

PERENCANAAN LATIHAN

Nurkadri

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Nurkadri171214@gmail.com

Abstrak : Pekerjaan melatih tidak boleh dipakai sekedar hanya mengisi kesenangan belaka. Seorang pelatih tidak boleh tidak, disamping harus memiliki latar belakang akademik pelatih, pengalaman, juga harus mampu menerapkan ilmu-ilmu kepelatihan olahraga seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika olahraga, dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya yang dapat membantu dalam mencapai kesuksesan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang pelatih. Untuk itu begitu pentingnya sebuah perencanaan pelatihan bagi seorang pelatih. Proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang diorganisasi dengan baik, secara metodologis dan menurut prosedur ilmiah sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya. Rencana pelatihan terdiri dari beberapa komponen kunci. Pemanasan sering diabaikan tetapi merupakan komponen yang sangat penting. Pada segmen ini sangat penting untuk menyiapkan atlet melakukan sesi latihan dan tidak bisa di tawar atau berubah dari rencana pelatihan semula. Pemanasan harus berisikan aktivitas dinamik umum dan menambah kontraksi dinamik otot yang sesuai dengan aktivitas olahraga yang dilatih. Atlet harus menghindari melakukan stretching statis ketika melakukan sesi latihan pemanasan, karena sesuai dengan sumber ilmiah stretching statis yang dilakukan saat pemanasan dapat mengurangi penampilan. Porsi sesi latihan ini memungkinkan tubuh kembali ke homeostasis dan memulai recovery. Saat ini adalah waktu yang tepat untuk memasukkan stretching statis dan meningkatkan fleksibilitas. Jika diterapkan dengan benar maka pendinginan merupakan bagian yang sangat efektif dalam sesi latihan.

Kata Kunci : Rencana, Latihan dan Pelatih

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu dan teknologi semakin pesat, persaingan dalam olahraga prestasi semakin tinggi, maka pekerjaan melatih tidak boleh dipakai sekedar hanya mengisi kesenangan belaka. Seorang pelatih tidak boleh tidak, disamping harus memiliki latar belakang akademik pelatih, pengalaman, juga harus mampu menerapkan ilmu-ilmu kepelatihan olahraga seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika olahraga, dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya yang dapat membantu dalam mencapai kesuksesan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang pelatih.

Bompa (2000), mengatakan bahwa keberhasilan dalam sebuah pertandingan atau kejuaraan merupakan hasil dari perencanaan, kerjas keras, komitmen dan latihan dari atlet adalah hal yang tidak bisa dibantah lagi. Keberhasilan seorang pelatih dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atletnya tidak hanya sekedar mampu melaksanakan pelatihan saja, tetapi yang lebih penting adalah seorang pelatih harus mampu membuat perencanaan pelatihan sesuai dengan kondisi dari atlet, waktu yang tersedia, fasilitas yang dimiliki serta target yang harus dicapai. Pelatih yang baik adalah guru yang baik. Guru yang baik adalah guru yang mampu merencanakan pembelajaran dengan baik pula (Pate Russell R., dkk., 1993). Hal

ini menunjukkan bahwa seorang pelatih harus memiliki kualitas yang baik terutama menguasai ilmu-ilmu kepelatihan dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya sehingga mampu merencanakan pelatihan dengan baik. Sebuah ungkapan yang dikemukakan oleh Rainer Martens (2004), dalam bukunya *Successful Coaching* dan Bompa (2009), "*Failling to plan is planning to fail*", *kegagalan dalam membuat rencana adalah merencanakan sebuah kegagalan*.

Untuk membuat perencanaan pelatihan seorang pelatih tidak hanya merencanakan latihan keterampilan atau fisik semata, tetapi semua program pelatihan yang dapat mencapai prestasi maksimum bagi seorang atlet seperti pelatihan taktik, strategi, mental, dan juga suatu keterampilan yang sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet agar dia sukses untuk mencapai prestasi. Disamping itu dengan adanya perencanaan pelatihan yang baik maka dapat memberikan gambaran bagi seorang pelatih tentang apa yang harus dilakukan dalam pelatihan. Sebuah rencana akan sangat membantu pelatih untuk selalu melatih pada jalur yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Sebuah rencana program pelatihan juga sebagai pedoman bahan evaluasi untuk merencanakan program pelatihan pada musim latihan berikutnya (Rainer Martens, 2004).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka begitu pentingnya sebuah perencanaan pelatihan bagi seorang pelatih. Terkait dengan itu maka dalam

tulisan berikut ini akan dibahas beberapa hal yang dapat dipergunakan sebagai salah satu pedoman dalam membuat perencanaan pelatihan.

PEMBAHASAN

Perencanaan latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Seperti banyak yang dilakukan pelatih yang sudah mapan, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Jadi, proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang diorganisasi dengan baik, secara metodologis dan menurut prosedur ilmiah sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya. Oleh karena itu perencanaan merupakan alat yang sangat penting yang dapat dipakai oleh seorang pelatih dalam usaha mengarahkan program latihan yang terorganisir dengan baik (Bompa, 2009). Sebuah pelatihan akan menjadi lebih efisien selama pelatih mampu mengorganisir latihannya secara baik. Perencanaan pelatihan yang baik akan dapat mengubah anggapan bahwa *“no pain no gain”* and *“intensity all the way”*: tidak sakit tidak ada keuntungan dan intensitas adalah jalan yang terbaik (Bompa, 1999). Dalam pencapaian prestasi olahraga tidak ada prestasi yang terjadi secara kebetulan tetapi semuanya harus direncanakan dan diprogram dengan baik. Penerapan organisasi perencanaan latihan yang baik berdasarkan pengetahuan ilmiah akan dapat menghilangkan tujuan latihan yang tidak jelas dan acak-acakan (Bompa, 2009).

