

# SPORT COACHING

ISBN: 978-623-6704-35-6



Doctoral Program of Physical Education, State University of Jakarta  
in collaboration of Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed M.Pd  
2020



James Tangkudung-Muhamad Syamsul Taufik -Juana  
wanga Putri - Reza Resah Pratama - Soleh Solahudin -  
Elly Mamesah - Arifka Fadil Muhammad - Azi Faiz Ridlo -  
Tatang Iskandar - Arisman - Suci - Bayu Prasetyo -  
Margono - Angga Prananda Bakti - Topo Yono-

# ***SPORT COACHING***

**Editor:**

Dr. Adi Wijayanto, S.Or.,S.Kom.,M.Pd., AIFO



## **SPORT COACHING**

Copyright © James Tangkudung, dkk., 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

*All right reserved*

Layout: Kowim Sabilillah

Desain cover: Diky M. Fauzi

Editor: Adi Wijayanto

x+346 hlm: 14 x 20,5 cm

Cetakan Pertama, Desember 2020

ISBN: 978-623-6704-35-6

## **Anggota IKAPI**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

### **Akademia Pustaka**

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)

Website: <http://akademiapustaka.com>

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Senantiasa dipanjatkan kepada tuhan yang maha kuasa karena berkat rahmat nya buku ini terkait sport coaching bisa selesai dan disusun dan dikembangkan hasil diskusi dan kajian ilmiah oleh para mahasiswa program doktor 2020 universitas negeri Jakarta



program studi pendidikan jasmani, buku ini ditulis untuk memenuhi dan mendampingi pedoman pelatih yang membina atlet maupun atlet profesional agar memahami dan kesempurnaan pelatihan dalam cabang olahraga.

Pelatihan dalam olahraga adalah kunci sukses dalam proses mendapatkan prestasi dan metode pelatihan ini dapat menuntaskan problematika dalam proses latihan, karena ada peran penting dan kerja sama antara pelatih dan atlet serta kajian ilmiah dengan mendukung semua aspek tersebut.

Buku *sport coaching* ini merupakan salah satu upaya untuk melihat serta menyelesaikan problematika dimasyarakat serta khususnya dalam proses pelatihan dengan adanya baru gagasan proses latihan serta pembentukan serta ada nya gagasan baru yang bisa mendukung proses latihan agar target tercapai serta prestasi indonesia bisa meraih hasil yang terbaik serta prestasi pembinaan di olimpiade 2032 menjadi hasil yang terbaik.

# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
COACHING PHILOSOPHY .....	1
DEVELOPING COACHING .....	23
SPORT PSYCHOLOGY .....	47
SPORT PSYCHOLOGY .....	61
SPORT DEVELOPMENT .....	91
SPORT DEVELOPMENT .....	109
PLANNING FOR TEACHING .....	137
TEACHING AND COACHING SPORT SKILL .....	161
SPORT PHYSIOLOGY .....	181
SPORT PHYSIOLOGY .....	211
SPORT MANAGEMENT .....	255
SPORT MANAGEMENT .....	283
SPORT BIOMECHANICS .....	295
USE AND ANALYSIS OF BIOMECHANICS IN SPORT .....	315
DAFTAR PUSTAKA .....	331
PROFIL .....	343

# COACHING PHILOSOPHY

## COACHING OBJEKTIVES AND COACHING STYLE

Muhamad Syamsul Taufik



Chapter 1 Your Coaching Objektivies

Chapter 2 Your Coaching Style

***Strong and Great Character in Order To Be A Human  
Being Results And Useful The World And The Here After***



# COACHING OBJEKTIVES AND COACHING STYLE

**Muhamad Syamsul Taufik**



**S**eorang Pelatih sering kali di katakan sebagai dari hal yang penting sebagai pendidik, ilmuwan, organisator dan manajer yang baik namun ada pula yang mencitrakan Ini adalah salah satu dari banyak keputusan sulit yang mungkin harus Anda buat sebagai pelatih—kadang-

kadang tepat di tempat. Apa yang paling dapat membantu Anda dalam membuat keputusan sulit ini filosofi pembinaan yang berkembang dengan baik. Dalam bab ini Anda akan belajar nilai filosofi pembinaan dan pentingnya mengetahui siapa Anda dan pelatih seperti apa yang Anda inginkan. Kata filsafat digunakan untuk mematikan saya. Tidak ada yang tampak lebih praktis daripada filsafat, dan saya melihat diri saya sebagai orang yang praktis. Saya telah belajar, bagaimanapun, bahwa tidak ada yang praktis sebagai filosofi yang berkembang dengan baik tentang kehidupan dan pembinaan. Filosofi saya membimbing saya setiap hari; itu membantu saya menafsirkan peristiwa-peristiwa dalam hidup saya, dan itu memberikan arah hidup saya. Filsafat bagi saya berarti mengejar kebijaksanaan; itu membantu kita menjawab pertanyaan mendasar tentang apa, mengapa,



## COACHING

•••

•Filosofi Pelatih terdiri dari

•(1) tujuan utama (hal-hal yang Anda hargai dan inginkan untuk dicapai)

•(2) keyakinan atau prinsip anda yang membantu Anda mencapai tujuan Anda

•Untuk Memiliki Kemenangan

•Untuk Pembinaan Atlit Muda Senang Dalam Latihan

•Untuk Membantu Berkembang Dalam Proses Latihan (Biasanya Ini Di Sebut Ltd

dan bagaimana. Filosofi kita menentukan cara kita melihat objek dan pengalaman dalam kehidupan kita serta cara kita memandang orang dan hubungan kita dengan mereka. Filosofi kita juga menentukan nilai-nilai yang kita pegang. Filsuf Epictetus berkata, "Awal filsafat adalah untuk mengetahui kondisi pikiran seseorang sendiri." Apakah Anda tahu kondisi pikiran Anda? Apakah filosofi hidup Anda dirumuskan dengan baik? Apakah filosofi Anda pembinaan didefinisikan dengan baik? Atau apakah Anda tidak yakin tentang keyakinan Anda pada isu- isu penting dalam hidup dan dalam pembinaan?

Ketidakpastian seperti itu dapat menyebabkan inkonsistensi dalam perilaku, yang dapat menghancurkan hubungan pribadi dan menciptakan kekacauan dalam keluarga atau tim. Kunci untuk mengembangkan filosofi pembinaan—dan kehidupan—semakin mengenal diri Anda

sendiri. Dalam bab ini, saya akan meminta Anda untuk mempertimbangkan beberapa aspek dari diri Anda sendiri dan isu-isu yang berkaitan dengan pembinaan olahraga

untuk membantu Anda lebih mengembangkan filosofi pembinaan Anda. Mengapa Filsafat? Pembinaan adalah profesi yang menantang dengan banyak keputusan sulit dan dilema etis. Filosofi yang berkembang dengan baik membantu Anda membuat keputusan sulit ini dan melatih lebih sukses. Tanpa filosofi yang berkembang dengan baik Anda mungkin menemukan diri Anda kurang arah dan mudah menyerah pada tekanan eksternal, seperti yang diilustrasikan dengan cerdas dalam cerita berikut yang dilaporkan oleh Mereka pergi ke kota dan diputuskan bahwa anak itu harus naik. Sewaktu mereka pergi, mereka melewati beberapa orang yang berseru bahwa itu memalukan bagi anak itu untuk dikendarai dan orang tua itu berjalan. Pria dan anak laki-laki memutuskan bahwa mungkin para kritikus benar sehingga mereka mengubah posisi. Kemudian mereka melewati beberapa orang lagi yang kemudian berseru bahwa itu adalah rasa malu yang nyata bagi pria itu untuk membuat anak kecil seperti itu berjalan. Keduanya memutuskan bahwa mungkin mereka berdua harus berjalan. Segera mereka melewati beberapa orang lagi yang berseru bahwa itu bodoh untuk berjalan ketika mereka memiliki keledai untuk naik. Pria dan anak itu memutuskan mungkin para kritikus benar sehingga mereka memutuskan bahwa mereka berdua harus naik. Mereka segera melewati orang lain yang berseru bahwa sangat disayangkan untuk menaruh beban seperti itu pada hewan kecil yang malang. Orang tua dan anak itu memutuskan bahwa mungkin para kritikus benar sehingga mereka

Ketika mereka menyeberangi jembatan mereka kehilangan cengkeraman mereka pada hewan itu, dan keledai itu jatuh ke sungai dan tenggelam. Moral dari cerita ini adalah bahwa jika Anda mencoba untuk menyenangkan

semua orang Anda akhirnya akan kehilangan pantat Anda. Ketika Anda melatih, filosofi Anda, lebih dari pengetahuan Anda tentang olahraga, akan menyelamatkan Anda dari "kehilangan pantat Anda." Memiliki filosofi yang berkembang dengan baik menghilangkan ketidakpastian tentang aturan pelatihan, gaya bermain, disiplin, kode etik, pandangan kompetitif, tujuan jangka pendek dan panjang, dan banyak aspek pembinaan lainnya. Jika Anda memberikan waktu yang sama untuk mengembangkan filosofi Anda dan untuk mengembangkan pengetahuan teknis Anda tentang olahraga, Anda akan menjadi pelatih yang lebih baik. Mengembangkan Filosofi Anda sudah memiliki filosofi tentang kehidupan dan mungkin filosofi tentang pembinaan. Filsafat mungkin atau mungkin tidak berkembang dengan baik dalam pikiran Anda. Anda mungkin sadar akan filosofi Anda tentang kehidupan, atau mungkin berada pada tingkat yang lebih bawah sadar, sebagian besar tergantung pada seberapa banyak Anda telah merenungkannya. Bahkan jika Anda memiliki filosofi yang berkembang dengan baik sekarang, ingatlah bahwa filosofi seumur hidup dalam perkembangan mereka. Banyak pelatih terkenal terkenal karena filosofi pembinaan mereka. Pelatih ini menemukan di awal karir mereka bahwa seni pembinaan melibatkan menggunakan konsep filosofis yang luas dalam cara yang terampil untuk meningkatkan mengejar tujuan, terlepas dari apakah orang lain setuju dengan filosofi pembinaan mereka: Phil Jackson, salah satu pelatih terbesar NBA, menekankan mengembangkan budaya tim yang kuat melalui pemberdayaan para pemainnya, komunikasi, rasa hormat, dan kepercayaan. Beth Anders, seorang pelatih hoki lapangan terkemuka, mengatakan,

## **A. FILOSOFI**

Filosofi, filsafat dan falsafah merupakan tiga nama yang mengacu kepada hal yang sama. Filsafat merupakan studi tentang seluruh fenomena kehidupan dan pemikiran manusia secara kritis, dan dijabarkan dalam konsep mendasar. Menurut (Martens, 2012) mengungkapkan bahwa filosofi adalah ungkapan seseorang mengenai sikap, nilai dan kepercayaan walaupun pada waktu yang lain, ungkapan tersebut menjadi ideologi atau kepercayaan kelompok. Sedangkan menurut (Bompa & Carrera, 2015) mengatakan bahwa filosofi adalah pendekatan berfikir tentang kenyataan meliputi agama, tradisi, marxime, existentialisme dan fenomena yang berhubungan dengan kesehatan masyarakat.

Menurut (Tangkudung, 2018) pengertian filosofi adalah pengetahuan dan penyelidikan dengan menggunakan akal budi mengenai hakikat segala yang ada, sebab adanya sesuatu, asal adanya sesuatu dan hukumnya. Dalam filosofi, dapat mempelajari hal-hal yang mendasari segala sesuatu, mencoba mencari "jawaban" dari pertanyaan "mengapa" atas segala sesuatu. Filsuf Epictetus berkata, *"Awal filsafat adalah untuk mengetahui kondisi pikiran seseorang."*

Jadi, dapat disimpulkan bahwa filosofi adalah bidang ilmu yang mencari hakikat kebenaran mengenai segala sesuatu.

## **B. FILOSOFI PELATIH**

Pelatih adalah profesi yang menantang dengan banyak keputusan sulit dan dilema etika. Filosofi yang berkembang dengan baik membantu anda membuat keputusan dan pelatih sulit ini dengan lebih berhasil. Tanpa filosofi yang

berkembang dengan baik, anda mungkin merasa kurang memiliki arah dan mudah menyerah pada tekanan eksternal. Memiliki filosofi yang berkembang dengan baik menghilangkan ketidakpastian tentang peraturan pelatihan, gaya bermain, disiplin, kode etik, kompetitif prospek, tujuan jangka pendek dan jangka panjang, dan banyak aspek pelatihan lainnya. Jika anda memberikan waktu yang sama untuk mengembangkan filosofi anda dan untuk mengembangkan pengetahuan teknis anda tentang olahraga ini, anda akan menjadi pelatih yang lebih baik. (Syarifudin, 2018). Dalam tercapainya suatu prestasi harus mempunyai keterampilan dan kemampuan dalam memainkan salah satunya penguasaan teknik dasar yang baik.

Banyak pelatih terkenal terkenal karena filosofi pelatihan mereka. Pelatih ini menemukan di awal karir mereka bahwa seni pelatihan melibatkan penggunaan konsep filosofis yang luas dengan cara yang terampil untuk meningkatkan pengejaran tujuan, terlepas dari apakah orang lain setuju dengan filosofi pelatihan mereka seperti contoh *Phil Jackson, salah satu pelatih terbesar NBA, menekankan pengembangan budaya tim yang kuat melalui pemberdayaan pemain, komunikasi, rasa hormat, dan kepercayaannya. Beth Anders, seorang pelatih hoki lapangan terkemuka, mengatakan, "Tiga landasan filosofi pelatihan saya harus konsisten dengan apa yang saya harapkan dari para pemain saya, agar dipersiapkan sebaik mungkin sehingga saya bisa tampil sebaik mungkin, dan untuk terus belajar sebanyak mungkin tentang pemain dan permainan"* (Reynaud 2005, hal 5).

### C. PRINSIP FILOSOFI PELATIHAN

Filosofi terdiri dari (1) tujuan utama (hal-hal yang Anda hargai dan inginkan untuk dicapai) dan (2) keyakinan atau prinsip anda yang membantu Anda mencapai tujuan Anda. Prinsip-prinsip ini membantu anda mengatasi berbagai situasi kehidupan. Seringkali beberapa keyakinan atau prinsip anda akan berubah karena mereka dibentuk oleh pengalaman anda.

Tabel dibawah ini menunjukkan bagaimana peristiwa kehidupan dapat mempengaruhi filosofi pelatihan anda

1. Anda memegang keyakinan dan prinsip tertentu.
2. Peristiwa terjadi - misalnya: • atlet berbicara kembali, • Anda memiliki kesempatan untuk menipu, atau • pemain bintang terluka namun ingin bermain.
3. Anda merespons berdasarkan keyakinan dan prinsip Anda.
4. Anda mengalami konsekuensi atas tindakan Anda.

Prinsip yang berkembang pelatih diuji saat pelatih menemukan dirinya dalam situasi di mana seorang pelatih tidak yakin tentang cara terbaik untuk meresponsnya. Setelah merespons, pelatih kemudian dapat mengevaluasi konsekuensi tanggapan yang dikemukakan terhadap prinsipnya sendiri. Evaluasi (MS. Taufik, E. Fitri, 2019) yang menguntungkan memperkuat prinsip pelatih. Evaluasi yang tidak menyenangkan, terutama yang berulang, mungkin

menunjukkan bahwa pelatih itu perlu mencari berbagai prinsip. Filsafat tidak diperoleh dari satu sumber melainkan dari akumulasi pengalaman. Filosofi tidak berguna kecuali pelatih memilikinya dan memeliharanya. Biasanya filosofi hidup yang dimiliki seorang pelatih akan membentuk filosofi pelatihan pelatih itu sendiri.

Mengembangkan filosofi pelatihan yang berguna melibatkan dua tugas utama. Yang pertama adalah mengembangkan kesadaran diri yang lebih besar untuk mengenal diri sendiri dengan lebih baik. Yang kedua adalah memutuskan tujuan seorang pelatih dalam pelatihan. Tujuan anda membentuk cara anda melihat peran anda sebagai pelatih, dan dengan demikian membentuk banyak perilaku melatih anda.

### 1. Kesadaran Diri

Sebagai seorang pelatih, kita harus tahu siapa diri kita sebelum membantu atlit untuk mengetahui siapa mereka. Saat pelatih dapat berdamai dengan diri sendiri, pelatih bisa membantu atlitnya untuk berdamai dengan diri mereka sendiri. Jika pelatih memiliki arahan dan komitmen, pelatih bisa memberikan ini kepada atlitnya sendiri. Bila atlet yang kita latih melihat perilaku pelatihnya dengan konsistensi yang masuk akal, mereka akan cenderung merespons dengan tepat. Jadi (MG et al., 2019) pelatih menunjukkan karakter dalam membimbing atlet melalui pengalaman kompetitif, pelatih mungkin akan membangun karakter pada panduannya.

Hanya melalui kesadaran diri, pelatih bisa sampai pada kesimpulan yang diinginkan atau butuhkan untuk menjadi lebih kompeten dalam beberapa segi kehidupan. Hal ini membutuhkan sikap jujur terhadap diri pelatih sendiri

tentang siapa dirinya yang terkadang merupakan pengalaman yang menyakitkan. Lao-Tzu, filsuf China yang terkenal, berkata, "Adalah hikmat untuk mengenal orang lain; itu adalah pencerahan untuk mengetahui diri sendiri."

## 2. Menegal Diri/Siapa Saya?

Sekarang adalah saat yang tepat untuk beberapa pemikiran dan refleksi. Bacalah setiap pertanyaan berikut, renungkan sejenak, lalu berikan jawaban pelatih di tempat yang tersedia. Jangan hanya membaca daftar dan melanjutkan, luangkan waktu untuk berkenalan dengan diri sendiri. Mengapa saya pelatih? ► Apakah saya melatih untuk alasan yang benar? ► Apa tujuan saya sebagai pelatih? ► Apakah saya pelatih yang baik? ► Apa yang akan membuat saya menjadi pelatih yang lebih baik?

Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini dan yang serupa membentuk konsep diri Anda - keyakinan yang Anda miliki tentang diri Anda.

## 3. Tiga Diri Anda

### a. Ideal Self/Diri Ideal

Diri ideal pelatih mengacu kepada seperti apa yang diinginkan oleh diri pelatih itu sendiri mewakili apa yang ada dalam diri pelatih. Diri ideal pelatih adalah apa yang anda harapkan dan permintaan dari diri anda. Hal ini biasanya didasarkan pada prinsip moral yang diperoleh dari keluarga anda, orang penting lainnya dalam hidup anda, dan melalui refleksi diri.



#### b. Public Self

Merupakan citra yang pelatih yakini dimiliki orang lain. Pelatih ingin orang lain mempercayai hal-hal tertentu tentang dirinya sehingga mereka menghormati, mencintainya, dan membantu seorang pelatih mencapai tujuannya. Jika orang lain percaya hal yang salah tentang anda sebagai pelatih, mereka mungkin akan mengabaikan anda, menolak anda, atau menghukum anda.

#### c. Real Self

Merupakan penjumlahan dari pikiran subjektif, perasaan, dan kebutuhan yang anda lihat sebagai orang yang otentik. Diri sejati anda terus berubah, dan orang-orang yang sehat berusaha untuk secara jujur mengenal diri mereka sendiri dan menghubungkan diri batin mereka dengan realitas dunia luar. Melalui interaksi dengan orang lain, anda bisa memahami, menerima, dan merasakan diri sejati anda.



#### 4. Harga Diri

Seperti disebutkan sebelumnya, pelatih harus terlebih dahulu mengenal dirinya sendiri sebelum bisa mengembangkan filosofi pelatihan yang bermanfaat. Bagian

dari pengembangan kesadaran diri adalah memahami harga diri, yang berkaitan dengan keyakinan batin tentang kompetensi dan nilai anda sebagai manusia. Terlalu sering pelatih dan atlet mendasarkan selfesteem mereka pada kemenangan dan kerugian mereka dalam persaingan.

(Pelana et al., 2020) Latihan dilakukan dengan tujuan dan sasaran tertentu agar latihan tersebut dapat bermanfaat bagi sang atlet. Harga diri sejati bukanlah sesuatu yang anda dapatkan sebagai pelatih melalui kompetisi atau perbandingan. Harga diri yang positif melihat diri anda sebagai orang yang kompeten dan layak, dan merasa nyaman dengan hal itu. Harga diri tidak tercapai dengan mengalahkan orang lain, tetapi dengan menyesuaikan diri dengan standar realistis anda sendiri. Jika pelatih memiliki kepercayaan diri, maka akan membantu mengembangkan kepercayaan pada orang di sekitar anda termasuk para atlet. Jika pelatih merasa layak sebagai pribadi, maka pelatih tersebut akan menghargai orang lain dan jika anda sebagai pelatih peduli dengan diri anda, maka anda mungkin akan lebih peduli dengan orang lain.



**Figure 1.3** Your level of self-esteem affects your success as a coach.

## 5. Pengungkapan Diri

Bagian dari membangun filosofi pelatihan adalah menentukan tingkat pengungkapan- diri yang sesuai. (Da Silva et al., 2017) mengungkapkan pentingnya pengungkapan diri dalam mengembangkan kesadaran diri dalam bukunya *Reaching Out: Dengan mengungkapkan diri kepada Anda, saya menciptakan potensi untuk kepercayaan, perhatian, komitmen, pertumbuhan, dan pemahaman diri. Bagaimana Anda bisa merawat saya jika Anda tidak mengenal saya? Bagaimana Anda bisa mempercayai saya jika saya tidak menunjukkan kepercayaan saya kepada Anda dengan mengungkapkan diri kepada Anda? Bagaimana Anda bisa berkomitmen kepada saya jika Anda tahu sedikit atau tidak sama sekali tentang saya? Bagaimana saya bisa tahu dan mengerti diri saya jika saya tidak mengungkapkan diri saya kepada teman?*

Beberapa pelatih percaya bahwa tidak pantas mengungkapkan diri kepada atlit mereka. Mereka percaya bahwa mereka harus tetap terpisah untuk menjadi taskmaster yang baik. Saya tidak setuju Saya percaya bahwa detasemen hanya melayani satu dari dua tujuan: mencoba lebih banyak usaha dari para atlit, atau untuk menyembunyikan keraguan pelatih tentang konsep dirinya. (Mitchell et al., 2020) memahami hal ini saat dia menulis, *"Saya takut untuk memberi tahu Anda siapa saya, karena, jika saya memberi tahu Anda siapa saya, Anda mungkin tidak menyukai siapa saya, dan hanya itu yang saya miliki"*

Memang benar, harga diri kita adalah milik kita yang paling penting. Bagaimana anda harus mengungkapkan diri anda sendiri? Pengungkapan diri tidak berarti mengungkapkan detail intim tentang hidup anda. Ini berarti

berbagi dengan atlit anda bagaimana perasaan anda tentang apa yang mereka katakan dan lakukan, atau tentang kejadian yang telah anda bagikan.

Pengungkapan diri harus relevan dengan hubungan anda dan sesuai dengan situasi. Misalnya, jika seseorang tidak dapat dipercaya, salah menafsirkan, atau bereaksi berlebihan, anda akan bodoh untuk mengungkapkannya sendiri. (Brown, 2011) Pengetahuan tentang metode latihan serta komponen Fisik yang tepat untuk kemampuan keterampilan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan atlet muda yang akan berkembang

Diam tidak berarti menjadi kuat. Kekuatan adalah kemauan untuk mengambil risiko dalam hubungan anda dengan atlit anda, untuk mengungkapkan diri anda sebagai pelatih dengan maksud untuk membangun hubungan yang lebih baik. Mengungkap diri dengan cara ini berarti menjadi nyata, jujur, dan tulus pertama pada diri anda dan kemudian kepada atlit anda. Jika anda tidak mengekspresikan diri dengan tepat, atlit anda tidak akan berbagi pemikiran dan perasaan mereka dengan anda. Tanpa sepengetahuan pelatih tentang atletnya, pelatih tidak dapat berharap dapat membantu mengembangkan karakter atau keterampilan psikologis. Tentu saja pelatih tidak bisa mengungkapkan perasaan dan reaksinya jika pelatih tidak tahu apa itu.

Oleh karena itu, kesadaran diri merupakan langkah awal untuk membuka diri. Pada gilirannya, melalui pengungkapan diri, pelatih dapat menerima umpan balik dari orang lain, dan umpan balik ini membantu pelatih mewujudkan kesadaran dirinya sendiri.

## D. GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH

Menurut (Bompa & Carrera, 2015) Saat ini para atlet bertransisi dari bermain ke latihan dan kembali bermain. Mengondisikan Atlet Muda bukan tentang membangun atlet terbaik; melainkan, ini tentang merancang program terbaik sehingga atlet Anda dapat tumbuh, berkembang, dan mencapai kepribadian terbaik mereka dalam semua aspek olahraga, kompetisi, dan kesehatan

### 1. *The Hardnosed Authoritarian coach.*

Adalah gambaran seorang pelatih yang bergaya jagoan yang merasa yakin dalam tindakan-tindakan menetapkan sasaran atau target, mendorong atlet untuk berjuang mencapai target yang ditetapkan. Gaya pelatih seperti ini banyak terdapat pada pelatih-pelatih muda



(tidak semua) dengan ciri-ciri : sangat disiplin, sering memaksakan peraturan dengan ancaman hukuman, sangat kaku dalam menerapkan jadwal dan rencana, dapat bertindak kejam dan sadis, kurang hangat dalam pergaulan, dapat mengorganisasikan sesuatu dengan baik dan terencana dengan baik, segan berhubungan dekat dengan orang lain, sering bersikap moralitas dan religius, keras memegang pendirian sering berprasangka, lebih senang mempunyai asisten orang-orang yang lemah, untuk menimbulkan motivasi menggunakan perlakuan-perlakuan

(push ups, lari keliling, dsb nya) Keباikan dari menurut (Almeida et al., 2019) gaya pelatih seperti ini antara lain : terbentuknya disiplin yang kuat, team yang mampu bermain keras dan agresif, team terorganisir baik, biasanya kondisi fisik anggota team lebih baik dari lain team, team spirit baik pada saat menang. Beberapa hal yang kurang menguntungkan, yaitu antara lain: team mudah mendiskusikan sesuatu apabila ada hal-hal yang tidak baik dalam suasana yang tidak menyenangkan, pemain-pemain yang sensitive mudah drop out, sering membenci atau khawatir, suasana team tegang.

## 2. *The Nice guy coach.*



Adalah pelatih yang bergaya seperti bujangan yang pandai bergaul, rumahnya selalu terbuka bagi para atlet; dengan memiliki ciri-ciri: disenangi banyak orang, penuh perhatian kepada orang lain, penumbuhan motivasi dengan cara positif, terlalu fleksibel dalam membuat perencanaan namun kadang-kadang menjadi kacau balau, seiring mencoba-coba sesuatu dan terbuka terhadap

saran-saran. Keباikan pelatih dengan gaya seperti ini, yaitu antara lain: ikatan team kuat/akrab, atlet sering menunjukkan

prestasi melebihi apa yang diharapkan, suasana team rileks penuh kekeluargaan, permasalahan-permasalahan atlet dapat ditangani lebih efektif. Mengenai hal-hal yang kurang menguntungkan, antara lain: pelatih sering kelihatan lemah, atlet berbakat kurang ditangani dengan baik, dapat kehilangan atlet-atlet yang mempunyai sifat pemalu.

### 3. *Intense or driven coach.*

Intense atau driven coach dalam banyak hal sifat-sifatnya mirip dengan the hardnosed authoritarian coach, bedanya drive coach lebih emosional dan tidak suka menghukum. Adapun ciri driven coach adalah: mudah kelihatannya khawatir dan bingung, suka mendramatisasikan keadaan, segala sesuatu ditangani secara pribadi, selalu memiliki pengetahuan yang lengkap mengenai permainan dan segala peraturannya, selalu berkemauan keras melibatkan diri dan tidak pernah puas dengan apa yang dihasilkan, menyediakan seluruh waktu untuk memahami permasalahan yang dihadapi, memotivasi atlet atas dasar pengalaman pribadi.

Kebaikan dari driven coach yaitu antara lain: tema yang dibina pada umumnya sukses dalam pertandingan, team dibantu sepenuhnya kalau mau kerja keras, pelatih tersebut biasanya kerja lebih keras daripada atlet yang dibinanya.

Adapun kelemahan atau hal yang kurang menguntungkan, yaitu antara lain: suka menakut-nakuti atlet dalam upaya member tantangan, kemungkinan team mengalami burn out sebelum berakhir season, membenci atlet yang menunjukkan penampilan malas, mudah kehilangan atlet karena kurang ditangani dengan baik, tuntutan sering tidak realistic, sering anggota team malu mengenai penampilannya yang emosional.

#### 4. *The easy going coach*



Pelatih ini sering menganggap enteng permasalahan, merupakan pelatih yang memiliki sifat kebalikan dari driven coach yang penuh semangat dan suka memaksa. Adapun ciri-cirinya yaitu antara lain:

tidak pernah tampak serius menghadapi segala sesuatu, enggan membuat jadwal kerja, tidak pernah mendesah segalanya dilihatnya mudah, member kesan bahwa semuanya dapat dikendalikan sehingga pada saat –saat tertentu kelihatan malas.

Kebaikan pelatih ini antara lain: team hanya mengalami sedikit tekanan, penanganan team kurang untuk dapat kerja keras, segala sesuatu didapat dengan mudah oleh team, menumbuhkan perasaan tidak tergantung pada pelatih, sehingga pelatih lebih menyerupai guide dan konsultan.

Mengenai hal-hal yang kurang menguntungkan, yaitu antara lain: sering pelatih tampak tidak mampu menguasai pemainnya, sering tampak seperti playboy tidak senang olahraga, team sering tidak dalam kondisi fisik yang baik karena kurang keras latihan, adanya tekanan karena tidak menangani team dengan baik dapat mudah menimbulkan panik, pelatih sering tampak tidak ambil pusing oleh keadaan.



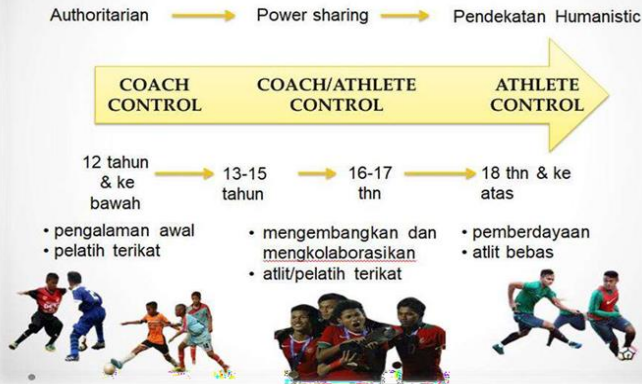
## 5. *The business like coach*



Pelatih yang bergaya seperti business men ini sangat berhasrat untuk belajar, mempelajari sesuatu, selalu berusaha mendapat informasi terbaru, biasanya selfish yaitu memiliki sifat semau gue. (Bolter et al., 2018) Adapun ciri business like coach yaitu:

menggunakan pendekatan dalam olahraga atas dasar untung rugi, pendekatannya sangat logis, tampaknya berpribadi dingin tidak hangat dalam pergaulan, pemikirannya tajam, pikiran utamanya ditujukan pada lawan bertanding, pragmatis dan tekun. Kebaikan pelatih ini antara lain: team selalu up to date dalam penguasaan teknik-teknik baru, team tampak terorganisasi secara strategis untuk dapat mencapai sukses, atlet merasa percaya dirinya berkembang melalui organisasi yang dikelola secara cerdas. Segi-segi kekurangan yang terjadi antara lain: sering timbul rasa dianggap tidak penting, team spirit kurang, sulit menghadapi atlet yang kurang terorganisasi dengan baik, mudah kehilangan atlet karena kurang motivasi secara emosional.

## Model Hogg dalam Hubungan antara Pelatih dan Atlet



### E. REKOMENDASI PENELITIAN

#### PENGARUH METODE LATIHAN DAN KORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING FUTSAL ANAK USIA 13 FUTSAL KOTA BOGOR

Metode Latihan  Koordinasi	Metode Latihan Z PATTERN RUN A1	Metode Latihan SLALOM WEAVE DRILL A2	Metode Latihan ZIGZAG RUN A3
Koordinasi tinggi B1	A1B1	A2B1	A3B1
Koordinasi Rendah B2	A1B2	A2B2	A3B2

Tabel Kerangka Desain 3 X 2 Treatment by Level

**Keterangan:**

A1B1: Kelompok Atlet Usia 13 Futsal Yang Mem-Punyai Koordinasi Tinggi Dilatih Dengan Metode Latihan Aplikasi Z Pattern Run

A1B2: Kelompok Atlet Usia 13 Futsal Yang Mem-Punyai Koordinasi Rendah Dilatih Dengan Metode Latihan Aplikasi Z Pattern Run

A2B1: Kelompok Atlet Usia 13 Futsal Yang Mem-Punyai Koordinasi Tinggi Dilatih Dengan Metode Latihan Aplikasi Slalom Weave Drill

A2B2: Kelompok Atlet Usia 13 Futsal Mem-Punyai Koordinasi Rendah Dilatih Dengan Metode Latihan Aplikasi Slalom Weave Drill.

A3B1: Kelompok Atlet Usia 13 Futsal Mem-Punyai Koordinasi Tinggi Dilatih Dengan Metode Latihan Aplikasi Zigzag Run.

A3B2: Kelompok Atlet Usia 13 Futsal Mem-Punyai Koordinasi Rendah Dilatih Dengan Metode Latihan Aplikasi Zigzag Run

# DEVELOPING COACHING

COACHING DIVERSE ATLET AND COACHING CARACTERS

JUANA WANGSA PUTRI



Chapter 3 Coaching Diverse Atlet

Chapter 4 Coaching Caracters

*Coaching is ART*



# COACHING DIVERSE ATLET AND COACHING CHARACTERS

## JUANA WANGSA PUTRI



Dibalik kesuksesan seorang atlet meraih prestasi, jangan lupa sosok yang berada di belakangnya. Dialah seorang pelatih. Sosok yang terkadang luput dari perhatian, tapi memegang peranan penting atas keberhasilan anak didiknya. Terkadang, banyak orang hanya fokus terhadap sang atlet dengan torehan prestasi demi prestasi gemilang yang diraihinya, tapi sedikit orang yang mampu mengenali siapa sosok di belakang seorang

atlet tersebut hingga mencapai puncak kejayaan. Ibarat seorang sutradara dalam sebuah film, berkarya di balik layar, tapi di tangan pelatih-lah, seorang atlet akan diarahkan, dibimbing dengan cara dan metodenya sendiri, hingga sang atlet mampu menorehkan prestasi, menuai hasil manis atas kerja keras dan disiplin latihan. Tentu tak lupa, juga berkat polesan tangan dingin seorang pelatih.

## **COACHING KARAKTER**

• • •

1. Perilaku
2. Ketegasan dan Keberanian
3. Sikap Sportif
4. Hargai wasit
5. Keseimbangan emosional
6. Berfikir positif
7. Imajinasi

Seorang pelatih bukanlah sosok yang sempurna. Mungkin dia bukanlah seorang yang punya skill luar biasa. Bahkan dibandingkan dengan atlet yang dilatihnya pun, mungkin saja, kemampuannya masih kalah dari sang atlet. Tapi kenapa seorang atlet masih membutuhkan seorang pelatih? Jawabannya adalah karena seorang pelatih bisa melihat apa kekurangan dari seorang atlet yang dilatihnya. Seorang pelatih bisa melihat apa yang menjadi kelemahan sang atlet, apa yang harus diperbaiki dari diri seorang atlet. Dan juga

sebaliknya, pelatih tahu potensi dan kelebihan apa yang dimiliki seorang atlet.

Disitulah peran seorang pelatih, untuk sering mengingatkan sang atlet tentang kelemahan dan kekurangannya. Agar apa yang menjadi kelemahan, dapat diubah menjadi sebuah kekuatan. Mungkin terlihat sepele, tapi cukup vital. Terkadang, dalam sebuah pertandingan, karena euforia, dan adrenalin yang tinggi, seorang atlet bisa saja kehilangan fokus.

Dan disaat itulah seorang pelatih harus mengingatkan dan mengarahkan tentang apa saja yang harus dihindari dalam sebuah pertandingan, agar di akhir pertandingan, sang atlet mampu keluar sebagai pemenang. Filosofi seorang pelatih, juga sering dijumpai dalam kehidupan nyata. Dan

memang seharusnya, kita banyak belajar dari sosok seorang pelatih. Bagaimana menjadi sosok yang mungkin tidak terlalu populer, tapi mampu memiliki peranan penting di balik seorang yang berprestasi. Kita harus bisa belajar dari sosok seorang pelatih, bahwa dalam kehidupan ini, kita masih membutuhkan orang lain untuk mendampingi kita, membimbing kita, dan mengingatkan tentang kesalahan-kesalahan yang kita lakukan tapi kita tidak menyadarinya. Kita tidak boleh terlalu mengedepankan ego, dan tidak menghiraukan sekeliling kita. Karena pada dasarnya, kesalahan dan kekurangan diri terkadang memang tidak kita sadari. Jauh lebih mudah mengatakan tentang apa yang menjadi kekuatan dan kelebihan diri kita daripada mengakui apa yang menjadi kekurangan dan kesalahan pada diri kita. Seperti kat peribahasa, "Semut di seberang lautan, tampak. Gajah di pelupuk mata, tak tampak"

#### **A. KARAKTER PELATIH**

Pelatih adalah orang penting di balik kesuksesan prestasi seorang atlet. Dibalik prestasi yang fenomenal, di balik atlet yang sukses, dibelakangnya pastilah berdiri seorang pelatih yang baik. Masih banyak pakar yang kebingungan dalam memberikan batasan tentang kompetensi, apakah kompetensi tersebut karakteristik organisasi ataupun karakteristik kerja. Kesulitan dalam mendefinisikan atau merumuskan pengertian dari kompetensi dikarenakan bahwa kompetensi memiliki defenisi yang luas dan mencakup berbagai aspek. The British National Council of vocational Qualifications merumuskan pengertian kompetensi sebagai kemampuan untuk melaksanakan kegiatan kegiatan kerja sesuai dengan standar yang diperlukan. Sedangkan menurut Australia's National Training Board mengatakan bawa kompetensi



terdiri dari spesifikasi pengetahuan dan keterampilan serta penerapan pengetahuan dan keterampilan tersebut pada standar kinerja yang dipersyaratkan. Selanjutnya terkait dengan pengertian kompetensi tersebut, Sedarmayanti, (2004) menyimpulkan beberapa pendapat ahli terkait dengan kompetensi yaitu: 1. Konsep luas, memuat kemampuan mentransfer keahlian dan kemampuan kepada situasi baru dalam wilayah kerja, menyangkut organisasi dan perencanaan pekerjaan, inovasi dan mengatasi aktivitas rutin, kualitas efektivitas personel yang dibutuhkan di tempat berkaitan dengan rekan kerja. Menejer serta pelanggan. 2. Kemampuan dan kemauan untuk melakukan tugas 3. Dimensi perilaku yang mempengaruhi kinerja. 4. Karakteristik individu apapun yang dapat dihitng dan diukur secara konsisten, dapat dibuktikan untuk membedakan secara signifikan antara kinerja yang efektif dengan yang tidak efektif.

5. Kemampuan dasar dan kualitas kinerja yang diperlukan untuk mengerjakan pekerjaan dengan baik. 6. Bakat, sifat dan keahlian individu apapun yang dapat dibuktikan. dapat dihubungkan dengan kinerja yang efektif dan baik sekali. Berdasarkan uraian tersebut. Sedarmayanti menyimpulkan secara menyeluruh bahwa kompetensi merupakan faktor mendasar yang perlu dimiliki seseorang sehingga mempunyai kemampuan lebih dan membuatnya berbeda dengan seseorang yang mempunyai kemampuan rata-rata atau biasa saja. Sedarmayanti (2004) mengatakan bahwa cakupan dari kompetensi tersebut adalah 1. Motif (motive), yaitu kebutuhan dasar seseorang yang mengarahkan cara berfikir dan bersikap. 2. Sifat-sifat dasar (Trait), yaitu yang menentukan cara seseorang bertindak/tingkah laku. 3. Citra pribadi (Self image), yaitu

pandangan seseorang terhadap identitas dan kepribadiannya sendiri atau inner-self. 4.Peran kemasyarakatan (Social role), yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya dalam interaksinya dengan orang lain atau outer-self. 5.Pengetahuan (Knowledge), yaitu sesuatu yang dapat dimanfaatkan dalam tugas/pekerjaan tertentu 6. Keterampilan (Skills), yaitu kemampuan teknis untuk melakukan sesuatu dengan baik. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa kompetensi memiliki cakupan yang sangat kompleks. pada awalnya adalah kemampuan atau karakteristik dasar yang dimiliki seseorang tetapi dapat dikembangkan menjadi lebih baik sesuai dengan kebutuhannya. Selanjutnya terkait dengan elemen elemen atau faktor faktor yang turut mempengaruhi dari kompetensi, dalam Undang Undang Sistem Keolahragaan Nasional juga dikatakan bahwa Elemen-elemen kompetensi terdiri atas Pasal 2 ayat 2 a. Landasan kepribadian;

b. Penguasaan ilmu dan keterampilan; c. Kemampuan berkarya; d. Sikap dan perilaku dalam berkarya menurut tingkat keahlian berdasarkan ilmu dan keterampilan yang dikuasai; e. Pemahaman kaidah berkehidupan bermasyarakat sesuai dengan pilihan keahlian dalam berkarya. Dalam dunia kepelatihan olahraga terkait dengan kompetensi ini secara nyata dituangkan dalam anatomi pelatih bahwa pelatih yang baik harus memiliki anatomi yang merupakan kompetensi yang harus dimiliki oleh seorang pelatih seperti gambar berikut:



Dalam gambar tersebut disebutkan bahwa anatomi pelatih yang baik harus memiliki beberapa karakteristik yang merupakan kompetensi penting yang harus dimiliki dan terus dikembangkan oleh seorang pelatih yaitu: Pengetahuan akan pertumbuhan dan perkembangan 1) Dedikasi dan antusias yang tinggi 2) Kematangan 3) Etika 4) Berikap adil 5) Pengetahuan akan metoda latihan 6) Efektifitas dalam pemberdayaan personel 7) Fokus terhadap atlet 8)

Pengelolaan Media 9) Kemampuan berkomunikasi 10) Menjalankan prakteknya dengan efektif 11)

Kemampuan mengevaluasi atlet 1 2) Kemampuan memahami dan mengaplikasikan strategi 1 3) Menjadi motivator 1 4) Meletakkan dan menjalankan disiplin 1 5) Keterampilan mengorganisasi 1 6) Pengetahuan bagaimana tubuh bekerja 1 7) Memiliki selera humor 2. Kinerja Pelatih

Kebutuhan yang paling penting dalam mengembangkan atlet pada level yang lebih baik lagi adalah ketersediaan pelatih yang handal dan baik. Kita menyadari bahwa pembinaan prestasi atlet sangat membutuhkan pelatih yang memiliki berpengetahuan, motivasi, intens, peka terhadap kebutuhan individu, dan sukses dalam memecahkan masalah, suasana latihan yang mampu mendukung

pencapaian prestasi atlet. Sebaliknya Jika pelatih memiliki pengetahuan teknis atau teoritis yang buruk, kurang pengalaman, tidak mampu untuk merencanakan program yang komprehensif, atau memiliki motivasi, atau tidak bisa mengelola waktu dengan sebaik baiknya akan berdampak kurang baik terhadap perkembangan prestasi dari atlet yang dibinannya. Hal ini merupakan kesulitan dan tantangan di negara berkembang untuk menciptakan sebuah sistem untuk mengembangkan pelatih handal atau level tinggi. Tantangan ini harus dicarikan solusi agar pelatih bisa meningkatkan diri sesuai dengan kebutuhan dan fungsi sebagai seorang pelatih yang dibutuhkan oleh para atlet berprestasi. Dikaitkan dengan beberapa pengertian tentang kinerja di atas, kinerja pelatih bisa diartikan sebagai hasil atau outcome dari seseorang dalam hal ini pelatih dalam menjalankan peran, tugas dan fungsinya sebagai seorang pelatih.

Sebagai salah satu orang yang sangat berperan dalam membawa dan membimbing para atlet bimbingannya khususnya dalam peningkatan prestasi olahraga kecabangannya tuntutan dan peran dan fungsi pelatih menjadi sangat penting. Fungsi dan peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet. Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan. Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapinya

dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi dinamika mental atlet merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai pelatih. Kompetensi ini akan lebih banyak terlihat ketika pelatih menghadapi suasana kompetensi yang penuh dengan tekanan. Pengalaman menjadi modal utama dalam menghadapi situasi ini. Penguasaan kecabangan olahraga dan dalamnya pengalaman tidak serta-merta akan menjadikan dirinya sebagai pelatih yang dihormati dan disegani kecuali jika dirinya sudah memiliki karakter dan filosofi sebagai seorang pelatih. Karakter adalah konsistensi sikap dan cara pandang dalam menghadapi suatu masalah. Sedangkan filosofi adalah bingkai kepribadian yang akan menjadi jembatan bagi aktualisasi seluruh komponen yang dimiliki agar apa yang dilakukan dapat diterima oleh orang lain. Dengan memiliki filosofi seorang melatih akan dapat memiliki pegangan ketika menjalankan tugas profesionalnya. Menyadari pentingnya pengembangan kompetensi pelatih sehingga dalam Undang Undang SKN ditegaskan tentang standar kompetensi (pasal 81). Standar kompetensi dimaksud adalah Standar kompetensi adalah standar nasional yang berkaitan dengan kemampuan minimal yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang harus dimiliki seseorang untuk dapat dinyatakan lulus dalam uji kompetensi. Dalam hal ini kompetensi pelatih diartikan juga harus di dasarkan pada pengetahuan sebagai pelatih, sikap sebagai pelatih, dan keterampilan sebagai pelatih. Pengetahuan sebagai pelatih termasuk dalam hal ini pelatih harus memiliki wawasan yang luas khususnya terkait dengan disiplin ilmu yang dimiliki yang mendukung pelatih dalam melaksanakan tugas kepelatihannya. Pengetahuan

dimaksud meliputi pengetahuan tentang ilmu fisiologi olahraga, ilmu melatih, ilmu psikologi, gizi dan lain sebagainya yang kesemuanya dibutuhkan dan harus senantiasa di up date oleh para pelatih dalam menjalankan tugas dan perannya sebagai seorang pelatih. Sikap pelatih dalam hal ini termasuk didalamnya etika dan estetika dari pelatih. Etika dalam artian pelatih harus mencerminkan nilai-nilai yang baik yang dijabarkan dalam aturan dan ketentuan serta perbuatan kesehariannya dan harus mencerminkan nilai-nilai yang luhur seperti, disiplin, sopan santun, sportifitas dan lain sebagainya.

Mental atlet merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai pelatih. Kompetensi ini akan lebih banyak terlihat ketika pelatih menghadapi suasana kompetisi yang penuh dengan tekanan. Pengalaman menjadi modal utama dalam menghadapi situasi ini. Penguasaan kecakapan olahraga dan dalamnya pengalaman tidak serta-merta akan menjadikan dirinya sebagai pelatih yang dihormati dan disegani kecuali jika dirinya sudah memiliki karakter dan filosofi sebagai seorang pelatih. Karakter adalah konsistensi sikap dan cara pandang dalam menghadapi suatu masalah. Sedangkan filosofi adalah bingkai kepribadian yang akan menjadi jembatan bagi aktualisasi seluruh komponen yang dimiliki agar apa yang dilakukan dapat diterima oleh orang lain.

Dengan memiliki filosofi seorang pelatih akan dapat memiliki pegangan ketika menjalankan tugas profesionalnya. Menyadari pentingnya pengembangan kompetensi pelatih sehingga dalam Undang Undang SKN ditegaskan tentang standar kompetensi (pasal 81). Standar kompetensi dimaksud adalah Standar kompetensi adalah standar nasional yang berkaitan dengan kemampuan

minimal yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang harus dimiliki seseorang untuk dapat dinyatakan lulus dalam uji kompetensi. Dalam hal ini kompetensi pelatih diartikan juga harus didasarkan pada pengetahuan sebagai pelatih, sikap sebagai pelatih, dan keterampilan sebagai pelatih. Pengetahuan sebagai pelatih termasuk dalam hal ini pelatih harus memiliki wawasan yang luas khususnya terkait dengan disiplin ilmu yang dimiliki yang mendukung pelatih dalam melaksanakan tugas kepelatihannya. Pengetahuan dimaksud meliputi pengetahuan tentang ilmu fisiologi olahraga, ilmu melatih, ilmu psikologi, gizi dan lain sebagainya yang kesemuanya dibutuhkan dan harus senantiasa di update oleh para pelatih dalam menjalankan tugas dan perannya sebagai seorang pelatih. Sikap pelatih dalam hal ini termasuk didalamnya etika dan estetika dari pelatih. Etika dalam artian pelatih harus mencerminkan nilai-nilai yang baik yang dijabarkan dalam aturan dan ketentuan serta perbuatan kesehariannya dan harus mencerminkan nilai-nilai yang luhur seperti, disiplin, sopan santun, sportifitas dan lain sebagainya. Sedangkan estetika bahwa dalam kesehariannya pelatih harus bisa mencerminkan

keindahan, kebersihan dan ketertiban baik dalam pengelolaan latihan maupun dalam bertutur kata dalam berkomunikasi. Dalam menjalankan tugas kesehariannya pelatih harus taat pada kode etik yang merupakan sandaran nilai dan etika yang dijadikan pedoman dalam melaksanakan tugas dan perannya. Nilai dan etika pelatih tersebut menurut IOC (2001) adalah sebagai berikut: 1. bertindak dengan integritas dalam melaksanakan semua tugas kepada atlet, olahraga, anggota lain dari profesi pembinaan dan masyarakat 2. berusaha untuk menyiapkan diri dengan

sebaik baiknya agar semua tugas yang sesuai dengan disiplin ilmu bisa dipenuhi dengan kompetensi yan dimiliki  
3.bertindak mengutamakan i pengembangan atlet sebagai manusia seutuhnya  
4.menerima peraturan yang baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis dari sebuah pertandingan  
5.menerima peran sebagai orang yang memberikan penilaian untuk memastikan bahwa kompetisi dilakukan secara adil  
6.Memperlihatkan kepada pelatih dan official lainnya sebagai pelatih yang sopan,

memiliki itikat yang baik serta kepedulian atau kepekaan.  
7.mempertahankan prilaku yang baik dan mendukung prinsip-prinsip fair play  
8.menjadi nara sumber yang dapat membantu atlet untuk mengembangkan / nya potensi atletik dan kemampuan diri sendiri  
9.mengenali perbedaan individu pada atlet dan selalu berpikir jangka panjang atlet kepentingan terbaik  
10.Mendapatkan prestasi terbaik berdasarkan tujuan yang realistis serta dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan atlet  
11.Memberikan keteladanan dalam kerja saman, disiplin diri, menghormati lawan dan official , dan santun dalam berbahasa, berpakaian dan bertingkah laku

12.Menciptakan suasana latihan yang menantang dan menyenangkan. Belajar Keterampilan dan teknik tidak harus menyakitkan. Bersikaplah jujur dan konsisten dengan atlet: tahu dengan posisi sebagai seorang pelatih.  
13.Menyiapkan diri untuk bisa berinteraksi dengan media, official dan orang tua, mereka juga memiliki peran penting untuk menegakan peraturan dalam permainan  
14.memastikan bahwa tidak ada pelecehan dari bentuk apapun dalam lingkungan olahraga.Hal inilah yang senantiasa harus dipedomani, di jaga dan ditumbuhkembangkan oleh pelatih sebagai pemimpin dalam usaha meningkatkan prestasi atlet dan juga



sebagai orang anggota masyarakat dengan yang harus memiliki pola berfikir dan bertingkah laku yang baik tentunya. Pelatih yang baik tentunya adalah pelatih yang memiliki keinginan dan kemampuan untuk berkembang baik secara pengetahuan dan keterampilan ke arah yang lebih baik lagi. Pelatih yang handal harus memiliki atribut sebagai pelatih berkinerja tinggi diantaranya yaitu: 1. Standar pengetahuan yang diperlukan 2. Bersedia untuk melakukan pekerjaan yang diperlukan 3. Tidak ada kompromi... bergairah 4. Mampu meyakinkan atlet untuk mengikuti aturan dan perintahnya 5. Terorganisir... fokus 6. Pemecah masalah ... praktis ... mencarikan jalan keluar 7. Menguasai olahraga 8. Mempertahankan kontrol secara keseluruhan 9. Percaya diri dalam bertindak 10. Berpengalaman dalam taktik

Dari kesepuluh atribut pelatih berkinerja tinggi tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan kecabangan, pribadi yang kuat untuk memimpin dan mengendalikan latihan dan atlet, serta kesadaran diri dan tanggung jawab untuk senantiasa mengembagkan diri demi peningkatan prestasi atlet. Secara ringkas dari berbagai aspek tersebut terkait dengan peran dan tugas pelatih sebagai pemimpin menurut

Tahir Djide dalam Harsuki (2003) menyebutkan: a. Cermat menentukan sasaran atau tujuan latihan b. Menetapkan tujuan latihan yang bersifat realistik c. Memilih metode, model model, yang cocok untuk memenuhi kebutuhan setiap pemain d. Memotivasi pemain untuk berlatih kerase. Mencermati latihan pemanasan (warm up) dan pencegahan cedera (avoid Injury) f. Istirahat dan minum yang cukup g. Memanfaatkan aspek pembinaan psikologish. Cermat dan terampil melakukan seni

berkomunikasi Tugas dan peran inilah yang harus dipahami dan dijalankan oleh pelatih dalam upaya mewujudkan kinerja pelatih tersebut di lapangan. Hal ini jugalah yang menuntut pelatih harus senantiasa berupaya meningkatkan kemampuan kinerja dan kompetensi diri guna mewujudkan tugas dan peran sebagai seorang pelatih dan pemimpin yang baik<sup>3</sup>. Kepemimpinan Pelatih a. Pengertian Gaya KepemimpinanKepemimpinan merupakan suatu faktor penting yang dibutuhkan dalam sebuah organisasi. Keberhasilan sebuah organisasi sangat ditentukan oleh kecakapan pemimpin dalam memengaruhi, mengajak dan membawa semua anggota yang ada dalam organisasi tersebut, sesuai dengan tujuan dari organisasi tersebut. Namun tidak semua orang bisa untuk jadi seorang pemimpin, dalam beberapa teori kepemimpinan dikatakan bahwa pemimpin dilahirkan dan di ciptakan. Dilahirkan dalam artian bahwa seseorang tersebut secara alamiah dan keturunan memang memiliki kemampuan sebagai pemimpin karena mewarisi darah sebagai seorang.

