



PERENCANAAN LATIHAN

Oleh

(Tim Pengampu)

Cerika Rismayanthi, M.Or.

Ahmad Nasrulloh, M.Or.

Fatkhurahman Arjuna, M.Or.

ahmadnarulloh@yahoo.co.id

PRODI IKORA-FIK-UNY

PERENCANAAN LATIHAN

Batasan:

“Perencanaan adalah kekhususan dari tujuan yg ingin dicapai, serta cara-cara yg ditempuh untuk mencapai tujuan tersebut”.

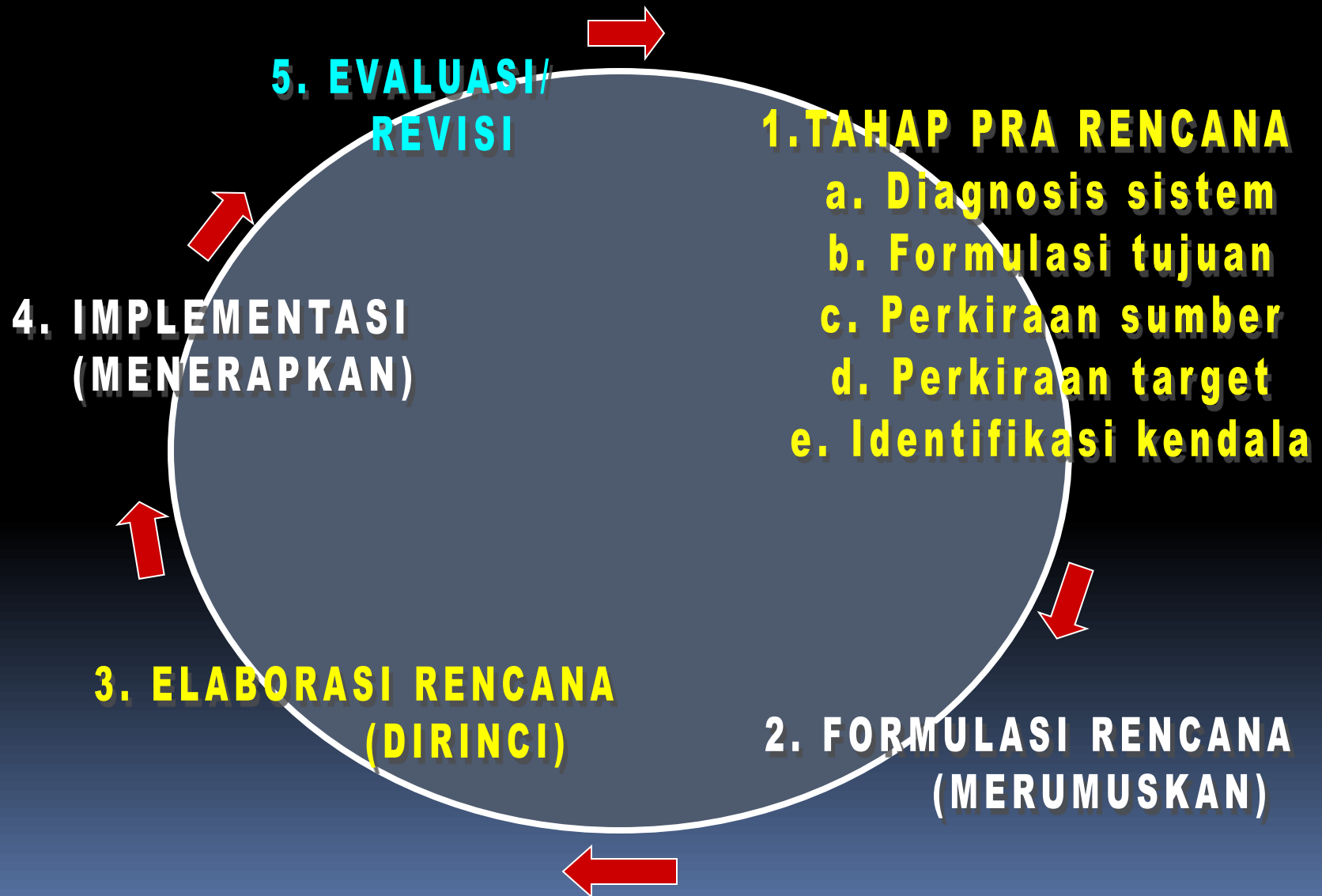
Batasan diatas mengandung arti:

1. Perenc. melibatkan proses penentuan tujuan ttg keadaan masa depan yg diinginkan.
2. Memilih dan menentukan cara yg akan ditempuh dari semua alternatif yg mungkin.
3. Usaha-usaha untuk mencapai tujuan tersebut.