Selanjutnya suatu rencana latihan harus sederhana, merangsang dan harus fleksibel dalam isinya serta dapat dimodifikasi sesuai dengan kecepatan kemajuan atlet, juga perbaikan pengetahuan metodologinya. Dengan perencanaan latihan yang baik, maka seorang pelatih akan lebih memungkinkan untuk melakukan hal-hal (Rainer Martens, 2004), sebagai berikut: (1) Dapat mengontrol atau mengawasi atlet secara aktif, sehingga hasilnya latihan akan menjadi lebih efektif dan menyenangkan, (2) Dapat memberikan situasi pelatihan yang menantang, (3) Dapat melatih keterampilan secara progresif sehingga latihan

menjadi lebih maksimal, dan keselamatan atlet juga terjaga, (4) Dapat mengkondisikan atlet sehingga beban latihan tidak berlebihan, (5) Dapat memilih waktu, tempat latihan, dan penggunaan perlengkapan latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan, (6) Dapat mengurangi permasalahan yang berhubungan dengan disiplin atlet, (7) Dapat meningkatkan rasa percaya diri (*confidence*), sehubungan dengan kemampuan memanager situasi latihan.

Persyaratan - Persyaratan Dalam Perencanaan Pelatihan

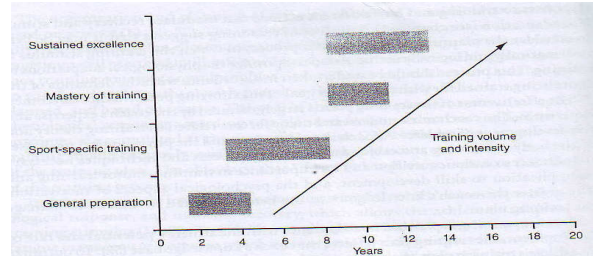
Menurut Rainer Martens (2004), ada enam langkah yang harus diperhatikan agar pelaksanaan pelatihan menjadi efektif. Keenam langkah tersebut adalah: 1) Identifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh atlet. 2) Kenali karakter semua atlet yang dilatih. 3) Lakukan analisis situasi. 4) Tentukan prioritas pelatihan. 5) Pilihlah metode yang tepat untuk pelatihan tersebut. 6) Susunlah rencana latihan.

John Lawther, seorang ahli terkemuka dalam pembelajaran gerak yang dikutip oleh Pate R. Russell, Clenagan Mc. Bruce, dan Rotella Robert (1993), menyarankan agar pelatih memperhatikan faktor-faktor berikut dalam merancang tahap latihan: (1) usia olahragawan, (2) kegiatan keterampilan olahragawan yang akan dilatihkan, (3) tujuan spesifik dari latihan khusus, (4) tingkat pasca belajar yang telah dicapai, (5) latar belakang pengalaman yang telah dipelajari, (6) sejumlah kondisi lingkungan termasuk kegiatan olahragawan di antara latihan-latihan.

Pengembangan Rencana Jangka Panjang

Dibutuhkan waktu sekitar 8 hingga 12 tahun untuk selalu bergelut dalam pelatihan agar bisa menghasilkan penampilan atlet yang mampu berkompetisi (Bompa, 2009). Hal ini dapat dilihat pada sebuah gambar 1.

Tujuan utama dari rencana latihan jangka panjang adalah memfasilitasi atlet agar dapat berkembang baik keterampilannya maupun prestasinya secara progresif dan berkelanjutan. Rencana jangka panjang adalah satu persyaratan yang penting didalam proses latihan.



Gambar 1. Paradigma Pengembangan Atlet Jangka Panjang (A.S Medvedev, 1986 dalam Bompa, 2009).

Pelatih sebagai seorang yang obyektif dalam mengarahkan atletnya. Sejumlah perencanaan latihan sangat diperlukan karena keterampilan dan prestasi selalu terus berkembang. Pelatih juga harus dapat mempertimbangkan kecepatan perkembangan, meramalkan tingkat prestasi atlet, dan memberikan program-program yang akan dicapai pada masa yang akan datang.

Bompa (2009), mengatakan bahwa yang menjadi penentu kesuksesan atlet adalah kemampuan pelatih dalam merancang dan menerapkan rencana-rencana pelatihan tahunan yang tepat dalam konteks struktur pelatihan jangka panjang. Tujuan jangka panjang dijadikan pedoman oleh parameter-parameter dan isi latihan yang dimasukkan dalam siklus makro dan siklus mikro pada rencana tahunan, dengan demikian akan tergambar adanya kontinuitas antara siklus mikro dengan siklus makro. Kesenambungan akan tercermin pada indeks penampilan seseorang dalam standard tes yang harus direncanakan dalam artian akan menunjukkan peningkatan. Untuk mengetahui bahwa atlet memiliki respon yang baik terhadap rencana pelatihan dan menunjukkan kemajuan yang sesuai dengan program, seorang pelatih harus melakukan monitoring dan evaluasi secara menyeluruh baik berhubungan dengan penampilan atau prestasi atlet maupun yang berhubungan dengan program pelatihan yang telah diterapkan. Jenis program pelatihan ini adalah tepat untuk semua tingkatan atlet karena dapat disesuaikan dengan kebutuhan individual atlet dan juga dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi puncak.

Program Monitoring Dan Evaluasi Yang Terintegrasi

Sering dilupakan tetapi merupakan bagian penting dari perencanaan pelatihan jangka panjang adalah melakukan program monitoring secara keseluruhan dengan melakukan tes secara periodic. Kesimpulan yang diperoleh dari program monitoring adalah meniadakan pendekatan-pendekatan yang tidak tepat yang sering terjadi ketika pengembangan atlet di jaman modern ini. Dengan adanya program monitoring juga

memungkinkan seorang pelatih untuk menguji secara ilmiah efek program pelatihan yang dibuat dan menentukan faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya penampilan atlet.

Program evaluasi harus dibuat secara lengkap dan terintegrasi ke dalam rencana pelatihan dan berisikan tes-tes yang menjadi target dalam pengembangan atlet, serta focus pada tujuan pelatihan yang ingin di capai. Sebagai contoh misalkan sebuah rencana dirancang untuk monitor atlet angkat berat (*weightlifter*), harus termasuk penilaian terhadap kekuatan maksimum (maksimum strength yang merupakan factor utama dalam melakukan angkat berat. Kesimpulan dari tes tersebut harus dapat mengevaluasi rentangan isometric dari pengembangan kekuatan dan puncak daya ledak yang dilakukan ketika melawan beban dan vertical jump statis mungkin diperlukan. Karena dari hasil penelitian terakhir menganjurkan bahwa hasil yang diperoleh dalam tes ini secara signifikan berkorelasi dengan kemampuan dalam melakukan angkat berat.

