

# TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN ORKES

Oleh

*Cerika Rismayanthi, M.Or.*

*Ahmad Nasrulloh, M.Or.*

*Fatkhurahman Arjuna, M.Or.*

**(TIM PENGAMPU)**

**ahmadnarulloh@yahoo.co.id**

# ILMU-ILMU PENUNJANG TEORI & MET.LAT

- **Ilmu Urai** @ **Ilmu Jiwa**
- **Ilmu Faal** @ **Belajar Motorik**
- **Biomekanika** @ **Ilmu Pendidikan**
- **Statistik** @ **Ilmu Gizi**
- **Tes dan Pengukuran** @ **Sejarah**
- **Kesehatan Olahraga** @ **Sosiologi**

# Latihan

Aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan

Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik.

# Sasaran dan Tujuan Lat.

- Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar yaitu untuk (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

# Dosis Latihan

- Frekwensi, banyaknya lat dalam satu minggu.
- Intensitas; kualitas yang menunjukkan berat ringannya lat.
- Time/ Durasi; ukuran yg menunjukkan lamanya proses latihan dlm tiap pertemuan
- Type; model latihan yang digunakan.

# Prinsip Latihan

---

- Overload/ Beban berlebih (melebihi kemampuan)
- Specificity/ Kekhususan (sesuai cabangnya)
- Individual (sesuai kemampuan individu)
- Beban latihan bersifat progresif (ajeg, maju, berkelanjutan)
- Reversible/ Kembali ke asal

# Prinsip-prinsip Latihan

1. Prinsip aktif dan kesungguhan dlm ikuti latihan
  2. Prinsip pengembangan yg menyeluruh
  3. Prinsip spesialisasi/ Kekhususan (sesuai cabangnya)
  4. Prinsip individualisasi/ Individual (sesuai kemampuan individu)
  5. Prinsip Variasi
  6. Prinsip model dlm latihan
  7. Prinsip penambahan beban lat sec progresif/  
Beban latihan bersifat progresif (ajeg, maju, berkelanjutan)
  8. Beban berlebih/ overload (melebihi kemampuan)
  9. Kembali ke asal
- 

# Tujuan Latihan

1. **Mencapai dan memperluas perkmb. Fisik sec. Menyeluruh**
2. **Menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus**
3. **Memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yg dipilih**
4. **Memperbaiki dan menyempurnakan strategi dan taktik**
5. **Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal**
6. **Mempertahankan keadaan kesehatan atlet**
7. **Mencegah cedera**
8. **Menambah pengetahuan atlet**