

PROGRAM LATIHAN

Disampaikan Dalam Seminar / Diskusi Pada PRSI
Cabang Tanah Datar Tanggal 16 November 1990.

O
l
e
h

DRA. MAIDARMAN

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADANG
DITERIMA TGL 7 JULI 1991
SUMBER/MARGA HADIAH
KOLEKSI KKI
NO. INVE. TARIS 942 / HD / 91 - 12 / 2
CALL NO. 796 MAI 10

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
P A D A N G 1990

PERPUSTAKAAN IKIP PADANG
KOLEKSI BIDANG ILMU
TIDAK DIPINJAM
KHUSUS DIPAKAI DITAMPER
MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

PROGRAM LATIHAN

A. Periodisasi Program Latihan

Sejalan dengan perkembangan ilmu dan teknologi pada masa sekarang ini sudah tidak pada tempatnya bila masih ada pelatih yang hanya datang di tempat latihan cukup membawa program latihan dengan konsep diluar kepala saja. Dan tentunya cara ini sudah waktunya ditinggalkan jauh - jauh, sebab hal demikian adalah cara berpikir lama yang sudah ketinggalan jauh dari kemajuan teknologi.

Berhasil atau tidaknya seorang pelatih dalam menyiapkan atlet, walau bagaimanapun tidak bisa dipisahkan dari kemampuan pelatih dalam menyusun, menyiapkan serta menyajikan program latihan kepada setiap atlet yang dibinanya. Pelatih sudah mesti betul-betul menyiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan program latihan secara matang.

Pentingnya program latihan adalah sesuatu yang merupakan pimpinan/ pedoman yang perlu dilaksanakan untuk mengembangkan tingkatan latihan. Ini harus disesuaikan dengan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan secara tertulis. Karena dalam mencapai prestasi yang tinggi diperlukan waktu yang lama, maka perlu adanya program latihan yang sistimatis.

Program latihan harus sudah menetapkan sasaran atau tujuan yang jelas, setelah itu baru pelatih membuat rencana dari program latihan jangka panjang dan jangka pendek.

Program latihan jangka panjang merupakan instruksi latihan yang bersifat tak langsung. (Backtiar.1984:54). Program jangka panjang dibagi-bagi menjadi rencana program jangka pendek. Program jangka pendek tidak boleh menyimpang atau menyebar dari program jangka panjang.

Untuk menyusun program latihan, pelatih hendaknya memahami tentang periodisasi latihan atau penahapan. Hal ini mesti dikuasai oleh pelatih, karena penahapan latihan yang disusun dapat menentukan arah dan tujuan yang jelas.

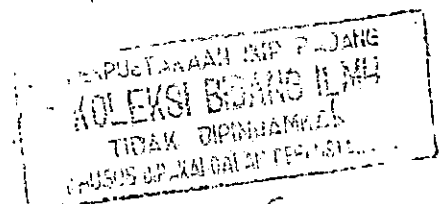
MF. Siregar (1971:39) menguraikan bahwa musim-musim latihan atau periodisasi dibagi dalam 4 periode yaitu ;

- a) periode latihan pendahuluan
- b) periode latihan persiapan
- c) periode latihan berat
- d) periode latihan tapering

Sedangkan Harsono membaginya dengan :

- a) Preliminary season
- b) early season
- c) mid season
- d) late season
- e) post season

Dan banyak lagi bentuk dari periodisasi latihan ini yang dikemukakan oleh para ahli olahraga, tapi walaupun demikian tujuannya adalah sama yaitu untuk memberikan arah dan pedoman atau tuntutan yang jelas. Disini kita akan membahas periodisasi yang dikemukakan oleh MF Siregar yaitu :



1. Periode Latihan Pendahuluan

Dalam periode latihan pendahuluan ini, latihan yang diberikan terutama pada latihan kekuatan, kelentukan, latihan daya tahan dan latihan kelincahan. Hal ini dilakukan sebagai usaha untuk mengembalikan tingkat kondisi atlet. Periode ini juga disebut sebagai tahap pemulihan bagi atlet yang secara berkesinambungan melaksanakan latihan.

