

**NARASI KEGIATAN  
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**“PELATIHAN PENYUSUNAN RENCANA PROGRAM LATIHAN”**



Oleh :

**Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.**

**NIP. 19621026 198812 1 001**

Hotel Puri Saron Senggigi

21-22 Agustus 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Yogyakarta

21-22 Agustus 2013

**A. LANDASAN KEGIATAN**

Berdasarkan **Surat Penugasan/ ijin Dekan No. 885/ UN34.16/KP/2013** sebagai Narasumber pada “Kegiatan Pelatihan Penyusunan Rencana Program Latihan dan Latihan Kondisi Fisik” yang diadakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA).

**B. NAMA KEGIATAN**

“Kegiatan Pelatihan Penyusunan Rencana Program Latihan dan Latihan Kondisi Fisik, Kemenpora RI”

**C. TUJUAN KEGIATAN**

Secara umum tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk membekali para pelatih PPLP dan PPLM dalam menangani atlet-atlet pelajar dan mahasiswa yang nantinya akan mewakili Indonesia dalam setiap kompetisi internasional.

**D. MANFAAT KEGIATAN**

Program pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi para pelatih dalam membantu mengembangkan berbagai model program latihan bagi atlet pada tingkat yang berbeda. Mengingat penyusunan program latihan merupakan titik lemah bagi pelatih olahraga di Indonesia maka pola dan variasi program latihan akan membantu para pelatih dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi, situasi dan latar belakang atlet binaannya.

**E. KHALAYAK SASARAN**

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah para pelatih PPLM dari berbagai cabang olahraga yang dinilai memiliki kompetensi dasar penyusunan program latihan di seluruh Indonesia. Peserta program sebanyak 30 orang yang mewakili berbagai PPLM dan PPLP yang sudah berstatus pelatih tingkat dasar.

## **F. METODE KEGIATAN**

Metode kegiatan pada PPM ini adalah dengan ceramah, simulasi penusunan, dan loka karya penyusunan program serta paparan program masing-masing cabang olahraga.

## **G. HASIL KEGIATAN**

Hasil kegiatan dari PPM ini adalah pola penyusunan program latihan dan hasil program latihan yang disusun masing-masing peserta yang berorientasi pada kondisi atlet secara individual.

Adapun materi yang dibahas dalam pelatihan ini adalah sebagai berikut :

### **1. Sistem Pembinaan PPLP dan PPLM**

PPLP dan PPLM memiliki kedudukan penting dalam kerangka pembinaan prestasi secara menyeluruh. Secara organisatoris proses pembinaan prestasi PPLP dan PPLM ada keterkaitan antara pendidikan jasmani di sekolah dengan prestasi olahraga. Ditinjau dari konsep teoritik kepelatihan olahraga, usia siswa PPLP berada pada tingkat kedua (Level - 2) dalam pembinaan prestasi sedangkan PPLM ada pada tingkat ke tiga dimana prestasi emas (golden age) dicapai pada usia mahasiswa.

Disisi lain PPLP dan PPLM merupakan sebuah program yang dalam implementasinya diperlukan adanya koordinasi dengan berbagai pihak terkait yang memiliki kompetensi dan wewenang khusus terhadap subjek dari program tersebut. Koordinasi dalam organisasi PPLP dan PPLM sangat diperlukan untuk mendapatkan dukungan yang optimal dari berbagai pihak terkait sebagai pengguna siswa dan mahasiswa berprestasi. Keterlibatan pihak-pihak tidak hanya mengemban fungsi administratif tetapi juga fungsi teknis. Bila ditinjau dari struktur organisasi PPLP dan PPLM maka fungsi dan tugas masing-masing pengurus telah diatur dalam job diskripsi (lihat : Buku Petunjuk Pelaksanaan dan Teknis PPLP) dimana telah tercantum fungsi-fungsi teknis seperti evaluasi pelaksanaan latihan.

Namun karena petunjuk pelaksanaan latihan yang baku belum terbentuk maka yang dijalankan selama ini lebih banyak pada observasi dan diskusi dengan pelatih dan atlet. Dengan disusunnya buku pedoman ini diharapkan pelatih dapat berpedoman dalam menyusun dan melaksanakan program latihan dan pengurus dapat mengevaluasi pelaksanaannya dengan lebih jelas.

