

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN SEPAKBOLA

DRS. HERWIN, M.PD.
herwin@uny.ac.id

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
SEMESTER GENAP 2014/2015**

PENDAHULUAN

Perencanaan latihan tahunan adalah alat untuk mengarahkan PROGRAM latihan selama satu tahun dengan tujuan yang sangat spesifik.

Perencanaan latihan adalah pedoman latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik menuju kompetisi

Penampilan puncak yang diharapkan adalah meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisiologis.

UJUAN

Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan selama masa kompetisi utama;

Mempersiapkan atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan;

Ujian perencanaan latihan yang ingin dicapai, membutuhkan latihan cara terencana dan dibangun dengan *logis* serta dilakukan melalui tahapan yang berjenjang yang disusun berupa **program latihan**.

Program latihan disusun berdasarkan periodisasi/tahapan/fase.

Periodisasi adalah proses latihan dalam waktu satu tahun atau rentang waktu tertentu yang dibagi menjadi fase/blok waktu latihan yang lebih kecil yang dapat dikontrol

Tantangan yang terbaik adalah puncak penampilan atlet yang dicapai secara logis dalam kurun waktu yang direncanakan.

Target yang dicapai secara logis tersebut dapat dibuat langsung oleh pelatih,

Jika yang dilatih adalah atlet yang belum punya pengalaman dan informasi yang sangat sedikit, sedangkan atlet yang dilatih yang sudah berpengalaman maka komunikasi sangat penting dalam menyusun perencanaan.

IMPORTANT!

Program latihan bukan matematika atau kimia, sehingga tidak ada yang pasti dalam rancangannya.

Faktor konsistensi aspek biomotor dan psikososial dalam diri setiap individu selalu berbeda dan berubah-ubah

Program latihan sangat dipengaruhi faktor internal dan eksternal dari proses latihan yang berbeda dan berubah-ubah dari waktu ke waktu

PERENCANAAN LATIHAN

Perencanaan Latihan adalah proses penyusunan kegiatan pelatihan melatih secara sistematis agar diperoleh efisiensi dan efektifitas dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

KATASAN DIATAS MENGANDUNG ARTI:

Perencanaan melibatkan proses penentuan tujuan.

Memilih dan menentukan cara yg akan ditempuh dari semua alternatif yg mungkin.

Upaya-upaya untuk mencapai tujuan.

PENTINGNYA PERENCANAAN LATIHAN

1. Dapat menentukan arah yang akan dicapai dengan jelas.
2. Dapat mencapai efisiensi dan efektivitas yang tinggi.
3. Memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan dalam mencapai tujuan.
4. Sebagai alat kontrol apakah tujuan sudah tercapai atau belum.

PERENCANAAN TAHUNAN (MONO CYCLUS)

Perencanaan latihan tahunan adalah alat untuk mengarahkan latihan selama satu tahun dengan tujuan yang sangat spesifik.

Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologis, meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet.

Tujuan dari Perencanaan latihan Tahunan

1

- Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan pada masa kompetisi utama.

2

- Mempersiapkan Atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan

3

- Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus direncanakan dan dibangun dengan **logis** melalui tahapan yang berjenjang.

PERIODISASI LATIHAN

Perencanaan latihan atau periodisasi adalah fondasi dari program latihan seorang atlet

Terminologi *periodization* adalah berasal dari kata *period*, yang dapat menggambarkan porsi atau pembagian waktu.

Periodisasi adalah metode dimana latihan dibagi kedalam bagian terkecil, mudah mengatur bagian-bagian latihan, dimana bagian-bagian tersebut disebut sebagai fase latihan.

FASE LATIHAN

- ▶ Hampir semua cabang olahraga, program latihan tahunan dibagi menjadi tiga fase utama: **Persiapan, Pertandingan,** dan **Transisi**.
- ▶ Fase persiapan dan pertandingan dibagi menjadi dua sub-fase, dimana diklasifikasi menjadi umum dan khusus karena mempunyai mempunyai tujuan dan tugas yang berbeda.
- ▶ Pada fase persiapan terdapat fase persiapan umum dan fase persiapan khusus,
- ▶ Pada fase pertandingan terdapat fase pra-pertandingan dan pertandingan utama.

PERIODE PERSIAPAN

Fase persiapan adalah waktu dimana pembentukan dasar fisiologis untuk suatu penampilan.



PERIODE KOMPETISI

Fase pertandingan adalah waktu dimana kapasitas prestasi seorang atlet dimaksimalkan.



PERIODE TRANSISI

Fase Transisi sangat penting untuk membuang kelelahan yang terbentuk sepanjang masa pertandingan dan memungkinkan atlet kembali pulih dari stres secara fisiologis dan psikologis selama menghadapi pertandingan.

PERENCANAAN KEMAMPUAN BIOMOTOR

STRENGTH

- Anatomical adaptations
- Maximum strength phase
- Conversion phase
- Maintenance Phase
- Cessation Phase
- Compensation phase

ENDURANCE

- Aerobic Endurance
- Aerobic and Specific Endurance
- Specific Endurance Training

SPEED

- Aerobic and anaerobic endurance phase
- Maximum speed and Anaerobic endurance phase
- Specific Speed Phase
- Specific speed, agility, and Reactive Agility Phase

DASAR PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN

latih harus mempertimbangkan kesiapan atlet untuk menghadapi jadwal pertandingan yang intensif:

Monocycle sangat dianjurkan sebagai dasar model program latihan tahunan untuk atlet pemula dan junior, yang mempunyai persiapan yang panjang untuk mengembangkan fondasi teknik dan taktik serta elemen fisik. Model ini sangat cocok untuk olahraga yang dominan kemampuan biomotornya adalah dayatahan (rowing, sepeda, lari jarak jauh, dll).

Bi-cycle biasanya digunakan untuk atlet senior atau elit atlet, yang akan mengikuti kualifikasi kejuaraan nasional, dimana fase persiapan lebih panjang dari fase yang lainnya.

Multi Puncak digunakan untuk atlet yang berpengalaman atau atlet level internasional. Kiranya atlet ini sudah mempunyai fondasi yang mantap yang memungkinkan mereka mengatasi program latihan dengan tiga puncak atau lebih.

PERIODISASI LATIHAN KEKUATAN

ADAPTASI ANATOMI

Pada saat tahap awal persiapan (Fase Persiapan), beberapa kunci tujuan latihan di tujukan untuk :

Merangsang peningkatan massa otot, menurunkan kadar lemak, perubahan kualitas jaringan ikat (ligamen).