Pada periode ini juga diberikan pula latihan-latihan dalam cabang olahraga lain dengan maksud untuk upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani. Dan agar sejalan dengan program latihan yang akan disiapkan, pelatih harus bisa memilah cabang olahraga mana yang cocok bagi atlet. Sebagai contoh pada musim ini seorang perenang diberikan latihan bola basket, polo air, lari jarak jauh dan lainnya.

2. Periode Latihan Persiapan

Pada periode ini latihan-latihan ditujukan pada latihan kekuatan, latihan kelincahan, meningkatkan mekanik gaya, start, finish dan pembalikan. Beban latihan pada periode ini lebih ditingkatkan dari pada periode latihan pendahuluan. Secara fisiologis tujuan latihan dari periode ini untuk mempersiapkan tubuh atlet menghadapi latihan yang lebih berat pada periode berikutnya.

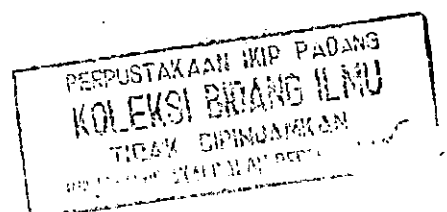
3. Periode Latihan Berat

Pada periode ini lamanya latihan berkisar antara 8 sampai 12 minggu, dimana pada tahap ini diberikan latihan yang paling berat (maximal) secara kualitas dan kuantitas. Maksudnya intensitas dari latihan pada periode ini berkisar antara 10 sampai 12 kali latihan perminggu sedangkan lamanya latihan sekali latihan 2 jam sampai 4 jam. Prinsip yang ditanamkan adalah bekerja keras dan kadang-kadang dalam periode ini juga di berikan try out, setelah itu dievaluasi dan lagi latihan berat.

4. Periode Latihan Tapering

Sukses dan tidaknya program latihan keseluruhan akan banyak tergantung pada periode ini, karena kalau pada periode ini tidak mendapatkan tingkat kondisi yang baik hasil yang diharapkan sia-sia. Periode tapering ini berkisar antara 2 sampai 4 minggu, lamanya ini tergantung dari tingkat penyesuaian atlit terhadap keadaan fisiologis nya. Ada beberapa tujuan yang akan dicapai dalam periode ini yaitu :

- a. Memberikan istirahat yang cukup, menjelang pertandingan besar akan menyiapkan atlit lebih baik lagi.
- b. Mempertajam mekanik gaya, start, pembalikan dan pinish.
- c. Bekerja dengan pacenya dan kecepatan yang akan memberikan kepercayaan pada atlit nantinya dalam pertandingan.
- d. Berlatih cukup, sehingga tidak mengurangi kondisi yang...



telah diperoleh dari periode latihan berat.

- e. Mempersiapkan perenang secara psikologis untuk menghadapi pertandingan besar.

B. Prinsip-Prinsip Latihan

Latihan olahraga adalah merupakan suatu proses pendidikan yang kompleks, karena dalam proses latihan tersebut tidak hanya berkaitan dengan ilmu yang berkaitan dengan latihan itu sendiri, tapi juga memperhatikan beberapa bidang ilmu yang lain. Seperti ilmu kedokteran, ilmu gerak, ilmu sosial, ilmu jiwa serta ilmu-ilmu lain yang ikut menunjang terhadap pencapaian prestasi.

Ilmu yang berkaitan langsung dengan latihan adalah ilmu melatih atau disebut juga dengan ilmu coaching yang membicarakan semua aspek yang berkaitan dengan proses latihan. Dan juga termasuk kedalamnya adalah prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan ini tidak terpisah satu sama lainnya, tapi merupakan mata sistim dan saling menyempurnakan satu sama lain.

Para pelatih dalam melakukan proses latihan harus berpegang teguh kepada prinsip-prinsip latihan agar mendapatkan prestasi yang diharapkan. Adapun prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah :

1. Prinsip Individualisasi

Proses latihan adalah proses yang berhubungan ...

mengarahkan program latihan dan sekaligus dapat menghindari timbulnya over training.

Secara umum spesialisasi berarti sepesipik (khusus) maksudnya latihan yang diberikan mengarah pada gaya renang dan nomor pertandingan. Seperti program latihan untuk jarak pendek, jarak menengah dan jarak jauh. Dalam program latihan jangka panjang spesialisasi dapat diberikan pada tingkat latihan yang ketiga yaitu tingkat latihan prestasi tinggi.

