

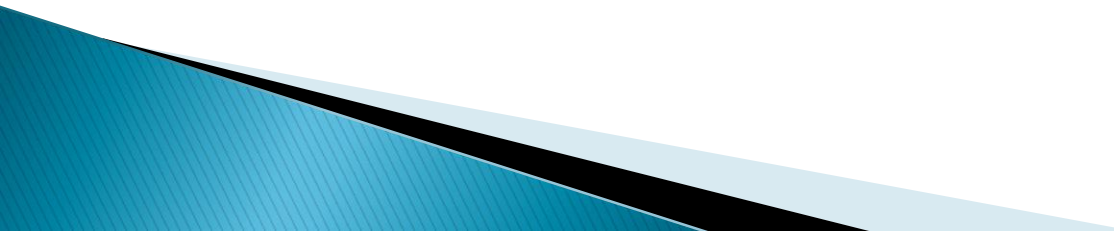
PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN

**Oleh:
Abdul Alim**

PROGRAM LATIHAN

- ▶ Suatu pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan (Marro, 1982, 191).
- ▶ Program Latihan terdiri dari :
 1. Jangka Panjang (5 - 12 tahun)
 2. Jangka Menengah (2 - 4 tahun)
 3. Jangka Pendek (1 tahun kebawah)

LANGKAH-LANGKAH PEMBUATAN PROGRAM LATIHAN

1. Analisis Masalah
 2. Merumuskan rencana latihan
 3. Penjabaran Rencana Latihan
 4. Pelaksanaan Rencana Latihan
 5. Koreksi dan Revisi Rencana Latihan
 6. Evaluasi Hasil Rencana Latihan
- 

PERIODISASI

- ▶ **Proses membagi-bagi program latihan tahunan kedalam beberapa tahap latihan atau fases of training (musim-musim latihan).**
- ▶ **Program latihan tahunan dalam kebanyakan cabang olahraga pada dasarnya dibagi dalam tiga tahap yaitu :**
 - a. Tahap persiapan**
 - b. Tahap pertandingan**
 - c. Tahap transisi.**

PEMBAGIAN TAHAP LATIHAN

TAHAP PERSIAPAN dibagi menjadi :

- a. Tahap Persiapan Umum (TPU)
- b. Tahap Persiapan Khusus (TPK)

TAHAP PERTANDINGAN dibagi menjadi :

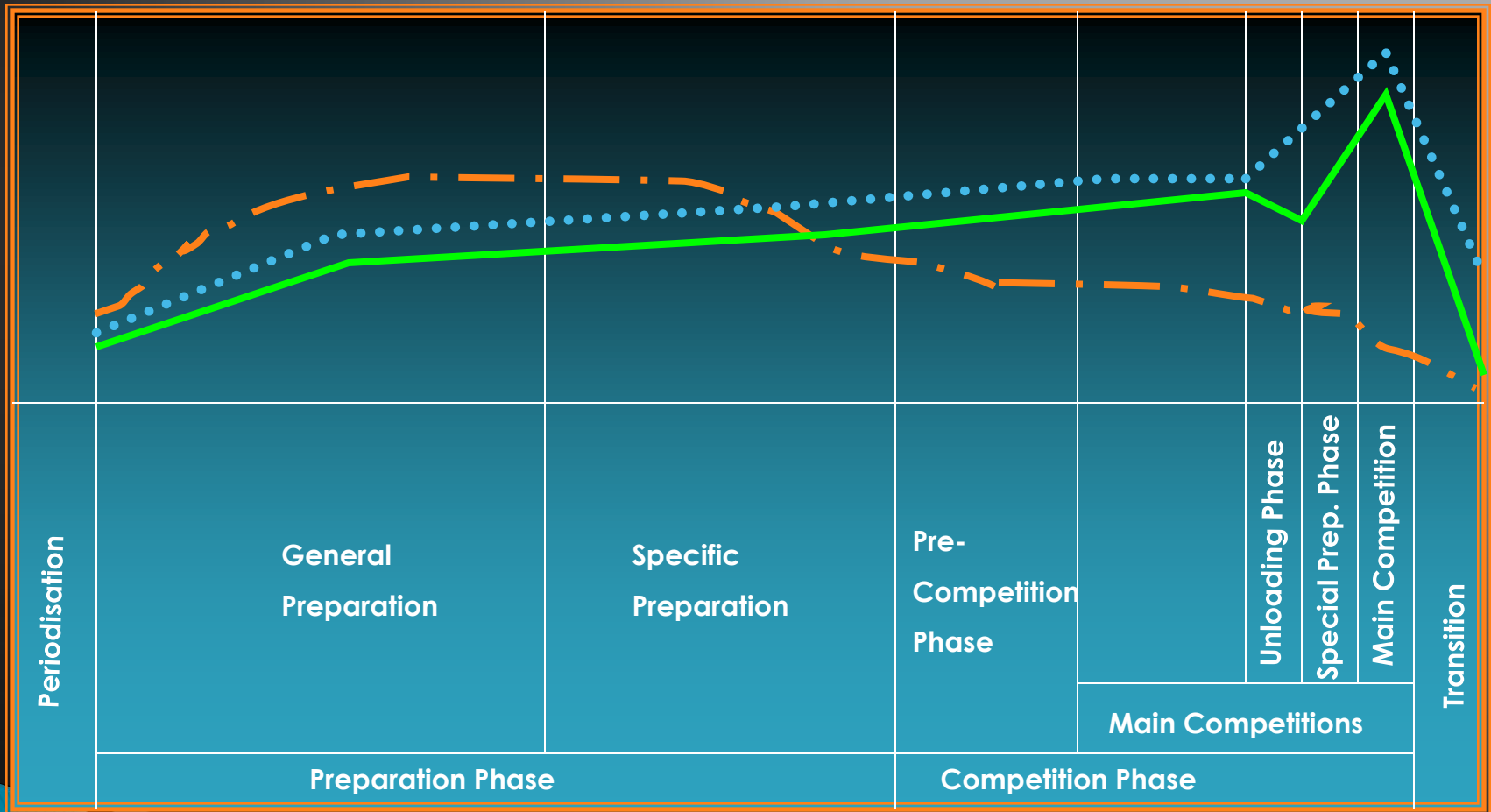
- a. Tahap Pra-Pertandingan (TPP)
 - b. Tahap Pertandingan Utama (TPUT)
- 