Monitoring harus dilakukan secara kontinyu dan ada interval secara priodik dari program pelatihan tahunan. Sebagai contoh tes harus dilakukan pada setiap awal masing-masing fase pelatihan. Sedangkan monitoring harian terhadap factor-faktor tertentu (denjut jantung istirahat, keadaan psikologis, waktu-waktu istirahat), dapat memberikan informasi tentang tingkat toleransi atlet terhadap rangsangan pelatihan yang diberikan. Sering dilupakan, sebuah alat yang dapat memberikan gambaran secara substansial tentang kemajuan atlet adalah buku harian latihan. Buku harian latihan ini adalah alat yang sangat sederhana untuk mengetahui respon harian dari stimulus pelatihan. Dalam buku harian latihan ini tersedia informasi-informasi yang dapat memungkinkan pelatih untuk melihat respon atlet terhadap rencana pelatihan. Hasil analisis buku latihan harian dan data yang dikumpulkan dari hasil tes khusus kecabangan olahraga, dan hasil penampilan atlet akan memungkinkan pelatih untuk membantu atlet dalam meningkatkan prestasi mereka.

Penetapan dan Penekanan Faktor Latihan Utama

Selama latihan, selalu diberikan penekanan, atau disesuaikan dengan kebutuhan atletnya, disetiap faktor latihan penekanan yang diberikan sama dengan volume maupun intensitas latihannya. Sering atlet dapat memperbaiki keterampilannya dengan cepat, terutama dalam fungsi biomotorik tertentu. Selama masa pertandingan dan ujicoba, pelatih harus dapat mengetahui tingkat perbaikan maupun tingkat prestasi atlet sesuai dengan perencanaan latihan dari masing-masing fase yang sedang berlangsung. Proses ini tidak hanya merupakan kesimpulan yang berkaitan dengan hasil yang dicapai pada faktor latihan khusus saja, melainkan juga atau bahkan menjadi lebih penting lagi, bahwa kesimpulan ini berkaitan erat dengan beberapa bidang yang tidak dapat dicapai oleh atlet atau gagalannya beberapa kemampuan yang sudah dimiliki.

Faktor latihan yang perkembangannya berada di bawah rata-rata kecepatannya, dianggap sebagai titik terlemah dalam latihan. Setelah titik itu diperbaiki, selanjutnya pelatih menyesuaikan program latihannya, yaitu perubahan yang lebih menekankan pada bidang yang sesuai dengan fase latihan berikutnya. Sering kali perbaikan teknik umpamanya dalam senam, sangat tergantung dari kekuatannya, disini hendaknya pelatih tahu bahwa pesenamnya tidak dapat melakukan teknik karena tidak memiliki kekuatan yang mencukupi. Oleh sebab itu kekuatan akan menjadi titik terlemah yang harus mendapatkan latihan pada fase berikutnya.

Klasifikasi Sesi Pelatihan Berdasarkan Struktur

Pelatih bisa saja membagi sesi latihan menjadi beberapa jenis yang bertujuan untuk memberikan akomodasi terhadap kelompok atlet maupun individual.

Latihan (Sesi) Berkelompok. Latihan berkelompok diatur untuk beberapa atlet, dan cara inipun bukan hanya bagi olahraga beregu saja, karena dari olahraga perorangan berlatih secara bersama-sama. Cara ini bisa saja menjadi hal yang merugikan, seandainya individualisasi latihan menjadi bahan pertimbangan latihan. Ciri khusus belajar berkelompok adalah mengembangkan semangat tim (sangat efektif khususnya menjelang pertandingan penting) maupun kualitas kemauan berlatihnya.

Latihan Individual. Latihan individual memiliki keuntungan bagi pelatih dalam memberikan penekanan serta memecahkan masalah individual secara fisik maupun psikologis. Jadi selama latihan tersebut, pelatih dapat memberikan dosis beban kerja secara individual, merubah teknik sesuai dengan karakteristiknya masing-masing individu dan juga memberikan kesempatan mengembangkan semangat kreatifitas individual. Bentuk seperti di atas, sangat

bermanfaat dipakai pada fase persiapan, sedangkan dalam menghadapi pertandingan, bentuk tersebut dipakai secara bergantian.

Latihan Gabungan. Searah dengan pemikiran tersebut di atas, latihan secara campuran adalah bentuk kombinasi kerja kelompok dengan individual dan pengajaran disesuaikan dengan tujuannya masing-masing sesuai dengan rencana individualnya. Diakhir pengajaran si atlet dikumpulkan untuk penenangan serta waktunya pelatih menyimpulkan hasil latihan hari itu.

Latihan Bebas. Latihan bebas hendaknya terbatas khusus bagi atlet lanjutan atas. Walaupun cara itu dapat mengurangi pengawasan dalam latihan, tetapi dapat memberikan keuntungan yang besar terhadap adanya saling percaya mempercayai dan percaya diri dapat dikembangkan antara pelatih dengan atlet. Latihan seperti ini dapat pula mengembangkan kesadaran berpartisipasi atlet dalam berlatih serta merangsang kebebasan individual dari yang lain, seperti dalam memecahkan masalah tugas latihan. Hal ini benar-benar sangat bermanfaat selama pertandingan, seandainya pelatih tidak siap memberikan bantuan.