3. Prinsip Superkompensasi

Latihan berarti pembebanan terhadap tubuh yang akan membawa kesuatu penurunan kemampuan tubuh tersebut. Penurunan kemampuan prestasi tubuh ini hanya dapat dipertahankan apabila organ-organ tubuh mempunyai waktu untuk membangun kembali energi yang hilang.

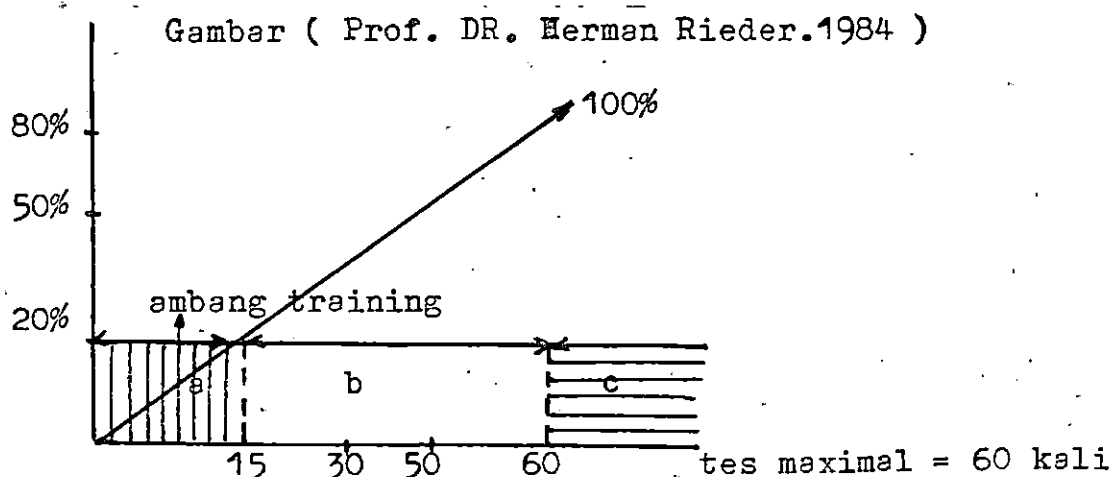
Penggunaan energi dalam latihan akan menimbulkan suatu kelelahan yang mengakibatkan penurunan kemampuan fungsi tubuh. Kelelahan tersebut akan mempengaruhi kualitas kerja tubuh dan kemampuan koordinasi rohani dan jasmani. Oleh karena itu untuk membangun kembali energi yang telah dipakai diperlukan suatu fase yang dikenal dengan fase pemulihan. Fase ini perlu sekali diperhatikan dalam proses latihan agar dicapai tujuan yang diinginkan dan sekaligus merupakan suatu adaptasi terhadap latihan.

Lamanya fase pemulihan yang diberikan tergantung dari intensitas pembebanan, ini berarti bahwa semakin tinggi..

intensitas beban yang diberikan semakin lama pase pemulihannya. Latihan berikutnya diberikan setelah masa pemulihan melewati kemampuan awal yang dimiliki sebelumnya. Proses ini dinamakan dengan proses yang menggunakan prinsip Super kompensasi.

Prinsip ini didasari oleh adanya perbandingan yang optimal antara pembebanan dan pemulihan. Pendapat ini diperkuat oleh Rothing (1977:34) mengatakan : " Super kompensasi merupakan pase pemulihan sumber energi yang dipergunakan setelah sesuatu pembebanan yang melewati kemampuan awal dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan prestasi ".

Jika pembebanan latihan berikutnya diberikan terlalu pendek waktunya, maka super kompensasi yang diharapkan tidak akan tercapai. Proses latihan seperti ini akan menimbulkan dengan apa yang disebut over training. Sebaliknya apa bila beban latihan berikutnya diberikan terlalu lama, maka efek training yang positif juga tidak akan tercapai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar di bawah ini.



Keterangan gambar :

- a. Adalah ransangan yang terlalu kecil, maka tidak ada efek trainingnya.
- b. Ransangan yang sesuai dan cukup memberikan efek training, yaitu dari batas ambang training sampai hasil tes maksimal.
- c. Ransangan yang berlebihan yaitu melewati maksimal individu (100%), yang sangat berbahaya dan merugikan tubuh individu yang melakukannya dan dapat menimbulkan kerusakan jaringan tubuh.

