

**BIDANG SPORT SCIENCE &
PENERAPAN IPTEK OLAHRAGA**



STRENGHT CONDITIONING

DASAR PERIODISASI



APA ITU PERIODISASI?

- PERENCANAAN LATIHAN DAN KOMPETISI
- BERTUJUAN SUPAYA PEAK PERFORMANCE BISA TEPAT WAKTU



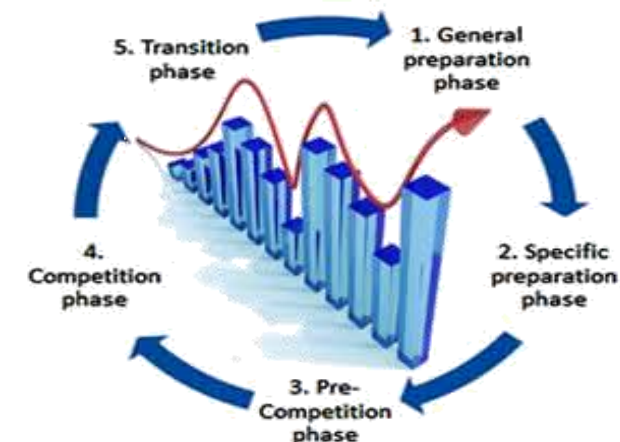
BAGAIMANA?

PEAK PERFORMANCE = MANIPULASI **VOLUME** & **INTENSITAS**
INDIVIDUALISASI

PROSES ADAPTASI = **OVERLOAD** + **RECOVERY** + **PEAKING**

SPESTIFIK/KEKHUSUSAN

- PENGGUNAAN METODE LATIHAN **SPESTIFIK** DIGUNAKAN SAAT MENDEKATI PERTANDINGAN
- METODE LATIHAN **UMUM** DAPAT DIGUNAKAN JAUH DARI PERTANDINGAN



PRINSIP PERIODISASI LATIHAN



INDIVIDUALISASI

JAUH DARI KOMPETISI

MEDEKATI KOMPETISI



- LEBIH BANYAK VARIASI LATIHAN
- VOLUME TINGGI
- INTENSITAS RENDAH

- LATIHAN LEBIH SPESIFIK
- VOLUME RENDAH
- INTENSITAS TINGGI



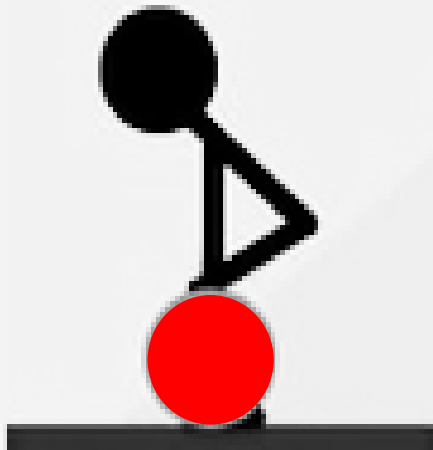
PRINSIP OVERLOAD

(PRINSIP BEBAN LEBIH)



