

MEMBANGUN PRESTASI OLAHRAGA BERDASAR ILMU OLAHRAGA

Oleh: Sb Pranatahadi

**JARUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TEORI DAN METODOLOGI LATIHAN:

Anatomi

Fisiologi

Biomekanika

Statistik

Test dan pengukuran

Kesehatan olahraga

Psykologi

Motor learning

Ilmu Pendidikan

Nutrisi

Sejarah

Sosiologi

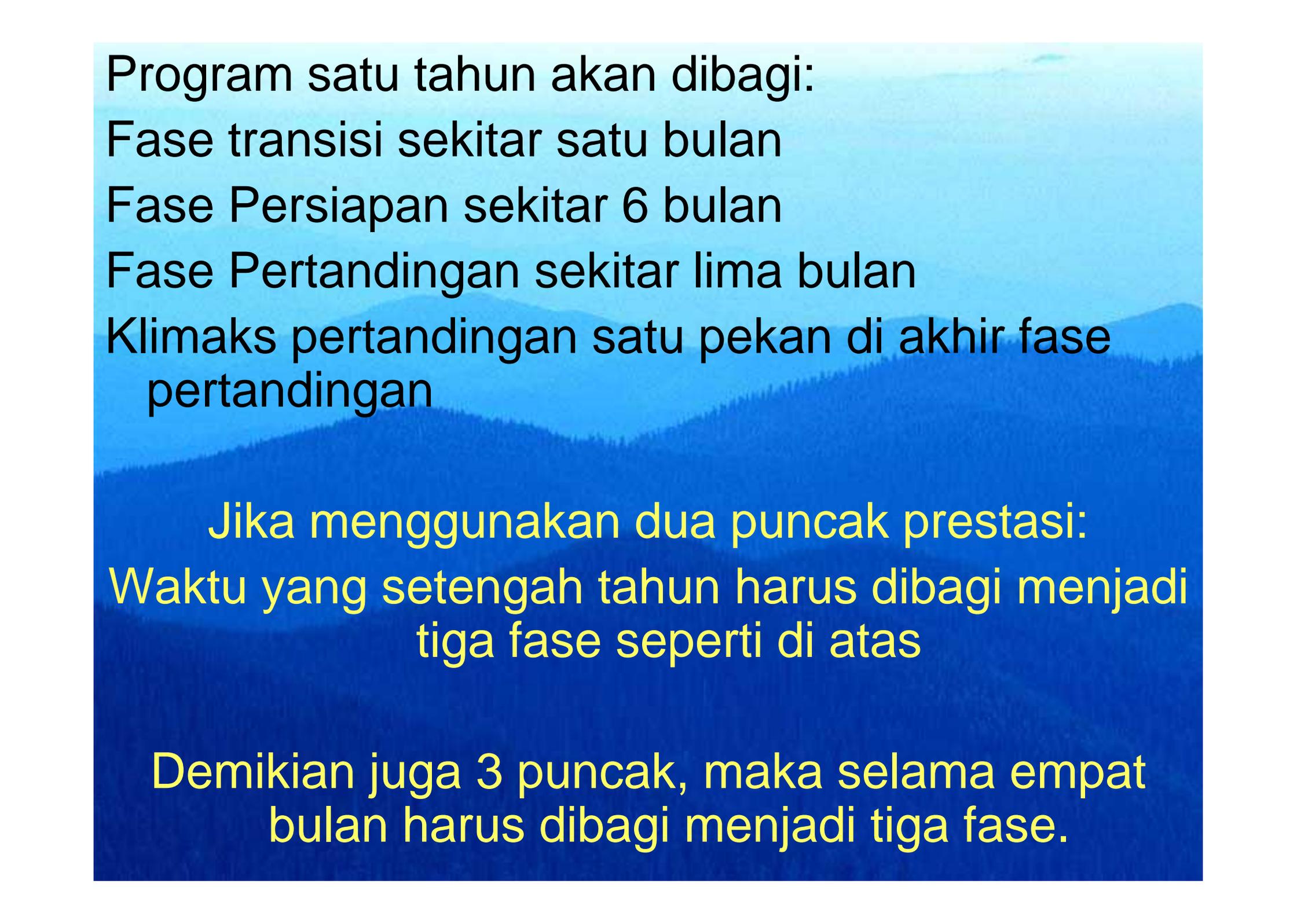
**UNTUK PRESTASI TINGGI DIPERLUKAN
PROGRAM LATIHAN YANG MELIPUTI
JANGKA PANJANG, MENENGAH,
PEMDEK**