Meningkatkan kerja jangka pendek, dimana akan mengurangi kelelahan dalam proses latihan selanjutnya saat kebutuhan latihan teknik tinggi

Meletakkan fondasi neuromuskular dan kondisioning, dimana akan mencegah cedera .

Membangun keseimbangan neuromuskular, dengan tujuan untuk mengurangi resiko cedera.

Pada sub phase ini berlangsung 4-6 minggu sementara untuk atlet junior 9-12 minggu. Intensitas latihan berkisar 40-65% dari 1 angkatan maksimal (1RM), dengan pengulangan latihan 8-12 kali.

Parameter circuit training pada AA

Parameter Latihan	Notice athletes	Experienced athletes
Durasi Adaptasi Anatomi	8 – 10 minggu	3 – 5 minggu
Beban (bila menggunakan)	30 -40%	40 – 60%
Jumlah stasiun per sirkuit	9 – 12 (15)	6 - 9
Jumlah sirkuit per sesi	2 - 3	3 - 5
Total waktu CT per sesi	20 – 25 menit	30 – 40 menit
Interval istirahat antar stasiun	90 detik	60 detik
Interval istirahat antar sirkuit	2 – 3 menit	1 – 2 menit
Frekuensi per minggu	2 - 3	3 - 4

Metode latihan AA

CIRCUIT TRAINING:

1. BEBAN SENDIRI
2. DENGAN BARS ATAU BENCH
3. DENGAN DUMBBELLS DAN BOLA MEDICINE
4. BARBELLS DAN STRENGTH MACHINES



Contoh : Circuit training

Circuit Beban sendiri

1. Half squats
2. Push ups
3. Bent-knee sit-ups.
4. Two-legged low hops on spot
5. Back extensions
6. Pulls-ups
7. Burpees

Circuit Bars and Gym bench

1. Step ups
2. Incline push-ups
3. Incline bent-knee sit-ups
4. Chin-ups
5. Zigzag jumps over benches.
6. Trunk lifts
7. Jumping on and off a bench

Circuit C (Dumbbells and bola medicine)

- 1. Half squats**
- 2. Medicine ball chest throws**
- 3. Military presses.**
- 4. Bent-knee sit-ups (medicine ball)**
- 5. Lunges**
- 6. Back arches, ball behind the neck**
- 7. Upright rowing**
- 8. Toe raises**
- 9. Trunk rotations**
- 10. Overhead backward medicine ball throws**
- 11. Jump squats and medicine ball throws**

Circuit D (Barbells and strength machines)

- 1. Leg presses**
- 2. Bench presses**
- 3. Incline sit-ups**
- 4. Good-morning (hip ext with light load)**
- 5. Upright rowing**
- 6. Leg curls**
- 7. Lat pull-downs**
- 8. Seated bench presses**
- 9. Toe raises**

Ilustrasi tahap AA

NO	Exercise	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6
1	Leg Presses	40%:15, 2set	40%:15, 3set	50%:15, 3set	50%:15, 2set	60%:12, 3set	70%: 8, 3set
2	Push – Ups	2 x 12	3 x 13	3 x 15	2 x 15	3 x 18	3 x 20
3	Bent-knee sit-ups	2 x 12	3 x 12	3 x 15	2 x 12	3 x 15	3 x 18
4	Uprighth rowing	40%: 12, 2set	40%: 15, 3set	50%: 15, 3set	50%: 15, 2set	60%: 12, 3set	70%: 10, 3set
5	Back Arches (medicine ball)	2 x 10	2 x 12	3 x 12	2 x 12	3 x 12	3 x 15
6	Step-ups	2 x 30 dtk	3 x 30 dtk	3 x 45 dtk	2 x 45 dtk	3 x 45 dtk	3 x 60 dtk
7	Military presses	40%;12, 2set	40%;15, 2set	50%;15, 3set	50%;15, 2set	60%;12, 3set	70%;10, 3set
8	Toe raises	40%;15, 2set	50%;15, 3set	50%;20, 3set	50%;15, 3set	60%;20, 3set	70%;15, 3set
9	Leg curls	40%;12, 2set	40%;12, 3set	50%;15, 3set	50%;12, 2set	50%;12, 3set	60%;12, 2set
10	Burpees	2 x 10	2 x 12	3 x 15	2 x 12	3 x 15	3 x 18

Fase Kekuatan Maksimal

Fase kekuatan maksimal biasa disebut sbg fase kekuatan dasar.

Jangka waktu untuk fase ini antara 1-3 bulan tergantung jenis olahraganya, kebutuhan atlet, dan program latihan tahunannya.

Untuk olahraga yang tergantung pada kualitas kekuatan maksimal seperti rugby, tolak peluru waktunya bisa mencapai 3 bulan.

Sedangkan olahraga dimana kekuatan maksimal adalah fondasi, seperti balap sepeda, lari lintas alam, fase ini bisa berlangsung selama 1 bulan.

Untuk membangun kekuatan maksimal dianjurkan untuk dilakukan 3 set dengan 4-6 pengulangan, sedangkan beban latihan antara 75% dan 85% of kekuatan maksimal (1RM).