Sedangkan estetika bahwa dalam kesehariannya pelatih harus bisa mencerminkan keindahan, kebersihan dan ketertiban baik dalam pengelolaan latihan maupun dalam bertutur kata dalam berkomunikasiDalam menjalankan tugas kesehariannya pelatih harus taat pada kode etik yang merupakan sandaran nilai dan etika yang dijadikan pedoman dalam melaksanakan tugas dan perannya. Nilai dan etika pelatih tersebut menurut IOC (2001) adalah sebagai berikut:1.bertindak dengan integritas dalam melaksanakan semua tugas kepada atlet, olahraga, anggota lain dari profesi pembinaan dan masyarakat2.berusaha untuk menyiapkan diri dengan sebaik baiknya agar semua tugas yang sesuai dengan disiplin ilmu bisa dipenuhi dengan

kompetensi yang dimiliki 3. bertindak mengutamakan pengembangan atlet sebagai manusia seutuhnya 4. menerima peraturan yang baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis dari sebuah pertandingan 5. menerima peran sebagai orang yang memberikan penilaian untuk memastikan bahwa kompetisi dilakukan secara adil 6. Memerlihatkan kepada pelatih dan official lainnya sebagai pelatih yang sopan, memiliki itikad yang baik serta kepedulian atau kepekaan. 7. mempertahankan perilaku yang baik dan mendukung prinsip-prinsip fair play 8. menjadi nara sumber yang dapat membantu atlet untuk mengembangkan / nya potensi atletik dan kemampuan diri sendiri 9. mengenali perbedaan individu pada atlet dan selalu berpikir jangka panjang atlet kepentingan terbaik 10. Mendapatkan prestasi terbaik berdasarkan tujuan yang realistis serta dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan atlet 11. Memberikan keteladanan dalam kerja sama, disiplin diri, menghormati lawan dan official, dan santun dalam berbahasa, berpakaian dan bertingkah laku

12. Menciptakan suasana latihan yang menantang dan menyenangkan. Belajar Keterampilan dan teknik tidak harus menyakitkan. Bersikaplah jujur dan konsisten dengan atlet: tahu dengan posisi sebagai seorang pelatih. 13. Menyiapkan diri untuk bisa berinteraksi dengan media, official dan orang tua, mereka juga memiliki peran penting untuk menegakan peraturan dalam permainan 14. memastikan bahwa tidak ada pelecehan dari bentuk apapun dalam lingkungan olahraga. Hal inilah yang senantiasa harus dipedomani, di jaga dan ditumbuhkembangkan oleh pelatih sebagai pemimpin dalam usaha meningkatkan prestasi atlet dan juga sebagai orang anggota masyarakat dengan yang harus memiliki pola berfikir dan bertingkah laku yang baik

tentunya. Pelatih yang baik tentunya adalah pelatih yang memiliki keinginan dan kemampuan untuk berkembang baik secara pengetahuan dan keterampilan ke arah yang lebih baik lagi. Pelatih yang handal harus memiliki atribut sebagai pelatih berkinerja tinggi diantaranya yaitu: 1. Standar pengetahuan yang diperlukan 2. Bersedia untuk melakukan pekerjaan yang diperlukan 3. Tidak ada kompromi... bergairah 4. Mampu meyakinkan atlet untuk mengikuti aturan dan perintahnya 5. Terorganisir... focus 6. Pemecah masalah ... praktis ... mencarikan jalan keluar 7. Menguasai olahraga 8. Mempertahankan kontrol secara keseluruhan 9. Percaya diri dalam bertindak 10. Berpengalaman dalam taktik

Dari kesepuluh atribut pelatih berkinerja tinggi tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan kecabangan, pribadi yang kuat untuk memimpin dan mengendalikan latihan dan atlet, serta kesadaran diri dan tanggung jawab untuk senantiasa mengembangkan diri demi peningkatan prestasi atlet. Secara ringkas dari berbagai aspek tersebut terkait dengan peran dan tugas pelatih sebagai pemimpin menurut Tahir Djide dalam Harsuki (2003) menyebutkan: a. Cermat menentukan sasaran atau tujuan latihan b. Menetapkan tujuan latihan yang bersifat realistik c. Memilih metode, model model, yang cocok untuk memenuhi kebutuhan setiap pemain d. Memotivasi pemain untuk berlatih keras e. Mencermati latihan pemanasan (warm up) dan pencegahan cedera (avoid Injury) f. Istirahat dan minum yang cukup. Memanfaatkan aspek pembinaan psikologis. Cermat dan terampil melakukan seni berkomunikasi Tugas dan peran inilah yang harus dipahami dan dijalankan oleh pelatih dalam upaya mewujudkan kinerja pelatih tersebut di

lapangan. Hal ini jugalah yang menuntut pelatih harus senantiasa berupaya meningkatkan kemampuan kinerja dan kompetensi diri guna mewujudkan tugas dan peran sebagai seorang pelatih dan pemimpin yang baik<sup>3</sup>.  
Kepemimpinan Pelatih a. Pengertian Gaya Kepemimpinan  
Kepemimpinan merupakan suatu faktor penting yang dibutuhkan dalam sebuah organisasi. Keberhasilan sebuah organisasi sangat ditentukan oleh kecakapan pemimpin dalam memengaruhi, mengajak dan membawa semua anggota yang ada dalam organisasi tersebut, sesuai dengan tujuan dari organisasi tersebut. Namun tidak semua orang bisa untuk jadi seorang pemimpin, dalam beberapa teori kepemimpinan dikatakan bahwa pemimpin dilahirkan dan di ciptakan. Dilahirkan dalam artian bahwa seseorang tersebut secara alamiah dan keturunan memang memiliki kemampuan sebagai pemimpin karena mewarisi darah sebagai seorang.

## **B. MELATIH KARAKTER ATLET YANG BERBEDA**

Pelatih pada umumnya telah melewati kiprahnya di dunia olah raga sebagai seorang atlet. Oleh karenanya, ketika menjadi seorang pelatih bagi atlet-atlet di sebuah cabang olah raga, pelatih harus menjalankan profesinya secara profesional. Saat ini kebanyakan pelatih masih membawakan performance waktu sebagai atlet. Pelatih harus mengilhami dirinya menjadi panutan dan teladan bagi atlet di suatu cabang olahraga. "Pelatih itu adalah tulang punggung cabang olahraga. Jadi, kalau tulang punggung (pelatih) itu sakit, maka atlet juga akan sakit,". Untuk itu para pelatih diharapkan dapat memahami kinerja seorang pelatih. "Ada 4 poin yang harus diketahui pelatih. Yaitu, tahu, mengerti, paham, dan mampu menjadi pelatih," seorang pelatih disamping dituntut untuk menguasai teknik

kecabangan juga dituntut untuk dapat berperan sebagai pendamping atlet dalam upaya untuk meningkatkan prestasi.

Berbekal dari kondisi ideal dan tuntutan kualitas tersebut maka pelatih harus memiliki filosofi kepelatihan yang berisi aspek-aspek kepribadian yang mendasari semua tindakan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang pelatih. Agar menjadi seorang pelatih yang dihargai oleh orang lain (*respecting coach*) atau pelatih yang disegani maka seseorang harus memiliki 3 aspek penting yaitu: Pengetahuan (*Knowledge*), pengalaman (*Experience*), karakter (*Character*) dan Latar belakang pendidikan.

#### 1. Pengetahuan

Pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih terutama pengetahuan tentang cabang olahraga yang digeluti Selain harus mengetahui ilmu mengenai kecabangan olahraganya, mereka juga harus mendalami ilmu penunjang seperti ilmu Periodisasi latihan, Biomekanika, Faal olahraga, Gizi, dan Psikologi olahraga. Mendalami karakter cabang olahraga adalah mutlak, sehingga tidak akan salah dalam membina karakter atlet yang tentunya akan disesuaikan dengan kebutuhan kecabangan. Ilmu kepelatihan dari tahun ke tahun terus berkembang dan perkembangan ini akan berlangsung sebelum dapat di buktikan bahwa batas batas kemampuan manusia telah mencapai titik akhir. hasil dari berkembangnya ilmu kepelatihan: Pemecahan pemecahan record

- a. atletik (usain bolt dari setiap kejuaraan atau olimpiade selalu memecahkan record)

- b. renang(michael phelps yang sejak mengikuti olimpiade dari 1996-2012 mengoleksi 18 emas dari 22 medali yang di dapatnya)
- c. angkat besi (atlet asal kore selatan)
- d. dan masih banyak lagi, dan mereka adalah sebagian kecil yang berhasil memecahkan record pada ajang olimpiade london 2012 pada baru baru ini.

Seorang pelatih senantiasa harus berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya, istilah nya meng-upgrade dirinya dalam bidang kepelatihan.

Caranya misal:

- a. mengikuti penataran pelatih
  - b. Konverensi konverensi olahraga
  - c. Mengikuti diskusi atau tukar menukar ide sesama pelatih atau pun dalam sebuah forum.
  - d. Meng-up-to-date metode metode terbaru
2. Pengalaman

Setelah mendalami semua ilmu diatas, masuklah pada masa praktek untuk menemukan efisiensi dari keilmuan. Dengan mengalami salah benar. Akhirnya mereka akan menemukan filosofi kepelatihan sendiri. Menerapkan strategi hasil pengayaan dari beberapa buku dan pendapat para pakar, secara otomatis akan mendapatkan atau menemukan strategi andalannya dalam melatih Kemampuan menanggulangi berbagai masalah baik teknis maupun non- teknis juga merupakan keunikan tersendiri. Dari hasil pengalaman memimpin team di berbagai event yang diikutinya akan didapatkan nilai "*Art of Coaching*" yang

akan selalu menjadi cirri khas dalam melatih dan memimpin tim. Pengalaman adalah ilmu yang terbaik, cocok dengan tugas seorang pelatih, Mengapa??? Kita semua belajar dan memetik hasil nya, pelatih pun juga demikian, dari sebuah pengalaman, entah pengalaman hidup, pengalaman berolahraga, ataupun pengalaman dalam kepelatihan. Kita menjadi dewasa karena pengalaman. Seorang calon pelatih harus mempunyai pengalaman sebagai atlet. Tidak ada cara yang lebih baik baginya dalam mendapatkan suatu pengertian yang lengkap tentang kehidupan seorang atlet selain mengalami sendiri kehidupan yang demikian. Misalnya:

- a. Persoalan persoalan yang sering timbul pada seorang atlet
- b. Pengorbanan yang di tuntutan untuk menang
- c. Tekanan tekanan yang dihadapi dalam pertandingan
- d. Pahitnya suatu kekalahan
- e. Nikmatnya suatu kemenangan

Semua hal itu hanya akan di dirasakan sebaik baiknya apabila dia(pelatih) sendiri pernah mengalaminya. Akan tetapi, Meskipun pengalaman atlet penting (seorang pelatih), pengalaman yang paling baik adalah sebenarnya adalah kepelatihan. Oleh karena itu setiap pelatih haruslah senantiasa belajar dari setiap pengalaman dan kesempatan kepelatihan agar ketrampilan serta kemahiran melatihnya semakin meningkat.



### 3. Karakter

Dengan menyadari sepenuhnya bahwa didalam dunia kepelatihan unsur-unsur yang mengandung nilai positif harus selalu diketengahkan, maka otomatis akan membentuk kepribadian yang kuat dalam membina atlit. Mengerti akan sifat dan karakter atlet, tentu akan membantu banyak dalam tugas keseharian dalam menghadapi atlit baik selama masa latihan maupun pertandingan. Hubungan yang kondusif ini dimana pelatih mampu bertindak sebagai orang tua atlet maupun pelayan akan membuat nilai kepribadian sebagai pelatih akan semakin tinggi. Karena kemampuan menilai semua hal secara objektif tidak subjektif sebagaimana perasaan ayah kepada anaknya atau adiknya. Kepribadian seorang pelatih dapat pula membentuk kepribadian atlet yang menjadi asuhannya. Hal terpenting yang harus ditanamkan pelatih kepada atlet adalah bahwa atlet percaya pada pelatih bahwa apa yang diprogramkan dan dilakukan oleh pelatih adalah untuk kebaikan dan kemajuan atlet itu sendiri. Untuk bisa mendapatkan kepercayaan tersebut dari atlet, pelatih tidak cukup hanya memintanya, tapi harus membuktikannya melalui ucapan, perbuatan dan ketulusan hati. Menurut (Bompa & Carrera, 2015) Sekali atlet mempercayai pelatih, maka seberat apapun program yang dibuat pelatih akan dijalankan oleh atlet dengan sungguh-sungguh.

### 4. Latar belakang pendidikan

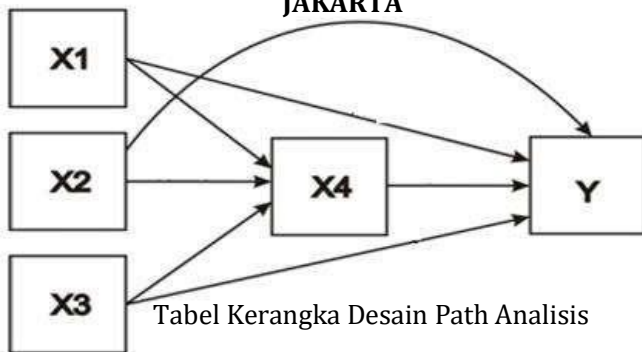
- a. Pelatih yang berhasil adalah pelatih yang mempunyai pengetahuan tentang beberapa prinsip hubungannya dengan masalah kepelatihan yang menentukan prestasi olahraga.

- b. Pelatih juga harus meninggalkan cara tradisional yang sudah usang.
- c. Pelatih harus dapat to change, harus peka terhadap perubahan dan pembaharuan
- d. Pelatih harus mengerti dan sadar bahwa tugasnya adalah sebagai pelatih bukan sekedar mengajar bagaimana cara melempar, menendang. Tetapi kita harus mengetahui bagaimana supaya bisa melempar, menendang dengan baik dan efisien. Dan hasilnya efektif.

Intinya dalam latar belakang pendidikan adalah seorang pelatih itu mempunyai atau harus membekali dirinya dan memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang erat hubungannya dengan olahraga. Pendidikan formal dalam ilmu olahraga akan sangat membantu dari segi kognitif dan psikomotor dari pelatih

### C. REKOMENDASI PENELITIAN

#### PENGARUH METODE LATIHAN KECEPATAN, KELINCAHAN, KOORDINASI DAN MOTIVASI TERHADAP TENDANGAN AP-BAL HURIGI PADA ATLET PLPP DKI JAKARTA



Tabel Kerangka Desain Path Analisis

**KETERANGAN:**

X1 -X4: Pengaruh Latihan kecepatan Terhadap motivasi

X2-X4: Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap motivasi

X3-X4: Pengaruh Latihan Koordinasi Terhadap motivasi

X4 -Y: Pengaruh motivasi terhadap Tendangan AP-BAL HURIGI

X1-Y: Pengaruh motivasi terhadap Tendangan AP-BAL HURIGI

X2-Y: Pengaruh motivasi terhadap Tendangan AP-BAL HURIGI

X3-Y: Pengaruh motivasi terhadap Tendangan AP-BAL HURIGI X1-Y

# SPORT PSYCHOLOGY

## Evaluatting Your Communication Skills and Developing Your Communication Skills”

Reza Resah Pratama



Chapter 5 Evaluatting Your Communication Skills

Chapter 6 Developing Your Communication Skills

*“Effective communication requires a balance between speaking and listening skills”*



# EVALUATING YOUR COMMUNICATION SKILLS AND DEVELOPING YOUR COMMUNICATION SKILLS”

**Reza Resah Pratama**

**P**sikologi olahraga adalah suatu ilmu yang mempelajari gejala-gejala kejiwaan/tingkah laku yang terjadi pada olahragawan ketika mereka berolahraga (Tangkudung, 2017). Psikologi olahraga juga berkaitan dengan perasaan nyaman dan bugar (wellness), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Artinya, berolahraga secara teratur memiliki pengaruh tertentu terhadap kondisi psikis seseorang, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian. Sebagai seorang pelatih saya telah banyak belajar dalam mempelajari psikologis seorang atlet, karena itu nanti akan berpengaruh terhadap perestasi atlet itu sendiri. Pelatih juga harus memahami bagaimana kondisi atlet nya pada saat latihan, pertandingan ataupun kegiatan sehari-hari mereka.



Kegiatan dalam psikologi olahraga antara lain: (1) mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi penampilan fisik seseorang, dan (2) memahami bagaimana keterlibatan seseorang dalam olahraga

## **Communication**

• • •

Komunikasi pelatih terdiri dari:

- (1) Komunikasi interpersonal
- (2) Komunikasi Intrapersonal
- (3) Komunikasi Verbal
- (4) Komunikasi Non Verbal

mempengaruhi perkembangan psikis, kesehatan, dan kesejahteraan psikis. Batasan psikologi olahraga lainnya fokus pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku atau penonton. Psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental yang merupakan cakupan dari psikologi eksperimen, dimana hubungan antara kepribadian dengan performa olahraga mempengaruhi prestasi dalam olahraga, atau sebaliknya bagaimana olahraga mempengaruhi perkembangan dan kualitas kepribadian yang

positif. Seperti yang kita ketahui banyak aspek psikologi olahraga yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi puncak yang baik bagi seorang atlet, diantaranya yang akan dibahas di dalam chapter ini yaitu bagaimana cara seorang pelatih melakukan komunikasi yang baik kepada atletnya, tidak hanya itu tetapi seorang pelatih juga harus pandai berkomunikasi kepada orangtua atlet, asisten pelatih yang lain, kepada pengurus klub atau tim, dan juga kepada para penonton ataupun supporter klub tersebut.

### **A. MENGEVALUASI CARA BERKOMUNIKASI**

Pelatih yang sukses adalah seorang komunikator yang ahli, dan pelatih yang tidak berhasil sering kali gagal bukan karena mereka kurang pengetahuan tentang olahraga tetapi

karena keterampilan komunikasi yang buruk kepada para atlet nya. Sebagai Pelatih Anda harus dapat berkomunikasi secara efektif dalam banyak situasi, contohnya: berbicara dengan orang tua atlet, menjelaskan kepada para atlet bagaimana caranya melakukan latihan yang kompleks, memperkenalkan tim Anda ke masyarakat melalui media, dll. Komunikasi yang efektif sangat penting dimiliki oleh seorang pelatih agar bisa sukses. “Kerja tim yang efektif dimulai dan diakhiri dengan komunikasi”. Meski pelatih harus bisa berkomunikasi dengan baik dengan atlet, sesama pelatih, orang tua, administrator, dan publik, dalam bab ini kita akan fokus pada komunikasi antara pelatih dan atlet. Semua prinsip diajarkan, bagaimanapun, berlaku untuk situasi komunikasi apa pun. Adapun definisi komunikasi menurut beberapa ahli:

1. James Tangkudung (2012: 134)

“Komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari penyampai pesan ke penerima pesan melalui audio/visual.”

2. West & Turner (2008: 5)

“Komunikasi adalah proses sosial di mana individu-individu menggunakan simbol-simbol untuk menciptakan dan menginter-pretasikan makna dalam lingkungannya.”

3. Menurut Burton (2008: 16)

*“Communication is the act of expressing (or transmitting) ideas, information, knowledge, thoughts, and feelings, as well as understanding what is expressed by others. Artinya, Komunikasi adalah tindakan mengekspresikan (atau mentransmisikan) gagasan, informasi, pengetahuan, pemikiran, dan perasaan, serta memahami apa yang diungkapkan oleh orang lain.”*



#### 4. Menurut Herri Susanto (2014: 115)

komunikasi didefinisikan sebagai proses penyampaian pesan dari komunikator (sender) kepada komunikan (receiver) melalui media tertentu untuk menghasilkan efek atau tujuan dengan mengharapkan umpan balik.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan definisi dari komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari penyampai pesan ke penerima pesan melalui audio/visual.

##### a. Proses Komunikasi:

Komunikasi adalah suatu proses. Proses komunikasi dapat diartikan sebagai transfer informasi atau pesan dari pengirim pesan sebagai komunikator dan kepada penerima sebagai komunikan. proses komunikasi berlangsung kontinu dari saat menciptakan informasi sampai dipahami oleh komunikan.

##### b. Tujuan Komunikasi:

Tujuan komunikasi menjelaskan bahwa proses komunikasi secara spesifik mempelajari atau mengajarkan sesuatu, mempengaruhi perilaku seseorang, mengungkapkan perasaan, menjelaskan perilaku sendiri atau perilaku orang lain, berhubungan dengan orang lain, menyelesaikan sebuah masalah dan menyampaikan sebuah tujuan.

Pelatih biasanya lebih terampil dalam mengirim pesan daripada menerimanya, dalam mengekspresikan diri mereka secara verbal daripada secara nonverbal, dan dalam mengontrol konten pesan mereka dibandingkan dengan emosi itu. Apakah itu benar tentang Anda? Jika demikian,

melalui latihan dan upaya Anda dapat mengembangkan keterampilan komunikasi mendengarkan, nonverbal, dan emosional. Ada 3 dimensi dalam melakukan komunikasi yaitu:

**Pertama**, Pelatih tidak hanya harus terampil dalam mengirimkan pesan yang jelas dan dapat dimengerti, mereka juga membutuhkan keterampilan mendengarkan yang tajam untuk memahami apa yang dikomunikasikan oleh atlet sebagai balasannya.

**Kedua**, komunikasi yang terdiri dari nasional-verbal sekaligus perbel permusuhan, ekspresi wajah kegembiraan, gerakan Intimidasi, dan tindakan kebaikan adalah segala bentuk komunikasi nonverbal. Diperkirakan bahwa lebih dari 70% komunikasi adalah non-verbal. Orang cenderung menunjukkan kontrol yang lebih besar atas verbal daripada verbal, dan ini juga berlaku untuk pelatih. Karena pelatih sering diamati secara cermat oleh para pemain, administrator, dan publik, mereka harus peka terhadap komunikasi nonverbal.

**Ketiga**, komunikasi memiliki dua bagian: isi dan emosi. Konten adalah substansi pesan, dan emosi adalah bagaimana perasaan Anda tentangnya. Isi biasanya diungkapkan secara verbal, emosi secara nonverbal. Komponen yang penuh tekanan. Gestur dari non- Pelatih tantangan olahraga petitif untuk mengendalikan konten dan emosi yang dikomunikasikan. Pelatih biasanya lebih terampil dalam pengiriman, verbal, dan dimensi konten komunikasi daripada dalam menerima, non-verbal, dan emosi. Namun melalui praktik dan upaya, para Pembina dapat mengembangkan perangkat keterampilan komunikasi yang terakhir dengan sama baiknya.

## 1. Bagaimana Anda Berkomunikasi

Komunikasi dengan atlet Anda terdiri dari enam langkah. 1. Anda memiliki pemikiran (ide, perasaan, hasrat) yang ingin Anda sampaikan. 2. Anda menerjemahkan pikiran-pikiran ini menjadi pesan yang sesuai untuk disampaikan. 3. Pesan Anda dikirim melalui beberapa saluran (verbal atau nonverbal). 4. Atlet menerima pesan Anda (jika dia memperhatikan). 5. Atlet menafsirkan makna pesan itu. Penafsirannya tergantung pada pemahaman atlet tentang konten pesan dan niat Anda. 6. Atlet merespon secara internal interpretasi pesannya.

## 2. Jenis-Jenis Komunikasi

Komunikasi dibagi menjadi dua cara dasar yaitu, *interpersonally* dan *intrapersonally*. Biasanya Ketika berbicara tentang komunikasi *interpersonally*, artinya komunikasi melibatkan paling sedikit dua orang dan adanya pertukaran yang bermakna. Pengirim bermaksud untuk mempengaruhi tanggapan dari orang tertentu dan pesan dapat diterima oleh orang lain. Sedangkan komunikasi *intrapersonal* (*self-talk*) adalah komunikasi dengan diri sendiri, hal ini merupakan dialog batin dan hal ini sangat penting. Pada dasarnya komunikasi digunakan untuk menciptakan atau meningkatkan aktifitas hubungan antara manusia atau kelompok. Jenis komunikasi terdiri dari dua, yaitu:

### a. Komunikasi Verbal (dengan Kata-kata)

Komunikasi verbal harus disampaikan secara jelas agar bisa diterima dan diinterpretasikan dengan benar. Pada dasarnya, penyampaian pesan harus

memilih waktu dan tempat yang tepat untuk menyampaikan komunikasi.

b. Komunikasi Non Verbal (Bahasa Tubuh)

Komunikasi non verbal adalah penyampaian pesan tanpa kata-kata dan komunikasi non verbal memberikan arti pada komunikasi verbal.

## B. MENGEMBANGKAN CARA BERKOMUNIKASI

### MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI PELATIH



#### 1. Mengembangkan Kredibilitas Saat Anda Berkomunikasi

Dapatkah Anda memikirkan seseorang yang memiliki sedikit kredibilitas dengan Anda - rekan sekerja, tetangga, mungkin politisi? Apakah Anda tahu pelatih seperti Pretentious Pete? Anda tidak menaruh banyak perhatian

pada hampir semua hal yang dikatakan orang-orang itu. Kenapa tidak? Mungkin karena salah satu alasan berikut:

- a. Anda yakin mereka tidak memiliki pengetahuan tentang apa yang mereka katakan.
- b. Biasanya apa yang mereka katakan tidak masuk akal atau tidak penting bagi Anda.
- c. Mereka sering memutarbalikkan sesuatu atau hanya berbohong, jadi Anda memiliki sedikit kepercayaan padanya.
- d. Mereka terus-menerus berbicara negatif. Mereka berbicara kepada Anda seolah-olah Anda bodoh atau kurang penting daripada mereka.

Kredibilitas Anda mungkin satu-satunya elemen terpenting dalam berkomunikasi secara efektif dengan atlet Anda. Kejujuran komunikasi Anda tercermin dalam sikap atlet Anda tentang seberapa besar mereka dapat mempercayai apa yang Anda katakan. Yang akan memberi Anda kredibilitas sejak awal, anak-anak karena Anda menempati peran bergengsi sebagai pelatih. Namun, sejak saat itu, terserah Anda apakah Anda mempertahankan dan meratakan kredibilitas ini atau menguranginya. Anda dapat membangun kredibilitas dengan beberapa cara:

- a. Dengan menjadi pelatih bergaya kooperatif
- b. Dengan memiliki pengetahuan tentang olahraga, atau setidaknya jujur tentang pengetahuan apa pun yang Anda miliki
- c. Dengan menjadi dapat diandalkan, adil, dan konsisten

- d. Dengan kehangatan, keramahan. menerima penerimaan, dan empati
- e. Dengan bersikap dinamis, spontan, dan terbuka
- f. Dengan menggunakan pendekatan positif

## 2. Berkomunikasi dengan pendekatan positif

Salah satu keterampilan paling penting yang dapat Anda pelajari, untuk pembinaan atau aspek kehidupan lainnya, adalah untuk berkomunikasi dengan pendekatan positif. Pendekatan positif menekankan pujian dan lingkungan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan. Sedangkan pendekatan negatif menggunakan hukuman dan kritik untuk menghilangkan para havior yang tidak diinginkan. Pendekatan positif membantu atlet menghargai diri mereka sebagai individu, dan pada gilirannya memberi Anda kredibilitas. Pendekatan negatif meningkatkan ketakutan atlet terhadap kegagalan, menurunkan harga diri mereka, dan menghancurkan kredibilitas Anda. Menggunakan pendekatan positif tidak berarti bahwa setiap pesan harus penuh dengan pujian dan pujian Gushy. Terlalu banyak pujian membuat anak-anak muda meragukan ketulusan dari mes-bijak Anda dan mengurangi nilai imbalan Anda. Ini juga tidak berarti bahwa Anda memutar kembali kesalahan atlet. Kadang-kadang atlet harus dihukum, tetapi bahkan hukuman dapat diberikan secara positif (lihat Bab 5). Pendekatan positif adalah sikap yang Anda komunikasikan dalam pesan verbal dan nonverbal. Ini adalah sikap yang mengkomunikasikan keinginan untuk memahami, menerima orang lain, dan harapan saling menghormati. Itu adalah sikap pelatih gaya kooperatif.

## PELATIH SEBAGAI MODEL

Sekali lagi, perlu diingat bahwa setiap tindakan Anda di dalam dan di luar arena bermain adalah salah satu bentuk komunikasi nonverbal. Saya menekankan kembali poin ini karena banyak pelatih lupa bahwa semua perilaku mereka berkomunikasi, bukan hanya perilaku yang baik.

Mungkin salah satu hal terpenting yang Anda komunikasikan melalui tindakan Anda adalah rasa hormat, atau kurangnya, untuk orang-orang dan olahraga. Bagaimana Anda berjalan, bagaimana Anda mendekati orang lain, gerak tubuh Anda, dan apa yang Anda katakan dan bagaimana Anda mengatakannya. Semuanya menyampaikan sikap Anda tentang sportivitas dan orang lain.

## POIN PENTING UNTUK DIINGAT

1. Memiliki kredibilitas dengan atlet Anda penting untuk komunikasi yang efektif.
2. Anda dapat membangun dan mempertahankan kredibilitas Anda dengan menjadi pelatih bergaya kooperatif, memiliki pengetahuan tentang olahraga, bersikap adil dan konsisten, ramah dan dinamis, dan menggunakan pendekatan positif.
3. Dengan menggunakan pendekatan positif, Anda menekankan pujian dan penghargaan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan daripada mengandalkan hukuman untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan:
4. Anda bisa lebih membantu atlet Anda dan menjaga hubungan yang lebih baik dengan mereka dengan tidak menghakimi mereka secara konstan. Sebaliknya, berikan instruksi khusus tentang cara melakukan keterampilan.



## KESIMPULAN

Pelatih harus bisa berkomunikasi dengan baik dengan atlet, sesama pelatih, orang tua, pengurus, dan masyarakat, saya akan fokus pada proses komunikasi antara pelatih dan atlet. Semua prinsip yang dikemukakan, bagaimanapun, sepenuhnya berlaku untuk semua komunikasi. Komunikasi adalah salah satu hal terpenting dalam mencapai sebuah tujuan

### Rekomendasi Penelitian

## PENGEMBANGAN MODEL TEKNIK DASAR PASSING SEPAKBOLA UNTUK ANAK USIA 12-14 TAHUN SSB SE KOTA PALEMBANG

### DESAIN PENELITIAN

PENGEMBANGAN MODEL TEKNIK DASAR PASSING SEPAKBOLA UNTUK ANAK USIA 12-14 TAHUN SSB SE KOTA PALEMBANG

Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan sebuah produk dimana produk yang dihasilkan telah ada, dan produk tersebut dibuat untuk disempurnakan, sehingga dapat digunakan menunjang jalannya kegiatan proses Latihan di usia 12-14



Model pengembangan penelitian ini menggunakan Research and Development R&D

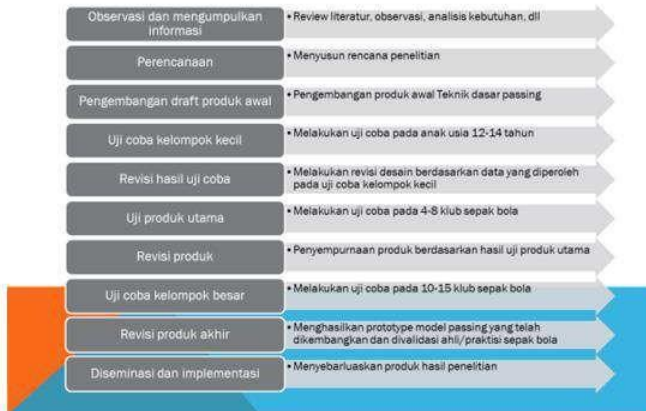
#### Instructional Design R & D

Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall, (Gall et al., 2003)





## LANGKAH-LANGKAH PENELITIAN PENGEMBANGAN



# SPORT PSYCHOLOGY

## REINFORCEMENT PRINCIPLES AND UNDERSTANDING MOTIVATION

SOLEH SOLAHUDDIN



Chapter 7 Principles of Reinforcement

Chapter 8 Understanding Motivation

***A Word of Encouragement During a Failure is Worth  
More Than an Hour of Praise After Success***



# REINFORCEMENT PRINCIPLES AND UNDERSTANDING MOTIVATION

SOLEH SOLAHUDDIN

## A. PRINSIP-PRINSIP PENGUATAN

**M**enjadi pelatih yang positif adalah hal yang layak untuk diperjuangkan. Hanya sedikit orang yang berbeda pendapat mengenai hal ini, namun kata positif bisa menjadi sebuah kata yang memiliki arti berbeda bagi orang yang berbeda, dan tentunya memberikan penguatan juga bisa berarti hal yang berbeda bagi pelatih yang berbeda.



Penggunaan penguatan positif yang efektif menciptakan situasi pembelajaran dan pengembangan keterampilan yang lebih baik bagi para atlet, membantu menurunkan kecemasan (anxiety) dan meningkatkan kepercayaan diri atlet, dan memungkinkan atlet akan menjadi lebih baik pada musim pertandingan

berikutnya. Pelatih yang menggunakan penguatan secara efektif akan memberikan tingkat kepuasan atlet yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelatih yang tidak menggunakannya.

Penguatan berasal dari cabang ilmu psikologi behaviorisme yang mempelajari bagaimana hewan dan manusia merespon penguatan yang berbeda dari lingkungan mereka. Cabang ilmu ini dipelopori oleh B.F. Skinner, yang mengembangkan teori operant conditioning (pengkondisian operant). Teori ini dikembangkan terutama dengan studi tentang hewan, tetapi banyak prinsip telah diadaptasi oleh bidang analisis perilaku terapan.

Pengkondisian operant harus melalui prosedur tertentu. Seorang atlet melakukan suatu perilaku dan pelatih memilih cara untuk merespon perilaku tersebut. Jika tujuannya adalah untuk menimbulkan pengulangan atau meningkatkan frekuensi perilaku tersebut, pelatih harus memberikan penguatan. Penguatan bisa positif atau negatif. Jika tujuannya adalah untuk mengurangi perilaku itu, responsnya harus berupa hukuman (punishment). Namun, sebuah penelitian telah menunjukkan keterbatasan dan masalah penggunaan hukuman, yaitu menciptakan perbaikan jangka pendek tetapi dapat menciptakan tekanan jangka panjang. Tujuan seorang pelatih harus menggunakan penguatan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan secara drastis membatasi jumlah hukuman, idealnya tidak pernah menggunakan hukuman sama sekali.

### **Prinsip Motivasi**



- Penguatan
- Prinsip-prinsip dalam menggunakan penguatan
- Sikap Sportif
- Memahami Motivasi
- Jenis motivasi
- Motivasi atlet

## 1. Penguatan



Penguatan adalah respon terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali perilaku itu. Penguatan (reinforcement) mengandung makna menambahkan kekuatan pada sesuatu yang dianggap belum begitu kuat dimana makna tersebut ditujukan kepada tingkah laku individu yang perlu diperkuat (Tangkudung, 2017). Secara psikologis setiap orang mengharapkan adanya penghargaan terhadap suatu usaha yang telah dilakukannya. Penghargaan tersebut akan membuat seseorang merasakan bahwa hasil perbuatannya dihargai dan dapat menjadi pemacu untuk lebih berusaha meningkatkan prestasi, melakukan sesuatu dengan lebih baik, atau minimal mengulangi perbuatan yang sebelumnya pernah diberikan penguatan. Penguatan yang diberikan dapat berupa penguatan positif maupun penguatan negatif. Perilaku seseorang dapat dipertahankan dengan penguatan positif sosial (misalnya, perhatian atau akses ke benda berwujud), penguatan sosial negatif (misalnya, menghindari atau melarikan diri dari situasi yang tidak disukai), dan penguatan otomatis (misalnya, stimulasi sensorik yang menyenangkan) (Stokes & Luiselli, 2010).

Penguatan positif (positive reinforcement) adalah hadiah untuk perilaku yang dilakukan dengan baik dan/atau benar. Penguatan ini harus segera datang setelah perilaku dilakukan yang biasanya berbentuk ucapan pujian (contoh: umpan yang bagus), tepuk tangan, atau gerakan yang

menunjukkan dukungan (seperti anggukan kepala). Penguatan positif adalah tindakan meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku tertentu (contoh: gerakan kaki yang benar dalam bola basket) dengan memberikan umpan balik (feed back) berupa tindakan, objek, atau peristiwa positif seperti pujian, hadiah dan penghargaan. Sifat penguat disini adalah sesuatu atau stimulus yang membuat orang yang bersangkutan merasa dihargai, merasa senang, merasa dirinya berguna, merasa dirinya berhasil, dan hal-hal positif lainnya.

Penguatan negatif sama-sama diberikan pada saat atlet melakukan sesuatu dengan baik/benar namun hadiah yang diberikan berupa menghilangkan sesuatu yang tidak diinginkan. Contoh sederhananya adalah menghilangkan latihan fisik yang memberatkan jika atlet menunjukkan performa baik pada beberapa perilaku, seperti memperhatikan selama latihan taktis, berjuang keras pada saat latihan, atau secara vokal memberikan support kepada rekan satu tim.

Pelatih tentunya harus memberikan respon terhadap perilaku yang benar maupun yang salah. Jika respon terhadap tindakan yang benar adalah diberikan penguatan, maka respon terhadap perilaku yang salah biasanya berupa hukuman (punishment). Hukuman terjadi sebagai tanggapan atas perilaku yang salah atau tidak diinginkan, dan melibatkan penyajian sesuatu yang tidak menyenangkan (seperti membuat atlet berlari atau melakukan push-up). Hukuman biasanya bersifat psikologis, seperti ejekan atau rasa malu, dan seringkali mengarah pada penyiksaan. Walaupun hanya berkesan negatif namun hukuman pun sama seperti penguatan ada yang positif dan ada yang negatif.

Hukuman positif adalah pemberian suatu tindakan, objek, atau peristiwa setelah suatu perilaku yang tidak ideal dengan tujuan agar perilaku tersebut tidak terulang. Contohnya adalah menegur atlet setelah melakukan kesalahan atau membuat atlet melakukan push-up atau sprint apabila melakukan gerakan tidak sesuai contoh yang diberikan. Jika hukuman positif memberikan sebuah tindakan untuk mencegah berulangnya kesalahan, hukuman negatif justru menghilangkan sesuatu. Hal yang dihilangkan disini berupa sesuatu yang berharga bagi atlet, seperti menghilangkan waktu beristirahat pada saat latihan atau mengurangi menit bermain pada saat bertanding.

Penguatan negatif tidak sama dengan hukuman. Hukuman biasanya dijatuhkan dengan cara yang tidak dapat diprediksi dan tidak rasional. Penguatan negatif memberi atlet kesempatan untuk tampil dengan cara yang diinginkan, dengan konsekuensi yang ditentukan dengan jelas. Sebagai contoh atlet renang dapat mengakhiri latihan yang melelahkan untuk tim jika mereka dapat tampil mendekati standar waktu terbaik pribadi. Tujuan dan konsekuensinya jelas, dan para atlet sering kali menikmati kesempatan untuk tampil di bawah tekanan, dan tentunya atlet harus belajar tampil di bawah tekanan dalam latihan untuk membantu mereka saat mereka mengalami tekanan dalam pertandingan.

Pelatih harus berusaha sebisa mungkin untuk hanya menggunakan penguatan (terutama yang positif) dalam membentuk perilaku atlet. Smith dan Smoll menyatakan bahwa dengan menetapkan pedoman yang jelas dan dengan menggunakan penguatan positif untuk memperkuat respon yang diinginkan, pelatih dapat mendorong disiplin diri dan



mencegah terjadinya perilaku buruk atlet (“Behav. Sport Psychol.,” 2011).

Meskipun pelatih menggunakan kombinasi antara penguatan dan hukuman, penguatan atau pendekatan positif dapat dikatakan lebih baik karena berfokus pada apa yang harus dilakukan atlet dan apa yang mereka lakukan dengan benar (dapat disebut sebagai umpan balik positif yang spesifik). Penguatan (baik positif maupun negatif) meningkatkan fokus terhadap apa yang harus dilakukan dan mengurangi fokus terhadap kesalahan. Fokus terhadap apa yang harus dilakukan meningkatkan kecepatan reaksi dan kemampuan dalam pengambilan keputusan. Dengan penguatan, atlet juga membangun memori jangka panjang mengenai kesuksesan, menghargai diri sendiri, keberhasilan, dan kepercayaan diri. Kesuksesan dalam kompetisi kemungkinan besar akan terbentuk dalam visi atlet sebagai peluang dan hal yang hendak diraih. Tentu saja, pelatih mungkin terkadang perlu menghukum atlet yang kurang berusaha, namun tampaknya tidak efektif jika pelatih menghukum atlet atas suatu kesalahan jika mereka sudah berusaha semaksimal mungkin.

## 2. Prinsip-prinsip dalam menggunakan penguatan



a. Perencanaan:  
pahami dengan jelas  
perilaku yang ingin  
diperkuat sebelum latihan  
dimulai

Sebelum program  
latihan dilaksanakan,  
perilaku yang ingin dibentuk  
harus terlebih dahulu

dipetakan. Pemetaan ini sangat diperlukan dalam menciptakan perilaku yang diinginkan namun tentunya merupakan hal yang sulit dalam pelaksanaannya selama latihan. Tentunya pelatih memiliki idealisme dalam membentuk atlet dan menginginkan kondisi ideal tersebut terbentuk selama latihan berlangsung. Untuk itu pelatih harus spesifik dalam merencanakan pembentukan perilaku agar dalam pelaksanaannya tidak melenceng jauh dari yang diharapkan. Sebagai contoh pelatih membuat situasi dimana atlet harus saling support apabila ada yang melakukan kesalahan dan memberikan penguatan jika hal tersebut terjadi atau jika tidak, kesempatan untuk beristirahat dikurangi. Maksudnya dalam hal ini pelatih telah menentukan secara spesifik mengenai apa yang harus dilakukan sehingga terdapat gambaran gamblang mengenai apa yang menjadi tujuan.

Perencanaan memiliki efek memfokuskan perhatian. Jika kita tidak berencana, maka kita akan memperkuat apa pun yang akan terjadi di lapangan. Kekurangan dari perencanaan adalah akan ada kecenderungan untuk tidak memperhatikan hal-hal yang tidak ada dalam daftar perilaku ideal untuk diperkuat. Untuk itu dalam membuat perencanaan tentunya ada batasan toleransi agar tidak terpaku pada catatan saja namun dapat beradaptasi pada semua situasi yang mungkin terjadi.

- b. Ketepatan: Berikan penguatan positif jika perilaku dilakukan dengan baik, tanggapilah kesalahan dengan dorongan atau instruksi.

Prinsip penguatan yang paling menantang adalah mengetahui apa yang harus dilakukan pada saat suatu perilaku terjadi. Pelatih harus mengerti apa itu perilaku

"baik" dan pelatih harus menyadari bahwa "baik" untuk satu atlet belum tentu baik untuk atlet lainnya, karena setiap atlet memiliki tingkat keterampilan yang berbeda. Pelatih harus menyadari bahwa tidak ada satu cara yang benar untuk melakukan suatu keterampilan, namun biasanya ada banyak cara yang benar untuk menyelesaikan masalah.

Penguatan yang tidak tepat akan menimbulkan kejanggalan bahkan kecemburuan terutama jika penguatan diberikan secara khusus terhadap atlet-atlet tertentu saja. Apabila pelatih memberikan penguatan ketika atlet belum menampilkan keterampilannya dengan sangat baik, itu adalah penguatan yang tidak tepat, dan kemungkinan besar atlet tersebut akan mengetahuinya. Terkadang bersikap jujur sulit dilakukan karena berbagai pertimbangan, namun jika pelatih berusaha untuk membangun suasana latihan yang mendukung namun menantang, pelatih harus memberikan umpan balik dengan jujur, kemudian memberikan masukan dan memperbaiki kesalahan, tentunya dengan cara yang baik, mudah dimengerti dan dipahami oleh atlet.

Pelatih tentunya memiliki beberapa pilihan ketika seorang atlet membuat kesalahan atau tidak tampil dengan ideal. Pelatih dapat memberikan dorongan untuk berusaha atau mencoba solusi yang berbeda dalam menanggapi masalah tersebut. Pelatih juga dapat memberikan instruksi teknis yang singkat dan sederhana, bukan analisis menyeluruh dari semua kesalahan yang terjadi karena akan sulit untuk disampaikan, dipahami atlet, serta memakan banyak waktu.

- c. Penghematan: Berikan penguatan secara objektif, singkat, dan sederhana.

Kata sederhana seperti "Bagus!" dan "Oke!" bisa sangat bermanfaat. Penguatan non- verbal sederhana juga bisa menjadi penguatan yang efektif seperti tepuk tangan sederhana setelah atlet melakukan suatu gerakan dengan sukses. Tepuk tangan tersebut telah menyampaikan penguatan tanpa mengeluarkan sepele katapun. Namun jika pelatih berusaha meningkatkan kemampuan yang lebih kompleks, atau jika seorang atlet mencoba membangun keterampilan yang kompleks, pelatih perlu memberikan umpan balik yang lebih spesifik. Mungkin pelatih bola basket perlu mengatakan "posisi siku yang baik" kepada atletnya yang sedang melakukan tembakan atau pelatih tenis perlu menyampaikan "pukulan yang tepat" pada saat atletnya melakukan pukulan forehand untuk membentuk keterampilan tersebut selalu muncul setiap kali atlet melakukan gerakan yang sama kedepannya.

Kesempatan untuk memunculkan atau memperbaiki keterampilan lain mungkin akan menyusul dan membutuhkan umpan balik pelatih. Misalnya pelatih bola basket tadi hendak memunculkan keterampilan follow through atletnya yang telah memposisikan sikunya dengan baik. Mungkin sang pelatih perlu memposisikan atletnya sedikit lebih jauh dari keranjang agar keterampilan follow through atletnya muncul. Jika lengannya tidak membentuk gerakan follow through, maka bola yang ditembakkan tidak tepat sasaran atau tidak mencapai ring akan menjadi umpan balik yang baik. Pelatih perlu memberikan kesempatan kepada atletnya untuk mengetahui kesalahannya dan mengkoreksi sendiri, alih- alih memberikan kritik.

- d. Kebutuhan: tentukan jika penguatan dibutuhkan atau tidak

Atlet yang mampu melakukan suatu keterampilan dengan baik dan dapat menjadi lebih baik jika diberikan latihan yang lebih menantang, serta mampu mempertahankan fokus dan motivasi tentunya tidak memiliki urgensi untuk mendapatkan penguatan. Latihan, aktivitas, dan pertandingan yang terlaksana dengan baik sering kali tidak membutuhkan penguatan dari pelatih karena kegiatan-kegiatan tersebut telah memberikan umpan balik sensorik dan alami kepada atlet.

Penguatan dari pelatih memang diperlukan dalam proses latihan maupun pertandingan, namun belajar dari pengalaman merupakan hal yang esensial dalam meningkatkan keterampilan. Instruksi dan penguatan pelatih tentunya dapat membantu, namun hal terpenting yang perlu dilakukan pelatih adalah memilih dan merencanakan aktivitas, latihan, dan permainan yang memberikan secara alami memberikan umpan balik sensorik kepada atlet. Umpan balik sensorik adalah apa yang otak dan tubuh dapat rasakan dari sebuah performa tanpa umpan balik yang berasal dari pelatih atau sumber lainnya. Namun harus diperhatikan bahwa umpan balik seperti ini tidak akan efektif jika diterapkan dalam membina atlet muda. Atlet berusia 11 tahun tentu akan mengalami kesulitan dalam memahami maksud pelatih apabila tidak diberikan petunjuk atau arahan secara rinci.

Latihan yang baik terkadang merupakan latihan yang tidak memerlukan banyak instruksi dan penguatan, di mana atlet dapat belajar dengan caranya sendiri atau dari latihan yang diberikan itu sendiri. Pelatih dapat berperan dalam meningkatkan kualitas latihan dan membuatnya lebih menantang bagi atlet yang telah menguasai keterampilan serta mulai bosan terhadap latihan yang sama. Pelatih harus

mampu menemukan titik tantangan, yaitu titik di mana tingkat kesulitan latihan sesuai dengan keterampilan atlet. Memodifikasi latihan atau peralatan secara selektif untuk meningkatkan umpan balik sensorik merupakan salah satu strategi terbaik yang perlu dimiliki oleh pelatih.

- e. Penyampaian: penguatan harus disampaikan dengan baik dan merata kepada seluruh atlet.

Banyak pelatih pemula yang cenderung memberikan perhatian dan umpan balik kepada pemain dengan kemampuan yang lebih baik atau sudah mahir. Tampaknya tepat sasaran namun tentunya tidak adil bahwa hanya atlet terbaik yang mendapatkan perhatian pelatih. Namun apakah memberikan perhatian secara adil kepada seluruh atlet akan lebih baik? Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan hasil yang baik untuk pelatih yang mendistribusikan umpan balik secara adil ke seluruh atlet terlepas dari tingkat keahliannya, namun terdapat penelitian lain yang menunjukkan bahwa perhatian dari pelatih dapat menjadi masalah bagi atlet dengan keterampilan rendah. Jika tindakan pelatih terutama bersifat instruktif dan korektif, semua perhatian pelatih akan menunjukkan dengan jelas bahwa atlet tersebut tidak sebaik rekan setimnya, sehingga dikhawatirkan dapat menyebabkan turunnya motivasi.

Pelatih terkadang memberikan banyak koreksi dan instruksi kepada atlet yang paling terampil karena atlet tersebut dapat merespons dan menjalankannya dengan baik. Tetapi seiring waktu, hal tersebut dapat menjadi masalah karena secara tidak langsung mendorong atlet ke arah perfeksionisme dan takut akan kesalahan. Atlet tersebut justru terkadang hanya membutuhkan dorongan sederhana dan penguatan positif, bukan kritik dan instruksi terus

menerus. Tentunya hal ini merupakan tantangan bagi seorang pelatih untuk menyampaikan penguatan dan umpan balik secara merata, serta tepat sasaran sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet.

## **B. MEMAHAMI MOTIVASI**

Motivasi merupakan sesuatu yang sering dibahas oleh banyak pelatih. Beberapa pelatih mencari literatur mengenai motivasi dan mencoba mempelajari rahasia motivasi dalam upaya membantu atlet mereka mencapai hal yang diimpikan. Ada yang mau mengeluarkan uang untuk membayar motivator sebagai upaya untuk memotivasi atlet mereka. Ada pula yang menghadiri kursus, pergi ke lokakarya, dan mengikuti program pelatihan mental untuk mempelajari misteri motivasi.

Motivasi adalah kekuatan energi internal yang menentukan semua aspek perilaku manusia; termasuk bagaimana manusia berpikir, merasakan dan berinteraksi dengan orang lain. Dalam psikologi, proses yang mendorong usaha dalam mencapai tujuan secara kolektif dapat disebut sebagai motivasi.



Menurut Ferguson (1994) dan Chaplin (1968), Motivasi adalah kondisi internal organisme yang mengarah pada dorongan, ketekunan, energi, dan arah perilaku menuju suatu tujuan (Cox &

Klinger, 2011). Motivasi berasal dari dalam diri manusia sendiri yang menjadi tujuan atau alasan seseorang melakukan sesuatu.

### 1. Definisi Motivasi

Definisi motivasi masih menjadi perdebatan oleh para ahli, sehingga terdapat beragam definisi motivasi, yang diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Menurut Singgih D. Gunarsa (1996: 111) motivasi adalah kekuatan atau tenaga pendorong agar seseorang bertingkah laku.
- b. Menurut Sudibyo Setyobroto (2002: 20) motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong perbuatan manusia.
- c. Menurut Weinberg & Gould (2003: 52) motivasi adalah arah dan intensitas dari usaha.
- d. Menurut Santrock (2003: 474) motivasi adalah tingkah laku individu, berpikir, dan memiliki perasaan dengan cara yang individu tersebut lakukan dengan penekanan pada aktivasi.
- e. Menurut Taylor & Wilson (2005: 5) motivation is the inclination to pursue and persist in activities related to one's sport. Artinya, motivasi adalah kecenderungan untuk mengejar dan bertahan dalam aktivitas seseorang yang berhubungan dengan olahraga.
- f. Menurut Anton Irianto (2005: 53) motivasi adalah sesuatu yang menggerakkan atau mendorong seseorang/kelompok untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu.



- g. Menurut Mohammad Shatar Sabran (2005: 7) motivasi adalah dorongan di dalam yang berupa harapan dan keinginan yang bersifat menggiatkan dan menggerakkan individu.
- h. Menurut Gledhill, Adam, et al. (2007: 87) motivation has been defined as the direction and intensity of your effort. most definition of motivation refer to having a drive to take part in some form of activity and to persisting in that activity. Artinya, motivasi didefinisikan sebagai arah dan intensitas usaha seseorang. Sebagian besar definisi motivasi mengacu pada dorongan untuk mengambil bagian dalam beberapa bentuk aktivitas dan bertahan dalam aktivitas tersebut.
- i. Menurut Yusuf Hidayat (2008: 57) yang menyatakan motivasi adalah proses aktualisasi energi psikologi yang dapat menggerakkan seseorang untuk beraktivitas, sekaligus menjamin keberlangsungan aktivitas tersebut, dan juga menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan.
- j. Menurut Husdarta (2010: 31), motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak dan refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan. Motivasi tersebut mengacu pada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi.
- k. Menurut Brewer (2009: 7), motivasi secara sederhana dapat didefinisikan sebagai arah dan intensitas upaya seseorang (Brewer, 2009).

1. Menurut Beumeister (2016), definisi motivasi yang paling sederhana bermuara pada keinginan (Baumeister, 2016).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk bereaksi/tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan atau keinginan. Selain itu juga dapat disimpulkan bahwa motivasi sangat penting dalam proses latihan, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi (Tangkudung, 2017).

## 2. Jenis-jenis Motivasi

### a. Motivasi Intrinsik

Manusia memiliki kebutuhan psikologis untuk otonomi (perasaan kemauan, kebebasan, dan pilihan ketika bertindak), kompetensi (menganggap diri sendiri sebagai agen yang efektif dalam lingkungan), dan keterkaitan (perasaan memiliki, koneksi, dan perhatian dari orang lain). Sejauh mana kebutuhan ini terpenuhi akan menentukan apakah individu berfungsi secara optimal dan mengalami hasil adaptif yang sejalan.



Perilaku yang dianggap perlu memuaskan dialami karena didorong oleh motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri seseorang (Jarvis, 2006), yang merupakan dorongan internal untuk terlibat dalam perilaku tertentu yang dimulai dari

perasaan kemauan individu, dan dapat diklasifikasikan ke dalam berbagai bentuk, termasuk emosi positif (yaitu, untuk kesenangan, kegembiraan dan minat), integrasi (yaitu, bertindak untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang konsisten dengan perasaan diri yang sebenarnya), dan identifikasi (yaitu, bertindak untuk mencapai target yang secara pribadi bernilai) (D. K. C. Chan & Hagger, 2012b). Motivasi intrinsik merupakan tingkatan tertinggi dari motivasi pribadi (Ntoumanis & Mallett, 2015).

Motivasi intrinsik dapat dibagi menjadi motivasi intrinsik positif dan negatif. Motivasi intrinsik positif merupakan keinginan untuk tumbuh dan berkembang, mengekspresikan diri, misalnya ingin karier dalam dunia olahraga meningkat, dan aktualisasi diri. Motivasi intrinsik negatif timbul karena tekanan, ancaman, ketakutan, dan kekhawatiran, misalnya takut tertinggal dengan atlet lain atau posisinya terancam dalam tim.

#### b. Motivasi Ekstrinsik

Keinginan manusia tidak selalu perlu untuk dipuaskan, karena individu dapat didorong oleh kekuatan atau tekanan dari luar dirinya yang disebut sebagai motivasi ekstrinsik. Motivasi dapat berupa dorongan-dorongan dasar internal dan intensif di luar diri individu atau berupa hadiah (Ahmad et al., 2018). Motivasi ekstrinsik, berkembang saat para atlet bersaing untuk meraih penghargaan eksternal, termasuk perhatian, pujian, rekor, atau uang, dan cenderung dikaitkan dengan orientasi ego/kinerja (Smoll et al., 2011). Motivasi ekstrinsik biasanya

melibatkan introjeksi (yaitu, bertindak untuk menjaga harga diri, atau untuk menghindari kemungkinan emosi yang tidak stabil seperti rasa bersalah dan malu) dan regulasi eksternal (yaitu, bertindak untuk memenuhi tuntutan eksternal, menghindari hukuman, dan tekanan sosial).

Motivasi ekstrinsik terbagi dua, sama seperti motivasi intrinsik, yaitu motivasi ekstrinsik positif dan negatif.



• 49

Motivasi ekstrinsik positif dapat berupa hadiah, iming-iming yang dapat membangkitkan semangat, niat untuk mendapatkan sesuatu, contohnya bonus jika

memenangkan pertandingan. Motivasi ekstrinsik negatif merupakan sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindar dari sesuatu yang tidak diinginkan, misalnya menghindari sanksi atau hukuman ketika terlambat latihan.

### 3. Motivasi dalam Kepelatihan Olahraga

Secara umum, motivasi didefinisikan sebagai arah dan intensitas usaha seseorang, dimana arah mengacu kepada apakah seorang atlet mencari, melakukan pendekatan, atau tertarik pada situasi olahraga yang spesifik, sementara intensitas usaha mengacu kepada seberapa banyak atau seberapa keras usaha yang dilakukan atlet terhadap

olahraga tertentu (Martin, 2020). Dalam dunia olahraga, motivasi tinggi dianggap sebagai prasyarat esensial agar atlet dapat memaksimalkan potensinya. Motivasi adalah keinginan, "api" yang membakar semangat untuk menunjukkan performa yang luar biasa, meraih kemenangan, serta melakukan latihan dengan sepenuh hati.

Motivasi adalah penjelasan mengapa beberapa atlet memiliki ketangguhan mental atau mental pemenang. Motivasi adalah kekuatan dan karakter yang memungkinkan atlet untuk mengatasi kesulitan, kemunduran, kekecewaan, cedera, dan kegagalan. Motivasi adalah penggerak energi yang tampaknya tiada habisnya untuk mendorong atlet melaksanakan latihan terberat, paling menantang, dan paling melelahkan. Seorang atlet harus memiliki motivasi yang kuat dalam olahraga prestasi, motivasi yang kuat membuat sesuatu yang sulit menjadi mudah untuk dilakukan, sesuatu yang berat menjadi ringan untuk dilaksanakan, artinya dengan motivasi yang tinggi sesuatu yang tidak mungkin menjadi mungkin (Apriansyah et al., 2017). Motivasi adalah landasan kesuksesan bagi setiap atlet hebat dan setiap pencapaian prestasi yang luar biasa.

Setiap pelatih dalam upayanya untuk memotivasi, tentunya perlu mengenal atletnya. Salah satu caranya adalah menjadwalkan sesi diskusi empat mata selama lima menit dengan salah seorang anggota tim sebelum setiap sesi latihan dan lima menit lagi setelah setiap sesi latihan. Semua atlet mungkin baru selesai mendapat giliran dalam beberapa sesi latihan, namun demikian pelatih akan mendapatkan quality time dengan semua anggota tim. Dalam sesi diskusi tersebut pelatih dapat membicarakan mengenai sekolah, keluarga, kehidupan, impian, perhatian, film favorit atlet sehingga pelatih dapat mengenali dan memahami apa yang

dapat menjadi pendorong dalam latihan dan pertandingan. Karena motivasi datang dari dalam, pada dasarnya motivasi adalah hal yang pribadi. Kunci untuk lebih memahami apa yang memotivasi para atlet, tentunya dengan mengenal mereka lebih dekat sebagai manusia.