Struktur Sesi (Waktu) Pelatihan

Berdasarkan pemikiran metodologis dan fisik-psikologis, jam latihan dibagi dalam bagian yang lebih kecil, karena hal ini dapat memberikan kesempatan kepada pelatih untuk mengikuti prinsip peningkatan maupun penurunan beban yang diberikan. Struktur dasarnya terbagi atas 3 atau 4 bagian. Untuk yang tiga bagian dibagi dalam; 1) Persiapan atau pemanasan; 2) Inti kerja/latihan; dan 3) Kesimpulan. Sedangkan untuk 4 bagian dibagi atas; 1) Pengenalan atau pengarahan; 2) Bagian persiapan; 3) Inti; dan 4) Kesimpulan (Bompa, 2009). Sementara Josef Nossek (1982), membagi setruktur pelatihan menjadi empat terdiri dari 1) Pengenalan atau pengarahan; 2) *warming-up* ; 3) Inti; dan 4) Kesimpulan/*warming down*.

Pemakaian salah satu dari kedua struktur tersebut, tergantung dari tugas dan isi latihan, fase latihan dan khususnya tingkatan latihan setiap atlet. Untuk belajar kelompok diatur selama fase persiapan, sedangkan untuk atlet pemula struktur latihan dengan 4 bagian lebih disarankan, karena pada kedua hal tersebut dapat dipakai untuk memberikan penjelasan mengenai tujuan latihan serta cara-cara yang dilakukan untuk mencapainya. Struktur yang lain umumnya dipakai bagi atlet lanjutan, khususnya selama fase pertandingan. Sebagian atlet membutuhkan penjelasan maupun pemberian motivasi dalam waktu yang pendek, oleh karena itu pengenalan maupun persiapan dapat digabung menjadi satu bagian saja. Dengan melihat penguraian berikut ini, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pokok antara kedua struktur tersebut,

hanya sedikit pengecualian pada struktur 4 bagian, mempunyai bagian pengenalan sebagai tambahan pada bagian yang lain.

Pengarahan/Pengenalan. Semua latihan harus diawali dengan pengumpulan semua atlet, mengambil absensi (khususnya pada olahraga beregu) serta penjelasan tujuan latihan yang direncanakan oleh pelatih. Setelah itu, pelatih memberikan penjelasan yang rinci dengan menyebutkan cara-cara untuk mencapai tujuan tersebut (alat dan metode yang dipakai). Pelatih juga harus mencoba meningkatkan motivasi atletnya, karena dengan cara itu si atlet dapat dirangsang untuk mencapai tujuan tersebut. Berikutnya pelatih mengatur kelompok besar menjadi bagian yang lebih kecil sesuai dengan tujuan individualnya. Lamanya waktu pengarahan ini hendaknya antara 3-5 menit dan untuk pemula biasanya sering lebih lama, tergantung dari berapa lama pengarahan itu diperlukan. Bagaimanapun juga, apabila sudah mengalami perbaikan, waktu yang dipakai pada bagian ini harus dikurangi.

Pelatih harus selalu siap untuk setiap jam latihan. Selama menjelang latihan, pelatih mungkin dapat menggunakan buku rencana latihan atau bahkan dengan alat media lainnya. Sejauh setiap rencana dipertimbangkan, hendaknya diberikan waktu yang cukup sampai si atlet dapat memahaminya, baru dilanjutkan kembali ke rencana berikutnya. Tidak jarang pelatih harus memiliki buku pegangan (*handcut*) ringkas, terutama yang berkaitan dengan posisi rencananya, penekanan tentang apa yang harus dilakukan oleh setiap atlet dalam latihan yang mandiri. Beberapa metode seperti tadi tidak saja berperan dalam meningkatkan organisasi latihan, tetapi juga membagi tanggung jawab latihan dengan atletnya. Hal ini dapat membawa perasaan si atlet, bahwa pelatihnya percaya akan kemampuan serta kedewasaannya, membantu mereka dalam mengembangkan saling percaya mempercayai serta semangatnya.

Persiapan (Pemanasan). Hal ini pasti sangat diterima oleh pelatih maupun atlet bahwa pemanasan adalah hal yang sangat esensial untuk penampilan atlet baik ketika latihan maupun saat kompetisi. Dukungan literature terkini bahwa pemanasan selalu dianjurkan dan dapat memberikan efek untuk peningkatan perbaikan penampilan. Hal ini telah dibuktikan dengan baik bahwa pemanasan yang dilakukan dengan tepat, akan memperbaiki fungsi otot dan dapat menyiapkan atlet dalam menghadapi beban latihan atau kompetisi (Bompa, 2009).

Beberapa keuntungan dari pemanasan (Rainer Martens, 2004) adalah: - Meningkatkan suhu tubuh dan suhu jaringan tubuh. - Meningkatkan aliran darah menuju ke otot. - Meningkatkan denyut jantung, mempersiapkan system cardiavoaskuler untuk bekerja. - Meningkatkan produksi jumlah energy dari sel. - Meningkatkan kecepatan perjalanan impuls saraf dan selanjutnya dapat meningkatkan

efisiensi dan kecepatan kontraksi dan relaksasi otot. - Menurunkan kekentalan cairan sendi, memperbaiki rentang gerak sendi hingga 20%. -Menurunkan resiko cedera otot.

Senada dengan fungsi pemanasan di atas maka Foss L. Merle dan Keteyian J. Steven (1998) mengemukakan bahwa, ada beberapa alasan dari tinjauan fisiologis sebagai berikut: 1) Dapat meningkatkan suhu tubuh dan otot, yang dapat menyebabkan aktivitas enzyme yang berhubungan dengan reaksi metabolisme dalam system energy. 2) Meningkatkan aliran darah dan ketersediaan oksigen. 3) Memperpendek waktu kontraksi dan refleksi.

Menurut Bishop (2003), dan Wood, Bishop, dan Jones (2007) dalam Bompa (2009) mengatakan, bahwa dengan melakukan pemanasan aktif akan memungkinkan terjadi: (1) Peningkatan ketahanan otot dan persendian; (2) Meningkatkan penyediaan oksigen dalam hemoglobin dan mioglobin; (3) Meningkatkan kecepatan reaksi metabolisme; (4) Meningkatkan kecepatan konduksi saraf; (5) Meningkatkan thermoregulatory; (6) Meningkatkan vasodilatasi dan aliran darah ke otot; (7) Meningkatkan kecepatan dan kekuatan kontraksi otot; (8) Meningkatkan konsumsi oksigen; (9) Meningkatkan persiapan kompetisi atau latihan.

