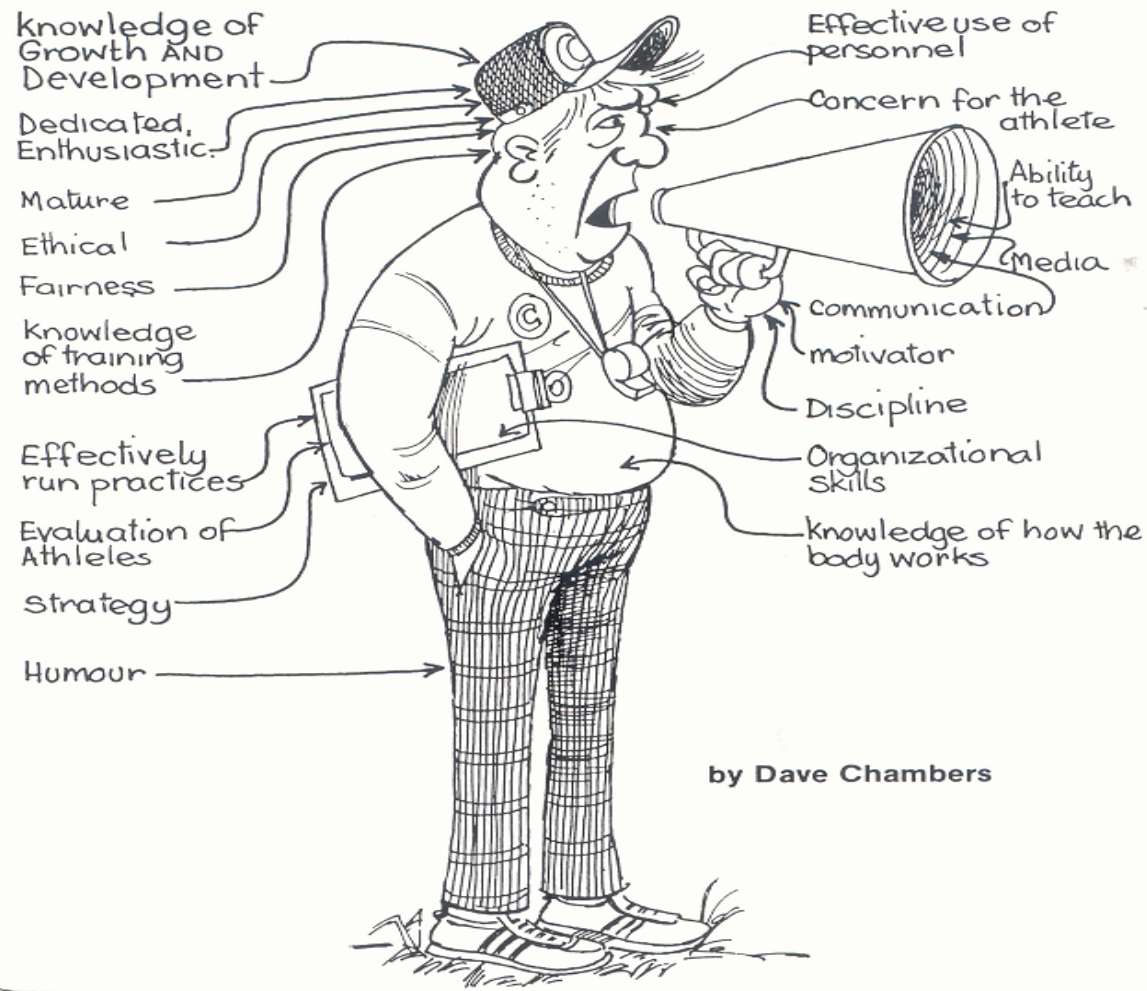


TEORI LATIHAN

Devi Tirtawirya, M.Or.
Danang Wicaksono, M.Or
TIM

danangvega@uny.ac.id

An Anatomy of a Good Coach



PERSARAFAN PELATIH

- ⊙ Berpengetahuan
- ⊙ Intelegensi
- ⊙ Giat/rajin
- ⊙ Tekun
- ⊙ Sabar
- ⊙ Semangat
- ⊙ Percaya diri
- ⊙ Emosi stabil
- ⊙ Berani memutuskan
- ⊙ Rasa humor
- ⊙ Sebagai model



TUGAS PELATIH

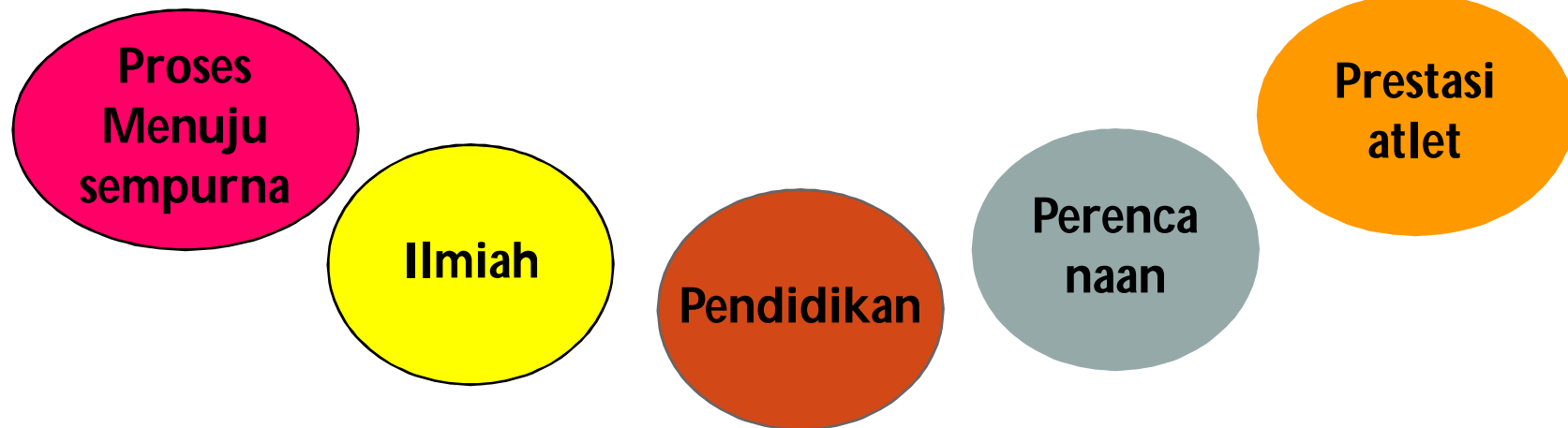
" Task of the coach is to help athlete to achieve excellence" (Tugas pelatih adalah membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaanya (Wats andWats)