#### Sasaran PPLP dan PPLM

Setiap PPLP dan PPLM harus mengarah pada sasaran yang dirancang dan ditentukan sesuai dengan tingkat kebutuhan dan standart kinerja yang harus dipenuhi oleh PPLP dan PPLM. Hal ini sangat diperlukan untuk mengetahui sejauhmana PPLP dan PPLM mampu menjalankan tugasnya dengan efektif dan efisien serta mencapai target yang diinginkan. Adapun sasaran PPLP dan PPLM adalah sebagai berikut:

Sasaran penyelenggaran bagi PPLP dan PPLM adalah terselenggaranya PPLP dan PPLM dengan baik dan terkoordinasi dengan pihak-pihak terkait untuk mencapai efektifitas dan efisiensi kinerja administratif. Sasaran ini dibahas secara rinci pada buku Petunjuk Pelaksanaan dan Teknis PPLP dan PPLM.

Sasaran Prestasi. Setiap PPLP dan PPLM harus mampu menunjukkan perkembangan prestasi para siswa dan mahasiswa bimbingannya untuk mencapai standart sesuai dengan tingkat kinerja yang ditetapkan. Dalam hal ini siswa PPLP harus mengikuti berbagai kejuaraan atau lomba yang diadakan oleh pengelola PPLP dan PPLM pusat dan melaporkan perkembangan prestasi siswa / mahasiswa bimbingannya untuk dimasukkan dalam sistem data base PPLP dan PPLM.

## 2. Program Latihan

Salah satu tugas paling penting seorang pelatih adalah menyusun program latihan. Untuk itu pelatih PPLP dan PPLM diwajibkan untuk menyusun program latihan sebagai pedoman dalam pelaksanaan latihan bagi atlet PPLP dan PPLM.

### Periodisasi Latihan.

Mengacu pada jadwal pertandingan pada tabel 1 di atas maka untuk menyusun program Periodisasi latihan tahunan dapat disusun dengan pedoman sebagai berikut:

- a. *Puncak prestasi utama(Main Peak Performance)* tiap tahun dalam program latihan adalah pada Bulan November dimana pada tahun genap diselenggarakan POPDA atau POPWIL sedangkan tahun ganjil diselenggarakan POPNAS.
- b. *Puncak prestasi antara* sebelum mencapai puncak utama adalah pada kejuaraan antar PPLP atau kejuaraan nasional junior sesuai dengan tiap cabang olahraga. Kejuaraan antar PPLP umumnya pada bulan Juli, oleh karena itu puncak antara adalah bulan Juli.
- c. Dari poin 1 dan 2 ditetapkan bahwa, Periodisasi Latihan Tahunan PPLP dan PPLM disusun dengan dua puncak yaitu: puncak pertama (antara) pada bulan Juli (90% dari sasaran prestasi) dan puncak utama pada bulan November (100% sasaran prestasi).
- d. Pemuncakan kinerja tersebut dituangkan dalam blangko periodisasi latihan yang disediakan pada lampiran - 1.
- e. Bagi cabang – cabang yang memiliki sistem kompetisi/pertandingan internasional dan atlet yang dibimbing memiliki peluang besar untuk berpartisipasi, maka penyusunan dilakukan dengan memperhatikan kalender pertandingan internasional tersebut.

- f. Pertandingan diluar jadwal di atas merupakan pertandingan "*Try-out*" yang dilaksanakan berdasarkan prioritas kebutuhan dan merupakan sarana evaluasi pada proses latihan.

