

PERENCANAN PERIODISASI LATIHAN

Periodisasi adalah suatu perencanaan latihan dan kompetisi (pertandingan / perlombaan) yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (peak performance) dapat dicapai pada waktu (tanggal) yang ditetapkan / direncanakan sebelumnya. Kondisi puncak dicapai dengan cara memanipulasi Volume dan Intensitas

Seorang atlet yang memanfaatkan periodisasi dalam proses latihannya maka :

- Mendapatkan puncak prestasi pada saat yang tepat (ideal moment)
- Mencapai efek latihan yang optimal
- Proses latihan menjadi lebih objektif

PERENCANAAN PROGRAM

- PERENCANAAN YANG BAIK MERUPAKAN SALAH SATU ELEMEN PENTING DALAM BAGAIMANA MELATIH YANG EFEKTIF
- KEMAMPUAN MERENCANAKAN PROGRAM LATIHAN ADALAH KEMAMPUAN PENTING UNTUK SEORANG PELATIH.
- PELATIH BERPERAN UNTUK MEMPERSIAPKAN ATLET MENGHADAPI KOMPETISI, SEHINGGA IA HARUS MERENCANAKAN BAGAIMANA MENINGKATKAN ATAU MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN ATLET.
- SETIAP PELATIH AKAN TERLIBAT BERSAMA-SAMA DENGAN ATLET DALAM PROSES PELATIHAN YANG BERLANGSUNG DALAM **JANGKA PANJANG (LONG TERM) MAUPUN JANGKA PENDEK (SHORT TERM)**.
- RENCANA JANGKA PANJANG BISA BERLANGSUNG ANTARA 4 – 8 TAHUN ATAU 12 TAHUN, HAL INI TERGANTUNG PADA PENCAPAIAN TUJUAN (GOAL) PADA SETIAP LEVELNYA SEPERTI LEVEL NASIONAL (KEJURNAS ATAU PON) ATAU INTERNASIONAL (SEA GAMES, ASIAN GAMES, ATAU OLYMPIC GAMES).
- RENCANA JANGKA PENDEK BERLANGSUNG SATU TAHUN ATAU KURANG DARI SATU TAHUN, YANG TERSUSUN DALAM SUATU PERIODISASI

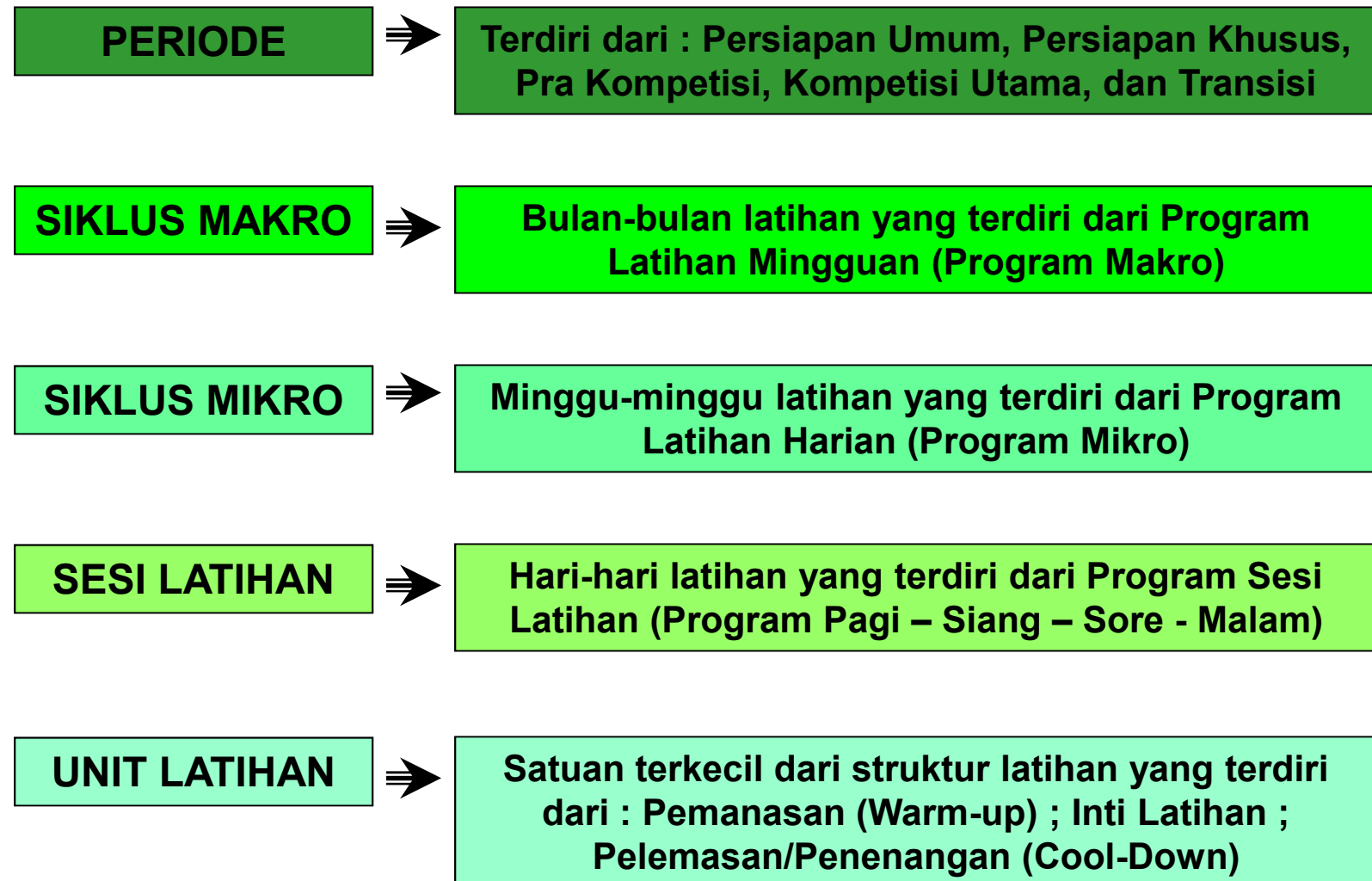
AWAL USIA LATIHAN DITENTUKAN OLEH :

