

MENGAJAR DAN MELATIH KETERAMPILAN INDIVIDU DALAM SITUASI PERTANDINGAN

Oleh:

Tomoliyus

FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

This article's goal is to offer the idea of training individual skill in match situation.

There are seven steps in teaching and training the skill progressively. They consist of (1) teaching and training basic skill; (2) teaching and training basic skill+variation; (3) teaching and training basic skill+opposite player; (4) teaching and training functional exercise situation, and teaching and training tactice games.

Keywords: Teaching and training, Individual skill in match.

Pendahuluan

Pada dasarnya hasil belajar dan latihan olahraga dapat dikelompokkan menjadi empat ranah, yaitu kognitif, afektif, psikomotor, dan kebugaran. Keempat ranah ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain secara eksplisit. Setiap bentuk latihan dan belajar olahraga selalu mengandung empat ranah tersebut, tetapi penekanannya berbeda-beda.

Misalnya olahraga atletik lebih menitikberatkan psikomotor (*skill*) dan kebugaran, dan juga selalu mengandung ranah kognitif dan afektif, sedangkan olahraga permainan lebih menitikberatkan pada ranah kognitif dan afektif, dan juga selalu mengandung ranah psikomotor dan kebugaran.

Ranah kognitif berhubungan dengan kemampuan berpikir, termasuk di dalamnya kemampuan menghafal, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi. Ranah afektif mencakup watak perilaku seperti kerjasama, perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya keterampilan bermain bolavoli, sepakbola, lari, lompat tinggi, dan sebagainya. Kebugaran berhubungan dengan tingkat kebugaran setiap cabang dan nomer olahraga.

Untuk mencapai hasil latihan dan belajar olahraga di atas perlu diselenggarakan proses latihan dan belajar dengan pendekatan-pendekatan yang tepat sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Bompas pada tahun 1994 memperkenalkan pendekatan melatih dan mengajar permainan yaitu pendekatan teknik dan pendekatan taktis permainan. Dan

juga diperkenalkan Oslin, (2003: 9); Grehaigne (2005: 6); Lund, (2005: 225); Griffin, (1997: 13), Mitchell (2003: 155-160) mengajar dan melatih pendekatan taktis untuk membantu para pelatih dan guru dalam melatih atau mengajar olahraga permainan. Demikian juga Grehaigne (2005: 3) dan Lund (2005: 225) dalam menggunakan pendekatan taktis mengelompokkan olahraga permainan menjadi empat kelompok yaitu *net game*, *invation game*, *striking game*, dan *target game*.

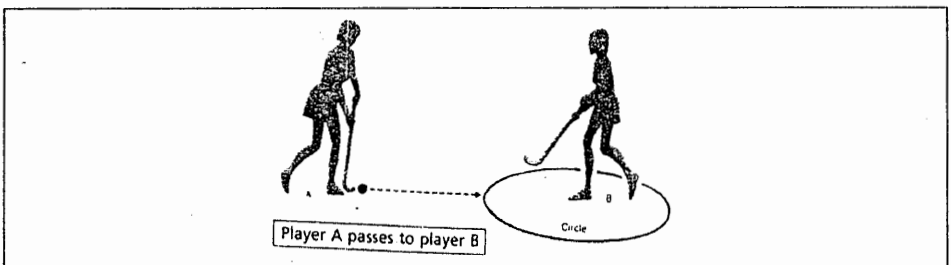
Invation game meliputi permainan bola basket, sepak bola, dan bola tangan. *Net game* meliputi permainan bulutangkis, bolavoli, tenis, dan tenis meja. *Striking* dan *fielding game* meliputi kasti, *softball*, dan *baseball*. *Target game* meliputi permainan golf dan panahan. Namun demikian, masih ada kebutuhan untuk mengembangkan bahan-bahan yang bersangkutan yang akan memungkinkan para guru dan pelatih untuk menggunakan pendekatan-pendekatan mengajar dan latihan ini. Tujuan artikel ini adalah untuk menawarkan ide untuk mengajar dan melatih keterampilan individu dalam situasi pertandingan dengan cara memadukan pendekatan-pendekatan yang sudah ada.

