

PRINSIP LATIHAN ATLET PADA BERBAGAI PERIODISASI

Principles of Athletes Training in Various Periodizations

Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)

ABSTRACT

The material presented is in the form of conceptual training principles, training loading norms, and training periodization that can be implemented in the training-training process. The principles of practice and described are part of the science that underlies provisions or rules (laws) in practice theory and methodology as stated by William H. Freeman in his book entitled "Peak When it Counts". The division of scientific legal basis includes; physiological law (law of physiological) which consists of the law of overload (law of overload); law of specificity; and the law of reversibility (law of reciprocity). The law of overload includes both the principle of individual training and the principle of overall development. The law of specificity includes the principle of specialization and the principle of the training process model. The law of reciprocity (reversibility) includes the principle of increasing demands, the principle of continuing burden demands, the principle of possibility of occurring easily/feasibility, the principle of recovery or restoration, and the principle of active rest. Psychological law (law of psychological) which consists of: the principle of awareness (awareness), the principle of variation (variety), the principle of psychological rest (psychological rest). Pedagogic laws include; principles of system planning and utilization (planing and use of system); principles of visual presentation (visual presentation); and the principle of periodization (periodization). Another topic that was conveyed in line with and closely related to the principles of training is about training norms which are training rules or rules that cannot be violated. The training loading norms in question are training volume, training intensity, training rest, and also training density. Furthermore, it discusses the definitive periodization of training and its distribution and also training models that suit the needs and demands of athletes to excel at their respective levels. The central issue in the discussion is of course related to the role of nutrition in supporting athlete achievement in each sport, numbers in sports, and also the individual characteristics of athletes at each stage of training and also training needs from aspects of training (technique, physics, tactics, and mental) that is being executed.

ABSTRAK

Materi yang disampaikan berupa konseptual tentang prinsip-prinsip latihan, norma-norma pembebanan latihan, dan periodisasi latihan yang dapat diimplementasikan dalam proses latih-melatih. Prinsip-prinsip latihan dan dideskripsikan merupakan bagian dari keilmuan yang melandasi ketentuan atau aturan (hukum) dalam teori dan metodologi latihan seperti yang dikemukakan William H. Freeman dalam bukunya yang berjudul "*Peak When it Count*". Pembagian landasan hukum keilmuannya meliputi; hukum fisiologik (*law of physiological*) yang terdiri dari *law of overload* (hukum beban lebih); *law of specificity* (hukum kekhususan); dan *law of reversibility* (hukum timbal balik). Hukum beban lebih meliputi prinsip latihan individual dan prinsip pengembangan menyeluruh. Hukum kekhususan meliputi prinsip spesialisasi dan prinsip model proses latihan. Hukum timbal balik (reversibility) meliputi prinsip meningkatkan tuntutan, prinsip melanjutkan tuntutan beban, prinsip kemungkinan dapat terjadi dengan mudah/kelayakan, prinsip pemulihan atau restorasi, dan prinsip istirahat aktif. Hukum psikologik (*law of psychological*) yang terdiri dari: prinsip kesadaran (*awareness*), prinsip variasi (*variety*), prinsip istirahat psikologik (*psychological rest*). Hukum pedagogik meliputi; prinsip perencanaan dan pemanfaatan sistem (*planing and use of system*); prinsip presentasi visual (*visual presentation*); dan prinsip periodisasi (*periodization*). Topik lain yang disampaikan selaras dan sangat berkaitan dengan prinsip latihan adalah tentang norma-norma latihan yang merupakan kaidah atau aturan latihan yang tidak boleh dilanggar. Norma-norma pembebanan latihan yang dimaksud yaitu volume latihan, intensitas latihan, istirahat latihan, dan juga densitas latihan. Selanjutnya membahas tentang periodisasi latihan secara definitif beserta pembagiannya dan juga model-model latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan atlet untuk berprestasi pada levelnya masing-masing. Yang menjadi isu sentris dalam diskusi tentunya berkaitan dengan peran gizi dalam mendukung prestasi atlet pada setiap cabang olahraga, nomor dalam cabang olahraga, dan juga karakteristik individu atlet pada setiap tahapan latihan dan juga kebutuhan latihan dari aspek-aspek latihan (teknik, fisik, taktik, dan mental) yang sedang dijalankan.