Yang perlu ditingkatkan secara bertahap dan berurutan:

1. Fisik
2. Teknik
3. Taktik
4. Mental + kematangan bertanding

Program jangka pendek satu tahun:

- Dengan satu puncak prestasi, untuk remaja yang masih harus meningkatkan fisik, teknik.
- Dengan dua puncak untuk junior sudah punya dasar fisik, teknik
- Dengan tiga puncak, untuk senior sudah hampir top dalam fisik, teknik
- Top atlet tidak menggunakan program tahunan lagi karena tidak lagi meningkatkan fisik dan teknik teknik yang sudah maksimal



Program satu tahun akan dibagi:
Fase transisi sekitar satu bulan
Fase Persiapan sekitar 6 bulan
Fase Pertandingan sekitar lima bulan
Klimaks pertandingan satu pekan di akhir fase pertandingan

Jika menggunakan dua puncak prestasi:
Waktu yang setengah tahun harus dibagi menjadi tiga fase seperti di atas

Demikian juga 3 puncak, maka selama empat bulan harus dibagi menjadi tiga fase.

Fase persiapan maupun kompetisi:

- Akan terdiri atas siklus makro
- Siklus makro akan dibagi menjadi siklus mikro (mingguan)
- Satu siklus makro terdiri atas sekitar dua sampai enam siklus mikro
- Satu siklus makro untuk mencapai/menguasai suatu target tertentu (daya tahan, kekuatan, power, teknik tertentu, taktik tertentu)
- Yang sangat mendasar biasanya perlu waktu lebih lama. Contoh: latihan kekuatan, kecepatan perlu waktu lebih lama dari pada power.

Siklus mikro (mingguan):

- Ada hari berat hari ringan
- Ada satu hari istirahat dalam satu minggu (pemulihan butir darah)
- Latihan kekuatan perlu selang waktu satu hari
- Latihan kecepatan 3 sampai 5 kali per minggu
- Toleransi terhadap asam laktat (lari 400/800 meter) hanya sekali per minggu

Sesi latihan:

Latihan kekuatan, kecepatan, power intensitas harus maksimal, singkat menghabiskan ATP-PC (10 detik), pemulihan cukup 2-5 menit) dapat dengan aktif agar sekaligus melatih jantung paru. Lari 80 meter 16 x ulangan. Atau jika angkat beban 3-6 set. Per minggu kekuatan 3 x, kecepatan dan power 3-5 kali.

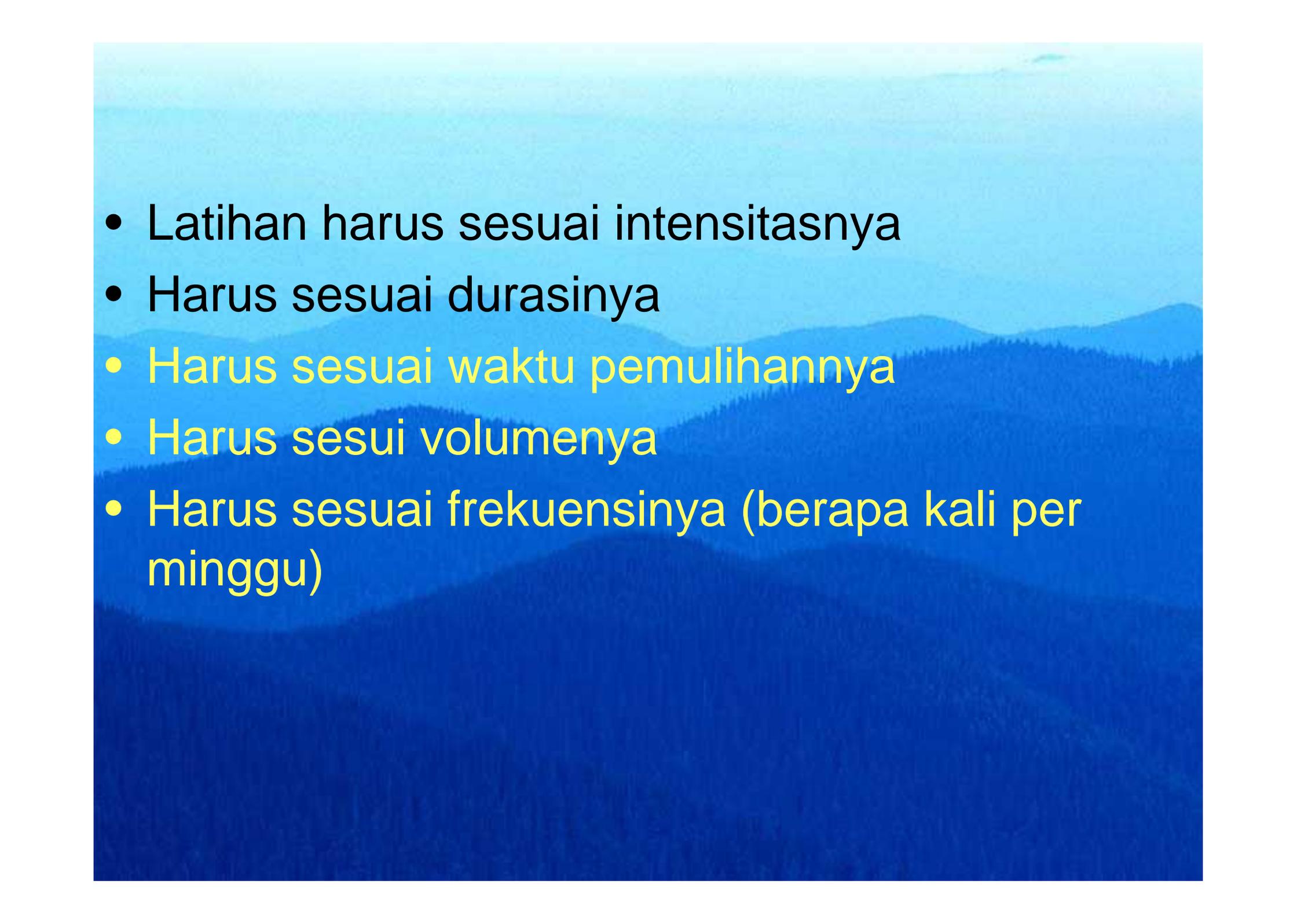
Latihan daya tahan anerobik: Intensitas maksimal sampai kadar asam laktat maksimal (30-40 detik), pemulihan penuh 2-5, 4-6 set, 1x per minggu.