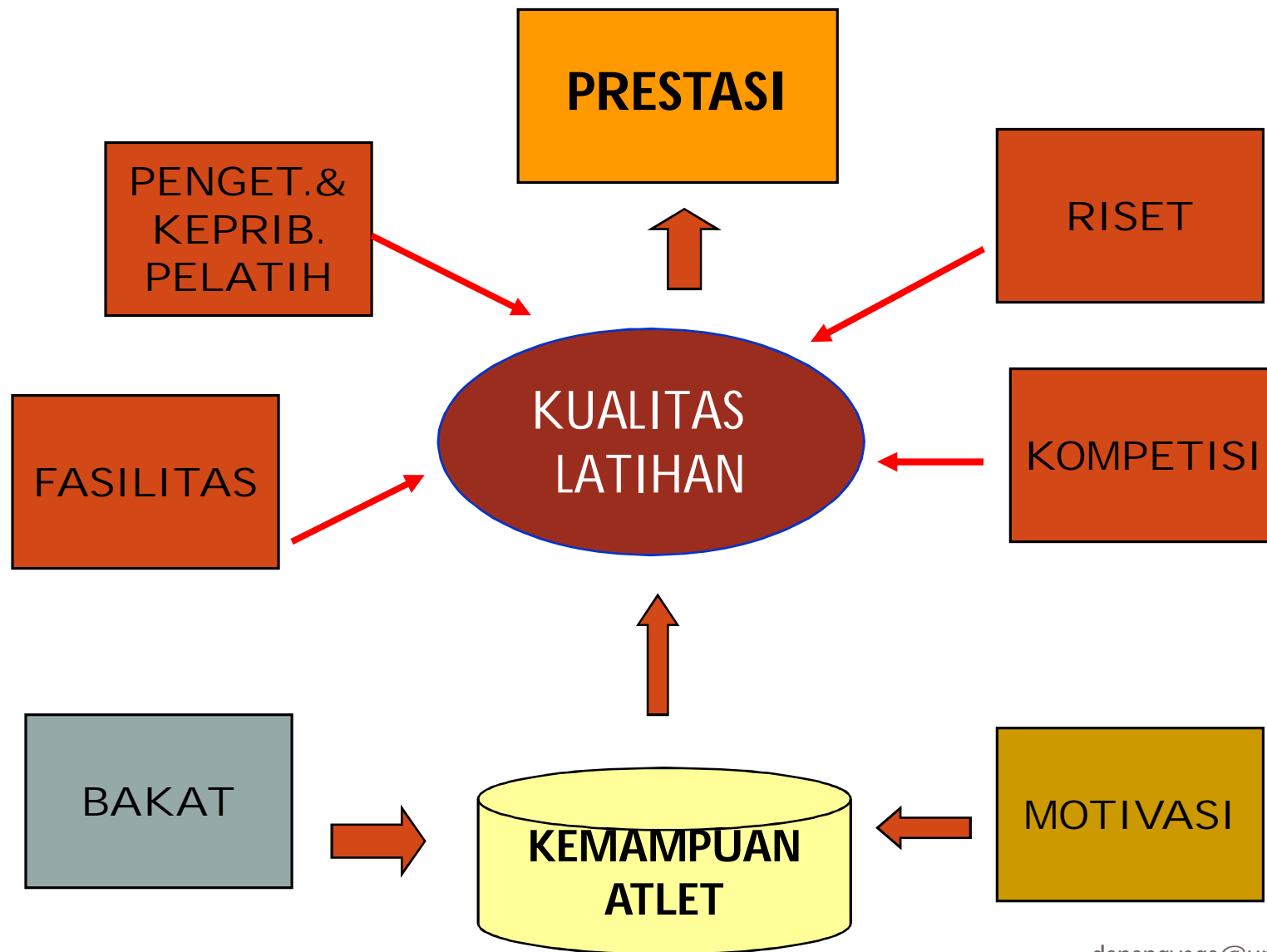
Gaya Kepemimpinan Pelatih

OTORITER	KASUAL	KOOPERATIF
<ul style="list-style-type: none"> • Sentral : menang 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanpa Penekanan 	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet
<ul style="list-style-type: none"> • Sasaran: tugas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tanpa sasaran 	<ul style="list-style-type: none"> • Tugas, sosial
<ul style="list-style-type: none"> • Keputusan: pada pelatih 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada atlet 	<ul style="list-style-type: none"> • Pada pelatih dan atlet
<ul style="list-style-type: none"> • Gaya komunikasi : memerintah, memberitahu 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengar 	<ul style="list-style-type: none"> • Membertahu, bertanya, mendengar
<ul style="list-style-type: none"> • Komunikasi: tak berkembang 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak terjalin 	<ul style="list-style-type: none"> • Terjalin baik
<ul style="list-style-type: none"> • Kemenangan : ditentukan pelatih 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ditentukan 	<ul style="list-style-type: none"> • Ditentukan pelatih dan atlet.
<ul style="list-style-type: none"> • Kepercayaan pd atlet : tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak tampak 	<ul style="list-style-type: none"> • Percaya
<ul style="list-style-type: none"> • Motivasi : kadang-kadang 	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak ada 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua memotivasi
<ul style="list-style-type: none"> • Struktur Latihan : kaku 	<ul style="list-style-type: none"> • Tdk terstruktur 	<ul style="list-style-type: none"> • Luwes.

