

# DEFINISI LATIHAN

Oleh:

Dr. Lismadiana, M.Pd

[lismadiana@uny.ac.id](mailto:lismadiana@uny.ac.id)

# Batasan Latihan

Merupakan proses jangka panjang yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kinerja atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih.

**PRINSIP DAN SISTEMATIKA SERTA PROGRAM LATIHAN YANG BAIK DALAM PROSES LATIHAN AKAN MENCAPAI PRESTASI TERBAIK**

# Falsafah Latihan

1. Kesehatan atlet adalah utama dibanding yang lainnya. Kemenangan bukan segala-galanya.
2. Saling menghormati kawan dan lawan
3. Menghormati peraturan dan ke[putusan wasit
4. Menghindari kecurangan
5. Bersama-sama menjunjung tinggi arena olahraga sebagai tempat ibadah, shg pertandingan adalah pengabdian pada bangsa, negara dan Tuhan YME.

# KEPEMIMPINAN DALAM MELATIH

- ▶ Pemimpin adalah seseorang yang mampu memotivasi, memberi arahan, menggerakkan untuk berbuat, mengendalikan atau mengontrol orang lain.
- ▶ Tanggungjawab pemimpin adalah mengelola SDM pengikutnya untuk mengatasi kendala situasional.

# PENTAHAPAN LATIHAN

## A. TAHAP LATIHAN DASAR

Tujuan latihan dasar adalah memberikan landasan yang baik pada atlet muda terkait dengan aspek fisik, mekanik, psikologi dan moral sebagai pre kondisi untuk mencapai hasil yang lebih baik melalui kemampuan pengembangan, keterampilan dan karakter

## Sasaran yang dicapai:

- ▶ Pengembangan kondisioning dan koordinasi
- ▶ Pengembangan [pola gerak olahraga yang akan dituju/ di tekuni.
- ▶ Kesiapan berlatih
- ▶ Menanamkan pengalaman pada latihan dan kompetisi
- ▶ Menemukan bakat atlet dan mengembangkannya.