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tentunya tidak akan terlepas dari proses latihan yang berlangsung secara sistematis, terstruktur, terukur, dan teratur. Pelatihan adalah "suatu proses yang direncanakan untuk mengubah sikap, pengetahuan atau perilaku keterampilan melalui pengalaman belajar atau berlatih untuk mencapai performa yang efektif dalam suatu kegiatan atau berbagai kegiatan. Pelatihan sangat penting dan harus menjadi bagian integral dari rutinitas harian semua atlet elit, termasuk atlet yang masih muda. Pelatihan memungkinkan tubuh untuk secara bertahap membangun kekuatan dan daya tahan, meningkatkan tingkat keterampilan dan membangun motivasi, ambisi dan kepercayaan diri. Pelatihan juga memungkinkan atlet untuk mendapatkan lebih banyak pengetahuannya tentang olahraga serta memungkinkan atlet untuk mendapatkan lebih banyak pengetahuannya tentang olahraga serta memungkinkan para atlet untuk belajar tentang pentingnya memiliki pikiran yang sehat dan tubuh yang sehat. Dalam hal efek fisiologik dari pelatihan yang terstruktur, terukur, dan teratur dapat mengembangkan dan meningkatkan tonus otot, memfasilitasi sirkulasi yang baik, mengembangkan dan meningkatkan kekuatan, kelincahan dan fleksibilitas, serta meningkatkan kemampuan pembuangan produk limbah. Latihan teratur juga mempercepat waktu pemulihan setelah latihan fisik yang memungkinkan tubuh untuk mengatasi tuntutan pelatihan secara lebih efektif dan membuatnya lebih tahan terhadap cedera dan penyakit. Pelatihan juga memiliki manfaat untuk kesehatan mental, karena dapat meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan harga diri. Oleh kerana itu, setiap pelatih harus mengetahui dan memahami prinsip-prinsip latihan, mengetahui dan memahami norma-norma latihan, serta mengetahui dan memahami berbagai tahapan (periodisasi) latihan.

PRINSIP – PRINSIP LATIHAN

Dalam olahraga prestasi banyak hal yang harus diperhatikan dan dipahami oleh setiap pelatih. Hal ini tentunya terkait dengan tugas dan fungsi seorang pelatih. Kita mengetahui bahwa fungsi seorang pelatih antara lain: (1) sebagai sahabat atau teman atlet; (2) sebagai peletak dasar disiplin atlet; (3) sebagai idola/figur/panutan; (4) sebagai orang tua; (5) sebagai siswa yang harus terus belajar; (6) sebagai manajer; (7) sebagai instruktur; sebagai ilmuwan; (8) sebagai analis; (9) sebagai administrator; (10) sebagai agen promosi; (11) sebagai guru dan juga; (11) sebagai psikolog. Sehingga pelatih dikenal sebagai orang yang harus senantiasa berlandaskan pada "*Art and Science*". Kesuksesan seorang pelatih tergantung pada bagaimana pelatih memerankannya secara maksimal. Banyak disiplin ilmu yang harus dipelajari, dikembangkan, dan kemudian diaplikasikan melalui seni-seni kreasi yang menyebabkan proses latih melatih menjadi lebih bermakna secara efektif dan efisien. Pada tulisan ini, menguraikan sedikit tentang bagian penting dalam kegiatan latih melatih yaitu bagaimana seorang pelatih memahami dan mampu menerapkan Prinsip-prinsip dalam pelatihan olahraga prestasi. Tidak jarang pelatih yang belum mampu menerapkan hal ini. Mungkin, keterbatasan pemahaman atau kesulitan dalam penerapannya. Banyak sistem yang mempengaruhi perencanaan latihan. Bagaimanapun seorang pelatih dalam menerapkan program latihan untuk atletnya harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Untuk memahami prinsip latihan ini maka dapat dicermati berdasarkan pada kajian Ilmu Faal (Fisiologik), Ilmu Jiwa (Psikologik), dan Ilmu Kependidikan (Pedagogik).