LATIHAN (*Training*)

- Proses Penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan Ilmiah, Khususnya prinsip- prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan Olahragawan

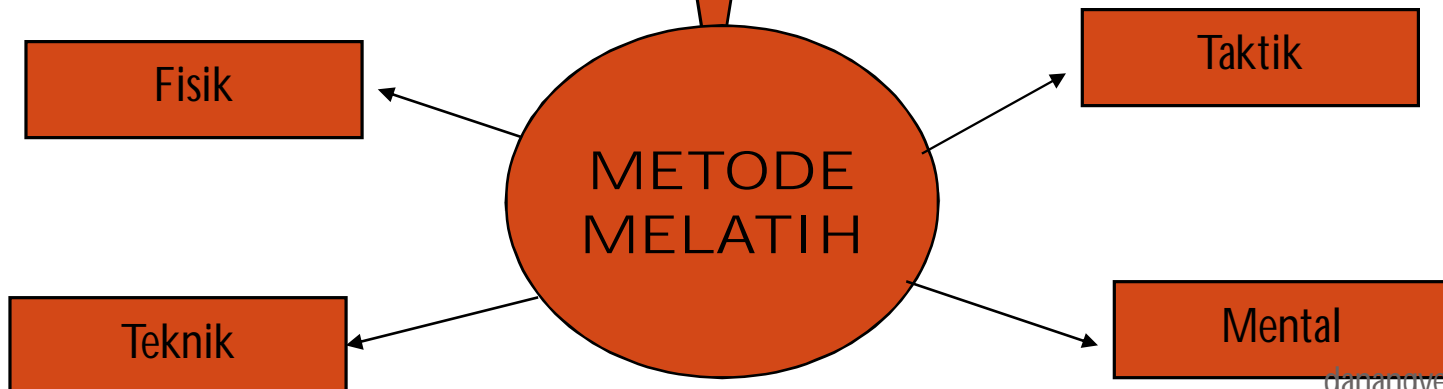




PENGETAHUAN PELATIH

- Anatomi
- Fisiologi
- Biomekanika
- Statistika
- Tes & Pengukuran
- Kesehatan Olahraga

- Ilmu Pendidikan
- Belajar gerak
- Sosiologi
- Nutrisi
- Psikologi
- Sejarah



SASARAN LATIHAN

- Perkembangan Multilateral
- Perkembangan fisik Khusus Cabor
- Faktor Teknik
- Faktor Taktik
- Aspek Psikologis
- Faktor Kesehatan
- Pencegahan cedera



PIRAMIDA PEMBINAAN OLAAHRAGA

- ⊙ **Pemasalan** : menggerakkan anak usia dini untuk berolahraga secara menyeluruh agar diperoleh bibit- bibit olahragawan handal.

Strategi : sediakan sarana di play group/ Sekolah, siapkan pengajar, pertandingan antar klas, demonstrasi atlet berprestasi, siaran OR lewat TV, kerjasama sekolah-orang tua)

- ⊙ **Pembibitan** : Pola memilih atlet berbakat dengan cara ilmiah.

Pentingnya Pembibitan : Bakat dominan dalam mencapai Prestasi, Efisiensi pembinaan.

USIA Th	(%)	
	PRIA	WANITA
1	42.2	44.7
2	49.5	52.8
3	53.8	57.0
4	58.4	61.8
5	61.8	66.2
6	65.2	70.3
7	69.0	74.0
8	72.0	77.5
9	75.0	80.0
10	78.0	84.4
11	81.8	88.4
12	84.2	92.8
13	87.3	96.5
14	91.5	98.3
15	96.1	99.1
16	98.3	99.6
17	99.3	100
18	99.8	100

danangvega@uny.ac.id

PREDIKSI TINGGI BADAN

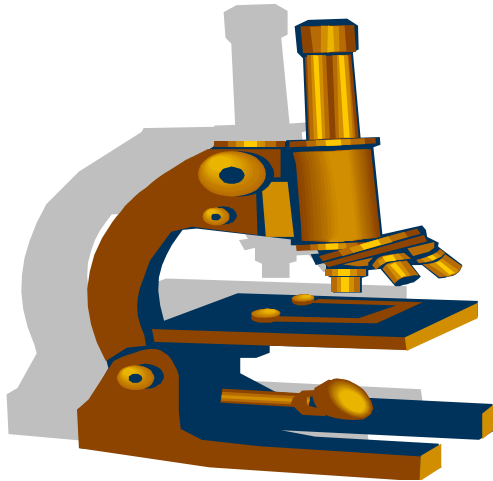


Tinggi Badan Dewasa:
 $(100 : \% \text{ sekarang}) \times \text{Tinggi sekarang}$

PREDIKSI TINGGI BADAN
(Rumus HAVLICEK)