PENTINGNYA PERENCANAAN LATIHAN

1. Dapat menentukan arah yang akan dicapai dengan jelas.
2. Dapat mencapai efisiensi dan efektivitas yang tinggi.
3. Memudahkan dalam mengidentifikasi hambatan-hambatan dalam mencapai tujuan.
4. Sebagai alat kontrol apakah tujuan sudah tercapai atau belum.

PROSES PERENCANAAN LATIHAN



JENIS RENCANA

- **Menurut Jangka Waktu**
 1. Rencana Jangka Pendek (1 tahun atau kurang)
 2. Rencana Jangka Menengah (1th s.d. kurang dr. 2Th.)
 3. Rencana Jangka Panjang (2 th atau lebih)

- **Menurut Fungsi / Bidang**
 1. Rencana Bidang Pembinaan
 2. Rencana Bidang Organisasi
 3. Rencana Bidang Litbang
 4. Rencana Bidang Usaha Dan Dana

- **Menurut Ruang Lingkup**
 1. Rencana Intra Lembaga
 2. Rencana Antar Lembaga
 3. Rencana Menyeluruh

- **Menurut Tingkatannya (hirarki)**
 1. Rencana Tingkat Klub
 2. Rencana Tingkat PengKab / Kot
 3. Rencana Tingkat Pengprov.
 4. Rencana Tingkat PB / PP.

TUGAS POKOK PELATIH

- Seorang pelatih bertugas menyiapkan atletnya agar berprestasi semaksimal mungkin dalam suatu pertandingan/ perlombaan.

CATATAN

- Untuk mencapai sasaran yg sudah ditetapkan' pelatih perlu menyusun suatu rencana latihan yg tertulis sbg pedoman dalam memberikan beban latihan.
- Pertand./ perlomb. tidak dpt dilaksanakan setiap saat. Jadwal pert./ perlom. itu hrs sudah ditetapkan/ diketahui lebih dahulu. Berdasarkan sasaran itulah baru disusun suatu rencana latihan.

MACAM PERENCANAAN LATIHAN

1. **Perencanaan Jangka Panjang**
 - a. Rencana 6-8 th (Rencana Perspektif)
 - b. Rencana 4 th (Olympic, PON dll.)
 - c. Rencana 2 th (Sea Games, POMNAS)
2. **Rencana Jangka Sedang (Rencana 1 Th.)**
3. **Rencana Jangka Pendek**
 - a. Masa Makro (3-6 putaran mikro)
 - b. Masa Mezo (2 putaran mikro)
 - c. Masa Mikro (rencana mingguan)
 - d. Sesi Latihan (2-5 jam)

STRUKTUR LATIHAN

Untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga harus latihan sejak usia dini dan berlangsung antara 10-12 tahun. Dari periode yang panjang ini dibagi dalam tiga tahap latihan:

1. TAHAP DASAR (PEMULA)
2. TAHAP MENENGAH (SPESIALISASI)
3. TAHAP LANJUT (PENAMPILAN PUNCAK)

TAHAP PEMULA

Untuk memulai latihan yg sistematis setiap cab. or. dimulai dari umur yang berbeda-beda. Latihan tahap dasar ini berlangsung

sekitar 2-3 th. **Tahap ini berisi:**

- Menumbuhkan rasa senang berolahraga
- Mengembangkan kapasitas fisik
- Mengajarkan skill dasar/ teknik dasar
- Memberikan pengalaman gerak yg beragam
- Menanamkan kebiasaan mental - sosial yg baik (disiplin, konsentrasi, kerjasama, percaya diri dll.)

TAHAP MENENGAH

- Melanjutkan perbaikan kondisi fisik umum
- Sudah mulai mengarah kepada kondisi fisik khusus sesuai cabang olahraga pilihan.
- Memperbaiki kemampuan koordinasi, kombinasi dari bermacam-macam gerak.
- Mengajarkan keterampilan yg lebih sulit.
- Penyempurnaan teknik dasar.
- Memberi pengetahuan teori tentang taktik.
- Mulai latihan mengikuti kompetisi.

TAHAP PENAMPILAN PUNCAK

Tujuan pokok pada tahap ini untuk mencapai penampilan prestasi yg setinggi-tingginya, dan mempertahankan tingkat yg tinggi ini selama mungkin.

