

SISTIMATIKA LATIHAN

Definisi Latihan

Latihan adalah suatu proses kegiatan yang teratur dan berulang-ulang dengan beban kegiatan yang ditingkatkan tahap demi tahap. **Tiga prinsip utama, yakni :**

- ⇒ Kegiatan harus berulang-ulang
- ⇒ Kegiatan harus teratur
- ⇒ Beban latihan harus ditingkatkan tahap demi tahap

Tujuan Latihan

Meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu bidang kegiatan.

Prinsip Latihan

- a. Sederhana dan mudah dilaksanakan secara massal
- b. Mudah dievaluasi kemajuan dan perkembangannya
- c. Menekankan segi efektifitas, gerak dan langsung meningkatkan kemampuan beladiri maupun pertandingan.
- d. Dilaksanakan dalam intensitas tinggi
- e. Jelas tahap latihannya

Metode Latihan

“*Dasar-Jurus-Urai* “ atau “*Part to whole to part*”, yaitu ;

- a. Latihan dimulai dari gerak yang paling sederhana dan merupakan bagian terkecil dari suatu gerak.
- b. Kemudian unsur gerak ini disusun dalam suatu rangkaian yang lebih jelas dan maksud dan tujuan serta manfaatnya yang disebut “Jurus”
- c. Dalam pelaksanaan latihan, jurus-jurus ini harus selalu diuraikan bentuk dan gerakannya agar para siswa menguasai gerak dan tahu manfaatnya.
- d. Dalam perkembangan berikutnya, gerakan-gerakan atau jurus-jurus tersebut disusun dalam rangkaian yang lebih rumit dengan meningkatkan faktor kesulitannya.

Tahapan-tahapan latihan berfungsi sebagai alat pacu kemajuan. Karena setiap saat para siswa dihadapkan dengan jenis-jenis latihan baru yang lebih rumit.