1. Hukum Fisiologik

Semua sistem latihan dipengaruhi oleh tiga hukum fisiologik, yaitu: hukum *overload*; hukum kekhususan (*specificity*); dan hukum reversibilitas (*reversibility*). Prinsip-prinsip lainnya disebutkan oleh para pelatih sebagai aspek-aspek yang terkandung dalam tiga prinsip tersebut.

a. Hukum Overload (*Law of Overload*)

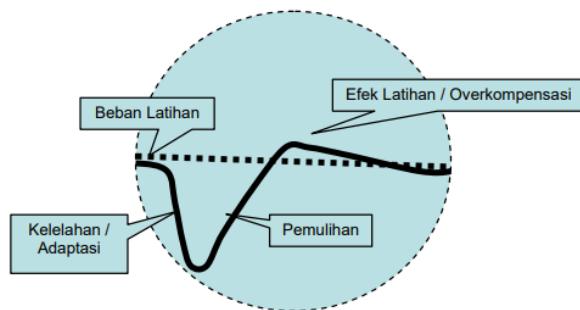
Hukum ini adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet. Bawa beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Apabila beban latihan lebih berat daripada beban normal pada tubuh maka tubuh akan mengalami kelelahan sehingga tingkat kebugaran akan menjadi lebih rendah dari tingkat kebugaran normal. Hal ini akan membutuhkan masa pemulihan yang lebih lama. Artinya pembebahan akan menyebabkan kelelahan dan ketika pembebahan berakhir, maka pemulihan berlangsung. Jika pembebahan optimal (tidak terlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemilihan penuh tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi daripada tingkat sebelumnya.

Efek latihan (*overcompensation*) pada tubuh adalah semua yang sering terjadi dalam latihan. Bagaimanapun jika pembebahan latihan terlalu ringan, efek latihan setelah pemulihannya akan menjadi kurang dari yang diharapkan. Jika pembebahan latihan terlalu besar maka kondisi akan kembali seperti semula.

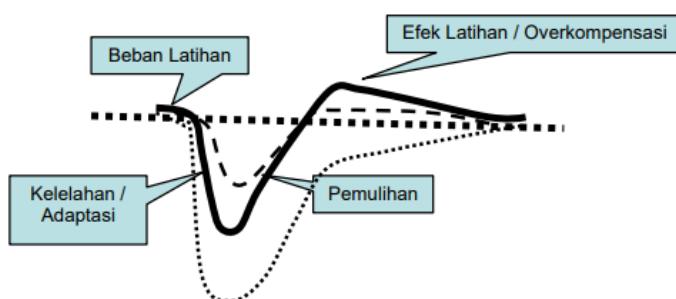
Dari pembebahan yang terjadi seperti gambar diatas maka jika latihan terlalu ringan tingkat kelelahannya rendah atau sedikit, waktu pemulihannya singkat, dan efek latihannya (stimulus baru) sedikit dan terlalu awal. Apabila latihan terlalu berat maka tingkat kelelahan tinggi atau banyak membutuhkan pemulihannya yang lama, sehingga efek latihannya rendah dan stimulus baru menjadi terlambat.

Contoh:

1. Seorang Atlet melakukan latihan beban dengan tujuannya latihan kekuatan maksimal. Hasil parameter angkatan squatnya 200 kg untuk 2 repitisis, yang ia lakukan kemudian adalah angkatan sebesar 80 kg dengan jumlah pengulangan yang sedikit (misal; 4 repitisi). Maka latihannya dikatakan sebagai latihan yang terlalu ringan untuk latihan kekuatan maksimal atau dikatakan latihan yang terlalu berat apabila ia harus melakukan angkatan seberat 180 kg dengan jumlah repitisi sebanyak 5 kali.
2. Hasil tes 200 meter waktunya 22 detik. Untuk latihan daya tahan kecepatan ia diminta lari dengan kecepatan per 200-nya 38 detik sebanyak 6 repitisi. Maka latihan tersebut dikatakan latihan yang terlalu ringan untuk tujuan latihan tersebut. Apabila ia diminta untuk menyelesaikan latihan per 200 meternya dengan kecepatan lari 23 detik sebanyak 6 pengulangan, maka latihannya terlalu berat.