Peran pelatih adalah menciptakan lingkungan dan memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengekspresikan motivasi mereka dalam semua yang mereka lakukan. Mendukung atlet dan mendorong mereka untuk melepaskan "api" dalam latihan dan pertandingan, membantu atlet menemukan motivasi mereka, menginspirasi para atlet agar merasa percaya diri dan merasa didukung untuk melepaskan "api", semua merupakan peran pelatih. Motivasi adalah sesuatu yang penting bagi para pelatih dan aspek penting dari pembinaan yang sukses.

Banyak pelatih yang berlebihan dalam berupaya untuk memotivasi tim mereka. Mereka percaya bahwa kunci motivasi terletak pada terus-menerus berbicara, membangkitkan semangat, dan menciptakan lingkungan latihan yang bersemangat dan berantusias tinggi. Motivasi tidak bekerja seperti itu, malah justru sebaliknya. Pelatih justru perlu memberikan waktu luang kepada atlet, contohnya memberikan atlet waktu bebas selama 30 menit dan membiarkan mereka melakukan keterampilan yang mereka sukai atau ingin kuasai. Pada saat itu pelatih dapat mengobservasi dan memberikan penilaian. Manusia biasanya jika diberi waktu luang akan melakukan hal-hal yang mereka sukai, dimana sebagian besar merupakan hal-hal yang dikuasai atau yang diunggulkan. Kemungkinan besar atlet-atlet tersebut akan langsung melakukan apa yang menjadi kekuatan mereka dan hal tersebut dapat membuka

jalan untuk mengetahui apa yang dapat meningkatkan motivasi mereka.

#### a. Strategi dalam Meningkatkan Motivasi

Pelatih tentunya memiliki strategi dalam meningkatkan motivasi atletnya sesuai dengan situasi dan kebutuhan. Terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan motivasi atlet, diantaranya adalah:

##### 1). Verbal

Meningkatkan motivasi secara verbal adalah melalui perkataan atau ucapan, pembicaraan (baik secara individu maupun kelompok/tim), diskusi. Dalam upaya meningkatkan motivasi secara verbal pelatih dapat memberikan pujian, mengkoreksi, memberi sugesti, menjelaskan peran atlet dalam tim untuk meningkatkan rasa bangga dan tanggung jawab, serta memberi petunjuk dengan penjelasan secara verbal.

1. Perilaku Perilaku pelatih akan diteladani oleh atletnya dan dinilai oleh masyarakat. Pelatih memegang peranan penting dalam memberikan contoh perilaku yang positif. Sebagai contoh, pelatih yang selalu datang tepat waktu pada saat latihan akan mendorong atletnya untuk datang latihan tepat waktu dan bahkan terkadang datang

lebih cepat dari pada pelatihnya. Pelatih yang mencontohkan perilaku yang positif diharapkan dapat meningkatkan motivasi atletnya untuk bersikap dan



berperilaku positif pula baik dalam latihan, pertandingan maupun diluar aktivitas olahraga.

## 2. Visualisasi/Imajinasi

Strategi meningkatkan motivasi melalui visualisasi dilaksanakan dengan meminta atlet untuk melihat, memperhatikan, dan membayangkan dengan seksama suatu pola gerakan kemudian mengingat-mengingat gerakan tersebut. Tujuannya adalah untuk mempercepat proses latihan dengan membangkitkan semangat atlet. Sebagai contoh, seorang atlet bola basket diminta membayangkan teknik dribble yang baru saja dijelaskan oleh pelatih, lalu kemudian diminta untuk membayangkan gerakan tersebut dilakukan secara perlahan dan rinci.

## 3. Hadiah/Ganjaran

Strategi ini dilakukan dengan cara memberikan bonus atau hadiah lainnya dengan tujuan untuk menambah semangat berlatih, menambah gairah/ambisi untuk berprestasi, dan memperpendek proses latihan. Sebagai contoh, pelatih berjanji kepada atletnya akan memberikan bonus uang apabila menang dalam pertandingan. Namun strategi ini sebaiknya diberikan dalam situasi tertentu dan sewajarnya saja, karena jika berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif. Hukuman/ganjaran juga dapat digunakan sebagai strategi meningkatkan motivasi, namun sebaiknya kata hukuman diganti dengan menggunakan kata hadiah agar tidak bermakna negatif. Tentunya atlet akan berusaha untuk menghindari "hadiah" tersebut dan termotivasi untuk menjadi lebih baik.

## 4. Berbicara Sendiri (self/pep talk)



Strategi ini biasanya dilakukan sebelum pertandingan dimulai atau khusus diberikan pada saat istirahat. Self/pep talk harus dilakukan pada saat yang tepat agar tidak mengganggu atau mengacaukan konsentrasi. Misalnya, saat pertandingan akan dimulai seorang atlet berkata “semangat” atau “fokus” pada dirinya sendiri.

#### 5. Tahayul (superstition)

Bagi sebagian orang, tahayul sering dianggap kurang masuk akal, namun bagi sebagian lainnya dapat meningkatkan motivasi. Tahayul merupakan rasa percaya pada peralatan/symbol yang dianggap memiliki kekuatan atau dorongan mental. Terkadang tahayul dapat mengubah tingkah laku menjadi lebih bersemangat, lebih ambisius, dan lebih besar keinginannya untuk mencapai target. Sebagai contoh, atlet bola basket legendaris Michael Jordan merasa lebih percaya diri apabila menggunakan “short” kesayangannya. Contoh lainnya seorang atlet tenis tidak dapat beristirahat dengan baik ketika mengikuti WTA Tour jika selimut yang biasa ia gunakan tertinggal di rumah.

#### 6. Ritual (berupa perilaku)

Ritual merupakan strategi meningkatkan motivasi berupa perilaku yang biasanya dilakukan sebelum bertanding atau dalam proses melakukan sesuatu atau juga setelah melakukan sesuatu yang pada akhirnya menjadi sebuah kebiasaan. Ritual ini merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh atlet untuk mengurangi kecemasan (anxiety), seperti berdoa, ke kamar kecil, merapikan rambut sebelum melakukan servis, mengepalkan tangan setelah mencetak angka, dan lain sebagainya.

#### 7. Intimidasi

Strategi ini dilakukan dengan cara menekan atau menakut-nakuti atlet. Untuk membangkitkan motivasi melalui strategi ini diantaranya adalah: (1)



selalu menekankan kepada atlet untuk mematuhi peraturan yang berlaku, baik peraturan permainan/pertandingan/disiplin, (2) diberikan tekanan dengan memberikan “hadiah” apabila tidak menyelesaikan dan melaksanakan latihan dengan baik, (3) ditakut-takuti dengan kritik dan kecaman jika tidak menunjukkan performa maksimal, (4) ditakut-takuti akan

disisihkan dari tim jika tidak berusaha dalam latihan, dan (5) diinformasikan akan kehilangan bonus jika tidak memenuhi harapan yang ditetapkan pelatih, KONI, dan pemerintah.

#### 4. Motivasi dan Cidera

Motivasi dalam dunia olahraga tidak hanya diperlukan seorang atlet dalam melaksanakan latihan atau pertandingan, namun juga dalam proses penyembuhan cidera. Cidera olahraga sering dikaitkan dengan motivasi, yang biasanya diperlukan dalam proses pemulihan. Atlet membutuhkan motivasi untuk melaksanakan proses rehabilitasi karena cidera yang dialami seorang atlet tidak hanya “melukai” secara fisik, namun juga secara mental. Motivasi dapat mendorong atlet untuk dengan sungguh-

sungguh menjalankan rehabilitasi sehingga proses pemulihan dapat terjadi secara optimal.

Seorang atlet mengalami cedera harus menjalani proses rehabilitasi dan perawatan, dimana terdapat banyak faktor yang berperan dalam cara dia akan merespon proses rehabilitasi tersebut. Beberapa faktor yang mungkin dapat mempengaruhi proses pemulihan diantaranya tingkat stres atlet, dukungan sosial yang dirasakan, fasilitas tempat rehabilitasi berlangsung, dan iklim yang diciptakan dalam pengaturan rehabilitasi. Pelatih atau terapis perlu menciptakan suasana yang supportif untuk rehabilitasi sehingga berpotensi untuk menghasilkan lingkungan motivasi sosial tertentu untuk memastikan hasil rehabilitasi yang lebih baik. Jika pelatih atau terapis dapat berkomunikasi, menyampaikan informasi kepada atlet dan membentuk sistem penghargaan dan hukuman yang disesuaikan dengan kepribadian dan orientasi tujuan atlet, maka mungkin ia dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan atlet terhadap program rehabilitasi (Brinkman & Weiss, 2010). Persepsi atlet terhadap iklim pemulihan dalam rehabilitasi dapat mempengaruhi motivasi intrinsik mereka terhadap aktivitas yang dilakukan pada proses pemulihan. Oleh karena itu, pelatih atau terapis perlu menyadari bahwa perkataan dan tindakannya saat melatih atlet melalui proses rehabilitasi dapat menciptakan suasana yang langsung memengaruhi pikiran dan perilaku atlet (Brinkman-Majewski & Weiss, 2018).

Pelatih atau terapis tentunya hanya mampu menciptakan suasanya yang mendukung dan menjalankan strategi untuk meningkatkan motivasi dalam rangka membantu atlet memaksimalkan proses pemulihan, namun motivasi itu sendiri harus dimiliki oleh atlet yang tentunya

diperkuat oleh suasana dan dukungan berbagai aspek. Atlet yang kurang memiliki motivasi akan mengalami hambatan dalam proses rehabilitasi atau tidak mencapai kondisi yang diharapkan. Dalam sebuah studi dinyatakan bahwa salah satu alasan utama terhambatnya proses pemulihan dan ketidakpatuhan terhadap program rehabilitasi adalah motivasi yang tidak memadai pada atlet. Atlet yang kurang motivasi, dan yang tidak "menyetujui" proses rehabilitasi, atau yang menginginkan "pemulihan cepat" cenderung tidak mengikuti program rehabilitasi (Granquist et al., 2014).

Dalam konteks cedera olahraga, terdapat beberapa penelitian yang diantaranya menunjukkan adanya hubungan antara dukungan otonom yang diberikan oleh dokter/pelatih/terapis dan motivasi dalam diri atlet serta kepatuhan dalam menjalankan rehabilitasi (D. K. Chan et al., 2009). Selain itu ada juga dukungan terhadap asosiasi antara motivasi pribadi, niat, keyakinan kognitif sosial adaptif sehubungan dengan perilaku pencegahan cedera dalam olahraga (D. K. C. Chan & Hagger, 2012)

### **C. REKOMENDASI PENELITIAN**

#### **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DAYA TAHAN ANAEROBIK TERHADAP MOTIVASI BERLATIH ATLET BOLA BASKET**

Metode Latihan / Daya Tahan Anaerobik	Metode Latihan 400m Run A1	Metode Latihan Court Side Run A2	Metode Latihan 3X3 Small-Sided Games A3
Daya Tahan Anaerobik Tinggi B1	A1B1	A2B1	A3B1
Daya Tahan Anaerobik Rendah B2	A1B2	A2B2	A3B2

Tabel Kerangka Desain 3 X 2 Treatment by Level

**Keterangan:**

**A1B1** : Kelompok Atlet Bola Basket Yang Memiliki Daya Tahan Anaerobik Tinggi

Dilatih Dengan Metode Latihan 400m Run.

**A1B2** : Kelompok Atlet Bola Basket Yang Memiliki Daya Tahan Anaerobik Rendah

Dilatih Dengan Metode Latihan 400m Run.

**A2B1** : Kelompok Atlet Bola Basket Yang Memiliki Daya Tahan Anaerobik Tinggi

Dilatih Dengan Metode Latihan Court Side Run.

**A2B2** : Kelompok Atlet Bola Basket Yang Memiliki Daya Tahan Anaerobik Rendah

Dilatih Dengan Metode Latihan Court Side Run.

- A3B1 : Kelompok Atlet Bola Basket Yang Memiliki Daya Tahan Anaerobik Tinggi  
Dilatih Dengan Metode Latihan 3X3 Small-Sided Games.
- A3B2 : Kelompok Atlet Bola Basket Yang Memiliki Daya Tahan Anaerobik Rendah  
Dilatih Dengan Metode Latihan 3X3 Small-Sided Games



# SPORT DEVELOPMENT

## The Progress Of The Coach Development In The Training Process

Arifka Fadil Muhammad



Chapter 9 Networks And Partnerships In Sports

Chapter 10 Sports Policy Regarding The Progress Of The Coach's Development In The Training Process

***Great Sports Are Sports That Work Together With Other Parties To Form Strong Networks***





# THE PROGRESS OF THE COACH DEVELOPMENT IN THE TRAINING PROCESS”

**Arifka Fadil Muhammad**

Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Pengertian ini memiliki makna filosofis dan jika dikaji bersama akan memberikan sedikit bayangan tentang hal-hal apa yang akan dilakukan untuk membangun dan mengedepankan olahraga itu sendiri. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dikenal sebagai kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan, tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat (Harsono, 2008: 2). Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan Supandi (1998:5) bahwa asas olahraga bagi semua orang (sport for all) kini makin memasyarakat. Dengan demikian, saat ini olahraga telah merasuk kesetiap lapisan masyarakat sebagai bagian dari budaya manusia. Dengan katalain, olahraga dilakukan bagi semua orang tanpa memandang jenis ras, kepercayaan, politik dan geografi.

Pemahaman akal sehat tentang perkembangan olahraga relatif mudah dan mungkin paling baik disimpulkan dengan 'membuat lebih banyak orang bermain lebih banyak olahraga'. Namun kesederhanaan tujuan ini mengaburkan kesulitan yang tampak dari tugas tersebut. Meskipun minat dan investasi pemerintah di bidang ini meningkat secara

## **Sport Developments**

• • •

- Mengembangkan olahraga menjadi lebih maju
- Mengembangkan perangkat-perangkat penting dalam olahraga
- Memprofesionalita skan sistem pengelolaan didalam bidang olahraga
- Membuat kebijakan-kebijakan yang baik untuk perkembangan olahraga

internasional, tingkat partisipasi olahraga sedikit meningkat, menurun atau menjadi stagnan (Nicholson, Hoyer, & Houlihan, 2010). Alasannya rumit dan dapat dengan mudah dikatakan bahwa upaya pengembangan olahraga telah berhasil membendung gelombang penurunan partisipasi.

Namun demikian, tujuan beasiswa manajemen olahraga adalah untuk memberikan landasan teoritis dan empiris untuk menjelaskan bagaimana dan mengapa hal-hal seperti itu, pada akhirnya sebagai sarana untuk menawarkan wawasan yang bermanfaat. Untuk itu, bab ini memberikan gambaran umum tentang perkembangan olahraga, tantangan yang melekat padanya, lintasan dan sumber

Di permukaan, kegiatan-kegiatan ini tampak langsung tetapi sebagai pekerja dan sukarelawan di bidang ini akan membuktikan, pekerjaan itu sama diplomatiknya dengan manajerial. Pertimbangan asosiasi pembangunan dengan 'pertumbuhan' misalnya. Pertumbuhan yang berkelanjutan adalah salah satu aksioma fundamental dari perkembangan olahraga, namun tidak

selalu demikian halnya dengan organisasi yang bertujuan untuk menumbuhkan keanggotaan mereka. Apakah olahraga itu tenis atau curling, hoki atau squash, klub olahraga yang bergantung pada fasilitas dan administrator sukarelawan mereka tahu betul bahwa pertumbuhan sama dengan persaingan untuk mendapatkan akses fasilitas pada jam tayang utama, dan karenanya enggan untuk tumbuh melebihi kapasitas fasilitas mereka saat ini. Namun demikian, petugas pengembangan olahraga harus membujuk klub untuk merekrut lebih banyak anggota, memberikan lebih banyak peluang kompetisi untuk lebih banyak kelompok usia dan kemampuan sehingga memberikan manfaat yang sering dikatakan dihasilkan oleh olahraga.

Maraknya perkembangan olahraga terkait erat dengan investasi pemerintah kontemporer. Oleh 'pemerintah', kita harus memikirkan tidak hanya lembaga pusat atau federal, tetapi juga lembaga tingkat negara bagian (atau provinsi), regional, lokal dan kota. Bersamaan dengan yang terakhir adalah organisasi olahraga nasional (NSO) dan organisasi nirlaba lainnya yang bersama-sama mempekerjakan petugas pengembangan olahraga, direktur taman dan rekreasi, dan pemrogram komunitas, yang pada akhirnya ditugaskan untuk meningkatkan partisipasi, mengkoordinasikan upaya, dan meningkatkan kualitas program. Karena 'publisitas' perkembangan olahraga, yaitu sejauh mana hal itu dipengaruhi oleh otoritas politik (Bozeman & Bretschneider, 1994), bab ini terletak dalam literatur manajemen publik yang berfokus pada penerjemahan kebijakan ke dalam program untuk warga Negara.

Dalam hubungan ini, ada cakupan yang luas untuk analisis, dari interpretasi yang bervariasi tentang apa yang

ingin dicapai oleh program pengembangan olahraga, hingga desain organisasi yang diperlukan untuk memastikan upaya terkoordinasi di antara bidang organisasi yang berbeda. Dalam hal ini, realitas pekerjaan pembangunan dalam praktiknya seringkali berbeda dari tujuan kebijakan ideal mereka. Setan, seperti yang mereka katakan, ada dalam detail dan isu sentral bagi para sarjana dalam bidang kebijakan apa pun adalah sejauh mana distorsi dapat dipahami dan diantisipasi.

Ketegangan ideologis seputar perkembangan olahraga mewakili tema substantif sebagian besar karena para praktisi di lapangan dengan begitu mudah mengenali persaingan kepentingan seputar pekerjaan mereka. Perkembangan mengandaikan beberapa visi tentang 'kebaikan' namun apa yang membentuknya sulit untuk dijabarkan dan penuh dengan ketidaksepakatan. Kebijakan pembangunan olahraga memiliki banyak tujuan, mulai dari pengembangan olahraga itu sendiri (misalnya, meningkatkan jumlah pertandingan, kompetisi, tim, pelatih, dll.), Hingga peningkatan gaya hidup sehat, pengurangan kejahatan, pembinaan komunitas. dan integrasi sosial. Tersirat dalam tujuan ini adalah prinsip-prinsip berharga lainnya seperti mencapai keadilan dalam distribusi barang publik dan mempromosikan akses yang adil ke fasilitas dan layanan. Sasaran, sasaran, dan sasaran yang bervariasi ini adalah dimensi kunci untuk memahami perkembangan olahraga karena pada akhirnya membentuk dasar untuk rencana dan tindakan. Cita-cita ini bagaimanapun, selalu kontroversial, diperdebatkan dan politis. Program pengembangan olahraga yang secara bersamaan berupaya menyediakan ketentuan universal sambil menargetkan sumber daya kepada mereka yang paling membutuhkan

meningkatkan prospek yang sulit untuk direkonsiliasi secara bersamaan.

Dengan demikian olahraga merupakan bagian terpenting pada setiap negara. Oleh karena itu, perlu pemahaman dalam pelaksanaan yang baik pada setiap negara tersebut, melalui berbagai kajian teori dalam pengembangannya. Pemaknaan jasmani dan olahraga dalam konsep pengembangan pendidikan merupakan pembahasan yang akan disajikan lebih lanjut. Selain itu, intepretasi terpenting dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah program secara nasional, sistem pendidikan dan pembinaan yang digunakan dalam pendidikan jasmani dan olahraga pada beberapa negara. Intepretasi tersebut berdasarkan aspek budaya dan sejarah bangsa, dengan mempertimbangkan perkembangan IPTEK dan peran organisasi internasional dan kompetisi internasional.

#### **A. PERKEMBANGAN OLAHRAGA (SPORTS DEVELOPMENT)**

Apa itu perkembangan olahraga? Dari perspektif pengembangan olahraga 'di lapangan' pada dasarnya adalah tentang merekrut atlet baru, serta mempertahankan dan memelihara yang sudah ada (Sotiriadou, Shilbury, & Quick, 2008). Alat praktis dari pekerjaan ini tentu saja tidak perlu dipusatkan secara langsung pada para atlet dan memang banyak dari program yang lebih penting ditujukan untuk mengembangkan atau meningkatkan 'lingkungan' olahraga. Oleh karena itu, pengembangan olahraga sering kali berkaitan dengan negosiasi akses ke fasilitas, perekrutan pelatih dan peningkatan keterampilan mereka, melatih manajer tim, mensertifikasi ofisial dan wasit,

mengoordinasikan klub, mengamankan sumber keuangan, dan sebagainya.

Perkembangan olahraga itu jahat, rumit dan keras kepala, karena tujuan lintas sektoral yang menjangkau domain seperti kesehatan, keadilan pemuda, budaya dan warisan (lih. Bloyce, Smith, Mead, & Morris, 2008; Sam, 2009). Memang itu merangkum sejumlah nilai dan ideologi tentang apa yang seharusnya 'pembangunan' atau bagaimana seharusnya terlihat sebagai keadaan akhir yang diinginkan (V. Girginov, 2008). Sesuai dengan judul buku Houlihan and White (2002) - pertanyaan mendasarnya adalah apakah kita menganggapnya sebagai 'pengembangan olahraga atau pengembangan melalui olahraga'. Dengan kata lain, apakah pengembangan olahraga harus untuk kepentingan olahraga atau ditujukan untuk mengatasi masalah kemasyarakatan yang lebih luas seperti kesehatan, inklusi sosial, dan regenerasi komunitas? Seperti yang ditunjukkan oleh analisis mereka, mungkin ada konseptualisasi pengembangan olahraga, misalnya, antara pengembangan untuk menghasilkan inti atlet elit dan pengembangan yang ditujukan untuk pemuda dalam kota di lingkungan sekolah atau komunitas. 'Legitimasi' seperti itu (L. Chalip, 1996; Laurence Chalip, 2006) sangat penting dalam bentuk dan arah kebijakan dan program dan ini adalah salah satu tema prinsip dalam buku Bloyce and Smith (2009) serta Girginov. (2008).

Dengan setiap interpretasi perkembangan olahraga, maka muncul pula beberapa teori tentang perilaku manusia dan untuk itu perkembangan olahraga mengandung sejumlah hubungan atau paradigma kausal (Coalter, 2011). Salah satu paradigma dominan misalnya adalah bahwa paparan olahraga selama masa remaja akan cenderung

diterjemahkan ke dalam gaya hidup aktif sebagai orang dewasa, oleh karena itu mengapa upaya memusatkan perhatian pada pemuda dianggap begitu penting. Hubungan kausal lain (lebih kontroversial) dalam perkembangan olahraga mengelilingi kemungkinan 'efek demonstrasi', di mana partisipasi olahraga dapat disebabkan oleh konsumsi televisi dari model peran dalam olahraga tingkat tinggi (Hogan & Norton, 2000; Mutter & Pawlowski, 2013). Jelas paradigma ini memiliki implikasi tentang bagaimana pengembangan olahraga dapat diupayakan, atau bagaimana sumber daya harus didistribusikan. Dalam kasus yang pertama, fokus pada pemuda berfungsi sebagai tindakan pencegahan kesehatan, tetapi bisa dibilang hanya jika bentuk olahraga 'aktif' didorong dan didukung.

Inti dari desentralisasi pembangunan olahraga adalah pemberdayaan masyarakat, perubahan prakarsa dan kreativitas. Desentralisasi di Negara Indonesia ada pada daerah Kabupaten/Kota, ibaratnya bola ada di Pemerintah Kabupaten/Kota. Lalu bagaimana model pembangunan olahraga era otonomi daerah. Secara konsepsial, telah dirancang pola pembinaan atlet secara berjenjang mulai dari anak-anak usia dini setingkat sekolah dasar, dibina, diseleksi untuk mengikuti kompetisi sampai tingkat nasional. Demikian juga anakanak usia tingkat SLTP/SLTA dan mahasiswa mengikuti seleksi kompetisi Pekan Olahraga Nasional (Popnas), dan Pekan Olahraga Mahasiswa (Pomnas). Hasil pembinaan usia dini, Popnas, dan pembinaan pada klub-klub olahraga diidentifikasi dalam rangka pembinaan dan peningkatan prestasi minat PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar) terhadap cabangcabang pilihan yang cocok dengan potensi daerah dan karakteristik masyarakat setempat. Ada cabang-cabang



prioritas untuk dibina dan semua fasilitas untuk atlet ditanggung dan dibiayai pemerintah melalui Kantor Dinas Pemuda dan Olahraga. Dengan disahkannya Rancangan Undang-Undang Olahraga menjadi Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional diharapkan dapat membawa dampak positif dan pencerahan bagi masa depan olahraga di Indonesia.

## **B. HAKIKAT JARINGAN DAN KERJASAMA DALAM BIDANG OLAHRAGA**

Pendekatan kemitraan untuk penyediaan layanan publik di tingkat lokal, regional dan nasional memperoleh daya tarik yang signifikan di bawah agenda modernisasi pemerintah Buruh Baru yang mengupayakan efisiensi dan efektivitas yang lebih besar. Dipuji sebagai respon yang berguna untuk fleksibilitas terbatas dari departemen pemerintah yang ketinggalan zaman dan tidak fleksibel yang mengadopsi mentalitas 'silo' (Newman, 2001: 106), pendekatan kemitraan telah diadopsi secara luas untuk menetapkan cara menangani masalah yang kompleks dan multi-segi seperti sebagai kejahatan, kemiskinan dan pengucilan sosial melalui keterlibatan kolektif pemerintah, komunitas dan warga negara (Miller dan Ahmad, 2000; Newman, 2001; Stoker, 2004). Didukung oleh model pemerintahan neoliberal yang lebih luas, kemitraan juga diperjuangkan sebagai sarana untuk meningkatkan transparansi dalam pengambilan keputusan dan otonomi daerah atas layanan melalui keterlibatan masyarakat dan organisasi sektor ketiga dalam proses pengambilan keputusan (Chapman et al., 2010; Daly dan Davis, 2002; Sullivan dan Skelcher, 2002).

Sebagian besar, tantangan datang dari fakta bahwa sistem pengembangan olahraga jarang (jika pernah) beroperasi di sepanjang garis hierarki yang jelas, melainkan melalui jaringan jaringan. Misalnya, sesuatu yang sederhana seperti klinik keterampilan olahraga lokal mungkin merupakan puncak pendanaan dari lembaga pemerintah, ditambah dengan perwalian nirlaba yang kemudian bermitra dengan dewan lokal untuk mengelola dana yang membantu klub atau sekolah menjalankan peristiwa. Kemitraan seperti itu lazim karena kebutuhan akan layanan spesialis. Berbagai jenis layanan perlu disediakan (misalnya, klinik pendidikan pelatih, acara atau liga), konstituensi atau kelompok yang berbeda menginginkan layanan yang diberikan secara khusus untuk mereka (misalnya, pemuda, penyandang cacat, rekreasi, elit, Master), dan wilayah geografis yang berbeda menginginkannya. layanan yang disesuaikan untuk memenuhi keadaan khusus mereka (pikirkan perbedaan antara daerah pedesaan dan perkotaan). Karena sulit untuk memenuhi semua kebutuhan sekaligus, organisasi yang bekerja sama mungkin bisa lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan ini.

Seiring perkembangan olahraga menuntut lebih banyak sumber daya dan seiring dengan pertumbuhan birokrasinya, keharusan untuk akuntabilitas menjadi lebih jelas. Akuntabilitas dalam pengertian ini terkait dengan meningkatnya ekspektasi yang datang dengan komitmen publik yang lebih besar. Tetapi memastikan akuntabilitas sangat rumit dalam jaringan pemerintahan. Di satu sisi, menetapkan target untuk hasil (misalnya, 'x' jumlah peserta atau 'y' jumlah Pembina) mewakili harapan organisasi yang lebih baik, kebijakan yang lebih baik, dan kinerja yang lebih baik. Di sisi lain, meminta pertanggungjawaban pihak lain

atas hasil juga merupakan bentuk pengendalian organisasi yang memiliki kontradiksi internalnya sendiri ketika diterapkan pada jaringan kemitraan. Hylton dan Bramham (2008) misalnya, tetap kritis terhadap pengaturan paradoks yang menyerahkan tanggung jawab kepada organisasi mitra sambil mempertahankan otoritas pusat melalui pelaporan dan penetapan target. Jadi, terlepas dari cara preskriptif dan apolitik di mana rezim kinerja sering disajikan (misalnya, O'Boyle & Hassan, 2014), penggunaan target, ukuran kinerja dan indikator memiliki kelemahan, paling tidak adalah bahwa mereka berpotensi mengganggu kolaborasi pengaturan.

Armistead dkk. (2007: 212) menyarankan bahwa kemitraan mewakili 'kelompok lintas sektor, antar organisasi, bekerja bersama di bawah beberapa bentuk pemerintahan yang diakui, menuju tujuan bersama yang akan sangat sulit, jika tidak mustahil untuk dicapai jika ditangani oleh salah satu organisasi'. Kemitraan melibatkan mobilisasi formal kepentingan yang diambil dari sejumlah mitra yang dapat digunakan untuk merancang strategi bersama untuk masalah tertentu (Butterfoss, 2007; Sullivan dan Skelcher, 2002). Ini menekankan prinsip kolaboratif dasar kerja kemitraan dan mengembangkan hubungan sosial yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Foster-Fishman et al., 2001). Mengikuti Lymbery (2006), Mackintosh (2011) menyoroti bahwa kolaborasi dapat merujuk pada proses kerja sama untuk membangun kemitraan dan proses mencapai hasil kemitraan. Dalam pengertian ini, dapat berguna untuk memahami kolaborasi sebagai proses 'melalui pihak mana yang melihat aspek yang berbeda dari suatu masalah dapat secara konstruktif mengeksplorasi perbedaan mereka dan mencari solusi yang

melampaui visi mereka sendiri yang terbatas tentang apa yang mungkin' (Gray, 1989: 5), kebutuhan yang didasarkan pada 'kesengajaan dan keterbukaan untuk membayangkan pencapaian yang melampaui harapan organisasi mana pun...' (Butterfoss, 2007: 26)

Dalam rangka untuk menetapkan 'apa yang berhasil' dalam kemitraan, penting untuk memahami bagaimana proses dan hasil kolaboratif bervariasi di berbagai bentuk kolaborasi (Granner dan Sharpe, 2004). Namun, keragaman proses dan hasil kemitraan menghadirkan tantangan bagi peneliti dan praktisi untuk mengidentifikasi metodologi yang cukup menjelaskan kompleksitas ini. Meskipun ada contoh upaya untuk menilai keefektifan kemitraan dalam hal dampak langsung (Andrews dan Entwistle, 2010), cenderung ada bias dalam menilai proses kemitraan daripada hasil (Dowling et al., 2004). Hal ini tidak mengherankan mengingat kekurangan dalam metodologi penelitian yang mampu menjelaskan hubungan antara aktivitas kemitraan dan perubahan tingkat komunitas jangka panjang (Granner dan Sharpe, 2004; Lachance et al., 2006). Selain itu, mengidentifikasi langkah- langkah keberhasilan yang tepat, relevan dan layak merupakan tantangan (Hausman et al., 2005).

Akibatnya, sementara pendekatan kemitraan dibenarkan pada kemampuan mereka yang diklaim untuk melibatkan berbagai aktor masyarakat untuk mengatasi masalah kompleks seperti kesehatan dan sosial. perawatan (Roussos dan Fawcett, 2000; Rummery, 2003), ada situasi paradoks di mana pemahaman rinci tentang produk atau dampak kerja kemitraan tetap relatif terbelakang. Demikian pula, berkenaan dengan olahraga dan konteks kemitraan aktivitas fisik, pemahaman yang lebih besar tentang proses

kemitraan juga telah diminta atas dasar bahwa hal ini mungkin dengan alasan yang mengarah pada bukti bahwa keduanya memfasilitasi dan menginformasikan upaya kolaboratif yang membahas olahraga dan promosi aktivitas fisik (Carter, 2005).

Menyadari itu terbatas, Penelitian secara empiris menyelidiki hubungan antara berbagai proses dan hasil kemitraan dalam konten olahraga dan aktivitas fisik, penelitian ini berusaha untuk meningkatkan basis bukti dan menginformasikan penelitian dan praktik saat ini.

### **C. KEBIJAKAN OLAHRAGA MENGENAI KEMAJUAN PERKEMBANGAN PELATIH DALAM PROSES LATIHAN**

Bab ini membahas interaksi antara desain sistem pengembangan olahraga dan tantangan berulang serta distorsi yang dapat diantisipasi. Pengembangan olahraga bukan hanya tugas teknokratis di mana prinsip-prinsip manajemen dapat diterapkan tanpa masalah. Ini adalah usaha politik di mana negosiasi sama pentingnya dengan perencanaan, dan di mana perubahan mandat, dan perubahan bentuk kontrol dan koordinasi adalah bagian yang melekat dari pekerjaan. Perkembangan olahraga terjadi dalam pengaturan yang sangat bervariasi tetapi yang jelas, jaringan kolaboratif diperlukan untuk melaksanakan tujuan. Apakah dan bagaimana kolaborasi muncul bergantung pada sejumlah faktor, tidak sedikit di antaranya adalah rezim akuntabilitas dari insentif dan target yang dapat membuat organisasi menghindari risiko atau berkomitmen berlebihan. Memang, sementara lebih banyak organisasi menambahkan kemampuan dan pengetahuan khusus, mereka juga dapat menambah kendala. Oleh karena itu, dengan reformasi organisasi yang dirancang untuk

perbaikan dan pengembangan (seperti pembentukan kemitraan, memastikan akuntabilitas dan pembangunan nilai publik, dll.), Penting untuk diketahui bahwa masing-masing memiliki kekurangan, trade-off, dan konsekuensi yang tidak diinginkan.

Oleh karena itu, kebutuhan terbesar untuk penelitian dalam pengembangan olahraga terletak pada pemahaman batasan dan trade-off dari prinsip yang kami ajukan sebagai 'praktik terbaik'. Dalam agenda ini perlu ada lebih banyak pengakuan (dan lebih banyak analisis) tentang cara-cara di mana elemen-elemen berbeda dari 'campuran' kebijakan memungkinkan atau mengganggu tujuan pengembangan olahraga. Dimensi penting dalam analisis tersebut menyangkut keberlanjutan inisiatif dari waktu ke waktu. Misalnya, sejauh banyak program dibuat dengan 'uang awal' atau kontrak jangka pendek, kami memerlukan lebih banyak penelitian tentang kondisi di mana ini mendukung, menggantikan, atau menguras pekerjaan sukarelawan dan organisasi mereka.

Demikian pula, kita perlu mengakui bahwa perkembangan olahraga itu sendiri sedang mencapai tingkat 'kematangan manajerial' sedemikian rupa sehingga kita dapat mengharapkannya untuk mempengaruhi lintasan bidang lain. Misalnya, meskipun diskusi sampai saat ini telah seputar cara-cara organisasi olahraga mengatasi lingkungan mereka (sehubungan dengan perubahan paradigma, keharusan kemitraan dan / atau rezim akuntabilitas), harus ditekankan bahwa kebijakan dan program pengembangan olahraga telah pengaruhnya terhadap institusi yang sudah mapan. Perencanaan fasilitas pemerintah daerah atau pendidikan jasmani di sekolah misalnya telah menjadi dua bidang di mana minat pengembangan olahraga memiliki

pengaruh yang signifikan. Pengaruh-pengaruh ini pada akhirnya membutuhkan penelitian lebih lanjut karena mereka menandakan pergeseran prioritas yang dapat mengubah pemahaman kolektif kita tentang masalah dan prioritas publik. Jadi, meskipun masih penting untuk memeriksa bagaimana perkembangan olahraga mencerminkan tuntutan publik, pertanyaan penelitian yang sama menariknya berkaitan dengan bagaimana hal itu juga dapat membentuk harapan publik di masa depan.

Di Indonesia, Sistem atau kebijakan-kebijakan dalam bidang olahraga telah diatur dalam Undang-undang UUSK No 3 Th 2005 Pasal 1, ayat (3) menyatakan bahwa sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Ruang lingkup olahraga meliputi 3 (tiga) bentuk kegiatan olahraga. (Widowati, 2015)

Didalam pasal 69 ayat 1 UU SKN disebutkan bahwa “Pendanaan keolahragaan menjadi tanggung jawab bersama antara Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan masyarakat”. Oleh karena itu, pemerintah dan pemerintah daerah wajib mengalokasikan anggaran keolahragaan melalui Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara dan Anggaran Pendapatan, dan Belanja Daerah. Adanya payung hukum yang kuat diharapkan dapat mendorong sistem pendanaan olahraga menjadi lebih jelas, baik pada tingkat nasional maupun daerah.

## **D. REKOMENDASI PENELITIAN**

### **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SPRINT BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL PADA PESERTA DIDIK SMA DI KOTA CIREBON**

#### 1. Tujuan Penelitian:

Bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk dimana produk yang dihasilkan merupakan pengembangan produk yang sudah ada

#### 2. Kebermanfaatan Penelitian:

Diharapkan dapat meningkatkan kecepatan dan daya tahan aerobik serta komponen lainnya

#### 3. Metode Penelitian:

Metode penelitian menggunakan Research and Development Borg and Gall

##### Langkah-Langkah Penelitian:

1. Observasi dan mengumpulkan informasi: Review literature, observasi, analisis kebutuhan, dll
2. Perencanaan: Menyusun rencana penelitian
3. Pengembangan draft produk awal: Pengembangan produk awal
4. Uji coba kelompok kecil: Melakukan uji coba pada 3-5 kelas
5. Revisi hasil ujicoba: Melakukan revisi desain berdasarkan data yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil
6. Uji produk utama: Melakukan uji coba 5-10 sekolah



7. Revisi produk: Penyempurnaan produk berdasarkan hasil uji coba produk utama
8. Uji coba kelompok besar: Melakukan uji coba pada 10-15 sekolah
9. Revisi produk besar: Menghasilkan prototype metode latihan yang telah dikembangkan dan divalidasi ahli/praktisi Pendidikan Jasmani dan Permainan Tradisional
10. Diseminasi dan Implementasi : Menyebarkan produk hasil penelitian.

# SPORT DEVELOPMENT

## LONG TERM SPORT DEVELOPMENT

ELLY DIANA MAMESAH



Chapter 11 Youth Sports Development:

Chapter 12 long-Term Sports Development

***A champion doesn't just come but through a process of struggle and hard work"***



# YOUTH SPORTS DEVELOPMENT AND LONG TERM SPORT DEVELOPMENT

**ELLY DIANA MAMESAH**

**P**roses pembinaan dilakukan melalui pembinaan jangka panjang dengan diawali pemilihan atlet-atlet muda potensial dan proses pembinaan yang sistematis, berencana serta berkelanjutan. Program pemanduan, identifikasi dan pengembangan bakat sejak usia dini harus dilaksanakan guna menciptakan peluang-peluang melalui cabang-cabang olahraga yang ada, khususnya yang mendukung kecabangan olahraga yang diprioritaskan. Dengan upaya tersebut, maka bagi anak dan remaja yang memiliki bakat olahraga yang tersembunyi memperoleh peluang untuk dapat dikembangkan sehingga mampu mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Pengembangan olahraga usia muda merupakan sebuah tahap penting dalam pembinaan prestasi olahraga yang merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan olahraga prestasi. Tanpa pembibitan yang tersistem dengan baik maka tahap pencapaian prestasi tidak akan tercapai. Sistem Pembibitan adalah cara yang terbaik untuk membentuk pondasi yang kuat, menuju ketahap selanjutnya yaitu spesialisasi secara berkelanjutan sampai tahap prestasi tinggi. Cabang-cabang olahraga memiliki karakter dan spesifikasi masing-masing, sehingga perlu adanya perpaduan antara test umum dan spesialisasi dalam pemanduan bakat. Peranan alat test terasa kurang jika tidak dikombinasi dengan hasil pengamatan pelatih yang berpengalaman. Cabang olahraga terukur sering mengalami

## Pembinaan Olahraga Jangka Panjang

•••

- Pembinaan Multilateral
- Pemanduan Bakat
- Test Sport Search Australia

kesalahan dalam pemanduan bakat. Kesalahan terjadi sebagian besar karena anak-anak yang diukur sudah mendapat latihan khusus, sehingga hasilnya lebih baik dari anak yang belum mendapat sentuhan latihan. Peranan test umum dan khusus yang dikombinasikan diharapkan dapat menghasilkan anak-anak yang berbakat, sehingga pembinaan prestasi dapat mendapatkan hasil sampai prestasi tinggi.

Beberapa negara yang pernah mengalami masalah prestasi dalam olahraga, dan pada akhirnya berhasil meraih prestasi optimal ditingkat dunia, dengan menggunakan sistem pembibitan yang diawali dengan proses pemanduan bakat. Jerman Timur melakukan pemanduan bakat pada cabang renang, Rumania pada cabang senam, dan Cekoslowakia pada cabang tenis lapangan. Ketiga negara tersebut membatasi pada cabang-cabang olahraga tertentu, dikarenakan adanya keterbatasan fasilitas dan jumlah penduduk yang tidak berkembang dalam skala besar sesuai dengan jumlah cabang olahraga. Negara- Negara yang jumlah penduduknya banyak seperti Cina, India, termasuk Indonesia memiliki potensi untuk bersaing dalam prestasi olahraga di tingkat Internasional. Terlebih penduduk Indonesia yang berjumlah banyak, beraneka ragam suku, etnis, budaya dan karakter merupakan modal untuk menciptakan atlet-atlet yang berprestasi tinggi. Namun kenyataannya meskipun Indonesia memiliki sumber daya

manusia yang banyak namun saat ini yang bisa mencapai sampai tingkat internasional hanyalah sedikit. Bila dibandingkan dengan negara- negara lain yang banyak penduduknya namun prestasi atletnya sangat cemerlang. Salah satu permasalahannya yaitu program pembinaan yang dilakukan tidak optimal. Tentu saja ini menjadi permasalahan yang sangat besar yang harus dipikirkan bersama oleh insan- insan olahraga, pelatih dan pemerintah. Penelitian menyebutkan anak- anak yang kelebihan berat badan, dan tidak banyak bergerak.

Obesitas pada anak-anak secara bertahap meningkat pada tahun 1980an hingga 1990an baik di AS maupun di seluruh dunia (Janssen, 2007). Data menunjukkan bahwa anak-anak remaja AS berusia antara 6 dan 19 tahun lebih dari 33% beresiko diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan. Dapat diambil kesimpulan bahwa anak- anak menjadi gemuk, tidak sehat dan kurang aktif sehingga dapat mengakibatkan obesitas dan penyakit. Hal ini dikarenakan karena anak kurang aktifitas fisik di sekolah, adanya gadget, menonton tv/ computer dan akses ke kegiatan olahraga yang terbatas. Penelitian di Australia dari data tahun 1964- 2010 menganalisis perubahan kecepatan lari dan daya kardiovascular pada anak- anak usia 9 dan 17 tahun. Hasil menunjukkan bahwa kecepatan dan daya tahan berlari secara bertahap menurun seiring berjalannya waktu (Sesi Ilmiah Asosiasi Jantung Amerika, Tomkinson, 2013). Hal ini berarti aktivitas apapun yang membatasi kemampuan seseorang untuk terlibat dalam aktivitas fisik biasa akan berdampak negative pada kesehatan kardiovascular. Kemajuan teknologi dan perubahan perilaku telah menjadi permasalahan yang besar pada kesehatan kita saat ini. Badan Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di Amerika Serikat

(2015) merekomendasikan agar anak- anak mendapatkan 60- 90 menit aktifitas fisik setiap hari dalam bentuk multilateral.

Setiap anak harus diberikan pengembangan kemampuan biomotor (fitness) agar mereka mempunyai pondasi yang kuat untuk pengembangan selanjutnya (Bensikaddour et al., 2015). Jika kita mendorong anak- anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan, mereka tidak hanya mendapatkan kesehatan dan kebugaran namun juga bisa sukses dalam beberapa kegiatan olahraga, bahkan ada beberapa diantaranya akan memiliki kecenderungan dan keinginan untuk mengkhususkan diri dan mengembangkan bakat mereka lebih jauh. Ketika anak- anak menunjukkan minat untuk mengembangkan bakat mereka lebih lanjut, kita harus memberikan dorongan, bimbingan dan kesempatan yang diperlukan. Dibutuhkan pelatihan bertahun- tahun untuk menjadi seorang atlet kelas dunia. Oleh karena itu kita harus membekali para atlet muda yang berjuang dengan rencana jangka panjang atau di sebut dengan Long Term Sport Development.

#### **A. PEMBINAAN OLAHRAGA JANGKA PANJANG (LTSD)**

Long Term Sport Development adalah panduan untuk mengembangkan atlet dan alat yang ampuh untuk perubahan dalam sistem olahraga. Tujuannya adalah menjadikan olahraga lebih inklusif, lebih terintegrasi, dan berkualitas lebih tinggi, sekaligus membuat pengembangan atlet berprestasi lebih sistematis. Olahraga secara umum dapat diklasifikasikan sebagai spesialisasi dini dan spesialisasi akhir. Spesialisasi dini mengacu bahwa beberapa cabang olahraga, seperti loncat indah, senam, senam ritmik, dan renang membutuhkan spesialisasi dalam pelatihan lebih

awal. Pelatihan pengembangan keterampilan gerak umum (multilateral) dan teknis-taktis keterampilan. (Krasilshchikov, 2014). Pembinaan prestasi olahraga pada umumnya menurut Ria Lumintuarso 2019 memiliki tahapan latihan jangka panjang sebagai berikut

## PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI



MULTILATERAL		SPESIALISASI		PRESTASI
<b>TEKNIK</b> Pengembangan Teknik Dasar – Terampil - Otomatisasi		<b>FISIK</b> Pengembangan Fisik Dasar – Umum - khusus		<b>KOMPETISI</b> Pencapaian Prestasi Puncak Teknik, Fisik, Taktik, Mental
<b>TEST</b> Multilateral		<b>TEST</b>		<b>TEST</b>
Pemanduan Bakat		Identifikasi Bakat	Pengembangan Bakat	Test Event
KOSENTRASI PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA				
Gerak Semua Cabor		2-3 Cabor	1 Cabor	
Multilateral Gerak Umum & Cabor	Multi-Event Semua Bagian Cabor	Spesialisasi Bagian Cabor	Prestasi (Sasaran Kompetisi)	

Gambar 1: Pembinaan Prestasi Olahraga (Lumintuarso Ria, 2019)

### Tahap I Gerak Dasar/ Multilateral

Usia: 7 – 12 tahun Materi Latihan :

- Dasar Jalan, lari, lompat dan lempar (ABCs Running)/
- Dasar Menangkap, Memukul dan Menendang (CKS).
- Perasaan Gerak, Meluncur, daya Apung, Memukul/Menendang (KGBs).
- Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan dan Kecepatan (ABCs).



## **Tahap II Multi Sport**

Usia: 13- 15 Tahun Materi Latihan:

-Kunci keterampilan dasar- motor learning - kesempatan bergerak

-Kalau keterampilan dasar tidak diberikan pada tahap ini, mungkin anak tidak pernah menemukan bakat olahraganya.

-Menghaluskan dan menyempurnakan literatur fisik.

## **Tahap III Pengembangan Olahraga**

Usia: 16- 15 Tahun Materi Latihan:

-Penyesuaian gerak terhadap pertumbuhan fisik.

-Pengembangan pada gerak dasar cabang olahraga secara umum/menyeluruh.

## **Tahap IV Spesialisasi**

Usi: 18 + Materi Latihan:

-Latihan pada salah satu cabang tertentu

-Mulai dengan program individual (tidak lagi kelompok yang bersama-sama).

-Berlatih untuk bertanding pada situasi yang berbeda.

## **Tahap V Prestasi Tinggi**

Usia: 20 - 28 Tahun Materi Latihan:

1) Latihan untuk prestasi.

2) Intensitas tinggi dengan perencanaan.

3) Latihan individual penuh, kompetisi, regenerasi, persiapan mental.

## **B. MULTILATERAL**

*Multilateral training using physical activity and social games improves motor skills and executive function in children with multilateral training using physical activity and social games improves motor skills and executive* (Fischetti & Greco, 2017) artinya pelatihan multilateral menggunakan aktivitas fisik dan permainan sosial meningkatkan keterampilan motorik dan fungsi pada anak. Pelatihan multilateral menggunakan aktivitas fisik dan permainan sosial meningkatkan keterampilan motorik dan eksekutif.

Proses pembelajaran ini berisi berbagai keterampilan gerak dasar seperti lari, lempar, lompat dan keterampilan dasar dengan menggunakan alat, Kinaesthetics, Gliding, Buoyancy, Striking, Catching, Kicking and Striking (Čillík & Willwéber, 2018). Pembelajaran multilateral disajikan dalam bentuk permainan, perlombaan, kerja individu, kerjasama tim, peraturan yang sederhana, dan peralatan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Beberapa manfaat dalam melaksanakan pembelajaran multilateral adalah sebagai berikut

1. Membentuk kebugaran menyeluruh: jasmani, rohani dan sosial.
2. Menempatkan anak sebagai anak, bukan sebagai orang dewasa dalam ukuran kecil
3. Merupakan pondasi kecabangan olahraga dimasa datang.
4. Sarana menemukan bakat anak
5. Memberikan variasi kegiatan jasmani dengan dasar gerak keterampilan yang luas.



Untuk mencapai manfaat di atas diperlukan perencanaan yang tepat sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung efektif dan efisien. Berdasarkan hal tersebut

(Thompson, 2009) memberikan prinsip- prinsip pembelajaran yang efektif yaitu sebagai berikut: 1) Semua anak aktif, tidak hanya sebagai pendengar, 2) Gunakan lima keterampilan elatih, 3) Instruksi jelas dan singkat, pembelajaran akan meningkat apabila anak tahu apa yang menjadi tujuan pembelajarannya, 4) Mencatat kemajuan anak, Pembelajaran menjadi lebih baik dan terarah apabila anak diberitahu tentang kemajuan pembelajaran mereka melalui tes parameter yang dilakukan, 5) Sediakan koreksi dan umpan balik/ feed back yang positif, umpan balik ini dapat berupa penghargaan dan penekanan terhadap hal baik yang dilakukan anak, 6) Berikan variasi dengan aktivitas yang beragam, pembelajaran menyenangkan dan nyaman, 7) Menciptakan kemajuan, peningkatan pembelajaran dari tahu

ke tidak tahu, mudah ke sulit dan umum ke spesifik, 8) gunakan secara optimal sumber belajar yang ada seperti fasilitas dan peralatan, 9) pertimbangkan perbedaan individual sehingga pembelajaran dapat dilaksanakan oleh setiap anak sesuai dengan kemampuannya.(Thompson, 2009).



Gambar 2: Piramida Pembinaan ((Bompa & Carrera, 2015)

### 1. Pengembangan Keterampilan Multilateral

Pengembangan multilateral penting bagi anak untuk mengembangkan berbagai keterampilan dasar dan menjadi atlet umum yang baik sebelum mereka memulai pelatihan olahraga tertentu. Setiap anak harus mengembangkan keterampilan motoric mereka baik dari segi keterampilan motorik yang meliputi gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif maupun dari segi gerak dasar berbagai cabang olahraga (Elena et al., 2014). Pengembangan dalam keterampilan ini perlu diberikan untuk menghindari spesialisasi dini dan burn out pada anak yang akan mengakibatkan drop out. Seringkali atlet muda berhenti dari olahraga sebelum mereka mengalami pematangan fisiologis

dan psikologis. Akibatnya seorang anak berbakat mungkin tidak akan pernah tahu betapa berbakatnya dia.

## 2. Pengembangan Fisik Multilateral

Pembinaan multilateral sudah diterapkan di Negara-Negara eropa. Dimana pemerintah mendirikan sekolah olahraga yang mengembangkan keterampilan dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, balance dan lain sebagainya. Anak- anak memperoleh keterampilan yang fundamental untuk sukses dalam berbagai olahraga individu dan tim.

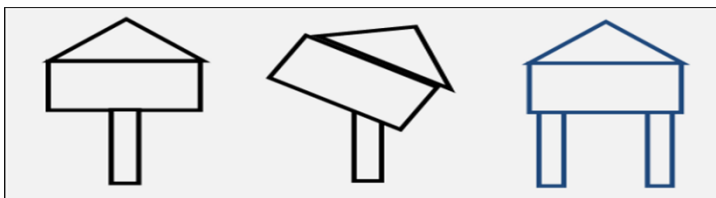
## 3. Perbedaan Multilateral dan Spesialisasi Dini

### **Karakteristik Spesialisasi Dini:**

Untuk pencapaian prestasi pada spesialisasi dini mengalami peningkatan yang cepat, mencapai sukses pada waktu cepat, dan hasil prestasi puncak dicapai sebelum dewasa penuh yaitu usia 15- 16 tahun. Namun dalam lamanya berprestasi dalam kondisi ini tidak berlangsung lama karena mengalami stagnasi di usia dewasa/burn out dan mudah terjadi cedera karena adaptasi yang dipaksakan.

### **Karakteristik Multilateral:**

Prestasi yang dicapai melalui pembinaan multilateral yaitu membutuhkan waktu yang lebih lama untuk berprestasi tetapi lebih stabil, prestasi terbaik dicapai pada usia 18 tahun atau lebih pada usia dewasa secara fisik dan mental. Dalam berprestasi dapat bertahan lama dan resiko cedera kecil sehingga sedikit terjadi drop out. Pada tingkat penguasaan teknik memiliki teknik yang tinggi jadi lebih besar peluang untuk memilih alternatif nomor atau cabang olahraga sesuai dengan potensinya.



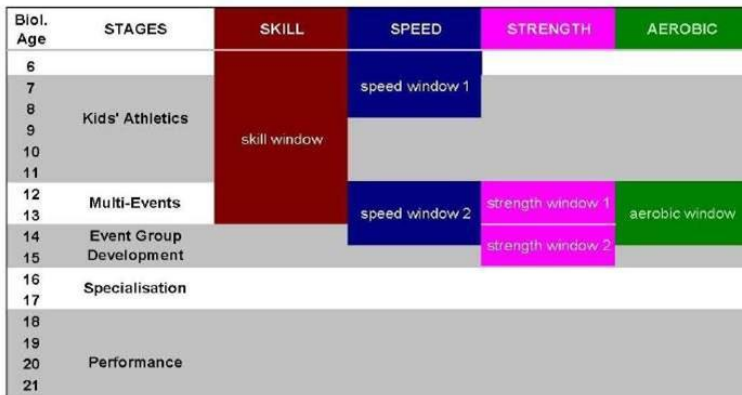
Gambar 3: Perbedaan Spesialisasi dini dan Multilateral  
Keterangan:

Pondasi yang rapuh (pada gambar kiri), tidak stabil dan mudah roboh (pada gambar tengah) dibandingkan dengan pondasi yang kokoh yang menjamin stabilnya prestasi pada atlet sampai pada usia dewasa (gambar kanan).