- USIA DICAPAINYA PRESTASI TINGGI
- LAMANYA LATIHAN UNTUK MENCAPAI PRESTASI TINGGI

LAMANYA PELATIHAN DI SUATU ETAPE TERGANTUNG PADA :

- KEKHUSUSAN CABANG OLAHRAGA
- USIA PRESTASI TINGGI
- KEADAAN LATIHAN
- KELEBIHAN / KEISTIMEWAAN ATLET

STRUKTUR LATIHAN



Karakteristik TPU

Tujuan latihan secara FISIK adalah membangun :

- Kelenturan yang lebih baik
- Daya Tahan aerobik yang lebih tinggi
- Pembentukan Kecepatan Gerak yang baik
- Kekuatan maksimal yang lebih besar dan
- Daya Tahan Kekuatan yang lebih tinggi.

Tujuan Latihan secara TEKNIK adalah membangun kemampuan gerak keterampilan dasar dalam koordinasi yang baik dan benar, untuk mejadikan keterampilan (skill) yang sempurna.

Secara psikologis atlet dipersiapkan untuk mampu mengatasi masalah ,bersikap, berperilaku, dan perfikir positif.

Poin penting dalam periode ini :

- Volume tinggi dan ditingkatkan secara bertahap,
- Intensitas berkisar antar rendah dan sedang,
- Penekanan latihan fisik (terutama daya tahan : cardio dan otot) lebih dominan

Periode Persiapan Khusus

Tujuan latihan secara [fisik](#) adalah

Meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik dasar menjadi lebih istimewa (eksklusif) dan spesifik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, seperti kemampuan SAQ-nya untuk olahraga permainan, kekuatan maksimalnya untuk cabang judo dan gulat, power endurancinya untuk pembalap sepeda, fleksibilitas dinamisnya untuk pesenam ritmik, special speed endurancinya pelari 800 meter, atau aerobic maksimalnya pelari 5000 – 10000 meter.

Tujuan latihan teknik (spesifik) sudah mengarah pada kemampuan keterampilan (skill) tinggi yang dibutuhkan saat taktik (individu maupun tim) berlangsung, mematangkan teknik.

Latihan taktik khusus sudah mulai diberikan dan dikembangkan secara intensif sampai periode kompetisi.

Secara psikologis, atlet dipersiapkan bukan hanya untuk kebutuhan latihan tetapi juga kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi

Tahap Pra Kompetisi dan Kompetisi Utama

Periode Pra Kompetisi

- Latihan fisik diarahkan untuk lebih maksimal peningkatannya dan kemudian dipelihara (maintenance physically)
- Penekanan untuk cabang olahraga yang berlangsung lama dan sangat dominan secara taktik lebih difokuskan pada unsur tersebut.
- Secara psikologis, atlet menjaga kemampuan psikis untuk tetap stabil.