Salah satu ide untuk melatih keterampilan individu dalam situasi pertandingan adalah dengan memanfaatkan kerangka kerja 7 (tujuh) langkah, yaitu: (1) mengajar dan melatih keterampilan dasar, (2) keterampilan dasar + variasi, (3) mengajar dan melatih keterampilan dasar + oposisi, (4) mengajar dan latihan fungsional, (5) mengajar dan latihan menghadapi tekanan, (6) mengajar dan melatih permainan kondisional, serta (7) mengajar dan latihan permainan taktis.

Penjelasan secara singkat 7 (tujuh) langkah kerangka kerja tersebut adalah sebagai berikut:

1. Mengajar dan Melatih Keterampilan Dasar

Pada langkah pertama ini penekanan pada teknik dasar dan ketepatan. Contoh adalah sebagai berikut:



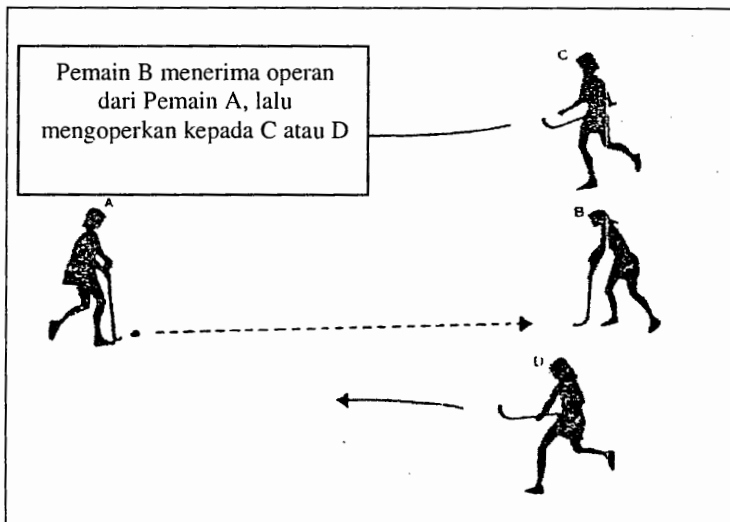
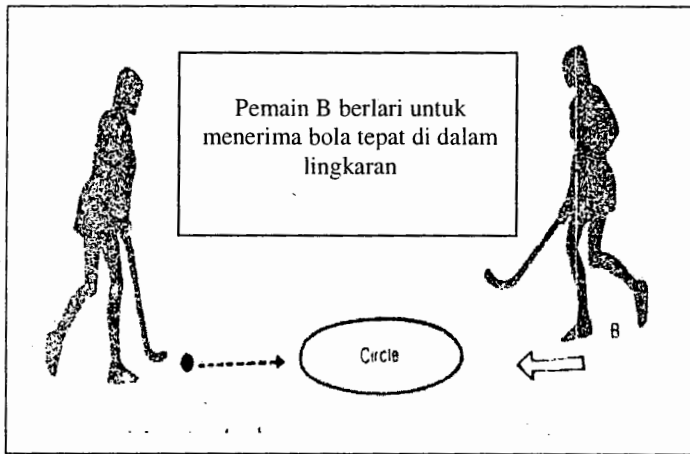
Pemain A mengoper kepada Pemain B

2. Keterampilan Dasar + Variasi

Variasi yang digunakan meliputi:

- Kecepatan
- Peningkatan akurasi
- Menggabungkan satu bentuk keterampilan dasar dengan keterampilan dasar yang lain

Modifikasi yang demikian mengajarkan pemain untuk menggunakan keterampilannya sembari bergerak ataupun sembari melakukan kegiatan yang lain di dalam pertandingan. Contoh seperti di bawah ini.