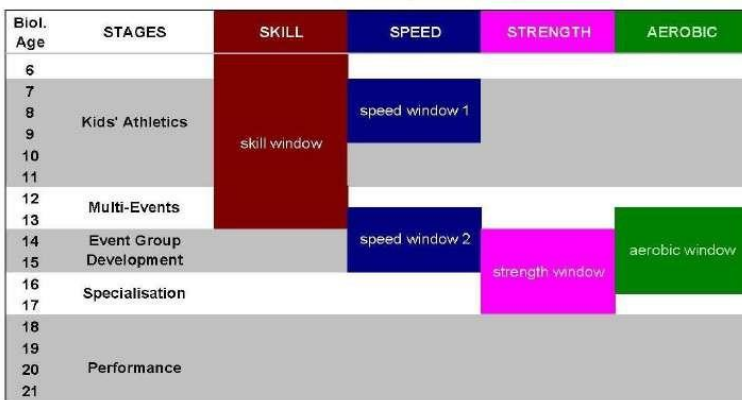
#### 4. Latihan Multilateral

Latihan Multilateral adalah program latihan dasar untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar anak seperti lari, jalan, lompat, lempar, tangkap, berguling dan menjaga keseimbangan (Bompa & Carrera, 2015). Jadi, latihan multilateral dapat diartikan latihan yang memperkenalkan berbagai gerakan dasar teknik berbagai cabang olahraga yang dilakukan dalam satu sesi latihan. Latihan ini bertujuan mensosialisasikan dan memberikan pengalaman kepada anak pada berbagai gerakan. Untuk menentukan efektifitas sesi latihan multilateral dapat ditentukan dengan melihat unsur- unsur: keterlibatan anak, adanya kemajuan, adanya umpan balik dari pelatih/ guru, penggunaan sumber latihan secara optimal dan adaptasi latihan setiap individu. Unsur latihan utama pada latihan multilateral ditujukan untuk penguasaan gerak dasar cabang olahraga dan peningkatan kemampuan jasmani seperti atletik, senam, olahraga bola kecilolahraga bola besar dan

olahraga dengan alat. Bila ditinjau dari sisi unit latihannya Peter Thompson memberikan tuntunan pengembangan latihan untuk cabang olahraga atletik berdasarkan usia biologis anak



Gambar 4: Pengembangan Latihan Atletik Pada Anak Perempuan ((Thompson, 2009)



Gambar 5: Pengembangan Latihan Atletik Pada Anak Laki-Laki (Thompson, 2009)

Literasi Fisik adalah gabungan dari semua keterampilan dan gerakan anak yang dipadukan (Thompson, 2009). Untuk mengembangkan literasi fisik dasar ini harus ada kontribusi sebanyak mungkin dari teknik/ keterampilan dasar dan permainan. Artinya literatur fisik perlu diimplementasikan dalam latihan yang berorientasi pada:

1. ABCs: Agility, Balance, Coordination and Speed
2. ABCs of Athletics: Fundamental of running, jumping and throwing
3. KGBs: Kinaesthetics, Gliding, Buoyancy and Striking
4. CKS: Catching, Kicking and Striking

**Physical Literacy = ABCs + ABCs of Athletics+ KGBs+ CKS**

Dari gambar di atas nampak pada anak usia 6- 13 tahun skill window sudah diberikan, yaitu berbagai macam keterampilan gerak dasar anak seperti lari, jalan, lompat, lempar, tangkap, berguling dan menjaga keseimbangan (Krasilshchikov, 2014). Kemudian di speed window 1 kecepatan sudah diberikan namun masih berupa permainan dan di speed 2 keterampilan dalam melakukan start dengan teknik lebih difokuskan yaitu koreksi teknik dalam melakukan kecepatan. Sedangkan pada strength window 1 adaptasi anatomi pada anak- anak sudah diberikan dalam bentuk penggunaan beban dengan berat badan sendiri dan di strength window 2 koreksi teknik dalam melakukan latihan strength dapat dilakukan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pada anak usia 6- 13 tahun menekankan pada gerak dasar yaitu keterampilan teknik dasar dan kecepatan. Sedangkan latihan keterampilan khusus dimulai setelah usia 13 tahun dengan diikuti latihan



kecepatan, kekuatan dan daya tahan. Penekanan dan isi latihan berdasarkan literasi fisik ini menunjukkan bahwa prinsip multilateral sudah sangat sesuai terutama pada anak 6- 13 tahun. Artinya jika keterampilan ini tidak diajarkan pada fase ini maka kemungkinan anak tidak dapat mencapai prestasi tingkat tinggi.

### **C. BAKAT**

Bakat adalah suatu potensi yang ditentukan secara genetis/keturunan, tidak stabil serta banyak dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitar. Kesulitan dalam pemanduan bakat mempunyai sebab-sebab sebagai berikut:

1. Kecerdasan anak harus dinilai/ditaksir sejak dini/awal.
2. Memerlukan waktu yang panjang/lama sampai bakat anak dibuktikan (bisa lebih dari 10 tahun), dan sangat sulit untuk meramal batas prestasi.
3. Tes hanyalah sarana yang tidak cukup untuk mengidentifikasi pra-syarat. Terutama interaksi antara pra-syarat prestasi individu, disatu pihak.

Peningkatan bakat adalah tidak mungkin terjadi tanpa penyaringan/pemanduan bakat. Tujuan pemanduan bakat adalah untuk mengikutsertakan sebanyak mungkin anak-anak dalam proses pemanduan (screening) (Willwéber, 2016). Kemungkinan untuk menemukan suatu bakat akan meningkat bila lebih banyak anak-anak diikutkan dalam proses pemilihan. Penting untuk membuat tuntutan minimum daripada menentukan tujuan/sasaran prestasi diatas rata-rata.

Beberapa negara di dunia termasuk Indonesia dalam beberapa tahun belakangan ini mengacu pada sistem pemanduan bakat. Australia menjadi salah satu negara yang menjadi parameter bagi Indonesia. Pemanduan bakat ini dimulai atas dasar Australia ditunjuk sebagai tuan rumah Olimpiade tahun 2000. Australia memiliki model pemanduan bakat secara khusus, atlet-atlet potensial jauh-jauh hari dipersiapkan dalam Olimpiade Sydney tahun 2000, terbukti atlet-atlet Australia mampu berprestasi dalam olimpiade tersebut. Pemanduan bakat ini dinamakan “Sport Search” yang terdiri dari 10 macam tes. “Sport Search” sekarang digunakan oleh Indonesia untuk pemanduan bakat para calon atlet-atletnya. Pemanduan bakat ala Australia ini diuji cobakan di seluruh propinsi di Indonesia, sebagai cara untuk mendapatkan data-data kemampuan anak-anak secara umum. Pemanduan bakat ini memberikan wacana baru bagi olahraga prestasi Indonesia. Sebelumnya pemanduan bakat dilakukan secara manual, yaitu dengan melihat potensi anak secara langsung dalam aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh pelatih dan guru penjas.

#### **D. TES SPORT SEARCH AUSTRALIA**

Pemanduan bakat metode Sport Search berpandangan bahwa setiap anak memiliki bakat olahraga. Artinya bahwa setiap anak dapat diarahkan pada cabang olahraga yang paling cocok bagi anak di antara cabang olahraga yang ada. Sesuai dengan karakteristik fisik anak, maka anak tersebut cenderung memiliki potensi mengembangkan bakat olahraga tertentu.

Pemanduan bakat dengan metode Sport Search adalah suatu model pengidentifikasian bakat terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak (yang berusia antara 11-

15 tahun), untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Kesepuluh butir tes tersebut adalah:

### 1. Tinggi Badan

Tujuan: Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai ke ujung kepala (vertex). Tinggi badan ini merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, para atlet lompat dan lempar menggunakan tinggi badan sebagai pengefektifan hasil.

### 2. Tinggi Duduk

Tujuan: Tinggi duduk adalah jarak vertikal dari alas permukaan tempat testi duduk hingga bagian atas (vertex) kepala. Pengukuran ini meliputi panjang togok, leher, dan sampai panjang kepala. Perbandingan tinggi duduk dengan tinggi badan pada saat berdiri adalah berkaitan dengan penampilan dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, dalam lompat tinggi, perbandingannya adalah tungkai lebih panjang daripada togok

### 3. Berat Badan

Tujuan: Berat badan berkaitan erat dengan beberapa cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, apabila dibandingkan dengan cabang olahraga olahraga yang memerlukan berat badan lebih berat, seperti olahraga lempar dalam atletik.

### 4. Rentang Lengan

Tujuan: Rentang lengan adalah jarak horisontal antara ujung jari tengah dengan lengan terentang secara menyamping setinggi bahu. Rentang lengan meliputi lebar kedua bahu dan panjang anggota badan bagian atas (tangan).

Rentang lengan berkaitan erat dengan olahraga, seperti dalam melempar, yang rentangan lengan yang lebar, karena sangat bermanfaat bagi penampilannya.

#### 5. Lempar Tangkap Bola Tennis

Tujuan: Tes lempar-tangkap bola tennis bertujuan untuk mengukur kemampuan testi melempar bola tennis dengan ayunan dari bawah lengan (underarm) ke arah sasaran dan menangkapnya dengan satu tangan. Koordinasi tangan dan mata berkaitan dengan penampilan dalam berbagai permainan bola yang bersifat beregu seperti estafet.

#### 6. Lempar Bola Basket

Tujuan: Tes melempar bola basket dirancang untuk mengukur kekuatan tubuh bagian atas. Olahraga yang membutuhkan kekuatan yang tinggi pada tubuh bagian atas, antara nomor lempar dan lompat tinggi galah.

#### 7. Loncat Tegak

Tujuan: Tes loncat tegak adalah mengukur kemampuan untuk meloncat dalam arah vertikal. Daya ledak kedua kaki berkaitan dengan penampilan dalam olahraga, misalnya lompat tinggi.

#### 8. Lari Kelincahan

Tujuan: Kelincahan (kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara cepat sambil bergerak) merupakan komponen penting di dalam kebanyakan olahraga lari gawang dan lompat galah.

#### 9. Lari Cepat 40 meter

Tujuan: Kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan di dalam lari sprint. Kecepatan juga

penting di dalam beberapa cabang olahraga yang membutuhkan ledakan aktivitas yang pendek dengan intensitas tinggi.

### 10. Lari Multitahap

Tujuan: Kesegaran aerobik merupakan komponen penting dari berbagai cabang olahraga berbasiskan daya tahan (endurance), misalnya olahraga renang jarak jauh, bersepeda dan lari jarak jauh. Lari Bolak-Balik (Shuttle Run) atau Lari Multitahap (Multistage Fitness Test) digunakan untuk menilai kesegaran aerobic

### E. NORMA PENILAIAN TES

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa norma kategori penilaian hasil tes pemanduan bakat Sport Search diklasifikasikan ke dalam 5 (lima) kategori, yaitu:

1. A bernilai 5;
  2. B bernilai 4;
  3. C bernilai 3
  4. D bernilai 2; dan
  5. E bernilai 1
1. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 11 Puteri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 15	5.25	> 35	< 19.75	< 6.81	> 7.2
B (4)	10 - 14	4.40 - 5.20	29 - 34	19.76- 22.24	6.82 - 7.76	5.2 - 7.1

C (3)	6 - 9	3.50 - 4.35	23 - 28	22.25- 24.73	7.77 - 8.71	3.3 - 5.1
D (2)	3 - 5	2.70 - 3.45	17 - 22	24.74- 27.22	8.72 - 9.66	2.3 - 3.2
E (1)	< 2	< 2.65	< 16	> 27.23	> 9.67	< 2.3

2. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search*  
Usia 12 Puteri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 16	> 6.20	> 36	< 18.96	< 6.42	> 7.7
B (4)	12 - 15	5.40 - 6.15	30 - 35	18.97- 21.10	6.43 - 7.19	6.0 - 7.6
C (3)	7 - 11	4.65 - 5.35	21 - 29	21.11- 23.24	7.20 - 7.97	4.2 - 5.9
D (2)	3 - 6	3.90 - 4.60	19 - 20	23.2 5-25.37	7.98 - 8.73	2.5 - 4.1
E (1)	< 2	< 3.85	< 18	> 25.38	> 8.74	< 2.4

3. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi *Sport Search*  
Usia 13 Puteri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 17	> 6.45	> 38	< 18.17	< 6.33	> 8.1
B (4)	13 - 16	5.70 - 6.40	32 - 37	18.18- 20.26	6.34 - 7.07	6.3 - 8.0
C (3)	8 - 12	4.90 - 5.65	26 - 31	20.27- 22.36	7.08 - 7.82	4.5 - 6.2

D (2)	4 - 7	4.10 - 4.85	21 - 25	22.37- 24.44	7.83 - 8.54	2.7 - 4.4
E (1)	< 3	< 4.05	< 20	> 24.45	> 8.55	< 2.6

4. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 14 Puteri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 17	> 6.90	> 39	< 17.38	< 6.04	> 8.1
B (4)	13 - 16	6.00 - 6.85	33 - 38	17.39- 19.79	6.05 - 6.88	6.3 - 8.0
C (3)	8 - 12	5.10 -5.95	27 - 32	19.80- 22.21	6.89 - 7.42	4.5 - 6.2
D (2)	4 - 7	4.20 - 5.05	22 - 26	22.22- 24.61	7.43 - 8.55	2.7 - 4.4
E (1)	< 3	< 4.15	< 21	> 24.62	> 8.56	< 2.6

5. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 15 Puteri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 18	> 7.10	> 41	< 16.92	< 5.99	> 8.3
B (4)	14 - 17	6.25 - 7.05	34 - 40	16.93- 19.47	5.98 - 6.76	6.3 - 8.2
C (3)	9 - 13	5.40 - 6.20	28 - 33	19.48- 22.03	6.77 - 7.54	4.5 - 6.2
D (2)	5 - 8	4.35 - 5.35	23 - 27	22.03- 24.57	7.55 - 8.30	2.7 - 4.4

E (1)	< 4	< 4.30	< 22	> 24.58	> 8.31	< 2.6
-------	-----	--------	------	---------	--------	-------

6. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 11 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 17	> 5.90	> 39	< 18.02	< 6.78	> 8.8
B (4)	12 - 16	5.10 - 5.85	33 - 38	18.03- 20.71	6.79 - 7.59	6.5 - 8.7
C (3)	8 - 11	4.35 - 5.05	26 - 32	20.72- 23.42	7.60 - 8.40	4.2 - 6.4
D (2)	4 - 7	3.35 - 4.30	19 - 25	23.43- 26.13	8.41 - 9.21	2.8 - 4.2
E (1)	< 3	< 3.30	< 18	> 26.14	> 9.22	< 2.7

7. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 12 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 17	> 6.80	> 42	< 18.15	< 6.05	> 9.3
B (4)	14 - 16	6.00 - 6.75	35 - 41	18.16- 20.07	6.06 - 6.75	8.0 - 9.2
C (3)	10 - 13	5.15 - 5.95	28 - 34	20.08- 21.99	6.76 - 7.45	5.7 - 7.9
D (2)	6 - 9	4.30 - 5.10	21 - 27	22.00- 23.91	7.46 - 8.15	3.5 - 5.6
E (1)	< 5	< 4.25	< 20	> 23.92	> 8.16	< 3.4



8. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search  
Usia 13 Putera

Kategori	LTBT	LB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 18	> 8.05	> 4	< 16.60	< 5.82	> 10.2
B (4)	15 - 17	6.85 - 8.00	37 - 43	16.61- 18.72	5.83 - 6.56	8.9 - 10.1
C (3)	11 - 14	5.70 - 6.80	29 - 37	18.73- 20.84	6.57 - 7.30	6.6 - 8.8
D (2)	7 - 10	4.50 - 5.65	22 - 28	20.85- 22.97	7.31 - 8.04	4.3 - 6.5
E (1)	< 6	< 4.45	< 21	> 22.97	> 8.05	< 4.2

9. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search  
Usia 14 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 19	> 8.75	> 47	< 16.42	< 5.50	> 11.4
B (4)	16 - 18	7.50 - 8.70	40 - 46	16.43- 18.35	5.51 - 6.21	9.2 - 11.3
C (3)	12 - 15	6.25 - 7.45	32 - 39	18.36- 20.29	6.22 - 6.93	6.9 - 9.1
D (2)	8 - 11	5.00 - 6.20	25 - 31	20.30- 22.22	6.94 - 7.64	4.7 - 6.8
E (1)	< 7	< 5.45	< 24	> 22.23	> 7.65	< 4.6

10. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search  
Usia 15 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 20	> 9.85	> 57	< 14.89	< 5.00	> 11.8
B (4)	17 - 19	8.65 - 9.80	48 - 56	14.90- 17.88	5.01 - 5.93	9.5 - 11.7
C (3)	13 - 16	7.45 - 8.60	36 - 47	17.89- 20.19	5.94 - 6.77	7.1 - 9.4
D (2)	9 - 12	6.25 - 7.00	29 - 35	20.18- 22.12	6.78 - 7.50	4.8 - 7.0
E (1)	< 8	< 6.20	< 28	> 22.13	> 7.51	< 4.7

**Keterangan:**

5 = Sangat Penting

4 = Penting

3 = Cukup Penting

2 = Kurang Penting

1 = Tidak Penting

LTBT = Lempar Tangkap Bola Tennis

LBB = Lempar Bola Basket

LT = Loncat Tegak

LK = Lari Kelincahan

L. 40 M = Lari 40 metter

MFT = Mutistage Fitness Test

## **F. SIMPULAN**

Long Term Sport Development merupakan sarana untuk mencapai prestasi tinggi meliputi tahapan pertumbuhan dan perkembangan, sport science peningkatan kapasitas fisik serta pelatih khususnya bagi anak dan remaja. Pemanduan bakat dengan metode Sport Search adalah suatu model pemanduan bakat yang bertujuan membantu anak untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak.

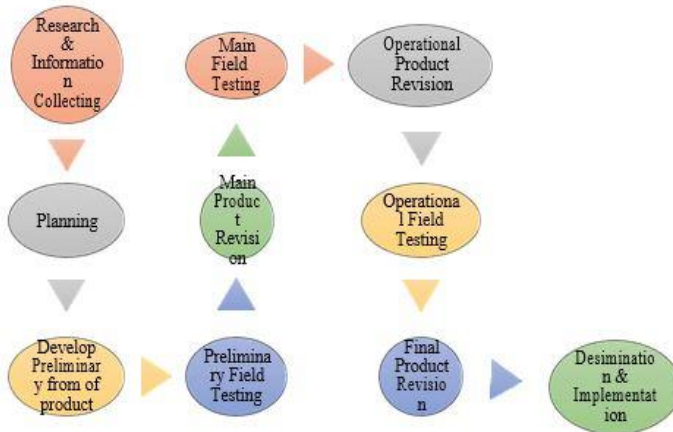
Bakat menampakan dirinya hanya dalam aktivitas praktis. Inilah sebabnya model struktur dari peningkatan bakat harus diatur sedemikian rupa sehingga ada interaksi yang erat antara penilaian latihan dan bakat/ketangkasan. Pemanduan bakat dengan metode Sport Search adalah suatu model pengidentifikasian bakat terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak (yang berusia antara 11-15 tahun), untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Tes DLV Jerman adalah tes khusus atletik yang digunakan oleh induk organisasi atletik Jerman.

Tahapan dalam Long Term Athhlete Development merupakan sarana untuk mencapai prestasi tinggi. Tahapan yang perlu mendapat perhatian adalah tahap multilateral dan spesialisasi. Dua tahap ini adalah tahap kritis untuk menentukan arah potensi atau bakat anak dalam olahraga. Tahap multilateral adalah dasar bagi atlet sebagai langkah awal menuju spesialisasi. Tahap spesialisasi merupakan dasar bagi atlet menuju prestasi tinggi. Akhir dari tahap multilateral adalah pemanduan bakat untuk menemukan spesialisasi cabang olahraganya.

## G. REKOMENDASI PENELITIAN

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KIDS ATHLETICS BERBASIS PHYSICAL LITERACY UNTUK ANAK USIA 7- 12 TAHUN

Desain. *Research and Development (R&D)* Borg and Gall



Tabel. Langkah – Langkah Research & Development

Observasi dan mengumpulkan informasi	• Review literatur, observasi, analisis kebutuhan, dll
Perencanaan	• Menyusun rencana penelitian
Pengembangan draft produk awal	• Pengembangan produk awal <i>Kids Athletics</i> berbasis <i>Physical literacy</i>
Uji coba kelompok kecil	• Melakukan uji coba pada 1-2 klub atletik
Revisi hasil uji coba	• Melakukan revisi desain berdasarkan data yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil
Uji produk utama	• Melakukan uji coba pada 3 klub atletik
Revisi produk	• Penyempurnaan produk berdasarkan hasil uji produk utama
Uji coba kelompok besar	• Melakukan uji coba pada 5 klub atletik
Revisi produk akhir	• Menghasilkan prototype model latihan <i>kids athletics</i> yang telah dikembangkan dan divalidasi ahli/praktisi atletik
Diseminasi dan implementasi	• Menyebarluaskan produk hasil penelitian



# PLANNING FOR TEACHING

Tatang Iskandar



Chapter 13 Planning for Teaching

Chapter 14 How Athletes Learn

*In order for athletes to win, you must have a champion plan*



# PLANNING FOR TEACHING

## Tatang Iskandar

**D**i Indonesia masih banyak kita temui permasalahan diantaranya; pelatih melatih berdasarkan pengalaman ketika menjadi atlet, ada beberapa pelatih yang kalau ditanya tentang rencana pelatihan maka akan di jawab pagi latihan fisik, sore pelatihan teknik. Bahkan ada hal yang sangat memperhatikan Ketika pelatih datang hanya menunggu atau melihat atletnya melakukan latihan.

Berbagai alasan yang sering dikemukakan oleh seorang pelatih tersebut untuk menutupi kekurangannya itu, seperti alasan kurangnya fasilitas, tidak ada biaya, tidak ada waktu, atlet sedang sekolah, dan lain sebagainya. Alasan-alasan ini sebenarnya adalah sebagai konvensasi saja atas ketidakmampuan seorang pelatih dalam membuat perencanaan pelatihan. Kondisi ini terjadi mungkin saja disebabkan karena: (1) pelatih tersebut menjadi pelatih karena memiliki pengalaman menjadi atlet tanpa memiliki kualifikasi pelatih, (2) pelatih tersebut melatih didasarkan hobi/ kesenangan belaka tanpa didukung oleh pengetahuan-pengetahuan ilmu kepelatihan, (3) pelatih tersebut melatih semata-mata hanya untuk mengisi waktu luang mereka pada hal secara akademik pelatih tersebut tidak memiliki kualifikasi pelatih.

Dengan 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-



## COACHING

• • •

- Pentingnya Perencanaan Pelatihan
- Persyaratan Dalam Perencanaan Pelatihan
- (1) Pengembangan Rencana Jangka Panjang
  - (2) Program Monitoring dan Evaluasi Yang Terintegrasi
- (3) Penetapan dan Penekanan Faktor Latihan Utama
  - Jenis-jenis Perencanaan Latihan
  - Sesi Latihan

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 O. Tudor, 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 et al., 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 (Martens, 2004), dalam bukunya **Successful Coaching** dan (Bompa & Haff, 2009), **“Failing to plan is planning to fail”**, kegagalan dalam membuat rencana adalah merencanakan sebuah kegagalan. Didalam 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 (Martens, 2004).

Berdasarkan uraian 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.

#### **A. PENTINGNYA PERENCANAAN LATIHAN**

Perencanaan latihan sangat penting bagi seorang pelatih, proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang terorganisir dengan baik, secara metodologis dan menurut prosedur ilmiah sehingga dapat membantu para atlet untuk

mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya. (Tangkudung James, 2006).

Perencanaan merupakan alat yang sangat penting yang dapat dipakai oleh seorang pelatih dalam usaha mengarahkan program latihan yang terorganisir dengan baik (Bompa, 1999). 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 & Haff, 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 (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.

Berdasarkan uraian diatas, Kompetensi dalam merencanakan program latihan adalah hal penting yang harus dikuasai seorang pelatih, sehingga mampu mempersiapkan atlet dalam menghadapi kompetisi dan mampu meningkatkan serta mengembangkan potensi atlet secara maksimal.

## **B. PERSYARATAN-PERSYARATAN DALAM PERENCANAAN PELATIHAN**

Untuk membuat perencanaan pelatihan yang efektif, seorang pelatih harus menyusun rencana jangka panjang yang dapat mengembangkan secara maksimal potensi yang dimiliki oleh atlet. Untuk mengetahui prestasi atlet selama pelatihan jangka panjang, seorang pelatih harus memonitor atlet ketika pelatihan, saat pertandingan/ kejuaraan, dan secara periodic melakukan tes-tes yang berkenaan dengan cabang olahraga yang diikuti oleh atlet tersebut yang dapat menjelaskan kemajuan atlet dan bisa dipergunakan sebagai pedoman dalam pengaturan rangsangan/perlakuan pelatihan. Apabila pelatih hendak menyusun suatu program

latihan, maka harus mengikuti persyaratan tertentu, sesuai dengan dasar-dasar dari proses perencanaan.

Menurut (Martens, 2004), ada enam langkah yang harus diperhatikan agar pelaksanaan pelatihan menjadi efektif. Keenam langkah tersebut adalah:

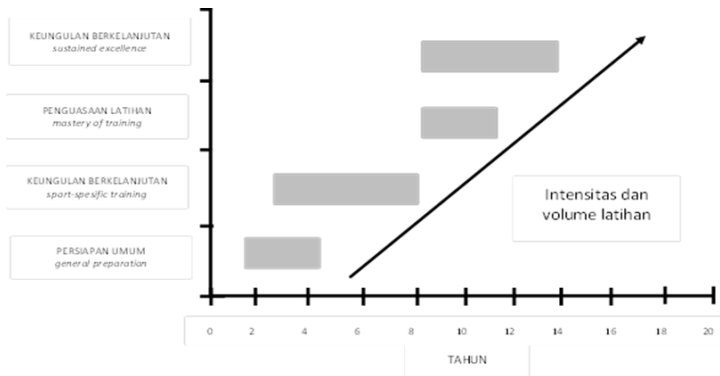
1. Identifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh atlet.
2. Kenali karakter semua atlet yang dilatih.
3. Lakukan analisis situasi.
4. Tentukan prioritas pelatihan.
5. Pilihlah metode yang tepat untuk pelatihan tersebut.
6. Susunlah rencana latihan.

John Lawther, seorang ahli terkemuka dalam pembelajaran gerak yang dikutip oleh (Pate et al., 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.

#### 1. 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 & Haff, 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 (Dikutif dari 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. Selanjutnya pelatih harus merinci materi latihan yang sesuai dengan prestasi atlet maupun tujuan dari latihan itu sendiri.

(Bompa & Haff, 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.

## 2. 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 periodik 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 cabang olahraga, dan hasil penampilan atlet akan memungkinkan pelatih untuk membantu atlet dalam meningkatkan prestasi mereka.

### 3. 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 gagalnya 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 menenankan 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.

### **C. JENIS-JENIS PERENCANAAN LATIHAN**

Efektivitas pelatih berkaitan langsung dengan kemampuan seorang pelatih dalam mengorganisir dan menggunakan alat perencanaan yang tepat. Oleh sebab itu, pelatih yang mampu mengorganisir hendaknya menggunakan semua atau beberapa rencana latihan sebagai berikut: sesi latihan individual, siklus mikro, siklus makro, rencana pelatihan tahunan dan rencana pelatihan jangka panjang. Rencana pelatihan jangka panjang (8 s/d 16 tahun), sangat penting untuk mengembangkan atlet-atlet pemula (*young athletes*), (Bompa & Haff, 2009). Secara keseluruhan jangka waktu yang dipergunakan untuk membuat perencanaan pelatihan tidak konsisten di setiap negara. Sebagai contoh ilmuwan Rusia dan beberapa penulis lainnya menggunakan rencana tahunan sebagai siklus makro, dan fase latihan antara 4-8 minggu sebagai siklus meso. Sementara Josef Nossek (1982), perencanaan pelatihan dapat dibagi menjadi rencana jangka panjang, menengah, dan jangka pendek. Rencana jangka panjang 6-8 tahun (rencana jauh ke depan), atau 4 tahun (siklus olympiade), dan rencana tersebut dibagi lagi menjadi 2 dan 1 tahun pelatihan. Rencana jangka menengah adalah rencana tahunan dengan persiapan, kompetisi, dan periode transisi, sementara siklus makro, meso, dan mikro disebut sebagai rencana jangka pendek.

Dalam rencana pelatihan tahunan biasanya di pecah lagi menjadi fase-fase latihan yang lebih kecil yang dimaksud oleh ilmuwan Rusia disebut dengan siklus meso atau dalam

buku ini disebut siklus makro ((Bompa & Haff, 2009). Struktur siklus makro berdasar pada rencana tahunan dan dirancang bersama dengan pengembangan siklus mikro, yang mana alat yang sangat penting yang berfungsi untuk membuat perencanaan. Siklus mikro adalah sebuah pelatihan siklus pendek yang rentangannya antara 3 s/d 7 hari tergantung dari fase pelatihan (Bompa & Haff, 2009).

Penyusunan rencana pelatihan tahunan adalah langkah kedua dalam proses pelatihan. Agar penyusunan rencana pelatihan tahunan menjadi efektif, pertama-tama pelatih harus membuat tujuan pelatihan jangka panjang dan menyusun perencanaan umum untuk menyempurnakan tujuan tersebut. Sebagai bagian dari perencanaan jangka panjang, prestasi, dan tujuan pelatihan, hendaknya direncanakan tiap-tiap tahun. Setelah tujuan ini disusun, maka rencana pelatihan individual segera bisa disusun. Atau dengan kata lain dalam rencana pelatihan tahunan dapat dipecah menjadi siklus makro dan **siklus mikro**. Struktur siklus mikro adalah bagian yang sangat penting dalam perencanaan ini dan biasanya dijabarkan lagi ke dalam sesi pelatihan individual, yang mana merupakan segmen pelatihan jangka yang sangat pendek.

#### **D. SESI PELATIHAN**

Secara metodologis, waktu latihan merupakan perangkat utama yang dipakai untuk mengorganisir latihan. Di dalamnya si pelatih memberi tahu atlet tentang tugas-tugas dalam mengembangkan satu atau beberapa faktor latihan. Dalam metodologi latihan, ada klasifikasi satuan latihan yang didasarkan pada tugas dan bentuk latihan. Ketika sesi pelatihan individual, seorang pelatih melakukan sharing (berbagi) dengan atlet yang dikembangkan

kemampuannya berdasarkan satu atau lebih dari faktor pelatihan. Sesi pelatihan dapat biasanya dibagi menjadi beberapa tergantung dari tugas-tugas dan setruktur dari sesi latihan itu.

### 1. *Klasifikasi Sesi Pelatihan Berdasarkan Tugas*

Atas dasar tugas, satuan latihan dibagi dalam beberapa jenis: belajar, pengulangan, penyempurnaan keterampilan maupun penilaian (Bompa & Haff, 2009).

*Sesi Belajar.* Tugas utama atlet pada sesi "Belajar", adalah untuk memperoleh keterampilan baru dan manuver-manuver taktik. Pelatih menggunakan setruktur dasar untuk bentuk sesi pelatihan ini. Sebagai contoh, pada sesi pelatihan ini pelatih memulai dengan menjelaskan tujuan dari pelatihan, dan kemudian mengarahkan atlet untuk melakukan pemanasan, setelah pemanasan atlet focus pada latihan penguasaan beberapa keterampilan khusus. Setelah kegiatan tersebut selesai pelatih mengarahkan atlet untuk melakukan pendinginan (cools down). Menit-menit terakhir akan dipakai untuk memberikan beberapa informasi terkait dengan kemajuan atlet dalam menguasai keterampilan yang dilatihkan.

*Sesi Repetisi.* Sebuah sesi repetisi hampir sama dengan sesi belajar, dimana didalamnya terdapat keterampilan khusus atau manuever taktik yang dilatih. Perbedaan utama adalah ketika sesi repetisi, atlet melanjutkan belajar keterampilan dan berusaha untuk memperbaiki sejumlah keterampilan.

*Sesi Penyempurnaan Keterampilan.* Pada sesi ini adalah melanjutkan sesi repetisi, dimana sesi ini atlet berusaha untuk memperbaiki penguasaan semua bentuk-bentuk

keterampilan. Perbedaan utama dari sesi penyempurnaan keterampilan ini adalah dimana keterampilan yang telah dilatih itu kemudian atlet berusaha untuk dapat melakukannya dengan sempurna agar bisa tampil secara maksimal.

*Sesi Penilaian.* Sesi penilaian harus dilakukan secara periodic. Sesi ini didalamnya termasuk tes yang dapat mengevaluasi respon fisiologis atlet terhadap pelatihan dan penampilannya, atau sesi ini termasuk uji coba atau ikut kompetisi untuk mengukur kesiapan atlet. Hasil dari pada sesi ini dapat dipergunakan sebagai acuan untuk memilih atlet dalam mengikuti kompetisi.

## 2. *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.

Waktu latihan pada umumnya 2 jam, walaupun sering sampai 4-5 jam; dari sisi lamanya latihan. dibagi atas jam latihan jangka pendek (30 - 90 menit), menengah (2-3 jam) dan panjang (lebih dari 3 jam). Variasi lamanya waktu latihan yang besar dapat ditemukan pada cabang olahraga perorangan, karena dalam cabang beregu umumnya lebih konsisten. Lamanya jam latihan tergantung dari tugas yang

harus diselesaikan, jenis, bentuk kegiatan serta tingkat kemampuan persiapan fisik atlet itu sendiri. Sejah jenis kegiatan menjadi bahan pertimbangan, maka selama fase pertandingan, seorang pelari rata-rata berlatih selama 1 jam, sedang pelari marathon berlatih selama 3 jam. Apabila ada 2 jam sampai 3 jam latihan perharinya, masing-masing lamanya latihan harus pendek, tetapi jumlah totalnya harus melebihi 2-3 jam. Panjangnya pengajaran tergantung dari jumlah pengulangan yang harus dilakukan serta lamanya istirahat diantara pengulangannya.

### 3. *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 (Martens, 2004) adalah:

- a. Meningkatkan suhu tubuh dan suhu jaringan tubuh
- b. Meningkatkan aliran darah menuju ke otot
- c. Meningkatkan denyut jantung, mempersiapkan system cardiovaskuler untuk bekerja
- d. Meningkatkan produksi jumlah energy dari sel

- e. Meningkatkan kecepatan perjalanan impuls saraf dan selanjutnya dapat meningkatkan efisiensi dan kecepatan kontraksi dan relaksasi otot.
- f. Menurunkan kekentalan cairan sendi, memperbaiki rentang gerak sendi hingga 20%
- g. 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:

- a. Dapat meningkatkan suhu tubuh dan otot, yang dapat menyebabkan aktivitas enzyme yang berhubungan dengan reaksi metabolisme dalam system energy.
- b. Meningkatkan aliran darah dan ketersediaan oksigen
- c. Memperpendek waktu kontraksi dan reflek.

Menurut Bishop (2003), dan Wood, Bishop, dan Jones (2007) dalam Bumpa (2009) mengatakan, bahwa dengan melakukan pemanasan aktif akan memungkinkan terjadi:

- a. Peningkatan ketahanan otot dan persendian
- b. Meningkatkan penyediaan oksigen dalam hemoglobin dan mioglobin
- c. Meningkatkan kecepatan reaksi metabolisme
- d. Meningkatkan kecepatan konduksi saraf
- e. Meningkatkan thermoregulatory
- f. Meningkatkan vasodilatasi dan aliran darah ke otot

- g. Meningkatkan kecepatan dan kekuatan kontraksi otot
- h. Meningkatkan konsumsi oksigen

Meningkatkan persiapan kompetisi atau latihan

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

Isi latihan inti tergantung dari berbagai macam faktor, termasuk status 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:

- a. Melanjutkan gerakan yang diberikan untuk dipelajari dan menyempurnakan elemen teknik dan taktik selanjutnya.
- b. Mengembangkan kecepatan dan atau koordinasi
- c. Mengembangkan kekuatan
- d. Mengembangkan daya tahan

Untuk setiap jam latihan, pelatih harus mempersiapkan tujuan latihan sebelumnya yang harus dicapai selama latihan

inti. Walau begitu, tidak harus dilebih-lebihkan dalam menentukan tujuan latihannya. Semuanya harus benar-benar searah dengan rencana siklus mikro dan makronya, sama halnya dengan prestasi maupun potensi para atletnya. Rencana yang memiliki lebih dari 2-3 tujuan per latihan, bagaimanapun harus bervariasi, akan agak sedikit sulit untuk memenuhinya, dan berarti akan menurunkan kecepatan perbaikan si atlet itu sendiri. Namun demikian itu harus disarankan untuk merencanakan tujuan-tujuan yang berasal dari factor- faktor latihan yang berbeda (teknik, taktik, fisik yang juga memiliki komponen psikologisnya) dan seseorang harus memilihnya dengan tepat sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan kemampuan si atlet.

*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. Motivinya tidak hanya bahwa penghentian yang tiba-tiba dari suatu usaha yang berat, akan mengarah pada pengaruh negative terhadap fisiologis maupun psikologisnya, tetapi juga bahwa dengan cara penenangan, kecepatan pemulihan asal dapat ditingkatkan dan penumpukan asam laktat dalam darah akan menurun dengan lebih cepat. Segera setelah melakukan sesi latihan inti seorang atlet harus melakukan latihan ringan yang disebut pendinginan. Secara prinsip tujuan dari pendinginan adalah mengembalikan genangan darah dari otot-otot yang dilatih ke pusat sirkulasi (Scott K. Powers, 1990).

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 memberikan pemahaman kepada atlet tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan pelatihan.

## E. REKOMENDASI PENELITIAN

### MODEL PENGEMBANGAN TACTICAL PERMAINAN PETANQUE

	TUJUAN	Menghasilkan sebuah produk buku tactical permainan petanque
	KEBENARANNAN	Diharapkan dapat meningkatkan taktik bermain olahraga petanque
	METODE	Metode yang digunakan Research and Development Borg and Gall

### Langkah-langkah penelitian pengembangan

Observasi dan mengumpulkan informasi	* Review literatur, observasi, analisis kebutuhan, dll
Perencanaan	* Menyusun rencana penelitian
Pengembangan draft produk awal	* Pengembangan produk awal tactical permainan petanque
Uji coba kelompok kecil	* Melakukan uji coba pada 1-3 klub Petanque
Revisi hasil uji coba	* Melakukan revisi desain berdasarkan data yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil
Uji produk utama	* Melakukan uji coba pada 4-8 klub Petanque
Revisi produk	* Penyempurnaan produk berdasarkan hasil uji produk utama
Uji coba kelompok besar	* Melakukan uji coba pada 10-15 klub Petanque
Revisi produk akhir	* Menghasilkan prototype model tactical permainan petanque yang telah dikembangkan dan divalidasi ahli/praktisi petanque
Diseminasi dan implementasi	* Menyebarkan produk hasil penelitian

# TEACHING AND COACHING SPORT SKILL

**Azi Faiz Ridlo**



Chapter 15 Teaching Sport Skills

*communication is wrong part of success in competition,  
and it is communication with God that makes champions  
more real to us*



# TEACHING AND COACHING SPORT SKILL

**Azi Faiz Ridlo**

**P**roses pembinaan dapat secara sederhana dinyatakan sebagai proses perencanaan apa yang akan Anda lakukan, lakukan apa yang telah Anda rencanakan dan kemudian meninjau apa yang telah Anda lakukan. Proses 'Rencanakan-Lakukan- Tinjau' ini Pembinaan bersifat siklus, berulang- ulang, dan melibatkan keterampilan perencanaan, pelaksanaan, dan peninjauan. Banyak Pembina ketika ditanyai mengatakan bahwa mereka paling menikmati bagian 'melakukan' dari pembinaan tetapi ketiga area tersebut digabungkan untuk menyediakan bagi pelatih dan atlet lingkungan terbaik untuk kemajuan dan perkembangan.

Ketika seorang pelatih pertama kali mulai bekerja dengan para atlet, dia cenderung pada awalnya berfokus pada pengembangannya kompetensi dalam 'melakukan' pembinaannya. Dengan kompetensi ini muncul kepercayaan dalam bekerja dengan atlet. Buku ini berfokus pada kompetensi 'melakukan' pembinaan Anda dengan mengidentifikasi lima keterampilan dasar tentang pembinaan yang harus digunakan oleh semua pelatih sebagai dasar untuk pekerjaan mereka dengan atlet.

Olahraga merupakan pilar penting dalam kehidupan. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas



sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Ada banyak nilai-nilai universal olahraga yang dapat ditransfer di kehidupan, yaitu nilai karakter percaya diri dan nilai karakter kerja keras. percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. kerja keras adalah berusaha dengan sepenuh hati dengan sekuat tenaga untuk berupaya mendapatkan keinginan pencapaian hasil yang maksimal pada umumnya. Nilai nilai tersebut sangat berkaitan dengan pencapaian prestasi dan keterampilan hidup . Olahraga menuntut para pelaku olahraga untuk memiliki karakter percaya diri dan memiliki karakter kerja keras agar bisa mencapai prestasi terbaik. Prestasi dalam dunia olahraga selain dituntut memiliki skills yang mumpuni juga harus diimbangi kumpulan karakter yang positif antara lain percaya diri dan kerja keras.



### **A. Pengertian Keterampilan**

Aktivitas fisik terutama olahraga sangat membutuhkan keterampilan dalam prakteknya untuk dapat memberikan penampilan yang baik. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2006: 61), keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat

hasil akhir dengan kepastian yang maksimum, tetapi dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. Pada hakikatnya manusia sangat membutuhkan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari karena dengan keterampilan manusia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dan dapat mengatasi masalah dalam hidupnya (Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra, 2006: 59).

Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dari gerakannya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih, misalnya dalam olahraga lompat tinggi, si pelompat tidak perlu memperhitungkan kapan dan bagaimana harus bertindak untuk melompati mistar tetapi yang dilakukan adalah melompat setinggi dan seefektif mungkin, sedangkan dalam keterampilan kognitif hakekat dari gerak tidak penting, tetapi keputusan gerakan apa dan yang mana yang harus dibuat merupakan hal yang terpenting.”.

Perkembangan gerak dimasa anak-anak sangat menonjol, terutama pada kemampuan gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Penyempurnaan atau perbaikan gerak dasar terjadi pada masa anakanak. Menjelang masa remaja gerak yang makin kompleks bisa dikuasai dengan kemampuan memanfaatkan keterampilan gerak sesuai dengan kebutuhannya. Pada akhirnya masa awal dewasa berbagai organ tubuh mencapai puncak perkembangan fungsi, dan fisik mencapai puncak kematangannya. Keberadaan metode sebagai alat menyampaikan materi penting dalam proses pembelajaran karena dengan metode yang tepat materi pembelajaran yang sudah siap diajarkan dapat diterima dengan mudah oleh siswa melalui kegiatan belajar yang aktif. Mulyasa (2010:25)

mengatakan bahwa guru harus pandai memilih metode yang tepat digunakan dalam proses belajar siswa. Kenyataannya di lapangan tidak semua guru dapat memilih metode pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran. Salah satu ruang lingkup pendidikan jasmani adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak (Saputra, 2000).

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar yaitu keterampilan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu

#### 1. Keterampilan lokomotor

Gerak lokomotor dapat diartikan sebagai gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain (Yudanto, 2011). Bentuk gerak lokomotor diantaranya berjalan, berlari, brjingkat, melompat dan meloncat, berderap, merayap dan memanjat. Definisi gerak lokomotor juga dijelaskan oleh Mahendra (2007: 32) menyatakan bahwa gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, baik secara horisontal maupun secara vertikal. Gerakan tersebut diantaranya jalan, lari, lompat, loncat, jingkat, menderap, memanjat dan lain-lain.

Gerak lokomotor merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat dan mengguling. Gerakan ini biasanya

membuat anak merasa senang melakukannya, karena pada umumnya anak-anak akan lebih tertarik.

## 2. Keterampilan non lokomotor

Gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memakai kemampuan nonlokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain (Saputra, 2000). Contoh gerak nonlokomotor adalah : mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat (Sukintaka, 1992).

## 3. Keterampilan manipulative

Gerak manipulatif adalah gerak yang dikembangkan ketika anak tengah menguasai bermacam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Bentuk-bentuk gerak manipulatif terdiri dari gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola (Saputra, 2000). Bermain merupakan suatu sarana penting bagi perkembangan sosial, emosional, dan kognitif anak juga merefleksikan perkembangannya, memberi kesempatan pada anak untuk memahami lingkungan, berinteraksi dengan yang lain dengan cara-cara sosial, mengekspresikan dan mengontrol emosi, serta mengembangkan kapabilitas anak (Ali dkk, 2009:105).

## B. Keterampilan Melatih



Pentingnya Melatih Kemandirian Anak. Faktor kritis dalam tumbuh kembang anak salah satunya adalah kemandirian. Anak yang memiliki kemandirian dalam kegiatan belajar terlihat aktif, memiliki ketekunan dan inisiatif dalam mengerjakan tugas, strategi yang baik dalam belajar,

memiliki tanggung jawab, mampu mengelola perilaku dan kognisi serta memiliki rasa percaya diri. Kemandirian adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol diri sendiri dalam berpikir dan bertindak, dan secara emosional tidak merasa bergantung pada orang lain, dalam arti seorang anak yang mandiri tidak akan bergantung pada bantuan orang lain dalam mengurus dirinya sendiri secara fisik, dalam mengambil keputusan. Secara emosional dan interaksi sosial dengan orang lain ditunjukkan oleh anak-anak melakukan hal-hal sederhana, memulai, mencoba hal-hal baru, mematuhi aturan dan bermain dengan teman sebaya, serta merasa aman, nyaman dan mengendalikan diri. Kemandirian praktis adalah kemampuan anak untuk berpikir dan melakukan sesuatu sendiri untuk memenuhi kebutuhannya sehingga tidak lagi bergantung pada orang lain dan menjadi individu yang mandiri.

John Dewey menganjurkan agar sekolah mengajarkan cara berpikir yang benar pada siswanya. Menurut Ruggiero (Johnson, 2007), berpikir merupakan segala aktivitas mental yang membantu merumuskan atau memecahkan masa-lah,

membuat keputusan, memenuhi keinginan untuk memahami, sebuah pencarian jawaban, dan sebuah pencapaian makna. Pada jenjang pen-didikan dasar, siswa (anak-anak) harus melaku-kan langkah-langkah kecil dahulu sebelum akhir-nya terampil berpikir dalam tingkatan yang lebih tinggi. Salah satu hal yang paling menakjubkan dari anak-anak adalah keterbukaan mereka pada informasi baru dan kemauan mereka untuk ber- ubah. Apabila anak-anak diberi kesempatan untuk menggunakan pemikiran dalam tingkatan yang lebih tinggi di setiap tingkat kelas, maka mereka akan terbiasa membedakan antara ke-benaran dan ketidakbenaran, penampilan dan kenyataan, fakta dan opini, pengetahuan dan ke-yakinan. Secara alami, mereka akan membangun argumen dengan menggunakan bukti yang dapat dipercaya dan logika yang masuk akal. Dengan demikian, berarti kemampuan berpikir anak mulai berkembang karena anak mulai terbiasa membangun hubungan imajinatif antara hal-hal yang berbeda, melihat kemungkinan-kemungkin-an tak terduga, dan berpikir dengan cara baru mengenai masalah-masalah yang sudah lazim. Menggunakan keahlian berpikir dalam tingkatan yang lebih tinggi (berpikir tingkat tinggi) dalam konteks yang benar mengajarkan kepada siswa 'kebiasaan berpikir mendalam, kebiasaan menjalani hidup dengan pendekatan yang cerdas, seimbang, dan dapat dipertanggung jawabkan (Ziser dalam Johnson, 2007). Dalam pem-belajaran matematika, soal non rutin atau tugas- tugas yang berhubungan dengan dunia nyata dan terkait dengan hal-hal yang dialami siswa, sedikit demi sedikit akan membangkitkan kebiasaannya berpikir dengan baik dan melatih imajinasi. Keterampilan berpikir kritis perlu dikem-bangkan dalam pembelajaran matematika, sesuai dengan tujuan pendidikan matematika sekolah yang memberi

penekanan pada penataan nalar anak serta pembentukan pribadi anak

### C. KOMUNIKASI KETERAMPILAN MELATIH

Komunikasi adalah hal yang tidak asing lagi bagi kehidupan manusia sehari-hari. Komunikasi banyak dilakukan dengan banyak cara, baik secara verbal maupun non verbal. Dalam makalah ini saya ingin mencoba



menguraikan tentang cabang-cabang komunikasi dan teori yang mendasari komunikasi tersebut. Komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi (pesan, ide, gagasan) dari satu pihak kepada pihak lain agar terjadi saling memengaruhi di antara keduanya. Pada umumnya, komunikasi dilakukan dengan menggunakan kata-kata (lisan) yang dapat

dimengerti oleh kedua belah pihak. Apabila tidak ada bahasaverbal yang dapat dimengerti oleh keduanya, komunikasi masih dapat dilakukan dengan menggunakan gerak-gerik badan (body language), menunjukkan sikap tertentu, misalnya tersenyum, menggelengkan kepala, dan mengangkat bahu

Komunikasi merupakan sarana untuk terjalinnya hubungan antar seseorang dengan orang lain, dengan adanya komunikasi maka terjadilah hubungan sosial, karena bahwa manusia itu adalah sebagai makhluk social, sehingga terjadinya interaksi yang timbal balik. Komunikasi pasti terjadi pada kegiatan olahraga, baik saat pembelajaran penjas maupun pelatihan cabang olahraga tertentu. Pembelajaran/pelatihan merupakan suatu proses komunikasi. Komunikasi dikatakan efektif apabila komunikasi yang terjadi menimbulkan arus informasi dua arah, yaitu dengan munculnya feedback dari pihak penerima pesan. Kualitas pembelajaran /pelatihan dipengaruhi oleh efektif tidaknya komunikasi yang terjadi di dalamnya.

Banyak pendapat dari berbagai pakar mengenai definisi komunikasi, namun jika diperhatikan dengan seksama dari berbagai pendapat tersebut mempunyai maksud yang hampir sama. Menurut Agus M. Hardjana (2003: 16) secara etimologis komunikasi berasal dari bahasa Latin yaitu cum, sebuah kata depan yang artinya dengan, atau bersama dengan, dan kata umus, sebuah kata bilangan yang berarti satu. Dua kata tersebut membentuk kata benda *communio*, yang dalam bahasa Inggris disebut *communion*, yang mempunyai makna kebersamaan, persatuan, persekutuan, gabungan, pergaulan, atau hubungan. Karena untuk *bercommunio* diperlukan adanya usaha dan kerja, maka kata *communion* dibuat kata kerja *communicare* yang berarti membagi sesuatu dengan seseorang, tukar menukar, membicarakan sesuatu dengan orang, memberitahukan sesuatu kepada seseorang, bercakap-cakap, bertukar pikiran, berhubungan, atau berteman. Dengan demikian, komunikasi mempunyai makna pemberitahuan,



pembicaraan, percakapan, pertukaran pikiran atau hubungan.

Komunikasi adalah proses penyampaian informasi dari seseorang kepada orang lain. Komunikasi akan berjalan dengan baik apabila lingkungan sekitarnya timbul saling pengertian, yaitu apabila kedua belah pihak antara pengirim dan penerima pesan dapat memahaminya (Widjaja, 2000: 15). Menurut Effendy (2003:60) menjelaskan bahwa komunikasi adalah suatu proses penyampaian kesan dalam bentuk lambang yang bermakna sebagai panduan pikiran serta perasaan berupa ide, informasi, perasaan, harapan, imbauan, kepercayaan, dan sebagainya yang dilakukan oleh orang-orang tidak langsung melalui media dan tujuan seseorang kepada orang lain secara tatap muka maupun mengubah sikap, pandangan, dan perilaku.

1. Menurut Alo Liliweri (2002: 5) komunikasi merupakan suatu proses, suatu aktivitas simbolis, dan pertukaran makna antar manusia.
2. Menurut Jowett & Lavallee (2007: 31) communication is a process for achieving shared knowledge and mutual understanding. Artinya Komunikasi adalah proses untuk memperoleh pengetahuan bersama dan saling pengertian.
3. West & Turner (2008: 5) komunikasi adalah proses sosial di mana individu- individu menggunakan simbol-simbol untuk menciptakan dan menginterpretasikan makna dalam lingkungannya.
4. Menurut Burton (2008: 16) communication is the act of expessing (or transmitting) ideas, information, knowledge, thoughts, and feelings, as

well as understanding what is expressed by others. Artinya, Komunikasi adalah tindakan mengekspresikan (atau mentransmisikan) gagasan, informasi, pengetahuan, pemikiran, dan perasaan, serta

5. Menurut Spink ( 1991) There is no single element of the coaching process that is more important than communication
6. James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini. (2014) Komunikasi adalah proses pertukaran informasi dua arah antara atlet dan pelatih, dan membantu motivasi, penetapan tujuan dan semua pembelajaran keterampilan. Keberhasilan dalam pembinaan sangat bergantung pada kemampuan Anda untuk berkomunikasi secara efektif dalam berbagai situasi dan dengan orang-orang dari segala jenis dan usia. Keterampilan komunikasi, seperti semua keterampilan, bisa dipelajari. Setiap individu memiliki potensi untuk berlatih dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berkomunikasi. Komunikasi tidak hanya terdiri dari pengiriman pesan tetapi juga penerimaan mereka juga. Pelatih cenderung sangat baik dalam bidang komunikasi pengiriman tetapi sering kali membayar sedikit perhatian untuk menerima.

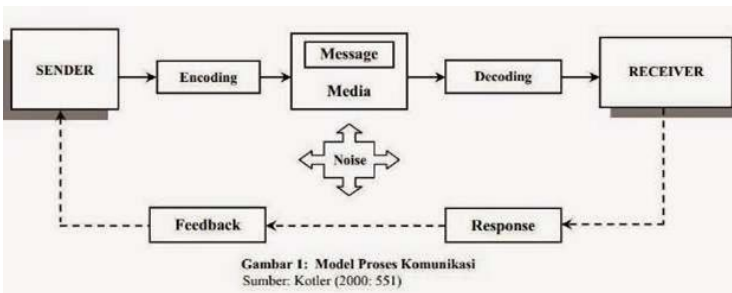
Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan definisi dari komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari pengirim kepada penerima baik melalui kata kata, nada volume maupun bahasa tubuh .

Komunikasi adalah suatu proses. Proses komunikasi dapat diartikan sebagai transfer informasi atau pesan dari

pengirim pesan sebagai komunikator dan kepada penerima sebagai komunika. Semua komunikasi satu arah mengikuti proses dasar yang sama. Sebagai langkah pertama, satu orang memutuskan untuk mengirim pesan ke lain.

Untuk memahami proses dapat dilihat dari unsur-unsur yang berkaitan dengan siapa pengirimnya (komunikator), apa yang dikatakan atau dikirimkan (pesan), saluran komunikasi apa yang digunakan (media), ditujukan untuk siapa (komunikan), dan apa akibat yang akan ditimbulkannya (efek). Dalam proses komunikasi tersebut, kewajiban seorang komunikator adalah mengusahakan agar pesan-pesannya dapat diterima oleh komunikan sesuai dengan kehendak pengirim.

Dalam hal ini, pengirim atau sumber pesan bisa individu atau berupa organisasi sebagaimana dapat dilihat dalam gambar proses komunikasi di bawah ini:



Berdasarkan pada bagan atau gambar proses komunikasi tersebut, suatu pesan, sebelum dikirim, terlebih dahulu disandikan (encoding) ke dalam simbol-simbol yang dapat menggunakan pesan yang sesungguhnya ingin disampaikan oleh pengirim.

Tujuan komunikasi menjelaskan bahwa proses komunikasi secara spesifik mempelajari atau mengajarkan

sesuatu, mempengaruhi perilaku seseorang, mengungkapkan perasaan, menjelaskan perilaku sendiri atau perilaku orang lain, berhubungan dengan orang lain, menyelesaikan sebuah masalah dan menyampaikan sebuah tujuan.

Secara singkat, dalam proses komunikasi tersebut bertujuan untuk mencapai saling pengertian (*mutual understanding*) antara kedua belah pihak yang terlibat dalam proses komunikasi. Sedangkan dalam olahraga juga bervariasi, sebagai contoh ada kemungkinan untuk membujuk seseorang agar mau menurunkan berat badan, untuk mengevaluasi seberapa baik prestasi yang sudah dicapai, untuk menginformasikan kepada olahragawan bagaimana cara melakukan keterampilan baru dalam bermain voli, kemudian untuk menangani konflik antara dua pemain dalam tim, dan komunikasi dapat menggabungkan beberapa tujuan sekaligus. Artinya, kemampuan berkomunikasi merupakan salah satu prediktor terbaik dalam keberhasilan pembinaan.

Komunikasi dibagi menjadi dua cara dasar yaitu, *interpersonally* dan *intrapersonally*. Biasanya ketika berbicara tentang komunikasi *interpersonally*, artinya komunikasi melibatkan paling sedikit dua orang dan adanya pertukaran yang bermakna. Pengirim bermaksud untuk mempengaruhi tanggapan dari orang tertentu dan pesan dapat diterima oleh orang lain. Sedangkan komunikasi *intrapersonal* (*self-talk*) adalah komunikasi dengan diri sendiri, hal ini merupakan dialog batin dan hal ini sangat penting. Apa yang dikatakan kepada diri sendiri biasanya membantu bentuk dan memprediksi bagaimana bertindak dan melakukan sesuatu. *Self-talk* juga dapat mempengaruhi motivasi seseorang, seperti contohnya jika seseorang

mencoba untuk menurunkan berat badan dan mengatakan kepada dirinya sendiri bahwa dia kelihatan lebih ramping dan merasa baik.

Pada dasarnya komunikasi digunakan untuk menciptakan atau meningkatkan aktifitas hubungan antara manusia atau kelompok. Jenis komunikasi terdiri dari tiga, Verbal, Non Verbal dan Paraverbal yaitu:

1. Komunikasi Verbal (dengan Kata-kata)

Komunikasi verbal adalah komunikasi yang disampaikan melalui kata-kata baik yang diucapkan maupun ditulis. Komunikasi verbal dapat dibagi menjadi 2:

- a. Media oral

Media oral adalah kata-kata yang diucapkan, sedangkan contoh dari media oral adalah pembicaraan melalui telepon dan komunikasi tatap muka. Cara komunikasi seperti ini lebih baik digunakan untuk menyampaikan pesan yang ambigu dan tidak rutin. Selain itu cara komunikasi seperti ini dapat dilakukan menggunakan banyak media serta paling cepat untuk mendapatkan timbal balik dari penerima pesan.

