

**PENGEMBANGAN EKTRAKURIKULER OLAHRAGA
SEKOLAH**



HEDI ARDIYANTO HERMAWAN

Dasar-Dasar Melatih dalam Olahraga



- Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101).
- Faktor-faktor latihan:
 1. Latihan fisik
 2. Latihan teknik
 3. Latihan taktik
 4. Latihan mental

Prinsip Latihan



1. Prinsip beban berlebih (*overload principle*)
 - ✦ Beban kerja dalam latihan ditingkatkan secara bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan psikologis setiap individu si atlet.
 - 1. Peningkatan prestasi dapat dilakukan melalui berlatih dengan beban kerja yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu atau dengan perkataan lain, harus senantiasa berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*).

2. Perkembangan menyeluruh (Multilateral)

Proses peningkatan prestasi adalah sebuah proses yang melibatkan seluruh potensi yang dimiliki oleh atlet. Prinsip ini didasarkan pada fakta bahwa selalu ada ketergantungan antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara proses-proses faal dengan psikologis.

3. Spesialisasi

Harsono, 1988:110 “ prinsip ini latihan harus didasarkan pada dua hal, yaitu (a) melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialisasi tersebut. (b) melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut.

Prinsip multilateral harus menjadi dasar pertimbangan untuk perkembangan spesialisasi



4. Prinsip Individualisasi

Latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu sesuai dengan kekhasan agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor individualisasi misalnya: umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologis.

5. Prinsip variasi

Prinsip variasi merupakan salah satu hal penting yang mutlak dipahami, untuk mencegah terjadinya kebosanan sehingga pengembangan kemampuan atlet dapat dimaksimalkan.



6. Prinsip aktif dan sungguh-sungguh dalam latihan
Interaksi antara pelatih dengan atlet, dimana atlet percaya sepenuhnya, sehingga aktif dan sungguh-sungguh menjalani semua program yang diberikan

7. Prinsip model dalam latihan menghubungkan latihan dengan kebutuhan dan kekhususan pertandingan, mengoptimalkan proses latihan melalui modeling

Faktor Latihan



- Frekuensi
- Intensitas
- Type
- Time
- Enjoyment

Komponen Biomotor Dasar



1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. Kelentukan
5. Koordinasi

Periodesasi latihan



Tahap-Tahap Latihan

1. Tahap Persiapan
2. Tahap Pertandingan
3. Tahap Transisi

Tahap-Tahap dan Bagian

1. Tahap Persiapan
 - Tahap Persiapan Umum
 - Tahap Persiapan Khusus
2. Tahap Pertandingan
 - Tahap Pra Pertandingan
 - Tahap Pertandingan Utama
1. Tahap Transisi

Tahap Persiapan



- Tujuan Tahap persiapan umum dan Tahap persiapan, adalah:
 1. Mengembangkan kondisi fisik umum
 2. Meningkatkan komponen-komponen biomotorik untuk cabang olahraga yang dilakukan
 3. Menanamkan karakteristik psikologis yang khusus untuk cabang olahraga yang bersangkutan
 4. Melatih dan mengembangkan keterampilan teknik cabang olahraga
 5. Memperkenalkan dasar-dasar taktik dan strategi, dimana akan dikembangkan lebih lanjut pada tahap-tahap berikutnya
 6. Mengajarkan pengetahuan teoritis tentang teori dan metodologi latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan



Tahap persiapan umum

- Tahap ini semua dasar-dasar kerangka umum latihan fisik, taktik, teknik dan mental harus diberikan sebagai persiapan untuk tahap pertandingan yang akan datang.
- Tahap Persiapan Khusus
 - ✦ Tahap ini lebih spesifik, volume latihannya masih cukup tinggi (70%-80%). Latihan ditekankan pada latihan-latihan yang khusus diperlukan oleh cabang olahraga yang bersangkutan, baik latihan fisik, teknik maupun keterampilannya.
 - ✦ Volume latihan mulai menurun, intensitas latihan mulai naik sampai 70%

Tahap Pertandingan



- Tujuan:
 1. Tetap melakukan latihan, guna penyempurnaan fisik.
 2. Lebih mengembangkan kemampuan biomotorik dan sifat-sifat psikologis yang sesuai dengan kekhasan cabang olahraga tersebut
 3. Konsolidasi dan penyempurnaan teknik
 4. Penyempurnaan taktik pertahanan dan penyerangan, termasuk tactical sense para atlet
 5. Mencari pengalaman bertanding
 6. Tetap mengajarkan pengetahuan teoritik mengenai cabang olahraga, termasuk peraturan dan strategi pertandingan (Garuda emas)



- **Tahap Pra pertandingan**

- Melatih pola dan formasi permainan, serta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan.
- Melibatkan atlet dalam berbagai cobaan pertandingan, dengan tujuan menguji sampai dimana kemajuan para atlet, setelah berlatih beberapa bulan.

Tahap Pertandingan Utama

Tujuan utama pada tahap ini adalah untuk mencapai penampilan prestasi yang optimal. Sebelum memasuki kompetisi utama dilakukan pemulihan pendek dengan penurunan volume dan intensitas latihan (unloading) berkisar antara 5 hari sampai satu minggu. Setelah itu diikuti persiapan khusus untuk mencapai puncak prestasi.