Gambar 1
Hubungan Beban Latihan dengan Efek Latihan



----- : latihan terlalu berat; - - - : latihan terlalu ringan; — : latihan yang adekuat

Gambar 2
Pemulihan Pada Berbagai Latihan

b. Prinsip Individualisasi

Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. Pelatih harus mempertimbangkan faktor usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan (*skill*), kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan (*training load*) dan pemulihan, tipe antropometrik dan sistem syaraf, dan perbedaan seksual (terutama saat pubertas).

c. Prinsip Pengembangan Multilateral

Pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan keterampilan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan. Prinsip ini harus menjadi fokus utama dalam melatih anak-anak dan atlet junior. Hal ini adalah merupakan langkah pertama dari rangkaian pendekatan untuk latihan olahraga prestasi.

d. Hukum Kekhususan (*Law of Specificity*)

Hukum kekhususan adalah bahwa beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Metode latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan. Beban latihan menjadi spesifik ketika itu memiliki rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebahan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat. Intensitas latihan adalah kualitas atau kesulitan beban latihan. Mengukur intensitas tergantung pada atribut khusus yang dikembangkan atau diteskan. Kecepatan berlari diukur dalam meter per detik (m/dtk) atau langkah per detik (m/sec); kekuatan diukur dalam pound, kilogram, atau ton; Lompat dan lempar diukur oleh tinggi, jarak, atau jumlah usaha. Intensitas usaha berdasarkan pada persentase usaha terbaik seseorang, seperti tergambar pada tabel berikut (menurut William H. Freeman). Volume latihan yaitu jumlah seluruh latihan (dalam istilah) waktu, jarak, akumulasi berat dan sebagainya ketika durasi beban adalah porsi beban yang disediakan untuk satu unit atau tipe latihan.

Contoh :

Seorang pelari menyelesaikan program latihannya untuk satu unit selama 60 menit, maka volume latihannya adalah 60 menit. Jika berlari sejauh 10 km, maka volume latihannya adalah 10 km. seorang *lifter* mampu berlatih dalam satu unit latihan dengan squat 150 kg x 5 rep x 3 set; *Bench Press* 50 kg x 8 rep x 3 set; *Heel Raise* 100kg x 6 rep x 3 set; dan *Pull Down* 60 kg x 5 rep x 3 set. Maka volume latihannya adalah squat = 2250 kg; *Bench Press* = 1200 kg; *Heel Raise* = 1800 kg; *Pull Down* = 1800 kg; *Pull Down* = 900 kg. Maka Menjadi 2250 + 1200 + 1800 + 900 = 6150 kg (6.15 ton)

e. Prinsip Spesialisasi

Prinsip ini melatih kapasitas dan teknik yang dibutuhkan untuk aktivitas khusus atau nomor khusus. Contoh, dalam atletik seorang pelempar membutuhkan latihan kekuatan khusus dan juga teknik khusus pada masing-masing nomor lempar. Seorang perenang membutuhkan kecepatan dan daya tahan kecepatan serta daya tahan kekuatan sesuai dengan nomornya, bergitu pula teknik yang dibutuhkannya. Semua itu harus dilakukan secara khusus setelah melewati fase latihan yang menyeluruh (multilateral).

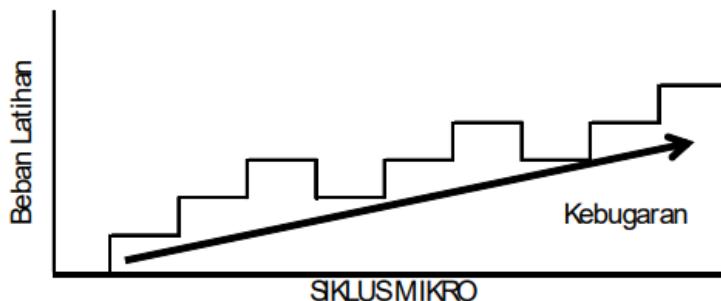
f. Prinsip Model Proses Latihan

Model ini dimanfaatkan untuk mengembangkan pola-pola latihan yang erat dengan kaitannya dengan kebutuhan kompetisi. Pola yang paling sulit membutuhkan waktu yang cukup lama (tahunan) agar menjadi sempurna. Hal ini tentunya harus diawali dengan kemampuan pelatih dalam menganalisa setiap kompetisi. Contoh dalam olahraga permainan, bagaimana pola-pola permainan itu harus berjalan sesuai dengan kebutuhan setiap kompetisi (saat menghadapi lawan berat atau lawan yang lebih ringan), bagaimana pola pertahanan dan penyerangan yang baik dan harmonis.

INTENSITAS	PERSENTASE			ENDURANCE VO_2 Max.
	KERJA	KEKUATAN	DENYUT NADI*	
Maksimal	95 - 100	90 - 100	190 +	100
Sub Maksimal	85 - 95	80 - 90	180 - 190	90
Tinggi	75 - 85		165	75
Sedang	65 - 75	70 - 80	150	60
Ringan	50 - 65	50 - 70		
Rendah	30 - 50	30 - 50	130	50

*berdasarkan pada persentase denyut nadi maksimal atlet, tergantung individu.

