

# PENGEMBANGAN MOTORIK

- SUATU PENGANTAR

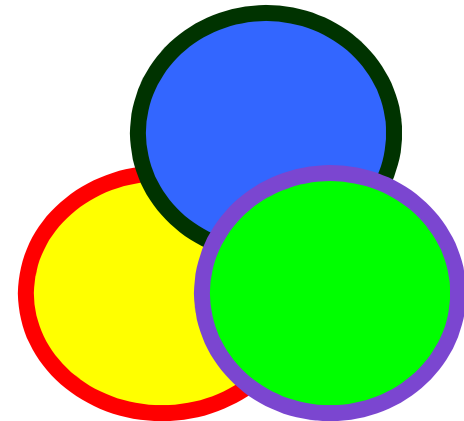


---

# 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:

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

# BAGIAN UTAMA (INTI)

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



## BAGIAN UTAMA (lanjutan)

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



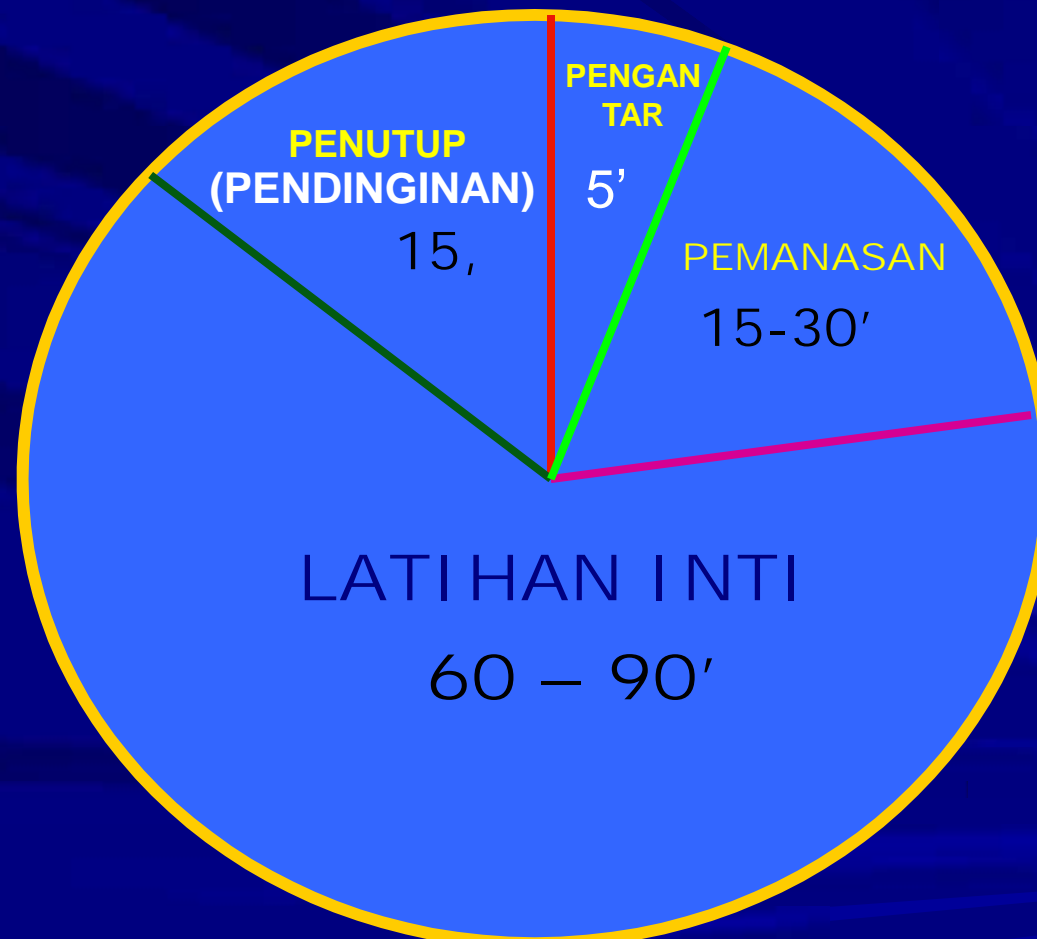
# PENUTUP

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

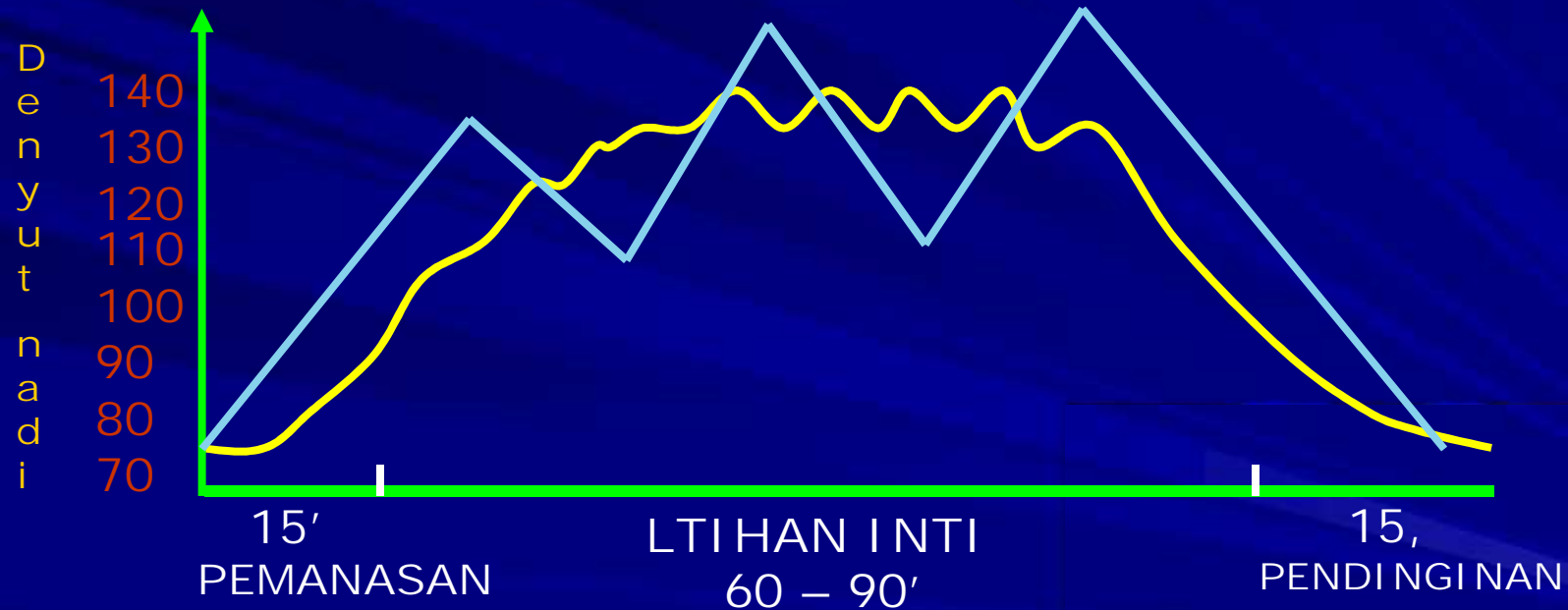
# PENUTUP (lanjutan)