Jenis-jenis *Warm-Up* (pemanasan). Pemanasan dapat dikembangkan menjadi beberapa bentuk yakni pemanasan pasif dan pemanasan aktif. Pemanasan pasif adalah menggunakan peralatan di luar (mandi sauna, mandi air panas, dll), untuk meningkatkan suhu otot dan energy inti, tanpa menghabiskan energy utama. Sementara pemanasan aktif adalah melibatkan beberapa bentuk aktifitas fisik untuk menggerakkan otot dan energy inti. Pemanasan aktif dapat dibagi menjadi pemanasan umum dan pemanasan khusus. Prosedur pemanasan umum (general warm-up), termasuk aktivitas seperti; jogging, kalestenik, atau bersepeda. Sedangkan pemanasan khusus adalah menggunakan aktivitas fisik khusus sesuai dengan cabang olahraga tersebut (Bompa, 2009).

Komposisi pemanasan tergantung dari beberapa faktor seperti kapasitas fisik atlet, kondisi lingkungan, dan aktivitas yang dilarang dalam olahraga tersebut. Pada saat pemanasan umum, atlet akan melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan suhu otot dan tubuh, seperti jogging ringan, senam kalestenis, atau bersepeda. Untuk beberapa atlet pemanasan umum harus dilakukan dengan intensitas rendah (40-60% VO₂max) dalam waktu 5 hingga 10 menit. Intensitas yang rendah direkomendasi karena aktivitas ini akan meningkatkan suhu sementara itu juga terjadi penurunan pspat. Suhu tubuh akan meningkat dalam waktu 3-5 menit ketika memulai pemanasan dan bertahan sekitar 10 sampai 20 menit. Pelatih perlu menyesuaikan dengan kebutuhan masing-masing atlet, karena kondisi atlet yang

kurang baik dapat mencapai suhu yang sama dengan atlet kondisinya bagus tetapi dengan waktu pemanasan yang kurang. Sebaliknya, atlet yang memiliki kondisi yang baik mungkin membutuhkan peningkatan durasi dan intensitas pemanasan untuk mencapai peningkatan suhu yang tepat. Petunjuk

yang baik untuk apakah atlet tersebut telah cukup melakukan pemanasan adalah ditandai adanya keringat pada atlet yang bersangkutan. Sebuah contoh pembagian aktivitas dan waktu pemanasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Petunjuk Pemanasan Untuk Pelempar (Bompa, 2009)

Jenis Pemanasan	Aktivitas yang Dilakukan	Durasi (dlm menit)
Pemanasan Umum	Jalan- lunging- jogging- skiping- lari langkah panjang- carioca- lari mundur	10
Pemanasan Khusus	Dynamict stretches	5-10
	Drill melempar, latihan drill intensitas rendah, aktivitas	5-10
	Intensitas tinggi secara intermiten (sprint atau vertical jump)	5-10
Transisi antara kompetisi atau latihan	Passive recovery	5
Total Waktu		30-45

Secara keseluruhan waktu pemanasan sekitar 30-45 menit, hal ini termasuk pemanasan umum untuk meningkatkan suhu tubuh, dan pemanasan khusus untuk mempersiapkan atlet sesuai dengan cabang olahraganya. Durasi pemanasan dapat dinaikkan atau diturunkan tergantung dari pada kebutuhan atlet. Untuk atlet yang membutuhkan daya tahan kardiorespirasi (pelari jarak jauh) mungkin membutuhkan waktu pemanasan hingga 45 menit. Sebaliknya, untuk atlet yang tidak memerlukan daya tahan maka waktu pemanasannya bisa diturunkan. Yang menarik dalam penerapan pemanasan adalah menggunakan pemanasan yang lebih lama sebagai alat kondisioning ketika pase persiapan pelatihan.

Bagian Latihan Inti. Tujuan latihan akan dapat terpenuhi selama bagian inti atau bagian ketiga. Setelah pemanasan yang cukup, dipelajarinya teknik serta maneuver taktik, mengembangkan kemampuan biomotorik dan meningkatkan kualitas psikologis Atlet.

Isi latihan inti tergantung dari berbagai macam faktor, termasuk satatus latihan atlet, jenis olahraga, jenis kelamin, usia, dan fase latihan memainkan peranan yang sangat penting. Sebagai contoh cabang olahraga yang berada pada kelompok dua, salah satu jenis latihannya yang disebut dengan latihan inti yang umumnya banyak dipakai, artinya bahwa pada waktu yang bersamaan, pelatih selain menekankan masalah teknik dan mengembangkan kemampuan biomotorik khusus juga terhadap sifat-sifat psikologisnya. Sedangkan bagi atlet yang lebih rendah dari atlet menengah, agar dapat berhasil selalu memperhatikan

hal (Bompa, 2009), sebagai berikut: 1. Melanjutkan gerakan yang diberikan untuk dipelajari dan menyempurnakan elemen teknik dan taktik selanjutnya. 2. Mengembangkan kecepatan dan atau koordinasi. 3. Mengembangkan kekuatan, dan terakhir 4. Mengembangkan daya tahan.

Bentuk pengajaran latihan yang disusun bagi para pemula, hendaknya mengikuti urutan-urutan yang dikemukakan sebelumnya, karena belajar sering menjadi tujuan yang sangat menonjol pada tingkat atlet pemula. Walau begitu, untuk atlet elitpun hendaknya program latihan yang diikuti tidak harus secara mati diikuti. Jadi dapat dipakai juga cara-cara yang dipergunakan untuk atlet pemula, karena hal ini ditemukan bahwa sejumlah kecil bentuk latihan kekuatan menggunakan beban yang menengah (40 - 50 % dari beban maksimum) akan meningkatkan eksitasi sistem syaraf pusat, terus meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan unjuk kerja pada kecepatannya. Apapun alasannya, seseorang harus mencari potensi yang ada tersebut untuk setiap atletnya dan menerapkannya tanpa melihat hasil akhir yang terbaik yang dicapai dalam pertandingannya.