Tahap ini berisi:

- Melanjutkan penguasaan keterampilan.
- Menjaga kestabilan prestasi dlm kondisi pertandingan yg berbeda-beda.
- Mengembangkan gaya kekhususan perorangan
- Pencapaian kondisi fisik yg paling prima.
- Kebebasan dan keluesan taktik dlm menghadapi situasi yg beragam.

TAHAP-TAHAP UMUR LATIHAN

NO	CABANG OLAHRAGA	DASAR	MENENGAH	LANJUT
1	ARCHERY	12 - 14	16 - 18	23 - 30
2	ATHLETICS			
	a. SPRINTING	10 - 12	14 - 16	22 - 26
	b. MID. DIISTANCE RUNNING	13 - 14	16 - 17	22 - 25
	C. LONG DISTANCE RUNNING	14 - 16	17 - 20	25 - 28
	d. HIGH JUMS	12 - 14	16 - 18	22 - 25
	e. TRIPLE JUMPS	12 - 14	17 - 19	23 - 26
	F. LONG JUMPS	12 - 24	17 - 19	23 - 26
	g. THROWS	14 - 15	17 - 19	23 - 27
3	BADMINTON	10 - 12	14 - 16	20 - 25
4	BASEBALL	10 - 12	15 - 16	22 - 28
5	BASKETBALL	10 - 12	14 - 16	22 - 28
6	BIATHLON	10 - 13	16 - 17	23 - 26
7	BOBSLED	12 - 14	17 - 18	22 - 26
8	BOXING	13 - 15	16 - 17	22 - 26
9	CANOEING	12 - 14	15 - 17	22 - 26
10	CHESS	7 - 8	12 - 15	33 - 35
11	CONTINENTAL HANDBALL	10 - 12	14 - 16	22 - 26

TAHAP-TAHAP UMUR LATIHAN

NO	CABANG OLAHRAGA	DASAR	MENENGAH	LANJUT
12	CYCLING	12 - 15	16 - 18	22 - 28
13	DIVING			
	a. WOMEN	6 - 8	9 - 11	14 - 18
	b. MEN	6 - 10	11 - 13	18 - 22
14	EQUISTRIAN	10 - 12	14 - 16	22 - 28
15	FENCING	10 - 12	14 - 16	20 - 25
16	FIELD HOCKEY	11 - 13	14 - 16	20 - 25
17	FIGURE SKATING	7 - 9	11 - 13	18 - 25
18	FOOTBALL	12 - 14	16 - 18	23 - 27
19	GYMNASTICS			
	a. WOMEN	6 - 8	9 - 10	14 - 18
	b. MEN	8 - 9	14 - 15	22 - 25
20	ICE HOCKEY	6 - 8	13 - 14	22 - 28
21	JUDO	8 - 10	15 - 16	22 - 26
22	MODERN PENTATHLON	11 - 13	14 - 16	21 - 25
23	ROWING	11 - 14	16 - 18	22 - 25
24	RUGBY	13 - 14	16 - 17	22 - 26
25	SAILING	10 - 12	14 - 16	22 - 30

NO	CABANG OLAHRAGA	DASAR	MENENGAH	LANJUT
26	SKIING			
	a. ALPINE	7 - 8	12 - 14	18 - 25
	b. NORDIC	12 - 14	16 - 18	23 - 28
	c. OVER 30K	-	17 - 19	24 - 28
	d. JUMPING	10 - 12	14 - 15	22 - 26
27	SPEED SKATING	10 - 12	15 - 16	22 - 26
28	SOCCER	10 - 12	14 - 16	22 - 26
29	SQUASH & HANDBALL	10 - 12	15 - 17	23 - 27
30	SWIMMING			
	a. WOMEN	7 - 9	11 - 13	18 - 22
	b. MEN	7 - 8	13 - 15	20 - 24
31	SYNCHRONIZED SWIMMING	6 - 8	12 - 14	19 - 23
32	TABLE TENNIS	8 - 9	13 - 14	22 - 25
33	TENNIS			
	a. WOMEN	7 - 8	11 - 13	20 - 25
	a. MEN	7 - 8	12 - 14	22 - 27
34	VOLLEYBALL	10 - 12	15 - 16	22 - 26
35	WOTER POLO	10 - 12	16 - 17	23 - 26
36	WEIGHTLIFTING	14 - 15	17 - 18	23 - 27