Periode Kompetisi Utama

- Di periode ini memelihara kondisi fisik yang sudah dicapai agar tetap berada dalam kondisi puncak (peak condition).
- Kematangan secara taktik harus sudah muncul.
- Pengendalian diri, motivasi berprestasi, dan percaya diri merupakan modal psikologis yang penting untuk tampil dalam kompetisi.

SIKLUS MAKRO

Suatu siklus makro terdiri dari beberapa siklus mikro. Struktur pada masing-masing siklus mikro akan tergantung pada tujuan latihan dan tugas yang harus termuat dalam masing-masing period.

Biasanya suatu siklus mikro dalam fase persiapan konsis pada peningkatan yang bertahap dalam volume latihan dan kemudian akan menurun pada fase kompetisi.

Intensitas latihan senantiasa bergelombang pada setiap fasenya yang secara teratur terus meningkat sampai mencapai puncaknya.

BEBAN	1	2	3	4
Tinggi				
Sedang				
Rendah				

Suatu tahap siklus makro (4 siklus mikro), mikro ke 4 sebagai pemulihan

BEBAN	1	2	3	4
Tinggi				
Sedang				
Rendah				

Suatu tahap siklus makro (4 siklus mikro), mikro ke 4 sebagai pemulihan

BEBAN	1	2	3	4
Tinggi				
Sedang				
Rendah				

*Siklus makro dalam Pra Kompetisi,
termasuk istirahat penuh menjelang kompetisi*

SIKLUS MIKRO DAN SESI LATIHAN

Tujuh hari dalam satu minggu merupakan hal penting yang harus bisa dimanfaatkan oleh pelatih. Sama seperti siklus makro, siklus mikro memuat variasi pembebanan pada volume dan intensitas, juga termasuk pemulihan.

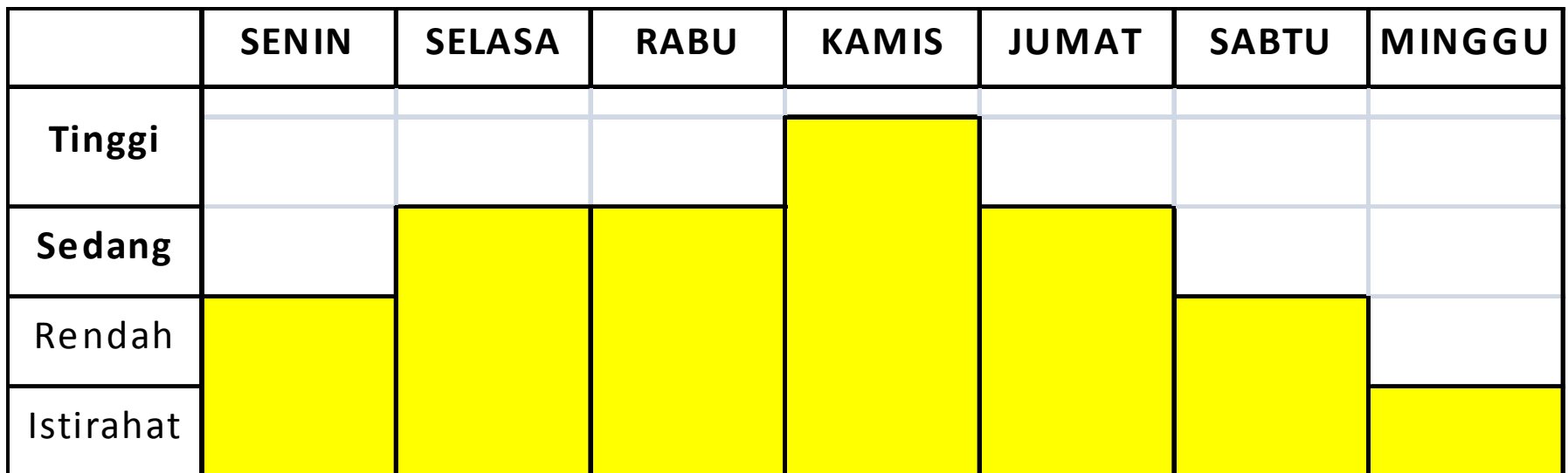
Variasi pembebanan tergantung pada tujuan latihan setiap periodenya