Latihan aerobik:

Intensip seperti lari 10000m, energi dapat dipasok gula darah, sehingga perlu agak cepat.

Ektensip seperti lari marathon, gula darah tidak cukup untuk memasok energi, sehingga agak pelan agar lemak dapat digunakan.

Sepak bola, bola voli waktu tidak lebih 2 jam sehingga intensitas latihannya perlu agak tinggi, karena gula dapat memenuhi kebutuhan energinya.

- 
- Latihan harus sesuai intensitasnya
 - Harus sesuai durasinya
 - Harus sesuai waktu pemulihannya
 - Harus sesuai volumenya
 - Harus sesuai frekuensinya (berapa kali per minggu)

Prestasi akhir akan diukur dalam pertandingan atau kompetisi sebagai juara satu, dua, tiga dan seterusnya

Pelatih harus dapat mengukur pendukung dari prestasi akhir, yang meliputi fisik, teknik, taktik maupun mental dalam cabang olahraganya masing-masing. Oleh karena itu pelatih harus dapat menentukan target pada akhir program latihan

Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik:

- Dominan fisik: angkat besi atletik
- Menuntut fisik, teknik, taktik: bola voli, sepak bola

Dalam tuntutan fisik pun berbagai cabang olahraga juga mempunyai perbedaan, sehingga dalam melatih komponen yang merupakan kunci keberhasilan perlu mendapat porsi yang lebih, jangan sampai komponen yang tidak penting justru mendapat porsi lebih

Pelatih mestinya dapat mengukur secara pasti dan mempunyai catatan komponen kondisi fisik yang merupakan kunci keberhasilan.

Jika tidak dapat mengukur dapat meminta bantuan ke yang kompeten, tetapi konsep dasar manfaat komponen tersebut harus tahu

Kekuatan dapat diukur dengan dinamometer, mengangkat beban

Daya tahan aerobik dapat diidentifikasi dengan lari 2,4 km atau selama 12 menit, atau pengukuran VO_2 maks secara tidak langsung seperti multi level.

Kecepatan dapat diukur dengan menempuh jarak, lari sprint, renang sprint, sepeda sprint.

Power dapat diukur dengan lari jarak pendek (40 m), melompat dsb.