- Bentuk latihan yang disarankan menjelang kompetisi puncak selama 4 minggu adalah sebagai berikut:
 - Minggu 1 : Pemulihan dengan intensitas rendah dan latihan sedang saja.
 - Minggu 2 : Intensitas tinggi latihan ringan
 - Minggu 3 : Latihan khusus untuk pertandingan
 - Minggu 4 : Membatasi latihan khusus untuk menghadapi kompetisi dan istirahat

Tahap Transisi



- Tujuannya memberikan kepada atlet istirahat secara psikologi, relaksasi dengan tetap memberikan latihan-latihan untuk mempertahankan tingkat kondisi fisik, sampai sekitar 50% dari kondisi semula. Masa transisi ini berlangsung kurang lebih 3-4 minggu terkadang lebih, akan tetapi tidak lebih dari 5 minggu

Metode Latihan



- *continuous training*

- *Continuous training* (Pelatihan yang berkesinambungan) adalah bentuk sederhana dari latihan. Seperti namanya, melibatkan latihan tanpa waktu istirahat atau interval pemulihan.

Jenis latihan yang baik dengan cara yang untuk memperbaiki sistem energi aerobik . Contoh: Berenang, berjalan dan bersepeda.

Latihan mulai pada sekitar 60% dari detak jantung maksimum Anda (MHR) meningkat menjadi sekitar 75% -80%. Latihan dilakukan selama minimal 20 menit untuk mencapai beberapa jenis manfaat.

Aerobik merupakan salah satu bentuk latihan *Continuous training*

Interval Training



- *Interval training: sistem latihan yang diselingi dengan interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.*
- *Faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training (Harsono, 1988: 157):*
 1. *Lamanya latihan*
 2. *Beban (intensitas latihan)*
 3. *Ulangan (repetisi) melakukan latihan*
 4. *Masa istirahat setelah setiap repetisi latihan*
- *Contoh: lari – istirahat-lari istirahat*
- *Intensitas lari biasanya rendah sampai medium sekitar 50% samapai 70%*

Fartlek Training



- *Fartlek Training atau speedplay yaitu latihan dengan bermain kecepatan.*
- *Fartlek Training merupakan latihan endurance untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang.*
- *Fartlek Training sebaiknya dilatihkan jauh sebelum pertandingan, dimana pembangunan dan pembentukan endurance sangat penting untuk menghadapi latihan-latihan yang lebih berat dalam musim-musim latihan berikutnya.*

Latihan beban



- Latihan beban (*weight training*): latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu. Misalnya: memperbaiki kondisi fisik, kesehatan, kekuatan.
- Beberapa sistem Latihan Beban:
 1. Sistem set: dilakukan dengan beberapa repetisi atau pengulangan dari suatu bentuk latihan, dilanjutkan dengan istirahat, kemudian mengulangi repetisi seperti semula.
 2. Sistem super set: setiap bentuk latihan dilanjutkan dengan latihan untuk bentuk latihan untuk otot-otot antagonis. Misal setelah latihan untuk bicep maka dilanjutkan latihan trisep



3. Splite routines

- ✦ Pelaksanaannya: sehari hanya melatih anggota-anggota tubuh bagian atas, kemudian pada hari berikutnya melatih anggota-anggota tubuh bagian bawah.

4. Metode multi-poundage

Tahap permulaan atlet mengangkat beban berat, apabila terlihat kelelahan maka bebannya dikurang begitu seterusnya sampai atlet mampu mengangka seluruhnya kurang lebih 20 repetisi.

5. Sistem Piramid

3. Beban diperuntukkan pada set pertama ringan, kemudian untuk set-set berikutnya kian lama kian berat. Jumlah dalam set ini biasanya dibatasi 5 set, istirahat antara setiap set 3-5 menit

Prinsip-Prinsip Latihan Beban



1. Warming up/ pemanasan secara menyeluruh
2. Prinsip overload, karena perkembangan hanyalah dimungkinkan, apabila otot-otot tersebut dibebani dengan tahanan yang kian bertambah berat.
3. Anjuran untuk melakukan tidak lebih dari 12 RM dan tidak kurang dari 8 RM untuk setiap exercise.
4. Setiap bentuk latihan dilakukan dalam 3 set, dengan masa istirahat diantara setiap set antara 3 sampai dengan 5 menit.
5. Pada saat mengangkat, mendorong atau menarik beban haruslah dilaksanakan dengan teknik yang benar.



6. Repetisi sedikit dengan beban berat akan menghasilkan adaptasi terhadap strengt, artinya akan membentuk kekuatan, sedangkan repetisi banyak dengan beban ringan akan menghasilkan perkembangan dalam daya tahan otot.
7. Setiap bentuk latihan, harus dilakukan ruang/rentang gerak yang seluas-luasnya supaya tidak terjadi muscleboundness (otot kuat tetapi lamban)
8. Selama latihan, pengaturan nafas harus diperhatikan.



9. Setelah selesai melakukan bentuk latihan, atlet harus berada dalam keadaan lelah otot lokal yang berlangsung hanya untuk sementara waktu saja.
10. Latihan beban sebaiknya dilakukan tiga kali seminggu, dengan tujuan memberikan kesempatan bagi otot untuk melakukan regenerasi, sehingga dapat berkembang dan mengadaptasi diri pada hari istirahat tersebut. Istirahat antara dua sesi latihan, sedikitnya 48jam dan jangan lebih dari 72 jam
11. Setiap sesi latihan, sebaiknya diakhiri dengan latihan peregangan statis atau pasif dan latihan relaksasi.



- Repetisi: ulangan angkatan pada waktu mengangkat beban
- Set: setiap jumlah ulangan