

SESI LATIHAN

Oleh

(Tim Pengampu)

Cerika Rismayanthi, M.Or.

Ahmad Nasrulloh, M.Or.

Fatkhurahman Arjuna, M.Or.

ahmadnarulloh@yahoo.co.id



SESI LATIHAN

SUSUNAN SATU SESI LATIHAN

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

PENGANTAR (PEMBUKAAN)

Pembukaan berisi:

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

PEMANASAN

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

Secara garis besar bagian ini 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 (*calisthenic*) 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.

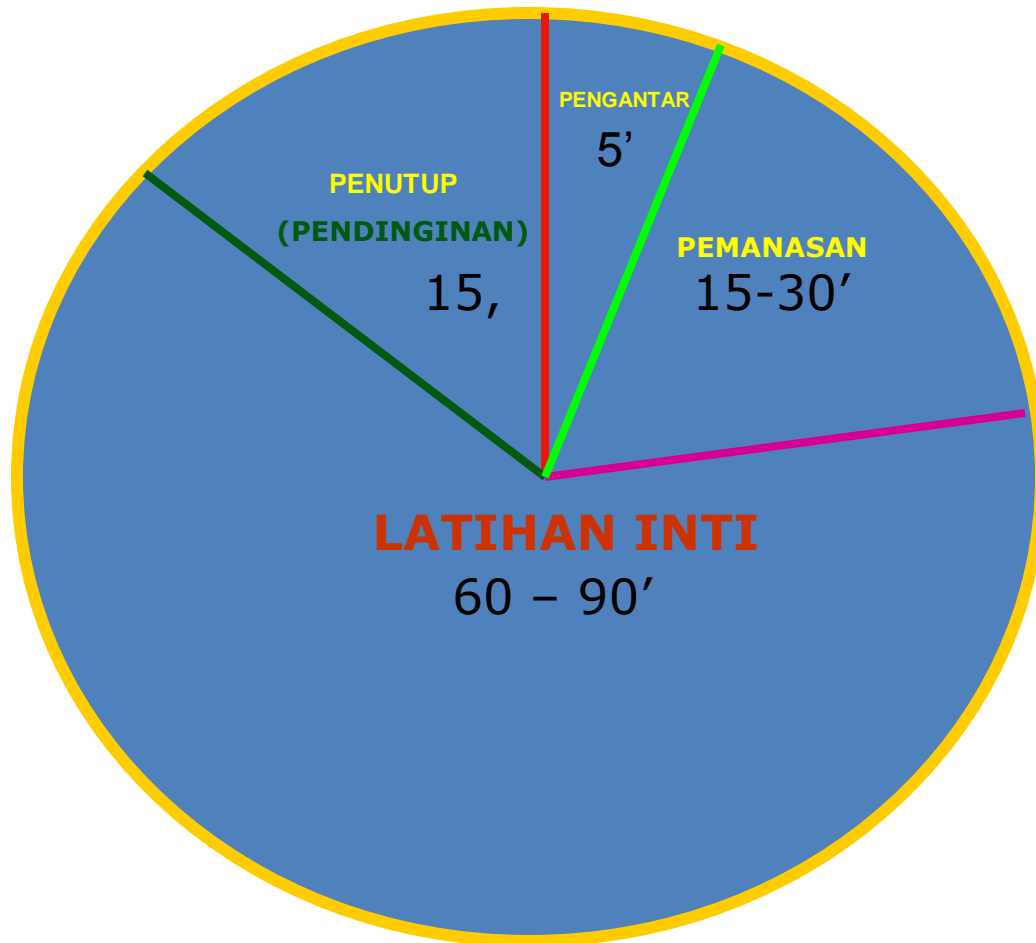
PENUTUP

- 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.

