

# PROGRAM LATIHAN



Oleh

*(Tim Pengampu)*

*Cerika Rismayanthi, M.Or.*

*Ahmad Nasrulloh, M.Or.*

*Fatkhurahman Arjuna, M.Or.*

[ahmadnarulloh@yahoo.co.id](mailto:ahmadnarulloh@yahoo.co.id)



# Persiapan Fisik

- Persiapan Fisik Umum (*General Physical Preparation/GPP*)
- Persiapan Fisik Khusus (*Specific Physical Preparation/SPP*)
- Penyempurnaan Kemampuan Biomotor Khusus (*Perfecting Specific Biomotor Abilities*)
- Latihan sbg Latihan Fisik (*Exercise for Physical Training*)

# Klasifikasi Latihan

- Latihan utk Pengembangan Fisik secara Umum
- Latihan Khusus utk Mengembangkan Biomotor
- Latihan utk Olahraga Pilihan

# 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)**

# PROGRAM LATIHAN SELAMA 2 BULAN ATLET BOLA VOLI PEMULA

MAKRO/BULAN		SEPTEMBER													AGUSTUS																		
PERIODESASI		PERSIAPAN UMUM																															
MIKRO		1				2				3				4				5				6				7				8			
SESI		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SASARAN	KEKUATAN	TES					KEKUATAN MAKSIMUM																										
	DAYA TAHAN	TES					DAYA TAHAN AEROBIK																										
	KECEPATAN	TES					MENINGKATKAN KECEPATAN																										
	KELENTUKAN	TES	MENINGKATKAN KELENTUKAN																														
	TEKNIK	TES	PENGENALAN DAN PERBAIKAN TEKNIK DASAR																														
	PSIKOLOGI	MENENTUKAN TUJUAN (GOAL SETTING)																															

# JADWAL LATIHAN DAN INTENSITAS LATIHAN

HARI INTENSITAS		SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
		90-100%	TINGGI					
80-90%	SEDANG							
50-80%	RENDAH							
0	ISTIRA- HAT							

# SASARAN DAN TARGET LATIHAN

SASARAN			
PENAMPILAN	FISIK	TEKNIK	PSIKOLOGI
KEJUARAAN DAERAH BOLAVOLI MINI	<ol style="list-style-type: none"><li>1. MENINGKATKAN KEKUATAN UMUM</li><li>2. MENINGKATKAN DAYA TAHAN OTOT</li><li>3. MENYEMPURNAKAN FLEKSIBILITAS BAHU</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENERIMAAN SERVIS</li><li>2. MENINGKATKAN KEMAMPUAN SERVIS DAN AKURASI LAMBUNGAN BOLA</li><li>3. MENINGKATKAN SEMUA KEMAMPUAN TEKNIK</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. MENINGKATKAN KONSENTRASI</li><li>2. MEMBANGUN PERCAYA DIRI</li><li>3. MENENTUKAN TUJUAN</li></ol>

# MATERI TES

KOMPONEN FISIK	METODE
KEKUATAN	SIT-UP, BACK-UP, DAN PUSH-UP
DAYA TAHAN	MULTISTAGE
KECEPATAN	SPRINT 20 M
KELENTUKAN	FLEXOMETER

KOMPONEN TEKNIK	METODE
PASING ATAS	BRADY TEST
PASING BAWAH	BRADY TEST
SERVIS	BRADY TEST