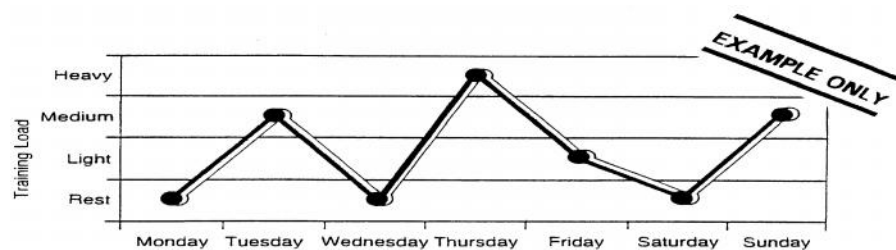
Dalam menyusun periodisasi latihan pelatih sebaiknya berkonsultasi dengan pengurus PPLP yang bertanggung jawab di bidang teknis untuk menentukan kejuaraan-kejuaraan yang akan diikuti agar tidak terjadi permasalahan pengaturan manajemen seperti pendanaan, dukungan tim dan sebagainya di kemudian hari terutama untuk cabang olahraga beregu. Untuk cabang olahraga individu periodisasi latihan disusun sesuai dengan kondisi atlet dan disusun secara individu untuk masing-masing atlet. Hal tersebut di perlukan mengingat prinsip-prinsip individual dalam latihan dan kemungkinan keikut-sertaan dalam kompetisi yang berbeda untuk masing-masing atlet.

Periodisasi latihan harus didistribusikan kepada setiap atlet agar atlet mampu memahami dan mengalami proses pembelajaran terhadap pengetahuan tentang program latihan. Pelatih bertanggungjawab untuk memberikan penjelasan dan pemahaman program latihan kepada atlet-atletnya.

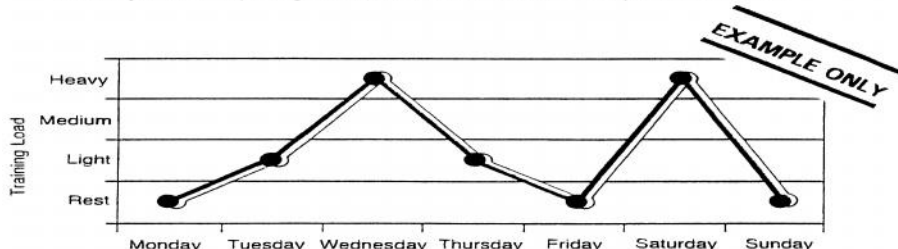
### **Latihan Mingguan**

Latihan mingguan disusun setiap minggu dengan mempertimbangkan berbagai hal untuk menentukan jumlah hari latihan dan jumlah sesi latihan (frekuensi latihan). Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan adalah sebagai berikut:

- a. Usia kronologis dan usia pertumbuhan dan perkembangan anak, yaitu dengan melihat pertumbuhan fisik dan mental serta berapa lama anak telah melakukan latihan (usia latihan). Semakin maju pertumbuhan dan perkembangan anak dan lama umur latihannya maka hari dan sesi latihannya dapat diperbanyak.
- b. Periode dan fase. Untuk menyusun latihan mingguan perlu diketahui pada periode dan fase apa latihan mingguan tersebut disusun. Hal ini disesuaikan dengan grafik intensitas dan volume latihannya sehingga dapat ditentukan jenis latihan teknik maupun fisik yang sesuai dan diperlukan pada periode dan fase tersebut.
- c. Pengaturan tinggi rendah/berat ringannya beban latihan. Hal ini perlu diperhatikan untuk memberikan beban yang proporsional kepada atlet sehingga antara beban latihan yang berat, sedang dan ringan memberi kesempatan kepada atlet untuk mengadaptasi latihan dan mengalami kompensasi yang tinggi terhadap hasil latihan. Untuk memberikan ilustrasi pengaturan beban latihan selama seminggu dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