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
PAGI	L	L	L	L	L	L	
SORE	L		L		L		

Sembilan sesi dalam siklus mikro dengan satu hari pemulihan penuh

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
PAGI	L	L	L	L	L	L	L
SORE	L	L		L	L		

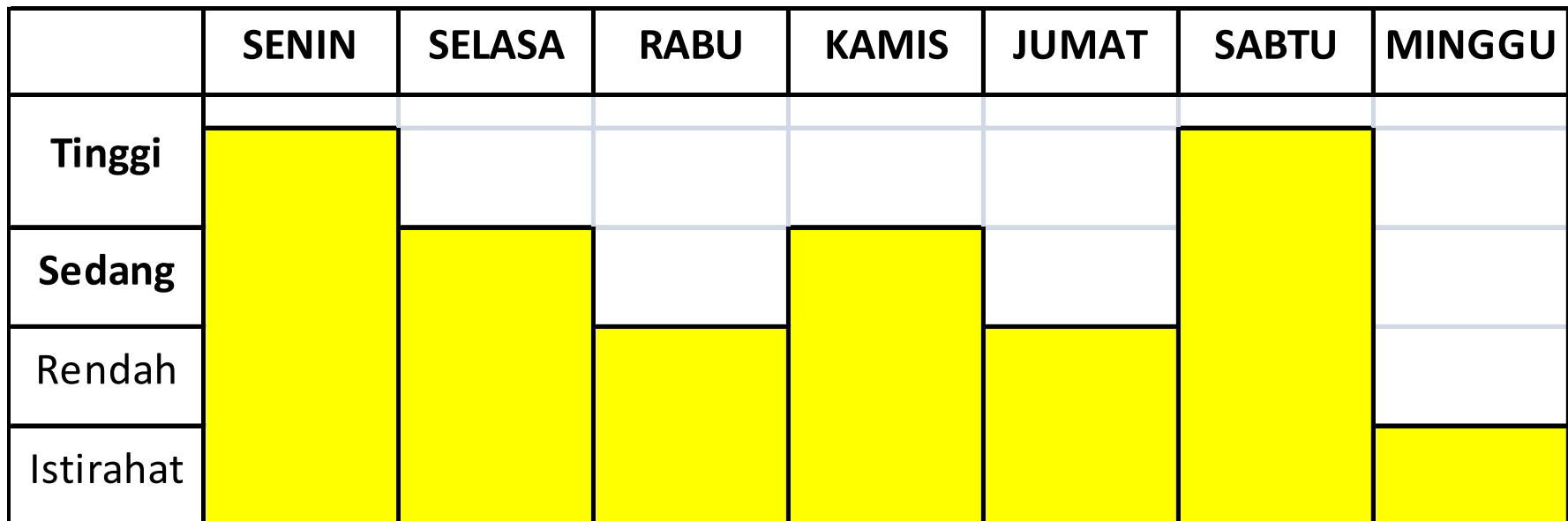
Sebelas sesi dalam satu mikro dengan tiga sesi pemuliharaan



