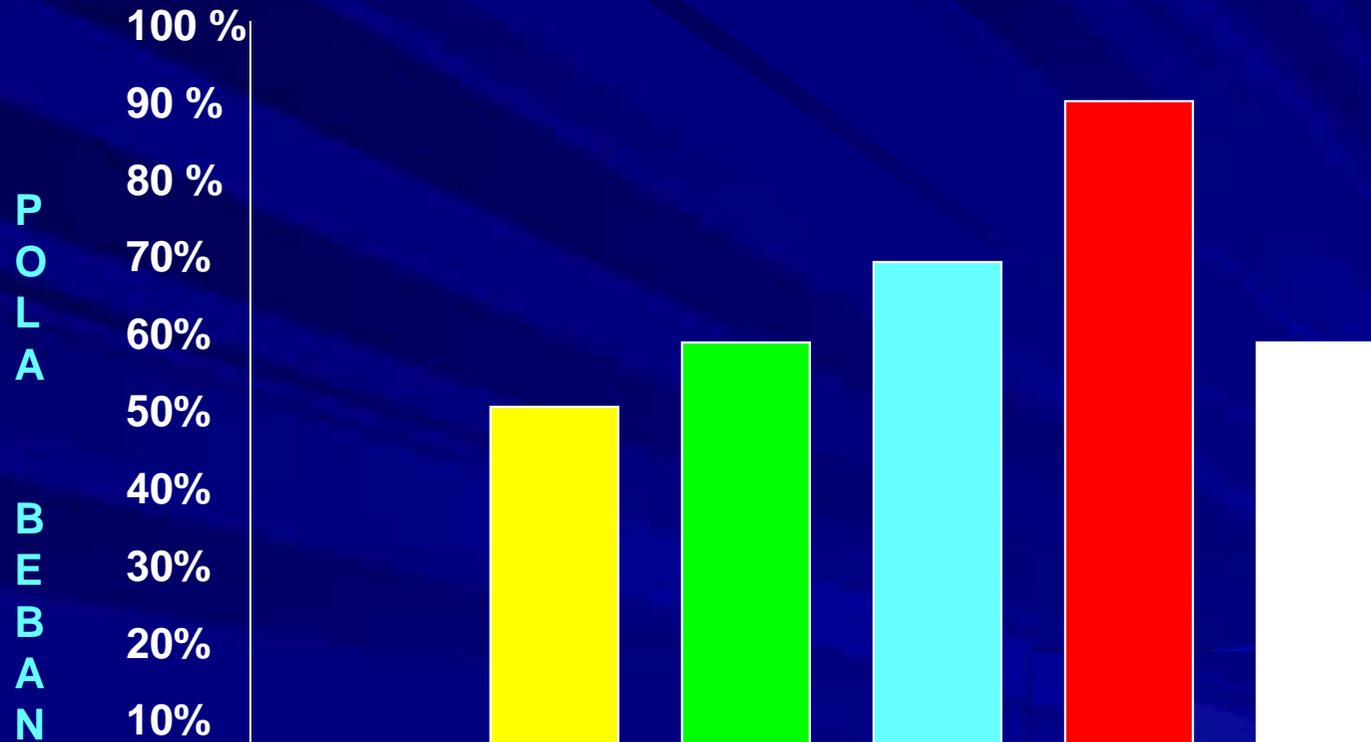
Merupakan siklus utama dalam phase persiapan. Variasi dalam siklus ini sangat bermanfaat dalam praktek. Tujuannya untuk meningkatkan fungsi organ tubuh. Dalam siklus ini latihan dengan beban tinggi diselang seling dengan latihan terknik / taktik.

3. SIKLUS MAKRO KONTROL

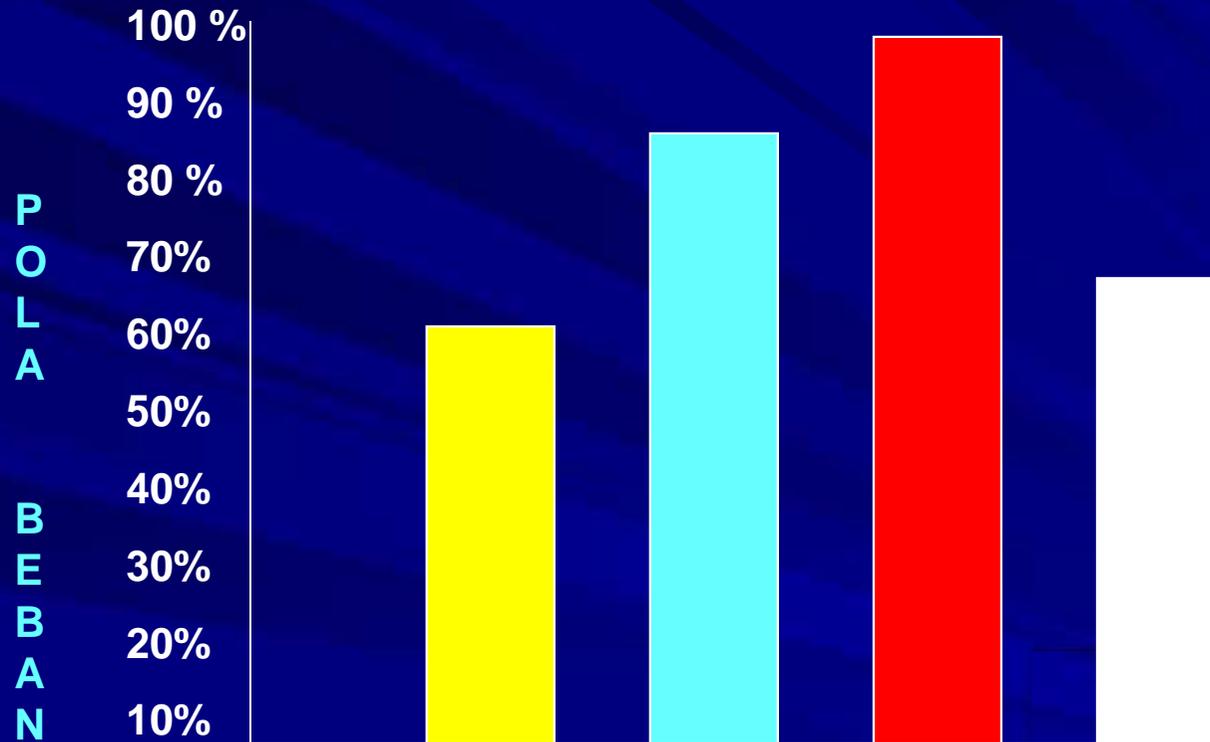
Merupakan masa transisi pendek sebelum phase kompetisi. Siklus makro kontrol ini diakhiri dengan tes penampilan sebagai persiapan kompetisi. Hasil tes akan memberi umpan balik tentang efisiensi beban, (kekuatan & kelemahan yang masih ada).

