



METODOLOGI KEPELATIHAN

From Science to Practice

Penyegaran dan Sertifikasi Diklat Pelatih Taekwondo Tingkat Dasar Nasional

Lampung, 21 September 2026

Reza Irwansyah, M.Pd.

Komisi Sport Science PBTI

Atlet dengan kondisi fisik yang prima tidak menjamin atlet tersebut juara.

Atlet dengan kondisi fisik yang prima memiliki potensi juara yang lebih besar.

PENTINGKAH LATIHAN FISIK?

Apa yang membedakan seorang pelatih dengan seseorang yang hanya bisa melatih?

APA ITU PELATIH?

Pelatih adalah seseorang yang membantu atlet mencapai perkembangan dan performa melalui proses latihan yang terencana.

Pelatih bukan hanya bisa:

- Mempraktekkankan Skill
- Memberikan instruksi
- Membuat atlet berkeringat

Tetapi mampu:

- Merancang
- Melaksanakan
- Mengontrol dan
- Mengevaluasi

Proses latihan berdasarkan tujuan dan kebutuhan atlet.

Apa Itu Kepelatihan Olahraga?

Kepelatihan olahraga adalah proses pembinaan atlet yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan untuk mengembangkan kemampuan atlet menuju pencapaian performa optimal.

Dalam Kepelatihan harus meliputi:

1. **ATLET**
2. **PELATIH**
3. **PROGRAM LATIHAN**
4. **PROSES LATIHAN**
5. **PERKEMBANGAN**
6. **PERFORMA**

APA ITU LATIHAN?

Menurut Tudor O. Bompas, **latihan** adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dalam jangka waktu yang relatif lama, meningkat secara progresif, dan memperhatikan aspek psikologis untuk mencapai puncak prestasi.

1. **Sistematis:** Direncanakan secara teratur, terstruktur, dan berkesinambungan.
2. **Progresif:** Beban latihan bertambah secara bertahap.
3. **Jangka Panjang:** Proses pembinaan yang dimulai dari usia dini hingga mencapai puncak usia atlet.
4. **Tujuan:** Memperbaiki tingkat keterampilan dan performa maksimal.

MENGAPA ATLET HARUS BERLATIH?

Karena kemampuan atlet tidak berkembang secara optimal hanya dengan melakukan aktivitas olahraga secara biasa.

Latihan Bertujuan Mengembangkan:

- **Fisik:** Strength, power, speed, endurance, flexibility.
- **Teknik :** Kemampuan melakukan teknik secara efektif.
- **Taktik:** Kemampuan mengambil keputusan dalam pertandingan.
- **Mental:** Kepercayaan diri, konsentrasi, disiplin, dan kontrol emosi.
- **Pengetahuan:** Pemahaman terhadap olahraga dan pertandingan.

LATIHAN ≠ SEKADAR BEROLAHRAGA

BEROLAHRAGA

Tujuan dapat berupa:

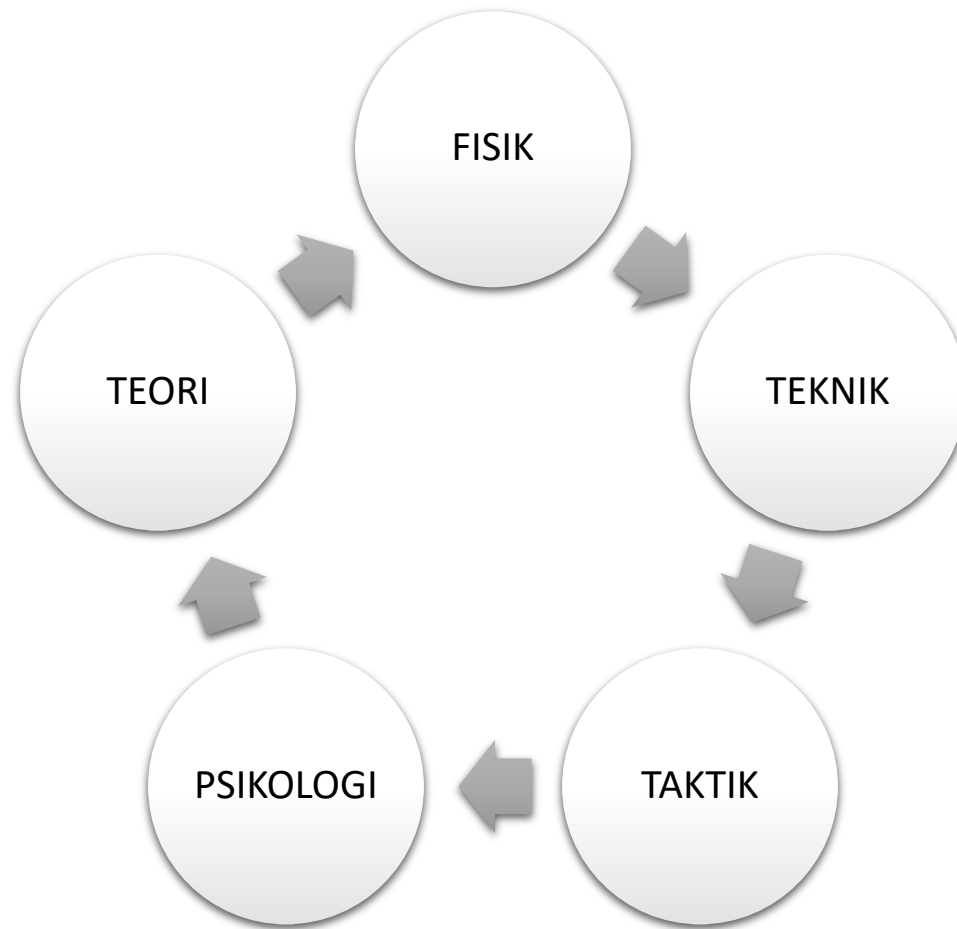
- Kesehatan
- Rekreasi
- Kebugaran
- Kesenangan

LATIHAN PRESTASI

Tujuan:

Menghasilkan adaptasi untuk meningkatkan performa olahraga.

APA YANG DIKEMBANGKAN DALAM KEPELATIHAN?



PHYSICAL PREPARATION

Komponen Fisik Dasar:

- Strength
- Power
- Speed
- Endurance
- Flexibility
- Agility
- Balance
- Coordination
- Reaction

Dalam taekwondo

Tidak semua komponen memiliki kebutuhan yang sama pada setiap atlet dan fase latihan.

TECHNICAL PREPARATION

Teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan olahraga secara efektif dan efisien.

Contoh:

- Kuda-kuda
- Pukulan
- Tendangan
- Blocking
- Footwork
- Combination
- Defensive movement

Tujuan:

Teknik harus dapat dilakukan dengan tepat, cepat, efektif, dan konsisten.

TACTICAL PREPARATION

Taktik berkaitan dengan bagaimana atlet menggunakan kemampuan teknik dan fisiknya dalam situasi pertandingan.

Contoh:

- Mengatur jarak
- Timing
- Counter attack
- Offensive strategy
- Defensive strategy
- Mengelola tempo pertandingan
- Membaca pola lawan

PSYCHOLOGICAL PREPARATION

- Atlet juga membutuhkan kesiapan psikologis.
- Namun pelatih perlu memahami bahwa aspek psikologis harus ditangani sesuai kompetensi dan, bila diperlukan, melibatkan profesional terkait.

Contoh:

- Confidence
- Concentration
- Motivation
- Discipline
- Emotional control
- Competitive readiness

APA ITU METODOLOGI?

Metodologi secara sederhana dapat dipahami sebagai cara atau pendekatan yang sistematis untuk mencapai tujuan.

Dalam pelatihan:

Tujuan



Metode



Latihan



Hasil

APA ITU METODOLOGI KEPELATIHAN?

Metodologi kepelatihan adalah cara sistematis yang digunakan pelatih untuk merancang dan melaksanakan proses latihan agar tujuan perkembangan atlet dapat tercapai.

- Jadi pelatih harus mengetahui:
 - **Apa yang dilatih?**
 - **Mengapa dilatih?**
 - **Bagaimana melatihnya?**
 - **Berapa banyak?**
 - **Kapan dilakukan?**
- **Bagaimana mengevaluasinya?**

PRINSIP LATIHAN

1. **Specificity**

- Latihan sesuai kebutuhan.