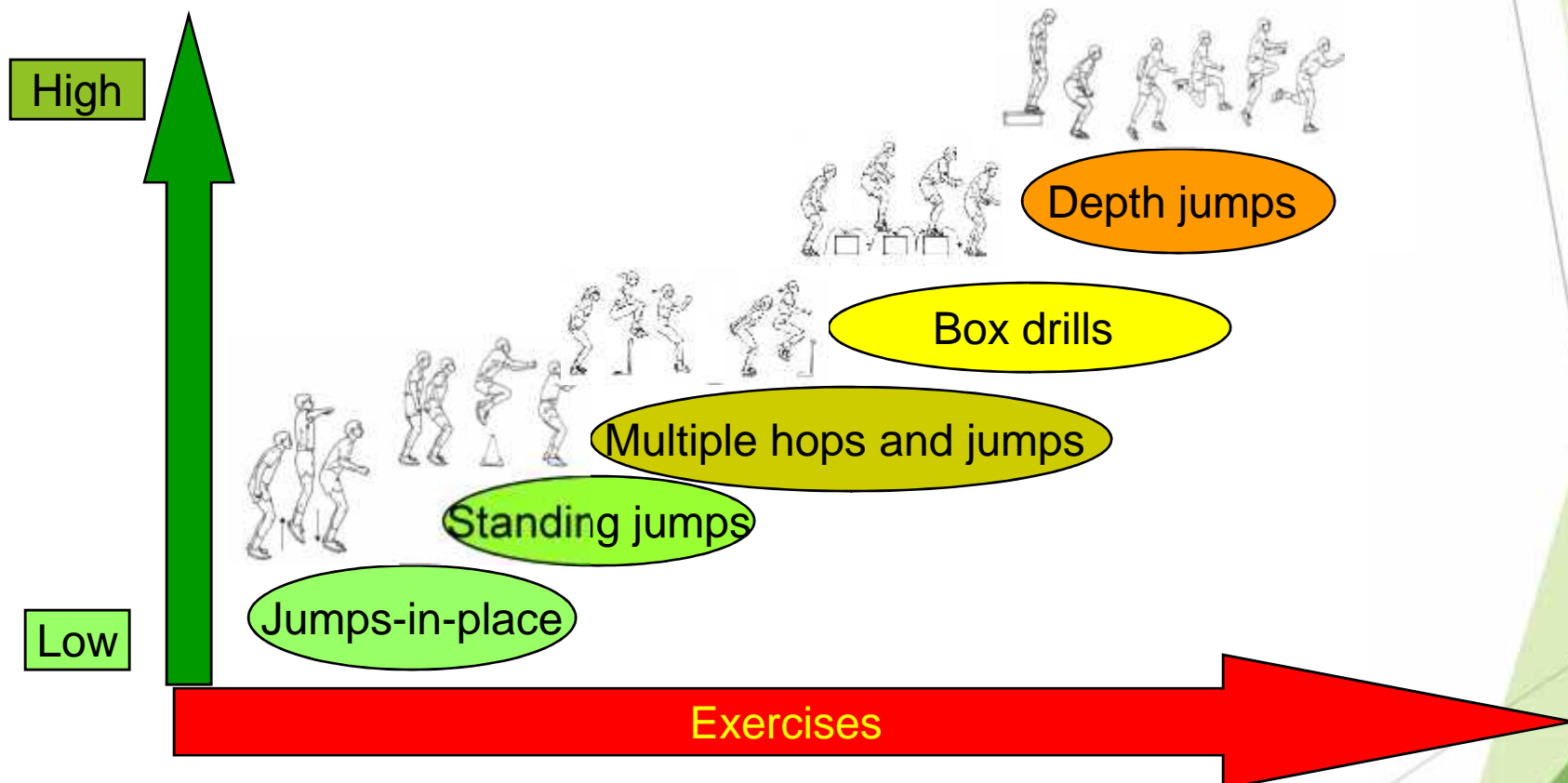
Contoh Parameter Latihan Kekuatan Maksimum

Parameter Latihan	Usaha
Beban	85 – 100 percent
Jumlah exercises	3 – 5
Jumlah repetisi per set	1 – 4
Jumlah sets per sesi	6 – 10 (12)
Interval Istirahat	3 – 6 minutes
Frekuensi per minggu	2 – 3 (4)

FASE KONVERSI

- ▶ Fase konversi disebut juga fase kekuatan eksplosif (power), dan dayatahan kekuatan.
- ▶ Jadi karakteristik fisiologis dari olahraga di fase ini di fokuskan pada pengembangan power dan dayatahan kekuatan.
- ▶ Contoh: Power dibutuhkan untuk atlet canoeing (jarak 200 dan 500m), dan daya tahan kekuatan sangat dibutuhkan untuk seorang atlet rowing (waktu pertandingan 608 menit) atau nomor-nomor pertandingan renang dengan durasi panjang (400-1.500m).

Latihan Pliometrik



Sumber: Donald. A. Chu, Jumping into Plyometrics (Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub., 1992), p.28.

Contoh Volume Pliometrik

	LEVEL			
	Beginning	Intermediate	Advance	Intensity
Off-season	60 - 100	100 - 150	120 - 200	Low – Mod
Preseason	100 - 250	150 - 300	150 - 450	Mod – High
In-season	Tergantung pada cabang olahraga			Moderate
Championship season	Hanya recovery			Mod - High

Dalam Pliometrik volume diukur dari jumlah kontak kaki ke tanah

KONVERSI LAT KEKUATAN UNTUK DAYA TAHAN OTOT

Power - Endurance	
Parameter Latihan	Usaha
Beban	50 – 70 %
Jumlah exercises	2 - 3
Jumlah Rep per sets	15 - 30
Jumlah sets per session	2 – 4
Interval Istirahat	5 – 7 minutes
Speed of execution	Very dynamic
Frekuensi/mg	2 - 3

Daya Tahan Otot	
Parameter Latihan	Usaha
Beban	50 – 60%
Jumlah exercises	3 – 6
Lama aktivitas	30 – 60 sec
Jumlah sets per session	3 – 6
Interval Istirahat	60 – 90 sec
Speed of execution	Medium to fast
Frekuensi/mg	2 - 3

Fase Pemeliharaan

- ▶ Pada fase ini program latihan tahunan dibuat untuk **mempertahankan standar fisiologis dan penampilan yang dicapai** saat fase latihan sebelumnya.
- ▶ Secara umum fase pemeliharaan ini berisi jumlah atau volume latihan yang kecil (dua sampai empat massa latihan yang besar) dilakukan 1-3 set, 1-3 pengulangan, intensitas latihan (30-100% dari 1 angkatan maksimal (1RM)). Frekuensi latihan saat fase ini dapat berlangsung 1-5/mg tergantung tujuan program latihan dan jadwal pertandingan.

Fase Istirahat (Cessation)

- ⦿ Biasanya dianjurkan latihan kekuatan dihentikan 5 sampai 7 hari dari waktu pertandingan utama.
- ⦿ Tujuannya adalah:
 1. Mengurangi tingkat kelelahan kumulatif dari seorang atlet.
 2. Mengurangi tingkat stres atlet.
 3. Memfasilitasi terjadinya superkompensasi fisiologis dan psikologis.
 4. Meningkatkan kesiapan, bersamaan dengan meningkatnya potensi prestasi dan penampilan atlet yang tinggi.

Fase Kompensasi

- ▶ Tujuan utama dari fase ini adalah untuk menghilangkan kelelahan dan memungkinkan atlet untuk melakukan pemulihan.
- ▶ Dimana sangat dibutuhkan pelatih fisik, terapis fisik, atau fisioterapis yang selalu mendampingi atlet dalam proses latihan.
- ▶ Pada saat berlangsungnya fase ini, melepaskan diri dari status cedera dan rehabilitasi, semua atlet harus memperhatikan istirahat aktif dari program latihan termasuk melakukan beberapa latihan kekuatan.