- b. Media Tertulis

Media tertulis adalah kata-kata yang dituliskan pada suatu media. Contoh dari media tertulis adalah surat dan selebaran. Cara komunikasi seperti ini lebih baik digunakan untuk menyampaikan pesan yang membutuhkan kejelasan dan rutin terjadi. Selain itu cara komunikasi seperti ini dapat dilakukan dengan menggunakan media yang lebih sedikit daripada oral serta timbal balik yang diterima juga lebih lambat.

## 2. Komunikasi Non-Verbal

Komunikasi tidak verbal (non-verbal) adalah Komunikasi yang disampaikan selain menggunakan kata-kata. Komunikasi tidak verbal (non-verbal) dapat dibagi menjadi:

### a. Penampilan/penampakan

Komunikasi melalui penampilan/penampakan yang kita miliki (sebagai misal: bahasa tubuh, pakaian yang dikenakan, dll).

### b. Ruang

Sebagian orang percaya bahwa makin besar ruang yang dimiliki seseorang maka makin besar pula kekuasaannya. Hal ini dapat berarti bahwa seorang manajer pada suatu perusahaan harus memiliki ruangan kantor yang lebih besar daripada ruangan kantor yang dimiliki oleh pegawai-pegawainya. Ruang yang dimaksud disini tidak hanya berarti luasnya ruangan namun juga berarti bagaimana tatanan ruang itu. Tatanan ruang yang berbeda juga menggambarkan jabatan seseorang di perusahaan.

## 3. Komunikasi Paraverbal

Komunikasi dengan cara bagaimana kita mengungkapkan kata-kata. Untuk mengkomunikasikan informasi menjadi pesan, perlu evaluasi media dengan mengkategorikan dalam 4 faktor, yaitu:

### a. Feedback

Apakah media memperbolehkan komunikasi dua arah dan memiliki kemampuan dan kecepatan yang penting untuk menyediakan feedback? Rata-rata feedback, akan terjadi secara cepat atau sangat lambat.

b. Channel

Apakah media memperbolehkan untuk multiple rata-rata dari kombinasi visual dan audio untuk visual yang terbatas.

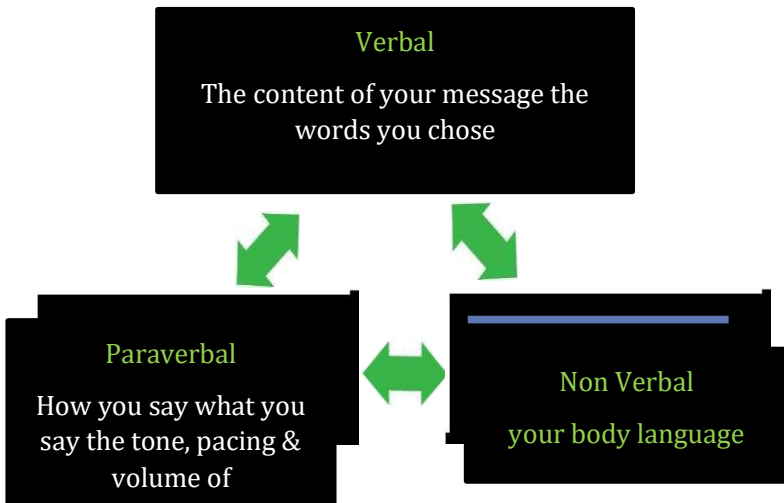
c. Tipe komunikasi:

Apakah media memperbolehkan untuk emosional atau hubungan personal, apakah perorangan atau lebih.

d. Language source:

Apakah sumber informasi dari sumber natural atau sumber perorangan atau

Apakah



**Gambar:** Jenis jenis Komunikasi yang diakses dari [http://websites.sportstg.com/get\\_file.cgi?id=1947471](http://websites.sportstg.com/get_file.cgi?id=1947471)

## Rekomendasi Penelitian

### PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SHOOTING PETANQUE JARAK 9 BERBASIS IMAGERY

1. Bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk dimana produk yang dihasilkan merupakan pengembangan produk yang sudah ada
2. Diharapkan dapat meningkatkan Hasil Shooting Petanque Jarak 9, dan meningkatkan mental bertanding di nomor shooting petanque.
3. Metode penelitian menggunakan Research and Development Borg and Gall

Observasi dan mengumpulkan informasi	• Review literatur, observasi, analisis kebutuhan, dll
Perencanaan	• Menyusun rencana penelitian
Pengembangan draft produk awal	• Pengembangan produk awal shooting Petanque jarak 9 berbasis imagery
Uji coba kelompok kecil	• Melakukan uji coba pada 1-5 atlet kota kab di jawabarat
Revisi hasil uji coba	• Melakukan revisi desain berdasarkan data yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil
Uji produk utama	• Melakukan uji coba pada 6-8 atlet petanque kota dan kabupaen di jawabarat
Revisi produk	• Penyempurnaan produk berdasarkan hasil uji produk utama
Uji coba kelompok besar	• Melakukan uji coba pada 10-15 atlet shooting petanque di kkota-kabupaten di jawabarat
Revisi produk akhir	• Menghasilkan prototype model latihan yang telah dikembangkan dan divalidasi oleh praktisi Cabang Olahraga petanque dan pelatih mental
Diseminasi dan implementasi	• Menyebarluaskan produk hasil penelitian





# SPORT PHYSIOLOGY

## PRINCIPLES OF TRAINING AND FITNESS SPORT

ARISMAN



Chapter 16 principles of training

Chapter 17 fitness sport

***PENGEN NIKAH***



# PRINCIPLES OF TRAINING AND FITNESS SPORT

## ARISMAN

**S**ebelum kita mulai membahas tentang Prinsip-Prinsip latihan. Terlebih dahulu kita harus tau pengertian dari latihan. Apa itu latihan? Tentu saja kata ini sering kita dengar. Nah untuk lebih lanjut mari kita lihat pengertiannya.

### A. Latihan



Menurut Pate dkk, (1993:317) “Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan dayatahan latihan”. Menurut Bom pa (1994:2) “latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga”. Dalam hal ini latihan harus dilakukan secara berulang-ulang (tidak terhenti) secara sistematis (teratur) yang berurutan serta penambahan suatu beban yang ditingkatkan secara bertahap, dengan demikian maka prestasi dapat diperbaiki.

Lebih lanjut Syafruddin (2012:21) mengatakan “Latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang- ulang dan melalui

tuntutan yang bervariasi. Sedangkan Harsono (1988:90) “latihan adalah proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang kali, yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat kita pahami bahwa pada hakikatnya latihan adalah suatu aktifitas yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan yang bertambah dari beban awal. Latihan haruslah berpedoman pada gerakan yang sudah diajarkan, terencana, berulang-ulang, dari mudah kesukar dan intensitasnya disesuaikan dengan metode latihan agar tujuan latihan dapat dicapai.

Efektifitas latihan untuk mengoptimalkan mencapai prestasi olahraga yang kompleks, dalam merealisasikan dan meningkatkan latihan tersebut seorang pelatih maupun atlet harus mengetahui dan menjalankan prinsip dari latihan itu sendiri.

## **B. Prinsip-Prinsip Latihan**

Syafruddin (2012:160) menyatakan: “Bila pelatih dan atlet ingin meningkatkan kemampuan prestasinya, maka ia harus mematuhi prinsip-prinsip latihan yang ada, pelatih dan atlet harus berpegang teguh kepada prinsip-prinsip latihan agar prestasi yang diharapkan dari suatu proses pembinaan olahraga dapat dicapai sesuai dengan yang direncanakan”.

Lebih lanjut Harsono (2017:51)” Prinsip-Prinsip latihan haruslah diketahui dan bebar-benar di mengerti oleh Pelatih maupun Atlet dengan pengetahuan tersebut Atlet akan dapat lebih cepat meningkat Prestasinya”

Jadi, Prinsip-prinsip latihan ini sangat menentukan dalam mencapai tujuan prestasi yang diinginkan. Berikut beberapa macam Prinsip-Prinsip latihan:



### 1. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)

Prinsip ini merupakan latihan yang paling utama atau mendasar yang paling penting untuk diketahui, karena tanpa adanya prinsip ini dalam latihan maka, prestasi atlet tidak akan meningkat. Prinsip ini berlaku untuk Komponen Fisik, taktik, teknik serta mental.



Prinsip ini berguna ketika seseorang harus meningkatkan beban latihan setiap kali atlet sudah mampu untuk mengatasi beban yang diangkatnya. Beban yang kian hari kian meningkat, akan meningkatkan kemampuan dan kualitas fisik atlet seperti yang diungkapkan Harsono (1988:103) bahwa:

“Agar prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat, dari pada yang mampu yang di lakukan pada saat itu. Atau dengan kata

lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (threshold of sensitivity)".

Untuk mendapatkan efek latihan yang baik maka organ tubuh harus diberi beban melebihi beban yang biasanya dalam aktifitas sehari-hari. Beban yang diterima individual tetapi pada prinsipnya diberi beban maksimal/mendekati beban sub maksimalnya.

Pate (1993:318) mengemukakan prinsip beban berlebih adalah "meningkatkan beban latihan, sebagian besar system fisiologis dapat menyesuaikan diri pada tuntutan fungsi yang melebihi kehidupan sehari-hari". Menurut Syafruddin (2011:66) prinsip beban berlebih atau overload principle adalah "prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat". Sertiap bentuk latihan, baik latihan untuk keterampilan yakni taktik, fisik dan mental sekalipun harus berpedoman pada prinsip beban lebih ini. Kalau beban latihan terlalu ringan, artinya dibawah kemampuannya, maka berapa lamapun atlet berlatih atau sampai bagaimana letihpun dia mengulang-ulang latihan itu, prestasinya tidak akan meningkat.

Sedangkan menurut Bompa (1983:53) prinsip beban berlatih adalah "pemberian beban latihan yang lebih berat dari tipikal beban latihan atlet". Dalam tahapan beban latihan yang tepat akan ditingkatkan secara bertahap, hasil akhirnya dalam peningkatan kapasitas penampilan. Harsono (1988:103) menjelaskan prinsip beban berlebih adalah "pemberian beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berisi, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi".

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip beban berlebih adalah pemberian beban latihan yang porsinya lebih besar dari porsi latihan sebelumnya, sehingga tujuan dari latihan dapat ditingkatkan. Tetapi dalam pemberian beban latihan harus bertahap bukan secara tiba-tiba melainkan secara sistematis.

Contoh:

- a. Atlet Binaraga yang sudah mampu melakukan Bench-Press dengan bobot 50 Kg, kemudian harus berlatih lagi dengan beban yang lebih berat misalnya 60 Kg dan seterusnya. Jangan sampai bertahan pada berat semula.
- b. Seorang Pemanah yang sudah bisa dan ringan dalam melepaskan sebanyak 200 anak panah. Maka, harus dilatih lagi dengan jumlah yang lebih banyak dari sebelumnya. misalnya 100 anak panah dalam sehari begitu seterusnya.

## 2. Prinsip Variasi

Menurut Syafrudin (2011:167) untuk meraih prestasi puncak yang diharapkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Masa-masa latihan yang lama ini bagi atlet sering kali menjemukan atau membosankan. Oleh karena itu, para pelatih harus memikirkan bagaimana supaya atlet tidak bosan berlatih, karena kebosanan akan dapat mengurangi motivasi untuk berlatih. Sementara motivasi merupakan salah satu factor penting yang sangat diperlukan untuk meningkatkan prestasi olahraga atlet. Untuk mengatasi kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih, pelatih perlu menggunakan metode-metode dan materi latihan secara



bervariasi. Menurut Harsono (1988:103) menjelaskan prinsip variasi dalam latihan itu bertujuan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi latihan. Bompa (1985:48) mengemukakan variasi latihan merupakan hal yang paling penting dalam mengatasi suatu kebosanan dalam latihan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan prinsip variasi beban latihan adalah suatu cara yang digunakan untuk menghilangkan kejenuhan atau kebosanan setiap latihan, maka dari itu setiap pemberian latihan diperlukan beberapa bentuk variasi latihan agar atlet tidak bosan dalam mengikuti latihan yang kita berikan. Pelatih harus pandai dan Kreatif dalam menerapkan variasi- variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam dll.

### 3. Prinsip Individualisasi

Setiap atlet tidak akan ada yang sama rupa, karakteristik fisiologis dan psikologisnya. Selalu akan ada perbedaan dalam kemampuan dan potensi, adaptasi dan karakteristik belajarnya. Karena itu, agar latihan bisa menghasilkan hasil yang terbaik bagi setiap individu, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan. Artinya, beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik atlet.

### 4. Densitas Latihan

Densitas atau kerapatan latihan mengacu kepada hubungan yang dinyatakan antara kerja dan istirahat dalam latihan. Atau dapat pula diartikan sebagai kepadatan atau

frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian rangsangan per satuan waktu. Densitas latihan yang cukup (jadi istirahat antara dua rangsangan latihan yang cukup) akan bisa menjamin efisiensi latihan sehingga bisa menghindarkan atlet dari lelah yang berlebihan. Kalau densitas terlalu padat, artinya istirahat antara dua rangsangan latihan kurang cukup, maka tidak ada cukup waktu untuk tubuh melakukan regenerasi, sehingga latihannya tidak efisien.

#### 5. Prinsip *Reversibility*

Prinsip ini menggambarkan bahwa apabila tubuh diberikan waktu istirahat yang tertalu lama, maka kemampuan atau kesegaran tubuh yang sudah dimiliki melalui proses latihan sebelumnya, akan kembali ke tingkat semula, atau sama seperti ketika tidak melakukan latihan.

#### 6. Prinsip Spesifik

Ketika latihan berkaitan dengan unsur biomotorik maka pelatih harus tahu betul sistem energi apa dan unsur-unsur fisik apa yg paling dibutuhkan (dominan untuk cabang olahraga yang dilatihnya. Apakah kapasitas aerobik, anaerobik (laktat atau alaktat), daya tahan, kekuatan, power, kelincahan, kecepatan, stamina atau yang lain.

#### 7. Perkembangan Multirateral

Prinsip perkembangan menyeluruh sebaiknya diterapkan pada atlet-atlet muda. Pada permulaan belajar mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak.

## 8. Prinsip Recovery

Perkembangan Atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus/latihan sebelumnya.

**Tabel 1:** Waktu Recovery yang dianjurkan setelah latihan intensif

Proses Recovery	Minimum	Maksimum
Perbaikan phosphagen otot (ATP & CP)	2 menit	3-5 menit
Pengembalian O <sub>2</sub> yang hilang secara alacticid	3 menit	5 menit
Perbaikan O <sub>2</sub> -myoglobin	1 menit	2 menit
Pengembalian O <sub>2</sub> yang hilang secara lactacid	30 menit	60 menit
Perbaikan glycogen otot		
a. Setelah Intermittent activity	2 jam untuk pemulihan 40 % 5 jam untuk pemulihan 55 % 24 jam untuk pemulihan 100 %	
b. Setelah kegiatan nonstop/lama	10 jam untuk pemulihan 60 % 48 jam untuk pemulihan 100 %	

Pembuangan asam laktat dari otot dan darah	<p>10 menit untuk menghilangkan 25 %</p> <p>20-25 menit untuk 50 %</p> <p>60-75 menit untuk 95 %</p>
--	--

**Tabel 2:** Zone intensitas untuk olahraga siklik (cyclic sports)

Zone No.	Durasi kerja	Level intensitas	Sistem energi	Ergogenesis %	
				Anaerob	Aerob
1	1-15 dtk	Sampai batas maksimum	ATP-CP	100-95	0-5
2	15-60 dtk	Maksimum	ATP-CP & LA	90-80	10-20
3	1-6 mnt	Submaksimum	LA & Aerobik	70-(40-30)	30-(60-70)
4	6-30 mnt	Medium	Aerobik	(40-30)-10	(60-70)-90
5	Di atas 30 menit	Rendah	Aerobik	5	95

**Tabel 3:** Scale of intensities for speed and strength exercises (Harre, 1982)

<i>Intensity number</i>	Percentage of maximum performance	<i>Intensity</i>
1	30 - 50	Low
2	50 - 70	Intermediate
3	70 - 80	Medium

4	80 - 90	Submaximum
5	90 - 100	Maximum
6	100 - 105	Supermaximum

**Tabel 4:** Zone Intensitas berdasarkan reaksi DN terhadap Beban latihan

ZONE	Tipe Intensitas	DN / Menit
1	Rendah	120 - 150
2	Sedang	150 - 170
3	Tinggi	170 - 185
4	Maksimum	> 185

#### 9. Volume latihan

Volume latihan juga harus diperhatikan oleh seorang pelatih dalam membuat program latihan. Volume latihan menyatakan lamanya dan ulangan semua beban latihan pada suatu unit latihan. Volume latihan biasanya dinyatakan dengan bentuk waktu, berat, atau jarak. Sebagaimana dijelaskan menurut Rothig dan Grossing (1985) "Volume beban menunjukkan jumlah isi materi latihan secara kuantitatif yang dapat dipantau melalui indikator sebagai berikut: a) jumlah pengulangan, b) jumlah jarak yang ditempuh, c) jumlah beban yang diangkat, dan d) jumlah waktu yang digunakan".

Pada bentuk-bentuk latihan tertentu, volume beban identic dengan frekuensi beban dan kadangkala juga dengan durasi beban. Pada latihan kekuatan lompatan, volume beban melalui jumlah lompatan sebagai jumlah seri atau set

dikalikan dengan jumlah ulangan perseri atau preset, maka sekaligus merupakan frekuensi beban. Sebaliknya, bila beban luar divariasikan pada latihan kekuatan maka sulit untuk menentukan volume beban melalui jumlah ulangan atau repetisi. Pada jumlah repetisi yang sama bisa saja terjadi perbedaan yang berarti dalam volume beban. Pada latihan pull-up, sit-up, atau latihan keterampilan, maka volume beban dapat dilihat melalui frekuensi.

#### 10. Intensitas Latihan

Menurut Rothig dan Grossing (1985), secara kuantitatif intensitas beban dapat ditentukan berdasarkan indikator-indikator:

- a. Kecepatan dalam meter/detik
- b. Frekuensi gerakan
- c. Berat beban yang diangkat/digerakkan
- d. Tinggi atau jauhnya lompatan
- e. Tempo permainan/ pertandingan (dalam cabang olahraga permainan)

Atlet harus dilatih melalui suatu program yang intensif yang dilandaskan pada prinsip beban lebih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan, serta kadar intensitas yang kurang dari 60-70 % dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa dampak/manfaat latihannya.

Jadi, Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang yang diberikan selama latihan berlangsung (stimulus berupa aktivitas gerak).

Ukuran intensitas latihan dapat ditentukan oleh:

a. One Repetition Maximum (1 RM)

Adalah kemampuan melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja.

b. Denyut Jantung Per Menit

Dihitung atas dasar usia olahragawan dan denyut jantung istirahat (dihitung pada saat pagi hari, yaitu setelah tidur)

Untuk menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung dipergunakan grafik yang disebut Training Zone, yaitu dengan menghitung berapa % dari denyut jantung maksimum (MHR: Maximum Heart Rate).

**Denyut Jantung Maksimum = (220 - Usia)**

**Gambar:** Grafik menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung

11. Prinsip Supercompensation

Supercompensation adalah nama lain untuk peningkatan kinerja. Model ini masih merupakan representasi paling sederhana dari proses pelatihan. Supercompensation terdiri empat langkah, langkah yang pertama adalah penerapan pelatihan atau stress loading dan kemudian reaksi tubuh terhadap stress pelatihan yaitu kelelahan, langkah kedua fase pemulihan. Ini bias menjadi sesi latihan ringan. Sesi pemulihan atau istirahat aktif. Sebagai akibat dari periode pemulihan, menyimpan energy dan kinerja akan kembali ke baseline (keadaan homeostasis) diwakili oleh titik penerapan pelatihan stress. Langkah ketiga adalah lanjutan adaptif diatas baseline itu digambarkan sebagai respon lanjutan karena tubuh pada dasarnya merespon pada titik rendah kelelahan terbesar,

efek ini tidak hanya respon dari fisiologis tetapi juga respon psikologis dan teknis.

### **C. Hubungan Prinsip - Prinsip Latihan dengan Psikologi Belajar**

Dalam proses latihan, pelatih mempelajari masalah atlet, baik mental, fisik, teknik, dan taknik. Dengan demikian terjadi interaksi antara pelatih dan atlet. Interaksi tersebut berupa proses belajar yang menuntut hal - hal pokok seperti membawa perubahan yaitu dari yang tidak tau menjadi tau dan yang belum terampil menjadi terampil, adanya kecakapan baru yaitu atlet yang sebelumnya hanya memiliki teknik yang bisa dikatakan masih kurang diharapkan dapat meningkatkan dan memperkaya tekniknya, dan hal pokok yang terakhir yaitu adanya usaha. Tanpa adanya usaha, perubahan dan kecakapan baru tidak mungkin akan tercapai.

Demikian pula dalam penerapan prinsip - prinsip latihan yang dilakukan oleh seorang pelatih kepada atletnya. Dengan menggunakan hal - hal pokok dalam belajar tersebut, penerapan prinsip - prinsip latihan diharapkan mampu membawa perubahan bagi atlet, dan atlet juga memiliki kecakapan baru serta atlet memiliki usaha yang keras guna mencapai perubahan dan kecakapan baru tersebut.

### **D. Periodisasi Program latihan**

Periodisasi adalah pengaturan perencanaan tahapan latihan dan pertandingan. Dimana setiap tahapan daripada periodisasi program latihan mempunyai tujuan berbeda. Dasar utama periodisasi yaitu perubahan variabel latihan,



volume dan intensitas latihan dengan tujuan menggiring atlet menggapai efek yang diharapkan.

Tujuan utama dibuatnya periodisasi latihan adalah untuk memberikan kemudahan dalam menyusun tahapan latihan yang lebih kecil, sehingga program latihan dapat diorganisir secara lebih cermat dan dilaksanakan secara sistematis.

Program latihan biasanya dibagi-bagi dalam beberapa tahap dalam sebuah periode latihan, tahapan tersebut antara lain:

1. Siklus Macro (Siklus Bulanan)
2. Siklum Micro (Siklus Mingguan)
3. Siklum Meso (Siklum beberapa Minggu)

Untuk kebanyakan cabang olahraga pada dasarnya dibagi ke dalam tiga tahapan:

1. Tahap Persiapan (Preparation Period)
2. Tahap Pertandingan (Competition Period)
3. Tahap Transisi (Transition Period)

(Bompa: 1994)

1. Periode Persiapan

\*Persiapan Umum: Pengembangan kondisi fisik ke tingkat yang lebih tinggi, volume latihan 70-80%

\*Persiapan Khusus: Pengembangan kondisi fisik dan teknik khusus sesuai cabang Olahraga, volume latihan tinggi namun akan berangsur turun secara bertahap, sedangkan intensitas mulai meningkat 20-40%

## 2. Periode Pertandingan

\*Pra Pertandingan: volume latihan dikurangi 50-75 %, Evaluasi teknik khusus, mengikuti beberapa pertandingan uji coba

\*Pertandingan Utama: Pemeliharaan kondisi fisik menuju penampilan puncak (peak performance)

## 3. Pemulihan / Transisi: relaksasi, istirahat aktif

Tahap-tahap di atas diperinci menjadi siklus makro (1 bulan) dan siklus mikro (1 minggu) dan antara siklus makro dengan mikro ada siklus meso.

### **Klasifikasi siklus mikro**

Siklus mikro disusun berdasarkan jumlah jam latihan yang direncanakan dalam minggu-minggu yang khusus. Jumlah jam latihan tergantung dari tingkat persiapan atlet, mengikuti program latihan diperkumpulan atau dalam suatu pemusatan latihan yang terpadu(camp). Faktor yang harus dipertimbangkan dalam penyusunan siklus mikro:

1. Tujuan dari setiap mikro harus ditentukan, khusus untuk faktor latihan yang dominan.
2. Tentukan tingkatan absolut yang akan digunakan dalam latihan, jumlah jam latihan, volume, intensitas, dan kompleksitas latihan.
3. Tingkat usaha relatif ntuk siklus mikro; berapa banyak puncaknya dan pertukaran acara latihan yang kurang intensif
4. Putuskan sifat-sifat latihan, seperti jenis metode dan alat latihan yang dipakai setiap jam latihannya.

5. Tentukan hari-hari test dan pertandingan, mungkin diterapkan dipakai berdasarkan rencana tahunan.
6. Satu siklus mikro sering dimulai dengan intensitas rendah atau menengah dan selanjutnya ditingkatkan secara bertahap.
7. Menjelang pertandingan penting, siklus mikro sebaiknya hanya puncak dan itu berselang 3-5 hari ke pertandingan utama.

### **Kriteria menyusun siklus mikro**

Waktu latihan yang teratur menggunakan rencana jangka panjang dan disarikan kedalam rencana jangka pendek, seperti makro dan mikro. Program latihan yang terinci hendaknya tidak disiapkan untuk lebih dari dua siklus mikro karena dinamika tingkat perkembangan atlet sangat sulit untuk diprediksi. Dalam menyusun siklus makro harus sedikit fleksibel dalam pelaksanaannya dengan mempertimbangkan siklus mikro terakhir sebagai pegangan umum dan sekaligus dapat dirubah jika menang diperlukan sesuai dengan kecepatan perbaikan prestasi atlet.

### **Parameter metodelis untuk kompilasi satu siklus mikro.**

Untuk mendapatkan pengaruh latihan, acara latihan yang sama harus diulangi 2-3 kali dalam satu siklus mikro. Pengulangan acara latihan yang sama, yang dilakukan berulang-ulang merupakan hal penting yang harus dikondisikan dalam mempelajari elemen teknik atau pengembangan kemampuan biomotorik.

## **Siklus Mikro Unloading dan Tapering**

Program unloading dan tapering adalah latihan yang didisain khusus, mempersiapkan atlet menghadapi pertandingan penting. Menggunakan metode peniruan, sebuah simulasi dimana latihan dikondisikan mirip dengan situasi khusus yang diprediksi akan terjadi. Tujuan lainnya adalah pemindahan kelelahan/ pemulihan akibat dampak latihan dan mudah terjadinya super kompensasi.

## **Siklus Makro Tahap Kompetisi**

Kalender pertandingan menggambarkan dinamika siklus makro sepanjang tahapan pra kompetisi dan tahap kompetisi. Pada tahap ini fokus variasi pemberian beban latihan sudah mengarah pada kekhususan cabang olahraga.

## **Siklus Makro pada Tahap Persiapan**

Proses latihan selama tahap persiapan fokus penekanannya adalah atlet belajar beradaptasi. Pemberian beban latihan melalui siklus pengembangan/developmental dan siklus kejutan/shock macro cycles paling tepat, cocok dan merupakan pilihan bijaksana.

## FORMAT UMUM PROGRAM TAHUNAN

PERIODE	PERSIAPAN				KOMPETISI				TRAN SISI	
SUBFASE	PERSIAPAN UMUM (PU)		PERSIAPAN KHUSUS (PK)		PRAKOMPETISI		KOMPETISI UTAMA		TRAN SISI	
SIKLUS MAKRO										
SIKLUS MIKRO										

## URUTAN PENGEMBANGAN FISIK DLM PROGRAM TAHUNAN

FASE LATIHAN	FASE PERSIAPAN		FASE KOMPETISI
FASE PERKEMB.	1	2	3
TUJUAN	LATIHAN FISIK UMUM	LATIHAN FISIK KHUSUS	PENYEMPURNAAN KEMAMPUAN BIOMOTOR

## PERIODISASI KEMAMPUAN BIOMOTOR UTAMA

	PERSIAPAN		KOMPETISI		TRANSISI I
	P. UMUM	P. KHUSUS	PRA KOMPETISI	MAIN KOMPETISI	TRANSISI
<b>STRENGTH</b>	Adaptasi anatomis	Kekuatan maksimum	Konversi ke: -Power -Dayatahan otot -Keduanya	Maintenance	Compensation
<b>ENDURANCE</b>	Aerobic endurance	-Aerobic Endurance  -Specific Endurance	Specific Endurance		Aerobic Endurance
<b>SPEED</b>	Aerobic and anaerobic Endurance	-Alactic Speed -Anaerobic Endurance	Apecific Speed  *Alactic *Lactic *Speed endurance	-Specific speed  -Agility -Reaction time -Speed endurance	

**PROGRAM LATIHAN PANAHAN MENGHADAPI  
PON.....**

NO	KEGIATAN	PERIODISASI LATIHAN										Persiapan ke PON			
		Persiapan Umum	Persiapan Khusus				Pra Kompetisi			Kompetisi	Transisi				
			JAN	FEB	MAR	APR	MEI	JUN	JUL				AGUS	SEPT	OKT
1	Kondisi Fisik Umum -kekuatan -kecepatan -Daya tahan -kelentukan	xxxx	xxxx	Xx	x								xx	xxxx	Xxxx
2	Kondisi Fisik Khusus -Reaksi -Power -Kelincahan -Daya tahan power			xxxx	xxxx	xxx	xxx	xx	X						
3	Teknik Memanah	x	x	xxx	xxx	xxxx	xxxx	xxx	X				Xx	Xxx	

4	Taktik/Strategi	x	x	Xx	xx	xxx	xxx	xxxx	Xxxx			Xx
5	Mental	x	x		x	xx	xx	xx	Xx			X

Xxxx = sangat besar

Xxx = besar

Xx = sedang

X = kecil

### CONTOH FORMAT PROGRAM BULANAN (MAKRO)

Periode : .....

Tujuan latihan: .....

Bulan : .....

HARI		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	dst.	
1 Kondisi Fisik Umum	-Kekuatan umum														
	-Dayatahan umum														
	-Kecepatan umum														
	-Kelentukan umum														
2 Kondisi Fisik Khusus (menurut kebutuhan cabor)	-Power/expl.power														
	-Power endurance														
	-Kekuatan maksimal														
	-Kelincahan														
	-Kecepatan reaksi														
	-Kecepatan gerakan														
	-Stamina														
	-Dayatahan anaerobic														
	-Dayatahan kekuatan														
	-Keseimbangan														
3. Teknik	-Akselerasi														
	Sesuaikan dgn kebutuhan Cabang Olahraga														
	4. Taktik	-Individual													
		-Kelompok													
-Tim/Regu															
5. Mental	Sesuaikan dgn keperluan Cabor														



## CONTOH FORMAT PROGRAM MINGGUAN (MIKRO)

Tahap/Bula: .....

Tujuan Latihan: .....

Minggu ke: .....

WAKTU	KEGIATAN	SENIN	SELAS A	RABU	KAMIS	JUMA T	SABT U	MING GU
Pagi:	1 Fisik 2 Teknik 3 Taktik							
Sore:	1 Fisik 2 Teknik 3 Taktik							

## CONTOH PROGRAM HARIAN/SESI

Hari/ Tanggal : .....

Tujuan : .....

Pukul : .....

Tempat : .....

TAHAP	DURASI	MATERI KEGIATAN	KET.
A. PEMANASAN (W.UP)	15-30 menit	1. Jogging/Permainan kecil 2. Senam pemanasan 3. Stretching	
		1. Latihan kondisi fisik umum 2. Latihan kondisi fisik khusus	

<b>B. INTI/POKOK</b>	80-90 menit	3. Latihan teknik 4. Latihan taktik Catatan: Boleh diberikan terpisah dan boleh juga digabung untuk satu kali pertemuan latihan, tetapi disesuaikan dengan tujuan latihan	
<b>C. PENUTUP</b>	5-10 menit	1. Cooling Down 2. Pelembasan/Penguluran otot 3. Stretching	

**CONTOH-CONTOH SIKLUS MIKRO DAN FREKWENSI LATIHAN**

	SN	SL	RB	KM	JM	SB	MG
Pagi	/	/	/	/	/	T	T
Sore	T	T	T	T	T	T	/

**Gambar : Siklus Mikro dengan 8 Sesi Training**

	SN	SL	RB	KM	JM	SB	MG
Pagi	T	T	T	T	T	T	/
Sore	T	/	T	/	T	/	/

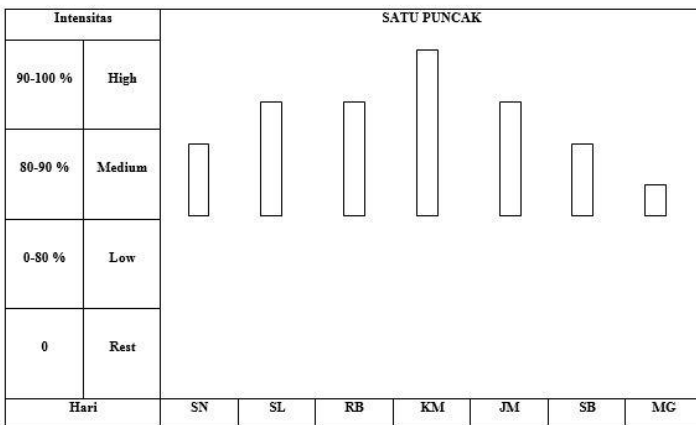
**Gambar : Siklus Mikro dengan 9 Sesi Traini**

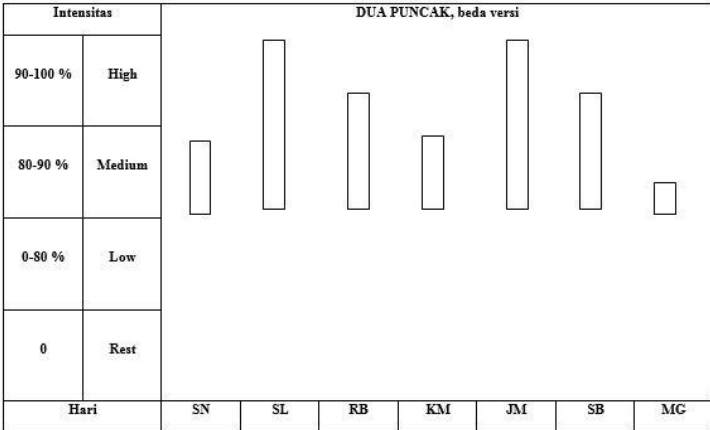
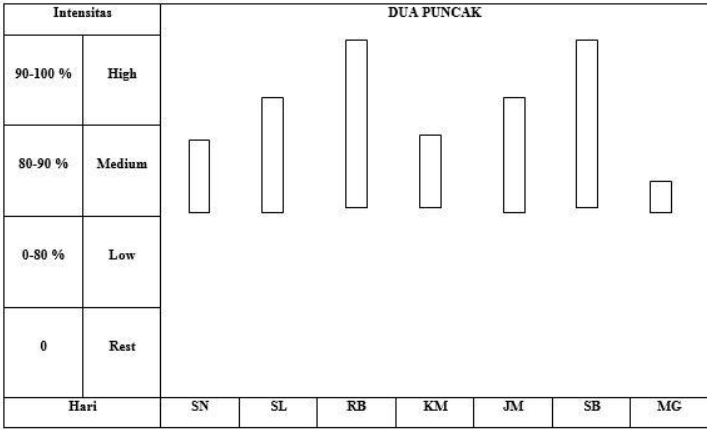
	SN	SL	RB	KM	JM	SB	MG
Pagi	T	T	T	T	T	T	/
Sore	T	T	/	T	T	/	/

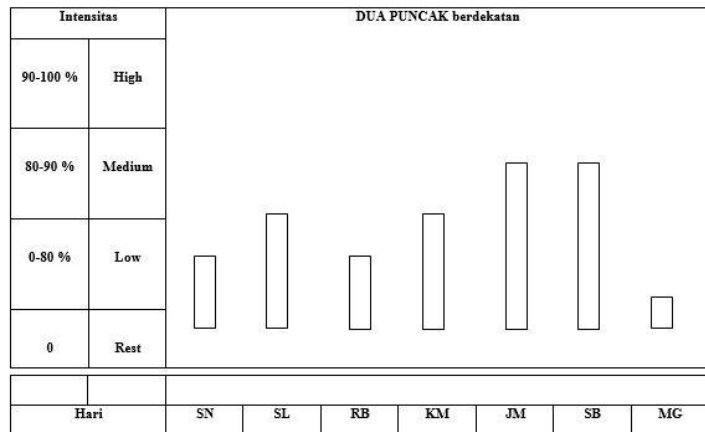
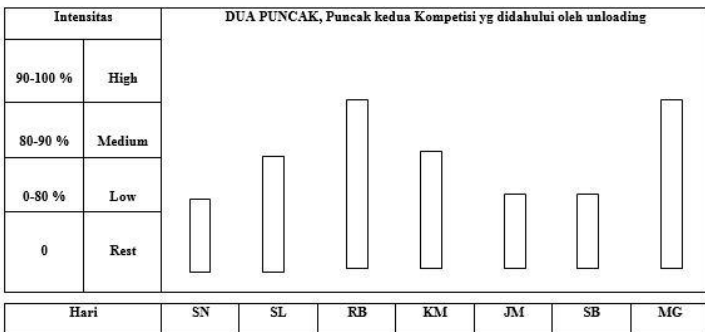
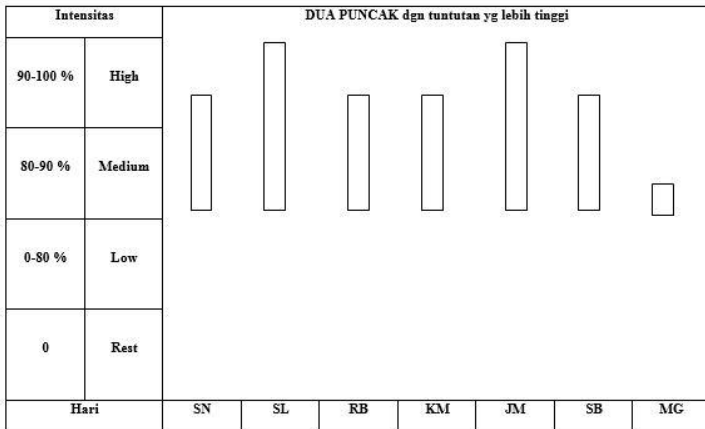
Cambar : Siklus Mikro dengan 10 Sesi Training

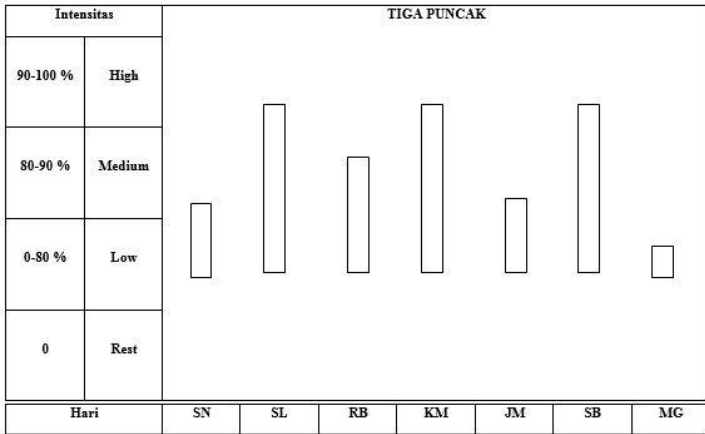
	SN	SL	RB	KM	JM	SB	MG
Pagi	T	T	T	T	T	T	T
Sore	T	T	/	T	T	/	/

Cambar : Siklus Mikro dengan 11 Sesi Training

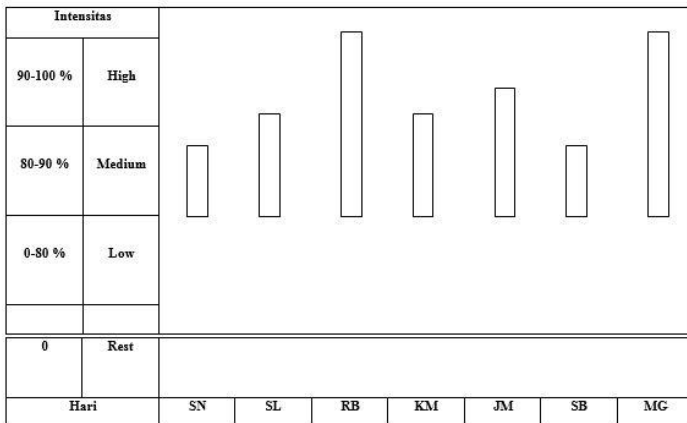




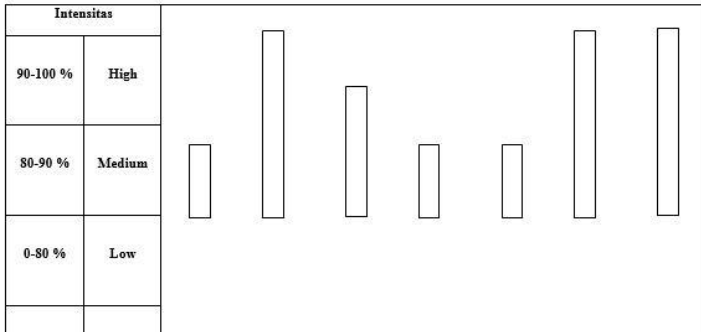




**SIKLUS MIKRO SELAMA MASA KOMPETISI**  
**SIKLUS MIKRO KOMPETISI UTK OR TIM DGN DUA GAME**



SIKLUS MIKRO DGN DUA KOMPETISI AKHIR MINGGU



REKOMENDASI PENELITIAN

**MODEL PEMBELAJARAN PANAHAN BERBASIS MULTIMEDIA HIPERAKTIF DALAM PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH ISLAM AL-AZHAR CAIRO PALEMBANG**

**TUJUAN**  
Menghasilkan sebuah produk tautan (*link*) pembelajaran Panahan

**RELEVANSI**  
Diharapkan dapat meningkatkan tektik bermain olahraga panahan

**METODE**  
Metode yang digunakan R &D model Borg and Gall

Langkah-langkah penelitian pengembangan

Observasi dan mengumpulkan informasi	Melakukan observasi di sekolah untuk mengetahui kebutuhan
Perencanaan	Melakukan rencana penelitian
Pengembangan draft produk awal	Mengembangkan produk awal multimedia hiperaktif olahraga panahan
Uji coba kelompok kecil	Melakukan uji coba pada 10 kelas Panahan
Revisi hasil uji coba	Melakukan revisi desain berdasarkan data yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil
Uji produk utama	Melakukan uji coba pada 10 kelas Panahan
Revisi produk	Melakukan revisi produk berdasarkan hasil uji produk utama
Uji coba kelompok besar	Melakukan uji coba pada 10-15 kelas Panahan
Revisi produk akhir	Melakukan revisi produk akhir berdasarkan data yang diperoleh dari kelompok uji coba besar
Diseminasi dan implementasi	Melakukan produk final penelitian

# SPORT PHYSIOLOGY

Suci Nanda Sari



Chapter 18 Developing Youth Training Program

Chapter 19 Nutrition for Athlete

***If you Pursuit of Perfection, you will see more and more mistakes. just do the most of the best we can give.***





# DEVELOPING YOUTH TRAINING PROGRAM

**Suci Nanda Sari**

Pencapaian prestasi puncak secara maksimal maka dapat dimulai dengan pelatihan di usia muda. Usia muda merupakan usia pembentukan yang paling awal untuk seorang atlet. Seorang pelatih harus memiliki pemahaman tentang aspek individu atlet yang dilatih, mencakup; usia, perkembangan fisik motorik, dan perkembangan mental. Sukses dalam arena kompetisi adalah hasil dari perencanaan, kerja keras, dan komitmen, serta tentunya dengan latihan. Semakin baik dan benar pelatihan yang diberikan pada anak usia muda maka akan semakin besar peluangnya untuk menjadi atlet profesional di masa mendatang.

James Tangkudung (2012:34) Proses Pembinaan Olahraga Harus Sudah dimulai sejak usia muda, karena pada saat usia muda si anak mempunyai kadar fleksibilitas yang tinggi, kondisi fisik dan mentalnya sedang berada dalam keadaan stabil dan motivasi untuk berolahraganya tinggi, sehingga memungkinkan untuk dapat meningkatkan kemampuannya ke arah yang lebih tinggi, serta di dalam mengambil keputusannya dapat dilakukan dengan cepat dan tepat. Namun perlu diingat pula bahwa pada usia muda harus sudah memulai latihannya tergantung dari cabang olahraganya.

Sukses atlet adalah individu yang dilatih dalam aktivitas fisik yang dirancang dengan baik, program latihan yang berlangsung dalam jangka yang panjang (tidak dilakukan

### **Pengembangan Program Latihan Atlet Usia Muda**

\*\*\*

- Latihan Bagi Atlet Usia Muda
- Multilateral
- Spesialisasi
- Perkembangan Fisik Atlet Muda Dan Pertimbangkan Saat Melatih Fisik Atlet Usia Muda

- Resiko Cidera Pelatihan Terkait Pertumbuhan

#### **Nutrition For Athlete**

- Gizi Olahraga
- Kebutuhan Zat Gizi
- Tahapan Pemberian Zat Gizi Untuk Olahragawan

secara instan) sehingga dapat menampilkan prestasi yang istimewa (excellence). Skema pentahapan latihan Latihan olahraga haruslah mulai dari usia anak-anak sehingga tubuh dan pikiran (body and mind) dapat dikembangkan secara terus menerus dan sistematis. Hal ini harus dilakukan dengan perencanaan program yang benar-benar matang dan hati-hati dan tidak melakukan hanya untuk jangka yang pendek (singkat). Dalam melatih anak-anak calon atlet dilakukan dengan seksama memperhatikan dan memahami prinsip-prinsip latihan yang dikaji dalam ilmu faal, teori pertumbuhan dan perkembangan anak, psikologi, nutrisi dan juga pedagogik agar prestasi puncak dapat dicapai sesuai dengan rencana. Berdasar aspek pertumbuhan dan perkembangan anak Bempa menggambarkan sebuah periodisasi prosentasi latihan berdasar umur anak sebagai

berikut: Prosentasi tahapan latihan “multilateral” dan “spesialisasi” Aspek latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah lebih mengutamakan penguasaan

keterampilan (teknik) gerak dasar menyeluruh dengan kemampuan fisik dasar yang baik. Sidik (2007).

Oleh karena itu, setiap pelatih dituntut untuk memahami tahapan-tahap latihan dari aspek-aspek latihan tersebut sehingga mengetahui kapan dan berapa besar porsi latihan untuk multilateral dan spesialisasi. Bentuk-bentuk latihan kondisi fisik bagi pemain usia muda hendaknya disesuaikan dengan karakter usianya. Dengan demikian maka latihan kondisi fisik di usia muda tidak dapat dipaksakan dengan model latihan khusus. Pertimbangan resiko cedera menjadi alasan mengapa pada saat usia muda lebih baik menghindari latihan khusus. Bentuk latihan bagi pemain usia muda dimulai dari yang paling sederhana, mudah dilakukan dan menyenangkan, sehingga dalam latihan seorang pelatih perlu memperhatikan kesempatan untuk istirahat (interval) yang cukup. Sidik (2007)

Pencapaian prestasi yang tinggi dari seorang atlet tidak mungkin tercapai bilamana berbagai unsur tidak dipenuhi. Konsep piramida pembinaan prestasi menurut Bompas (1994) meliputi tiga tahap yakni multilateral, spesialisasi dan prestasi puncak. Tahap multilateral mencakup latihan untuk anak usia dini pada cabang atletik antara umur 12-15 tahun. Latihan dasar yang bersifat umum meliputi gerak-gerak dasar pada tahap multilateral perlu diberikan dengan porsi yang besar, sehingga benar-benar bisa menjadi dasar bagi atlet mencapai prestasi puncak. Permasalahan yang terjadi banyak atlet senior prestasinya tidak maksimal dikarenakan latihan diusia dini tidak memberikan dasar gerak yang mendukung pengembangan dari berbagai komponen kemampuan atlet disaat tahap prestasi puncak.

Tahap multilateral sering terlewatkan dan diabaikan dari latihan jangka panjang, atau diberikan hanya sedikit porsi dibanding dua tahap lainnya. Tahap spesialisasi yang terlalu cepat mempunyai berbagai dampak, peningkatan prestasi yang signifikan dan menjanjikan di usia muda merupakan dampak positif dari latihan ini. Dampak negatifnya durasi prestasi tidak panjang dan optimal, terjadi kelainan anatomi bahkan cedera berkepanjangan. Dasar gerak multilateral perlu diberikan bagi atlet usia dini sehingga pencapaian prestasi tinggi di usia emas menjadi sasaran utama dapat terwujud dan dipertahankan.

Untuk atlet usia muda hasil beban latihan dilakukan selama dua sampai tiga minggu, kemudian menurun satu minggu. Latihan Tahap Permulaan dan pembentukan Pada tahap ini penekanan aktivitas pada pengembangan kemampuan dasar secara menyeluruh dan menyenangkan yang tentunya dengan intensitas latihan yang rendah melalui konsep bermain (games). Materi yang diberikan dapat berupa kemampuan keterampilan gerak dasar dan kemampuan fisik dasar. Menurut Bompas (2000:16) jumlah pengulangan dan volume latihan perlu diperhatikan oleh instruktur atau pelatih secara hati-hati dan memonitor interval istirahat yang cukup. Lebih lanjut dikatakan Bompas (2000: 20) bahwa pembebanan secara progresif penting dilakukan dengan memperhatikan metode pentahapan (step method).

Pelatihan Pada atlet usia muda lebih banyak diperkenalkan pada kemampuan keterampilan seperti gerak dasar seperti running, jumping, catching, throwing, batting, balancing, dan rolling yang dilakukan dengan teknik yang benar. Sehingga tercapai tujuan memberikan pengalaman keterampilan yang lengkap dan dilakukan secara benar.

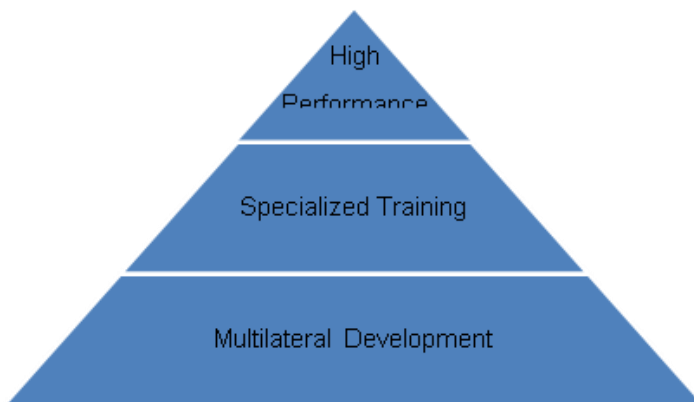
Disamping itu latihan dalam bentuk mengembangkan kelenturan, koordinasi dan keseimbangan. Yang perlu diperhatikan dalam setiap sesi latihan adalah pentingnya menanamkan sikap dan sifat disiplin diri dan patuh terhadap segala aturan dan tata tertib.

#### **A. PENGEMBANGAN MULTILATERAL**

Menurut Satria, dkk (2014: 31) prinsip perkembangan yang menyeluruh tampaknya sudah menjadi suatu tuntutan yang dapat diterima di hampir semua dunia pendidikan dan pembinaan olahraga. Seseorang pada akhirnya akan memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya dilibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga ia akan memiliki dasar- dasar kokoh dan komplit yang akan sangat membantu mencapai prestasinya kelak. Untuk mendukung konsep pengembangan multilateral, dijumpai pada berbagai bidang pendidikan dan human endeavors. Pada cabang olahraga, pengembangan multilateral, atau pengembangan fisik secara keseluruhan, adalah sebuah necessity. Penggunaan rencana pengembangan multilateral teramat sangat penting selama tahap awal perkembangan atlet. Pengembangan multilateral selama rentang waktu beberapa tahun merupakan dasar periode-periode latihan ketika titik berat berfokus pada perencanaan pengembangan spesialisasi. Jika prinsip ini diterapkan, fase latihan multilateral akan menguntungkan untuk mengembangkan kemampuan atlet secara fisik dan psikologi yang merupakan dasar maksimalisasi kinerja atlet pada pengembangan karirnya.

Sebuah pendekatan bertahap untuk pengembangan atlet, meningkat dari multilateral menuju latihan spesialisasi seiring dengan kematangan atlet, penampilan untuk sebuah

persyaratan untuk maksimalisasi kinerja cabang olahraga. Gambar dibawah ini merupakan ilustrasi sebuah model konseptual untuk pendekatan bertahap jangka panjang dalam latihan.



**Gambar** Prinsip Multirateral (Bachtiar: 2018)

Dasar piramida pada gambar diatas mewakili pengembangan periode multilateral, yang merupakan landasan dari program latihan. Termasuk pada bagian program ini adalah berbagai arah dari pengembangan gerak keterampilan berbagai cabang olahraga, dan sebagian keterampilan cabang olahraga tertentu. Jenis – jenis latihan yang dilakukan atlet memungkinkan pengembangan system fisiologik anak. Sebagai contoh, pada masa pengembangan system neuromuscular, kardiovaskular, dan system energy diaktifkan dengan berbagai cara untuk memungkinkan pengembangan secara berimbang.

Pada saat pengembangan atlet mencapai dan memungkinkan pada taraf yang di inginkan, terutama pada pengembangan secara fisik, ia akan mengalami kemajuan

menuju tahap kedua, dengan ditandai oleh derajat spesialisasi yang lebih baik. Tahap latihan multilateral tidak dapat dipisahkan dari proses latihan secara khusus. Sebaliknya, latihan secara khusus dilakukan pada setiap tingkatan program latihan tetapi dengan proporsi yang berbeda-beda. Ketika atlet mencapai kematangan, derajat spesialisasi akan mengalami peningkatan. Hal ini di percaya bahwa latihan multilateral sebagai penyediaan landasan bagi pengembangan atlet di kemudian hari dan membantu atlet mencegah cedera karena penggunaan yang berlebihan dan stoleness pada latihan.

Tabel Perbandingan antara latihan spesialisasi dini dan latihan multilateral (Donie:2016)

Materi	Spesialisasi Dini (awal)	Multilateral
Pencapaian prestasi	Cepat	Lambat
Prestasi puncak ( <i>peak performance</i> )	15-16	18 tahun atau lebih
Periode Prestasi puncak	Rata rata umur 18 tahun atlet meninggalkan olahraga	Lebih panjang konsisten
Cidera	Mudah cedera	Tidak mudah cedera
Prestasi	Tidak konsisten	Konsisten

Pelatih harus memberikan latihan multilateral pada tahap awal pengembangan atlet sebagai landasan untuk spesialisasi dimasa yang akan datang dan kesempurnaan dalam cabang olahraga. Latihan multilateral harus



digunakan hampir seluruh masa latihan pada saat anak-anak dan junior. Pada saat ini pengembangan atlet berisi sesuatu yang sangat penting yang ditandai dengan pengembangan aspek fisik dan psikologis. Persiapan fisik disiapkan selama tahap latihan ini, berisi pergerakan alam seperti berlari, melompat memanjat, dan melempar. Selanjutnya, pengembangan kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelentukan, dan keseluruhan aspek kebugaran secara umum juga sangat penting.

### **1. Spesialisasi (Bachtiar 2018)**

Spesialisasi merupakan proses nonunilateral yang kompleks yang didasarkan pada pengembangan multilateral. Sebagai kemajuan seorang atlet dari seorang pemula menuju kematangan atlet yang menguasai cabangnya, jumlah seluruh volume dan intensitas peningkatan secara progresif dari latihan, sebagai sesuatu yang dilakukan pada tingkatan dari spesialisasi. Hampir selurus penulis menyarankan bahwa adaptasi latihan terbaik terjadi dalam respon pada latihan spesipik pada latihan dan aktivitas kecabangan dengan sasaran kemampuan biomotor hanya setelah pondasi multilateral dikembangkan. Rujukan sebelumnya bahwa latihan paralel dengan mimik pergerakan dari cabang olahraga, sedangkan rujukan terkini bahwa latihan adalah pengembangan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Perbandingan antra kedua jenis kelompok latihan setiap cabang olahraga tergantung dari karakteristiknya. Pada lari jarak jauh, contohnya, sekitar

90 % volume latihan ditunjukkan untuk latihan secara spesifik. Pada cabang lompat tinggi, latihan ini mewakili hanya 40 % latihan untuk pengembangan kekuatan tungkai

dan daya ledak lompatan menggunakan sisanya. Ketika kerja dengan atlet berpengalaman, pelatih harus mendedikasikan hanya 60 % atau 80 % dari keseluruhan waktu latihan untuk latihan pengembangan kemampuan biomotor.

Pelatih harus berhati-hati merencanakan rasio antara latihan multilateral dan spesialisasi, patut dijadikan pertimbangan kecenderungan modren untuk usia di bawah kematangan usia atlet. Pada beberapa cabang olahraga, atlet mencapai level tinggi dari kinerja pada usia muda dan kemudian harus memasuki atlet usia muda pada cabang olahraga. Contoh-contoh yang termasuk cabang olahraga ini adalah senam artistik, figureskating, renang, dan menyelam. Bagaimanapun, dari peraturan kompetisi olimpiade terkini memungkinkan bagi peningkatan rata-rata usia untuk kinerja pesenam. Sebagai contoh, untuk berlomba di olimpiade pesenam wanita harus berusia 16 tahun saat pelaksanaan olimpiade. Selama tahun 2007 hingga 2007, rata-rata usia kompetitor di kejuaraan dunia senam harus berkisar usia 18 tahun.