2. **Overload**

- Stimulus harus cukup untuk menghasilkan adaptasi.

3. **Progression**

- Beban meningkat secara bertahap.

4. **Individualization**

- Program disesuaikan dengan atlet.

5. **Recovery**

- Tubuh membutuhkan pemulihan.

6. **Consistence**

- Latihan harus dilakukan secara konsisten.

SPECIFICITY

Latihan harus sesuai dengan tujuan.

1. Jika tujuan: Speed
 - latihan harus memiliki stimulus speed.
2. Jika tujuan Power
 - latihan harus memiliki stimulus power.
3. Jika tujuan: Endurance
 - latihan harus memberikan stimulus endurance.
4. Dalam taekwondo
 - Tujuan akhirnya bukan sekadar meningkatkan kemampuan fisik, tetapi mentransfer kemampuan tersebut ke performa taekwondo.

OVERLOAD

Tubuh membutuhkan stimulus yang memadai untuk beradaptasi.

Contoh:

- Hari pertama: 10 × tendangan, Kemudian secara bertahap menjadi 12 × tendangan lalu 15 × tendangan
- Tetapi peningkatan beban harus tetap dikontrol, melalui metode ACWR

PROGRESSION

Jangan langsung memberikan beban tinggi.

Prinsip sederhananya:

1. **Low → Moderate → High**
2. **Simple → Complex**
3. **General → Specific**

Pelatih harus mempertimbangkan kemampuan awal atlet sebelum menentukan progresi.

INDIVIDUALIZATION

Setiap atlet berbeda.

Contoh:

1. Atlet A ***Training age*** 5 tahun → Power tinggi
2. Atlet B ***Training age*** 1 tahun → Power rendah

Tidak tepat jika keduanya selalu mendapatkan dosis yang sama.

RECOVERY

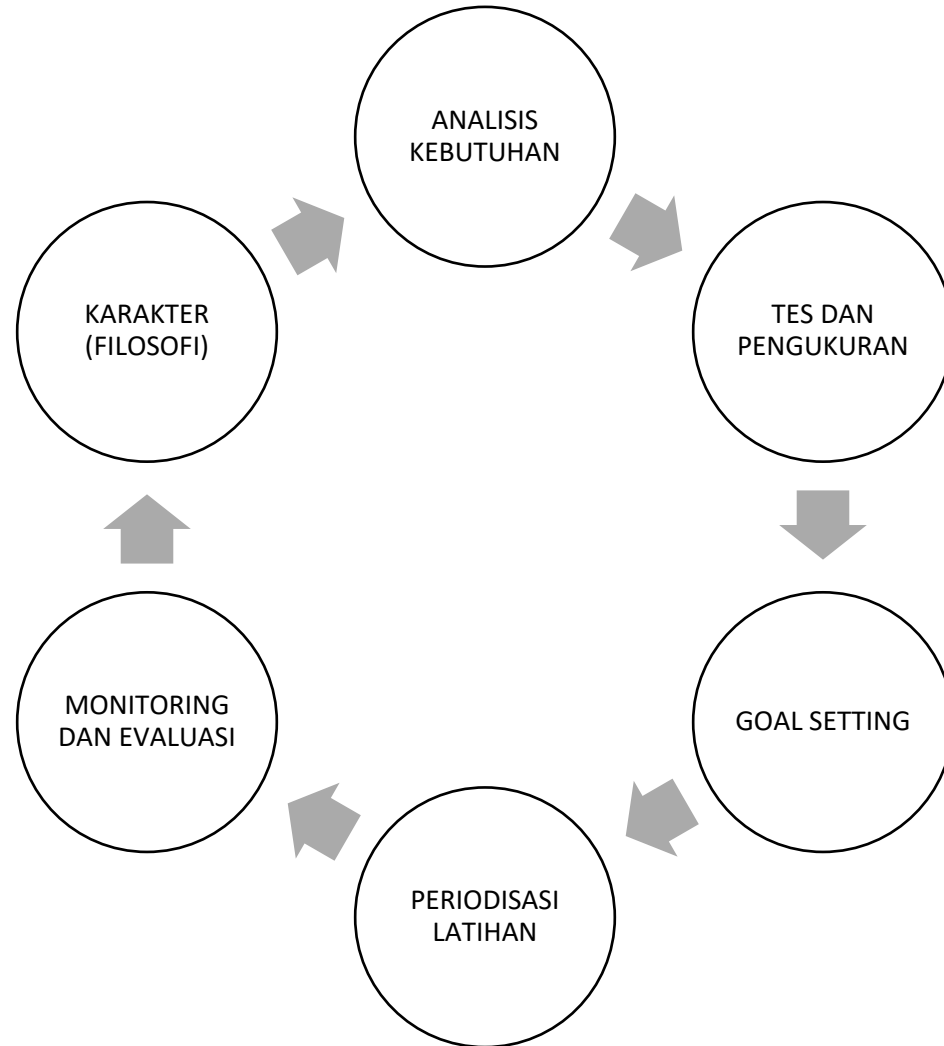
- Latihan memberikan stimulus.
- Tubuh membutuhkan waktu untuk pulih.