● **PERIODISASI DAYATAHAN**

Daya tahan Aerobik

Aerobik atau daya tahan oksidatif dikembangkan awal fase persiapan (1-3 bulan), biasanya dilakukan dengan menggunakan metode keseragaman dan terus menerus dengan intensitas yang sedang (misal lari jarak jauh yang perlahan).

- Adapun fungsi peningkatan daya tahan cardiorespirasi adalah :
 1. Meningkatkan kapilarisasi, yang memungkinkan untuk meningkatkan penyaluran oksigen dan zat makanan.
 2. Meningkatkan konsentrasi hemoglobin, jumlah sel darah merah, dan volume darah.
 3. Menurunkan denyut nadi submaksimal dan tekanan darah istirahat.
 4. Meningkatkan power aerobik maksimal ($\text{VO}_2 \text{ max}$)
 5. Meningkatkan curah jantung (cardiac output)
 6. Meningkatkan stroke volume (stroke volume)
 7. Meningkatkan aliran darah untuk kerja otot
 8. Meningkatkan pergantian oksigen dalam paru-paru
 9. Menurunkan tingkat volume stroke submaksimal

Peningkatan fungsi sistem otot rangka :

1. Meningkatkan isi serabut otot tipe I
2. Meningkatkan kapasitas oxidasi enzim
3. Meningkatkan ukuran dan kepadatan mitokondria
4. Meningkatkan konsentrasi mioglobin
5. Meningkatkan kapasitas dayatahan otot

Aerobik dan Dayatahan Khusus

- ⦿ Latihan daya tahan aerobik dan daya tahan khusus adalah komponen latihan daya tahan, targetnya adalah melatih sistem energi yang spesifik dengan cabang olahraga.
- ⦿ Dayatahan khusus dikembangkan menggunakan latihan interval dengan intensitas yang tinggi atau menggunakan metode latihan interval sesuai kebutuhan cabang olahraganya.

Latihan Dayatahan Khusus

- ▶ Pengembangan latihan daya tahan khusus bertepatan dengan fase pra-kompetisi dan kompetisi pada perencanaan latihan tahunan.
- ▶ Metode latihan yang cocok tergantung pada karakteristik dari cabang olahraga dan kebutuhan individu dari atlet.
- ▶ Untuk beberapa cabang olahraga, pelatih harus memperhatikan kebutuhan intensitas latihan melebihi intensitas saat pertandingan atau perlombaan.

◎ PERIODISASI KECEPATAN

Phase Aerobik dan Dayatahan Anaerobic

- ▶ Metode latihan extensif, repetisi yang banyak, lebih dari 200m dilakukan dengan kurang dari 70% dari kecepatan maksimal, 45 detik diantara pengulangan dan kurang dari 2 menit diantara set. Tipe latihan dengan tempo ini akan mengembangkan kapasitas aerobik dan power aerobik.
- ▶ Latihan dengan tempo Intensif (*high intensity interval training*): intensitas yang tinggi (80-90% dari maksimal) dan dengan jarak yang panjang (>80m) dengan istirahat 30 detik-5 menit antar pengulangan dan 3-10 menit antar set. Metode latihan ini meningkatkan kapasitas anaerobik dan targetnya pada sistem energi campuran.
- ▶ Alternatif metode latihan intensif, tujuannya adalah peningkatan dayatahan kecepatan dilakukan dengan jarak latihan 50-150m, dengan intensitas tinggi (90-100% dari maksimal) dengan waktu istirahat yang panjang 1-10 menit antar pengulangan dan 3-4 menit antar set. Tujuannya adalah untuk menciptakan tingkat stress fisiologis yang tinggi, membangun fondasi untuk membangun kemampuan kecepatan dimasa yang akan datang.

Kecepatan Maksimal dan Fase Dayatahan Anaerobic

- ▶ Kecepatan dapat di bangun dengan sprint jarak pendek (20-60m) dilakukan dengan intensitas yang tinggi (90-100% dari maksimal) dengan istirahat yang panjang 3-5 menit antar pengulangan, dan 6-8 menit antar set.
- ▶ Latihan daya tahan kecepatan menggunakan intensitas latihan 95-100% dari maksimal, sprint jarak pendek <80m dilakukan dengan istirahat 1 menit antar pengulangan dan 4 menit antar set.

Fase Kecepatan Khusus

- ▶ Pada fase ini harus mengandung bentuk-bentuk latihan untuk membangun kecepatan reaksi, khususnya untuk olahraga tim, olahraga bela diri.
- ▶ Pada saat ini program latihan harus dimulai untuk menggabungkan bentuk latihan kelincahan dan kecepatan reaksi.

Kecepatan Khusus, Kelincahan, dan Fase Kelincahan Reaktif

- ▶ Pada fase ini latihan menggunakan metode dan bentuk latihan untuk membangun kecepatan dan memperbaiki kemampuan yang terkait, seperti kelincahan dan reaksi.
- ▶ Komponen lain dari kelincahan adalah persepsi untuk mengambil sebuah keputusan, yang berhubungan dengan waktu reaksi atau pemindahan visual, antisipasi, pengenalan pola gerak, dan pengetahuan tentang situasi yang ada. Ini disebut dengan istilah kelincahan reaktif (*reactive agility*) dan ini ditandai oleh kemampuan untuk bereaksi terhadap situasi.

◎ FASE-FASE PERIODISASI

Fase Persiapan

Fase persiapan mempunyai tujuan sebagai berikut :

- ▶ Memperoleh dan meningkatkan kapasitas latihan fisik umum
- ▶ Meningkatkan kemampuan biomotor yang dibutuhkan oleh cabang olahraga
- ▶ Memupuk sifat-sifat psikologis
- ▶ Membangun, meningkatkan, atau teknik yang sempurna
- ▶ Membuat atlet familier dengan penguasaan dasar strategi dalam tahapan pada phase selanjutnya
- ▶ Mengajarkan atlet teori dan metodologi latihan khusus olahraganya

Fase Pertandingan

Beberapa tujuan umum fase pertandingan, berdasarkan cabang olahraga adalah sebagai berikut :

- ▶ Melanjutkan atau mempertahankan kemampuan spesifik cabang olahraga
- ▶ Meningkatkan sifat-sifat psikologis
- ▶ Penyempurnaan dan konsolidasi teknik
- ▶ Meningkatkan performa atlet ketingkat yang tertinggi
- ▶ Penyempurnaan manuver teknik dan taktik
- ▶ Memperoleh pengalaman bertanding
- ▶ Mempertahankan kebugaran fisik sesuai tuntutan cabang olahraga

Unloading dan Sub-Phase Tapering

Sub-phase tapering dan unloading harus berlangsung selama 8-14 hari, dan dapat dipakai berbagai metode menurunkan volume dan intensitas latihan. Pada siklus mikro pertama volume diturunkan 40% sampai 50%, tergantung dari level latihan dilakukan prioritas unloading. Untuk siklus micro kedua penurunan volume dan intensitas latihan diberikan 50% sampai 60%.