4. Prinsip Beban Bervariasi

Untuk mencapai suatu keberhasilan dalam prestasi tingkat tinggi yang diharapkan tidaklah mudah. Ini sangat membutuhkan waktu yang cukup lama dan dalam masa-masa latihan yang cukup lama ini sangat membosankan bagi atlit. Oleh sebab itu seorang pelatih harus dituntut memikirkan bagaimana supaya atlit yang dibinanya dalam waktu yang lama tersebut tidak menjadi bosan. Karena apabila atlit sudah merasa bosan ini akan menurunkan motivasi atlit, lama kelamaan ia akan berhenti sama sekali melakukan latihan.

Untuk mengatasi kebosanan atlit dalam berlatih pelatih perlu sekali menggunakan metode yang bervariasi, baik itu dalam segi pembebanan maupun materi latihan. Juga dalam menentukan tempat latihan dan juga dengan mengadakan try out-try out ke berbagai tempat merupakan variasi-variasi yang menghilangkan kebosanan.

5. Prinsip Beban Progresif

Tujuan dari latihan yang telah dilakukan adalah membawa perubahan kemampuan fungsi fisik dan psikis kalau betul-betul memperhatikan aturan-aturan yang telah ditetapkan. Prinsip ini menuntut pelatih agar memberikan beban latihan yang selalu meningkat secara kualitas dan kuantitas. Peningkatan beban ini juga dilakukan secara konstan, karena kemampuan yang telah dimiliki akan dapat diperbaiki melalui peningkatan beban yang diberikan. Prinsip ini juga didasari oleh hubungan antara peningkatan beban dan adaptasi sistem fungsi fisik dan psikis atlet.

C. Prinsip-Prinsip Beban Latihan

Didalam memberikan latihan kita juga perlu sekali memperhatikan prinsip-prinsip beban yang diberikan, karena kalau tidak latihan yang diberikan tidak dapat diramalkan. Prinsip-prinsip dari beban latihan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Intensitas Latihan

Intensitas latihan ini tergantung pada cabang olah raga yang dilakukan dan ciri-ciri khususnya seperti :

- a. Cabang permainan berapa keletihan-keletihan yang harus dialaminya.
- b. Bagi perenang berapa kecepatan yang harus dilakukannya dan juga jarak tertentu sesuai dengan nomor pertandingan.
- c. Angkat besi berapa berat beban yang harus diangkatnya.

2. Frekwensi Latihan

Yang dimaksud dengan frekwensi latihan adalah berapa kali beban latihan itu diberikan dalam setiap minggu atau setiap hari. Ini bisa 3 kali sampai 12 kali setiap minggunya. Dan juga berapa lama beban latihan itu diberikan dalam satu kali latihan seperti 2 jam sampai 4 jam. Biasanya frekwensi latihan ini sangat tergantung pada periodisasi, frekwensi latihan yang sangat tinggi pada periode latihan berat.

3. Interval Latihan

Kalau kita membicarakan interval latihan, maka kita juga melihat pada frekwensi latihan. Karena satu sama lain saling berkaitan sekali. Latihan I dengan latihan II mempunyai jarak istirahat 12 jam dan begitu juga dengan latihan selanjutnya. Dan juga dalam berapa ulangan dan set-set beban yang diberikan seperti 6 x 100m setiap 1menit 30 detik.

DAFTAR PUSTAKA

Bachtiar.(1984). Ilmu Melatih. FPOK IKIP Padang.

Dadeng Kurnia.(1987). Pedomen Melatih Renang Prestasi. PB. PRSI Jakarta.

Harsono.(1970). Coaching dan Training. Sekolah Tinggi Olahraga Bandung.

Herman Rieder.(1984). Hasil Notulen Penataran/Lokakarya. FPOK IKIP Padang.

MF. Siregar.(1971). Prinsip-Prinsip Coaching Renang. Panitia Upgrading coach dan wartawan olahraga Jakarta.

Peter Rothing.(1985). Training Slehre. Limpert Verlag. Jermat Barat.