Siklus sederhana:

TRAINING → FATIGUE → RECOVERY → ADAPTATION → PERFORMANCE

**Recovery Bukan Lawan Dari Latihan.
Recovery Adalah Bagian Dari Latihan.**

PROSES DASAR KEPELATIHAN



KARAKTER (FILOSOFI)

- Dalam ilmu kepelatihan olahraga, filosofi permainan (*game philosophy*) adalah pandangan, prinsip, dan keyakinan pelatih tentang bagaimana pertandingan seharusnya dimainkan.
- Filosofi permainan menjawab pertanyaan: “Saya ingin atlet saya bermain seperti apa?”
- Ini berbeda dengan program latihan. Program latihan menjawab *bagaimana melatih*, sedangkan filosofi permainan menentukan arah dan karakter permainan yang ingin dibangun.

ANALISIS KEBUTUHAN

Dalam ilmu kepelatihan olahraga, analisis kebutuhan (needs analysis) adalah proses sistematis untuk menentukan apa saja kebutuhan cabang olahraga dan kondisi aktual atlet, kemudian menemukan kesenjangan (gap) di antara keduanya sebagai dasar penyusunan program latihan.

Kaitannya dengan regulasi pertandingan, misalnya jumlah menit per ronde.

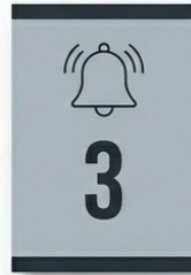
CONTOH PENGUKURAN ANALISIS KEBUTUHAN

FORMULA:



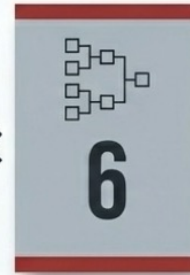
MENIT
PER RONDE

×



JUMLAH
RONDE

×



JUMLAH
PARTAI

=

SIMULASI
PERTANDINGAN:



36 MENIT
KAPASITAS
TANDING (50%)



72 MENIT
KEBUTUHAN LATIHAN
DAYA TAHAN (100%)

FORMULA:



SERANGAN
PER RONDE

×



JUMLAH
RONDE

×



JUMLAH
PARTAI

=

SIMULASI
PERTANDINGAN:



900
SERANGAN
KAPASITAS
TANDING (50%)



1800
SERANGAN/REPETISI
KEBUTUHAN
LATIHAN (100%)

TES DAN PENGUKURAN

- Pengembangan kemampuan fisik atlet harus dilakukan secara sistematis dan terukur. Tes dan pengukuran fisik berperan penting dalam mengevaluasi kondisi atlet, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta merancang program latihan yang sesuai.
- National Strength and Conditioning Association (NSCA) menekankan bahwa program latihan yang efektif harus didasarkan pada evaluasi komprehensif terhadap kebutuhan individu atlet.