$$\text{PRIA} = \frac{(\text{TB ayah} + \text{TB Ibu}) \times 1.08}{2}$$

$$\text{WANITA} = \frac{(\text{TB ayah} \times 0.923) + \text{TB Ibu}}{2}$$





PRINSIP DASAR LATIHAN

SIFAT DASAR MANUSIA:
(Multidimensi-Beda Potensi-labil- Adaptable

OVERLOAD

SPESIFITY

**PARTISIPASI
AKTIF**

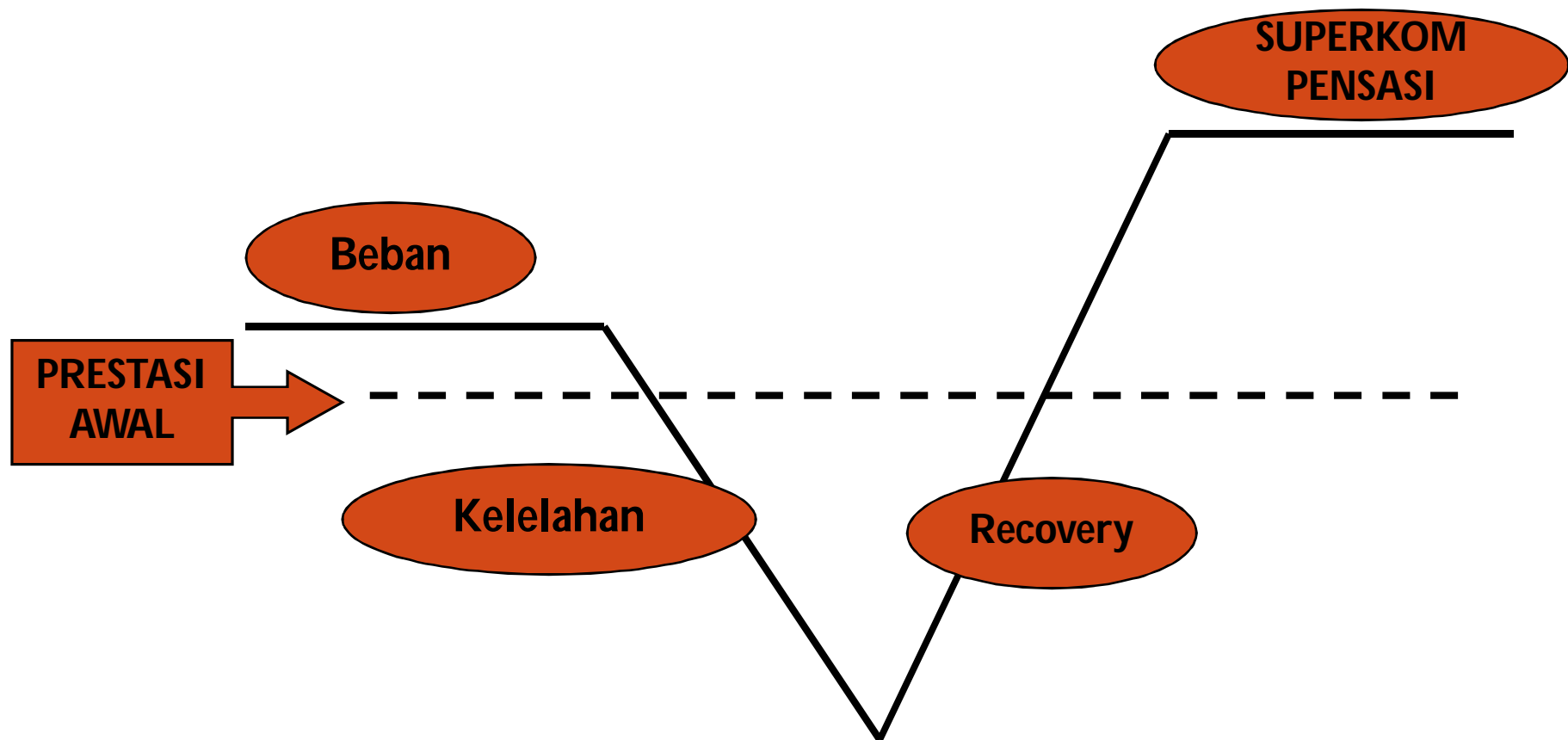
**INDIVI
DUAL**

**REVER
SIBLE**

**MULTILA
TERAL**

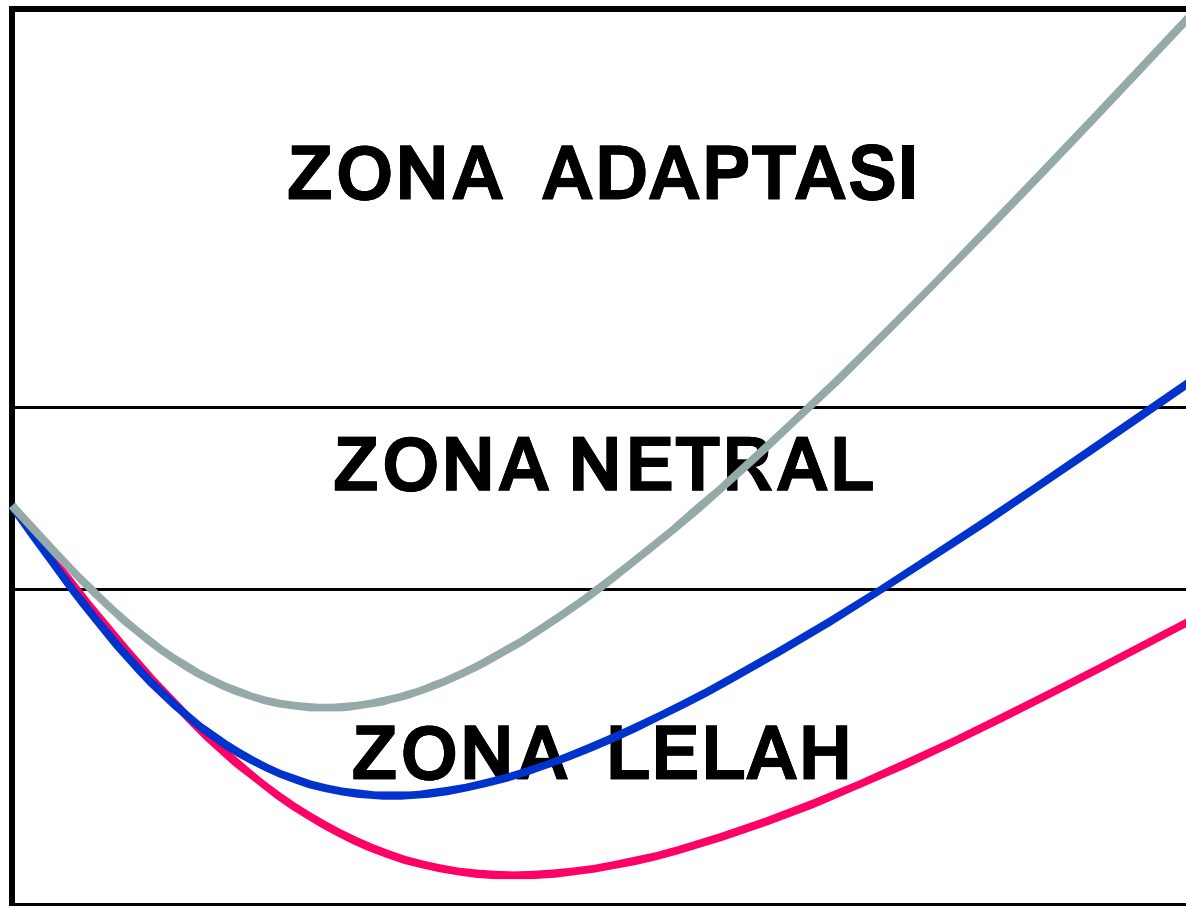
VARIASI

Overload (Beban Lebih)

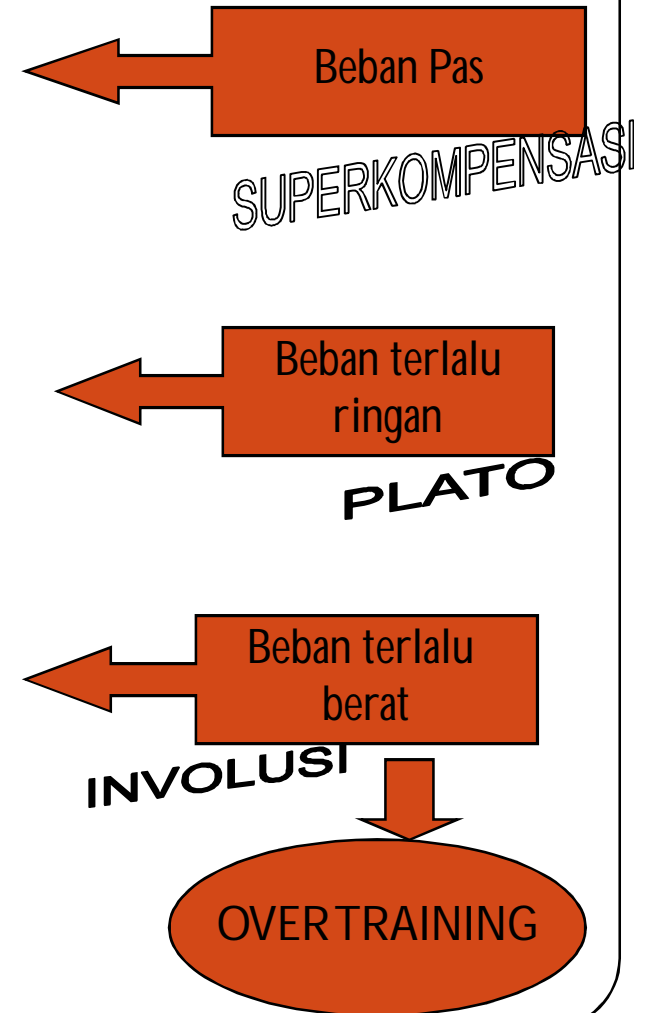


berilah beban pada batas ambang kemampuannya (Critical Point)