4. SIKLUS MAKRO POLESAN

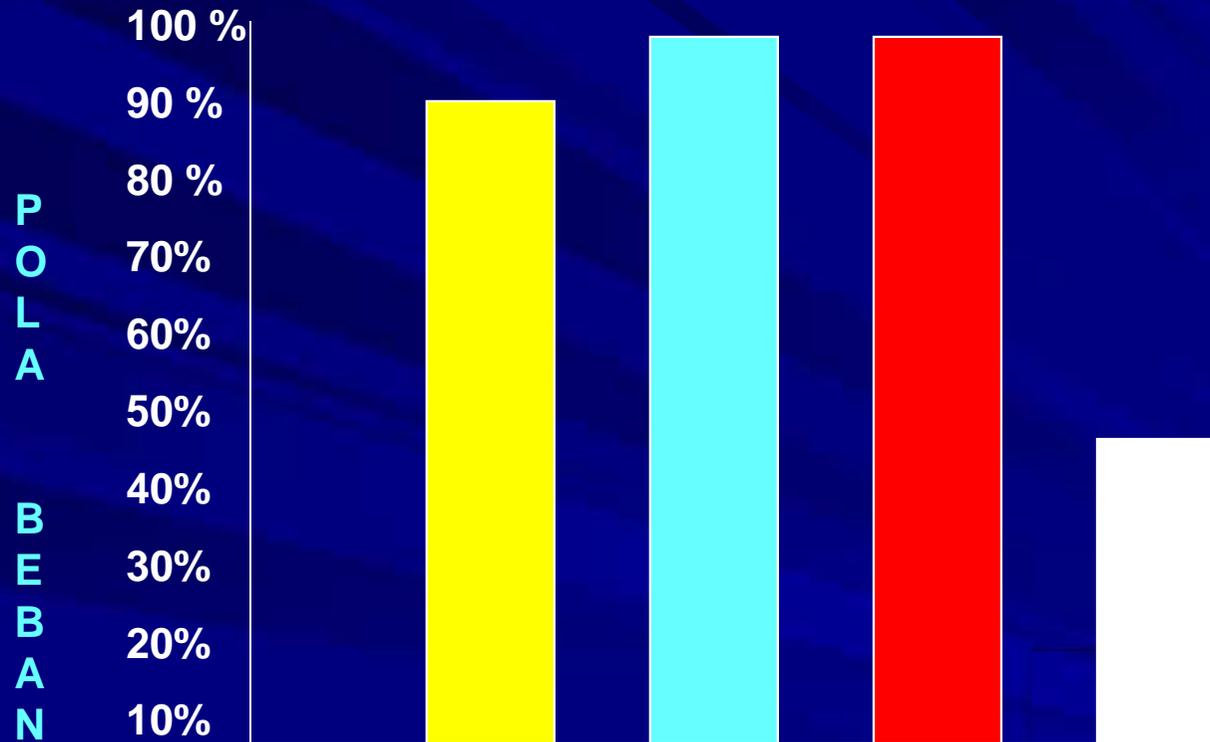
Siklus ini biasanya ditempatkan setelah siklus makro kontrol, dengan maksud untuk memperbaiki kelemahan – kelemahan yang masih ada untuk menyempurnakan penampilan.



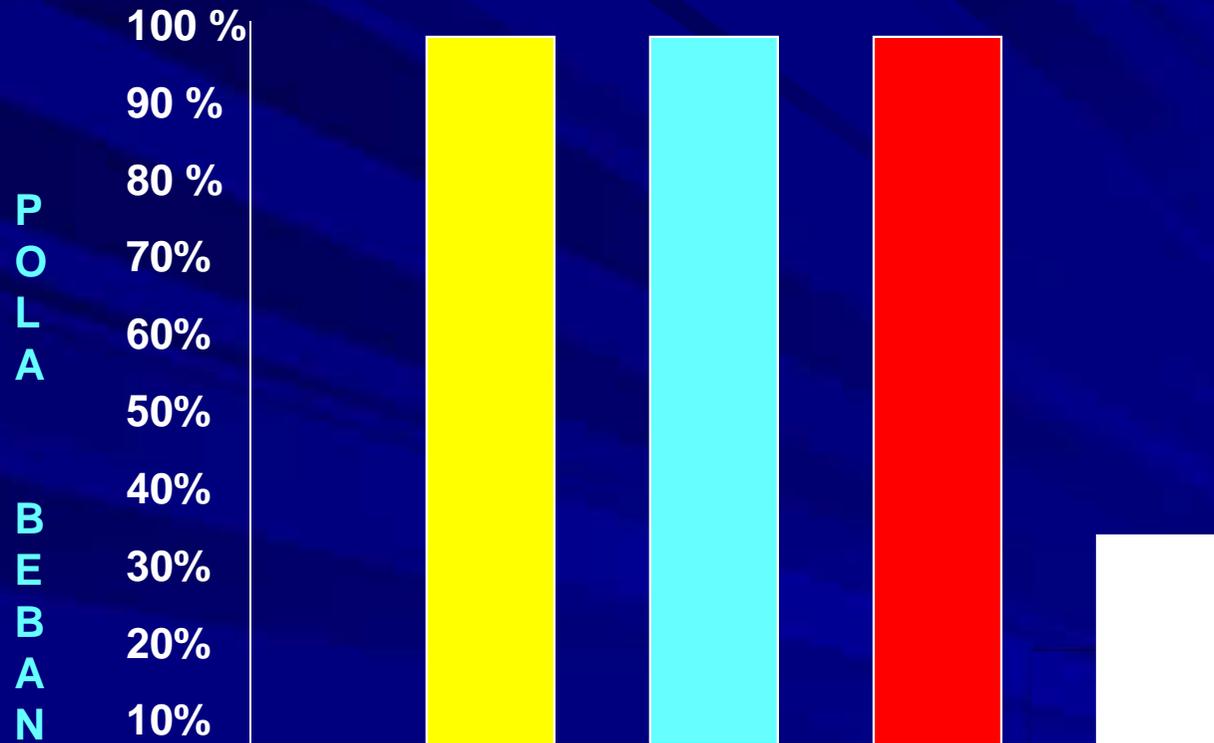
**PENGEMBANGAN MACROCYCLES
DENGAN POLA 4:1**