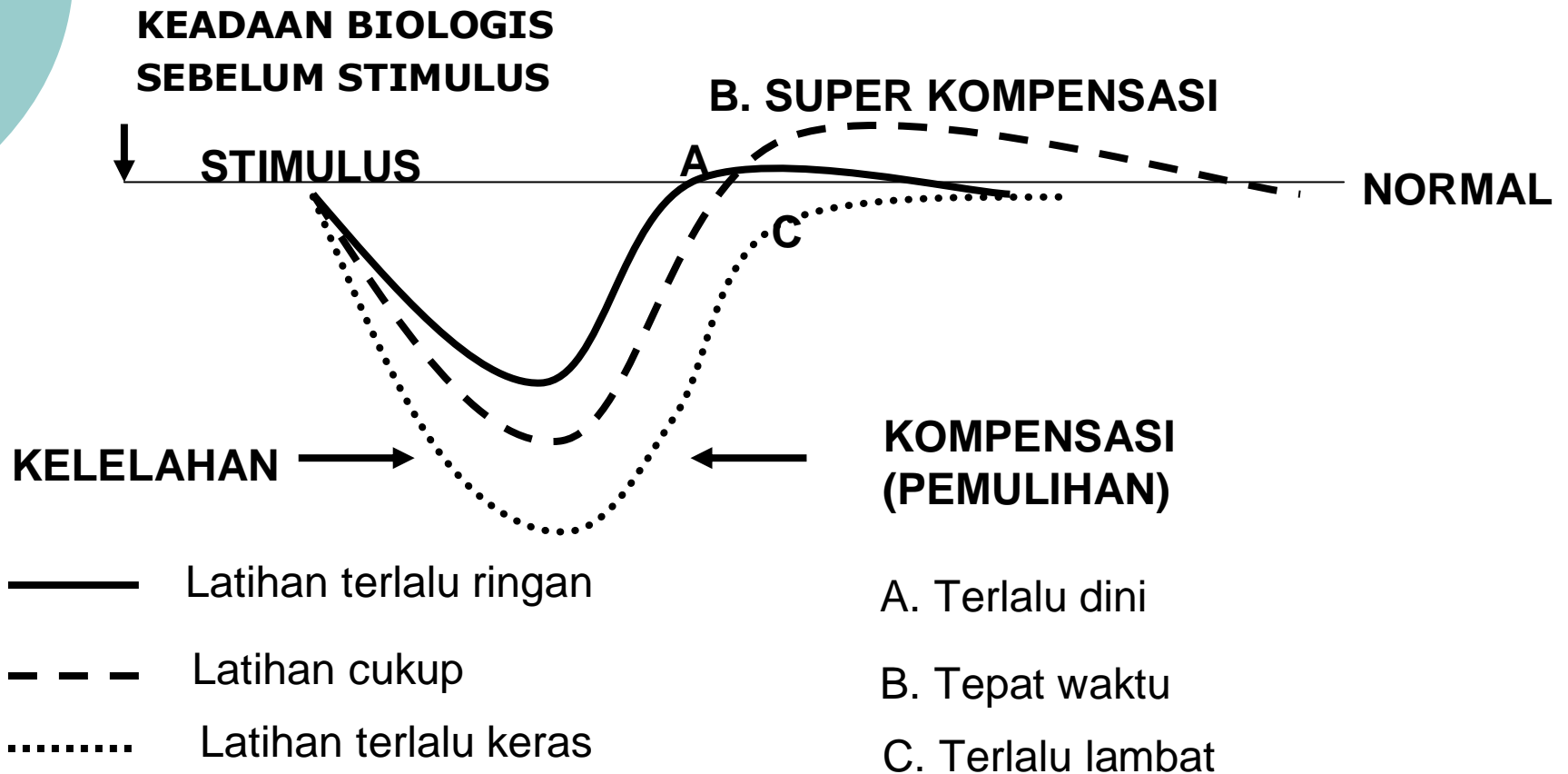
PENUTUP (lanjutan)

- 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



SIKLUS SUPER KOMPENSASI



CONTOH SESI LATIHAN

CABANG OLAHRAGA: Bolavoli (PUTRA)

PERIODISASI : Persiapan khusus

WAKTU : 120'

MIKRO : 25

SASARAN LATIHAN : Terima servis, Smash & Bermain

SESI : 98

JUMLAH ATLET : 14 orang


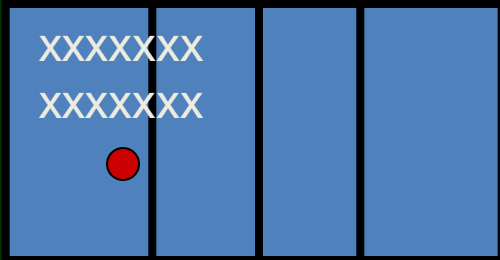
PERALATAN : Peluit, Stopwatch,

HARI / TGL : Jumat, 23/9/05

2 lapangan, Bola 14 bh, net, rods

TINGKATAN ATLET : Senior

INTENSITAS : Sedang

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

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
----	----------------	-------	----------------------	---------

C

INTI:

a. Teknik terima servis

- 3 orang menerima servis
- 3 orang melakukan servis
- 1 orang menempati posisi pengumpan sebagai arah bola penerima servis.

Teknik menerima servis

- 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.