DAMPAK PEMBEBANAN



danangvega@uny.ac.id

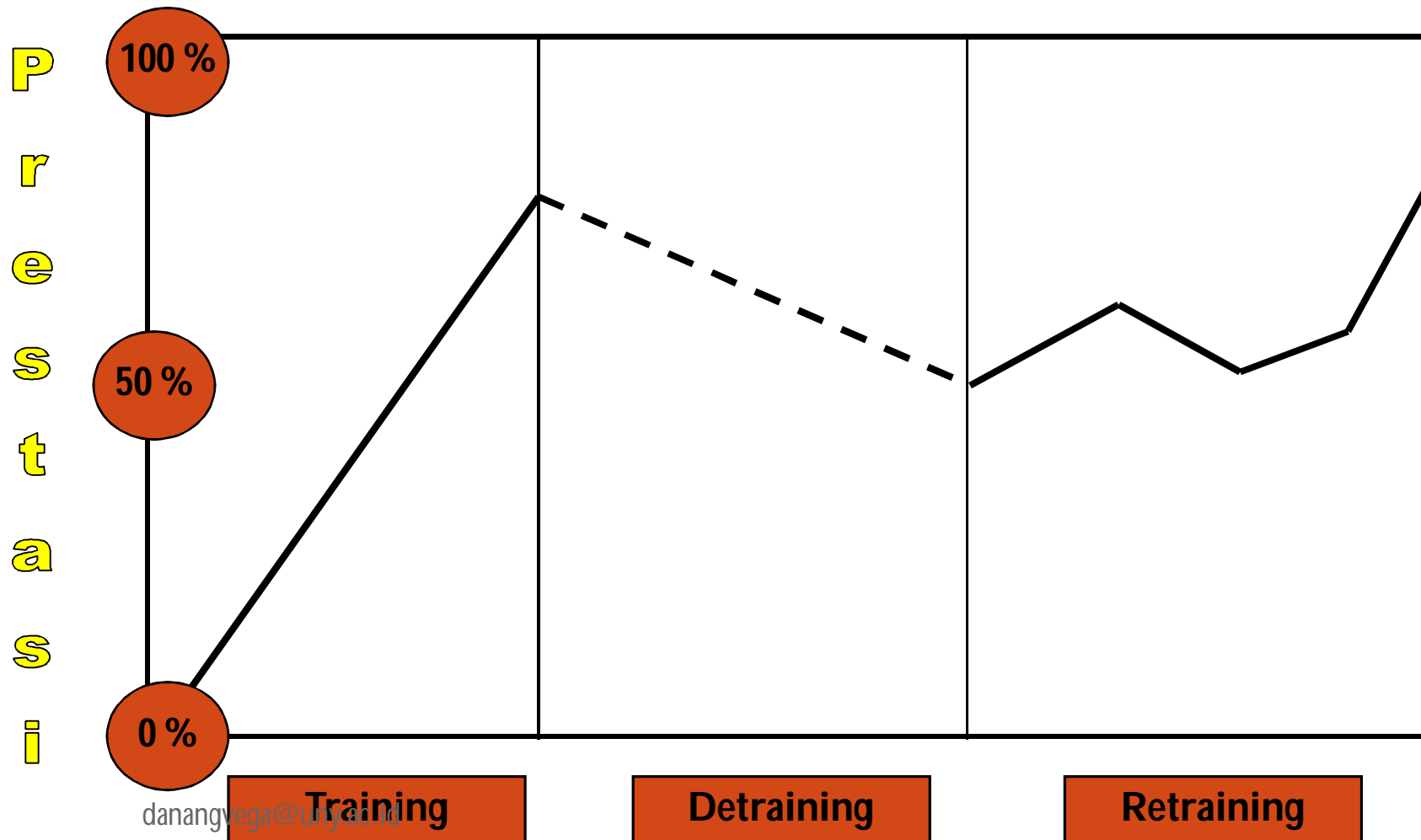


Gejala Overtraining

PSIKOLOGIS	FISIK-MOTORIK	FUNGSIONAL
<input type="checkbox"/> Konsentrasi turun	<input type="checkbox"/> Koordinasi menurun	<input type="checkbox"/> Denyut jantung Istirahat bertambah
<input type="checkbox"/> Kurang Semangat	<input type="checkbox"/> Otot tegang berlebihan	<input type="checkbox"/> Mudah Berkeringat
<input type="checkbox"/> Takut Bertanding	<input type="checkbox"/> Sering salah teknik	<input type="checkbox"/> Kurang nafsu makan

REVERSIBLE (Kembali asal)

" Bila anda tak menggunakan anda akan kehilangan "

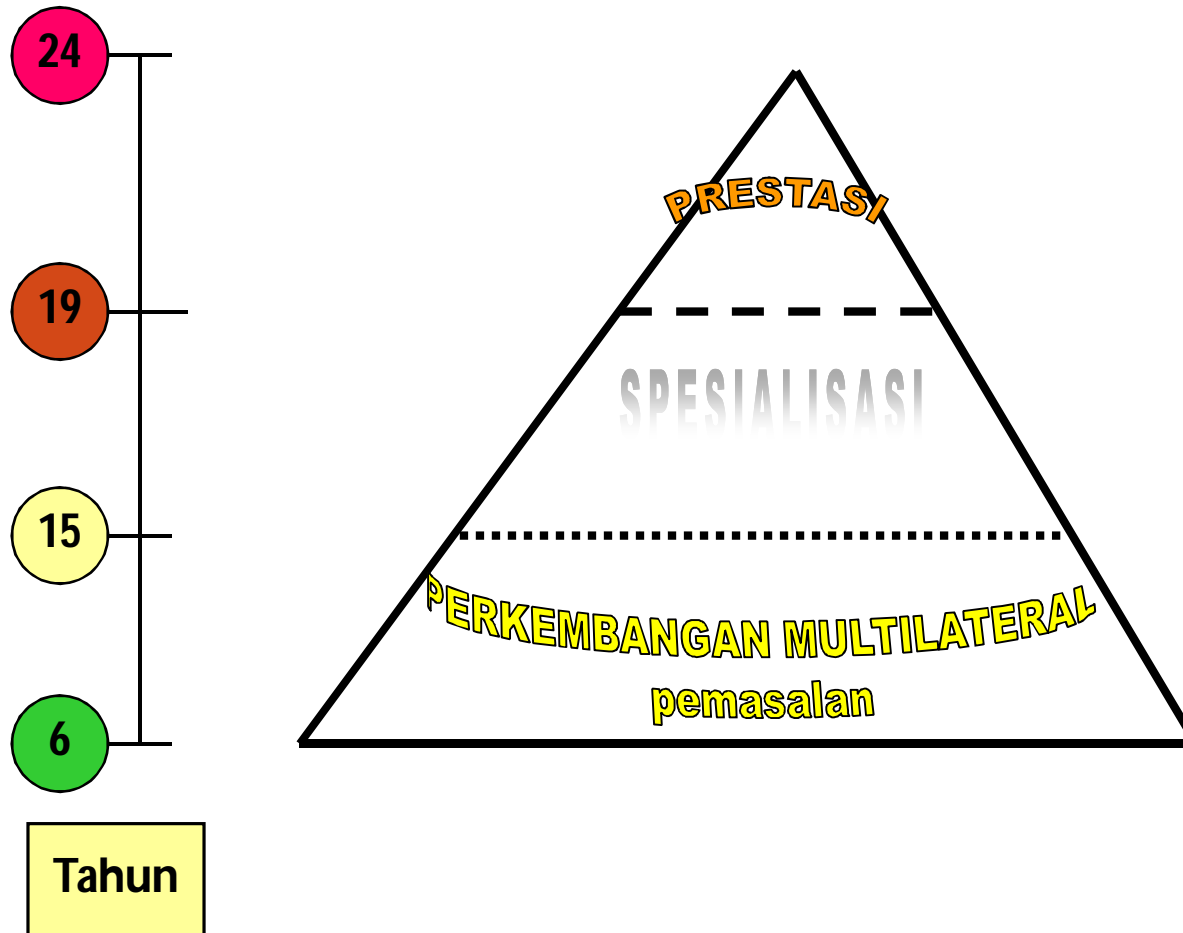


SPECIFICITY (Kekhususan)

“ Specific Adaptation to Imposed Demand ”
(Latihan dirancang khusus sesuai sasaran yang diinginkan)