TES DAN PENGUKURAN

- Tes adalah prosedur sistematis untuk mengamati dan mengevaluasi kinerja individu melalui serangkaian tugas atau pertanyaan tertentu. Dalam konteks olahraga, tes digunakan untuk menilai kemampuan fisik, keterampilan, dan faktor lain yang relevan dengan performa atlet (Baumgartner et al., 2020).
- Pengukuran adalah proses pemberian angka atau nilai kuantitatif pada atribut tertentu berdasarkan aturan atau standar yang telah ditetapkan. Dalam olahraga, pengukuran digunakan untuk menilai tingkat kemampuan fisik atau keterampilan atlet secara objektif (Morrow et al., 2015).
- Tes dan pengukuran bersama-sama digunakan untuk mengumpulkan data objektif mengenai kemampuan atlet, yang menjadi dasar untuk evaluasi dan pengembangan program latihan.

TES DAN PENGUKURAN

ANTROPOMETRI TEST

1. Tinggi badan
2. Berat badan
3. Tinggi duduk
4. Rentang lengan
5. Panjang lengan
6. Panjang tungkai
7. BMI
8. Massa otot
9. Somatotype
10. Proporsi tubuh

BIOMOTOR TEST

1. Strength
2. Power
3. Speed
4. Agility
5. Reaction
6. Endurance
7. Flexibility/Mobility
8. Balance
9. Coordination
10. Accuration

PSIKOLOGI TEST

1. Motivasi olahraga
2. Kepercayaan diri
3. Kecemasan kompetitif
4. Konsentrasi & focus
5. Mental toughness

TEKNIKAL TEST

1. Basic
2. Kombinasi
3. Akurasi
4. Kecepatan Tendangan

GOAL SETTING DALAM ILMU KEPELATIHAN

Goal setting atau penetapan tujuan adalah proses menentukan target yang ingin dicapai atlet dalam periode tertentu, kemudian menetapkan langkah dan indikator yang digunakan untuk mencapai serta mengevaluasi target tersebut.

“A goal without a plan is only a wish.”

MENGAPA GOAL SETTING PENTING?

Tanpa tujuan yang jelas, latihan cenderung menjadi:

Latihan → latihan → latihan

Dengan goal setting:

Kondisi awal → Target → Program → Monitoring → Evaluasi

GOAL SETTING MEMBANTU PELATIH:

- Menentukan arah latihan
- Menentukan prioritas
- Mengukur perkembangan
- Meningkatkan fokus atlet
- Meningkatkan motivasi
- Mengevaluasi keberhasilan program

PERIODISASI LATIHAN

- Periodisasi latihan adalah proses membagi program latihan ke dalam periode atau fase tertentu secara sistematis, dengan tujuan mengatur perubahan volume, intensitas, jenis latihan, dan fokus latihan agar atlet mencapai kondisi performa yang optimal pada waktu yang direncanakan.

TUJUAN PERIODISASI

Periodisasi bertujuan untuk:

1. Mengembangkan kemampuan atlet secara bertahap.
2. Mengatur beban latihan.
3. Menghindari latihan yang monoton.
4. Mengoptimalkan adaptasi.
5. Mengatur recovery.
6. Mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi.
7. Membantu mencapai peak performance pada waktu yang direncanakan.

STRUKTUR DASAR PERIODISASI

- **MACROCYCLE** (6 Bulan – 1 Tahun)
- **MESOCYCLE** (3 – 4 Minggu)
- **MICROCYCLE** (1 Minggu)
- **TRAINING SESSION** (1 Hari atau 1 Sesi latihan)

JENIS-JENIS PERIODISASI

Periodisasi Linear

- Beban dan fokus latihan berubah secara bertahap dari volume tinggi/intensitas relatif lebih rendah menuju volume lebih rendah/intensitas lebih tinggi.