Fase Peralihan

Setelah periode panjang pada persiapan, kerja keras dan tekanan pertandingan, dimana kebulatan tekad, motivasi dan ketekunan menjadi tantangan dan ujian.

Atlet mencapai tahapan fisik yang tinggi dan psikis mengalami kelelahan.

Fase peralihan tidak tepat bila disebut fase *off-season*, hubungan dua rencana tahunan.

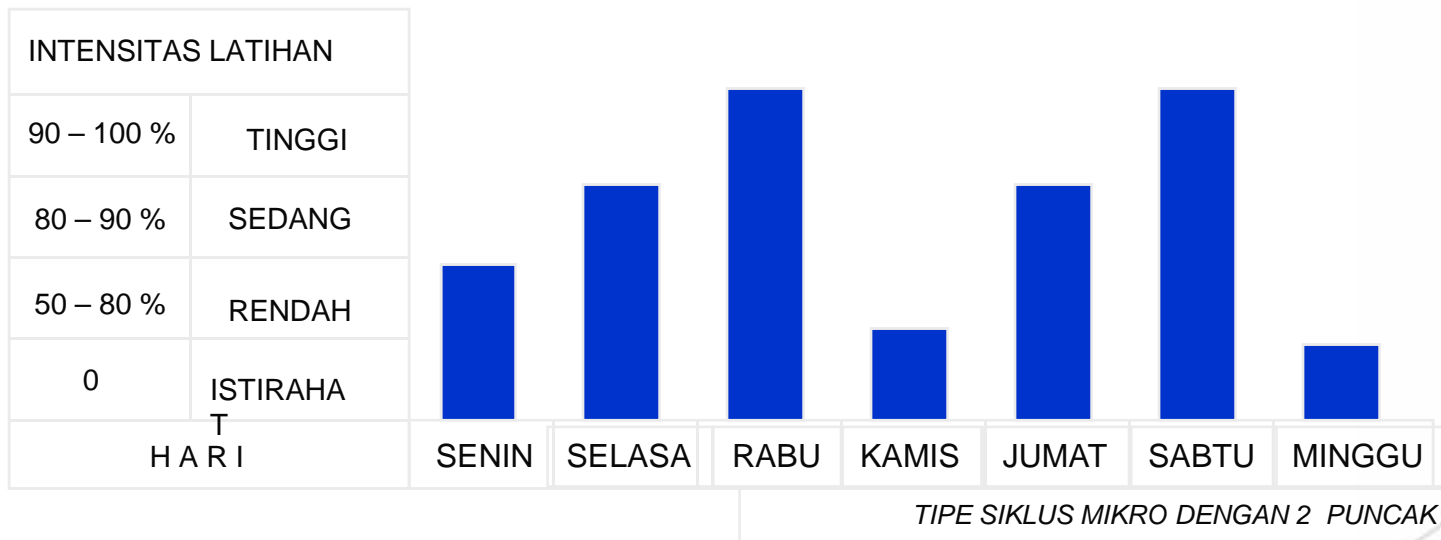
Fase ini merupakan fase istirahat psikis, relaksasi dan regenerasi biologi untuk mempertahankan diterimanya sebuah tahap persiapan fisik umum (40-50% pada fase kompetisi).

Fase peralihan 3-4 minggu. Kadang lebih lama.

TIPE SIKLUS MIKRO

SIKLUS MIKRO PENGEMBANGAN (DEVELOPMENTAL MICROCYCLE)

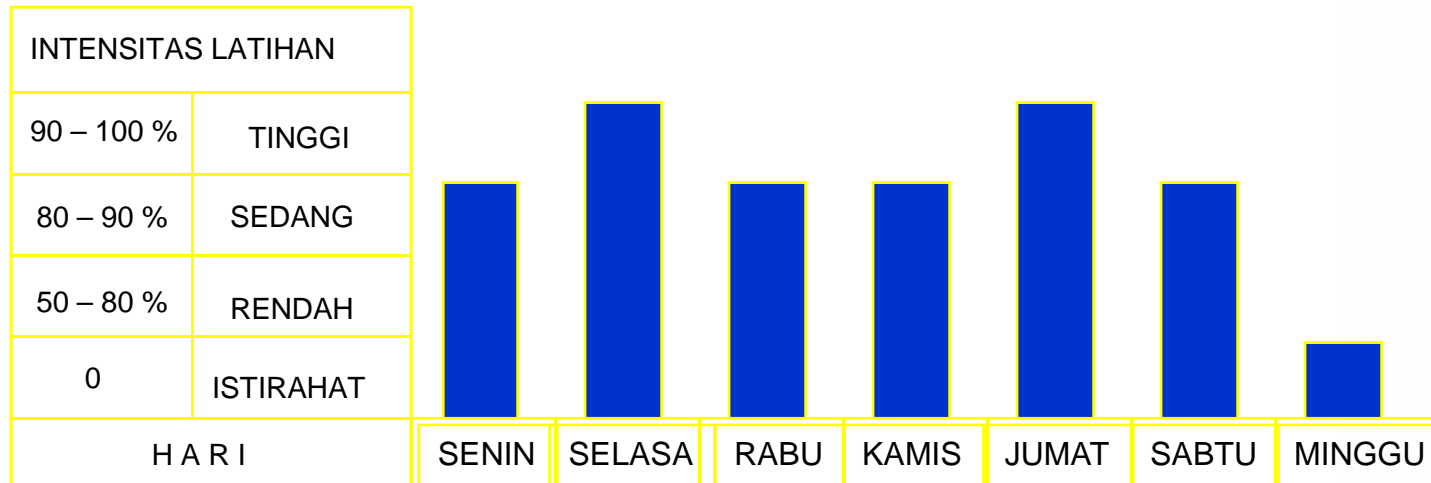
KHUSUS UNTUK FASE PERSIAPAN SETIAP SIKLUS TERDIRI DUA ATAU TIGA PUNCAK DENGAN TUNTUTAN TINGGI



TIPE SIKLUS MIKRO

SIKLUS MIKRO GONCANGAN (SHOCK MICROCYCLE)