- **Cabang Olahraga (Permainan, Beladiri dll)**
- **Peran Olahragawan (penjaga gawang, smasher, Pitcher)**
- **Sistem Energi (unaerobik, Aerobik)**
- **Pola Gerak (Siklis, Asiklis)**
- **Keterlibatan Otot (otot pada organ apa saja)**
- **Biomotor**

Tahapan Bina Prestasi



PERKEMBANGAN MULTILATERAL

- **Usia : 6-15 Th**
- **Tujuan : mengembangkan dan mengoreksi gerak Dasar (jalan ,lari,lompat, loncat, lempar, tangkap).**
- **Aktifitas latihan: jalan ,lari,lompat, loncat, memanjat, meniti, merangkak, melempar, menangkap).**

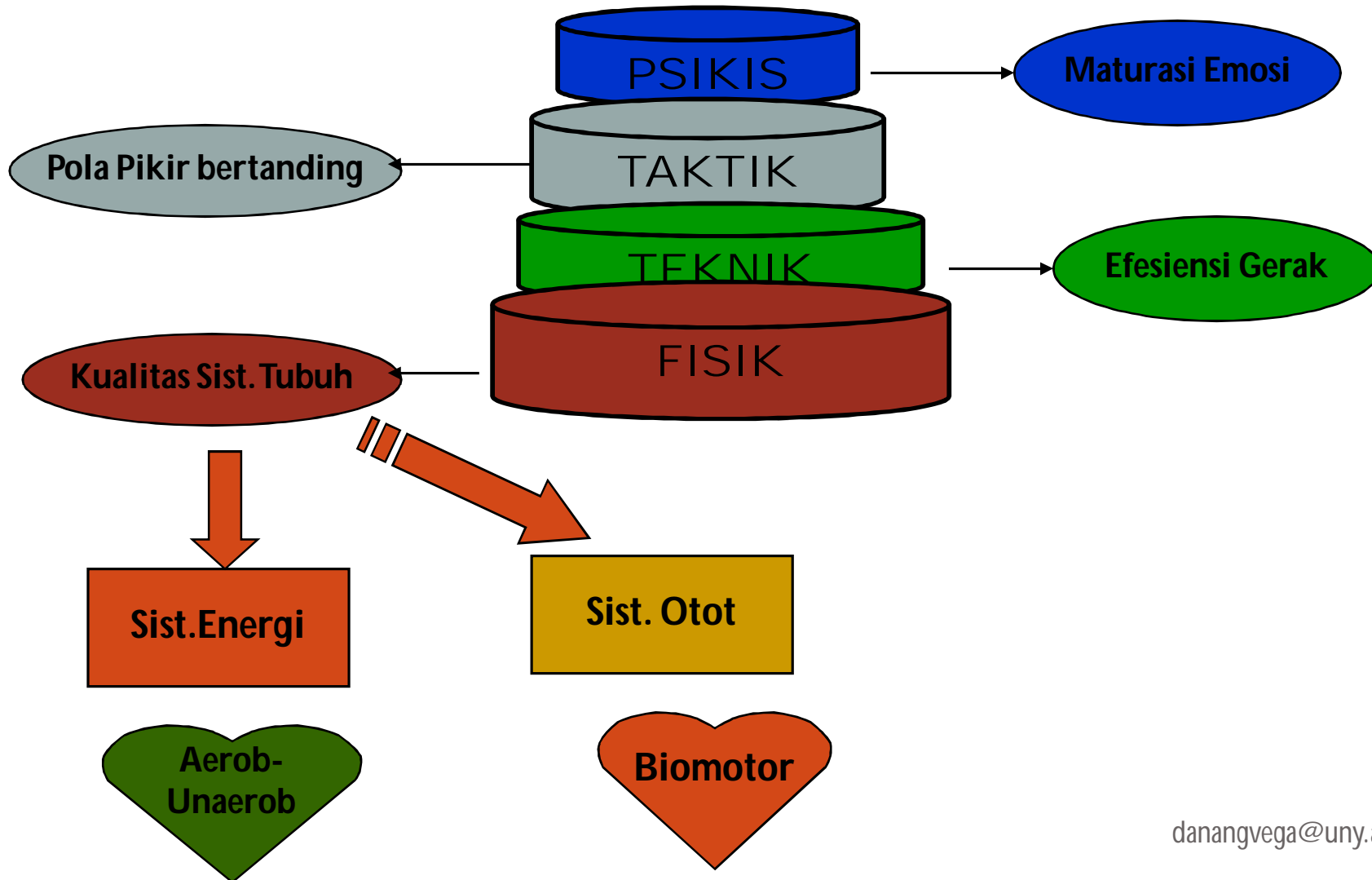
SPECIALISASI (Kekhususan)

- **Usia : 15-19 Tahun**
- **Tujuan : mengembangkan prestasi atlet sesuai cabang olahraga dan peranya.**
- **Aktifitas latihan : latihan Fisik, Teknik, Taktik dan mental sesuai dg tuntutan khusus cabang dan peran atlet (biomotor, energi predomnan, jenis skill)**

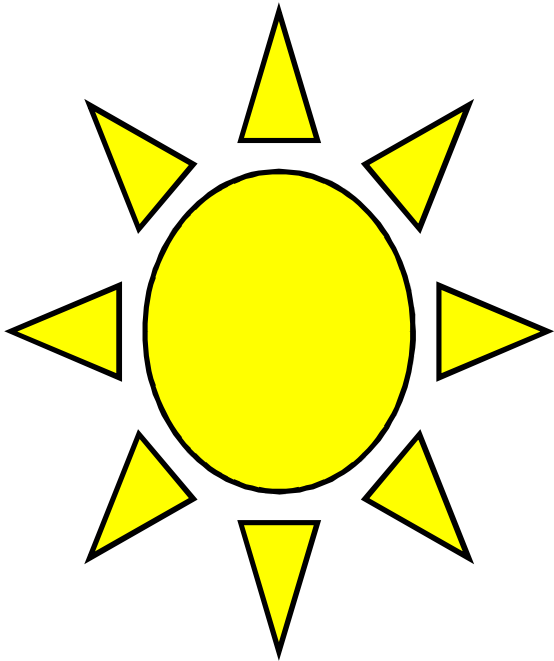
SPECIALISASI DINI

SPECIALISASI DINI	PROG. MULTILATERAL
✦ Prestasi Cepat tercapai (15-16 Th)	✦ Prestasi lebih lambat (>18Th)
✦ Prestasi Cepat menurun (18 Th)	✦ Prestasi bertahan lebih lama
✦ Mudah terjadi cedera	✦ Cedera relatif jarang terjadi