**PENGEMBANGAN MACROCYCLES
DENGAN POLA 3:1**



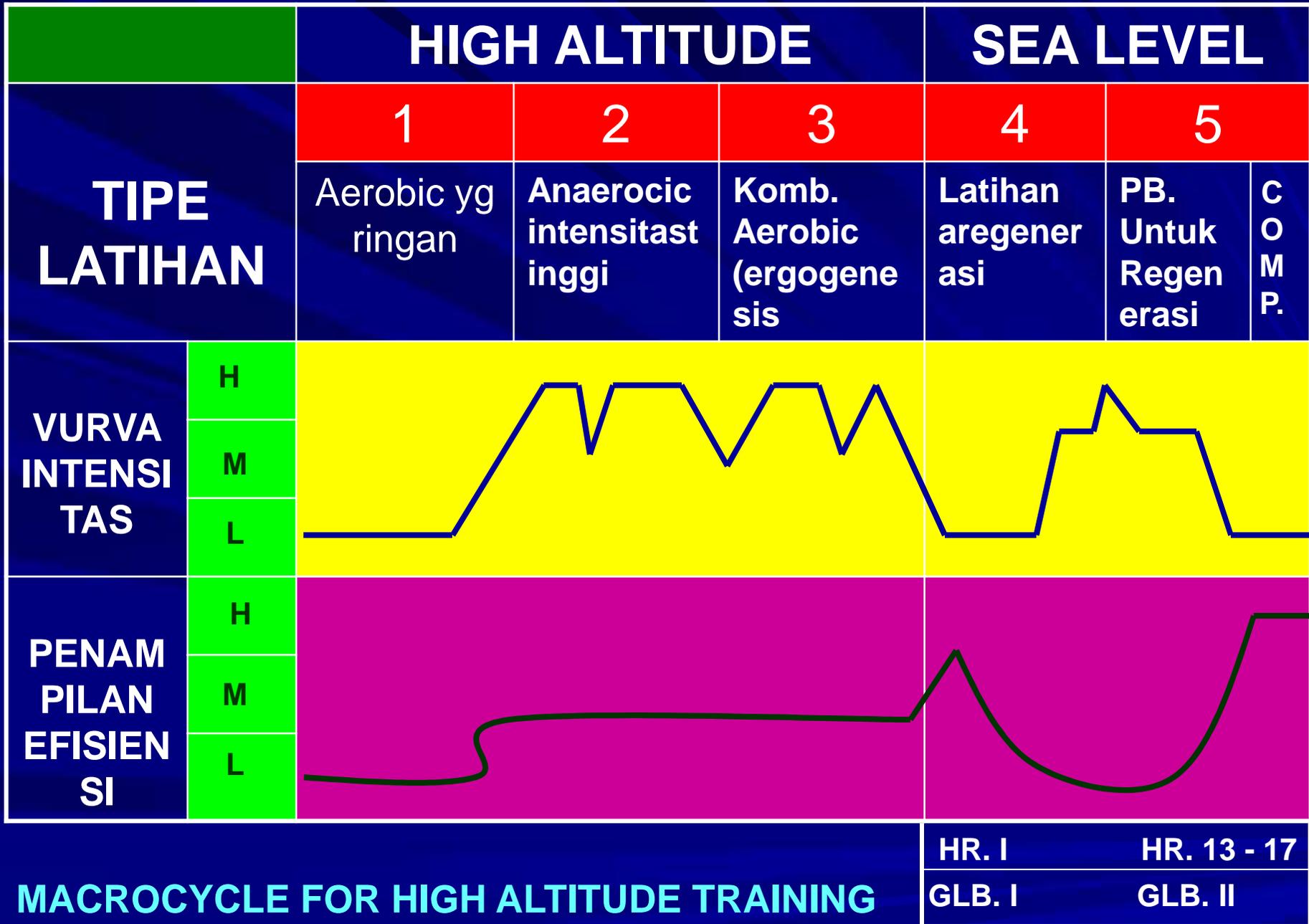
**SHOCK MACROCYCLES DENGAN
TUNTUTAN SANGAT TINGGI
(3:1)**



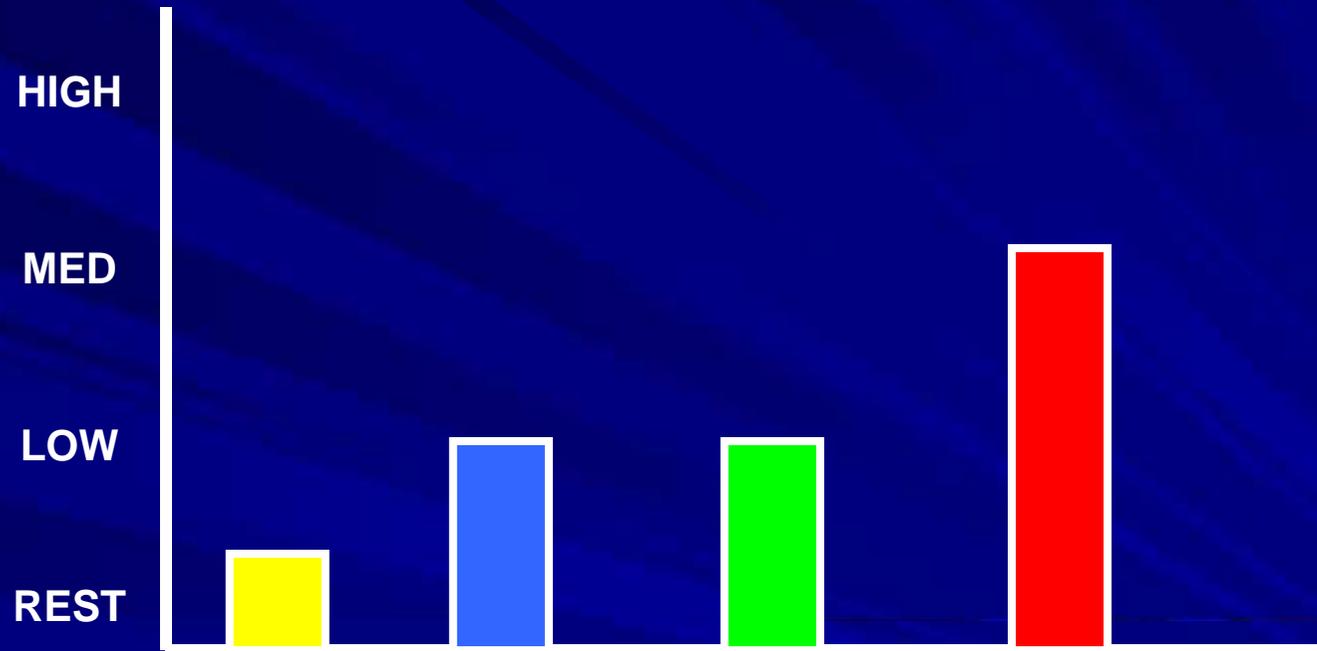
**SHOCK MACROCYCLES DENGAN
TUNTUTAN SANGAT TINGGI (3:1)**

| TANGGAL | | JULI | | | | AGUST | | |
|--------------------------|---|-----------|------------|--|----|-------|------------------|-----------|
| | | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | |
| KALENDER KOMPETISI | | | | | | | | |
| | | KOMPETISI | | | | | KOPETISI UTAMA | |
| TIPE LATIHAN / KOMPETISI | | KOMPETISI | REGENERASI | LATIHAN: Pemeliharaan - Latihan Model (Latihan semua faktor) | | | PN. BB./ SUP COM | KOMPETISI |
| TINGKAT BEBAN | H | | | | | | | |
| | M | | | | | | | |
| | L | | | | | | | |

POLA MACROCYCLE DIANTARA DUA KOMPETISI PENTING



**POLA
BEBAN**



**BENTUK BEBAN LATIHAN PADA
PHASE TRANSISI**

PEAK PERFORMANCE

- **Peak performance adalah suatu sasaran yang ingin dicapai melalui perencanaan latihan dalam suatu pertandingan.**
- **Tercapainya kondisi puncak karena memanipulasi volume , intensitas dan istirahat dalam proses latihan.**

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.

PERIODE KOMPETISI

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.

PERIODE TRANSISI

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.

VOLUME

Volume latihan menunjukkan jumlah pembebanan dengan satuan kilo meter, meter, kilo gram, dan waktu dalam menit atau detik.

INTENSITAS

Intensitas latihan menunjukkan pada persentase beban dari kemampuan maksimalnya, mengangkat beban 80% dari kemampuan maksimalnya.

RECOVERY

Waktu dan bentuk kegiatan yang diperlukan untuk melakukan pulih asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set, maupun antar sesi.