TIGA SAMPAI EMPAT PUNCAK – TAHAP PERSIAPAN, SEBAIKNYA DIIKUTI DENGAN SIKLUS MIKRO PEMULIHAN



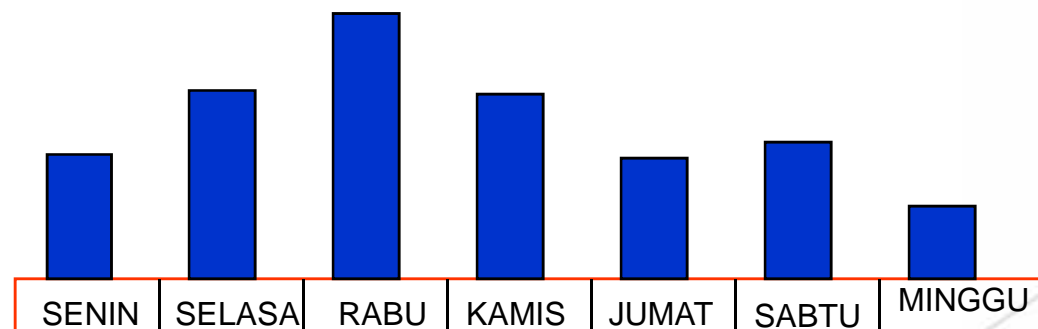
TIPE SIKLUS MIKRO 2 PUNCAK DENGAN TUNTUTAN TINGGI

TIPE SIKLUS MIKRO

SIKLUS MIKRO REGENERASI (REGERATION MICROCYCLE)

Bertujuan Untuk Pemulihan Karakter Latihan :
Biasanya Merupakan Aktifitas Aerobic Dengan Intensitas Rendah, Siklus Mikro Regenerasi Di Rekomendasikan Menjelang Kompetisi Penting Atau Setelah Suatu Aktivitas Latihan Yang Menggunakan Tipe Shock Microcycle

INTENSITAS LATIHAN	
90 – 100 %	TINGGI
80 – 90 %	SEDANG
50 – 80 %	RENDAH
0	ISTIRAHAT
H A R I	



TIPE SIKLUS MIKRO REGENERASI

CONTOH MENYUSUN PROGRAM LATIHAN MENUJU PORDA

LANGKAH-LANGKAH MEMBUAT PROGRAM LATIHAN

Dalam membuat program latihan yang sangat diperlukan dan disiapkan adalah:

- Jadwal kompetisi yang pasti
- Event lainnya yang mendukung
- Kondisi awal atlet.

Sebagai Contoh :

Menyusun program latihan untuk menghadapi KEJURDA yang diselenggarakan pada tanggal 10 s.d. 15 September 2015 di Kulonprogo. Sedangkan program dimulai pada tanggal 1 Januari 2015.

Langkah-Langkah Menyusun Program Latihan

- Hitung keseluruhan waktu yang tersedia antara hari 1 latihan sampai hari “H”, berarti antara 1 Januari 2014 s/d 20 September 2014 (dihitung dalam satuan minggu)
- Bulan Jan ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
- Bulan Feb ada 28 hari atau = 4 minggu
- Bulan Mar ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
- Bulan Apr ada 30 hari atau = 4 minggu + 2 hari
- Bulan Mei ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
- Bulan Jun ada 30 hari atau = 4 minggu + 2 hari
- Bulan Juli ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
- Bulan Agus ada 31 hari atau = 4 minggu + 3 hari
- Bulan Sep ada 20 hari atau = 2 minggu + 6 hari
- Total sebanyak 37 minggu

Langkah 2

- Menetapkan Periode Latihan menurut % waktu yang tersedia:
- Fase Persiapan : 50% dari 37 minggu = Pd contoh : 19 minggu)
- Fase Kompetisi : 50% = 18 Minggu
- Fase Transisi : 4 Minggu

Langkah 3

Tentukan Peaking dan kompetisi atau ujicoba performance yang diharapkan sesuai dengan kalender kompetisi

Langkah 4

Masukan tahapan periodisasi kekuatan jika dibutuhkan oleh cabang olahraga, untuk atlet junior (dibawah 18 tahun) sangat berhati-hati pada tahap kekuatan maksimal dan tidak disarankan untuk dilakukan.

Langkah 5

Masukan tahapan periodisasi daya tahan jika dibutuhkan oleh cabang olahraga, untuk atlet junior sebaiknya latihan daya tahan hanya sampai denyut nadi maximal 170-180 permenit, tidak disarankan sampai ke aerobic maximal (denyut nadi 200/menit

Langkah 6

Masukan tahapan periodisasi kecepatan jika cabang olahraga membutuhkan komponen kecepatan dalam bertanding.

Langkah 7

Masukan tahapan periodisasi teknik. Dimana tahap awal adalah pembetulan atau perbaikan per elemen teknik, dilanjutkan dengan penyempurnaan teknik lanjutan dan di tingkatkan dengan simulasi dan games.

Langkah 8

Siapkan kolom untuk diagram Volume, Intensitas dan peaking.

Langkah 9

Buat grafik peaking indeks sesuai dengan angka pada kolom peaking

Langkah 10

Gambar kan grafik Volume latihan, dimana pada minggu awal sampai minggu ke 5 dan 6, pada cabor yang dominan aerobik diharapkan mencapai volume maksimal. Sedangkan cabor yang dominan anaerob cukup sampai 80-90%.

Langkah 11

Gambarkan grafik Intensitas latihan, intensitas latihan memiliki prinsip terbalik dengan volume latihan, untuk cabor yang dominan anaerob diharapkan pada tahap Prakompetisi dan kompetisi dipertahankan pada inetensitas 70-80%.