Berdasarkan capaian tujuan hariannya, pelatih dapat merencanakan latihan pengembangan fisik tambahan sekitar 15 - 20 menit, dan sering disebut dengan program kondisioning. Program dimaksud harus direncanakan atau dipertimbangkan untuk jam latihan di atas, apabila tuntutan latihannya tidak sangat tinggi dan selama si atlet tidak mampu mencapai keadaan kelelahan yang sangat luar biasa. Program tambahan tersebut harus sangat khusus

sesuai dengan kemampuan biomotorik yang dominan pada cabang olahraganya serta kebutuhan si atlet itu sendiri. Umumnya faktor yang membatasi kecepatan perbaikan si atlet harus dapat penekanan yang lebih khusus.

Bagian Akhir / Penutup. Setelah melaksanakan kerja yang sangat berat pada latihan inti, disarankan untuk menurunkannya secara bertahap sampai mencapai keadaan biologis maupun psikologis latihan. Pada akhir latihan inti jam latihan, umumnya kalau tidak semua fungsi atlet dipergunakan sampai mendekati kapasitas maksimum dan penurunan kembali secara bertahap ke suatu tuntutan yang tidak memberatkan adalah hal yang sangat diperlukan. Secara prinsip tujuan dari pendinginan adalah mengembalikan genangan darah dari otot-otot yang dilatih ke pusat sirkulasi (Powers K. Scott dan Howley T. Edward, 1990). Sayangnya, kebanyakan pelatih tidak mengetahui pada bagian latihan ini, artinya usaha dalam pengoptimalisasikan proses pulih asal yang berarti pula bahwa kecepatan perbaikan secara efisiensi latihan tidak dapat dimaksimalkan.

Pendinginan (cool-down) dilakukan sekitar 20-40 menit, dan terdiri dari dua bagian utama. bagian pertama melakukan latihan pendinginan aktif sekitar 10-20 menit (Bompa, 2009). Aktivitas pendinginan aktif ini dilakukan dengan intensitas rendah (kurang dari 50% denyut jantung maksimal atlet). Meskipun keterbatasan data pendukung dari segi kajian ilmiah tetapi pendinginan aktif akan lebih efektif dilakukan saat setelah pelatihan inti dibandingkan pendinginan pasif. Jenis aktivitas yang dilakukan dalam pendinginan aktif tergantung dari jenis olahraga dari atlet tersebut. Seorang atlet balap sepeda mungkin membutuhkan 20 menit untuk bersepeda dengan intensitas yang sangat rendah dalam melakukan pendinginan aktif. Sedangkan untuk atlet sepak bola mungkin menggunakan jogging yang sangat pelan. Atlet tolak peluru mungkin menggunakan latihan interval yang berisikan jogging dengan intensitas yang rendah dan durasi yang pendek setelah melakukan pelatihan. Dengan tanpa memperhatikan jenis olahraga porsi

pendinginan harus dilakukan dengan tanpa memberikan beban berlebihan pada atlet.

Bagian kedua daripada aktivitas pendinginan dilakukan sekitar 10-20 menit dengan melakukan aktivitas stretching. Meskipun aktivitas stretching ketika pemanasan tidak disarankan, tetapi untuk pendinginan melakukan stretching adalah aktivitas yang sangat baik. Ada beberapa alasan mengapa stretching itu perlu dilakukan saat setelah latihan inti: pertama stretching yang dilakukan saat pendinginan akan memperbaiki fleksibility, hal ini dapat dilihat dari kegunaan dari stretching adalah untuk memperbaiki ruang gerak yang dihasilkan dari peningkatan suhu otot. Kedua, kesimpulan dari stretching dilakukan setelah melakukan latihan inti dapat ditunjukkan dengan menurunkan rasa sakit pada otot yang terjadi ketika musim-musim latihan. Ketiga, telah dilaporkan bahwa kombinasi dari pendinginan aktif yang diikuti dengan melakukan stretching, secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan pendinginan dari beban latihan dan kompetisi.

Saat melakukan stretching pada waktu pendinginan, pelatih dapat memberikan informasi kepada atlet tentang pencapaian tujuan pelatihan saat itu dan bagaimana perasaan atlet saat melakukan latihan, dan waktu itu juga dapat dipergunakan oleh pelatih untuk membrikan pemahaman kepada atlet tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan pelatihan.

Lama Waktu yang Dipakai pada Tiap Bagian Latihan

Rata-rata waktu latihan adalah 2 jam (120 menit) yang dipakai sebagai referensi untuk pemakaian waktu yang perlukan pada masing-masing bagian. Pembagian ini tergantung dari beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, tingkat prestasi, pengalaman, jenis dan sifat olahraga dan fase latihan. Pelatih dapat menggunakan salah satu dari tiga atau empat struktur komponen pelatihan yang telah dibahas sebelumnya. Berikut ini petunjuk yang dapat dipakai oleh para pelatih sebagai bahan acuan.

Tabel 2. Durasi (dalam menit) untuk masing-masing bagian dari 2 jam waktu latihan (Bompa,2009)

Bagian Sesi Latihan	4 Bagian Sesi Latihan	3 Bagian Sesi Latihan
Pengarahan/pengenalan	5	
Persiapan	30	30
Bagian inti/utama	65	70
Kesimpulan	20	20
Total waktu	120	120

Kelelahan dan Cara Mengatasinya

Kelelahan dapat terjadi ketika atlet merespon beban pelatihan atau kompetisi, ketika satu atau lebih situasi terjadi yakni penurunan ketersediaan energy sebagai hasil produksi dari metabolisme, gangguan transmisi neuromuscular, kerusakan pada Ca^{2+} yang terjadi pada reticulum sarcoplasma, gangguan saraf pusat, respon persepsi kesadaran. Beberapa indikasi penelitian mungkin disebabkan kelelahan fisik, yang mana kehabisan energi dan kelelahan CNS kebanyakan jarang diterima. Ketika dibawah tekanan untuk periode lama, CNS menambah stimulasi yang dibutuhkan mendatangkan kontraksi otot. Seseorang sedikit reaksi untuk bagian dalam atau luar rangsangan, yang diregulate normal fungsi nervousnya.