Gambar 3
Denyut Nadi Pada Atlet



Gambar 4
Prinsip Meningkatkan Tuntutan

g. Hukum Reversibilitas (*Law of Reversibility*)

Hukum ini adalah bahwa tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan, terdapat istilah bahwa “if you don’t use it, you lose it”.

h. Prinsip Meningkatkan Tuntutan

Dalam pembebanan latihan, tuntutan ini adalah bahwa beban latihan harus berkelanjutan jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, beban latihan harus ditingkatkan secara regular (*progressive overload*). Rasio latihan adalah kritis, seseorang pelatih harus menentukan berapa lama pemulihan dibutuhkan dalam suatu sesi dan antar sesi.

i. Prinsip Melanjutkan Tuntutan Beban

Prinsip ini mengungkapkan bahwa atlet jangan terlalu lama berhenti berlatih. Ketika pemuncakan sedang berlangsung dan beban latihan dikurangi maka hasilnya akan menurunkan kondisi. Oleh karena itu, hati-hati pada fase “tapering” dan “tapering off”. Kapan dan bagaimana fase itu harus berlangsung?

j. Prinsip Kemungkinan dapat terjadi dengan Mudah atau Kelayakan (*Feasibility*)

Prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang telah direncanakan haruslah realistik. Tujuan latihan tidak boleh mengakibatkan rusaknya atau hancurnya prestasi atlet yang disebabkan oleh tujuan yang tidak realistik. Hal ini bukan saja merusak secara fisik, akan tetapi juga akan berakibat pada kondisi psikologik. Tujuan latihan haruslah sesuai dengan kemampuan seorang atlet yang tentunya berdasar pada hasil tes parameter yang direncanakan dan dilaksanakan secara periodik sesuai kebutuhan setiap tahapan sehingga prestasi menjadi berkembang, tidak mengecilkan hati atau gagal.

Komponen Latihan	Masa Istirahat dalam Unit Latihan	Keterangan
Kelenturan	Singkat	Berlangsung kurang dari 2'
Kecepatan Gerak (SAQ)	Singkat - Sedang	Bervariasi untuk setiap pengulangannya, karena harus melakukan dalam keadaan 'fresh'
Kekuatan Maksimal	Osakup Lama	Berlangsung antara 3' - 5' per set
Kekuatan Yang Cepat	Sedang - lama	Berlangsung antara 2' - 3' per set
Daya Tahan Kekuatan	Singkat - Sedang	Berlangsung antara 1' - 2' per set
Daya Tahan Aerob	Singkat	Tergantung metode latihan yang digunakan, DNL 120 - 150
Daya Tahan Anaerob (Anaerobe Threshold)	Osakup Lama	Tergantung metode latihan yang digunakan, DNL 170 <

Gambar 5
Komponen Latihan dan Masa Istirahat dalam Unit Latihan

k. Pemulihan (*Restoration*)

Restorasi adalah pemulihan dari suatu pembebahan dalam latihan. Masa istirahat (interval) sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat. Setiap atlet akan memiliki kemampuan pemulihan yang berbeda. Pemulihan sangat tergantung pada kemampuan kebugaran (*fitness*) seseorang. Semakin tinggi kemampuan *fitness*, kemampuan daya tahan jantung, dan daya tahan otot maka akan memiliki kemampuan pemulihan yang relatif lebih singkat atau pendek (cepat pulih).

I. Istirahat Aktif (*Active Rest*)

Istirahat Aktif adalah bentuk istirahat (juga digunakan dalam fase transisi) yang berupa aktifitas fisik secara ringan, seperti jogging atau aktivitas olahraga yang lain selain spesialisasi kecabangannya. Hal ini akan membantu pemulihan dan menjaga atau memelihara kebugaran fisik atlet.