Langkah 12

Masukan diagram batang; fisik, teknik, taktik dan psikis pada setiap siklus makro, sebagai catatan, total prosentasi tiap komponen fisik, teknik, taktik dan psikis adalah 100%

(Sumber: Putut Marhaento, M.Or. (FIK UNY))

BLANGKO DATA ATLET

**DATA ATLET KABUPATEN TULANGBAWANG
CABOR BOLA VOLI
DALAM RANGKA PERSIAPAN PORPROV TAHUN 2015**

Nama :

Tempat & Tgl Lahir :

Alamat :

A. DATA UMUM

1. Tinggi Badan :

2. Berat Badan :

3. Tek. Darah Istirahat :

4. Nadi Istirahat :

5. Hb. :

B. KUALITAS BIOMOTOR

UNSUR	TES KEMAMPUAN BIOMOTOR						TARGET
	I	Rerata	II	Rerata	III	Rerata	
Grip Strength (ka/ki)							
Push Strength							
Pull Strength							
Leg Strength							
Back strength							
Flexibility							
Side Step 3m/30det							
Shuttle Run 3 x 9m							
Tripple Jump							
Vertical Jump							
Block Jump							
Spike Jump							58
Sprint 20 m							
VO ₂ max							

C. KUALITAS TEKNIK

UNSUR	Data Pada Tanggal					
	*****	*****	*****	*****	*****	*****
Service						
Receive Service						
Toss						
Spike						
Block						
Defence						
Bermain						

D. KUALITAS PSIKOLOGI

1. Intelegensia :
2. Kemampuan Analisis :
3. Konsentrasi :
4. Inisiatif :
5. Daya Tahan Stres :
6. Daya Juang :
7. Hasrat Berprestasi :
8. Kematangan Pribadi :
9. Kepercayaan Diri :
10. Adaptasi Lingkungan :
11. Kerjasama :
12. Komunikasi :

E. SARAN

.....

.....

.....

.....

.....

Sleman, 1 Januari 2015
Pelatih Kepala

.....

Contoh Sasaran Latihan Pada Program Tahunan Satu Siklus

PERIODE	FASE	BULAN	SASARAN
PERSIAPAN	1. PERSIAPAN UMUM	JANUARI s.d. MARET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tes Awal kemampuan fisik, teknik dan psikologi 2. Pengembangan Daya Tahan Kardiorespirasi, Kekuatan Otot, Daya Tahan Otot dan Daya Tahan An Aerobik 3. Penyempurnaan Teknik 4. Pembinaan mental: disiplin, kerjasama, tanggung jawab
	2. PERSIAPAN KHUSUS	APRIL s.d. MEI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peningkatan kecepatan, power, kelincahan, mobilitas dan koordinasi 2. Pengembangan model teknik lanjutan 3. Penerapan Taktik
KOMPETISI	3. PRA KOMPETISI	JUNI s.d. JULI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeliharaan Kondisi Fisik 2. Peningkatan teknik individu sesuai dengan fungsinya di dalam tim. 3. Pembakuan sistem dan pola penyerangan dan pertahanan 4. Penerapan taktik kelompok dan tim. 5. Pembinaan mental: semangat juang, kreativitas, etika bertanding dan kerjasama 6. Uji coba
	4. KOMPETISI	JULI s.d. SEPTEMBER	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeliharaan Kondisi Fisik, Teknik, Taktik dan Psikologi agar tetap dalam kondisi prima 2. Pemantapan teknik-teknik individu 3. Berusaha selalu menang dalam setiap pertandingan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan tim.
TRANSISI	5. TRANSISI	OKTOBER	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi individu dan tim 2. Pemeliharaan kondisi fisik umum 3. Persiapan mental menghadapi program berikutnya

SASARAN LATIHAN PADA PERIODE..... SIKLUS MAKRO KE.....

HARI	WAKTU	SASARAN
SENIN		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
SELASA		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
RABU		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :

HARI	WAKTU	SASARAN
KAMIS		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
JUMAT		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
SABTU		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
		Fisik :
		Teknik :
		Taktik :
MINGGU		

TIPE DAN MACAM PROGRAM LATIHAN

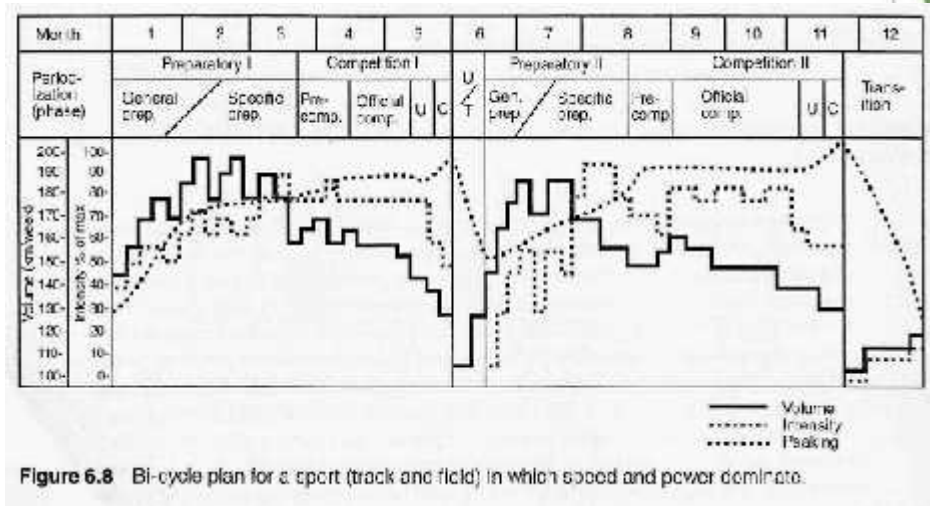
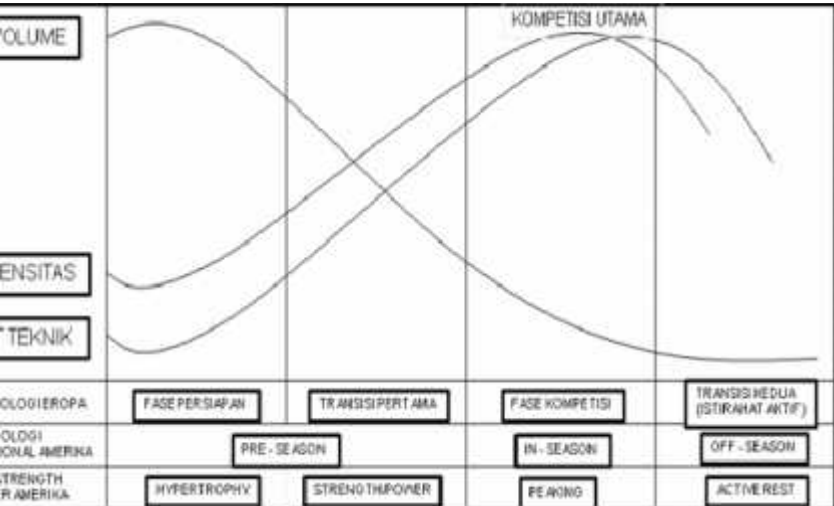


Figure 6.8 Bi-cycle plan for a sport (track and field) in which speed and power dominate.