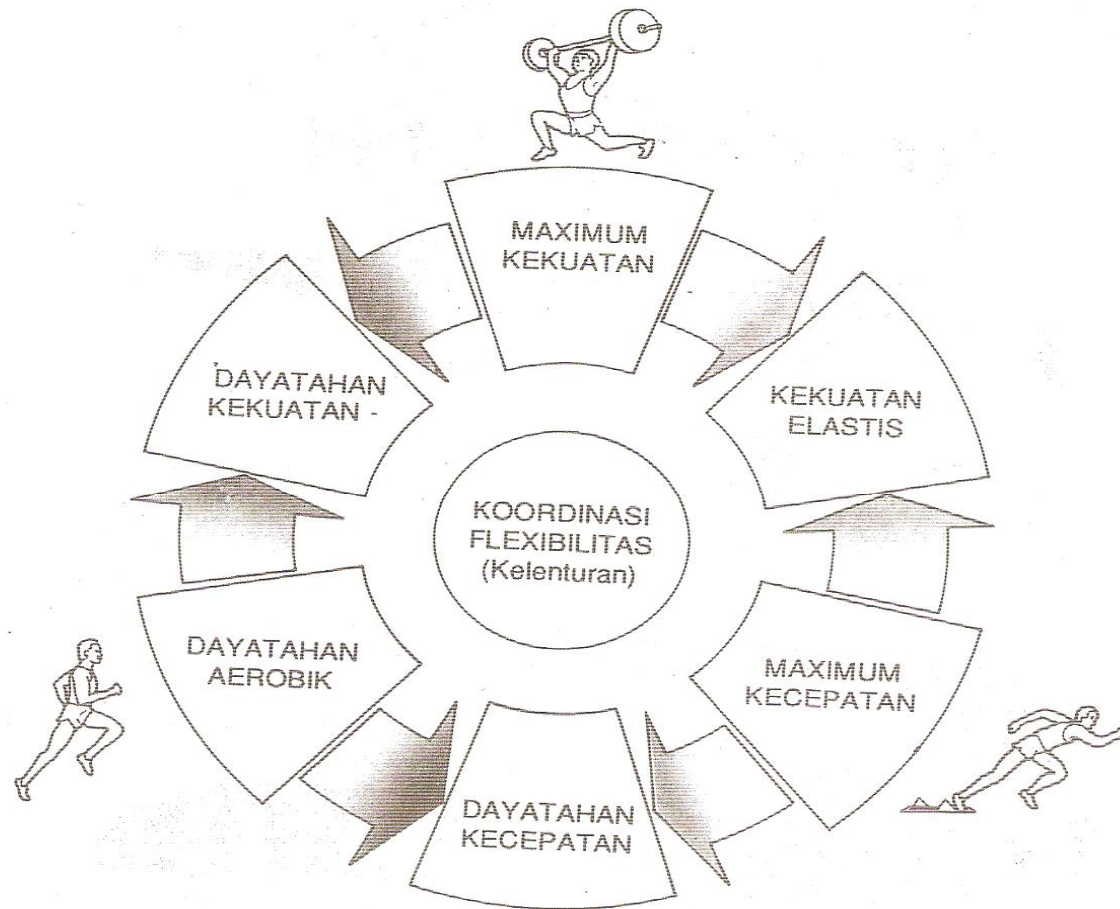
PERSIAPAN LATIHAN



BIOMOTOR DASAR



- Kekuatan
- Daya tahan
- Kecepatan
- Kelentukan
- Koordinasi



FAKTOR LATIHAN

FITTE

- Frekuensi
- Intensity
- Time
- Type
- Enjoyment

FAKTOR LATIHAN

Ukuran	Arti	Contoh
Frekuensi	Jumlah Latihan/ satuan waktu	Misal: 6 Kali/Mg
Intensitas	Ukuran Kualitas latihan	Detak jantung/Mnt, % beban maksimal
Time.Durasi	Lama waktu latiah	120 mnt/ Sesi
Repetisi	Jumlah ulangan/ item latihan	15 kali/set
Set	Kumpulan jumlah ulangan	3 set @ 15 Rep.
Seri/circuit	Serangkaian latihan yg terdiri beberapa station	1 seri terdiri atas 8 station (jenis latihan)
Station	Satu jenis latihan pd circuit training	Stat. 1. Pushup Stat. 2 Leg press dst

Ukuran	Arti	Contoh
Foot Contac	Jumlah sentuan kaki pada lantai (latihan plyometric)	100 Foot Contac.
Volume	Ukuran Kuantitas latihan	Jumlah: beban yang diangkat sebanyak 15 Rep., jarak tempuh, waktu tempuh dll
Densitas	Ukuran derajat kepadatan latihan	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Latihan A</u>: Sprint 30 M (7 detik), dilakukan 10 kali, istirahat antar rep. 30 dt. • <u>Latihan B</u>: Sprint 30 M (7 detik), dilakukan 10 kali, istirahat antar rep. 14 dt • <u>Densitas</u> lat. B lebih besar dibanding lat. A

TOPIK

- Dasar-dasar Latihan
- Prinsip Latihan
- Persiapan Latihan
- Faktor latihan