Siklus mikro dengan Satu puncak dalam periode persiapan

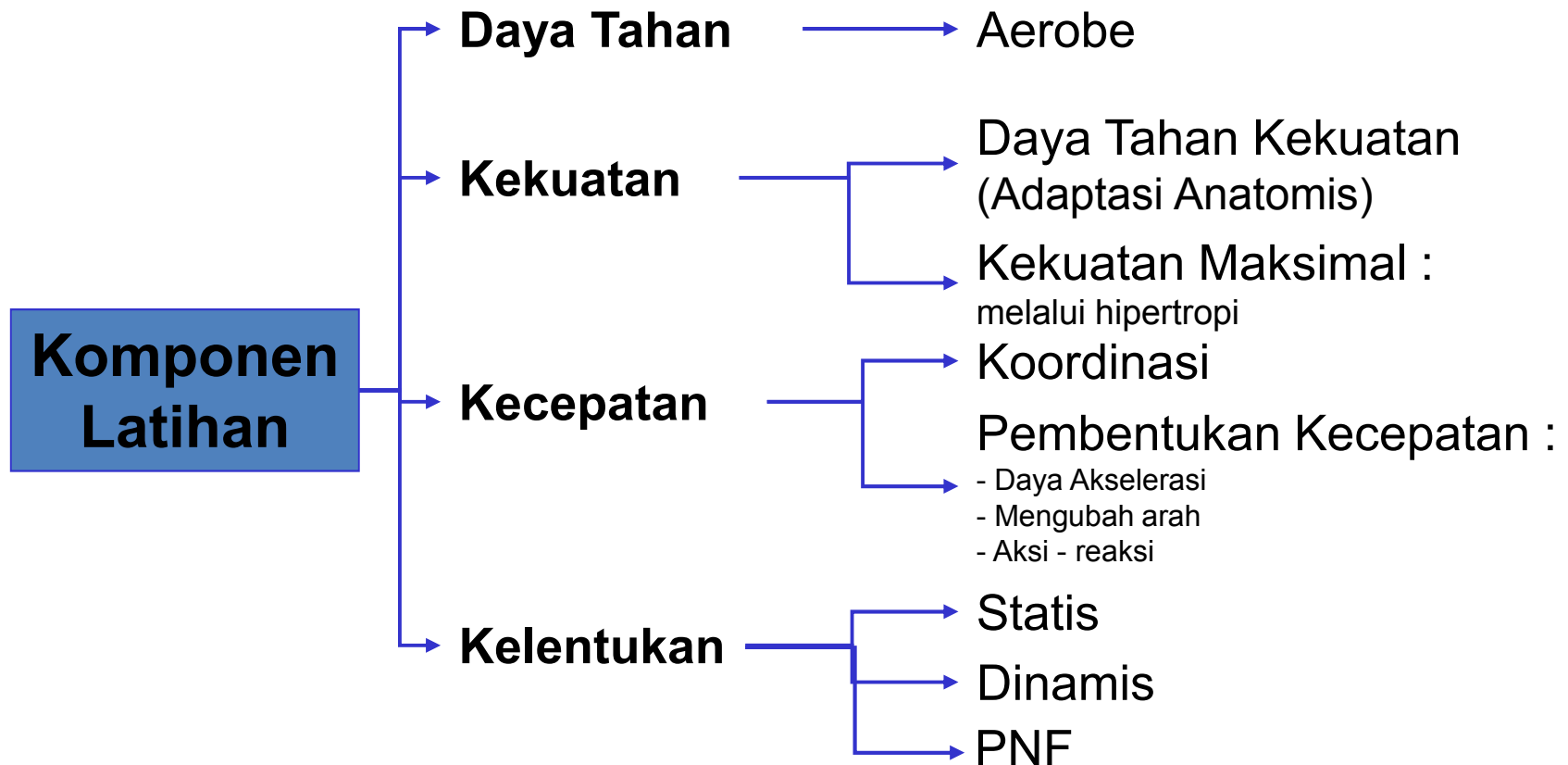
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
PAGI	L	L		L		L	L
SORE	L	L	L	L	L		

Sepuluh sesi dalam satu mikro dengan empat sesi pemulihan



Siklus mikro dengan dua puncak dalam periode persiapan

Latihan Fisik di Periode PU



Petunjuk Dalam Menyusun Program Latihan Harian dalam Unit Latihan

Untuk menghindari cedera latihan berikanlah latihan dalam urutan sbb:

Pemanasan

Inti Latihan :

Teknik / Taktik

Fisik :

- **Kecepatan**
- **Kekuatan**
- **Daya Tahan**

Pelemasan

Setelah Pemanasan

Pertama, Latihan teknik (teknik lebih mudah dikuasai kalau keadaan otot dan susunan saraf dalam keadaan segar, teknik membutuhkan kordinasi gerak yang seringkali kompleks dan harus dilakukan dengan konsentrasi yang tinggi).

Kedua, Latihan Kecepatan, karena latihan kecepatan mengharuskan kita melakukan gerak yang kompleks dan dengan kontraksi otot yang maksimal, maka latihan kecepatan paling tidak akan melelahkan susunan saraf, sehingga perlu didahulukan sebelum latihan-latihan fisik lainnya

Ketiga, Latihan Kekuatan, kemudian

Keempat, Latihan Daya Tahan

Diakhiri dengan pelemasan.

VI.DASAR-DASAR PENINGKATAN KOMPONEN BIOMOTORIK

- Endurance (ketahanan)
- Strength (kekuatan)
- Speed (kecepatan)
- Flexibility (kelenturan)

- Coordination (koordinasi):
 - - Balance (keseimbangan)
 - - Rhytemization (keselarasan)
 - - Reaction (reaksi)
 - - Differentiation (keanekaragaman)
 - - Adaptation (penyesuaian)
 - - Orientation (orientasi)
 - - Combination (kombinasi)