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

# PEMBAGIAN WAKTU DALAM SATU SESI LATIHAN

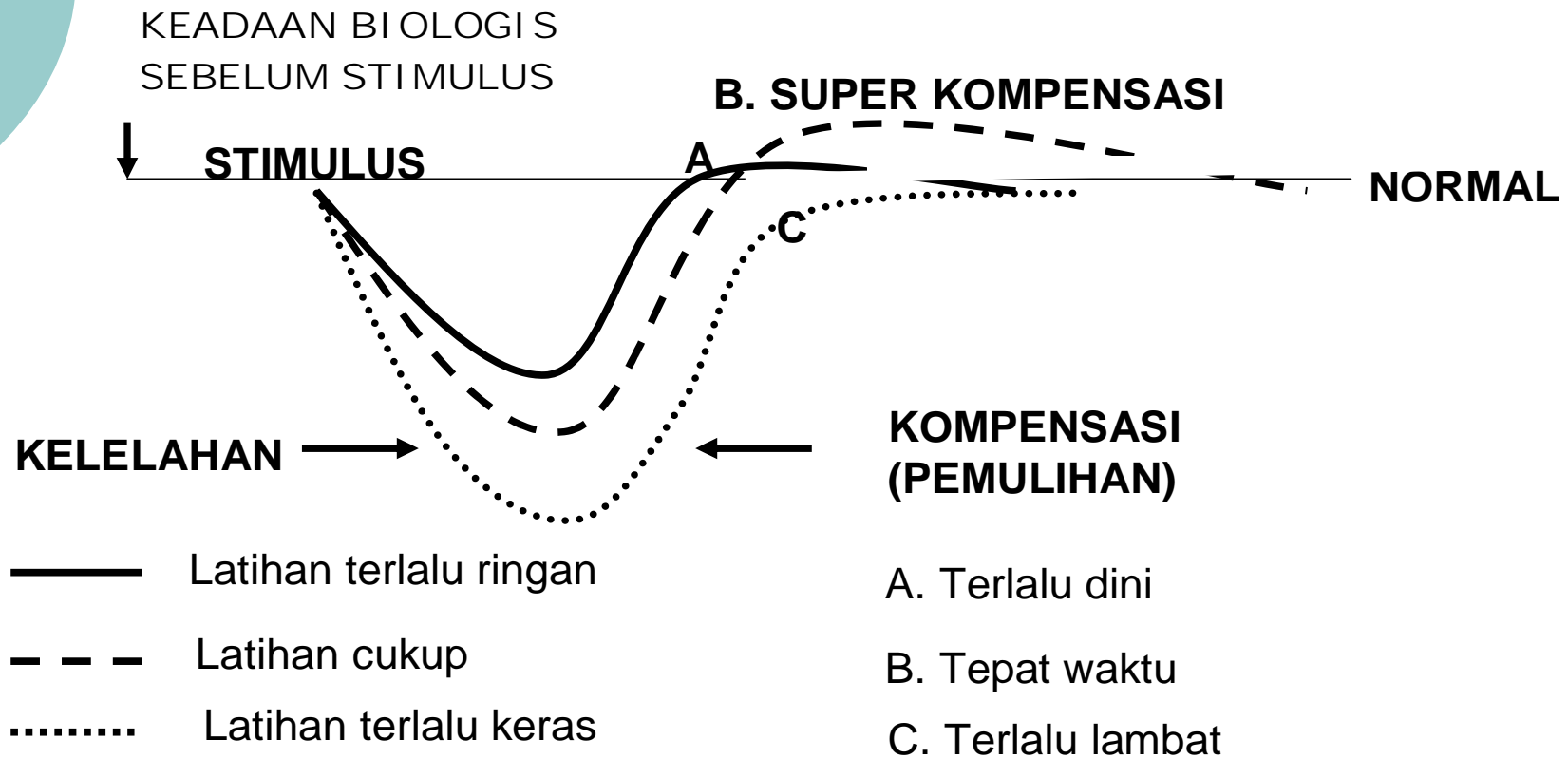


## GAMBAR KURVA FISILOGIS SATU SESI LATIHAN



Lama latihan dalam satu sesi 2 – 5 Jam

# SIKLUS SUPER KOMPENSASI





**GAMBAR PIRAMIDA FAKTOR LATIHAN**

# 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