

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

Hedi Ardiyanto Hermawan

Latihan?

- Latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya.
- Diperlukan fisik yang baik untuk dapat melakukan kegiatan berulang-ulang, sehingga fisik perlu untuk dilatih terlebih dahulu.

Prinsip Beban Berlebih (*Overload Principle*)

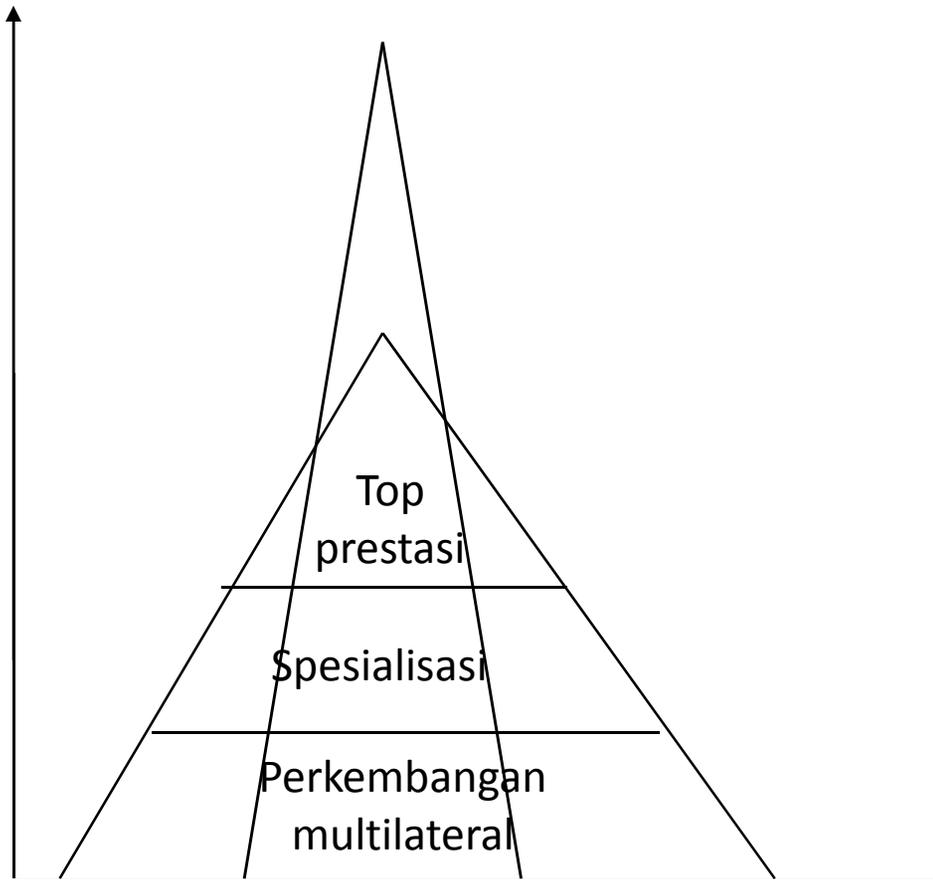
- Beban latihan yang diberikan kepada atlit haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan.
- Metodologi pelatihannya menganut “sistem tangga” (step type approach), atau sering pula disebut “sistem ombak” (Wave-like sistem).
- Latihan berat harus senantiasa diselingi dengan hari-hari latihan ringan guna memungkinkan terjadinya regenerasi organisme tubuh.

Perkembangan Menyeluruh

- Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia, dan antara proses-proses faaliah dengan psikologis.
- Pada tahap-tahap permulaan latihan, pelatih sebaiknya menyusun program latihan yang memungkinkan perkembangan fungsional yang menyeluruh dari tubuh.

Perkembangan Menyeluruh (C.)

- Secara fungsional, spesialisasi dan kesempurnaan penguasaan suatu cabang olahraga didasarkan pada perkembangan multilateral



Spesialisasi

- Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga.
- Bompa menganjurkan bahwa latihan harus didasarkan pada dua hal, yaitu:
 - melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialisasi tersebut
 - melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut.