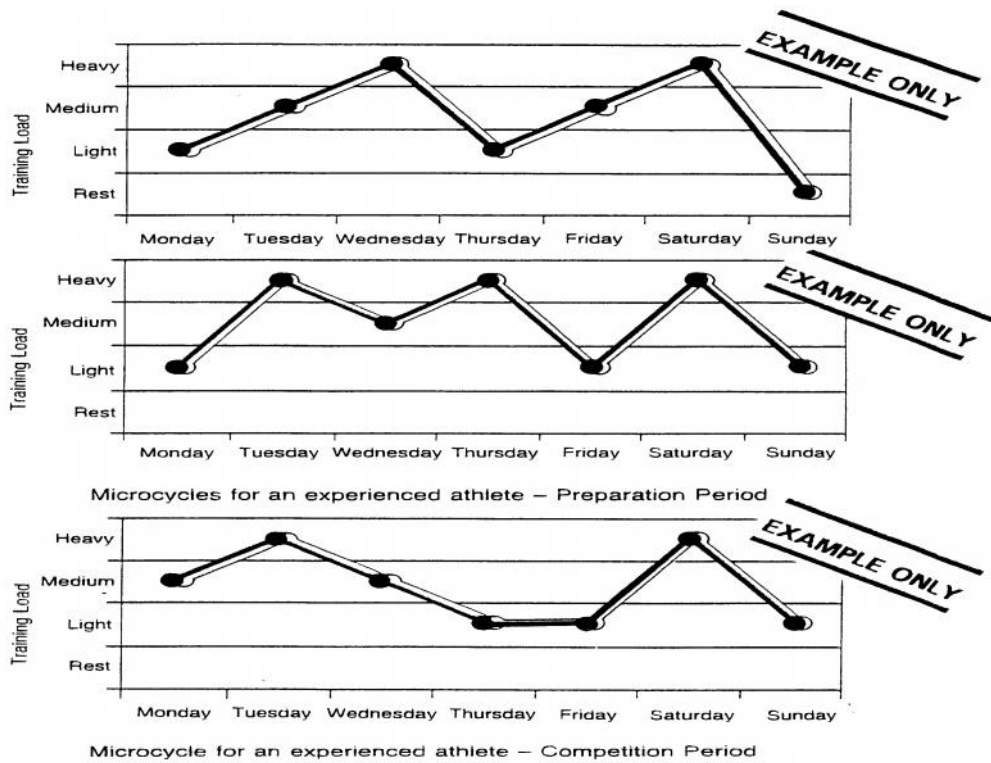
Microcycle for a young, inexperienced athlete – Preparation Period



Microcycle for a young, inexperienced athlete – Competition Period

Pengaturan beban latihan mingguan untuk atlet pemula

Gambar di atas menunjukkan contoh beban latihan mingguan bagi atlet pemula yang belum berpengalaman. Bagan yang atas menunjukkan latihan pada periode persiapan dengan frekuensi 4 hari latihan perminggu. Sedangkan bagan bawah menunjukkan periode kompetisi dengan atlet yang sama dengan 4 hari latihan.



### Pengaturan beban mingguan untuk atlet Senior

Gambar di atas merupakan contoh beban latihan mingguan bagi atlet berpengalaman. Bagan yang paling atas menunjukkan latihan pada periode persiapan dengan frekuensi 6 hari latihan perminggu. Sedangkan bagan dibawahnya menunjukkan periode persiapan untuk atlet yang sama dengan frekuensi latihan 7 hari perminggu. Sedangkan bagan paling bawah menunjukkan atlet berpengalaman pada periode kompetisi dengan frekuensi 7 hari latihan perminggu.



Selanjutnya rancangan beban latihan dalam satu minggu tersebut perlu diimplementasikan dalam program latihan mingguan dengan pola yang telah ditentukan dengan menggunakan blangko latihan mingguan.

### 3. Paparan Program

Pada hari ke dua para peserta diminta untuk menyusun periodisasi program tahunan dan satu latihan mingguan untuk kemudian dipresentasikan di depan peserta yang lain dalam kelompok-kelompok cabang olahraga serumpun. Peserta memberikan masukan dan diskusi tentang program yang lebih sesuai dengan atlet yang dipakai sebagai subjek latihan.

## **H. KESIMPULAN**

Kegiatan program PPM tentang Penyusunan program latihan ini dapat berjalan dengan baik dan setiap peserta dapat menyusun Rencana program Latihan yang telah disiapkan oleh narasumber.

PPM ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Setiap peserta terlibat aktif dalam penyusunan program latihan sesuai dengan kondisi atlet masing-masing berdasarkan biodata atlet yang ada secara individual.
2. Semua peserta telah berhasil menyajikan Rencana Program Latihannya masing-masing dan mempertahankannya dalam diskusi dan menerima masukan dari peserta yang lain.

## **I. SARAN**

1. Perlunya kegiatan lanjutan untuk Penyusunan Rencana Program latihan dalam menghadapi event olahraga penting di Indonesia maupun internasional.
2. Program ini perlu dilaksanakan secara periodik dengan mengacu pada periodisasi latihan yang digunakan oleh PPLP dan PPLM secara umum di Indonesia.