2. Hukum Psikologik

a. Prinsip Aktif, Partisipasi Sungguh-Sungguh (*Active, Conscientious Participation*)

Prinsip ini mengandung makna bahwa untuk menghasilkan prestasi yang maksimal atlet harus terlibat secara aktif dalam proses latihan yang telah dipilihnya. Prinsip ini sering luput dari perhatian atlet dan juga pelatih. Atlet berpartisipasi secara pasif, hanya mengikuti saja apa yang diperintahkan atau menunggu pemberian motivasi dari pelatih tanpa didasari atas kesungguhan untuk melakukan latihan bahwa latihan adalah suatu kebutuhan. Latihan adalah suatu bentuk kerja sama antara atlet dan pelatih yang mengandung resiko. Atlet harus memahami tujuan latihan dan rencana yang telah disusun oleh pelatih. Idealnya, atlet harus membantu dalam merencanakan program latihan (menentukan tujuan latihan dan target prestasi). Tidak ada pelatih yang selalu mengetahui bagaimana reaksi tubuh dan pikiran atlet terhadap rangsangan latihan yang diterimanya. Atlet harus memberikan kualitas umpan balik dan bekerja sama dengan pelatih untuk mencapai efek latihan yang optimal.

b. Prinsip Kesadaran (*Awareness*)

Prinsip ini menunjuk pada kebutuhan bahwa pelatih menjelaskan pada atlet apa yang terlibat dalam program latihan, apa yang menjadi tujuan latihan, dan bagaimana mencapainya. Dalam hal ini juga atlet harus menyadari akan posisinya sebagai orang yang juga harus berpartisipasi aktif dalam perencanaan dan evaluasi latihan.

c. Prinsip Variasi (*Variety*)

Kompleksnya latihan dan tingginya tingkat pembebahan dalam latihan untuk sukses membutuhkan variasi bentuk latihan dan metode latihan agar tidak terjadi kejemuhan atau kebosanan (*boredom*) atau basi (*staleness*). Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik.

d. Prinsip Istirahat Psikologik (*Psychological Rest*)

Saat kelelahan terjadi seorang atlet akan mengalami ketegangan mental atau ketegangan psikologis (*psychological strain*), bukan hanya kelelahan fisik saja. Oleh karena itu, selain harus meningkatkan kemampuan fisik menjadi istimewa, harus pula mampu mengalihkan situasi yang akan mengakibatkan munculnya tekanan-tekanan (*stress*) seperti pada kompetisi atau latihan. Bagian ini penting untuk membantu proses istirahat psikologis.

3. Hukum Pedagogik

Prinsip-prinsip yang ada dalam hukum ini akan membantu atlet dan pelatih untuk lebih memaknai proses atau pembelajaran melalui pendidikan.

a. Perencanaan dan Pemanfaatan Sistem (*Planning and Use of System*)

Prinsip ini membutuhkan apa yang disebut dengan desain program latihan yang sistematis dan efisien, dari program jangka panjang sampai dengan unit latihan yang dibutuhkan oleh setiap atlet secara individu. Prinsip ini membutuhkan ketelitian, kehati-hatian, dan mempertemukan semua kebutuhan latihan secara efektif. Melalui prinsip ini, atlet dan pelatih mengalami proses pembelajaran yang selalu sistematis dan terencana.

b. Prinsip Presentasi Visual (*Visual Presentation*)

Prinsip ini mencoba untuk memberikan informasi latihan yang sejelas mungkin kepada atlet. Sewaktu-waktu, audio-visual dapat diimanfaatkan untuk membantu atlet dalam memahami materi latihan yang telah, sedang, dan atau akan diberikan dalam proses latihannya. Proses pembelajaran atau pendidikan seperti ini penting bagi atlet untuk bisa lebih memahami apa yang seharusnya dilakukan dan yang cukup penting adalah bagaimana seorang atlet mampu mengoreksi sendiri (*self correction*) tentang apa yang menjadi hal penting dalam meningkatkan prestasinya.

c. Prinsip Periodisasi (*Periodization*)

Prinsip periodisasi adalah mengembangkan program latihan melalui seri-seri dari setiap siklus atau tahapan berdasarkan pada standar prestasi setiap cabang olahraga. Prinsip ini terkait dengan perencanaan program latihan yang akan disusun. Tahapan latihan yang lazim dimanfaatkan adalah (1) tahap persiapan (persiapan umum dan persiapan khusus); (2) tahap kompetisi (pra kompetisi dan kompetisi utama); (3) dan tahap transisi. Prinsip ini mengajak pelatih untuk senantiasa menjalani proses melalui tahapan yang benar, jelas dan teratur.