Kelelahan mempunyai 2 fase: kelelahan *latent dan evident*. Selama bagian awal dari latihan, fungsi berganti walaupun produktivitas kerja dan produksi tidak efektif. Semua fungsi terangkat, dan semua sistem kemampuan nervous luar dan metabolisme hebat. Jika ini caranya, atlet telah mencapai kelelahan *latent*. Jika kegiatan diperpanjang pada tingkat yang sama, atlet bisa mengutamakan kerja potensial untuk sesaat tetapi banyak mengkonsumsi energi. Seharusnya atlet masih mengutamakan intensitas yang sama untuk poinnya. Berpengalaman kelelahan yang tinggi, hasil kepenatan dengan konsekuensi kemampuan atlet untuk menampilkan kerja yang maksimum akan semakin menurun.

Umumnya, semakin intensif suatu kegiatan akan semakin nyata kesederhanaan permasalahan yang terjadi pada atlet. Konsekuensinya, suatu kegiatan atau latihan yang menuntut upaya sampai kepada batas yang diharapkan merupakan suatu jam latihan yang diorganisir secara sederhana. Suatu latihan hendaknya sudah membiasakan untuk memiliki pemanasan yang cukup dan pemulihannya, karena selama latihan inti, atlet berada atau dihadapkan kepada jenis pekerjaan yang mempergunakan kapasitas kerja dan kemampuannya secara maksimal. Pelatih harus menyusun tiap acara latihan sehingga dia dapat menukar-nukar antara latihan yang dimaksudkan pada pelaksanaan masing-masing tujuan latihan, dan lebih penting lagi antara kelompok otot. Pertukaran bentuk latihan akan mengurangi sifat monoton, sedangkan pergantian kelompok ototnya, akan mempermudah usaha regenerasi kapasitas kerja otot. Tambahan lain, beberapa pertukaran akan meningkatkan jumlah total volume latihan yang dapat ditangani oleh si atlet.

Sedangkan latihan yang berintensitas tinggi tujuan latihannya harus benar-benar dibatasi. Oleh sebab itu, intensitas latihan akan mempengaruhi lamanya waktu dan struktur latihan. Selanjutnya, ketiga parameter ini semua mempengaruhi perubahan fisiologis yang terjadi pada organism seseorang. Cara yang pada umumnya cukup lancar dalam mempertajam reaksi organism terhadap stimulus

adalah dengan mengukur denyut nadi. Dari awal sampai akhir dan bahkan setelah berakhirnya bagian dari akhir latihan, denyut nadi selalu bervariasi. Dinamikanya merupakan suatu fungsi dari intensitas, waktu serta sifat-sifat stimulus, yang kalau ditunjukkan dalam suatu grafik kurva fisiologis yang normal dialami atlet menjelang dimulainya waktu latihan, kurva denyut nadi sering meningkat sedikit sebelum dimulainya latihan, yang umumnya disebabkan oleh faktor psikologis (eksitasi, tantangan).

Selama bagian persiapan, fungsi sirkulasi meningkat secara bertahap, sebagai cerminan atas kerja dimana atlet berada dalam keadaan kerja (aktif). Selama latihan inti, wujud kurva menjadi bervariasi dalam bentuk naik dan turun sesuai dengan kecepatan penerapan stimulus latihan itu sendiri suatu kurva intensitas, waktu serta interval istirahatnya. Denyut nadi akan menurun secara bertahap selama bagian akhir/kesimpulan, sebagai gambaran bahan latihan atlet yang mulai berkurang. Tetapi setelah akhir waktu latihan, keadaan sedikit lebih tinggi dari keadaan biologis normalnya, karena fungsi organismenya memerlukan waktu untuk dapat sampai kembali ke keadaan pulih asalnya sempurna. Kecepatan dan waktu yang dibutuhkan untuk pulih asal, merupakan fungsi langsung dari intensitas latihan, kelelahan atlet, tingkat persiapan fisik dan sebagainya.

Waktu Latihan Tambahan

Dasar waktu latihan tambahan terdiri dari tiga bagian, dengan pembagian waktunya sebagai berikut: 1. Persiapan 5-10 menit, 2. Inti 20 - 45 menit dan 3. Penenangan 5 menit, kesimpulan waktu berjumlah 30 - 60 menit (Bompa, 2009). Tujuan formal tiap bagian mengikuti konsep yang sama seperti waktu latihan sebelumnya Bagaimanapun juga, lebih dari dua tujuan, karena hal ini akan menjadi realistic serta tidak sesuai dengan waktu yang tersedia.

Contoh Rencana Latihan

Ada beberapa format rencana pelatihan yang dapat di buat, tetapi semua itu harus berisikan beberapa elemen penting. Salah satu item yang paling penting dalam rencana latihan individual adalah adanya tujuan pelatihan saat itu. Tujuan pelatihan ini akan memandu pelaksanaan pelatihan, dan memungkinkan atlet untuk mengerti hal yang terjadi saat melakukan latihan. Dalam rencana latihan juga harus dicantumkan tempat dan tanggal, waktu latihan, dan juga perlengkapan yang dibutuhkan dalam latihan tersebut. Dalam rencana latihan harus terdapat jenis dan bentuk latihan, drill-drill, aktivitas yang dilakukan oleh atlet serta porsi latihan untuk berbagai jenis aktivitas tersebut. Rencana latihan harus memberi penjelasan tentang dosis (repetisi, set, durasi) dan intensitas (persentase maksimum

strength, rentang denyut jantung, waktu, power), dari sesi pelatihan.