PROGRAM LATIHAN TAHUNAN

TAHAP-TAHAP LATIHAN	TAHAP PERSIAPAN				TAHAP PERTANDINGAN				TRANSISI
SUB - PHASE	TPU		TPK		TPP		TPUK		TRANSISI
SIKLUS MAKRO									
SIKLUS MIKRO									

PROGRAM LATIHAN

► Periodisasi Latihan



Volume

Intensity

Athletic Shape

Contoh

PROGRAM LATIHAN MINGGUAN (Micro Cycle)

Bulan Januari :

Daya tahan, Kekuatan umum, Daya tahan aerobik.

Minggu I : Kekuatan umum, Daya tahan umum.

Minggu II : Kekuatan umum, Daya tahan aerobik.

Minggu III : Kekuatan umum, Daya tahan umum, Daya tahan aerobik.

Minggu IV : Kekuatan umum, Daya tahan umum.

PENJABARAN SASARAN BULAN JANUARI MINGGU I

Senin : Kekuatan umum

Selasa : Daya tahan umum

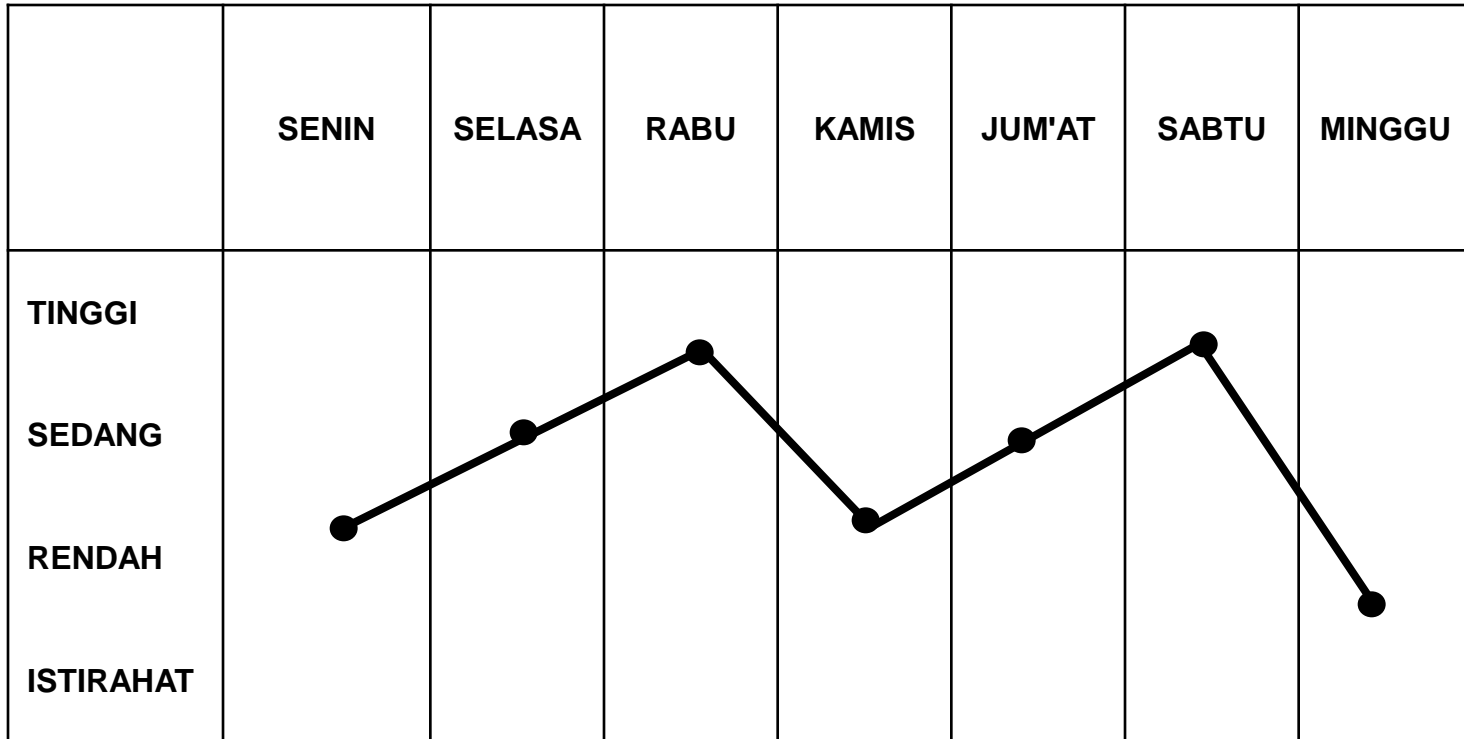
Rabu : Kekuatan umum

Kamis : Daya tahan umum

Jum'at : Kekuatan umum

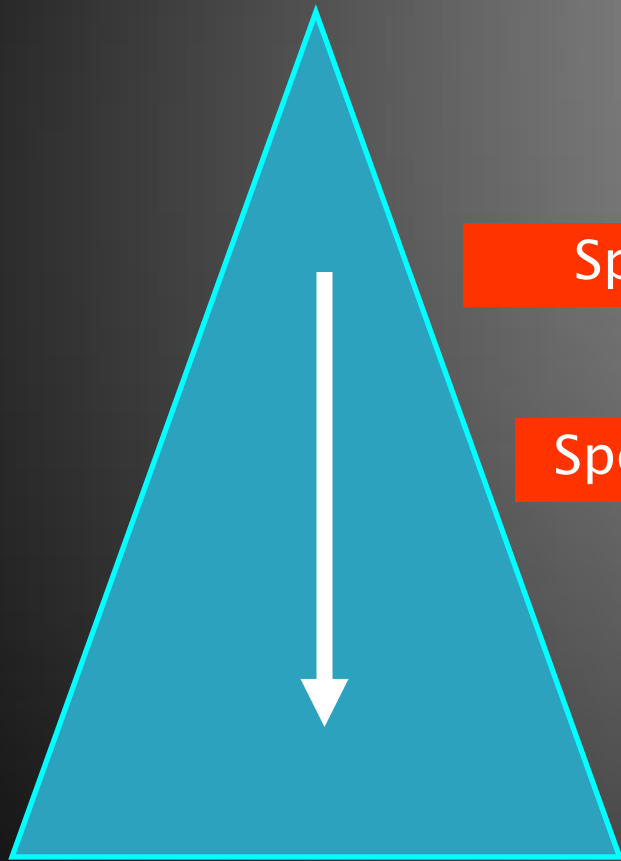
Sabtu : Daya tahan umum

Minggu : Istirahat



LATIHAN HARIAN

SESI LATIHAN



Coordination / Technical

Speed, Speed Strength, Max Strength

Speed Endurance, Strength Endurance

Conditioning

General Endurance

PENJABARAN PROGRAM HARIAN (SESI LATIHAN)

- Hari** : **Senin**
- Tujuan** : **Kekuatan umum**
- Bagian I** : **Pemanasan**
Jogging 5 menit, Streaching statis dinamis.
- Bagian II** : **Latihan inti**
Latihan berbeban seluruh otot tubuh, bentuknya : bench press, squat, shoulder press, leg curl, arm curl, leg extention, back extention, vertical chest press, sit up, leg pull down.
- Intensitas** : **70 % dari maksimal**
- Set** : **3 set**
- Repetisi** : **10 kali**
- Recovery** : **2 menit**
- Irama** : **Lambat**
- Bagian III** : **Pendinginan**
Straching statis.