Prinsip-prinsip latihan yang dikaji berdasarkan tiga disiplin ilmu itu penting sekali bagi pegangan para pelatih untuk lebih memahami tuntutan dan kebutuhan latihan agar menjadi lebih efektif dan efisien.

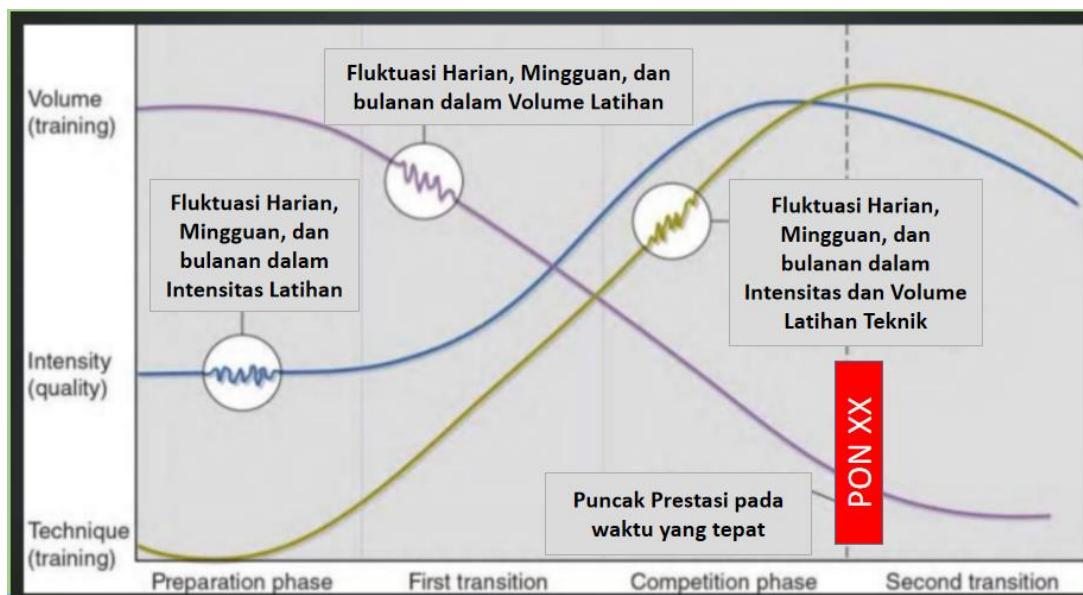
TENTANG PERIODISASI LATIHAN

Periodisasi adalah pembagian tahun pelatihan (*macrocycles*) ke dalam interval yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola (*mesocycles*) dengan tujuan mengelola dan mengoordinasikan semua aspek pelatihan melalui manipulasi volume dan intensitas untuk membawa atlet ke puncak prestasi di kompetisi yang paling penting sepanjang musim. Periodisasi adalah pendekatan yang diterima secara umum untuk mengelola prestasi olahraga dengan membagi program pelatihan menjadi periode pelatihan yang berurutan dan terfokus secara khusus (James P. Fisher and Robert Csapo). Vern menyebut periodisasi dengan istilah *Planned Performance Training* (PPT). harus linier atau bergelombang? Dalam penerapan prinsip-prinsip pelatihan, kinerja yang direncanakan bahwa adaptasi selalu bergelombang. Tubuh tidak melakukan apa pun secara linier, jadi karena itu semua periodisasi bergelombang. Program yang disusun secara linier, tetapi responsnya tidak akan linier. Perencanaan program adalah perencanaan tentang individu dan respons adaptifnya. Variabilitas dan kontingenzi harus dibangun ke dalam sebuah rencana, kemudian melaksanakan rencana, mengevaluasi rencana, merevisi rencana dan melaksanakan rencana kembali yang telah direvisi.