Tabel dibawah ini memperlihatkan panduan secara individu untuk usia mulainya latihan, waktu dimulainya spesialisasi, dan usia di capainya prestasi tinggi. Beberapa penulis menyatakan waktu maksimal dimulainya latihan antara 5–9 tahun. Selama masa awal latihan ini pelatih harus fokus pada pengembangan kemampuan fisik yang berisi keterampilan dasar seperti berlari, melompat, dan melempar. Hal ini penting untuk pengembangan keterampilan-keterampilan pada permulaan latihan sebab atlet muda berupa pengembangan kemampuan-kemampuan yang lebih cepat dibanding kematangan atlet. Ketika atlet mengembangkan keterampilan dasar, dia dapat memulai beberapa spesialisasi. Pada tahap latihan

multilateral sebelumnya merupakan fokus utama hingga sekitar usia 14 dan setelah itu latihan yang lebih spesialisasi terjadi.

Tabel usia muda (Bachtiar: 2018)

Cabang Olahraga	Usia Mulai Latihan	Usia Dimulai Spesialisasi	Usia prestasi tertinggi
Panahan	12-14	16-18	23-40
Atletik (treak and fiel) jarak pendek	10-12	14-16	
Jarak Menengah	13-14	16-17	22-26
Jarak jauh	14-16	17-20	22-26
Lompat Jauh	12-14	16-18	25-28
Lompat Jangkit	12-14	17-19	22-25
Lompat jauh	12-14	17-19	23-26
Lempar	14-15	17-19	23-26
			23-27
Bulutangkis	10-12	14-16	20-22
Bisbol	10-12	15-16	22-28
Bola Basket	10-12	14-16	22-28
Biatlon	10-12	16-17	23-26
Tinju	13-15	16-17	22-26
Dayung	12-14	15-17	22-26
Catur	7-8	12-15	23-35

Bola Tangan Continental	10-12	14-16	22-26
Balap Sepeda	12-15	16-18	22-28
Menyelam Wanita pria	6-8	9-11	14-18
	8-10	11-13	18-22
Berkuda	10-12	14-16	22-28
Anggar	10-12	14-16	20-25
Hoky Lapangan	11-13	14-16	20-25
Figur Sketing	7-9	11-13	18-25
Foot ball	12-14	16-18	23-27
Senam Wanita Pria	6-8	9-10	14-18
	8-9	14-15	22-25
Hoki Es	6-8	13-14	22-28
Judo	8-10	15-16	22-26
Pentathlon modern	11-13	14-16	21-25
Dayung	11-14	16-18	22-25
Rugby	13-14	16-17	22-26
Layar	10-12	14-16	22-30
Menembak	12-15	17-18	24-30
Ski Alpine Nordic More Than 3K Jumping	7-8	12-14	18-25
	12-14	16-18	23-28

	-	17-19	24-28
	10-12	14-15	22-26
Speedskoting	10-12	15-16	22-26
Sepak Bola	10-12	14-16	22-26
Squash dan BolaTangan	10-12	15-17	23-27
Renang Wanita Pria	7-9	11-13	18-22
	7-8	13-15	20-24
Renang Sinkronisasi	6-8	12-14	19-23
Tenis Meja	8-9	13-14	22-25
Tenis Lapangan Wanita	7-8	11-13	20-25
Pria	7-8	12-14	22-27
Bola voli	10-12	15-16	22-26
Polo air	10-12	16-17	23-26
Angkat Berat	14-15	17-18	23-27
Gulat	11-13	17-19	24-27

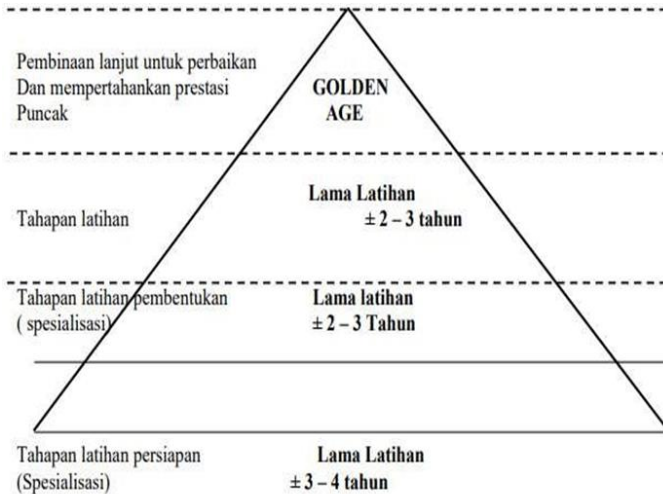
Sidik, (2008: 12) Pada hakikatnya untuk mencapai prestasi tinggi setelah melewati masa pemula dan pembentukan yang baik latihan akan menjadi efektif dan efisien apabila prinsip-prinsip latihan diterapkan dengan baik. Jenis latihan yang dapat diterapkan dalam tahap spesialisasi adalah: Latihan Kelenturan dan kecepatan gerak Dengan kemampuan yang telah terbentuk pada masa sebelumnya maka pelatihan yang dilakukan mengarah pada bagian terpenting, terutama kesiapan otot dalam

berkontraksi untuk melakukan gerakan eksplosif sehingga terhindar dari cedera dan gerakannya menjadi lebih efisien. Setelah mencapai kesempurnaan gerak teknik maka gerakan tersebut harus dilakukan dengan usaha maksimal yang berbentuk 'speed', 'agility', atau 'quickness', dengan istirahat yang cukup sehingga tidak melakukan gerakan dalam keadaan lelah serta dapat dilakukan dengan jumlah pengulangan yang cukup banyak.

Sidik (2008: 18) Latihan Kekuatan dan daya tahan Sama seperti kebutuhan pada kemampuan kecepatan, latihan kekuatan pun harus diarahkan spesial pada kebutuhan cabang olahraga. Apakah cabang olahraga yang tergolong 'sport speed', sport endurance' atau 'sport strength'. Hal ini tentunya akan terkait dengan pemberian latihan yang disesuaikan dengan periodisasi kekuatan untuk 'kekuatan maksimal', kekuatan yang cepat', atau 'daya tahan kekuatan'. Kemampuan ini pada tahap spesialisasi juga disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga. Apabila tergolong dalam 'sport speed' maka latihannya lebih dominan pada pencapaian daya tahan anaerob berupa daya tahan kecepatan yang pengembangan latihannya dapat berupa bentuk latihan gerak cepat maksimal ke depan yang konsisten (speed endurance) atau gerak cepat maksimal merubah arah (agility endurance) yang dapat dipertahankan dalam waktu yang cukup lama yang sesuaikan dengan kebutuhan olahraganya.

Berikut ini adalah pyramida pembinaan latihan jangka panjang dalam program Indonesia Bangkit menurut KONI 2004

Koni. 2004. Program Indonesia bangkit, Jakarta



Bagan: Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8 - 10 tahun (Koni Pusat, 2004)

## 2. Pelatihan Aerobik dan anaerobik atlet usia Muda

Sangat berguna bagi pelatih untuk mengetahui bahwa kapasitas aerobik mungkin dapat dilatih pada anak-anak dengan stimulus pelatihan yang cukup. Ini membuat latihan aerobik bermanfaat karena akan meningkatkan kinerja mereka. Namun, efek pelatihan tidak akan sepenting mungkin pada orang dewasa karena volume stroke yang lebih rendah pada anak-anak sebelum pertumbuhan penuh akan membatasi potensi peningkatan curah jantung dengan pelatihan. Selain itu, sampai setelah pubertas, ekonomi berjalan yang buruk membatasi daya tahan lari. Keputusan yang terbaik adalah menunggu sampai atlet muda mencapai usia remaja sebelum memulai latihan aerobik yang berat,

karena pada usia inilah atlet akan benar-benar diuntungkan. Pelatihan anaerobik yang sulit bahkan lebih terbatas digunakan untuk anak-anak karena mereka memiliki sedikit kapasitas anaerobik. Menurut pendapat saya, bidang pelatihan yang paling penting untuk anak-anak adalah kekuatan, kecepatan, koordinasi, keterampilan khusus olahraga, dan kelincahan. Ini adalah area di mana peningkatan dapat dilakukan melalui peningkatan perekrutan neuromuskuler, meletakkan keterampilan untuk dewasa. Ketika sistem saraf berkembang, tampaknya potensi peningkatan keterampilan paling besar. Pelatihan ketahanan aerobik dan anaerobik dapat ditingkatkan sejak masa remaja ketika tubuh telah mencapai kapasitas alaminya, dan respons dari pelatihan metabolisme semacam ini paling besar (Brandon 2003).

### **3. Perkembangan fisik atlet muda dan Pertimbangan saat melatih fisik Atlet usia Muda. (Mackenzie 2003)**

Atlet muda berkembang secara fisik, dari masa kanak-kanak hingga remaja akhir. Ini berarti mereka memiliki kemampuan yang berbeda untuk, dan adaptasi terhadap latihan, dan untuk alasan ini, program pelatihan atlet muda tidak boleh hanya versi program pelatihan orang dewasa yang diperkecil. Laju pertumbuhan tercepat terjadi dalam dua tahun pertama. Laju pertumbuhan kemudian melambat sampai percepatan remaja ketika tingkat pertumbuhan kembali meningkat. Percepatan remaja berlangsung kira-kira dua tahun dan rata-rata terjadi pada 10 sampai 12 tahun untuk anak perempuan dan 12 sampai 14 tahun untuk anak laki-laki. Tingkat pertumbuhan kemudian menurun sampai ketinggian penuh tercapai. Massa otot terus meningkat



hingga masa pubertas, pada saat itulah anak laki-laki menunjukkan pertumbuhan otot yang lebih cepat.

- Saat lahir, baik anak laki-laki maupun perempuan memiliki sekitar 10 sampai 12% lemak tubuh
- Sebelum pubertas, baik perempuan maupun laki-laki masih memiliki 16 sampai 18% lemak tubuh yang serupa
- Pasca pubertas, anak perempuan memiliki sekitar 25% lemak tubuh karena estrogen serum yang tinggi, yang menyebabkan pinggul melebar dan lemak ekstra disimpan di area yang sama.
- Pasca pubertas, anak laki-laki memiliki 12 sampai 14% lemak tubuh

Kebanyakan wanita atletis, pasca pubertas, cenderung menjaga lemak tubuh sekitar 18% (Wilmore & Costill, 1994). Lemak tubuh yang lebih rendah dari 12% untuk wanita dapat dianggap tidak sehat dalam hal menjaga kepadatan tulang dan mengganggu kadar hormon, yang dapat meningkatkan risiko patah tulang karena stres. Pelatih perlu membuat atlet wanita sadar bahwa sampai mereka berusia 19 tahun, otot mereka akan terus bertambah sehingga secara alami akan menambah berat badan dan bahwa dengan makan jenis makanan yang tepat adalah cara untuk menghindari penambahan berat badan yang tidak diinginkan.

#### **4. Potensi cedera terkait pertumbuhan**

Tulang berkembang dari pelat pertumbuhan tulang rawan, yang disebut pelat epiphysial, di setiap ujung batang tulang. Pelat pertumbuhan ini membagi kepala tulang yang

mengalami kalsifikasi (epifisis) dan batang yang mengalami kalsifikasi (diafisis). Tulang memanjang karena tulang rawan mengalami kalsifikasi menjadi tulang di perbatasan diaphysial, dengan demikian memperpanjang poros. Pada saat yang sama, tulang rawan terus tumbuh di perbatasan epiphysial, sehingga lempeng epiphysial mempertahankan lebar tulang rawan yang konstan. Pertumbuhan berakhir saat lempeng akhirnya mengeras. Perubahan bentuk tubuh wanita selama percepatan pertumbuhan memiliki risiko cedera tertentu. Pinggul melebar, menempatkan tulang paha pada sudut ke dalam yang lebih besar. Selama berlari atau berjalan, peningkatan sudut femur ini mengarah pada rotasi ke dalam yang lebih besar pada lutut dan kaki. Rotasi ini dapat mengakibatkan cedera yang disebut chondromalacia patella, yang terjadi ketika tempurung lutut tidak berjalan dengan mulus di atas sendi lutut dan timbul rasa nyeri di bagian depan lutut. Latihan pencegahan yang tepat untuk menghindari chondromalacia patella adalah dengan memperkuat otot vastus medialis, perut bagian bawah, obliques (sisi perut), penulik pinggul dan otot rotator eksternal pinggul. Cedera traksi adalah jenis cedera lain yang terkait dengan pertumbuhan tulang. Mereka disebabkan oleh pembebanan berulang sementara tendon sensitif terhadap stres karena tulang dan tendon bergabung. Latihan pencegahan yang tepat untuk menghindari chondromalacia patella adalah dengan memperkuat otot vastus medialis, perut bagian bawah, obliques (sisi perut), penulik pinggul dan otot rotator eksternal pinggul. Cedera traksi adalah jenis cedera lain yang terkait dengan pertumbuhan tulang. Mereka disebabkan oleh pembebanan berulang sementara tendon sensitif terhadap stres karena tulang dan tendon bergabung. Latihan pencegahan yang tepat untuk menghindari chondromalacia patella adalah dengan

memperkuat otot vastus medialis, perut bagian bawah, obliques (sisi perut), pencilik pinggul dan otot rotator eksternal pinggul. Cedera traksi adalah jenis cedera lain yang terkait dengan pertumbuhan tulang. Mereka disebabkan oleh pembebanan berulang sementara tendon sensitif terhadap stres karena tulang dan tendon bergabung.

Cedera traksi terjadi di lokasi yang berbeda pada berbagai tahap pertumbuhan.

- 10 sampai 13 tahun - di tumit (penyakit Sever)
- Usia 12 hingga 16 tahun - di lutut (penyakit Osgood Schlatter)
- Masa remaja akhir - nyeri punggung bawah dan iliaka
- Satu-satunya obat untuk cedera traksi ini adalah istirahat.

## **5. Latihan Kekuatan Untuk atlet usia Muda**

Washington et al. (2001) menyatakan dalam posisi mereka berdiri di atas pelatihan atlet muda bahwa: *"Sejumlah laporan kasus telah menimbulkan kekhawatiran tentang cedera epifisis di pergelangan tangan dan cedera apophyseal di tulang belakang akibat angkat beban pada individu yang belum dewasa. Cedera seperti itu jarang terjadi dan diyakini sebagian besar dapat dicegah dengan menghindari teknik pengangkatan yang tidak tepat, pengangkatan maksimal, dan pengangkatan yang tidak diawasi dengan benar. Program latihan kekuatan tampaknya tidak mempengaruhi pertumbuhan linier secara negatif dan tampaknya tidak memiliki efek merugikan jangka panjang pada kesehatan jantung. Atlet muda dengan hipertensi*

*mungkin mengalami peningkatan tekanan darah lebih lanjut dari tuntutan isometrik kekuatan pelatihan.”*

Untuk memulai, ada perbedaan yang pasti antara remaja laki-laki dan remaja perempuan mengenai kekuatan dan produksi kekuatan. Pada anak laki-laki, kekuatan otot absolut (kekuatan terbesar yang dapat dihasilkan seseorang) tumbuh secara konsisten antara usia 7 hingga 19 tahun. Pada anak perempuan, peningkatan kekuatan terjadi pada tingkat yang konsisten sampai sekitar usia 15 tahun, ketika periode stagnasi terjadi dan kekuatan memperoleh dataran tinggi. Pada akhir usia puber, anak laki-laki kira-kira 50% lebih kuat daripada anak perempuan.

#### 6. Faktor yang perlu dipertimbangkan

Ada beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan saat memprogram latihan kekuatan untuk atlet muda:

a. Kematangan Sistem Saraf Pusat - Argumen yang benar mengenai anak-anak dan angkat beban tidak boleh didasarkan pada kematangan (atau dalam hal ini ketidakdewasaan) dari sistem otot anak, melainkan kemajuan sistem saraf pusat (SSP) anak. Dalam penerapan beban, volume dan intensitas yang tepat, sistem otot anak tidak akan terganggu oleh aktivitas latihan beban. Namun, kurangnya kontrol motorik (fungsi dari SSP) akan mempengaruhi kemampuan anak untuk melakukan latihan beban dengan aman. Oleh karena itu, kematangan SSP merupakan faktor penentu utama.

b. Penampang Otot - Otot yang lebih besar menyimpulkan potensi kekuatan yang lebih besar. Meskipun hipertrofi semacam ini tidak mungkin secara hormonal pada atlet pra-remaja, fakta inilah mengapa saya menganjurkan

agar atlet remaja awal berlatih dengan mempertimbangkan respons berbasis hipertrofi.

c. **Kematangan Biologis** - Usia biologis, tidak seperti usia kronologis anak, tidak terlihat. Usia biologis sebagian besar didasarkan pada perkembangan fisiologis berbagai organ dan sistem dalam tubuh. Perkembangan tulang yang memadai dan efisiensi jantung dan paru-paru untuk mengangkut oksigen adalah contoh item yang mencakup usia biologis. Ini menjadi penting saat menentukan volume atau intensitas program latihan untuk atlet muda.

d. **Masalah Hormonal** - Hormon androgenik (pembentukan otot) rendah pada atlet pra-remaja. Ini berarti bahwa respon berbasis hipertrofi tidak mungkin tetapi peningkatan kekuatan, bagaimanapun, sangat mungkin dilakukan.

e. **Masalah Teknis** - Memberikan landasan yang tepat untuk manfaat teknis dari latihan kekuatan adalah yang terpenting saat bekerja dengan anak muda.

Mereka juga melanjutkan dengan mengatakan bahwa "Program pelatihan kekuatan untuk pra-remaja dan remaja bisa aman dan efektif jika teknik yang tepat dan tindakan pencegahan keselamatan diikuti." Stand posisi RFU (rugby football Union) juga menyatakan bahwa latihan Kekuatan dapat meningkatkan perkembangan tulang pada anak-anak yang lebih kecil (Mackelvie et al. 2002) Kemudian (Chalpin :2012) Pelatihan kekuatan atlet Remaja :

- a. Pengawasan adalah kuncinya! Jangan biarkan anak-anak muda angkat beban sendiri seperti mereka tidak akan bermain rugby sendiri.

- b. Latihan beban adalah salah satu aktivitas teraman bagi anak-anak dengan pengawasan.
- c. Tidak ada efek negatif jangka panjang dari latihan beban
- d. Kode etik untuk pelatih yang menangani atlet muda (Makenzie 2003)

Sebagai pelatih atlet muda, kita perlu memastikan bahwa setiap anak atau remaja yang mengikuti atletik harus dapat berpartisipasi dalam lingkungan yang menyenangkan dan aman, serta dilindungi dari pengabaian dan pelecehan fisik, seksual, dan emosional. Untuk memastikan bahwa bentuk pelecehan dicegah dan untuk membantu melindungi pelatih yang bekerja dengan atlet muda, pedoman berikut harus dipertimbangkan:

- a. Selalu terbuka untuk umum saat bekerja dengan anak-anak. Hindari situasi di mana Anda dan seorang anak sama sekali tidak teramati
- b. Jika pelaku perlu disentuh, ia harus disediakan secara terbuka, dan pelaku harus ditanya terlebih dahulu. Perawatan diperlukan, karena sulit untuk mempertahankan posisi tangan saat memberikan dukungan manual jika anak terus bergerak. Beberapa orang tua menjadi semakin sensitif tentang menyentuh anak, dan pandangan mereka harus selalu dipertimbangkan dengan cermat
- c. Jika memungkinkan, orang tua harus bertanggung jawab atas anak-anak mereka di ruang ganti. Jika kelompok harus diawasi di ruang ganti, selalu pastikan bahwa orang dewasa bekerja berpasangan.

- d. Di mana tim campuran bersaing jauh dari rumah, setidaknya satu pria dewasa dan satu wanita dewasa harus selalu menemani mereka
- e. Pelatih harus menghormati hak dan martabat serta nilai semua orang dan memperlakukan semua orang dengan setara
- f. Pelatih harus menempatkan kesejahteraan dan keselamatan pemain di atas pengembangan kinerja. Mereka harus mengikuti semua pedoman yang ditetapkan oleh badan pengatur nasional olahraga dan diasuransikan secara memadai
- g. Pelatih harus memiliki kepemimpinan atletik atau kualifikasi pembinaan saat ini
- h. Pelatih harus memastikan bahwa aktivitas, yang mereka arahkan atau dukung, sesuai dengan usia, kedewasaan dan kemampuan pemain
- i. Pelatih harus selalu mempromosikan aspek positif dari olahraga mereka (misalnya permainan yang adil) dan tidak pernah memaafkan pelanggaran aturan atau penggunaan zat terlarang
- j. Pelatih harus secara konsisten menampilkan standar perilaku dan penampilan pribadi yang tinggi
- k. Pelatih tidak boleh secara terang-terangan mengkritik atlet atau menggunakan sarkasme yang dapat menyebabkan anak kehilangan harga diri atau kepercayaan diri

## **B. NUTRITION FOR ATHLETE**

### **1. Gizi olahraga**

Ilmu Gizi olahraga ilmu yang mempelajari tentang pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan dan sebagai acuan

/pedoman bagi atlet dalam memenuhi kebutuhan gizi dalam aktivitas olahraga. Gizi yang cukup dapat menjamin kesehatan optimal dibutuhkan oleh seorang atlet untuk bisa berprestasi maksimal. Sehingga sangatlah penting keterkaitan antara ilmu gizi olahraga dengan pembinaan prestasi atlet.

Faktor gizi dapat dikatakan sebagai salah satu faktor penentu bagi keberhasilan proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak pada masa remaja. Pada fase usia sekolah, anak membutuhkan asupan makanan yang bergizi, selain untuk kebutuhan energi, asupan makanan yang bergizi juga dapat mempengaruhi perkembangan otak (Sa'adah et al., 2014). Pada masa remaja juga terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti aktivitas fisik dan faktor gizi (Almatsier, 2011), sayangnya saat ini remaja khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama banyak mengalami permasalahan yang berkaitan dengan gizi yang dapat mempengaruhi proses tumbuh kembangnya. Contoh permasalahan yang dihadapi diantaranya anemia, ketidak seimbangan status gizi dan pola diet yang salah. Salah satu penyebab munculnya permasalahan gizi pada siswa merupakan perilaku hidup yang kurang sehat (Fernández San Juan, 2006).



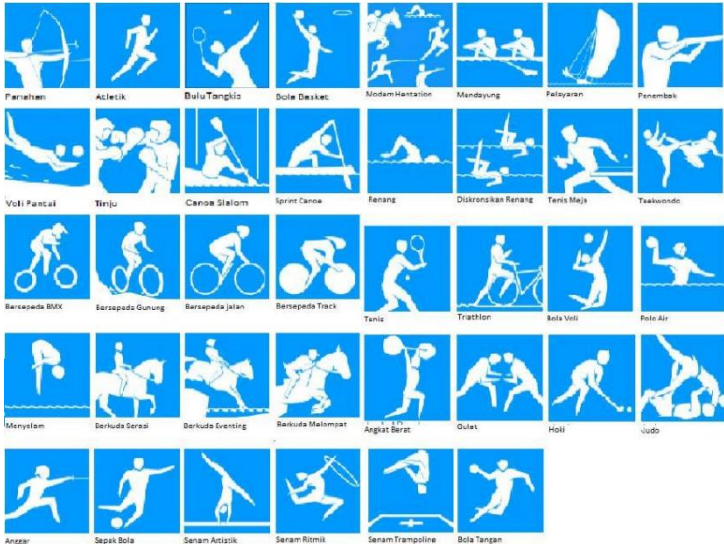


**Gambar.** kebutuhan zat gizi bagi atlet (rsrespira 2019)

Dari gambar diatas terlihat bahwa kebutuhan gizi bagi atlet cukup kompleks dan lengkap. Pemberian asupan gizi atlet juga disesuaikan dengan jenis cabang olahraganya baik secara aerobik maupun anaerobik, karena sejaitnya kebutuhan diantara kedua jenis olahraga tersebut berbeda kebutuhan gizi yang diperlukan oleh masing- masing atletnya.

Handayani (2019) Ada beberapa pendapat tentang penggolongan jenis olahraga yang berhubungan dengan nutrisi/asupan gizi. Pendapat pertama ada 4 penggolongan jenis olahraga, yaitu :

- a. Jenis olahraga power, antara lain : seperti angkat besi, tolak peluru, dan tinju



- b. Jenis olahraga endurance, seperti maraton, lari jarak menengah-jauh, dan renang di atas 400 meter
- c. Jenis olahraga Kecepatan, seperti lari 100 dan 200 meter dan renang 25 meter
- d. Jenis olahraga permainan, seperti sepak bola, voli, bulu tangkis, tenis meja dan tenis lapangan

Pendapat lain, ada 4 jenis juga untuk penggolongan jenis olahraga:

- a. Olahraga ringan: Menembak Golf Bowling Panahan
- b. Olahraga sedang: Atletik Bulutangkis Bola basket Hockey Soft ball Tenis meja, Tenis Senam Sepak bola
- c. Olahraga berat: Renang Balap sepeda Tinju Gulat Kempo Judo

- d. Olahraga berat sekali: Balap sepeda jarak jauh ( > 130 km ) Angkat besi, Marathon Rowing.

Apapun penggolongan jenis olahraga yang berkaitan dengan pemenuhan asupan gizi menjadi salah satu hal yang penting untuk mendukung performa atlet.

Hal ini juga dibenarkan oleh Mury Kuswari, sport nutritionist sekaligus ketua umum Asosiasi Nutrisionis Olahraga dan Kebugaran Indonesia (ANOKI), setiap atlet pun memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda tergantung jenis olahraga dan intensitas latihannya.

## 2. Kebutuhan Zat Gizi

Kebutuhan gizi harian atlet berubah-ubah, tergantung pada intensitas latihannya. Menu makanan harus mengandung karbohidrat sebanyak 60 – 70%, lemak 20 – 25% dan protein sebanyak 10 – 15% dari total kebutuhan energi seorang atlet (M.A Husaini 2002)

### a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber tenaga bagi atlet. Zat ini disimpan dalam bentuk glikogen didalam otot. Otot biasanya dapat menyimpan glikogen selama 60-90 menit (untuk olahraga dengan intensitas tinggi). Karbohidrat dicerna dalam tubuh kurang lebih 1-3 jam. Atlet harus mengkonsumsi karbohidrat 60 – 70% total energi. Karbohidrat dalam makanan sebagian besar dalam bentuk karbohidrat kompleks, sedangkan karbohidrat sederhana hanya sebagian kecil saja (< 10 %). Menurut Irianto (2007) karbohidrat di bagi menjadi 3 macam yaitu: a) Monosakarida (glukosa dan fruktosa), b) Disakarida ( sukrosa dan maltosa), c)

Polysakarida (tepung dan glikogen). Semua macam karbohidrat sebelum diserap akan dijadikan glukosa. Beberapa banyak karbohidrat yang dimakan tergantung dari beratnya latihan. Apabila asupan karbohidrat kurang akan berdampak pada kelelahan otot. Dan ini akan mengganggu performa atlet. Contoh makanan tinggi karbohidrat seperti sereal , roti , pasta , nasi , buah-buahan , sayuran dan kacang- kacangan.

Ilyas (2004) Pada manusia yang mempunyai status gizi normal, ditemukan 375-475 g karbohidrat sebagai cadangan energi, kurang lebih 325 g di otot dan 90 – 100 g di hati dalam bentuk glikogen dan hanya 15-20 g beredar di dalam darah. Setiap gram glikogen mengandung 4 kalori energi, dengan demikian 1500 – 2000 kalori dikandung oleh karbohidrat dalam tubuh, dan energi ini cukup sebagai energi untuk lari sejauh 20 mil. Menurut William (1991) Karbohidrat adalah sumber energi dasar yang memungkinkan otot tetap bekerja. Atlet harus mengkonsumsi karbohidrat 60 – 70% total energi. Karbohidrat dalam makanan sebagian besar dalam bentuk karbohidrat kompleks, sedangkan karbohidrat sederhana hanya sebagian kecil saja (< 10 %).

Ilyas (2004) Beberapa fungsi karbohidrat, yaitu:

#### 1). Sumber energi

Fungsi utama karbohidrat di dalam tubuh adalah sebagai sumber energi. Energi yang diperoleh dari metabolisme glukosa atau glikogen akan digunakan oleh otot yang aktif selain untuk aktivitas biologik tubuh lainnya. Saat kemampuan sel untuk menyimpan glikogen sudah maksimal, glukosa yang berlebihan akan

dikonversikan menjadi lemak dan disimpan sebagai cadangan energi.

## 2). Protein sparer

Protein mempunyai peran penting yaitu mengganti sel yang rusak dan untuk pertumbuhan jaringan tubuh. Selain itu protein dapat dimanfaatkan sebagai sumber energi. Protein digunakan sebagai sumber energi saat tubuh kekurangan karbohidrat atau lemak, akibat asupan karbohidrat rendah, misalnya pada diet rendah karbohidrat atau setelah melakukan latihan endurans berat. Asam amino dapat diubah menjadi glukosa melalui proses glukoneogenesis di hati. Hal ini harus dicermati oleh atlet yang melakukan latihan berat. Konsumsi karbohidrat rendah secara berkepanjangan akan bertolak belakang dengan tujuan latihan itu sendiri (untuk membesarkan massa otot) dan dapat pula menyebabkan gangguan pada proses penyediaan energi tubuh sebab proses ini terjadi di dalam sel-sel tubuh terutama di otot.

## 3). Bahan metabolisme utama

Pada metabolisme lemak diperlukan asam oksaloasetat untuk memfasilitasi pembentukan energi dari lemak. Oleh karena itu pada keadaan kadar glikogen tubuh rendah akibat asupan karbohidrat yang rendah atau akibat olahraga berkepanjangan, tubuh tidak dapat menyediakan energi dengan hanya menggunakan lemak sebagai sumber energi.

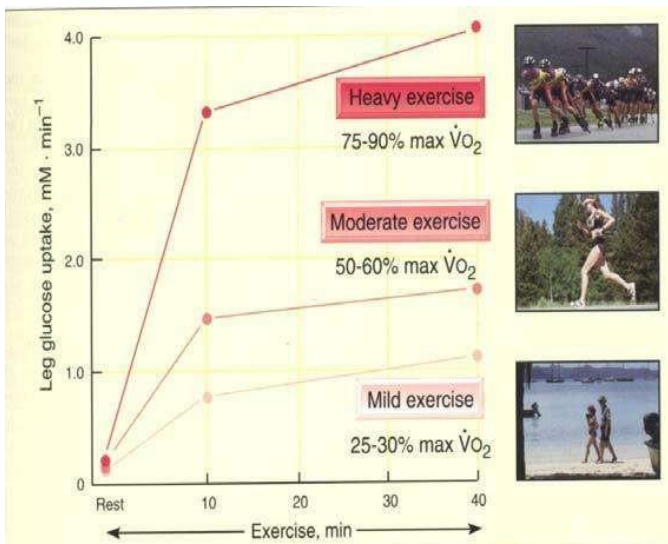
#### 4). Sumber energi untuk otak

Karbohidrat sangat penting sebagai sumber energi bagi otak sehingga pada keadaan kadar glukosa darah rendah (hipoglikemia) maka akan timbul keluhan kelaparan, lemas dan pusing. Keadaan ini akan menyebabkan gangguan pada kinerja atau penampilan atlet.

Mengingat fungsi karbohidrat sangat penting, asupan nutrisi pada atlet perlu diawasi dengan baik, dan ini sangat berkaitan dengan jenis olahraga, intensitas, durasi, tingkat kualitas fisik, status nutrisi atlet, usia atau adanya gangguan atau penyakit yang diderita atlet. Di negara maju kebutuhan karbohidrat bagi orang aktif atau atlet yang melakukan latihan berat, adalah 60% dari kebutuhan kalori sehari (400 - 600 g) yang diberikan dalam bentuk karbohidrat kompleks. Pada olahraga berat, sumber energi utama adalah glikogen otot yang mempunyai peran pada menit-menit awal (saat melakukan sprint) dan selama berolahraga dengan intensitas tinggi.

Hampir seluruh energi yang digunakan pada masa transisi dari istirahat dan saat melakukan olahraga submaksimal (intensitas sedang, dengan waktu yang lama) berasal dari cadangan glikogen otot yang aktif. Selanjutnya setelah 20 menit kemudian akan digunakan energi yang berasal dari pemecahan glikogen otot dan hati yang menyediakan kira-kira 40 - 50% kebutuhan energi, selebihnya diperoleh dari pemecahan lemak. Bila masa berolahraga semakin panjang, terjadi pergeseran penggunaan sumber energi dominan dari karbohidrat ke lemak. Sebenarnya glukosa darah

merupakan sumber energi utama, namun pada saat suplai glukosa dari hati tidak sesuai dengan penggunaan oleh otot yang aktif, kadar glukosa darah akan turun. Kelelahan (fatigue) dapat terjadi pada saat cadangan glikogen di hati dan otot rendah, meskipun oksigen dan lemak yang ada tidak terbatas. Kelelahan pada atlet endurans disebabkan oleh kekurangan karbohidrat pada olahraga submaksimal yang berkepanjangan.



**Gambar** Intensitas olah raga dan ambilan glukosa

b. Protein

Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, pembentukan otot, pembentukan sel-sel darah merah, pertahanan tubuh terhadap penyakit, enzim dan hormon, dan sintesa jaringan-jaringan badan lainnya. Protein dicerna menjadi asam-asam amino,

yang kemudian dibentuk protein tubuh di dalam otot dan jaringan lain. Protein dapat berfungsi sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti pada waktu latihan fisik intensif. Sebaiknya, kurang lebih 15% dari total kalori yang dikonsumsi berasal dari protein. Begitu pentingnya protein, atlet akan disarankan untuk mengonsumsi makanan protein berkualitas tinggi seperti pada daging ayam, sapi, ikan, telur, produk susu, kacang juga biji-bijian.

Protein tidak memiliki dampak besar terhadap energi, tetapi diet atlet harus cukup protein yang diperlukan untuk penyembuhan dan pertumbuhan otot, jika kurang akan merugikan kegiatan otot. Jumlah protein yang dianjurkan pada atlet untuk membentuk kekuatan otot dan kecepatan sebesar 1,2 - 1,7 g/kgBB/hari, untuk endurance/ketahanan dianjurkan 1,2 -1,4 g/ kg BB/hari. Pada latihan intensitas rendah protein diperlukan 1,4 - 2 g /kg BB, latihan berat sebesar 2 g/ kg bb BB/hari. dan saat latihan intensif diperlukan 2,2 - 2,9 gr/kg BB. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa protein hewani dan nabati harus diberikan dalam jumlah kurang lebih sama (Yessis dan Trubo, 1993).

Menurut Soekarman (1987) otot terdiri dari banyak protein maka diperlukan banyak sekali protein apabila ingin memperbesar otot. Kebutuhan protein untuk seseorang sudah cukup dengan 1 gr/kg berat badan. Jadi kalau beratnya 60kg cukup dengan protein 60 gr sehari-hainya. Untuk atlet memang dibutuhkan lebih banyak yaitu 2 gr/kg berat badan. Kalau seseorang atlet beratnya 60 kg dia harus mendapatkan protein



120 gr seharinya. Protein bukan merupakan bahan untuk pembuatan energi. Memang kadang-kadang terjadi protein digunakan untuk energi, tetapi hal ini terjadi kalau lemak dan karbohidrat sudah habis

c. Lemak

Lemak dibutuhkan sebagai sumber energy yang berjangka waktu lama, misal untuk olahraga lari marathon. Pemilihan makanan berlemak tidak boleh sembarangan. Sebelum dan selama latihan tidak dianjurkan mengkonsumsi makanan tinggi lemak. Hal ini dikarenakan lemak akan lama dicerna dan memiliki waktu tinggal lama didalam perut. Lemak didalam tubuh berupa trigliserida, asam lemak (fatty acid) dan kolesterol. Lemak disimpan berujud trigliserid. Lemak merupakan sumber energi yang paling efisien, semakin terlatih seseorang maka semakin banyak lemak yang dimanfaatkan sehingga glikogen lebih dihemat. Orang yang terlatih biasanya banyak menggunakan aerob karena hemoglobinya lebih banyak, kapasitas pernafasnya lebih besar. Lemak hanya bisa dimetaboliser dengan aerob karena miskin oksigen. Disel otot ada kandungan lemak tapi yg paling banyak di sel lemak letaknya dibawah kulit dan disekitar organ-organ dalam (jantung, usus). Sel lemak bisa bertambah dan menjadi besar kalau sudah terlalu besar maka kemampuan tubuh utk memenuhinya lebih banyak. Jumlah lemak dalam makanan yang dibutuhkan seorang atlet berkisar antara 20- 30% dari total energi. Asam lemak esensial harus terdapat di dalam diet, sementara lemak jenuh harus direstriksi tidak lebih dari 10% intake energi.

#### d. Vitamin dan mineral

Vitamin dan mineral memainkan peranan penting dalam mengatur dan membantu reaksi kimia zat gizi penghasil energi, sebagai koenzim dan ko faktor. Pada keadaan defisiensi satu atau lebih dapat mengganggu kapasitas latihan. Kebutuhan vitamin terutama vitamin yang larut air (vit. B dan C) meningkat sesuai dengan meningkatnya kebutuhan energi. Penelitian menunjukkan bahwa deplesi besi tingkat moderate dihubungkan dengan berkurangnya performance latihan. Tambahan beberapa vitamin dan mineral yang penting diperhatikan dalam kaitannya dengan olahraga seperti vitamin A, B, C, D, E dan K, mineral seperti Ca, Fe, Na, K, P, Mg, Cu, Zn, Mn, J, Cr, Se dan F.

#### e. Air dan serat

Air dalam tubuh merupakan komponen terbesar dimana proporsinya mencapai 60-70% berat badan orang dewasa. Selama pertandingan yang memerlukan ketahanan seperti marathon atau jalan cepat harus diperhatikan pengisian cadangan zat cair. Keadaan dehidrasi, gangguan keseimbangan air dan elektrolit serta pengaturan suhu tubuh dapat menimbulkan kelelahan dan membahayakan. Kehilangan air yang melebihi 4 - 5% dari berat badan dapat mengganggu penampilan atlet. Dehidrasi berat secara potensial dapat menyebabkan temperatur tubuh meningkat dan mengarah ke heat stroke serta dapat berakibat fatal. Karena itu para atlet khususnya yang melakukan kegiatan endurance harus menyadari pentingnya minum cairan selama latihan maupun sesudahnya, walaupun belum terasa haus. Serat makanan penting

untuk memelihara fungsi normal dari saluran cerna. Serat makanan yang tinggi bisa di dapat dari sayuran, buahan, grain dan kacang-kacangan.

Asupan gizi yang dikonsumsi atlet hendaknya selalu dikonsultasikan dengan pakar gizi sehingga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh bisa memenuhi kebutuhan sebagai atlet sesuai dengan bidang olahraga yang ditekuni. Atlet sangat dianjurkan untuk tidak memilih makanan sembarangan supaya performanya bagus.

### 3. Tahapan Pemberian Zat Gizi Untuk Olahragawan

Kebutuhan kalori dalam satu hari sangat tergantung dari jenis olahraga. Menurut Purba (2006) setiap cabang olahraga pada waktu latihan/bertanding mempunyai intensitas dan lamanya berbeda-beda. Cabang olahraga dapat dikelompokkan menjadi: olahraga ringan (menembak, golf, bowling dan panahan), olahraga sedang (atletik, bulutangkis, bola basket, dan soft ball), olahraga berat (renang, tinju, gulat, kempo, judo, dan karate) dan olahraga berat sekali (balap sepeda jarak jauh 130 km, angkat besi, maraton rowing). Kebutuhan kalori dapat dihitung berdasarkan kelompok-kelompok cabang olahraga dan dihitung berdasarkan tabel berikut ini

Tabel Kebutuhan energi BB1/24 jam menurut macam olahraga

Jenis Kelamin	Kal/Kg. Berat Badan/24 jam			
	Olahraga Ringan	Olahraga sedang	Olahraga Berat	Olahraga Berat Sekali
Laki-laki	42	46	54	62
Wanita	36	40	47	55

Ada beberapa tahapan pemberian zat gizi untuk atlet, sebagai berikut: pemberian zat gizi pada masa waktu dipusat latihan, dekat masa pertandingan, hari-hari pertandingan dan makanan sesudah pertandingan (Purba, 2006)

a. Waktu di Pusat Latihan

Selama latihan penatalaksanaan diit sebenarnya harus disesuaikan secara individual apalagi untuk olahragawan pemegang piala dunia. Memang sering tidak mungkin dilakukan karena menghadapi serombongan olahragawan dari berbagai daerah dengan berbagai cita rasa dan kebiasaan makan.

Pada hari-hari latihan makan sebaiknya tak kurang 3 kali sehari dengan catatan makan pagi juga harus cukup. Waktu makan biasanya disesuaikan dengan waktu latihan. Namun waktu-waktu makan yang biasa dapat dipertahankan apabila latihan tidak berturut-turut dan waktu latihan memungkinkan, misalnya bila waktu latihan dilakukan hanya sekali sehari. Tetapi dengan meningkatnya frekuensi latihan menjadi 2-3 kali sehari, atau bagi olahraga yang memerlukan waktu latihan yang lama dan melelahkan sekali ( exhausting ) maka disarankan 4-6 kali makan sehari dalam porsi yang lebih kecil.

Dua jam sebelum latihan janganlah makan banyak-banyak. Pada permulaan masa latihan 0-2 bulan, dianjurkan protein cukup tinggi terutama bagi mereka yang memilih cabang olahraga yang mengharapkan perkembangan otot (muscle mass) yang banyak, mengingat seringnya olahragawan masuk pusat latihan dalam keadaan gizi yang belum memuaskan.

Minum haus cukup, jumlah cairan total kurang lebih 2 liter sehari apabila bila banyak keringattelah keluar pada hari-hari panas dan latihan yang intensif. Pada pengeluaran keringat banyak, bak ditambahkan garam dapur atau cairan garam elektrolit. Minum sari buah, kuah sop atau kaldu. Dalam pemberian selain cairan juga vitamin-vitamin dan mineral. Pada wanita terutama harus ditambah zat besi sehingga penggunaan sehari 20 mg. Teh manis hangat sangat efektif untuk mengurangi rasa haus. Minum harus diberikan sedikit demi sedikit, tak lebih dari 1-2 gelas tiap kali minum. Meminumnya juga harus lambat-lambat. Contoh menu untuk serombongan olahragawan yang sudah masuk pusat latihan (dalam 1-2 bulan pertama) olahraga sedang, usia 20-39 tahun BBI rata-rata 55 kg.

Kebutuhan energi :  $55 \times 46$  kalori/hari = 2530 kalori/hari  
Protein :  $1/8 \times 2530 = 316.3$  kalori = 79.1 gram

Lemak :  $2/8 \times 2530 = 632.6$  kalori = 70.3 gram  
Hidrat arang :  $5/8 \times 2530 = 1581$  kalori = 395.4 gram  
Kebutuhan bahan makanan sehari:

b. Dekat Masa Pertandingan

Bagi olahraga berat yang memerlukan waktu latihan yang lama sebaiknya diadakan persiapan sebagai berikut:

1). Seminggu sebelum pertandingan otot-otot yang akan digunakan diberi latihan yang melelahkan sekali. Makanannya hampir seluruhnya terdiri dari lemak, protein, (tinggi lemak dan protein). Diberikan selama 2 hari berturut-turut sehingga glycogen otot rendah sekali. Pada hari yang keempat sampai waktu pertandingan tiba diberikan makanan tinggi hidrat arang.

2). Untuk semua macam cabang olahraga berlaku 2 hari sebelum pertandingan diberikan makanan yang : mengandung lebih banyak hidrat arang daripada sebelumnya (tinggi hidrat arang) dan rendah protein dan lemak disertai banyak istirahat

3). mudah dicerna, tidak banyak serat, tiga jam sebelum pertandingan dapat diberikan kaldu air garam elektrolit (oralit) untuk menutupi kebutuhan garam dapur. Cairan diberikan tiap jam sekali sampai terakhir kurang lebih 1 jam sebelum pertandingan dimulai. Dilarang kopi, cola-cola atau minuman beralkohol.

Untuk golongan ini satu minggu sebelum pertandingan dilakukan maka makanannya tinggi protein dan tinggi lemak dan rendah hidrat arang tetapi yang masih dapat diterima lidah rata-rata orang Indonesia dan diberikan selama 3 hari. Kebutuhan enersi sehari:  $60 \times 54 = 3240$  Kalori/hari

#### c. Hari-hari pertandingan

Pada hari-hari pertandingan dimana tujuan utama adalah mencapai prestasi setinggi mungkin maka baik

dalam menyusun menu diingat akan tekanan batin (emotional stress) yang mungkin dialami olahragawan pada hari pertandingan.

Olahragawan mungkin mengalami keluhan sakit perut, mual, muntah atau diare. Hidangan yang dimakan terlalu dekat dengan latihan mungkin akan sukar dicernakan karena kebingungan (anxiety) selain itu perut yang penuh dapat mengganggu penampilan fisik, maka diambil jarak 3 jam antara waktu makan dan waktu dimulainya pertandingan. Makanannya harus yang :

- 1). mudah dicerna, tidak banyak serat
- 2). tidak merangsang
- 3). tinggi hidrat arang
- 4). cukup cairan minum dan mineral
- 5). dilarang meminum kopi, cola-cola, minuman beralkohol atau mengandung zat asam arang (CO<sub>2</sub>)

Umumnya berlaku juga ketentuan-ketentuan yang sama seperti untuk masa latihan. Waktu makan harus disesuaikan dengan program pertandingan. Sebetulnya tidak ada menu khusus untuk karate, sepak bola, renang, balap sepeda, dan sebagainya. Tetapi ada perbedaan dalam pengaturan makan untuk olahraga dimana dilakukan kerja otot untuk waktu yang singkat (seperti misalnya sprint), dibanding dengan pertandingan yang memerlukan waktu lebih lama dalam tim atau perseorangan di mana diperlukan daya tahan yang baik. Untuk olahraga tim (sepak bola, voli, dan sebagainya) dan olahraga perorangan yang lama dilakukan antara lain: kano, maraton, mendayung, tenis

dan sebagainya) secara umum berlaku ketentuan-ketentuan seperti berikut : misalnya pertandingan dilakukan sore maka

- 1). Pagi, sarapan yang mudah dicerna
- 2). Snack pagi yang mudah dicerna dan berkualitas baik.
- 3). 2-3 jam sebelum pertandingan makan tidak boleh banyak. Tapi tiap jam diberi minuman 1 gelas + gula secukupnya, boleh ditambah sedikit makanan ringan yang tinggi H.A. (biskuit).
- 4). Selama pertandingan yaitu di waktu istirahat boleh diberikan minum paling banyak 1 gelas tanpa es + sedikit makanan ringan.
- 5). Sesudah pertandingan diberikan minuman 1-2 gelas yang hangat.

Sesudah mandi atau massage diberikan 1 gelas susu bergula atau minuman berprotein sesuai dengan kegemaran masing-masing. Satu jam setelah mandi diberi makan malam. Dekat sebelum atau di waktu makan malam (tergantung rasa haus) boleh minum 1-2 gelas air biasa atau teh manis. Makan malam lengkap dengan buah-buahan. Sebelum tidur diberi susu 1 gelas dan boleh makan buah-buahan lagi.

Untuk olahraga yang memerlukan waktu lama seperti pelari jarak jauh, balap sepeda, maka perlu diberi makanan selama pertandingan dalam bentuk makanan ringan yang berprotein tinggi dengan minuman bergula (teh/air buah) dalam jumlah sedikit-dikit (50 cc) dan gula (mengunyah dan menelan



menghilangka/mengurangi rasa haus) setiap 5-6 km (25 menit).

d. Makanan Sesudah Pertandingan

Sesudah olahraga yang berjalan lama, maka makanan sangat perlu untuk mengganti lemak, karbohidrat, protein, vitamin mineral dan air yang berkurang. Sebaiknya langsung sesudah pertandingan olagragawan harus minum yang banyak cairan. Cairan dapat berupa cairan pada waktu bertanding ditambah atau dicampur dengan es krim yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak. Minimal satu jam sesudah pertandingan baru atlet dapat makan bila memungkinkan dalam jumlah yang banyak. Bila berada dalam musim kompetisi maka perlu dipikirkan makanan yang dapat dengan cepat mengganti cadanagan energi yang terkuras. Makanan yang dapat mengganti cadangan energi dalam otot dan hati yang harus diutamakan menu yaitu terutama karbohidrat. Makanan yang mudah dicerna seperti es krim, pudding, nasi, telur setengah masak, susu, buah-buahan yang segar sebaiknya disediakan.

### **C. REKOMENDASI PENELITIAN**

#### **MODEL PENGEMBANGAN Program latihan Keterampilan Bermain Tenis Atlet Junior**

Tujuan :Menghasilkan sebuah produk buku latihan keterampilan bermain Tenis Kebermanfaatan Diharapkan dapat meningkatkan keterampilan bermain Tenis Metode yang digunakan Metode yang digunakan Reaserch and Depeloment Borg and Gall

Langkah-langkah penelitian pengembangan ini adalah

1. Observasi dan mengumpulkan informasi
2. Perencanaan
3. Pengembangan draft produk awal
4. Uji coba kelompok kecil
5. Revisi hasil uji coba
6. Uji produk utama
7. Revisi produk
8. Uji coba kelompok besar
9. Revisi produk akhir
10. Diseminasi dan implementasi

Diharapkan nantinya hasil penelitian ini bisa menghasilkan buku dan program latihan yang bisa dipergunakan dalam cabang olahraga tenis.





# **SPORT MANAGEMENT**

**TEAM MANAGEMENT & RISK MANAGEMENT IN SPORTS**

**BAYU PRASETIO**



Chapter 20 Team Management

Chapter 21 Risk Management

***Getting Good Players Is Easy. What's Hard Is Getting  
Them To Play Together***



# RISK MANAGEMENT IN SPORTS

**BAYU PRASETIO**

## **A. Manajemen Team Dalam Olahraga**

**M**anajemen yang akan menjadi pembahasan pada makalah ini adalah tentu saja manajemen dalam olahraga lebih khususnya lagi manajemen dalam team olahraga, namun tentu saja perlu dipahami terlebih dahulu konsep manajemen secara umum. Secara etimologi management (di Indonesia diterjemahkan sebagai “Manajemen”) berasal dari kata “Manus” (tangan) dan “agere” (melakukan) yang setelah digabung menjadi “manage” (Bahasa Inggris) berarti mengurus atau managiere (Bahasa Latin) berarti melatih (Inu Kencana Syafie, 2019).

Terdapat beberapa pendapat mengenai arti manajemen, yaitu:

1. Kamus Besar Bahasa Indonesia kata manajemen mempunyai pengertian sebagai penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran. (Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi daring, 2012).
2. George R. Terry mengatakan bahwa manajemen merupakan sebuah kegiatan; pelaksanaannya disebut manajing dan orang yang melakukannya disebut manajer (George R. Terry, 2000).
3. Menurut Andrew F. Sikukula dalam Hasibun (2009, 6) mengemukakan bahwa manajemen pada umumnya dikaitkan dengan aktivitas-aktivitas

perencanaan, pengorganisasian, pengendalian, penempatan, pengarahan, pemotivasian, komunikasi dan pengambilan keputusan yang dilakukan oleh setiap organisasi dengan tujuan untuk mengkoordinasikan sebagai sumber daya

**Manajemen Team dan Manajemen Risiko dalam Olahraga**

• • •

- Fungsi Manajemen
- Manajemen Olahraga
- Manajemen Team
- Manajemen Risiko Team dan Olahraga
- Pentingnya Manajemen Resiko untuk Pelatih Dalam Perspektif Hukum

yang dimiliki oleh perusahaan sehingga akan dihasilkan suatu produk atau jasa secara efisien.

4. John D. Miller menyatakan manajemen adalah proses kepemimpinan dan pemberian arah terhadap pekerjaan yang terorganisasi dalam kelompok formal untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (John D. Millet, 1954).

5. Harsuki: Kemampuan atau keterampilan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan orang lain (Harsuki, 2003).

**B. FUNGSI MANAJEMEN**

Inu Kencana Syafie menyatakan bahwa manajemen adalah bagian dari administrasi demikian pula sebaliknya. Administrasi, secara etimologi berasal dari kata “ad” dan “ministrate” yang berarti melayani, menghasilkgunakan, mendayagunakan, membantu, mengelola, memenuhi, melaksanakan, mengemudikan, menerapkan, mengatur, mengendalikan, mengurus, menyelenggarakan, mengusahakan, mengarahkan (Ini Kencana Syafie, 2019).

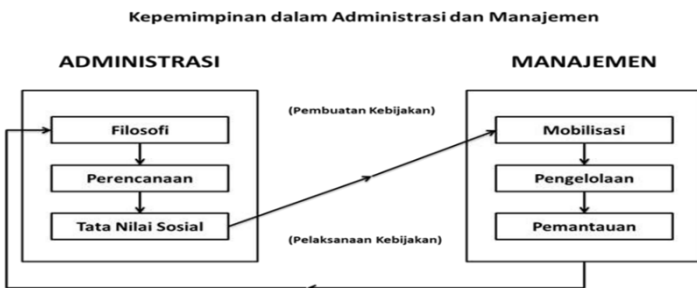
Manajemen dan administrasi seringkali dipergunakan dalam pengertian yang sama, meskipun beberapa literatur menggunakan pengertian yang agak berbeda.

International Olympic Committee dalam bukunya “Sport Administration Manual” (Harsuki, 2003), melihat bahwa kepemimpinan itu mempunyai dua bidang kegiatan, yaitu:

1. Administrasi yang meliputi ide, teori dan pembuatan kebijakan (policy making), dan
2. Manajemen yang berkaitan dengan orang-orang, kegiatan dan pelaksanaan kebijakan.

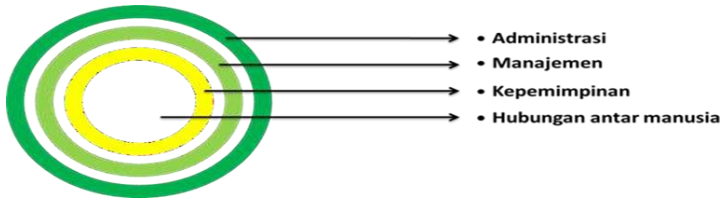
(Harsuki, 2012).

Untuk lebih jelasnya digambarkan bagan berikut dibawah ini:





Sementara itu, Sondang P. Siagian merinci keterkaitan antara administrasi, manajemen, kepemimpinan dan hubungan antarmanusia sebagai berikut:



Adapun penjelasan dari gambar tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manajemen merupakan inti dari administrasi
2. Leadership merupakan inti dari manajemen
3. Human relation merupakan inti dari leadership.  
(Sondang P. Siagian, 1989).

Pendapat lain terkait fungsi manajemen diberikan oleh Lembaga Pertahanan Nasional (Lemhanas) memberikan 3 fungsi manajemen yaitu Perencanaan, Pengendalian dan Penilaian.

Proses manajemen merupakan fungsi utama atau pekerjaan pokok bagi manajer. Dalam melakukan pekerjaan tersebut manajer melakukan berbagai kegiatan yang dikelompokkan secara konseptual sebagai fungsi-fungsi manajemen (Mansoer, 1989). Fungsi manajerial dapat digolongkan kepada dua jenis utama yaitu: (1) fungsi-fungsi organisasi, dan (2) fungsi-fungsi penunjang. Fungsi-fungsi organisasi adalah keseluruhan fungsi utama yang mutlak perlu dilakukan para manajer sebagai penjabaran kebijaksanaan atau strategi organisasi yang telah ditetapkan.

Sedangkan fungsi-fungsi penunjang adalah berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh satuan-satuan kerja dalam organisasi untuk mendukung fungsi-fungsi organisasi (Sondang P. Siagian, 1989).

Tegasnya, administrasi meliputi ide, teori dan pembuatan kebijakan sedangkan manajemen berkaitan dengan orang-orang, kegiatan dan pelaksanaan kebijakan.

Dapat disimpulkan bahwa fungsi manajemen adalah merupakan proses keadministrasian dalam suatu lingkup proses perencanaan, pengendalian dan penilaian/keputusan.

Proses keadministrasi manajemen dapat dikatakan sebagai sebuah 'spiral' yang berputar dan berproses untuk selalu diulang agar mencapai kesempurnaan tujuannya sebagaimana digambarkan dibawah ini:



(Earle F. Zeigler & Gary W. Bowie, 1983).