Lamanya rencana setiap sesi pelatihan akan sangat tergantung pada jenis olahraga dan pengalaman pelatih. Pengalaman pelatih dibutuhkan untuk memberikan informasi penting/khusus yang mungkin ada dalam rencana pelatihan. Hal ini memungkinkan mereka untuk menjadikan *blueprint* dalam melaksanakan tugasnya ketika sesuatu yang penting itu perlu disampaikan di dalam sesi pelatihan itu. Semakin banyak pengalaman pelatih, semakin banyak pula hal yang dapat diberikan penjelasan di dalam rencana pelatihan. Tetapi hal ini masih menjadi tuntutan untuk membuat perencanaan yang lebih detail untuk atlet sehingga atlet akan dapat mempersiapkan secara mental dan fisik untuk sesi pelatihan tersebut. Rencana pelatihan sederhana, dapat dilihat pada tabel 2.3.

Siklus Latihan Harian

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hakkinen dan Kallinen, dalam Bempa (2009), menganjurkan pembagian volume latihan harian

kedalam dua sesi pelatihan lebih pendek, akan menghasilkan perbaikan penampilan yang lebih baik dibandingkan dengan melakukan sesi latihan yang lebih lama. Penemuan ini mendukung hasil observasi pelatih-pelatih eropa yang telah melakukan sesi latihan dalam waktu yang lama akan menimbulkan kelelahan yang berlebihan pada atlet. Kelelahan ini menyebabkan atlet tidak bisa melakukan latihan dengan baik sehingga tidak dapat meningkatkan kemampuan biomotorik, teknik, dan taktiknya menjadi lebih sempurna. Itu sebabnya ketika memungkinkan untuk bisa membagi jadwal latihan harian menjadi unit-unit yang lebih kecil harus dilakukan seorang pelatih agar dapat mengembangkan kemampuan atlet secara maksimal.

Struktur dari pelatihan harian sangat tergantung pada beberapa factor seperti: ketersediaan waktu latihan, status perkembangan atlet, dan ketersediaan fasilitas latihan. Selanjutnya akan diberikan suatu contoh latihan untuk 2, 3, dan 4 acara latihan dalam satu hari latihan, yang dapat diterapkan pada atlet elit dalam situasi pemusatan latihan.

Tabel 3. Sesi Rencana Pelatihan untuk Sprinter (Bempa, 2009)

Rencana Pelajaran 148	Pelatih (Coach).....
Tanggal : 14 Juni	Tujuan: Penyempurnaan Start
Tempat : Stadion York	Daya Tahan Khusus
Perlengkapan : Blok Start, Barbells	Latihan Power

Bagian	Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
Penegalan/ pengarahan	1. Menjelaskan tujuan pelajaran 2. Penekanan pd apa yg menjadi focus latihan	3 mnt.		John: penekanan pada gerakan lengan
Pemanasan	1. Durasi pemanasan 2. Jogging 3. Kalestenik - Putar lengan - Reaksi tubuh bagian atas 4. Pleksibilitas sendi pangkal pahan 5. Pleksibilitas sendi pergelangan kaki 6. Latihan melompat 7. Sprint	20 mnt. 1,200 m 8x 8x 12x 8-10x 8-10x 4 x 20 m 4 x 40-60		Rita: lakukan 2 jenis pemanasan Penekanan pada sendi pangkal paha Penekanan tungkai yg lemah
Latihan Inti	1. Starts 2. Daya tahan khusus 3. Latihan daya ledak	12 x 30 m Istirahat 1-2mnt 8 x 120 m ¾(14s) 60 kg 4sets 8-10 reps		Penekanan pada kerja lengan Memelihara kecepatan dari semua repetisi Antara latihanrelaksasi lengan dan tungkai
Pendinginan	1. Jogging 2. Stretching 3. massase	800 m 10-15 mnt 5-10 mnt		Ringan dan relaks Terpusat pd fleksor Bersama dg pasangan
Catatan	Ingat 8x =8 kali; 8-10x = 8-10kali			

KESIMPULAN

Pelatihan akan dapat berjalan secara efektif tergantung dari kemampuan atlet dan pelatih untuk mengorganisir dan merencanakan pelatihan dari program pelatihan tunggal hingga pelatihan jangka panjang. Rencana pelatihan tidak susah untuk menyusunnya dan alat yang sangat baik untuk memaksimalkan penampilan atlet. Tujuan dari sesi pelatihan individual harus jelas terlihat oleh masing-masing atlet. Atlet harus menerima umpan balik tentang kemajuan mereka sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Rencana pelatihan terdiri dari beberapa komponen kunci. Pemanasan sering diabaikan tetapi merupakan komponen yang sangat penting. Pada segmen ini sangat penting untuk menyiapkan atlet melakukan sesi latihan dan tidak bisa di tawar atau berubah dari rencana pelatihan semula. Pemanasan harus berisikan aktivitas dinamik umum dan menambah kontraksi dinamik otot yang sesuai dengan aktivitas olahraga yang dilatih. Atlet harus menghindari melakukan stretching statis ketika melakukan sesi latihan pemanasan, karena sesuai dengan sumber ilmiah stretching statis yang dilakukan saat pemanasan dapat mengurangi penampilan.

Pendinginan merupakan komponen lain yang sering diabaikan yang dapat mempengaruhi keefektifan dari sesi pelatihan. Porsi sesi latihan ini memungkinkan tubuh kembali ke homeostasis dan memulai recovery. Saat ini adalah waktu yang tepat

untuk memasukkan stretching statis dan meningkatkan fleksibilitas. Jika diterapkan dengan benar maka pendinginan merupakan bagian yang sangat efektif dalam sesi latihan.

REFERENSI

- Bompa O. Tudor, Haff G. Gregory. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. York University, United State: Human Kinetics.
- Bompa O. Tudor. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. York University, United State: Human Kinetics.
- Bompa O. Tudor. 2000. *Total Training for Young Champions*. York University, United State: Human Kinetics.
- Foss L. Merle, Keteyian J. Steven. 1998. *Physiological Basis for Exercise and Sport*. Boston: Mc Graw-Hill.
- Josef Nossek. 1982. *General Theory of Training*. National Institute for Sport, Logos. Pan African Press.
- Rainer Martens. 2004. *Successful Coaching*: United State: Human Kinetics.
- Russell R. Pate dkk. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan (terj. Kasiyo Dwijowinoto)*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Scott K. Powers, Edward T. Howley. 1990. *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. USA: Wm.C.Brown Publisher.