Prinsip Individualisasi

- Beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.
- Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai.
- setiap atlet memberikan reaksi yang berbeda-beda terhadap beban latihan yang sama yang diberikan oleh pelatih latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar dapat hasil yang terbaik (the best result) bagi individu tersebut.

Intensitas Latihan

- Latihan yang intensif disini adalah agar terjadinya dampak latihan.
- Intensif tidaknya latihan tergantung dari beberap faktor: (1) beban latihan, (2) kecepatan dalam gerakan-gerakan, (3) lama singkatnya interval diantara repetisi-repetisi, (4) stres mental yang dituntut dalam latihan.

Pengukuran Intensitas

- mengukur denyut jantung (*heart rate*).
- Teknik Karvonen:
 - $THR = RHR + 0,6 (MHR - RHR)$
- Teknik Katch dan Mcardle
 - **Denyut Nadi Maksimal (DNM) = 220 – umur**
 - olahraga prestasi antara 80 – 90 % dari DNM dengan lama latihan 40-120 menit
 - olahraga kesehatan antara 70 – 85 % dari DNM dengan lama latihan 20-30 menit

Prinsip Kembali Asal (Reversibility)

- Kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat.
- Contoh:
 - Costill cs : 5 bulan latihan daya tahan akan lost completely kalau 6 – 8 minggu tidak aktif. Berhenti latihan fitness akan drop sampai tingkat fitness yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari.
 - Costill: 6 – 8 minggu tidak aktif, daya tahan yang sudah dilatih selama 5 bulan akan hilang.

Prinsip Pulih-asal (Recovery)

- Perkembangan atlit bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (training effect) bisa dimaksimalkan.
- Lamanya pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlit akibat stimulus/latihan sebelumnya.

Asas Overkompensasi

- Overkompensasi terutama mengacu kepada hubungan antara kerja dan regenerasi organisme tubuh, yang merupakan dasar biologis untuk persiapan fisik dan mental dalam menghadapi suatu pertandingan.
- Fase overkompensasi inilah tenaga/energi/kinerja atlet adalah yang paling tinggi. Jadi artinya di saat itulah waktu yang paling baik baginya untuk bertanding.

Prinsip Spesifik (Specificity of Training)

- Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
- setiap latihan yang dilakukan:
 - gerakan-gerakan haruslah yang khas dibutuhkan dalam cabang olahraga,
 - unsur-unsur biomotorik yang khas dan dominan,
 - latihan harus disesuaikan dengan saat pertandingannya (waktu latihan),
 - latihan spesifik diberikan setelah latihan fisik dasar.

Kualitas Latihan

- Latihan yang bermutu adalah apabila
 - latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlit,
 - koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan,
 - pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan,
 - prinsip-prinsip overload diterapkan baik dalam segi fisik maupun atlit.

Lama latihan

- Waktu latihan sebaiknya adalah pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.
- Apabila waktu latihan berlangsung terlalu lama dan terlalu melelahkan maka bahayanya adalah bahwa atlet akan memandang setiap latihan sebagai suatu siksaan.

Variasi latihan

- Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dsb.

Volume latihan

- Volume latihan mengacu kepada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet.
- Volume latihan yang tinggi di tahap-tahap permulaan latihan merupakan faktor determinan bagaimana atlet akan berkiprah kelak di tahap-tahap akhir pertandingan.

Densitas latihan

- Mengacu pada hubungan antara kerja dan istirahat dalam latihan.
- kepadatan atau frekuensi atlit dalam melakukan suatu rangkaian (serie) rangsangan per satuan waktu.
- Densitas latihan yang cukup (jadi istirahat antara dua rangsangan latihan yang cukup) akan menjamin efisiensi latihan sehingga bisa menghindarkan atlit dari lelah yang berlebihan.
- Kalau densitas terlalu padat, artinya istirahat antara dua rangsangan latihan kurang cukup, maka tidak ada cukup waktu untuk tubuh melakukan regenerasi, sehingga latihannya tidak efisien.