### C. MANAJEMEN OLAHRAGA

Setelah memahami mengenai prinsip dasar manajemen maka beranjak pada penerapan manajemen di olahraga. Manajemen olahraga telah ada kira-kira sejak zaman Yunani Kuno, yaitu kurang lebih pada abad ke-12 sebelum Masehi. Hal ini menunjukkan pentingnya olahraga bagi kehidupan

manusia (Harsuki, 2012). Pada dasarnya manajemen olahraga adalah perpaduan antara ilmu manajemen dan ilmu olahraga.

Manajemen olahraga mulai dipraktikkan pada Olimpiade modern pertama yaitu Olimpiade 1896 di Athena, Yunani dimana kegiatan tersebut menerapkan fungsi-fungsi perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, koordinasi serta pengawasan yang baik sehingga olimpiade pertama berjalan dengan sukses. Manajemen olahraga baru ditangani secara serius pada penyelenggaraan olimpiade ke-23 di Los Angeles, Amerika Serikat tahun 1984 dimana penyelenggaraan Olimpiade ke-23 tersebut dijalankan secara profesional dengan memadukan tahap manajerial yang berkesinambungan dan ditunjang oleh manajemen marketing, bisnis dan promosi. Secara kelembagaan maka manajemen olahraga dapat dikelompokkan menjadi manajemen olahraga pemerintah dan manajemen olahraga non pemerintah (swasta).

Manajemen kelembagaan olahraga dapat dikelompokkan dalam enam bagian besar, yaitu:

1. Manajemen olahraga pendidikan.
2. Manajemen lembaga/institusi/organisasi olahragadalam lingkup gerakan olimpik (olympic movement).
3. Manajemen olahraga profesional.
4. Manajemen olahraga rekreasi.
5. Manajemen olahraga pemerintah.
6. Manajemen olahraga bisnis.

Dalam manajemen kelembagaan tersebut maka terdapat divisi manajerial yang menjalankan fungsi manajemen secara khusus yaitu:

1. Manajemen personel (pemilihan, latihan, rekrutmen, job description, dan lain-lain).
2. Manajemen program (tujuan, mekanisme, scheduling, anggaran dan lain- lain).
3. Manajemen Pemasaran (promosi, karcis, iklan dan lain-lain).
4. Manajemen informasi (penyiapan, penyebaran lewat media cetak dan elektronik, dan lain-lain).
5. Manajemen prasarana dan peralatan olahraga.
6. Manajemen sumber daya manusia seperti pelatihan olahraga, administrator olahraga, official dan perwasitan olahraga, dan lain-lain).

Penyelenggaraan manajemen dalam olahraga sangat penting karena dengan pengaturan dan pengelolaan yang benar maka prestasi akan bisa tercapai dengan baik. Mullin dalam Chelladurai (2001) mengemukakan bahwa manajemen olahraga adalah seseorang bekerja yang memerlukan perencanaan, pengaturan, susunan kepegawaian, pengarahan dan pengendalian untuk dilakukan dalam konteks suatu organisasi jasa atau poduk dalam olahraga secara terkait.

Setiap organisasi harus berhasil dalam merencanakan, mengarahkan dan mengontrol agar organisasi tersebut bisa berjalan dengan baik. Usman Wahyudi mengutip pendapat Parhouse (2005) yang menyatakan bahwa manajemen olahraga adalah suatu kombinasi keterampilan yang

berhubungan dengan perencanaan, pengaturan, pengarahan, pengendalian-peganggaran, mengevaluasi yang terkemuka dalam kontek suatu organisasi atau departemen jasa dan produk yang berhubungan dengan olahraga.

Lebih lanjut, untuk peningkatan prestasi mutlak dibutuhkan suatu organisasi yang memiliki tujuan utama yang didasarkan atas fungsi-fungsi manajemen yang ada. Prestasi olahraga dipengaruhi banyak faktor, salah satunya dalam manajemen olahraga yang dilakukan oleh organisasi olahraga. Dengan proses yang benar dan pelaksanaan yang sesuai dengan apa yang diinginkan yaitu sebuah prestasi, maka segala aspek yang berkenaan dengan prestasi olahraga harus dibenahi.

Usman Wahyudi lebih lanjut mengemukakan bahwa usaha dalam bidang olahraga, meliputi pengembangan kebijakan dan manajemen olahraga, pembinaan dan pemasyarakatan olahraga dan peningkatan sarana dan prasarana.

Organisasi olahraga adalah sebuah entitas yang berorientasi pada tujuan, dibentuk untuk mencapai tujuan tertentu (maksud tertentu). Rusli Lutan (2013) mengemukakan betapa pentingnya tujuan organisasi olahraga untuk dikemukakan maksud dan identitasnya, baik kepada para karyawannya atau anggotanya dan semua konstituen di luar organisasi. Untuk itu menjadi penting bagi seorang manajer atau pelatih untuk memahami tujuan dan kebutuhan organisasi agar orientasi dari organisasi olahraga mencapai tujuannya.

#### **D. PERLUNYA MANAJEMEN TEAM UNTUK PELATIH**

Manajemen sangat diperlukan sebagai suatu keahlian bagi Pelatih dalam menangani teamnya. Pertanyaan yang timbul dari arti manajemen untuk seorang pelatih adalah seberapa efektif seorang pelatih mengatur teamnya? Apakah pernah timbul dalam diri seorang pelatih merasa tidak terkontrol atau tidak terorganisasi terkait penanganan teamnya?

Sebuah tim ditentukan oleh hubungan timbal balik antara pemain individu, di dalam dan di luar lapangan. Koneksi ini dibuat oleh manajemen tim yang sukses. Penanganan suatu team sesungguhnya tidak sederhana dan instan.

Sebagaimana yang telah disampaikan sebelumnya, organisasi olahraga adalah sebuah entitas yang berorientasi pada tujuan, dibentuk untuk mencapai tujuan tertentu (maksud tertentu). Pendekatan pencapaian tujuan untuk menilai efektivitas organisasi berdasarkan pada identifikasi terhadap tujuan tersebut, seberapa mampu organisasi mencapai tujuannya. Efektivitas berdasarkan pada pencapaian tujuan akhir, bukan alat (Rusli Lutan, 2013).

Tujuan paling penting yang perlu diperhatikan apabila menggunakan pendekatan ini untuk menilai efektivitas organisasi adalah berdasarkan tujuan operatif. Agar model pencapaian tujuan berhasil, organisasi olahraga yang sedang dikaji harus memiliki tujuan yang diidentifikasi dengan jelas, disepakati bersama, terukur dan terkait dengan waktu.

Dalam kajian organisasi olahraga pendekatan pencapaian tujuan sering digunakan untuk mengevaluasi efektivitas organisasi. Tujuan yang paling sering diukur

dalam konteks olahraga mencerminkan sebuah penekanan pada prestasi dan dioperasionalkan dalam istilah catatan menang/kalah atau ranking prestasi dibandingkan dengan team lainnya (Rusli Lutan, 2013).

Arti pentingnya efektivitas dalam pengorganisasian team haruslah menjadi pegangan bagi seorang pelatih untuk mencapai tujuan team yang dipimpinnya yaitu kemenangan. Team manajemen merupakan bagian dari tugas seorang pelatih. Semakin efisien seorang pelatih mengatur teamnya maka akan lebih banyak waktu untuk melatih atletnya dalam team tersebut.

Sebagaimana yang telah disampaikan pada bab sebelumnya mengenai pengertian umum manajemen bahwa bagaimana manajemen dalam melatih adalah sama dengan organisasi lainnya yaitu terdiri dari perencanaan, pengaturan, penempatan, pengarahan dan pengendalian.

Terdapat beberapa tata cara manajerial dalam majemen kepelatihan, antara lain dikemukakan oleh Rainer Martens (2011) yaitu:

1. Manajemen kebijakan;
2. Manajemen informasi;
3. Manajemen Sumber Daya Manusia;
4. Majemen instruksi;
5. Manajemen kegiatan;
6. Manajemen logistik;
7. Manajemen keuangan.

Dukungan manajerial tersebut dibutuhkan mengingat tugas seorang pelatih dituntut untuk senantiasa bekerja

keras, sistematis dan terus menerus seperti dijelaskan oleh Edward Mather, pelatih kepala team atletik St. Bernard dalam buku *Maximum Sport Performance*, 1985, yang mengatakan; "I can't believe the coaches who work from week to week, or from meet to meet", "we work on a whole year's program, looking far ahead to races that we want a boy to do well". (Tahir Djide dalam Harsuki, 2003). Kata program pada kutipan tersebut menunjukkan bahwa proses yang harus dijalankan oleh pelatih untuk mengorganisasikan teamnya membutuhkan waktu untuk melangsungkan perencanaan yang sudah dibuat untuk mencapai prestasi.

Lingkungan latihan dan melatih adalah suatu konsep dan pekerjaan yang sangat kompleks. Mulai dari bagaimana merancang latihan, mengorganisasikan latihan, melaksanakan latihan, yang kesemuanya harus dilaksanakan dalam tempo lama. Proses kerja ini harus dilakukan dan senantiasa ditingkatkan secara bertahap dan progresif.

Untuk itu mengutip pendapat Rainer Martens dalam bukunya yang berjudul *Successful Coaching* (2011) maka seorang pelatih dapat mengoptimalkan team manajemennya dalam penanganan team yang dilatihnya dengan memperhatikan hal-hal baik terkait atletnya atau persiapan team seperti:

1. Data detail tentang atlet seperti kontak dan informasi kontak darurat yang dapat dihubungi jika terjadi sesuatu dengan atletnya, sejarah atlet seperti data pertandingan yang pernah diikuti atau catatan rekor atlet, catatan kesehatan atlet.
2. Perencanaan latihan, tempat pertandingan, kondisi alam selama training center dll.



3. Pembahasan mengenai strategi permainan dan update permainan dengan team pelatih.
4. Perencanaan keuangan agar tercapai tujuan latihan tanding yang sesuai dengan program dan kebutuhan team.
5. Kebijakan dan aturan Pemerintah (governance regulation and compliance), agar pelaksanaan latihan team dapat sesuai dengan kondisi aturan yang sedang dan akan berlaku termasuk risiko yang kemungkinan akan terjadi.

Karenanya dapat disimpulkan bahwa seorang pelatih dipandang penting untuk memahami fungsi manajemen dan diwajibkan pula mempunyai kompetensi untuk menjalankan kepemimpinannya (leadership) dalam mengelola team manajemennya. Harsuki (2012) mengutip pendapat Ghiselli bahwa terdapat delapan sifat yang amat diperlukan oleh seorang Pemimpin yaitu:

1. Kecerdasan (intelligence).
2. inisiatif.
3. orang yang mementingkan hal yang lahiriah (extroversion).
4. rasa humor.
5. bersemangat/bergairah.
6. fairness.
7. sympathy.
8. percaya diri.

## **RISK MANAGEMENT IN SPORTS**

### **E. MANAJEMEN RISIKO DALAM OLAHRAGA**

Pembahasan mengenai manajemen risiko dalam olahraga di Indonesia seringkali dilupakan oleh pelaku olahraga khususnya pelatih. Sedangkan risiko dapat saja terjadi pada team olahraga dan dapat menghambat tujuan team yang ingin dicapai sebagaimana rencana /program yang telah disusun sebelumnya. Manajemen risiko dalam olahraga tidak saja diperlukan oleh seorang pelatih tetapi juga lebih luas lagi perlu dipahami dan diterapkan oleh pelaku dan lembaga olahraga dalam menjalani kegiatan olahraga dan suatu even pertandingan.

### **F. PENGERTIAN DAN KUALIFIKASI MANAJEMEN RISIKO**

Manajemen resiko adalah merupakan hal manajerial yang terdapat dalam manajemen team. Dalam pemahaman ekonomi bisnis, pengertian manajemen risiko adalah segala proses kegiatan yang dilakukan semata untuk meminimalkan bahkan mencegah terjadinya risiko perusahaan. Di dalamnya ada kegiatan identifikasi, perencanaan, strategi, tindakan, pengawasan dan evaluasi terhadap hal-hal negatif yang kemungkinan akan menimpa usaha. Dalam laman Universitas Bina Nusantara dikatakan Manajemen risiko adalah proses mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi, mengendalikan, dan berusaha menghindari, meminimalkan, atau bahkan menghilangkan risiko yang tidak dapat diterima (<https://bbs.binus.ac.id/businesscreation/2020/04/definisi-manajemen-risiko>).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia arti kata risiko adalah hasil dari tindakan yang tidak menyenangkan

(merugikan, membahayakan). Ketidakpastian ini bisa dalam bentuk ancaman, pengembangan strategi, dan mitigasi risiko.

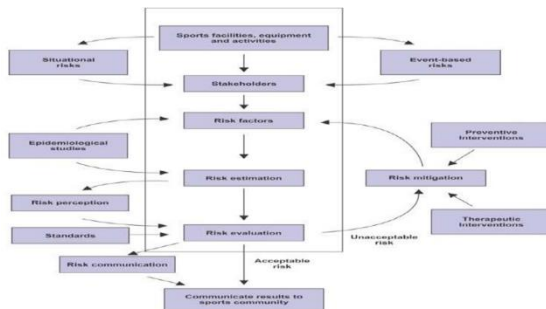
Keadaan timbulnya risiko dalam olahraga sangat penting untuk diketahui oleh pelaku olahraga. Agus Budianta (2019) menyatakan bahwa Manajemen risiko merupakan keharusan. Mulai dari upaya pencegahan munculnya kerugian, hingga crisis management plans. Dampak massif reputasi terjadi ketika penanganan risiko dilakukan tanpa manajemen yang memadai. Menurut Register Larkin, ketika terjadi ancaman terhadap reputasi, organisasi perlu melakukan “3C” yakni confession (mengakui dan menyesal atas kesalahan), commitment (komitmen untuk memperbaiki), dan control (kontrol agar tidak terjadi lagi).

Manajemen risiko dilaksanakan melalui banyak tahapan yang meliputi identifikasi risiko, evaluasi risiko, pengendalian risiko dan pembiayaan risiko, semua hal tersebut merupakan metode untuk secara maksimal menghilangkan risiko. Mengingat organisasi olahraga terdapat diseluruh dunia bergantung maka keberadaan organisasi olahraga tergautg pada kekuatan pasar, atau mereka harus mengajukan penawaran secara paksa pasar perdagangan karena kondisi bisnis yang genting (periode transisi di negara), Organisasi olahraga di masa depan wajib untuk memperhatikan risiko Kegiatannya jika tidak maka eksistensinya akan hilang dari kancah dunia olahraga (Sretenka Dugalić, 2011).

Risiko adalah fenomena yang kompleks, pasti, tak terelakkan dan bagian dari setiap aktivitas manusia dan bisnis. Dalam olahraga, itu bisa dikurangi membangun organisasi yang lebih baik, pengendalian kualitas, perbaikan

dan rasionalisasi bisnis, pilihan sumber daya manusia yang baik dan berkelanjutan pelatihan, serta perlindungan di tempat kerja dan tindakan lainnya. Pengelolaan pembentukan setiap divisi manajemen memiliki tujuan untuk menghindari risiko atau menguranginya seminimal mungkin, sehingga dengan kewenangan memutuskan yang dimiliki dari setiap divisi dalam suatu organisasi ketika dihadapkan pada situasi untuk antara risiko dan kemungkinan keuntungan, mereka dapat memutuskan untuk memilih kombinasi yang optimal (alternatif). Ini juga termasuk kemungkinan mengukur atau mengevaluasi risiko yang tidak mungkin dikecualikan secara total, dan sedikit banyak dapat membahayakan urusan bisnis dari organisasi olahraga atau realisasi proyek (pembangunan fasilitas olahraga, organisasi acara olahraga, nyawa dan kesehatan orang, kerugian materi dan moral, dll.).

Dengan merujuk pada penelitian dan analisis potensi risiko yang berkelanjutan maka terdapat kemungkinan untuk pada kesimpulan terkait tindakan apakah yang dapat diambil untuk mengurangi risiko dan ketidakpastian proyek tertentu. Collin Fuller dan Scot Drawer (2004) memberikan ilustrasi mengenai kerangka manajemen resiko sebagai berikut:



Collin Fuller dan Scot Drawer (2004)

Kerangka diatas memberikan gambaran bahwa resiko harus diorganisir dengan baik mengingat terdapat hal-hal yang harus diperhatikan yang saling terkait. Sebagian besar aktivitas olahraga akan selalu melibatkan tingkat risiko tertentu, bahkan jika tindakan pencegahan yang wajar dan memadai telah diterapkan (Fuller & Drawer, 2004).

Karenanya manajemen risiko adalah keseluruhan proses menilai dan mengendalikan risiko dalam suatu pengaturan organisasi dan mencakup subproses penilaian risiko dan mitigasi risiko.

Terkait dengan kerangka resiko sebagaimana yang telah disampaikan pada ilustrasi diatas maka Collin Fuller dan Scot Drawer menguraikan perlunya untuk mendefinisikan bagian-bagian dari resiko manajemen yaitu (i) faktor bahaya atau risiko adalah suatu kondisi, objek atau situasi yang dapat menjadi sumber potensi bahaya bagi orang, dan risiko adalah kemungkinan atau kemungkinan bahwa suatu bahaya akan berdampak pada orang-orang tersebut, (ii) Penilaian risiko melibatkan identifikasi kemungkinan konsekuensi dari faktor risiko dan perkiraan besarnya dan kemungkinan terjadinya konsekuensi ini, (iii) Evaluasi risiko melibatkan penentuan yang signifikan dan penerimaan risiko bagi semua pemangku kepentingan, (iv) Mitigasi risiko adalah proses mengidentifikasi dan menerapkan langkah-langkah untuk mengendalikan tingkat eksposur dan / atau konsekuensi dari risiko yang akan timbul.

Kegiatan olahraga sangat kompleks yang terkait dengan berbagai hal. Dibawah ini merupakan obyek manajemen resiko yang umum terkait dengan olahraga khususnya bagi pelaku olahraga yaitu :

1. Risiko kecelakaan. Kecelakaan dapat terjadi pada diri atlet, pelatih, perangkat pertandingan baik saat dalam pertandingan ataupun ketika dalam perjalanan menuju arena pertandingan
2. Risiko reputasi. Reputasi menyngkut nama baik pelaku olahraga dan lembaga dalam sebuah penyelenggaraan pertandingan dan ataupun perilaku. Contoh yang dapat diberikan adalah penyelenggaraan Sea Games 30 2019 di Philipina dimana penyelenggarannya mendapatkan kritikan dari negara peserta terkait pelayanan dari tuan rumah yang tidak berkualitas sehingga menimbulkan reputasi buruk bagi Philipina.
3. Risiko keuangan. Risiko ini bisa terjadi akibat adanya kerugian keuangan terkait pelaksanaan pertandingan, sebagai contoh, kehilangan aset, kehilangan Matau turunya pendapatan dikarenakan kurangnya peserta sehingga menurunkan minat penonton untuk datang menyaksikan pertandingan.
4. Risiko Hukum, risiko ini terkait dengan kemungkinan permasalahan hukum yang terjadi akibatkan terjadinya gugatan yang diajukan oleh pihak yang dirugikan oleh pelaku olahraga.

#### **G. PENTINGNYA MANAJEMEN RESIKO UNTUK PELATIH DALAM PERSPEKTIF HUKUM.**

Seorang pelatih tentunya dalam menjalankan tugasnya melatih teamnya berkeinginan agar berjalan lancar. Untuk seorang pelatih harus memahami risiko akan tugas yang sedang dijalani. Dalam hal ini risiko hukum akan menjadi

risiko yang patut dicermati agar dirinya dapat terlindungi dari kemungkinan adanya tuntutan dari pihak yang merasa dirugikan (proses litigasi) terkait pelaksanaan tugasnya sebagai seorang pelatih.

Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (“UU SKN”) telah mendefinisikan pelaku olahraga sebagai setiap orang dan/atau kelompok orang yang terlibat langsung dalam kegiatan olahraga yang meliputi pengolahragaa, pembina olahraga dan tenaga keolahragaan. Karena adanya unsur keterlibatan langsung inilah maka pelatih mempunyai kedudukan hukum sebagai individu yang harus bertanggungjawab terhadap team atau atlet yang diasuhnya sehingga segala sesuatu yang terjadi melekat pada pertanggungjawaban pelatih.

Dampak hukum yang dapat dialami oleh pelatih sebagai individu yang terlibat langsung dalam sebuah team dapat berupa gugatan hukum keperdataan maupun pidana. Dugaan pelanggaran hukum perdata yang paling dekat dapat terjadi adalah pelanggaran Pasal 1365 Kitab Undang-Undang Hukum Perdata yaitu yang menyatakan : “tiap perbuatan melawan hukum yang membawa kerugian kepada orang lain, mewajibkan orang karena salahnya menerbitkan kerugian itu, mengganti kerugian tersebut”. Sedangkan untuk hukum pidana yang merupakan pelanggaran hukum publik maka jika terjadi kematian dari seorang atlet maka menurut hukum positif Indonesia pihak penyidik dari kepolisian akan langsung melakukan proses hukum terkait hilangnya nyawa orang tersebut untuk membuktikan sangkaannya ada pelanggaran hukum pidana terkait peristiwa tersebut.

Terkait hal tersebut, Rainer Marten (2011) memberikan contoh adanya 10 tanggungjawab hukum yang harus dipersiapkan seorang pelatih yang didasarkan dari adanya kasus hukum yang timbul khususnya di Amerika Serikat yaitu :

1. Persiapkan dengan tepat kegiatan dalam melatih. Pelatih harus tepat untuk memilih menerapkan program kepada atletnya yang disesuaikan dengan tingkatan dan kemampuannya. (Rujukan kasus hukum dimana pelatih gulat John Sterling dalam tahun pertama kepelatihannya harus bertanggungjawab didepan hukum dikarenakan memberikan instruksi mengenai teknik lanjutan dalam gulat yang ternyata ditiru oleh atletnya yang bernama Manuel Garcia berumur 15 tahun tanpa persiapan yang matang sehingga mengalami cedera).
2. Berikan intruksi dengan tepat. Pelatih harus dapat memberikan instruksi mengenai teknik dan keterampilan strategi yang sesuai dengan peraturan permainan terbaru. (Rujukan kasus hukum, pelatih Mika Douglas tidak mengetahui bahwa teknik yang diajarkan ke atletnya sudah tidak diperbolehkan lagi di tingkat SMA namun ternyata tetap diajarkan karena ketidaktahuan sang pelatih sehingga dilakukan oleh anak didiknya dan mengalami cedera).
3. Berikan peringatan tentang kemungkinan risiko yang terjadi. Pelatih wajib untuk memberikan instruksi mengenai keamanan dalam permainan, mana tindakan yang boleh dilakukan mana yang



tidak. (Rujukan kasus hukum gugatan yang diajukan oleh Bill Edgar terhadap pelatihnya sehingga mengalami cedera akibat menggunakan teknik yang tidak diinfokan sebelumnya oleh pelatih adanya kemungkinan risiko cedera dengan teknik tersebut.).

4. Sediakan lingkungan yang aman untuk berlatih. Pelatih harus dapat mengetahui apakah venue latihan yang digunakan aman dan tidak berbahaya untuk digunakan. (Rujukan kasus hukum pelatih Ellen Archer yang tidak melakukan pengecekan terlebih dahulu lapangan yang akan digunakan sehingga salah satu atletnya mengalami cedera dari kondisi lapangan yang digunakan berlatih).
5. Sediakan peralatan/perlengkapan yang tepat dan aman. Pelatih harus dapat menyediakan peralatan/perlengkapan yang tepat dan aman untuk digunakan yang tidak membahayakan diri atlet saat digunakan. (Rujukan kasus hukum pelatih Robert Bloom yang membeli peralatan yang tidak berstandar sehingga ketika digunakan oleh atletnya mengalami cedera).
6. Menempatkan atlet pada kondisi latihan yang tepat. Pelatih harus mengetahui seperti apakah menempatkan atlet pada pertandingan/lathan yang disesuaikan dengan profile atlet, baik dari segi umur, fisik, teknik yang dimiliki, rekam medisnya. (Rujukan kasus hukum pelatih American Football yang bernama Jack Bennis yang menempatkan seorang atletnya yang bernama Randy Brook dengan berat badan 52 kg mengalami cedera

dikarena latihan dengan seorang atlet dengan berat badan 93 kg. Jack Bennis dinyatakan bersalah dalam pengadilan karena kelalaian ketidaktepatan penilaian terhadap profil pemainnya dalam satu latihan dengan rekannya yang lebih berat badannya).

7. Evaluasi Atlet dari kondisi cedera. Pelatih harus mengetahui kondisi kesehatan atlet baik ketika akan bertanding atau latihan, apakah cedera yang dialami atlet saat bertanding atau latihan merupakan cedera serius atau tidak sehingga dapat melanjutkan aktifitasnya, apakah cederanya setelah perawatan sudah benar-benar pulih sehingga aman untuk melanjutkan aktifitasnya. (Rujukan kasus hukum atlet Andy Jacobs. Andy Jacobs terjatuh tidak tersadar selama 30 detik ketika sedang bertanding. Setelah tersadar dan beristirahat selama 15 menit, dia kemudian meminta kepada pelatih agar dapat bertanding kembali dan pelatih tanpa mengijinkannya begitu saja tanpa mempertimbangkan lebih lanjut. 20 menit setelah bertandingan Andi Jacobs meninggal dunia dan pengadilan memutuskan bahwa sang pelatih terbukti lalai dan bersalah).
8. Supervisi secara langsung kegiatan melatih. Pelatih harus terlibat dan memberikan perhatian langsung kepada kegiatan teamnya baik pada keadaan yang bersifat umum dimana pelatih dapat melihat langsung seluruh kegiatan atau yang bersifat khusus dimana dibutuhkan area tersendiri yang khusus yang dibutuhkan untuk melatih teknik tertentu. (Rujukan kasus hukum gugatan terhadap

pelatih yang bernama Sue Emmerling. Sue Emmerling sedang memimpin sebuah latihan dengan intensitas tinggi namun karena ada panggilan telepon membuat dia meninggalkan arena latihan. Latihan menjadi tidak teratur dan berantakan karena tidak diawasi langsung oleh pelatih dan kemudian terjadi insiden dimana terdapat tabrakan antara 2 anak asuhnya dan mengalami cedera. Pelatih Sue Emmerling digugat dan dinyatakan bersalah karena tidak memenuhi tanggungjawabnya mengawasi secara langsung latihan yang menjadi tugasnya).

9. Sediakan bantuan darurat segera mungkin. Pelatih wajib untuk menyediakan dan memberikan pertolongan darurat kepada atletnya yang mengalami cedera atau setidaknya pertolongan pertama pada kecelakaan. (Rujukan kasus hukum pelatih Ellis. Seorang atlet hockey lapangan bernama Jill Donovan mengalami pingsan karena dehidrasi karena cuaca panas. Pelatih tidak mengetahui akan gejala umum selanjutnya mengenai serangan jantung dari yang dialami atlet karena kondisi tersebut dan justru meminta atlet untuk istirahat dibawah pohon setelah tersadar dan melanjutkan kembali latihan. Atlet mengalami shock kembali dan walaupun sudah ada yang meminta pelatih agar atletnya dibawa segera ke tangani pengobatan dengan tepat namun tidak didengarkan oleh pelatih. Besok harinya Jill Donovan meninggal dunia dan dalam persidangan pelatih Ellis terbukti bersalah karena tidak

melakukan tindakan darurat secepatnya yang tepat).

10. Berikan perlindungan kepada atlet terkait adanya tindakan fisik dan psikologi dari pihak lain. Pelatih harus dapat melindungi atlet dari tindakan bullying, tekanan dari pihak lain baik secara fisik maupun psikologis. (Rujukan kasus hukum gugatan Mira Valopki. Atlet hockey lapangan yang bernama Mira Valopki mengalami perlakuan bully oleh Olga Kazinski dengan digosipkan mempunyai kelainan seksual sebagai lesbian dan tidur dengan atlet lainnya dan dalam sesi latihan Olag Kazinski berhasil menakutkan teman-temannya agar tidak memberikan bola kepada Mira Valopki dan Mia Valopki mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan. Mira berhenti menjadi atlet dan menggugat pelatihnya karena pelatihnya dianggap mengetahui kondisi yang terjadi dan tidak melakukan tindakan apapun untuk mencegahnya. Kasus diselesaikan diluar pengadilan dengan sejumlah pembayaran kompensasi kepada Mira Valopki yang tidak diinfokan kepada publik besaran jumlahnya).

Dalam kasus di Indonesia juga terdapat beberapa peristiwa yang dapat dijadikan pembelajaran mengenai penerapan manajemen risiko dan risiko hukum yang terjadi dalam kegiatan olahraga yaitu antara lain:

1. Penundaan Pekan Olahraga Nasional (PON) ke20 tahun 2020 mengalami penundaan akibat pandemi Covid 19 (Penerapan Manajemen Risiko Kesehatan

antisipasi keselamatan kesehatan atlet dan kontingen peserta).

2. Gugatan KOI terhadap KONI Pusat terkait pemakaian merek 5 ring olimpiade. (Risiko terkait kepatuhan hukum mengingat logo 5 ring olimpiade adalah milik Komite Olimpiade Internasional – Putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia No. 379 K/Pdt.Sus-HKI/2015 jo. 68/PDT.SUS.MERЕК/2014/PN.Niaga.Jkt.Pst).
3. Gugatan PSSI terhadap Kemenpora yang membekukan PSSI (Risiko terkait kepatuhan hukum mengingat organisasi olahraga mempunyai domain hukum tersendiri (Lex Sportiva) untuk tunduk terhadap aturan yang ditetapkan oleh Induk Organisasi internasional yang menaungi PSSI yaitu FIFA – Putusan Pengadilan Tata Usaha Negara Jakarta No. 91/G/2015/PTUN-JKT).
4. Pembebanan penggantian biaya operasi pemilihan cedera atlet bola basket terhadap Perbasi Banyuwangi, KONI Banyuwangi dan Pemerintah Daerah Banyuwangi terkait cederanya atlet bola basket. (Risiko hukum terkait tanggungjawab organisasi olahraga terhadap atletnya - Putusan Pengadilan Negeri Banyuwangi No.31/PDT.G/2014/PN.BWI).

## **H. KESIMPULAN**

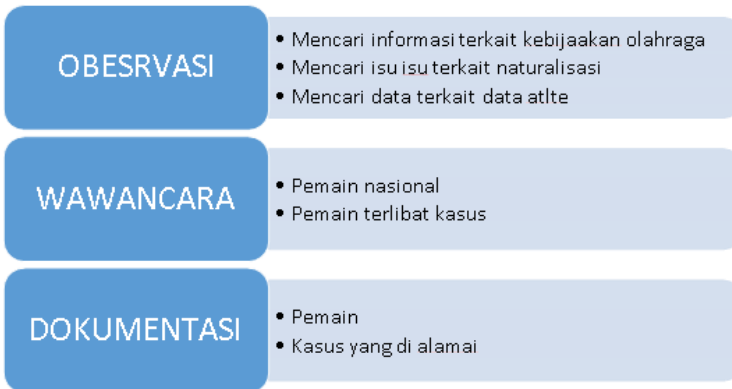
Bahwa tujuan suatu organisasi yang bersifat pemerintah dan non pemerintah adalah mencapai prestasi baik dalam konteks kegiatan yang diselenggarakan dan mencapai kemenangan untuk team olahraga dengan pelatih

yang terlibat didalamnya. Dalam mencapai tujuan tersebut maka diperlukan upaya terorganisir agar dapat berjalan dengan baik, terukur terarah dan berhasil guna.

Manajemen merupakan ilmu untuk diterapkan dalam kegiatan olahraga agar tujuan yang dimaksud dapat tercapai. Seorang pelatih harus dapat menerapkan manajemen untuk mengelola teamnya, demikian pula seorang pelatih juga harus mengetahui risiko-risiko apa yang harus diantisipasi termasuk risiko hukum sehingga tidak terjadi hal-hal yang dapat menghambat target yang diinginkannya.

## **I. REKOMENDASI PENELITIAN**

### **PENGARUH MANEJEMEN ATLET TERHADAP KASUS NATURALISASI PEMAIN DITIMNAS SEPAK BOLA INDOENSIA**





# SPORT MANAGEMENT

SELF MANAGEMENT

MARGONO



Chapter 22 Coaching Diverse Atlet

*The Best Coaches Can Maintain The Condition Of The  
Team And Management Well*





# SELF MANAGEMENT

## MARGONO

**S**elf-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur self management, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Annisa bahwa pengelolaan diri (self-management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Salah teknik yang diterapkan dalam pendekatan behavior adalah self-management. Self-management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, dan self development, selain itu

## **COACHING KARAKTER**

• • •

- Perilaku
- Ketegasan dan Keberanian
- Sikap Sportif
- Hargai wasit
- Keseimbangan emosional
- Berfikir positif
- Imajinasi

self-management juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan).

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. Self-management merupakan salah satu model dalam cognitive-behavior therapy. Self management meliputi pemantauan diri (self-monitoring), reinforcement yang

positif (self-reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), dan penguasaan terhadap ransangan.

Merriam dan Caffarella sebagaimana dikutip oleh Binti Khusnul Khotimah menyatakan bahwa pengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Sedangkan menurut Gantina menjelaskan tentang self managemen adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Selanjutnya menurut Stewart dan Luwis mengemukakan bahwa self managemen menunjukkan pada kemampuan

individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampun untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upaya- upaya itu sulit. 4Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa self managemen adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki self-management.

#### **A. Teknik Konseling Self-Management.**

Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru BK melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan (skill) pada pelaksanaannya. Gunarsa menyatakan bahwa self management meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting) dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control).<sup>5</sup> Berikut akan penulis uraikan satu persatu:

##### **1. Pemantauan Diri (self monitoring)**

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku

masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi.

## 2. Reinforcemen yang positif (self reward)

Digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Ganjaran diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran diri paralel dengan anjuran yang diadministrasikan dari luar. Dengan kata lain, ganjaran yang dihadirkan sendiri sama dengan ganjaran yang diadministrasikan dari luar, didefinisikan oleh fungsi yang mendesak perilaku sasaran.

## 3. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting) Ada beberapa langkah dalam self contracting ini yaitu:

- a. Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya.
- b. Peserta didik meyakini semua yang ingin diubahnya.
- c. peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga dalam menjalani program self Managementnya.
- d. Peserta didik akan menanggung resiko dengan program Self Management yang dilakukannya.
- e. pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran,

perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri.

f. peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses self-management.

4. Penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control)

Teknik ini menekankan pada penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/atesenden dari suatu respon tertentu.

## **B. Tujuan Teknik Self-Management**

Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah self-management disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. Self instructional atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentuk restrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwa pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan tehnik pengelolaan diri (self-management) diantaranya adalah:

1. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
2. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang

lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok dan diet.

3. Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
4. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang menulis skripsi.

Tujuan dari pengolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Setelah proses konseling berakhir diharapkan klien dapat mempola perilaku, pikiran dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

### **C. Manfaat Teknik Self-Management**

Dalam teknik pengelolaan diri (self-management) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk

perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

1. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan agar tidak memancing keinginan untuk “ngemil”.
2. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
3. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

#### **D. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (Self-Management)**

Menurut Sukadji ada beberapa langkah dalam pengelolaan diri adalah sebagai berikut:

1. Tahap monitor diri (self-monitoring) atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

2. Tahap evaluasi diri (self-evaluation)

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas dan efisiensi program. Bila program



tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai

### 3. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (self reinforcement)

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu

### 4. Target Behavior

Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya perubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.

## **E. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self-Management**

### 1. Kelebihan Teknik Self-Management

- a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
- b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
- c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

d. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

## 2. Kekurangan Teknik Self-Management

- a. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
- b. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
- c. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
- d. Individu bersifat independen.
- e. Konselor memaksakan program pada konseli.
- f. Tidak ada dukungan dari lingkungan.

## REKOMENDASI PENELITIAN

### PENGEMBANGAN SISTEM PENERIMAAN CALON ATLET BERBASIS APLIKASI ONLINE DI SEKOLAH KHUSUS OLAHRAGA RAGUNAN KEMENPORA

Observasi dan mengumpulkan informasi	• Review literatur, observasi, analisis kebutuhan, dll
Perencanaan	• Menyusun rencana penelitian
Pengembangan draft produk awal	• Pengembangan produk awal shooting Petanque jarak 9 berbasis imagery
Uji coba kelompok kecil	• Melakukan uji coba pada 1-5 atletSKO
Revisi hasil uji coba	• Melakukan revisi desain berdasarkan data yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil
Uji produk utama	• Melakukan uji coba pada 6-8 atletSKO
Revisi produk	• Penyempurnaan produk berdasarkan hasil uji produk utama
Uji coba kelompok besar	• Melakukan uji coba pada 10-15 atletSKO
Revisi produk akhir	• Menghasilkan prototype model latihan yang telah dikembangkan dan diuji coba
Diseminasi dan implementasi	• Diseminasi hasil penelitian ke para atletSKO, petanque dan pelatih mental training



# SPORT BIOMECHANICS

EXPLAIN WHAT IS INCLUDED AND FUNCTION OF  
BIOMECHANICS

ANGGA PRANANDA BAKTI



Chapter 23 Explain What Is Included In Biomechanics

Chapter 24 The Purpose And Function Of Biomechanics

*The role of coach and Biomechanics work*



# EXPLAIN WHAT IS INCLUDED AND FUNCTION OF BIOMECHANICS

## ANGGA PRANANDA BAKTI

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi optimal yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan. Untuk mencapai peningkatan prestasi yang optimal tersebut, maka setiap manusia haruslah memahami terlebih dahulu bagaimana konsep gerak yang baik dan benar, yaitu bagaimana agar gerak yang dilakukan bernilai efektif dan efisien. Mengenai pemahaman konsep gerak yang baik dan benar saat ini terlihat masih sering diabaikan baik oleh guru, atlet ataupun pelatih. Artinya, mereka masih melaksanakan suatu aktivitas gerak tanpa memperhatikan nilai efektifitas serta efisiensi gerakan yang dilakukan. Padahal apabila mereka menyadari akan pentingnya pemahaman konsep gerak yang menjadi modal utama dalam pelaksanaan aktivitas olahraga, maka banyak sekali manfaat yang dapat di peroleh. Manfaat nyata yang dapat diperoleh dalam memahami konsep belajar gerak dalam keolahragaan adalah pencapaian prestasi yang optimal dengan memperkecil peluang terjadinya cedera pada pelaksanaan olahraga tersebut.

Konsep gerak dalam olahraga dapat dipelajari melalui pemahaman sebuah disiplin ilmu dalam ilmu olahraga, yaitu biomekanika olahraga. Biomekanika olahraga merupakan salah satu disiplin ilmu keolahragaan yang menerapkan

## **Konsep Utama Biomekanika**

• • •

1. Titik Berat
2. Keseimbangan dan Stabilitas
3. Gerak
4. Gaya
5. Tahanan
6. Momentum dan Impuls
7. Impact

prinsip-prinsip gerak terhadap struktur tubuh manusia pada saat melakukan aktivitas olahraga. Oleh karena itu, perlunya memahami pengetahuan tentang biomekanika dalam memahami teknik cabang olahraga dan seluruh gerak manusia (Human Movement) sudah tidak diragukan lagi karena melalui pemahaman ilmu biomekanika olahraga, maka aktivitas gerak yang dilakukan oleh setiap atlet ataupun peserta didik akan menjadi lebih efektif dan efisien, sehingga setiap gerakan yang dilakukan bersifat anatomis, terkoordinasi atau terkontrol serta sesuai dengan

mekanisme kerja tubuh yang baik dan akhirnya akan menghasilkan suatu aktivitas gerak yang maksimal dan disertai dengan pencapaian prestasi yang optimal pula.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis merasa bahwa ilmu biomekanika memiliki kaitan yang erat dengan ilmu keolahragaan karena dapat menghasilkan kontribusi yang positif dalam pencapaian kinerja dan prestasi olahraga yang optimal. Oleh karena itu, dalam makalah ini penulis akan menjelaskan mengenai konsep utama dalam ilmu biomekanika yang dijelaskan secara garis besar dari pengertian, fungsi hingga konsep utama yang harus dipelajari dalam ilmu biomekanika olahraga.

## **A. Pengertian Biomekanika dan Olahraga**

Biomekanika merupakan kombinasi antara disiplin ilmu mekanika terapan dan ilmu-ilmu biologi dan fisiologi. Mekanika terapan itu sendiri adalah ilmu yang mempelajari penerapan dari prinsip-prinsip mekanika. Sedangkan mekanika adalah salah satu cabang ilmu dari bidang ilmu fisika yang mempelajari gerakan dan perubahan bentuk suatu materi yang diakibatkan oleh gangguan mekanik yang disebut gaya. Menurut Hickman dalam Ronald (2003: 34) mekanika adalah studi tentang bagaimana sesuatu bergerak dan apa yang menyebabkannya bergerak.

Biomekanika merupakan salah satu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan atas dasar prinsip-prinsip mekanika dan menganalisis suatu gerakan. Disiplin ilmu biomekanika tidak berdiri dengan sendirinya, melainkan ditunjang oleh disiplin ilmu yang lainnya, seperti anatomi, fisiologi, dan fisika, kemudian dasar-dasar atau prinsip dari ketiga bidang ilmu itu menjadi dasar suatu disiplin ilmu yang disebut biomekanika. Selain itu, pada dasarnya penekanan utama dalam biomekanika adalah seluruh konsep mekanik, tetapi tubuh manusia adalah sistem yang jauh lebih kompleks daripada kebanyakan objek yang ditemui dalam konsep mekanika. Oleh karena itu, biomekanika menyangkut tubuh manusia dan hampir semua tubuh makhluk hidup

Menurut Hidayat (1999: 5) biomekanika adalah ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum-hukum mekanika terhadap struktur makhluk hidup, terutama system lokomotor dari tubuh, yang dimaksud dengan lokomotor itu sendiri adalah kegiatan dimana seluruh tubuh bergerak karena tenaganya sendiri dan umumnya dibantu oleh gaya



beratnya. Sedangkan Hay dalam Claude Bouchard (1985: 65) memberi pengertian tentang biomekanika yang sejalan, yaitu *biomechanics is the science concerned with the internal and external forces acting on a human body and the effects produced by the forces*. Artinya, biomekanika adalah suatu pengetahuan yang berhubungan dengan kekuatan internal maupun eksternal yang bekerja pada tubuh manusia dan merupakan suatu akibat yang ditimbulkan oleh suatu kekuatan yang berasal dari hasil kerja tubuh manusia tersebut.

Pada ilmu keolahragaan, biomekanika sudah sangat dikenal sebagai suatu disiplin ilmu yang secara khusus mempelajari gerakan dari aktivitas olahraga yang dilakukan. Dengan demikian, dalam ilmu keolahragaan ilmu yang mempelajari tentang mekanisme gerak tubuh manusia disebut biomekanika olahraga. Menurut Depdiknas (2000: 22) biomekanika olahraga adalah hal yang berurusan dengan pengaruh daya hukum alam terhadap tubuh manusia selama aktivitas fisik berlangsung. Objek formal dari ilmu biomekanika olahraga adalah mempelajari atau menganalisis gerak manusia melalui aktivitas fisik dalam rangka pembentukan dan pendidikan dengan tujuan menghasilkan suatu perkembangan gerak yang diaplikasikan pada teori kepelatihan dalam professional keolahragaan yang terdiri dari Olahraga Kesehatan, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Kepelatihan Olahraga Kompetitif, Olahraga Rekreasi, Manajemen Olahraga dan Olahraga Rehabilitasi (Taksonomi Ilmu Keolahragaan dalam Depdiknas, 2000:21).

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa biomekanika olahraga adalah suatu disiplin ilmu yang mempelajari bentuk dan macam-macam gerakan

manusia yang merupakan hasil dari aktivitas olahraga atas dasar prinsip gerak yang digunakan untuk menganalisis gerakan tersebut.

## **B. Fungsi Biomekanika dalam Olahraga**

Seseorang yang sudah menyandang predikat atlet, guru dan pelatih olahraga dengan sendirinya harus melakukan pendekatan ilmiah terhadap gerakan tubuh manusia. Pendekatan ilmiah tersebut dapat dilakukan dengan cara memahami ilmu biomekanika olahraga, karena penggunaan ilmu ini menjadi penting saat gerakan atlet dianalisis. Aplikasi ilmu biomekanika dalam olahraga inilah yang menjabarkan bagaimana gerakan manusia bisa sangat efektif dan efisien sehingga dapat menghasilkan prestasi. Analisis gerak yang didapatkan kemudian dijadikan pegangan pelatih untuk memberikan instruksi yang benar kepada atletnya.

Menurut Benoit Roy dalam Claude Bouchard dkk (1985: 65) tujuan utama biomekanika adalah untuk memberikan pemahaman tentang hakikat dan fungsi gerakan manusia, baik dalam kegiatan olahraga, tari atau bentuk gerakan yang diadaptasi. dijelaskan mengenai tujuan mempelajari biomekanika dalam penerapan ilmu olahraga adalah 1) mengetahui konsep ilmiah dasar yang diaplikasikan dalam bentuk gerak manusia; 2) memahami suatu bentuk/ model gerak dasar dalam olahraga sehingga mampu mengembangkannya dengan baik; 3) mampu memahami perkembangan gerak dasar; 4) mampu menerapkan suatu bentuk yang sesuai dengan karakteristik fisik seseorang dalam berolahraga, dengan baik dan benar.

Berdasarkan tujuan dari yang dijabarkan dari beberapa pendapat tersebut dengan demikian seorang guru, atlet

ataupun pelatih olahraga akan mempunyai suatu kompetensi untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan gerak atau teknik yang benar dalam suatu aktivitas olahraga, apa yang salah pada gerakan yang dilakukan, mengapa gerakan tersebut salah, serta yang terpenting adalah dapat menentukan apa yang harus dilakukan untuk memperbaiki kesalahan yang terjadi dalam pelaksanaan gerak pada aktivitas olahraga tersebut.

Dari kemampuan menganalisis tujuan biomekanika olahraga, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi dari memahami ilmu biomekanika dalam olahraga, yaitu guna menghasilkan suatu bentuk gerakan dalam aktivitas olahraga yang memiliki nilai efisiensi dan efektifitas yang baik, sehingga setiap gerakan dari aktivitas olahraga yang dilakukan baik oleh peserta didik ataupun atlet bersifat anatomis dan terkoordinasi serta aman dari terjadinya

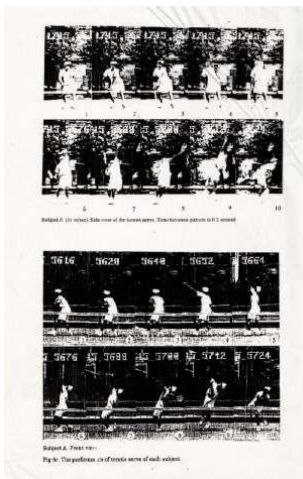
peluang cedera yang pada akhirnya mampu menghasilkan suatu prestasi olahraga yang optimal, sehingga kepuasan gerak seseorang dalam melakukan suatu aktivitas olahraga akan tercapai.

### C. Sub Disiplin Ilmu Dalam Konsep Utama Biomekanika

#### 1. Titik Berat

Setiap anggota tubuh memiliki massa atau berat dan memiliki titik tangkap dari

massa yang bekerja. Massa dari anggota tubuh tersebut akan menimbulkan gaya-berat atau gaya-tahanan yang



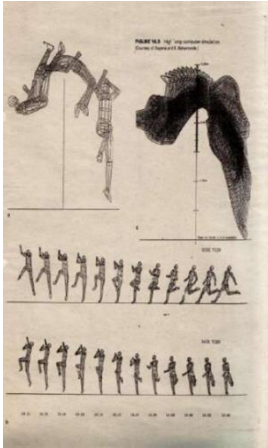
mempunyai titik pusat massa. Titik pusat massa tersebutlah yang disebut dengan titik berat.

Menurut Hidayat (1999: 9) titik berat adalah titik dimana gaya berat benda atau anggota tubuh itu bekerja atau dapat diartikan juga sebagai titik yang mewakili dari benda/ tubuh. Letak titik berat badan manusia letaknya selalu berubah-ubah, karena anggota tubuh manusia dapat bergerak ke berbagai arah sehingga sikap yang dihasilkan mempengaruhi letak titik berat badannya. Pada posisi sikap anatomis (sikap normal), letak titik berat badan manusia terletak di posisi 2,5 cm di bawah promontarium atau tulang kemudi (antara ruas pinggang dan tulang kemudi).

Tujuan mempelajari letak titik berat pada biomekanika olahraga adalah untuk menciptakan sikap dan gerakan tubuh yang benar, memperbaiki sikap dan gerakan yang salah sehingga meningkatkan efisiensi dan keterampilan dalam melakukan aktivitas olahraga. Contoh penerapan dalam perubahan titik berat badan manusia pada cabang olahraga dapat dicontohkan pada olahraga atletik nomor lompat jauh, yaitu pada saat sikap awal titik berat badan seorang pelompat masih berada di tulang kemudi, saat memasuki tahap melayang di udara hingga sikap akhir seorang pelompat harus mengubah letak titik berat badannya menjadi di depan bagian luar tubuh supaya dapat mengambil posisi yang baik dan benar saat mendarat.

## 2. Keseimbangan dan Stabilitas

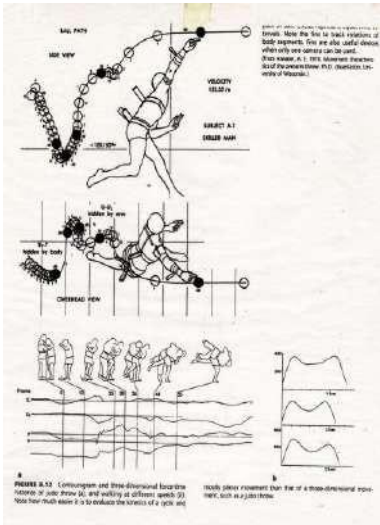
Keseimbangan dan stabilitas merupakan dua istilah kata yang hampir sama, namun memiliki makna yang berbeda. Menurut Ronald (2003: 18) Keseimbangan berkaitan dengan koordinasi dan kontrol, sedangkan stabilitas berkaitan dengan besar tahanan yang diciptakan



oleh seseorang untuk melawan gaya yang mempengaruhi keseimbangannya. Semakin stabil sikap seseorang, maka semakin besar tahanan yang harus diciptakan untuk mengatasi gaya yang mempengaruhi keseimbangannya. Hal tersebut dapat dicontohkan pada cabang olahraga judo dan gulat. Dalam cabang olahraga tersebut, semakin stabil sikap siap seorang atlet dalam bertanding maka akan

semakin besar juga gaya dari seorang lawan, sehingga atlet tersebut harus menciptakan suatu tahanan yang lebih besar lagi supaya posisi tubuh tetap stabil atau setimbang.

Kesetimbangan dan stabilitas digunakan dalam pelaksanaan asas mekanika. Menurut Hidayat (1999: 16) kesetimbangan tubuh dapat dibagi menjadi 3 jenis, yakni : kesetimbangan stabil, kesetimbangan labil, kesetimbangan netral/ normal. Kesetimbangan stabil terjadi bilamana suatu benda atau seseorang mengalami kontak dengan dasar/permukaan pijakan luas, pusat gravitasi terletak redah dan garis pusat gravitasi terletak di dalam benda, munculnya gaya pemulih yang menyebabkan kembali ke posisi semula, tenaga potensial bertambah. Kesetimbangan labil terjadi bilamana pusat gravitasinya suatu benda atau seseorang akan turun apabila diberi gaya sehingga posisi benda akan mengalami perubahan dan tenaga potensial berkurang, garis pusat gravitasinya jatuh diluar garis penyokong, dan dasar penyokong terlalu kecil. Kesetimbangan normal terjadi bilamana pusat gravitasi



suatu benda atau seseorang tidak berubah apabila diberi gaya dan tenaga potensial bertambah.

### 3. Gerak (*Movement*)

Gerak adalah suatu proses terjadinya perubahan baik dalam hal bentuk, sikap ataupun tempat. Gerak merupakan sesuatu hal yang penting dalam kehidupan manusia, akan tetapi dalam bergerak seseorang

perlu mendasarkan kinerja mekanis agar gerak yang dilakukan hemat energi sehingga tidak cepat lelah namun hasil yang dicapai lebih optimal. Oleh karena itu, menurut Komari (2010: 17) untuk melakukan suatu gerakan, seseorang perlu mengetahui prinsip dasar yang dijadikan suatu pedoman dalam melakukan gerakan, yaitu 1) prestasi tinggi dengan usaha yang sedikit atau kecil atau pekerjaan itu efisien apabila menggunakan otot yang besar dan kuat apabila mengangkat beban yang berat, koordinasi melibatkan otot sedikit saja, merentangkan otot semaksimal mungkin agar mendapatkan kekuatan yang maksimal, melakukan warming- up agar kekuatan otot meningkat; 2) kekuatan ditujukan ke titik berat searah gerak yang dikehendaki; 3) bila mengangkat, manhan atau membawa benda sebaiknya benda tersebut didekatkan dengan titik berat badan agar usaha yang dikerahkan lebih kecil; 4) jika

membidik sasaran arahnya tidak horizontal, karena gaya gravitasi selalu menarik benda tegak lurus ke bawah.

Berdasarkan penjabaran prinsip dasar yang dijadikan pedoman dalam bergerak tersebut dapat diketahui bahwa semua bentuk gerakan terjadi karena dipengaruhi oleh sejumlah gaya, gaya yang dimaksud adalah kontraksi otot. Menurut Hidayat (1999: 43) unsur yang menyebabkan terjadinya gerakan ada tiga, yaitu tulang sebagai alat penggerak, otot sebagai sumber penggerak dan persendian yang memungkinkan terjadinya gerakan. Contoh bentuk gerak (movement) yang terjadi pada manusia, yaitu berlari (perubahan tempat), membusungkan dada (perubahan volume), menekuk siku dan jongkok (perubahan sikap).

Dalam ilmu biomekanika olahraga, jika dilihat dari segi ruang dan waktu, maka gerak akan membentuk lintasan yang beraneka macam, yaitu gerak lurus (linier), gerak putar (rotasi), gerak translasi dan gerak lengkung (curvilinier) (Hidayat. 1999: 57).

Komari (2010: 18) memberikan definisi gerak linier adalah gerak dalam garis lurus dari titik pertama hingga ke titik akhir, misalnya gerak kaki dari start sampai finish. Gerak rotasi adalah gerak berputar melalui sumbu geraknya, misalnya gerakan ayunan pitcher pada olahraga softball. Gerak translasi adalah gerak suatu benda atau seseorang menurut kedudukannya dari setiap titik benda satu terhadap yang lain selama bergerak secara sejajar, misalnya gerakan glide pada awalan tolak peluru. Gerak lengkung adalah bentuk gerakan menyudut yang menempuh lintasan yang melengkung, gerak ini disebut juga gerak peluru atau gerak proyektil, misalnya, gerakan melempar bola dengan cara melambung.

#### 4. Gaya (*Force*)

Menurut Ronald (2003: 24) gaya adalah suatu dorongan atau tarikan yang dapat mengubah keadaan gerak suatu benda atau seseorang. Sedangkan menurut Hidayat (1999: 60) gaya adalah sesuatu yang menyebabkan terjadinya perubahan keadaan (dari diam ke gerak, dari gerak ke diam, atau perubahan panas, atau perubahan kecepatan). Jadi, dapat disimpulkan bahwa gaya adalah sesuatu yang memberikan suatu pengaruh atau sebab sehingga mengubah keadaan suatu benda.

Dalam aktivitas olahraga gaya berasal dari dua sumber, yaitu gaya internal (*internal force*) dan gaya eksternal (*external force*). *Internal force* diciptakan dari dalam tubuh seseorang akibat hasil kontraksi antara otot-otot yang melakukan aktivitas tarik menarik melalui tendon kemudian tendon memberi isyarat kontraksi kepada tulang yang menghasilkan suatu gerakan atau tahanan, sedangkan *external force* adalah suatu gaya yang tercipta karena adanya pengaruh dari faktor gravitasi, gaya reaksi dari tanah, gesekan, tahanan udara dalam berbagai aktivitas pada cabang olahraga yang menghasilkan suatu gaya dorongan atau tarikan.

Sedangkan bentuk gaya yang dikenal dalam olahraga adalah gaya postulat (*propulsive force*) dan gaya tahanan (*resistance force*). Gaya postulat yang disebut juga gaya dinamis adalah gaya yang menyebabkan gerakan positif atau gerak laju, misalnya gaya dorong dari tungkai waktu berlari (menolakkan kaki pada tanah). Gaya tahanan adalah gaya yang menyebabkan gerakan negatif atau hambatan gerak, misalnya gaya tahanan dari tungkai waktu mendaratkan kaki ke tanah.