Periodisasi Undulating / Non-Linear

- Volume dan intensitas dapat berubah lebih sering, misalnya dalam satu minggu.
- Contoh: **Senin:** Strength; **Selasa:** Speed; **Rabu:** Recovery; **Kamis:** Power; **Jumat:** Conditioning

Block Periodization

- Program dibagi menjadi blok-blok dengan fokus utama tertentu.
- Contoh: **Block 1:** General Preparation; **Block 2:** Strength; **Block 3:** Power; **Block 4:** Competition

FASE DALAM PERIODISASI

1. PERSIAPAN

- UMUM
- KHUSUS

2. KOMPETISI

- PRA KOMPETISI
- KOMPETISI UTAMA

3. TRANSISI

FASE PERSIAPAN UMUM

1. Tujuan: Membangun fondasi.

2. Fokus:

- General fitness
- Basic Strength
- Aerobic capacity
- Mobility
- Coordination
- General technical development
- Physical preparation

3. Karakteristik:

- Volume: relatif tinggi
- Intensity: relatif rendah–sedang

FASE PERSIAPAN KHUSUS

1. **Tujuan:** Mulai mendekatkan latihan dengan tuntutan pertandingan.

2. **Fokus:**

- Specific strength
- Power
- Speed
- Agility
- Reaction
- Specific endurance
- Advanced technique
- Tactical development

3. **Karakteristik**

- **Volume:** mulai menurun
- **Intensity:** meningkat

FASE PRA-KOMPETISI

1. Tujuan: Mentransfer kemampuan latihan ke situasi pertandingan.

2. Fokus:

- Tactical preparation
- Match simulation
- Sparring
- Speed
- Reaction
- Competition-specific conditioning
- Technical-tactical integration

3. Karakteristik

- **Volume:** rendah
- **Intensity:** tinggi

FASE KOMPETISI UTAMA

1. **Tujuan:** Mempertahankan performa dan mencapai peak performance..

2. **Fokus:**

- Competition
- Tactical strategy
- Speed
- Power
- Recovery
- Readiness

3. **Karakteristik**

- **Volume:** rendah
- **Intensity:** Lebih tinggi dari latihan sebelumnya

FASE TRANSISI

1. Tujuan:

- Recovery
- Mengurangi fatigue
- Pemulihan fisik dan mental
- Menjaga aktivitas ringan
- Evaluasi program

Bukan berarti:

Atlet tidak melakukan aktivitas sama sekali.

Tetapi intensitas dan struktur latihan lebih ringan dan fleksibel.

“Periodisasi bukan sekadar membagi kalender latihan, tetapi mengatur kapan, apa, dan seberapa besar stimulus latihan diberikan agar atlet mencapai performa optimal pada waktu yang direncanakan.”

MONITORING DAN EVALUASI

MONITORING

- Monitoring adalah proses memantau dan mencatat pelaksanaan latihan serta respons atlet secara berkala untuk mengetahui apakah proses latihan berjalan sesuai dengan rencana.
- Contoh:
 - Apakah atlet mengikuti latihan?
 - Berapa beban latihan yang diberikan?
 - Bagaimana respons atlet?
 - Apakah kualitas teknik tetap baik?
 - Apakah atlet mengalami fatigue?
 - Apakah program berjalan sesuai rencana?

EVALUASI

- Evaluasi adalah proses menilai dan menafsirkan hasil latihan berdasarkan tujuan atau target yang telah ditetapkan, kemudian menggunakan hasil tersebut untuk mengambil keputusan.

PERBEDAAN MONITORING DAN EVALUASI

Monitoring	Evaluasi
Dilakukan selama proses	Dilakukan pada titik evaluasi tertentu
Memantau proses	Menilai hasil
Mengumpulkan data	Menginterpretasikan data
Melihat respons	Membandingkan dengan target
“Apa yang terjadi?”	“Apakah berhasil?”

MENGAPA MONITORING PENTING?

Monitoring membantu pelatih mengetahui apakah:

1. Program dilaksanakan sesuai rencana.
2. Beban latihan sesuai kemampuan atlet.
3. Atlet merespons latihan dengan baik.
4. Terjadi peningkatan atau penurunan performa.
5. Atlet mengalami kelelahan berlebihan.
6. Perlu dilakukan modifikasi program.

APA YANG DIMONITOR?

Training Load

- Volume
- Intensitas
- Frequency
- Density
- Duration

Performance

- Speed
- Power
- Strength
- Endurance
- Technical
- Tactical

Athlete Response

- RPE
- Heart rate
- Fatigue
- Recovery
- Wellness

Attendance

- Kehadiran
- Kepatuhan terhadap program
- Partisipasi latihan