RATIO ANTARA INDIKATOR BEBAN LATIHAN

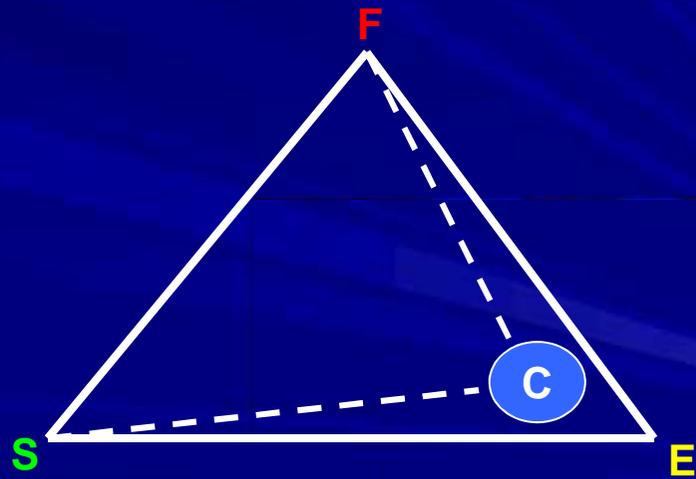
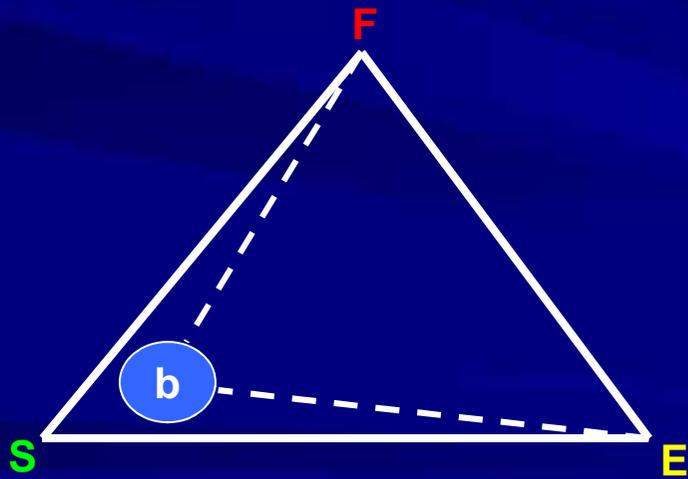
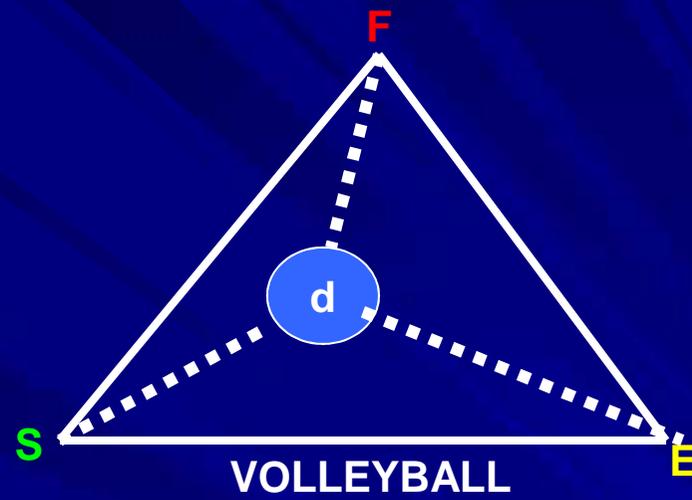
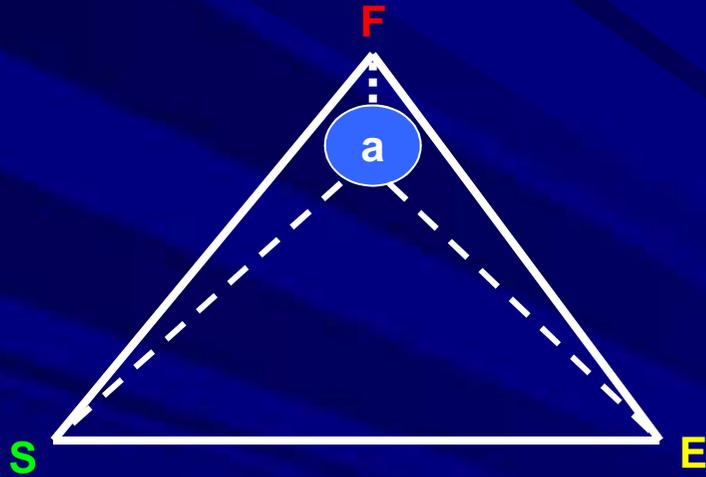
INTENSITAS

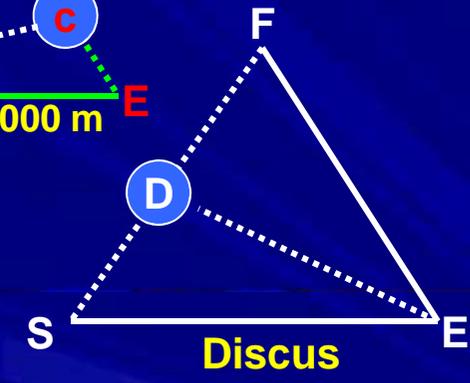
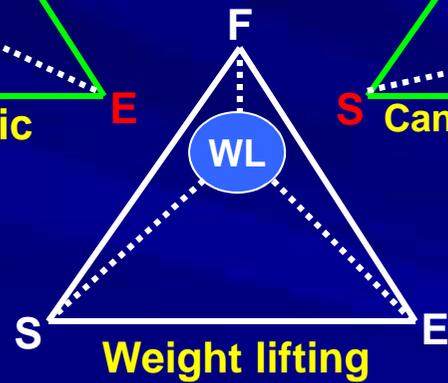
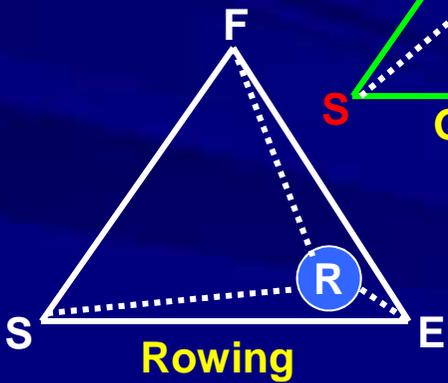
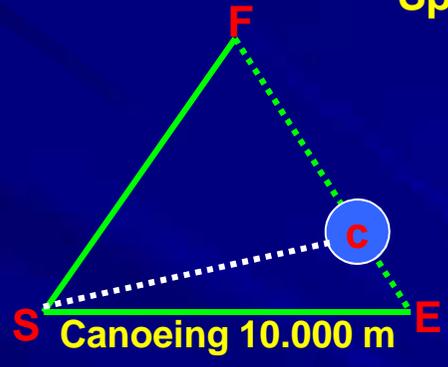
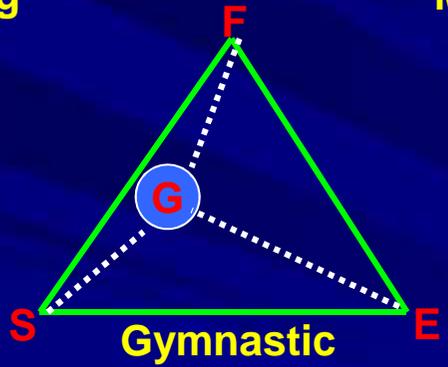
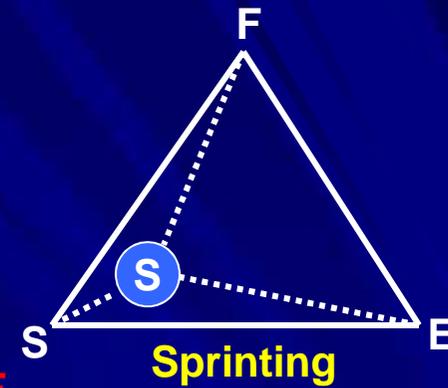
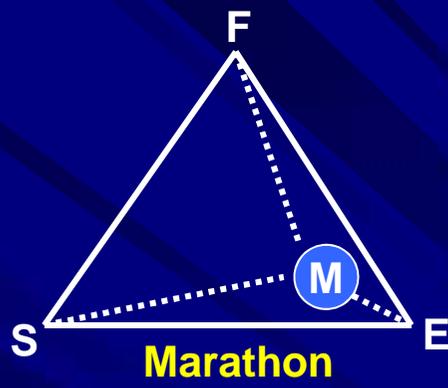
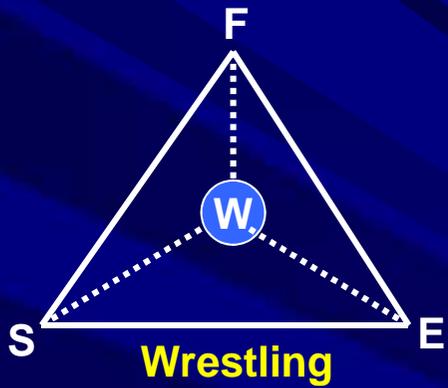
VOLUME

RECOVERY

BOMOTOR

**HUBUNGAN ANTARA BIOMOTOR UTAMA : STRENGTH (a), SPEED (b) & ENDURANCE (c)
VOLLEYBALL (d)**





KOMPOSISI DOMINAN ANTAR BIOMOTOR DALAM BEBERAPA CABOR

PERIODISASI KEMAMPUAN BIOMOTOR YANG UTAMA

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

PERIODISASI LATIHAN KEKUATAN

1. Anatomcal Adaptasi (AA)
2. Maximum Stength Phase (M X S)
3. Conversion Phase
4. Maintenance Phase
5. Cessation Phase (C)
6. Compensation Phase

MAXIMUM STRENGTH PHASE (MxS)

Beberapa cabang olahraga ada yang membutuhkan power atau muscular endurance atau keduanya. Power dan muscular endurance dipengaruhi oleh kekuatan maksimum. Lama latihan 1-3 bulan

CONVERSION PHASE

Tahap ini merupakan tahap pengubahan dari tahap maksimum strength menuju ke Power yang spesifik dengan kebutuhan cabang olahraga tertentu.