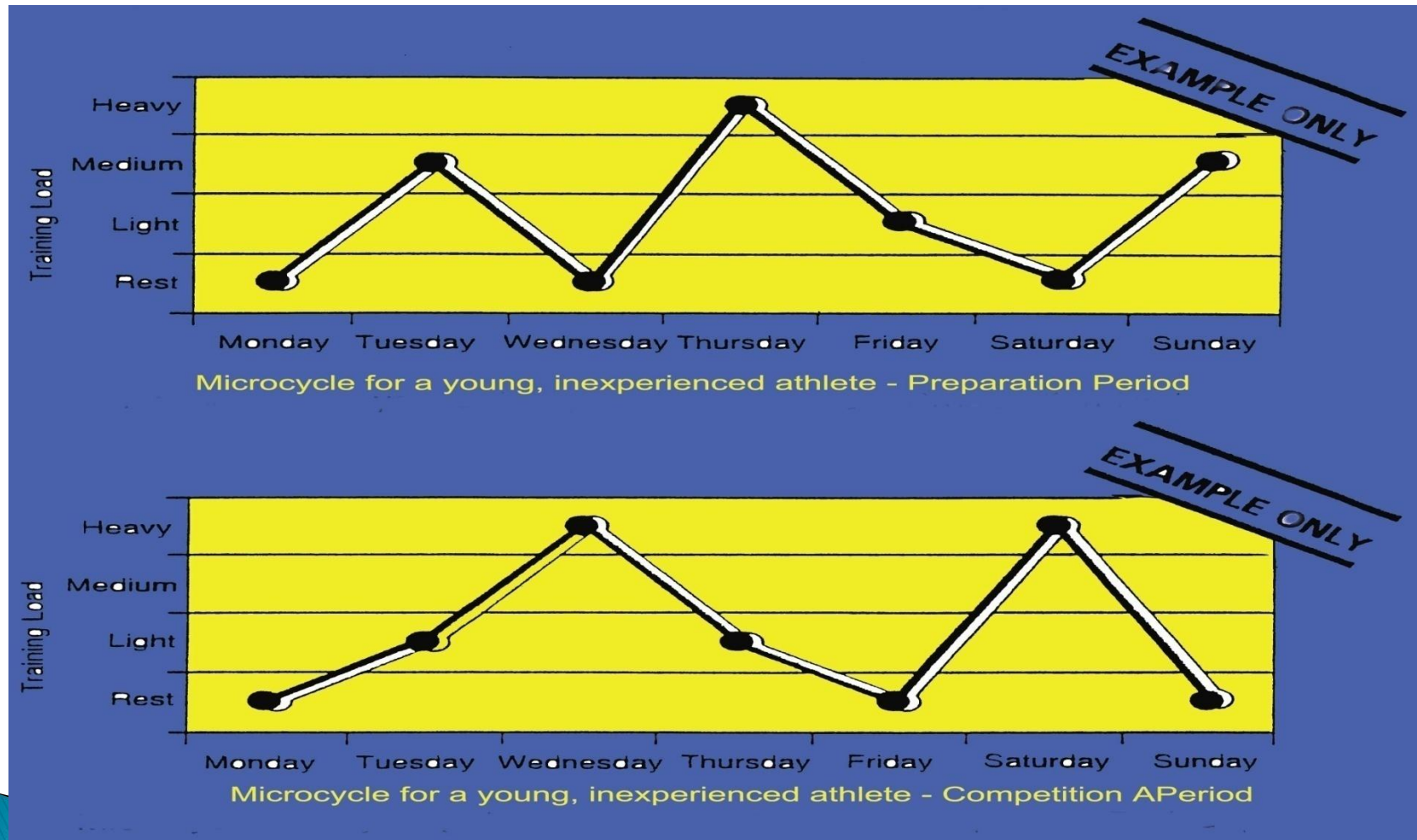
INTENSITAS BEBAN LATIHAN 1 BULAN ADA 4 MINGGU

Intensitas	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV
Tinggi				
Sedang				
Rendah				

DINAMIKA INTENSITAS SIKLUS MAKRO EMPAT MINGGU

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU	MINGGU
TINGGI							
SEDANG							
RENDAH							
ISTIRAHAT							

► Langkah I dan II



TERIMAKASIH