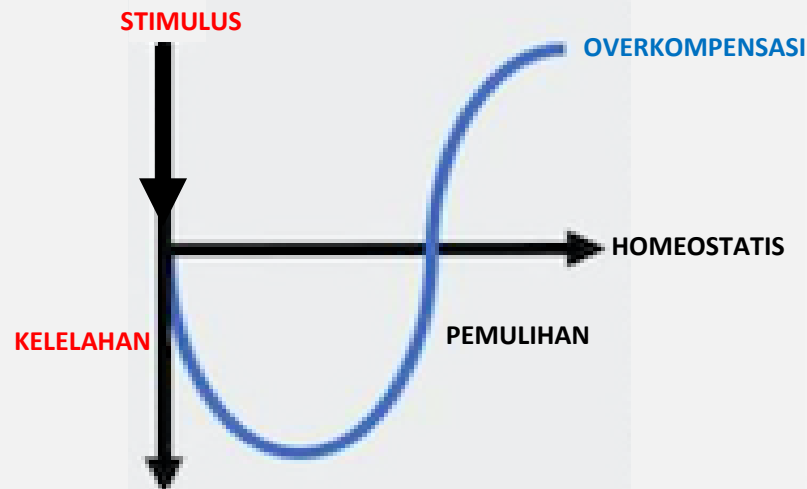
PEMBEBANAN LATIHAN

- BEBAN YG CUKUP UNTUK MERANGSANG ADAPTASI
- KIAN HARI KIAN BERTAMBAH BEBAN LATIHANNYA



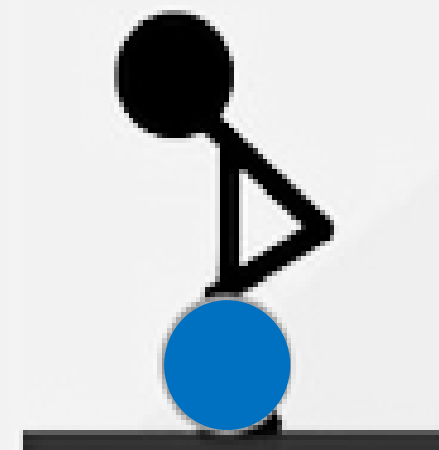
PEMULIHAN & ADAPTASI

- PEMULIHAN YG CUKUP ADALAH DIBUTUHKAN UNTUK ADAPTASI
- PD AWALNYA PERFORMA AKAN TURUN

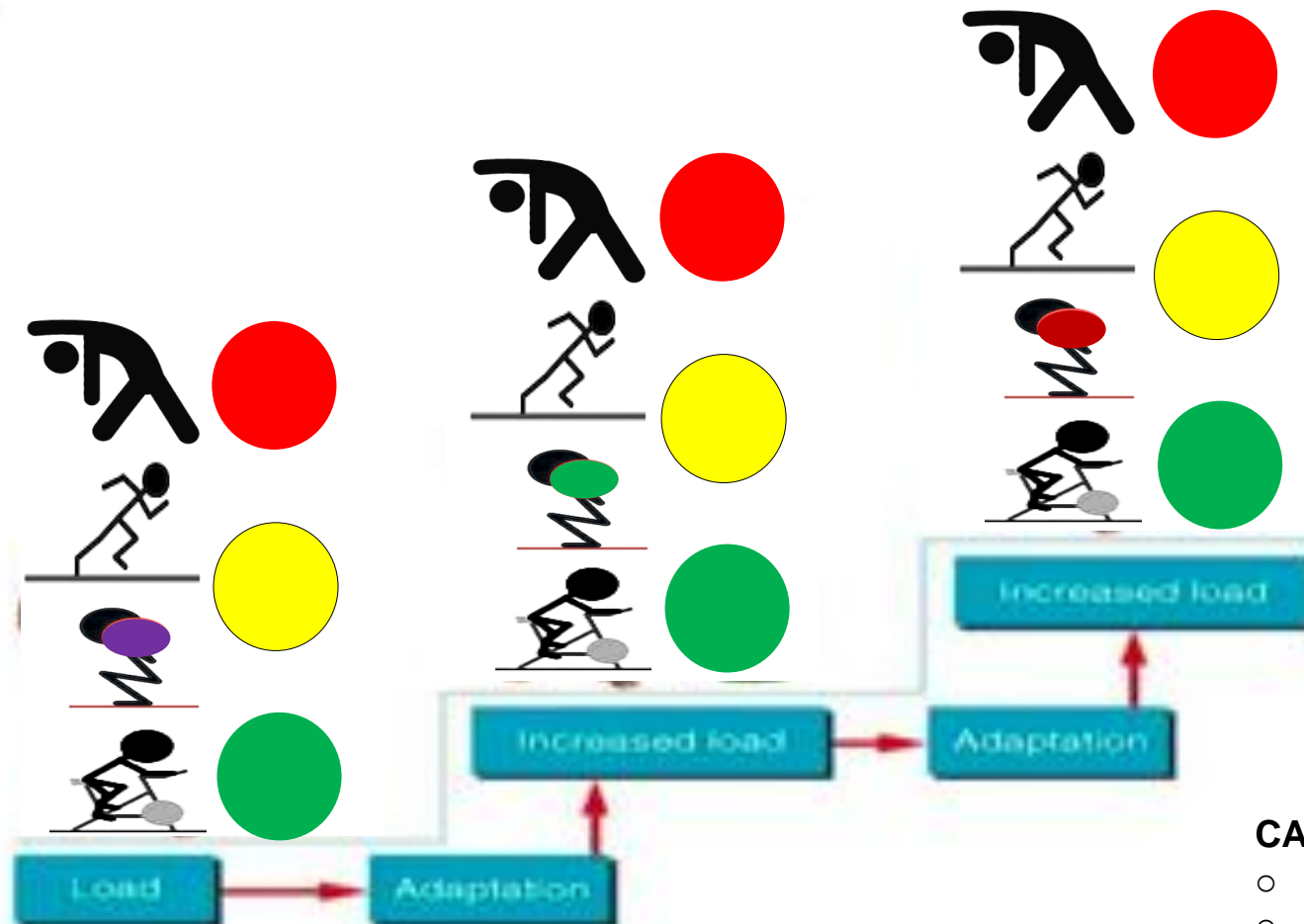


PENINGKATAN PERFORMANCE

- EFEK OVERKOMPENSASI
- TERJADI PENINGKATAN PERFORMA DIATAS LEVEL SEBELUMNYA



IMPLEMENTASI PRINSIP OVERLOAD



CARA MENSTIMULUS ADAPTASI:

- ✓ Menambah repetisi
- ✓ Menambah beban
- ✓ Menambah volume
- ✓ Mengurangi lama istirahat
- ✓ Menambah frekuensi latihan

OVERLOAD

- HARI
- MINGGU
- BULAN

CARA MEMASTIKAN ADAPTASI:

- Adekuat dengan tidur & pemulihan
- Adekuat dengan konsumsi nutrisi

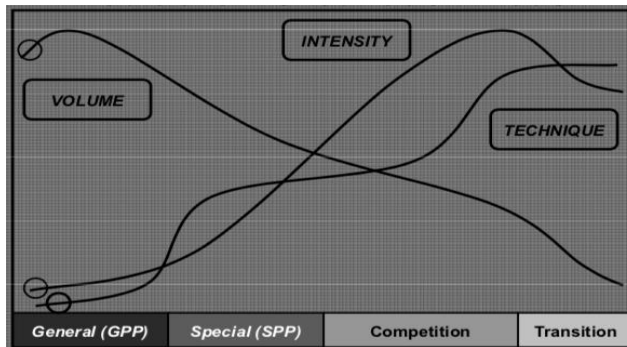
TRAINING RESIDUALS

(DETRAINING) Sumber: Bondarcuk, 1981; Issurin & Kaverin, 1985)



	KUALITAS ADAPTASI	DETRAINING	PENINGKATAN
	SISTEM AEROBIK	25 – 35 HARI	KEPADATAN MITOKONDRIA KEPADATAN PEMBULUH KAPILER ENZIM AEROBIK STORE GLIKOGEN
	SISTEM ANAEROBIK	18 +/- 5 HARI	ENZIM ANAEROBIK STORE GLIKOGEN
	DAYA TAHAN KEKUATAN	15 +/- 5 HARI	MEKANISME NEURAL KEPADATAN MYOFIBIA FT
	KECEPATAN MAKSIMAL	5 +/- 3 HARI	KEPADATAN MYOFIBIA ST ENZIM AEROB/ANAEROB TOLERANSI ASAM LAKTAT MOTOR KONTROL FUNGSI NEUROMUSCULAR STORE PHOSPHOCREATINE (PC)

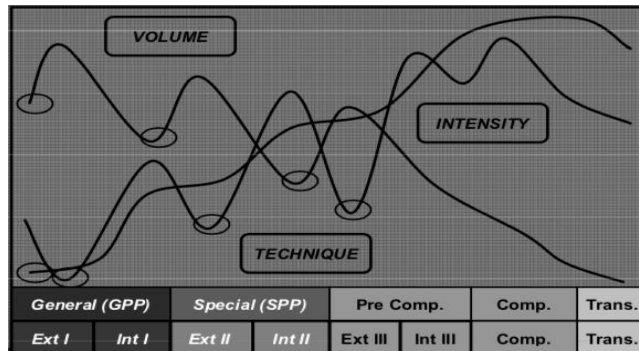
MODEL PERIODISASI



TRADISIONAL

COCOK UNTUK ATLET PEMULA

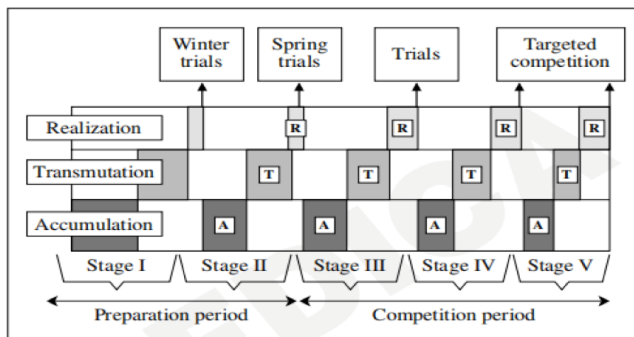
- VOL BESAR – INT RENDAH (PERSIAPAN)
- VOL RENDAH – INT TINGGI (KOMPETISI)



UNDULATING

DISESUAIKAN UNTUK ATLET ADVANCE

- **Extensive** = Pengembangan (Progressive Load)
- **Intensive** = Peningkatan (Unload)



BLOCK

MANAJEMEN LATIHAN ATLET ELIT

- Akumulasi
- Transmutasi
- Realisasi