Lama latihan

1-2 bulan.

MAINTENANCE PHASE

Tahap ini merupakan usaha mempertahankan hasil latihan yang sudah dicapai agar jangan sampai turun

CESSATION PHASE (C)

Program latihan kekuatan dihentikan 5 – 7 hari sebelum kompetisi utama, agar atlet dapat menyimpan cadangan energi untuk penampilan puncak

COMPENSATION PHASE

Tahap ini adalah tahap rehabilitasi dari aktivitas puncak pertandingan yang telah dilakukan

ANATOMICAL ADAPTASI (AA)

Tahap ini adalah tahap mempersiapkan atlet dalam mengembangkan kekuatan maksimal yang bebannya 40 – 60% RM, dengan 8 – 12 repetisi dalam 2 sampai 3 set. Dengan irama angkatan pelan sampai sedang.

PERIODISASI LATIHAN DAYA TAHAN

- **Aerobic Endurance**
- **Aerobic dan Anaerobic Endurance**
 - **Coversi ke specific endurance**
 - **Specific Endurance**

AEROBIC ENDURANCE

Tujuannya:

Untuk meningkatkan kapasitas kerja organisme & efisiensi kardiorespiratori.

Bentuk latihan:

Latihan yang mengarah pada peningkatan aerobik dan dasar program aerobik

DASAR AEROBIC

Dasar aerobic adalah untuk membantu meningkatkan kemampuan kualitas fisik dan mengurangi kelelahan, serta memulihkan kondisi fisik dengan cepat.

Waktu:

8 – 16 minggu sesuai dengan kebutuhan individu dan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan

AEROBIC DAN ANAEROBIC ENDURANCE

Tujuannya:

Selain latihan menyiapkan energi dengan sistem aerobic juga diberikan latihan dengan sistem anaerobic, karena energi dengan sistem aerobic tidak cukup didapatkan dengan sistem aerobic.

Bentuk Latihannya:

Latihan dengan aktivitas pendek, intensitas dan kecepatan tinggi. Waktunya: 6 – 8 minggu tergantung dari kualitas individu & jenis cabang olahraganya.

CONVERSION OF SPECIFIC ENDURANCE

Tujuannya:

Untuk memperoleh daya tahan khusus dari cabang olahraga yang bersangkutan

Bentuk Latihan:

Aktivitas latihan ndengan intensitas tinggi dan waktu yang pendek.

Waktu:

4-5 minggu dimulai pada saat atlet memasuki tahap pertandingan.

SPEIFIC ENDURANCE

Tujuannya:

Meningkatkan latihan teknik, taktik dan strategi untul mempersiapkan menuju ke puncak pertandingan.

Bentuk Latihannya:

Intensitas latihan meningkat dan mempertahankan kondisi yang sudah dicapai

PERIODISASI LATIHAN KECEPATAN

- **Aerobic dan Aerobic Endurance**
- **Alactic Speed dan Anaerobic Endurance**
- **Spesific Speed**
- **Spesific Speed, Agility dan Reaction Time**

AEROBIC DAN AEROBIC ENDURANCE

Latihan ini diberikan pada tahap persiapan, hal ini merupakan latihan yang bertujuan membentuk dasar daya tahan, bentuk latihan dapat berupa fartlek atau speed play.

ALACTIC SPEED DAN ANAEROBIC ENDURANCE

Latihan ini diberikan mendekati fase kompetisi, dimulai dari latihan yang lebih intensif secara khusus dan spesifik cabang, metode beban secara progresif misalnya latihan speed mulai dari 20m ke 30m, ke 40m, 50m.

SPECIFIC SPEED

Kecepatan Khusus dapat menggabungkan beberapa komponen kecepatan seperti alactic, lactic dan daya tahan kecepatan.

SPECIFIC SPEED, AGILITY DAN REACTION TIME

Metode khusus dan drill sangat dominan untuk membentuk kecepatan khusus, terutama kelincahan dan kecepatan reaksi.

KRITERIA BAKAT UNTUK ATLET BOLAVOLI

- **Badan tinggi, lengan panjang**
- **Anaerobic dan aerobic yang tinggi**
- **Tahan terhadap kelelahan & stress**
- **Kecerdasan taktik dan semangat kerjasama**

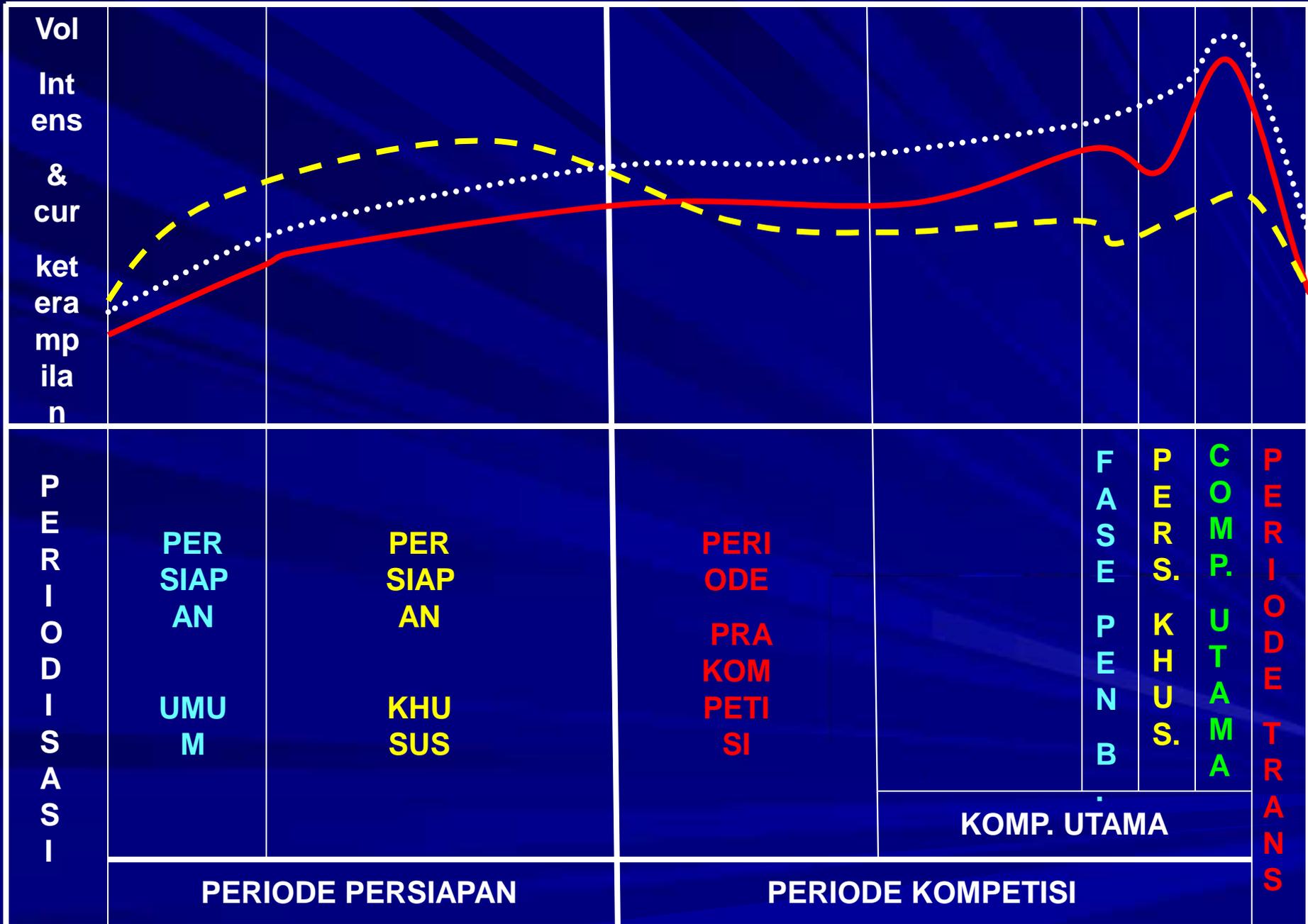
PERIODISASI LATIHAN STRENGTH UNTUK BOLAVOLI

| JAN | FEB | MAR | APR | MEI | JUN | JUL | AGU | SEP | OKT | NOP | DES |
|--------------|----------|--------|----------|-------------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------|
| P. PERSIAPAN | | | | | P. KOMPETISI | | | | | | P. TRAN |
| 6 AA | 6 MxS | 3 P | 3 MxS | 7 Con. PE, ME. | PEMELIHARAAN P, PE. | | | | | | Com pen sasi |