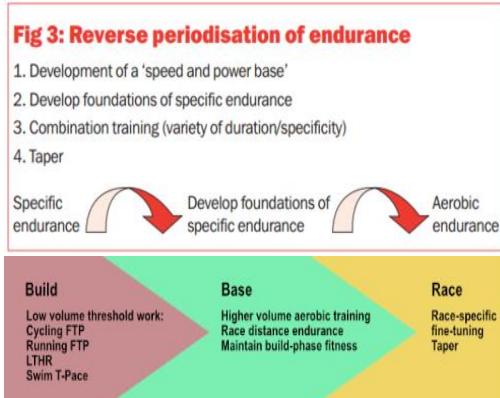
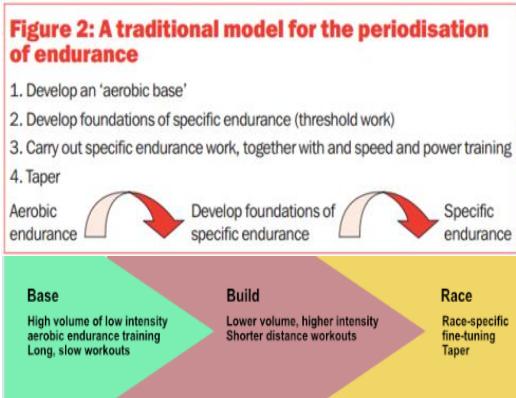
BERBAGAI MODEL PERIODISASI LATIHAN

1. Model Tradisional

Model tradisional (Leo Matveyev, Stone, Bompa); berlangsung fokus pada parameter latihan setiap fase dalam satu Makro untuk setiap Meso. Karakteristiknya berupa siklus makro dimulai dengan pelatihan volume tinggi, intensitas rendah. Sedangkan, siklus makro diakhiri dengan pelatihan bervolume rendah dan berintensitas tinggi atribut fisik semuanya dikembangkan secara bersamaan, variasi dan gelombang volume, serta intensitas terjadi dari siklus meso ke siklus meso.



Gambar 6
Hubungan Periodisasi Latihan dengan Prestasi



2. Model Non-Tradisional

a. Reverse Periodization (Periodisasi Terbalik)

Periodisasi terbalik yang dikemukakan oleh Ian King. Berlangsung fokus pada parameter latihan setiap fase dalam satu Makro untuk tiap Meso seperti periodisasi tradisional. Sebagai fase awal dari pelatihan volume rendah, intensitas tinggi, bergerak ke volume yang lebih tinggi. Pelatihan intensitas rendah ketika kompetisi semakin dekat. Pada dasarnya adalah “kebalikan” dari model Periodisasi Tradisional. Jadi, karakteristik periodisasi “reverse”.

- 1) Siklus makro diawali dengan pelatihan volume rendah dan intensitas tinggi.
- 2) Siklus makro berakhir dengan pelatihan volume tinggi dan intensitas rendah.

b. Undulating Periodization (Periodisasi Bergelombang)

Periodisasi bergelombang yang diungkapkan oleh Poliquin yang terdiri dari: *daily undulating* (bergelombang harian); dan *weekly undulating* (bergelombang mingguan). Periodisasi gelombang, khususnya periodisasi bergelombang harian (DUP) dan mingguan (WUP) adalah model yang dapat ditandai dengan frekuensi variasi volume dan intensitas yang lebih besar, yang dicapai pada tingkat harian dan mingguan. Dibandingkan dengan periodisasi tradisional, variasi pelatihan yang lebih besar disarankan untuk lebih optimal bagi atlet yang berpengalaman dan atlet olahraga tim. Konfigurasi DUP untuk satu minggu dalam empat minggu (siklus meso) yaitu *monday* (50% – 75%); *Wednesday* (75% - 90%); *Friday* (90% - 100%). Konfigurasi WUP untuk empat minggu dalam satu siklus meso yaitu mikro pertama (50% - 75%); mikro kedua (75% - 90%); mikro ketiga (90% - 100%); dan mikro keempat (*unloading/delading*).

c. Block Periodization atau Conjugate

Periodisasi ini yang diungkapkan oleh Yuri Verkoshansky, Anatoly Bondarchuk, dan Vladimir Issurin, terdiri atas beberapa tahap yakni;

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1) Accumulation (tahap akumulasi) | : Fokus pada <i>basic abilities</i> |
| 2) Transmutation | : Fokus pada <i>Sport Specific Abilities</i> |
| 3) Realization | : Fokus pada <i>restoration</i> dan <i>tapering</i> |

RUJUKAN

1. William H. Freeman. Peak When It Count. Los Altos : Tafnews Press. 1989
2. James P. Fisher and Robert Csapo; Periodization and Programming in Sports. Sports 2021, 9, 13. <https://doi.org/10.3390/sports9020013>
3. International Conference Bogota, 21-23.10.2015; Guidelines for Block Periodized Training Designing
4. Periodization Training for Sports; Third Edition. Tudor Bompa, PhD. Carlo A. Buzzichelli.