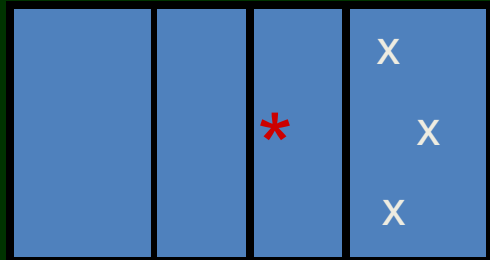
Terima servis = 25'

2 set setiap kelom-pok a. 30 x

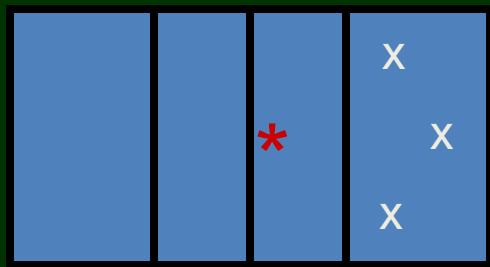
Posisi 1, 5 & 6 rotasi setiap 10 x servis

Recovery terjadi saat-saat pergantian, dan koreksi dilakukan sambil bejalan.

Menggunakan 2 lapangan.



LAPANGAN A



LAPANGAN B

Setiap 10 x servis dilakukan rotasi posisi, dr posisi 1 pindah ke 5, posisi 5 pindah ke 6 & posisi 6 pindah ke 1

Terima servis terarah kepada pengumpan Setelah 30 x bergantian yang servis dan penerima servis

Dr posisi 4 ke posisi 5, 10 x
Dr posisi 4 ke Posisi 1, 10 x

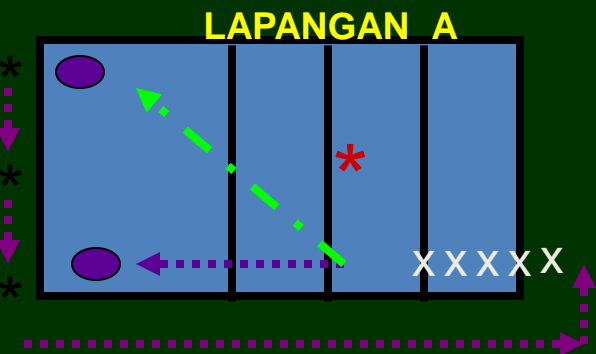
b. Teknik smash open

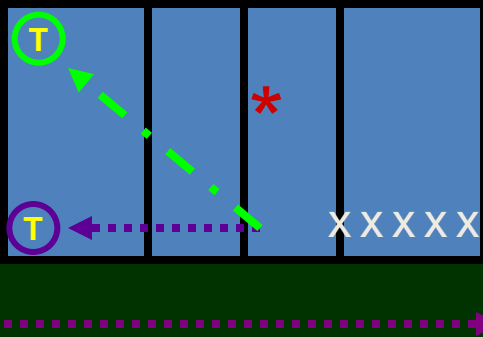
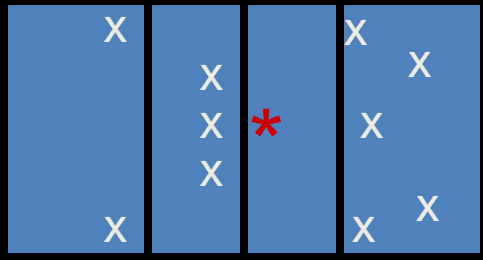
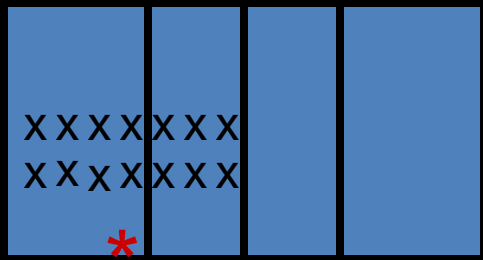
- arah bola menyilangi lapangan dan lurus
- bola dipukul setinggi mungkin diatas net.
- ketinggian umpan 3m diatas net

Smash = 30'

- Smash dr posisi 4
- Setiap anak melakukan smash silang 10 x , kemudian berganti arah lurus 10 x

Dilakukan 2 set Recovery 90"



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 Sebanyak 1 set, game 25.</p>		<p>Setiap jumlah poin kelipatan 5 dilakukan pergantian pemain, yang diganti anak yang paling banyak melakukan kesalahan.</p> <p>Latihan ditutup</p>
E	<p>PENUTUP:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging dengan relaks 3 x keliling lapangan voli - Streching - Evaluasi. 	<p>Penutup = 15 "</p>		<p>pelatih dengan memberi motivasi terhadap anak agar tercipta suasana menyenangkan.</p>