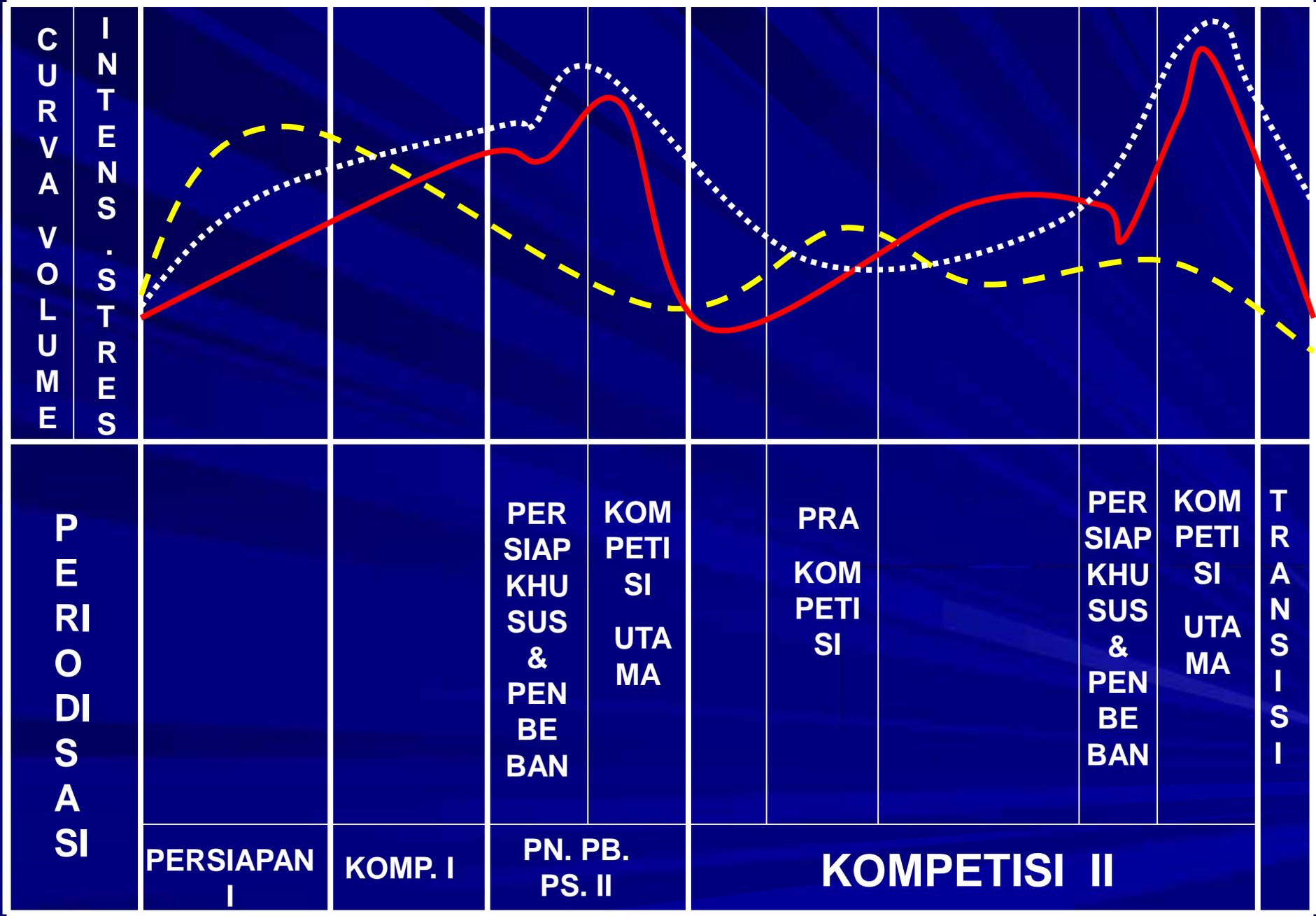
Periodization training for sport, Bompa, 1999

AA = Anatical adaptation, MxS = Maximum Strength, P = Power, Con = Condition,
PE = Power Endurance, ME = Muscle Endurance

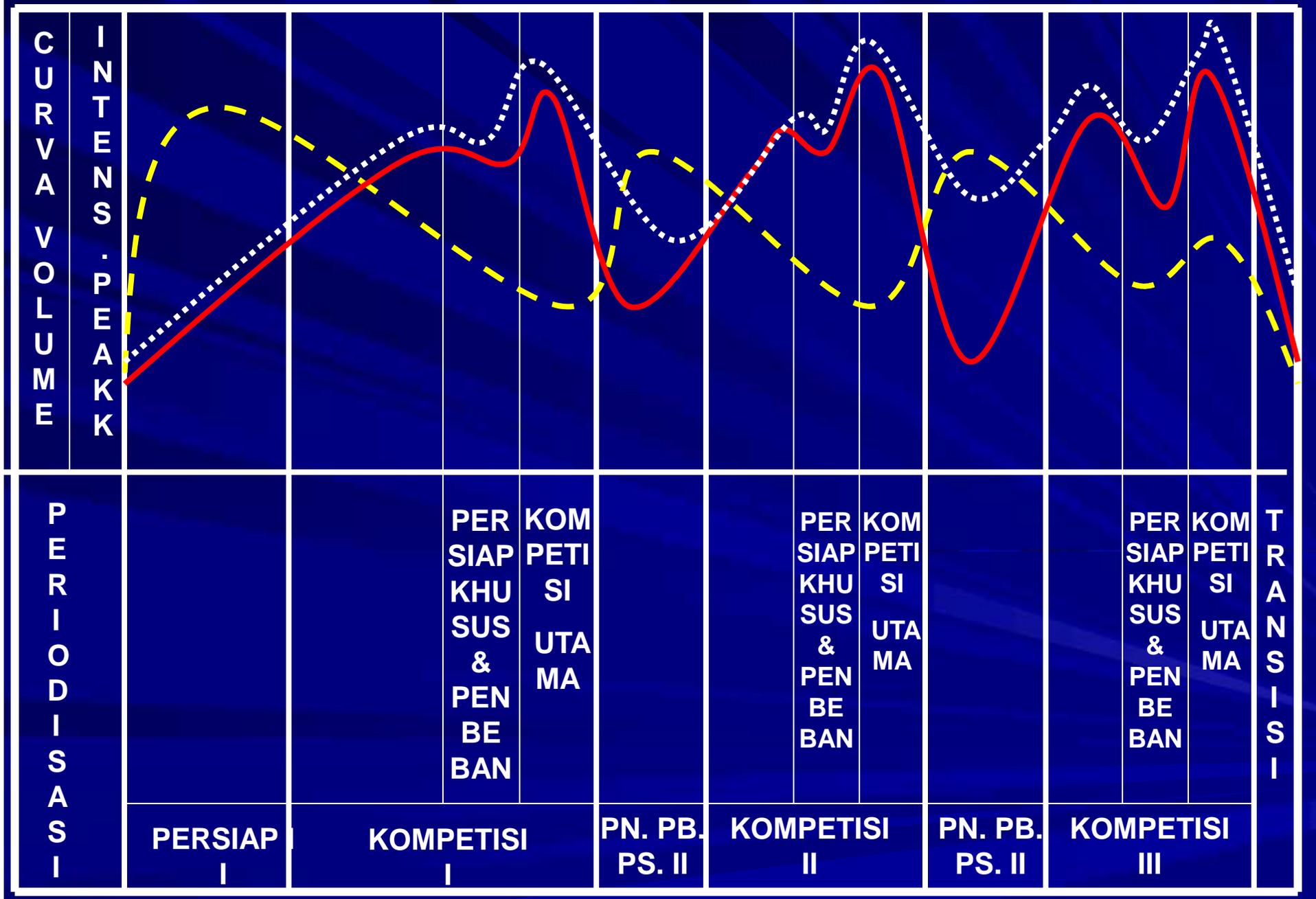
SIKLUS TUNGGAL : - - - - . VOLUME INTENSITY ——— PEAKING