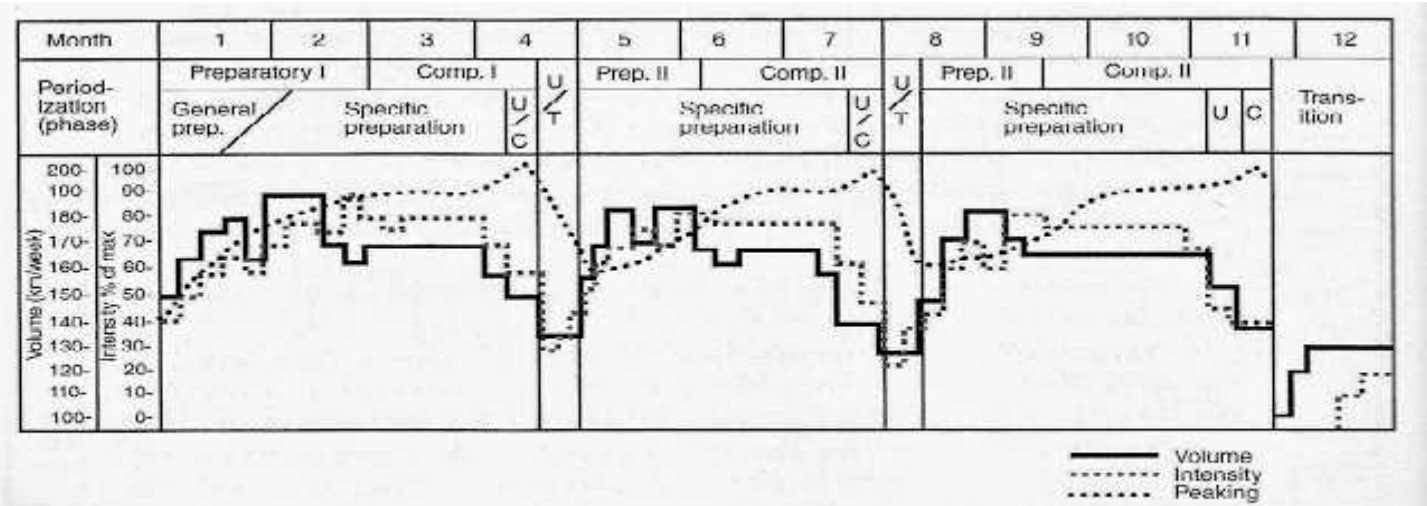


Figure 6.9 Annual training plan with tri-cycle structure. Comp. – competition.

DISTRIBUSI SIKLUS LATIHAN TIPE KLASIK

Struktur program latihan tahunan	Jumlah minggu per-siklus	JUMLAH MINGGU PER FASE		
		Persiapan	Pertandingan	Transisi
Macrocycle	52	≥ 32	10-15	5
Mesocycle	26	13	5-10	3
Microcycle	17-18	≥ 8	3-5	2-3

FORM PROGRAM LATIHAN

PROGRAM LATIHAN TAHUNAN																									
SASARAN JAN	TARGET					SASARAN FISIK					SASARAN TEKNIK					SASARAN TAKTIK					SASARAN SOSIAL				
	PERSIAPAN										PERTANDINGAN										TRANS				
PERSIAPAN UMUM					PERSIAPAN KHUSUS					PRA KOMPETISI					KOMPETISI UTAMA										
AKRO																									
KRO																									

PROGRAM LATIHAN TAHUNAN

PRIORITY TUJUAN	TARGET:	SASARAN FISIK:	SASARAN TEKNIK:	SASARAN TAKTIK:	SASARAN PSIKO-SOSIAL:	
LATIHAN	PERSIAPAN			PERTANDINGAN		TRANSISI
FASE	PERSIAPAN UMUM	PERSIAPAN KHUSUS	PRA KOMPETISI	KOMPETISI UTAMA		
MAKRO						
MIKRO						

PROGRAM LATIHAN SATU TAHUN

Conceptual Periodized Training Diagram

Trans. Phase	Preparatory Phase										Competitive Phase	
Macrocycle												
Mesocycle			Mesocycle			Mesocycle						
Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	Micro	
Training										Contest		
Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan

VOLUME, INTENSITAS DAN RECOVERY

	FASE PERSIAPAN UMUM	FASE PERSIAPAN KHUSUS	FASE PRA-KOMPETISI	FASE KOMPETISI
INTENSITAS	RENDAH	RENDAH	SEDANG	TINGGI
VOLUME	TINGGI	TINGGI	SEDANG	RENDAH
RECOVERY	RENDAH	RENDAH	SEDANG	TINGGI

CONTOH LATIHAN FISIK 4 MINGGU

1	Sport Skills Training	Fitness Training Focus	Resistance Exercises	Sets	Reps
Week 1	Soccer	Strength	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Squat ▪ wall Push Up ▪ Sit Up ▪ Back Extension 	1 per exercise	6
Week 2	Soccer	Balance/ Muscular Endurance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Bosu</u> ball squat ▪ 1 leg stand/ball toss and catch tennis ball ▪ <u>Bosu</u> ball stand/throw and catch tennis ball 	1 per exercise	15
Week 3	Soccer	Strength	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Squat ▪ wall Push Up ▪ Sit Up ▪ Back extension 	1 per exercise	6
Week 4	Soccer	Balance/ Muscular Endurance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Bosu</u> ball squats ▪ 1 leg stand/ball toss and catch tennis ball ▪ <u>Bosu</u> ball stand/throw and catch tennis ball 	1 per exercise	15

PENUTUP

Program latihan disusun bertujuan untuk menentukan tahapan proses latihan yang harus dilakukan secara terencana dan sistematis dengan dosis yang disesuaikan dengan individu dan kelompok atlet

Penyusunan Program latihan memerlukan kecermatan pelatih dengan didukung data atlet yang akan mengikuti proses latihan

Program latihan yang sudah disusun dengan baik dan rapi dapat dievaluasi selama proses latihan berlangsung

Keberhasilan pencapaian tujuan atau prestasi atlet sangat dipengaruhi banyak faktor, sehingga peran pelatih dan Pembina adalah meminimalisir hambatan yang muncul

REFERENSI:

Bompa, Tudor. O. 2004. Theory of Training.

Donald. A. Chu.1992. Jumping into Plyometrics.Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.

Johansyah Lubis. 2013. Penyusunan Program Latihan. Jakarta.

<http://www.humankinetics.com/products/all-products/periodization-training-for-sports-3rd-edition>

TERIMA KASIH ATAS PERHATIANNYA

DRS. HERWIN, M.PD.

FIK UNY

08156858957

herwin@uny.ac.id