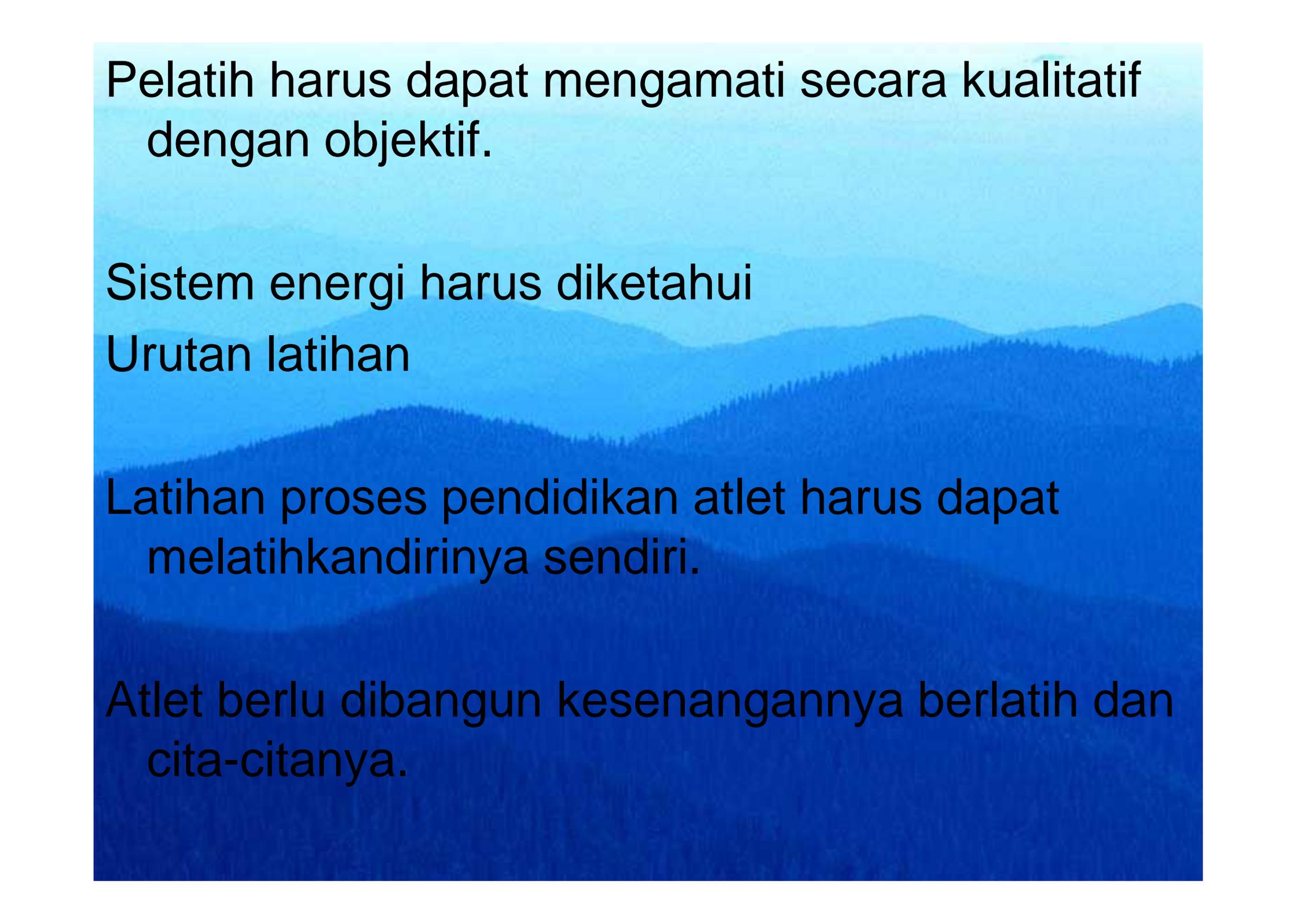
Kelentukan dengan fleksimeter, kayang.

Kelincahan dengan lari bolak balik.

Jika data-data yang pasti sudah didapat dan memenuhi standar pelatih harus dapat menghubungkan dengan teknik dan taktik.

Dapat terjadi fisik baik, tetapi teknik jelek seperti VO2 maks tinggi tetapi cepat kelelahan dalam sepak bola. Ada kemungkinan tekniknya jelek karena menendang/menghentikan bola perlu energi berlebih. Dalam bola voli untuk melakukan smes terlalu banyak membuang energi.

Dapat juga fisik baik, tetapi taktik kurang, membelanjakan energi terlalu boros.



Pelatih harus dapat mengamati secara kualitatif dengan objektif.

Sistem energi harus diketahui

Urutan latihan

Latihan proses pendidikan atlet harus dapat melatihkandirinya sendiri.

Atlet perlu dibangun kesenangannya berlatih dan cita-citanya.