SIKLUS GANDA: - - - - - VOLUME INTENSITY ——— PEAKING



SIKLUS GANDA: — VOLUME INTENSITY — PEAKING



VOLLEYBALL

| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 25 | 30 | 35 | |
|--------------------------|------------------------------|---|-------------------|---|---|----|----|-------------------|--------------------|--------------------|----|----|--------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|--|
| TRAINING PHASES | | | INITIATION | | | | | | ATHL. FORM. | | | | SPEC. | HIGH PERFORMAN. | | | | | | | | |
| SKILL ACQUISITION | TECH. | | | | | | | Bas. Skill | | AUTO, | | | | PERFECTION | | | | | | | | |
| | TACT. | | | | | | | Sim.tac | | DASAR TACT. | | | | PERFECTION | | | | | | | | |
| COORDINATION | | | SIMPLE | | | | | | COMPLEX | | | | PERFECTION | | | | | | | | | |
| FLEXIBILITY | | | OVERALL | | | | | | SPECIFIC | | | | MAINTENANCE | | | | | | | | | |
| AGILITY | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SPEED | LINEAR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | TURNS/ BERGANTI ARAH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | REACTION TIME | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| STRENGTH | ANATOMICAL ADAPTATION | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | MUSCULAR ENDURANCE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | POWER | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | MAX. STRENGTH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ENDURANCE | GENERAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | AEROBIC | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ANAEROBIC | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FUN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LOCAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PROVINSI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| NASIONAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| INTER/PROF. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Superkompensasi Psikologis (Bompa, 1999)

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

SEWAN & TERIMA KASIH

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

- **Memeliharaan kebugaran dan mencegah kejenuhan melalui aktivitas rekreatif**

CONTOH SIKLUS MIKRO: LEMPAR LEMBNG,

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' -SPRINS 20, 30, 40m ⁶ 2/4, 3/4 | - WARMING-UP KOMPETISI 6 X LEMPAR | ISTIRAHAT | SAMA DG. HR. SELA SA | - WARMING-UP KOMPETISI | -KOMPETISI 10.45 | ISTIRAHAT |
| P.M 17.00- 19.00 | - W.UP . 20' - SPRINT 30M ³ 4/4 - TEKNIK 3 LANGKAH TERAKHIR - 30X LEMPAR DG. BOLA BASEBALL -15XLEMPAR - 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' | |