## 5. Tahanan (*Resistance*)

Adanya tahanan (*resistance*) merupakan akibat dari adanya gerak yang diperlambat yang disebabkan oleh percepatan negatif, misalnya pada bola yang menggelinding di atas rumput, makin lama bola tersebut akan bergerak semakin lambat dan akhirnya berhenti. Hal tersebut diakibatkan karena adanya tahanan berupa gesekan antara dua permukaan yang menghambat laju gerak bola tersebut sehingga kecepatan bola tersebut diperlambat. Menurut Hidayat (1999:135) tahanan (*resistance*) adalah semua sebab yang dapat mengubah atau mempengaruhi suatu keadaan/ posisi/ gerak suatu benda. Dalam ilmu biomekanika ada beberapa klasifikasi jenis tahanan, yaitu tahanan udara (*air resistance*), tahanan air, turbulensi dan gesekan.

### a. Tahanan udara

Besarnya tahanan udara tergantung dari besarnya penampang atau permukaan, besarnya kecepatan dari benda atau besarnya arus udara, besarnya tekanan udara dan bentuk benda dan sifat permukaan dari benda (*licin atau kasar*) Contohnya pada sebuah cakram yang dilempar akan mendapatkan tahanan udara, jika tahanan udara yang bekerja makin besar, maka makin lambat gerak lajunya cakram tersebut.

### b. Tahanan air

Contohnya perenang yang berenang di dalam air, antara badan dengan air terjadi tahanan karena adanya gesekan yang terjadi antara tubuh perenang dengan air tersebut. Hal tersebut disebabkan oleh posisi badan di dalam air akan menentukan besarnya penampang

badan, gerakan tungkai yang melebar-masuk keluarnya telapak tangan dan gerakan recovery akan menimbulkan tahanan air serta gelombang air yang besar akan memperlambat gerakan perenang, eddies yaitu riak air yang disebabkan oleh terpencarnya arus air, gesekan kulit dan baju renang serta kecepatan gerak perenang.

c. Turbulensi

Turbulensi adalah arus udara yang terpecah yang menjadi golongan arus.

d. Gesekan

Gesekan merupakan satu gaya yang merupakan tahanan, yaitu terjadi apabila dua benda saling kontak pada permukaan yang sama oleh adanya gaya yang bekerja dari benda yang satu terhadap benda yang lain atau sebaliknya. Contohnya, pada cabang olahraga gulat terjadi body contact berupa dorongan antar pegulat yang merupakan pola serangan atau pola pertahanan.

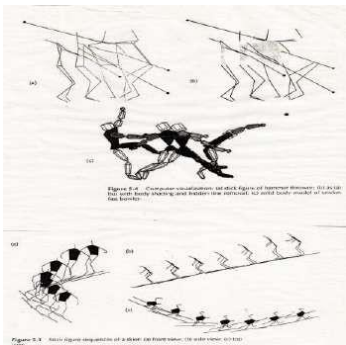
6. Momentum dan Impuls



Momentum adalah besarnya gaya dorong dari suatu benda dengan suatu kecepatan yang disebut kekuatan gerak. Penyebab timbulnya momentum adalah kekuatan dan lamanya kekuatan itu sendiri terjadi sehingga menghasilkan

momentum, kekuatan dan jumlah gerak. Sedangkan impuls adalah pengerahan gaya/ kekuatan. Impuls merupakan suatu hubungan sebab akibat dari momentum, semakin besar impuls mengakibatkan momentum yang dihasilkan juga besar. Implementasi hubungan sebab akibat antara impuls dengan momentum, yaitu pada cabang olahraga panahan, semakin besar tarikan busur panah yang dilakukan maka akan semakin besar momentum yang dihasilkan untuk anak panah sehingga anak panah tersebut dapat terlepas dari busur dengan cepat dan menghasilkan jarak yang jauh.

## 7. Impact



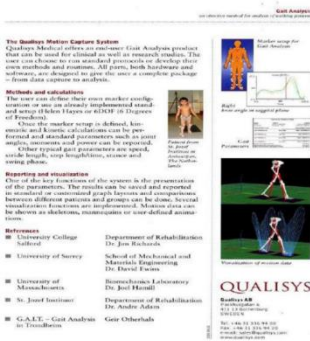
Impact adalah benturan yang terjadi akibat momentum benda yang satu membentur benda yang lain, tidak lain merupakan adanya gaya atau gaya dorong yang harus kita lawan. Impact dapat terjadi pada benda yang bergerak pada satu garis lurus maupun dua garis

lurus, macam- macamnya antara lain: a.) antara dua benda yang bergerak searah, yaitu benda yang bergerak lebih cepat menabrak yang lebih lambat; b.) benda yang bergerak menabrak benda lain yang diam, setelah berbenturan, yang diam bergerak; c.) antara dua benda yang bergerak berlawanan arah, yaitu yang satu bergerak dengan kecepatan positif sedangkan yang satunya bergerak dengan kecepatan negatif; d.) benda yang bergerak menabrak dinding/ tembok/ stick secara tegak lurus dan setelah membentur benda tersebut terpental kembali; e.) impact

terjadi pada dua garis yang saling membuat sudut (tidak pada satu garis lurus).

Contoh terjadinya impact dalam aktivitas olahraga, yaitu pada saat lari jarak jauh, kaki yang menapak tanah merupakan impact, selain itu pada cabang olahraga softball pada saat kita menangkap bola yang datang dengan cepat, pergelangan tangan digerakan secara fleksi dorsal.

## D. Prinsip-Prinsip Mekanika



Dalam olahraga, prinsip-prinsip mekanika tidak lain dari pada prinsip dasar yang mengatur aksi atlet. Contoh: Jika pelatih dan atlet memahami karakteristik gaya gravitasi bumi, maka mereka mengetahui apa yang harus dilakukan mengatasi efek gaya ini, dan sebaliknya

aksi apa yang harus ditampilkan dengan memanfaatkan gaya ini. Seorang peloncat indah menyadari bahwa gravitasi bekerja tegak lurus dengan permukaan bumi, maka harus memahami tentang lintasan bagaimana yang memberikan jalur melayang optimalnya

Begitu pula para pegulat menggunakan gravitasi ketika lawannya sudah berada pada posisi tidak seimbang. Sebaliknya jika tidak mempertahankan kestabilannya, maka gravitasi berbalik menjadi teman lawan dan akan memutarnya ke samping

## **E. Simpulan**

Berdasarkan penjelasan yang penulis paparkan pada bab II mengenai definisi fungsi serta disiplin ilmu yang terdapat dalam ilmu biomekanika olahraga, penulis menyimpulkan bahwa ilmu biomekanika memiliki keterkaitan yang sangat signifikan dengan ilmu keolahragaan, karena segala sesuatu yang dilakukan dalam aktivitas olahraga secara ilmiah mengacu pada ilmu biomekanika yang di dalamnya membahas tentang prinsip gerak tubuh manusia berdasarkan prinsip mekanika yang tak terlepas juga dari ilmu anatomi dan fisiologi olahraga. Selain itu, pelaksanaan gerak atau keterampilan yang berlandaskan ilmu biomekanika akan menghasilkan suatu gerakan yang efisien dan efektif serta terkoordinasi dengan baik sehingga dapat mengurangi peluang untuk terjadinya cedera olahraga yang pada akhirnya akan menghasilkan suatu pencapaian prestasi olahraga yang optimal.

Berdasarkan simpulan di atas, maka penulis memberikan saran agar semua pecinta olahraga baik itu adalah seorang guru pendidikan jasmani, peserta didik, atlet, pelatih bahkan masyarakat umum ada baiknya jika lebih memahami ilmu biomekanika dengan baik dan benar supaya segala suatu aktivitas olahraga yang dilakukan dapat dilaksanakan dengan baik dan benar sehingga sesuai dengan prinsip mekanika gerak tubuh manusia

## REKOEKMDASI PENELITIAN

### MODEL PENGEMBANGAN PROGRAM LATIHAN BERBASIS APLIKASI PPLP INDONESIA

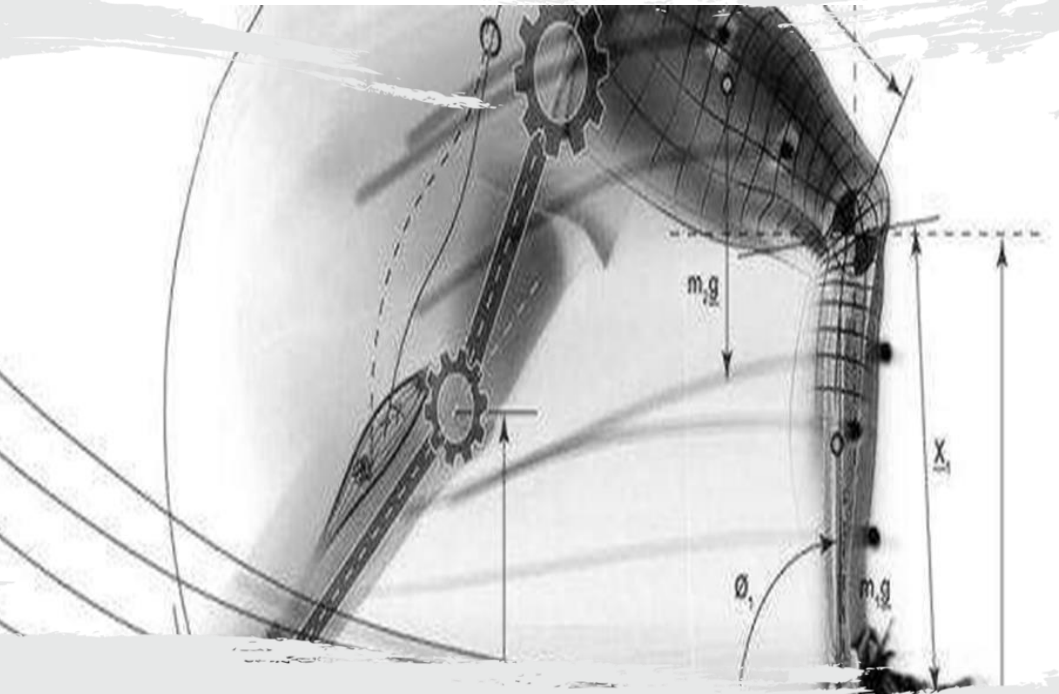
1. Menghasilkan sebuah produk Program latihan berbasis aplikasi ppls Indonesia
2. Diharapkan dapat meningkatkan Program latihan berbasis aplikasi ppls Indonesia
3. Metode yang digunakan Reaserch and Depelopment Borg and Gall





# USE AND ANALYSIS OF BIOMECHANICS IN SPORTS

Topo Yono



Chapter 21 use of biomechanics Chapter

Chapter 22 explanation of biomechanical analysi

***Penggunaan dan Analisis Biomekanik dalam Olahraga***





# PENGGUNAAN BIOMEKANIKA

TOPO YONO



## PENDAHULUAN

**G**uru olahraga suatu hal yang tidak lepas figur dari pelatih, secara otomatis melekat pada dirinya adalah seorang pelatih, dimana itu belum tentu mendapatkan lisensi sebagai seorang pelatih, maka perlu adanya diklat diklat atau pelatihan yang menunjang untuk menjadi pelatih yang diakui dengan dibuktikan dengan lisensi yang di miliki dengan penyelenggara diklat yang resmi dan dia akui oleh pemerintah yang telah berbadan hukum, setelah mendapatkan sertifikat sebagai pealatih maka melekat pada dirinya seorang pelatih sesuai keahlian dengan dimiliki untuk melatih cabang olahraga tertentu. Pelatih adalah sosok yang diidamkan oleh seorang atlit, menjadi teladan yang diikuti segala tindak tanduknya yang berkaitan dengan kepelatihan yang akan menunjang keberhasilan seorang atlet menjadikan atlet yang berprestasi dengan memenuhi semua arahan yang berikan oleh pelatih, maka menjadi tugas berat bagi seorang pelatih untuk menghantarkan atletnya ke puncak impian yang namanya prestasi. Olahraga berasal dari

## **Biomekanika**

•••

- Pengertian Biomekanika
- Azas dan Dasar Biomekanika
- Teknik Analisis Biomekanika
  - Tujuan BeomekanikaTerapan Dalam Ilmu Olahraga
  - Fungsi Biomekanika Bagi Pelatih Olahraga

komunitas tertentu dan olahraga itu sendiri disimpan untuk dilanjutkan oleh masyarakat untuk kesadaran kesehatan mereka dan pendidikan.

Bukan hanya sekedar prestasi yang perlu ditorehkan oleh sosok pelatih tapi bagaimana atlet menjadi aman dan nyaman terlindungi, fenomena dilapangan saat berlatih maupun saat bertanding akan menjadi evaluasi untuk dijadikan perubahan,bagaimana ketika melihat atlit dalam bergerak bagaimana mengatasi atlet saat cidera serta meminimalisir sekecil mungkin supaya tidak cidera semua perlu pendalaman

dan kajian untuk diselesaikan, Cedera saat berolahraga dapat terjadi pada siapa saja bahkan dapat terjadi padasiswa saat mengikuti pelajaran olahraga (Fera Endah setiani, Agri, Dan Priyonoadi, 2015). hal hal ini mejadi bagian tugas seorang pelatih atau pendidik agar menguasai agar siswa atau atlet dapat meningkatkan performa dan terhindar dari yang namanya yang cidera.

Penguasaan biomekanika dalam penggunaannya akan sangat menguntungkan bagi seorang pelatih maupun guru olahraga hal ini menjadi tuntutan dan tuntunan dalam mengajar maupun melatih, masalah akan muncul silih berganti hari demi hari menjalani rutinitas sebagai pengajar maupun pelatih, maka diperlukan ide dan cara untuk

mengatasinya secara tepat dan benar yaitu pengetahuan dan prinsip-prinsip biomekanika dapat diintegrasikan dengan ilmu olahraga lainnya terutama ketika melakukan analisis kualitatif gerak manusia dalam kelas pendidikan jasmani (“Aplikasi Biomekanika Dalam Pendidikan Jasmani,” 2016).

Bagaimana meningkatkan performa dan menghindari cedera terhadap atlet maupun guru inilah tugas yang sebenarnya harus dijalankan dan penyelesaian terbaik dalam bertindak di lapangan saat berolahraga, melatih di dalam biomekanika ini semua sudah ada cara penangannya tujuan mempelajari biomekanika olahraga pada dasarnya ada dua yaitu meningkatkan performa dan mengurangi resiko cedera (Bartlett, 2007 dan Knudson 2007). keadaan kondisi yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian. (Tangkudung James, 2006) suatu kepekaan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih atau guru dalam mendapat prestasi yang terbaik.

Selain itu penggunaan dan penguatan positif yang efektif menciptakan situasi pembelajaran pengembangan keterampilan yang lebih baik bagi para atlet atau siswa, membantu menurunkan kecemasan (anxiety) dan meningkatkan kepercayaan diri atlet atau siswa, memungkinkan atlet dan siswa akan menjadi lebih baik pada musim pertandingan berikutnya. Pelatih yang menggunakan penguatan secara efektif akan memberikan tingkat kepuasan atlet yang lebih tinggi dibandingkan dengan pelatih yang tidak menggunakannya.

Penguatan berasal dari cabang ilmu psikologi behaviorisme yang mempelajari bagaimana hewan dan manusia merespon penguatan yang berbeda dari lingkungan

mereka. Cabang ilmu ini dipelopori oleh B. F. Skinner, yang mengembangkan teori operant conditioning (pengkondisian operant). Teori ini dikembangkan terutama dengan studi tentang hewan, tetapi banyak prinsip telah diadaptasi oleh bidang analisis perilaku terapan.

Pengkondisian operant harus melalui prosedur tertentu. Seorang atlet melakukan suatu perilaku dan pelatih memilih cara untuk merespon perilaku tersebut. Jika tujuannya adalah untuk menimbulkan pengulangan atau meningkatkan frekuensi perilaku tersebut, pelatih harus memberikan penguatan. Penguatan bisa positif atau negatif. Jika tujuannya adalah untuk mengurangi perilaku itu, responsnya harus berupa hukuman (punishment). Namun, sebuah penelitian telah menunjukkan keterbatasan dan masalah penggunaan hukuman, yaitu menciptakan perbaikan jangka pendek tetapi dapat menciptakan tekanan jangka panjang. Tujuan seorang pelatih harus menggunakan

penguatan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan secara drastis membatasi jumlah hukuman, idealnya tidak pernah menggunakan hukuman sama sekali.

### **A. Pengertian Biomekanika**

Kata “biomekanika” berasal dari Bahasa Yunani Kuno “bios” yang artinya “hidup” dan “mechanike” yang artinya “mekanika”, untuk merujuk pada studi tentang prinsip-prinsip mekanis organisme hidup,



khususnya gerakan dan struktur. Mekanika adalah salah satu cabang ilmu dari bidang ilmu fisika yang mempelajari gerakan dan perubahan bentuk suatu materi yang diakibatkan oleh gangguan mekanik yang disebut gaya. Mekanika adalah cabang ilmu yang tertua dari semua cabang ilmu dalam fisika. Tersebutlah nama-nama seperti Archimedes (287-212 SM), Galileo Galilei (1564-1642), dan Issac Newton (1642-1727) yang merupakan peletak dasar bidang ilmu ini. Galileo adalah peletak dasar analisa dan eksperimen dalam ilmu dinamika. Sedangkan Newton merangkum gejala-gejala dalam dinamika dalam hukum-hukum gerak dan gravitasi.

Mekanika teknik atau disebut juga dengan mekanika terapan adalah ilmu yang mempelajari penerapan dari prinsip-prinsip mekanika. Mekanika terapan mempelajari analisis dan disain dari sistem mekanik. Biomekanika didefinisikan sebagai bidang ilmu aplikasi mekanika pada system biologi. Biomekanika merupakan kombinasi antara disiplin ilmu mekanika terapan dan ilmu-ilmu biologi dan fisiologi. Biomekanika menyangkut tubuh manusia dan hampir semua tubuh makhluk hidup. Dalam biomekanika prinsip-prinsip mekanika dipakai dalam penyusunan konsep, analisis, disain dan pengembangan peralatan dan sistem dalam biologi dan kedokteran.

Olahraga adalah kegiatan dalam peri kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani tetapi juga aspek rohani, aspek sosial dan bahkan aspek ekonomi. Olahraga itu sendiri disamping tujuan yaitu mencapai prestasi yang setinggi – tingginya dalam olahraga prestasi, hakikatnya adalah juga merupakan alat untuk meningkatkan derajat kesehatan yang berarti meningkatkan mutu sumber daya manusia. Dalam Perkembangannya

olahraga tidak hanya untuk kesehatan saja namun juga sebagai prestasi termasuk olahraga panahan. Sebuah prestasi dapat tercapai dan terukur. Data penelitian ini agar atlet panahan dapat berprestasi serta memperhatikan kesehatannya agar mengurangi terjadinya resiko cidera maka dari itu sebagai acuan untuk sebuah peningkatan yang ada pada atlet dilakukanlah pengukuran denyut nadi, konsumsi energi, konsumsi oksigen serta cardiovascular load pada atlet panahan dengan metode biomekanika kerja. (Susandi & Wikananda, 2018)

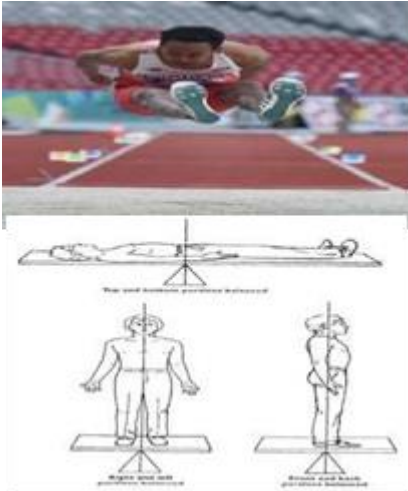
Olahraga sudah merupakan kebutuhan yang skala dan intensitasnya global, secara kultural dihadapi dengan sikap kritis. Mutu kehidupan ilmiah, selayaknya menjadi faktor tumbuhnya kehidupan olahraga yang berkualitas. Sayang tidak semua pelaku dan pembina olahraga mempunyai dasar ilmu pengetahuan mekanika dan dibekali pengetahuan biomekanika yang memadai. (Kurniawan, 2010)

## **B. Azas dan Dasar Biomekanika**

Ada beberapa azas dan dasar yang dipergunakan dalam biomekanika yang berkenaan gerak manusia:



1. Azas menggantung: Tugas menggantung memainkan peran yang menonjol dalam gerak manusia terutama pada waktu berayun maka gerak keatas tergantung dari momentum yang dihimpun saat kebawah karena adanya gaya tarik bumi.



2. Azas mendukung: Gerak tubuh yang berkenaan dengan mendukung atau menghambat sering dijumpai saat melakukan gerakan—> loncat.

3. Azas Keseimbangan (Balancing): Sebuah keseimbangan yang erat hubungannya dengan grafitasi bumi Hukum NEWTON sebagai pendukung gerak

Hukum newton I: Hukum Enertia (Kelembaman) sebuah benda tetap dalam keadaan diam atau gerak teratur dalam satu garis lurus sekiranya tidak dipengaruhi oleh tenaga luar yang cukup untuk mengubah keadaan semula. Service. Hukum newton II akselerasi (percepatan): Benda yang digerakan oleh tenaga momentumnya adalah proporsionalatau sebanding dengan tenaga yang mempengaruhi, tetapi berbanding terbalik dengan berat masa benda. Service Hukum newton III Hukum aksi reaksi: setiap ada aksi pasti ada reaksi yang arahnya berlawanan.

### C. Teknik analisis Biomekanika

1. Teknik Sinematografi: Teknik ini sangat esensial untuk melatih dan penelitian, menggunakan gambar akan mudah untuk menganalisis suatu gerak dibandingkan dengan mengobservasi yang bersifat konvensional.



2. Teknik Elektromiografi: adalah metode untuk mempelajari kerja otot atau kelompok otot untuk dicatat dan diukur dengan menggunakan elektrik, setelah berkontraksi maka akan dapat di ketahui sejumlah kebutuhan termasuk kelelahan maupun relaksasinya.
3. Goneografi: alat ini untuk mengukur posisi gerak persendian



#### D. Analisis Gerak Biomekanika

Gerak adalah proses perpindahan tempat dari posisi awal ke posisi akhir. Olahraga adalah kegiatan dalam kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani tetapi juga aspek rohani, aspek sosial dan bahkan aspek ekonomi. Olahraga itu sendiri disamping tujuan yaitu mencapai prestasi yang setinggi – tingginya dalam olahraga prestasi, hakikatnya adalah juga merupakan alat untuk meningkatkan derajat kesehatan yang berarti meningkatkan mutu sumber daya manusia. Dalam Perkembangannya olahraga tidak hanya untuk kesehatan saja namun juga sebagai prestasi termasuk olahraga. Sebuah prestasi dapat tercapai dan terukur. agar atlit dapat berprestasi serta memperhatikan kesehatannya agar mengurangi terjadinya resiko cedera maka dari itu sebagai acuan untuk sebuah peningkatan yang ada pada atlit dilakukanlah pengukuran

denyut nadi, konsumsi energi, konsumsi oksigen serta cardiovascular load pada atlet panahan dengan metode biomekanika kerja. (Susandi & Wikananda, 2018). Teknologi dalam dunia olahraga menjadi tuntutan dalam pendidikan olahraga maupun di kepelatihan olahraga, seperti beberapa teknologi biomekanika olahraga dibawah ini:



1. Teknologi Kinovea adalah teknologi yang dapat mengkombinasikan kamera dengan komputer yang biasa menganalisis sudut, kecepatan dan ketinggian bola lemparan, kelebihan dari teknologi Kinovea terdapat banyak menu yang mudah dan tidak rumit dapat di slow motion (Sari Gracia Sinaga, Friska, 2019).

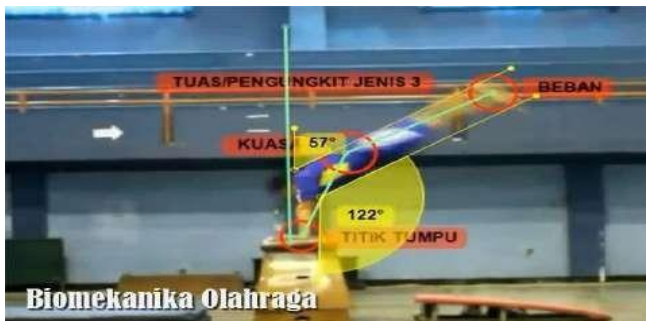
2. Biomekanika sebagai salah satu area Sport Science menyediakan analisis gerak guna meningkatkan performa atlet. (Ardianto, 2020).

3. Pengembangan instrument ESMOCA (Ergonomi Sisman Motion Capture) pada generasi yang pertama mengalami beberapa kekurangan pada fungsi pengukuran sudut. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan sebelumnya terhadap instrument ESMOCA generasi pertama, didapatkanlah pengembangan-pengembangan yang akan dilakukan yaitu dengan mengubah dimensi pengukuran menjadi 3 dimensi, mampu mengukur bagian tubuh atas, dan dapat digunakan dalam perhitungan biomekanika kerja.

Dibantu dengan software Matlab r2014a dilakukan pendekatan dengan menggunakan model simulasi yang sudah mampu menggambarkan gerakan dari subjek pengamatan. (Sari et al., 2017)

#### E. Tujuan Biomekanika dalam terapan ilmu olahraga

1. Mengetahui konsep ilmiah dasar yang diaplikasikan dalam bentuk gerak manusia.
2. Memahami bentuk / model gerak dasar dalam Olahraga sehingga mampu mengembangkan dengan baik. Biomekanika sebagai salah satu area sport science menyediakan analisis gerak guna meningkatkan performa atlet
3. Mampu memahami perkembangan gerak dasar. Gerak fundamental merupakan dasar gerak manusia dimana tubuh didorong dalam postur tegak dari satu titik ke titik lain dalam arah horizontal atau vertikal (PUSPITORINI et al., 2017).
4. Mampu menerapkan suatu bentuk yang sesuai dengan karakteristik fisik seseorang dalam berolahraga, dengan baik dan benar, sehingga terjadi efisien tenaga dan hasil yang maksimal.



## **F. Fungsi Biomekanika bagi pelatih olahraga**

1. Pemahaman terhadap biomekanika akan menghasilkan peningkatan pengetahuan tentang kerumitan anatomis, fisiologis dan mekanika dari tubuh manusia dan meniadakan kesalahan yang dilakukan pelatih dalam melakukan proses latihan, sehingga akan menghasilkan peningkatan unjuk kerja keterampilan yang lebih cepat.
2. Menyadarkan atlet akan kekeliruan yang dilakukan selama proses latihan, yang menjadikan terjadinya staknasi pada atlet karena kekeliruan diperoleh dari melakukan sendiri, hanya melihat atlet seniornya tanpa melihat kekurangan yang dimiliki, padahal secara fakta karakteristik setiap individu berbeda-beda. — > Kekuatan otot, Power, termasuk psikologis.
3. Keterampilan gerak dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar salah satunya adalah gerak dasar renang. Alasan mengapa cabang renang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani karena renang memiliki banyak manfaat. Manfaat tersebut diantaranya dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, menambah kepercayaan pada diri sendiri dan dapat digunakan sebagai kegiatan rekreatif karena rangsangan dingin dapat menyegarkan tubuh dan perasaan.

## G. Alat Alat Biomekanika

1. Timbangan badan
2. Hand evaluation set
3. Dial caliper
4. Flexible curve
5. Measuring tape (meteran)
6. Body tape measurement (meteran diameter)
7. Electronic push/pull dynamometer
8. Hand grip dynamometer
9. Electromyograph
10. Force transducer
11. Stopwatch
12. Heart rate monitor
13. Pulse monitor
14. Blood pressure monitor
15. 4-in-1 environment meter
16. Sound level meter
17. WBGT measurement
18. Thermometer + Hygrometer



19. Wet & dry thermometer
20. Ear thermometer
21. Lightmeter
22. Inclinator
23. pH meter
24. Climatic chamber

### **Rekomendasi Penelitian**

#### **PENGEMBANGAN PERMAINAN BRIDGE MENGGUNAKAN SISTEM SIMPLE PRECISION KONTRAK I NO TRUMP BAGI PEMAIN PEMULA DI SDN JEMBER LOR 03**

Tujuan Penelitian:

- Bertujuan untuk menghasilkan sebuah produk dimana produk yang dihasilkan merupakan pengembangan produk yang sudah ada

Kebermanfaatan Penelitian:

- Diharapkan dapat meningkatkan kecepatan dan daya tahan aerobik serta komponen lainnya

Metode Penelitian:

- Metode penelitian menggunakan Research and Development Borg and Gall

Langkah-Langkah Penelitian:

1. Observasi dan mengumpulkan informasi: Review literature, observasi, analisis kebutuhan, dll
2. Perencanaan: Menyusun rencana penelitian

3. Pengembangan draft produk awal: Pengembangan produk awal
4. Uji coba kelompok kecil: Melakukan uji coba pada 3-5 kelas
5. Revisi hasil ujicoba: Melakukan revisi desain berdasarkan data yang diperoleh pada uji coba kelompok kecil
6. Uji produk utama: Melakukan uji coba 5-10 sekolah
7. Revisi produk: Penyempurnaan produk berdasarkan hasil uji coba produk utama
8. Uji coba kelompok besar: Melakukan uji coba pada 10-15 sekolah
9. Revisi produk besar: Menghasilkan prototype metode latihan yang telah dikembangkan dan divalidasi ahli/praktisi Pendidikan Jasmani dan Permainan Tradisional
10. Diseminasi dan Implementasi: Menyebarkan produk hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, J., Sarmiento, H., Kelly, S., Travassos, B., Almeida, J., Sarmiento, H., Kelly, S., Travassos, B., & Kelly, S. (2019). Coach decision-making in Futsal: from preparation to competition Coach decision-making in Futsal: from preparation to competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 00(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1648717>
- Bolter, N. D., Petranek, L. J., & Dorsch, T. E. (2018). Coach, parent, and administrator perspectives on required coaching education in organized youth sport. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(3), 362–372. <https://doi.org/10.1177/1747954117735718>
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*.
- Da Silva, S. L., Travassos, B., Davids, K., Moreira, A., Da Silva Filmo, A. S., & Corres, U. C. (2017). Effects of experience, knowledge and skill on regulating the performance of futsal passing actions. *International Journal of Sport Psychology*, 48(1), 37–49. <https://doi.org/10.7352/IJSP2017.48.037>
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. In *Developing Your Coaching Philosophy*. MG, G. S., MS, T., & AK, P. (2019). Pengaruh Latihan Lari Interval Dan Latihan Fartlex Terhadap. *Jendela Olahraga*, 05(02), 43–51.
- Mitchell, L. J. G., Rattray, B., Fowlie, J., Saunders, P. U., & David, B. (2020). The impact of different training load quantification and modelling methodologies on performance predictions in elite swimmers. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–29. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1719211>
- MS. Taufik, E. Fitri, A. R. (2019). Perkembangan Peserta Didik. In R. Pers (Ed.), *Rajawali pers: Vol. №3. rajawali pers*.
- Pelana, R., Taufik, M. S., & Setiakarnawijaya, Y. (2020). Futsal Training Model with Futsal Measurement Tests for College Student-Athletes. *Talent Development & Excellence*, 12(1), 4398–4410. <http://iratde.com/index.php/jtde>
- Syarifudin, M. B. (2018). *Indonesia performance journal*. 2(2), 74–79.



- Tangkudung, J. W. (2018). Sport Psychometrics (Vol. 1, Issues 978-602-425-590-9). Benz, A., Winkelman, N., Porter, J., & Nimphius, S. (2016). Coaching instructions and cues for enhancing sprint performance. *Strength & Conditioning Journal*, 38(1), 1-11.
- Burton, Damon & Raedeke, Thomas D. 2008. Sport psychology for coaches. USA: Human Kinetics.
- Eccles, D. W., & Tran, K. B. (2012). Getting them on the same page: Strategies for enhancing coordination and communication in sports teams. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 30-40.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 1(1).
- Herri Susanto. 2014. Communications skills; sukses komunikasi, presentasi dan berkarier. Yogyakarta: Deepublish.
- Jowett, Sophia & Lavallee, David. 2007. Social psychology in sport. USA: Human Kinetics.
- Mulyana, D. (2001). Pengantar ilmu komunikasi. Bandung, Remaja Rosdakarya.
- Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard, I. (2009). Stress in elite sports coaching: Identifying stressors. *Journal of applied sport psychology*, 21(4), 442-459.
- Tangkudung, James., Mylsidayu, Apta. (2017). Mental Training, Aspek-aspek dalam Psikologi Olahraga. Bekasi: Cakrawala Cendikia
- West, Richard & Turner, Lynn H. 2008. Pengantar teori komunikasi: analisis dan aplikasi. (Terjemahan: Maria Natalia D.M.). Jakarta: Salemba Humanika
- Ahmad, E., Tangkudung, J., Karna Wijaya, Y. S., & Widiastuti, W. (2018). Motivasi Belajar Siswa Smk N 1 Payakumbuh Dalam Pembelajaran Renang. *Journal Sport Area*.
- [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3\(1\).1433](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3(1).1433)
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center Di Kabupaten Pati. *Journal Of Physical Education And Sports*.
- Baumeister, R. F. (2016). Toward A General Theory Of Motivation: Problems, Challenges, Opportunities, And The Big Picture.

- Motivation And Emotion. <https://doi.org/10.1007/S11031-015-9521-Y>
- Behavioral Sport Psychology. (2011). In Behavioral Sport Psychology. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0070-7>
- Brewer, B. W. (2009). Sport Psychology. In Sport Psychology. <https://doi.org/10.1002/9781444303650>
- Brinkman-Majewski, R. E., & Weiss, W. M. (2018). The Motivational Climate And Intrinsic Motivation In The Rehabilitation Setting. *Journal Of Sport Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1123/Jsr.2016-0228>
- Brinkman, R. E., & Weiss, W. M. (2010). The Motivational Climate In The Rehabilitation Setting. *Athletic Therapy Today*. <https://doi.org/10.1123/Att.15.2.44>
- Chan, D. K. C., & Hagger, M. S. (2012). Theoretical Integration And The Psychology Of Sport Injury Prevention. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/11633040-000000000-00000>
- Chan, D. K., Lonsdale, C., Ho, P. Y., Yung, P. S., & Chan, K. M. (2009). Patient Motivation And Adherence To Postsurgery Rehabilitation Exercise Recommendations: The Influence Of Physiotherapists' Autonomy-Supportive Behaviors. *Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1016/J.Apmr.2009.05.024>
- Cox, W. M., & Klinger, E. (2011). Handbook Of Motivational Counseling: Goal- Based Approaches To Assessment And Intervention With Addiction And Other Problems. In *Handbook Of Motivational Counseling: Goal-Based Approaches To Assessment And Intervention With Addiction And Other Problems*. <https://doi.org/10.1002/9780470979952>
- Granquist, M. D., Podlog, L., Engel, J. R., & Newland, A. (2014). Certified Athletic Trainers' Perspectives On Rehabilitation Adherence In Collegiate Athletic Training Settings. *Journal Of Sport Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1123/Jsr.2013-0009>
- Jarvis, M. (2006). Sport Psychology: A Student's Handbook. In *Sport Psychology: A Student's Handbook*. <https://doi.org/10.4324/9780203965214>

- Martin, N. J. (2020). *Fostering Motivation: Understanding The Role Coaches Play In Youth Sport. Strategies.* <https://doi.org/10.1080/08924562.2019.1680328>
- Stokes, J. V., & Luiselli, J. K. (2010). *Functional Analysis And Behavioral Coaching Intervention To Improve Tackling Skills Of A High School Football Athlete.* *Journal Of Clinical Sport Psychology.* <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.150>
- Tangkudung, James., Mylsidayu, Apta. (2017). *Mental Training, Aspek-aspek dalam Psikologi Olahraga.* Bekasi: Cakrawala Cendikia
- Andersen, S. S., & Ronglan, L. T. (2012). *Nordic Elite Sport: Same Ambitions, Different Tracks: Copenhagen Business School Press DK.*
- Bloyce, D., & Smith, A. (2009). *Sport policy and development: An introduction: Routledge.*
- Bloyce, D., Smith, A., Mead, R., & Morris, J. (2008). 'Playing the game (plan)': A figurational analysis of organizational change in sports development in England. *European Sport Management Quarterly*, 8(4), 359-378.
- Bowers, M. T., Chalip, L., & Green, B. C. (2010). *United States of America.* In M. Nicholson, R. Hoye & B. Houlihan (Eds.), *Participation in sport: international policy perspectives* (pp. 254-267). Abingdon, Oxon: Routledge.
- Bozeman, B., & Bretschneider, S. (1994). The "publicness puzzle" in organization theory: A test of alternative explanations of differences between public and private organizations. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 4(2), 197-224.
- Chalip, L. (1996). *Critical policy analysis: The illustrative case of New Zealand sport policy development.* *Journal of Sport Management*, 10(3), 310-324.
- Chalip, L. (2006). *Toward a distinctive sport management discipline.* *Journal of Sport Management*, 20(1), 1-21.
- Coalter, F. (2011). *Sport development's contribution to social policy objectives: the difficult relationship between politics and evidence.* In B. Houlihan & M. Green (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Development* (pp. 561-578). Abingdon, Oxon: Routledge.
- DeLeon, L. (2005). *Public management, democracy, and politics.* In E. Ferlie, J. Lynn & C. Pollitt (Eds.), *The Oxford Handbook of Public Management* (pp. 103-130). Oxford: Oxford University Press.

- Fahlén, J., Eliasson, I., & Wickman, K. (2014). Resisting self-regulation: an analysis of sport policy programme making and implementation in Sweden. *International journal of sport policy and politics*(ahead-of-print), 1-16.
- IAAF. (2015). *Competition Rules 2015*. Monaco: IAAF
- IAAF. (2016). *Level I/II Sprint & Hurdles Textbook*. Monaco: IAAF
- Muller Harald & Wolfgang Ritzdorf. (2016). *Level I Run!Jump!Throw!*. Monaco: IAAF.
- Lumintuarso Ria. (2019). *Pembinaan Multilateral*. Yogyakarta
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes - Bompa, Tudor, Carrera, Michael* - Google Buku. United States: Human Kinetics.
- <https://books.google.co.id/books?id=smOsCQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=bompa&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwisi2Y45DqAhWRX30KHfEkBf4QuwUwB3oECAgQCg#v=onepage&q=bompa&f=false>
- Fischetti, F., & Greco, G. (2017). Multilateral methods in physical education improve physical capacity and motor skills performance of the youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2160-2168. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s4223>
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 32(SUPPL. 2E). <https://doi.org/10.1139/H07-109>
- Krasilshchikov, O. (2014). Multilateral training: re-examining the concept's practicality. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 10(1), 1-15.
- Thompson, P. (2009). *Introduction to Coaching*. Britta Sendlhofer.
- Bensikaddour, H., Mokrani, D., Ahmed benklaouz, T., Benzidane, H., & Sebbane, M. (2015). The importance of the practice of competitive games kid's athletics in physical education for college students (11-12 years) using the cooperative learning strategy. *European Scientific Journal* VO - 11, 11(32), 280. <http://libproxy.cortland.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.441690432&site=eds-live>
- Čillík, I., & Willwéber, T. (2018). Influence of an exercise programme on level of coordination in children aged 6 to 7. *Journal of Human*

- Sport and Exercise, 13(2), 455-465.  
<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.14>
- Elena, S., Georgeta, N., Cecila, G., & Lupu, E. (2014). Perceptual-motor Development of Children in Elementary School. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 632-636.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.759>
- Willwéber, T. (2016). Effectiveness of the "Iaaf Kids" Athletics Project" in Levelling Changes of General Physical Performance Among Boys of Early School Age." *Journal of Physical Education & Health Social Perspective*, 5(8), 21- 28.  
<https://ezproxy.library.und.edu/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=122073143&site=ehost-live&scope=site>
- Bompa O. Tudor. (2000). *Total Training for Young Champions*. Human Kinetics. Bompa, T. O. (1999). *Periodization: theory and methodology of training*. 4th ed. In Champaign, Ill. : Human Kinetics;
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. In Champaign, Ill. : Human Kinetics;
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching*. In *Developing Your Coaching Philosophy*. Pate, R. R., Mcclenaghan, B., Rotella, R., Dwijowinoto, K., Pate, A., & Russell, R. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan* (terj. Kasiyo Dwijowinoto). IKIP Semarang Press.
- Scott K. Powers, E. T. H. (1990). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. Wm.C.Brown Publisher.
- Tangkudung James. (2006). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Amung Ma'mun& Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hidayat, Arif. "Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif menggunakan model permainan pada siswa sekolah dasar." *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 2.2 (2017): 21-29.

- A. Purba. (2006). *Kardiovaskuler dan Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran.
- Almatsier. (2011). Jakarta : Penerbit PT Gramedia PustakaUtama. Baliwati. In *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta.
- Bachtiar. 2018. *Principles Of Training*. Di : <https://www.researchgate.net/publication/328732136> Prinsip Latihan pada [Diakses 15/10/2020]
- Bompa T.O (1994). *Theory and Metodology of Training*. Dubuque IOWA.Kendal Hunt.
- Bompa T.O (2000). *Periodization. Theory and Metodology of Training*. 4th ed Dubuque IOWA.Kendal Hunt.
- Brandon, R. (2003) *Pengembangan Aerobik Dan Anaerobik* [Www] Tersedia Di: <https://Www.Brianmac.Co.Uk/Articles/Scni4a3.Htm> [Diakses 15/10/2020]
- Chaplin, B. (2012) *Children & Resistance Training - Bagian 1* [Www] Tersedia Di: <https://Www.Brianmac.Co.Uk/Articles/Article112.Htm> [Diakses 15/10/2020]
- Donie. 2016. *Pembinaan Atlet Usia Muda*. Jurnal Peforma Olahraga. FIK UNP
- Fernández San Juan, P. M. (2006). *Dietary habits and nutritional status of school aged children in Spain*. *Nutricion Hospitalaria*, 21(3), 374–378. <https://doi.org/10.3305/nutr>
- Grasso, B. (2004) *Latihan Kekuatan Dan Atlet Muda*. *Pelatihan Sukses Brian Mackenzie*, (ISSN 1745-7513 / 15 / September), hal. 10-11
- Handayani , Nur (2019) *Asupan Gizi Atlet*. *Respira*. Yogyakarta. [Diakses pada <http://rsprespira.jogjaprovo.go.id/asupan-gizi-dan-atlet/> 15/10/2020]
- Ilyas, E. I. (2004). *Nutrisi pada Atlet*. *Majalah Gizi Medik Indonesia*, 3, 4-8.
- Irianto. DP. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Penerbit ANDI. Yogyakarta
- M.A Husaini . 2002. *Peranan gizi dalam meningkatkan prestasi olahraga*. *Penyusunan gizi atlet*. Bogor

- Mackelvie, KJ Et Al. (2002) Apakah Ada Periode Kritis Untuk Respon Tulang Terhadap Latihan Menahan Beban Pada Anak-Anak Dan Remaja? Tinjauan Sistematis. Jurnal Kedokteran Olahraga Inggris 36, 250-257.
- Mackenzie, B. (2003) Profil Seorang Atlet Muda. Pelatihan Sukses Brian Mackenzie, (Issn 1745-7513 / 4 / Agustus), Hal. 1-2
- Mackenzie, B. (2003) Profil Seorang Atlet Muda [Www] Tersedia Di: <https://www.brianmac.co.uk/articles/scni4a1.htm> [Diakses 15/10/2020]
- Malina, Rm (2006) Latihan Beban Dalam Pertumbuhan Muda, Pematangan, Dan Keamanan: Tinjauan Berbasis Bukti. Clin J Sport Med . 16 (6), Hal. 478-87.
- Sa'adah, R. H., Herman, Rahmatina, B., & Sastri, S. (2014). Hubungan status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. Jurnal Kesehatan Andalas, 3(3), 462– 467. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Satriya, dkk. Teori Latihan Olahraga. Bandung: 2014
- Sidik, D. Z. (2007). Panduan Pelatihan Olahraga Untuk Usia Sekolah (6-18 Tahun). Jurnal Aksi, 5(3).
- Soekarman. (1987). Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet: Jakarta: Inti Idayu Press
- Tangkudung, J., & Wahyuningtyas, P. (2012). Sports Coaching" Sports Performance Coaching. Jakarta, Smart Jaya.
- Washington, Rl Dkk. (2001) Pelatihan Kekuatan Oleh Anak-Anak Dan Remaja. American Academy Of Pediatrics, 107 (6) [Www] Tersedia Di: <https://pediatrics.aappublications.org/content/107/6/1470.full.pdf> [Diakses 30 Oktober 2012]
- William MH. (1991). Nutrition for Fitness and Sport. Brown Publisher
- Yessis M, Turbo R. 1993. Rahasia Kebugaran dan Pelatihan Olahraga Soviet. ITB. Bandung
- Budianta, Agus. Pentingnya Manajemen Risiko Reputasi Guna Mendukung Keberhasilan Organisasi. Artikel pada laman Kementerian Keuangan Republik Indonesia, termuat pada tanggal 1 Desember 2019.

- Chelladurai, Packianathan, 2001. *Managing Organization For Sport & Phsycal Acivity A System Perspective*. (Arizona: Holcomb Hathaway Publisher).
- Dugalić, Sretenka. *Risk Management in Sports and Sports Organizations*, SPORT – Profesional Papers Science & Practice, Vol. 2, No3, 2011.
- Fenanlampir, Albertus. *Manajemen Konflik dalam Olahraga*, (Surabaya: Graha Media, Cet.1, 2013).
- Fuller, Colin & Drawer. *The Application of Risk Management in Sport. Sports Medicine*, February 2004.
- Gudono. *Teori Organisasi*. (Yogyakarta: CV. Andi Offset, Ed.4, 2017).
- Harsuki. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, Ed.1, Cet.1, 2003)
- Harsuki. *Pengantar Manajemen Olahraga*. (Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada, Ed.1, 2012).
- <https://bbs.binus.ac.id/business-creation/2020/04/definisi-manajemen-risiko>).
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring edisi pemuktahiran April 2020, [kkbi.kemendikbud.go.id](http://kkbi.kemendikbud.go.id).
- Kitab Undang-Undang Hukum Perdata. *Kitab Undang-Undang Hukup Pidana*.
- Kristiyanto, Agus. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*, (Surakarta: Yuma Pustaka, Cet.1, 2012).
- Lovenia, Maria Anjhelita. *Gugatan Ganti Rugi atas Perawatan Atlet Yang Cedera Saat Bertanding Atas Dasar Perbuatan Melawan Hukum (Studi Kasus: No.31/PDT.G/2014/PN.BWI)*. (Skripsi pada Fakultas Hukum Universitas Indonesia, 2017).
- Lutan, Rusli. *Pedoman Perencanaan Pembinaan Olahraga*. (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2013).
- Mansoer, H. Hamdan. *Pengantar Manajemen*. (Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1989).
- Martens, Rainers. *Succesful Coaching*. (United States: Human Kinetics, Fourth Edition, 2011).



- Palmizal & Iwan Budi Setiawan. Manajemen Olahraga. (Bekasi: Cakrawala Cendekia, Cet.1, 2019).
- Parkhouse, Bonnie L. The Management of Sport Its Foundation and Aplication "Fourt Edition". (New York: Mc-Graw-Hill International, 2005).
- Putusan Pengadilan Negeri Banyuwangi Register No.31/PDT.G/2014/PN.BWI. Putusan Pengadilan Niaga pada Pengadilan Negeri Jakarta Pusat Nomor : 68/PDT.SUS.MEREK/2014/PN.NIAGA.JKT.PST.
- Putusan Pengadilan Tata Usaha Negara Jakarta No. 91/G/2015/PTUN-JKT. Putusan Pengadilan Tinggi Tata Usaha Negara Jakarta 266/B/2015/ PT.TUN.JKT Putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia No.187 K/Pdt.Sus-HKI/2015.
- Putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia No. 36 K/TUN/2016.
- Putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia No. 379 K/Pdt.Sus-HKI/2015. Siagian, Sondang P., Filsafat Administrasi, (Jakarta: CV Haji Masagung, 1989). Templar, Richard. The Rules of Management, (Jakarta: Erlangga, 2007).
- Thoha, Miftah. Kepemimpinan Dalam Manajemen, (Depok: PT. Rajagrafindo Persada), Cet.19, 2017).
- Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Zeigler, Earle F & Bowie, Gary W. Management Commpetency Development in Sport and Physical Education. (Philladelphia: Lea & Febiger, 1983).
- Wahyudi, Usman. Model Manajemen Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga. Jurnal Iptek Olahraga, Volume 15, No.1, Januari April 2013.
- Bouchard, Claude dkk. Physical Activity Science. Champaign, Illinois : Human Kinetics Book.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2000. Ilmu Keolahragaan dan Rencana Pengembangannya. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Hidayat, Imam. 1999. Biomekanika. Bandung
- Komari, Amat. 2010. Biomekanika Olahraga. Yogyakarta : FIK
- UNY.Ronald, Hamidie. 2003. Biomekanika Olahraga. Jakarta

- Annisa. (2017) Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas Vii di Smp Negeri 19 Bandar Lampung, Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Binti Khusnul Khotimah. 2011. Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Selfmanagement Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Viii di Smp Wiyatama Bandar Lampung. Lampung: Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Gantina Komalasari. (2014). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks. Singgih D. Gunarsa. (2011). Konseling Dan Psikoterapi. Jakarta: Libri, 2011.
- M. Darwis Hude. (2006). Emosi: Penjelajah Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia didalam al-Qur'an. Ttp: Erlangga.
- Parkhouse, Bonnie L. (2005). The Management of Sport Its Foundation and Aplication "Fourt Edition". New York: Mc-Graw-Hill International.
- Zeigler, Earle F & Bowie, Gary W. ( ). Management Commpetency Development in Sport and Physical Education. Philladelphia: Lea & Febiger.
- Fuller, Colin & Drawer. (2009). The Application of Risk Management in Sport. Sports Medicine.
- Aplikasi Biomekanika dalam Pendidikan Jasmani. (2016). Journal of Physical Education and Sport.
- Ardianto, A. (2020). Gaya kepenulisan Pramoedya: Stilistika atas roman Bumi Manusia. KEMBARA Journal of Scientific Language Literature and Teaching. <https://doi.org/10.22219/kembara.v6i1.11688>
- Fera Endah setiani, Agri, Dan Priyonoadi, B. (2015). Identifikasi Pemahaman Guru Penjas dalam Pengetahuan, Penyebab, Klasifikasi dan Jenis Cidera Olahraga. Medikora, XIV(1).
- Kurniawan, F. (2010). Analisis Secara Biomekanika Teknik Gerak Serang Dalam Anggar. Analisis Secara Biomekanika Teknik Gerak Serang Dalam Anggar.

- Puspitorini, W., Kurniati, R., & Tangkudung, J. (2017). Model Pembelajaran Berorientasi Fundamental Dengan Permainan Air Untuk Anak 5 - 6 Tahun. *Jpod*  
- *Jurnal Pendidikan Usia Dini*. <https://doi.org/10.21009/jpod.112.11>
- Sari Gracia Sinaga, Friska, dan I. (2019). Analysis Biomechanics Pointing and Shooting Petanque pada Atlet TC PON XX Papua. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2).  
<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Sari, M. A., Arendra, A., & Akhmad, S. (2017). Pengembangan Instrumen Esmoca Untuk Pengukuran Sudut 3 Dimensi Alat Gerak Tubuh Bagian Atas Untuk Perhitungan Gaya Dan Momen Biomekanika Kerja. *Teknika : Engineering and Sains Journal*.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.1116470>
- Susandi, D., & Wikananda, R. (2018). Analisis Beban Pada Olahraga Panahan Dengan Menggunakan Metode Fisiologi. *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar*.
- Tangkudung James. (2006). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga."* Jakarta: Cerdas Jaya.

## PROFIL



### **Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed., M.Pd**

Guru Besar Tetap Ilmu Kesehatan Olahraga, Pascasarjana dan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Pangkat/Golongan: Pembina Utama / IV D  
NIDN: 0024065202. Tempat/Tgl Lahir: Makasar 24 Juni 1952. Indonesia – Aktif

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

Computer Programmer-Control Dara Intitute Frankfurt, Jerman (lulus-1973); Studienkolleg Universitas Mainz-Jerman (1975); Fakultas Kedokteran Universitas Mainz-

Jerman (lulus Dokter Umum- 1983); Fakultas Kedokteran Sportmedizin Universitas Frankfurt, Jerman (lulus Dokter Spesialis Olahraga/Sportmedicine-1986); Magister pendidikan olahraga, Pascasarjana IKIP- Jakarta (lulus “CumLaude”-1997) Doktor Pendidikan Olahraga – Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (lulus “sangat memuaskan”- 2000) Guru Besar/ Professor Ilmu Kesehatan Olahraga- Universitas Negeri Jakarta ( SK Mendiknas- 2007).

### **RIWAYAT PEKERJAAN**

1. Asisten Deputi Menteri Negara Pemuda dan Olahraga
2. Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga/ Eselon II A (tahun 2005-2009)
3. Staff ahli Menteri Pemuda dan Olahraga Bidang Sumber Daya Olahraga/ Eselon IB (Tahun 2009-2010)
4. Guru Besar Tetap (Ilmu Kesehatan Olahraga Pada Universitas Negeri Jakarta
5. Deputi Menteri Pemuda dan Olahraga Bidang Pembudayaan Olahraga/ Eselon I A (Tahun 2010-2012)
6. Ketua Program Studi S2 dan S3 Pendidikan Olahraga dan S2 Manajemen Olahraga Pascasarjana UNJ (2014- 2019)

### **RIWAYAT ORGANISASI KEOLAHRAGAAN**

1. Ketua Umum Persatuan Criket Indonesia (PCI 2010-2014);

2. Pengurus Pusat Lembaga Anti Doping Indonesia (LADI) tahun 2004-2012;
3. Pengurus Pusat Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PB.PBSI) bidang Litbang tahun 2004-2010;
4. Pengurus Badan Pembinaan Pengawasan Olahraga Profesional (BPP-OPI) tahun 2002- 2010;
5. Pengurus Pusat Persatuan Renang Seluruh Indonesia tahun 2002-2009;
6. Pengurus Pusat Persatuan Olahraga Bilyard Seluruh Indonesia (PB.POBSI) sejak tahun 2002-2005;
7. Pengurus pusat “ISORI” (Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia) bidang Iptek tahun 1998- 2003;
8. Pengurus KONI Pusat (Komite Olahraga Nasional Indonesia) tahun 1997-2005;
9. Pengurus PSSI (Dokter Tim Nasional (PSSI) tahun 1986 -1999 (10 thn)
10. Anggota Sportmediziner Jerman sejak tahun 1986;
11. Anggota Sport Medicine USA sejak 1993 (tahun 2007-sampai sekarang).

#### **RIWAYAT ORGANISASI KEPEMUDAAN**

1. Ketua Forum Pascasarjana UNJ tahun 1996-2000;
2. Pengurus Dewan Pimpinan Pusat (DPP) Komite Nasional Pemuda Indonesia (KNPI) tahun 1987-1990;

3. Wakil ketua dewan pimpinan pusat perhimpunan pemuda pelajar indonesia (PPI) seluruh Jerman Barat tahun 1983- 1986;
4. Ketua Cabang Perhimpunan Pemuda Pelajar Indonesia (PPI) Kota Mainz- Jerman tahun 1976-1982.
5. Deputi Menteri Pemuda dan Olahraga Bidang Pembudayaan Olahraga/ Eselon I A (Tahun 2010-2012)
6. Ketua Program Studi S2 dan S3 Pendidikan Olahraga dan S2 Manajemen Olahraga Pascasarjana UNJ (2014- 2019)

**Contact**

Email: james24061952@gmail.com HP: 085857261952

*Sport Coaching*  
Program Doktor 2020 Pendidikan Jasmani  
Universitas Negeri Jakarta

*Editor*  
Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO



ISBN: 978-623-6704-35-6



**Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport Med., M. Pd**

**Guru Besar Tetap Ilmu Kesehatan Olahraga,  
Pascasarjana dan Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta**

Pelatihan dalam olahraga adalah kunci sukses dalam proses mendapantakn sebuah prestasi olahraga. Metode pelatihan ini menuntaskan problematika dalam proses latihan karena ada peran penting dan kerja sama antara pelatih dan atlet serta kajian ilmiah yang mendukung didalamnya.

Buku *Sport Coaching* ini merupakan buku kajian ilmiah hasil diskusi dan gagasan dengan mahasiswa program Doktor Pendidikan Jasmani 2020 khususnya dalam buku ini didapat kajian imiah upaya untuk membantu problematika pelatih dalam menjalankan proses latihan agar target latihan tercapai serta mendapatkan prestasi terurama prestasi indonesia bisa meraih hasil terbaik di olimpiade 2032.

Saya memberikan apresiasi kepada mahasiswa program Doktor Pendidikan Jasmani 2020 serta sponsorsip yang berperan dalam terbitnya buku ini.



**PRASETIO ERAWAN & PARTNERS**  
Advocates & Counselors at Law



Diterbitkan oleh:  
**Akademia Pustaka**  
Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung  
Telp: 081216178398  
Email: [redaksi.akademia.pustaka@gmail.com](mailto:redaksi.akademia.pustaka@gmail.com)  
Website: <http://akademiapustaka.com/>