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

S
T
R
E
N
G
T
H

ANATOMICAL ADAPTATION

POWER

MAXIMUM STRENGTH

C
O
M
P
E
T
I
T
I
O
N

ENDURANCE

ANAEROBIC

FUN

LOCAL

STATE / PROVINCIAL

NATIONAL

INTERNATIONAL / PROFESSIONAL

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

ST
RE
NG
TH

ANATOMICAL ADAPTATION

POWER

MAXIMUM STRENGTH

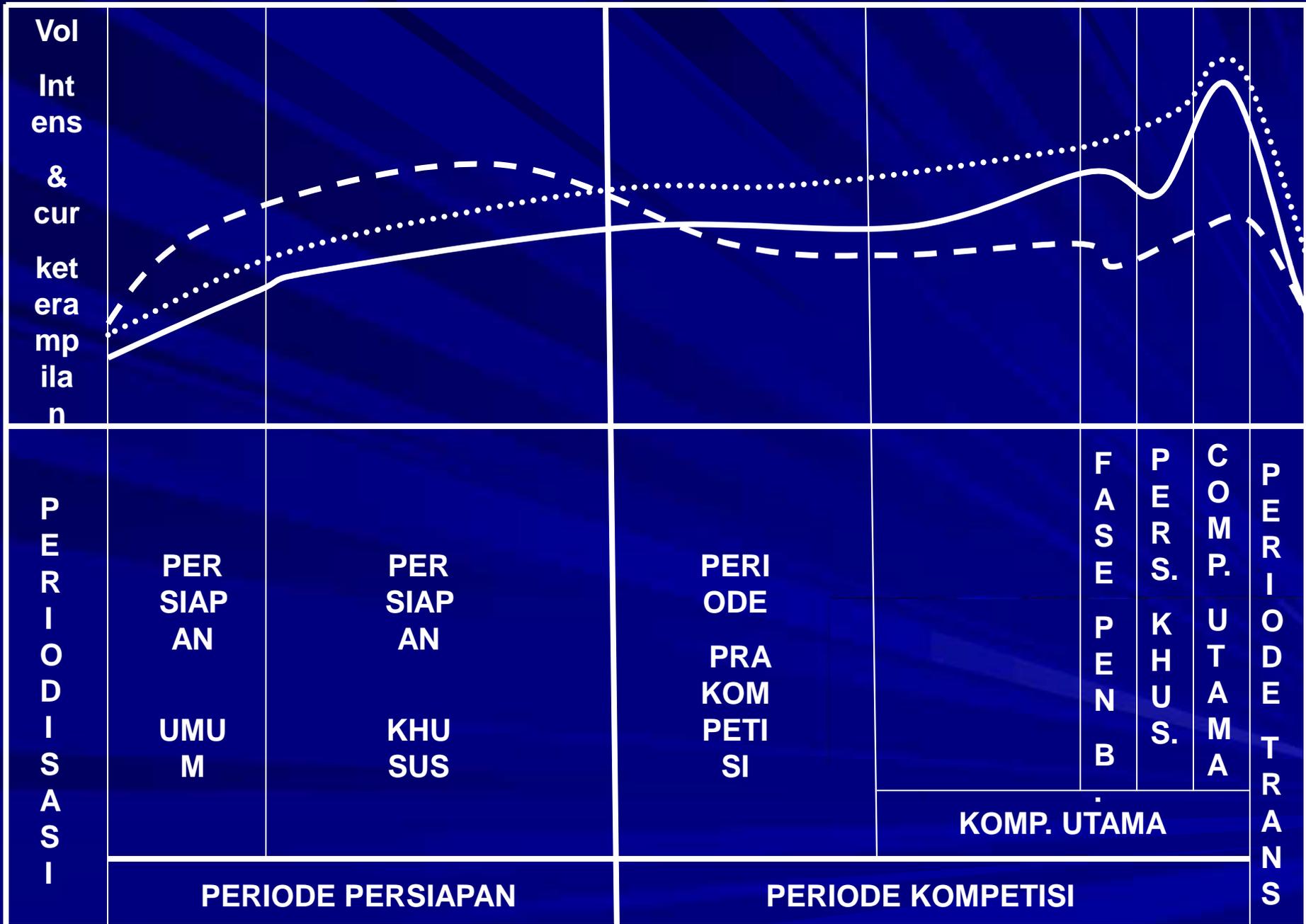
ENDURANCE

ANAEROBIC

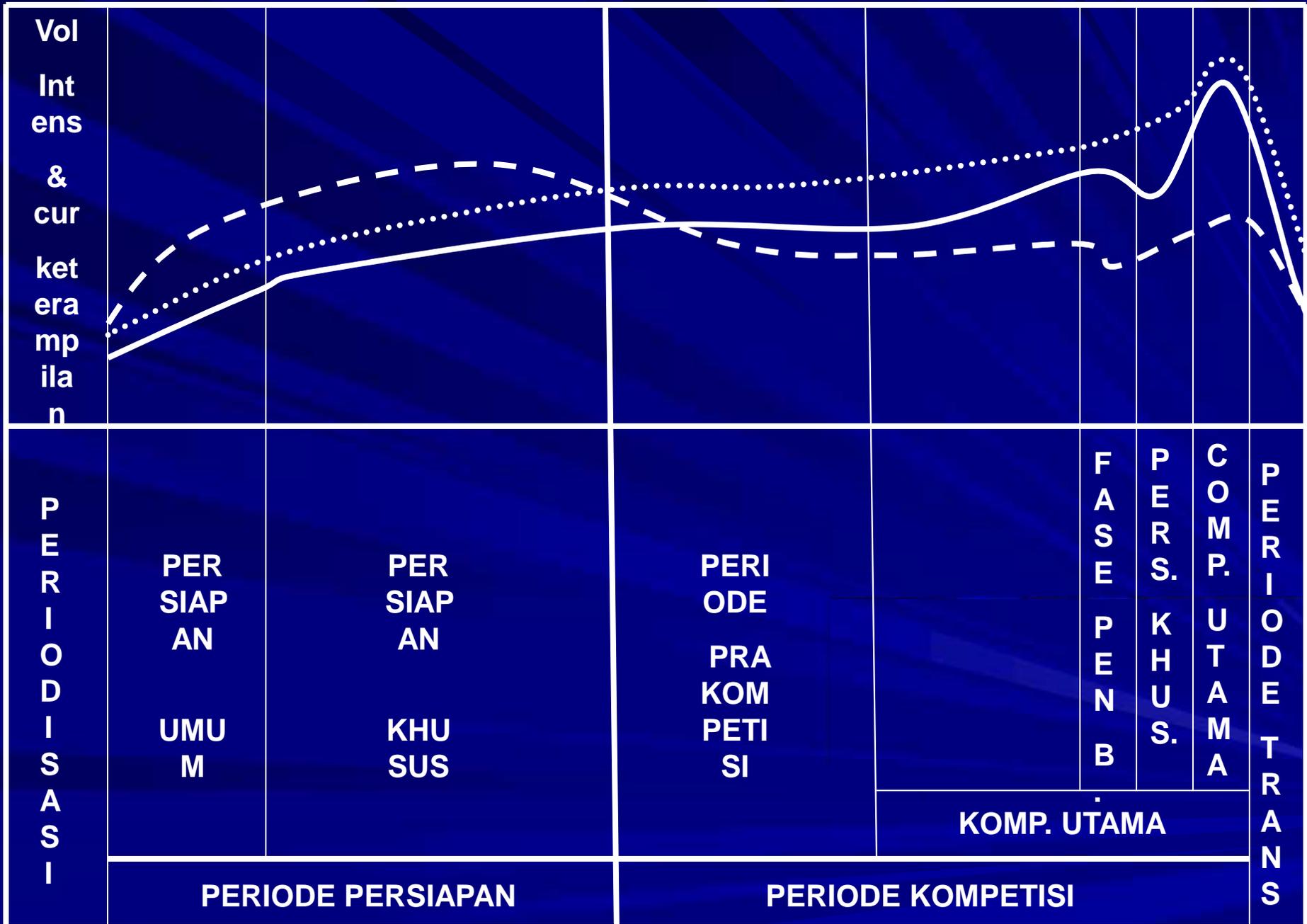
C
O
M

FUN

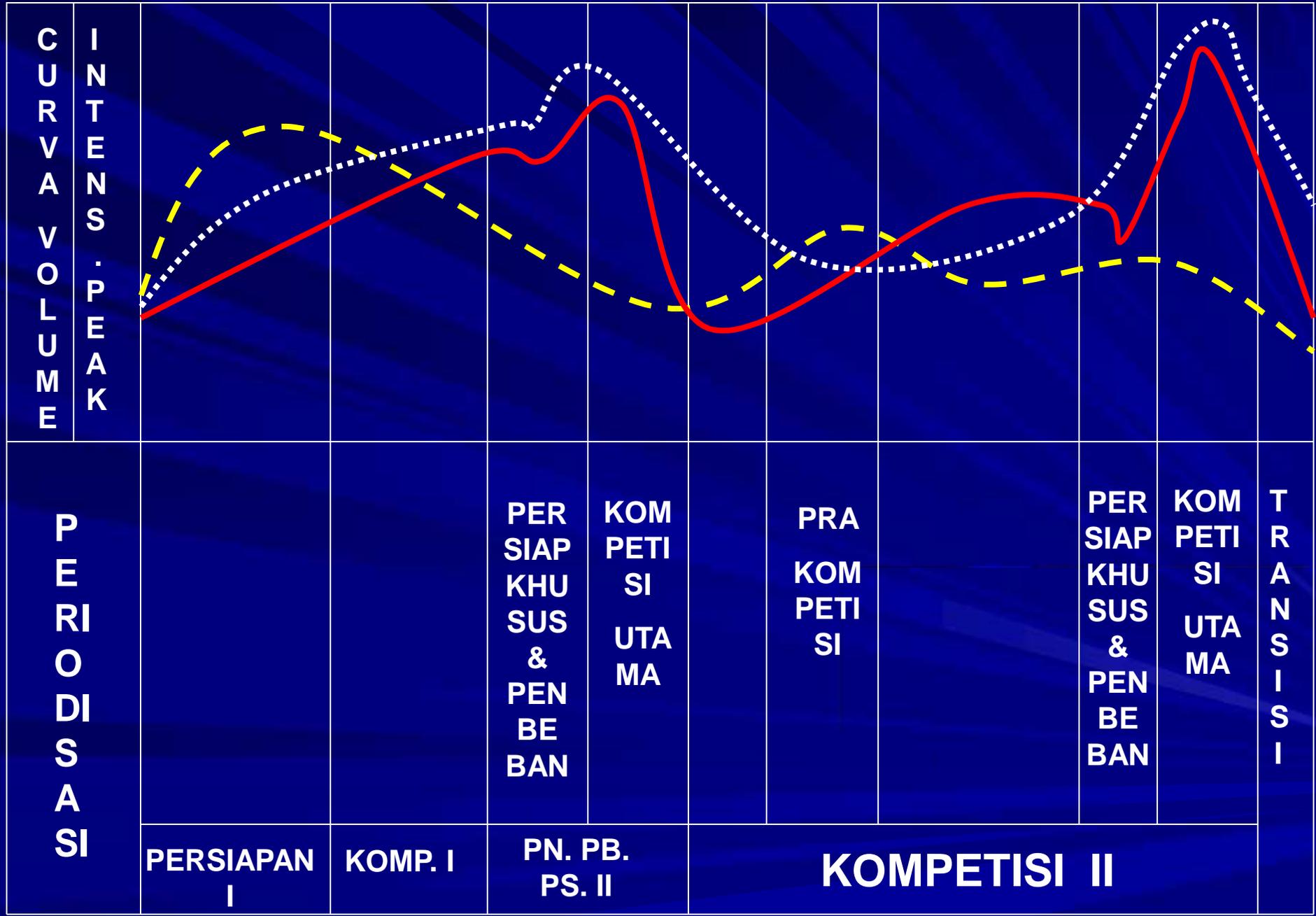
PERIODISASI TUNGGAL : — — — .VOLUME INTENSITY PEAKING



PERIODISASI TUNGGAL : — — — .VOLUME INTENSITY STRESS



SIKLUS GANDA: - - - - - VOLUME INTENSITY ——— PEAKING



Sekian & Terima Kasih