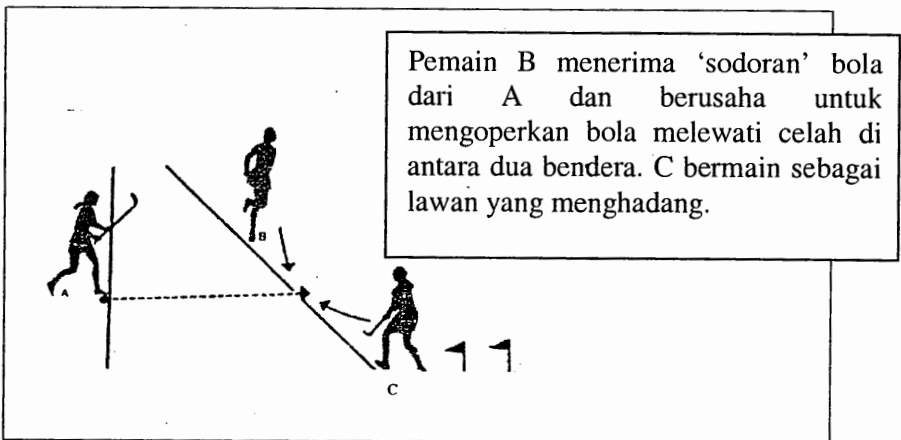


3. Mengajar dan Melatih Keterampilan Dasar + Oposisi

Pada fase ini, pemain secara perlahan-lahan dihadapkan dengan pemain lain yang bertindak sebagai lawan; mulai dari menghadang dan mengambil bola dari lawan, menguasai gerakan lawan, hingga kepada situasi berhadapan dengan lawan seperti halnya di dalam pertandingan yang sebenarnya.

Pemain akan belajar untuk menggunakan keterampilannya dalam situasi yang tidak dapat diduga, seolah-olah di dalam pertandingan yang sebenarnya. Pemain akan belajar untuk mengamati gerakan lawan, yang dari pengamatan tersebut pemain akan dapat memutuskan tentang bagaimana ia akan memberikan respon terhadap gerakan lawan.

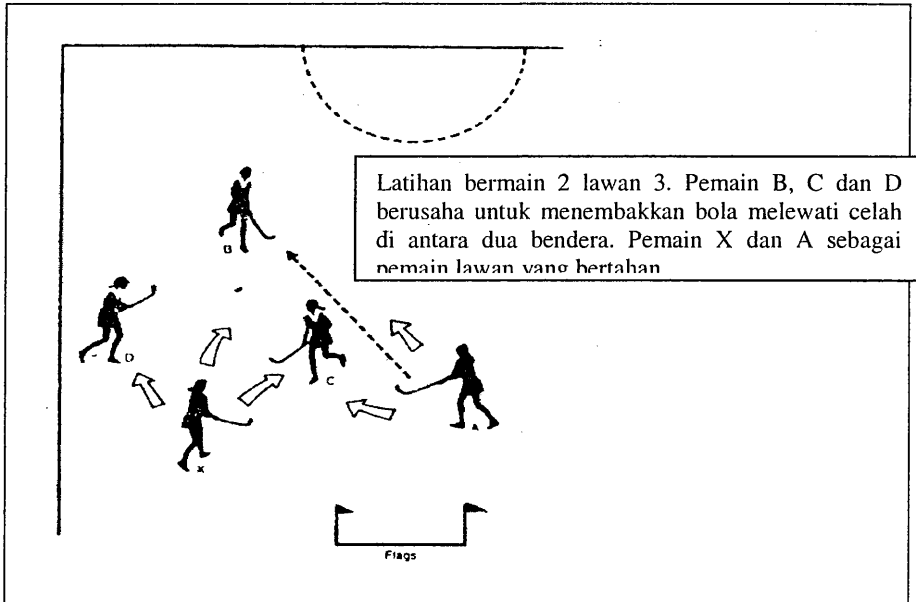
Sebagai pengembangan dari latihan sebelumnya, setelah mengoperkan bola kepada pemain B, pemain A harus berlari menghadang pemain B dan merebut kembali bola dari pemain A atau berusaha untuk memotong operan bola yang dilakukan oleh pemain A kepada pemain lain.



4. Mengajar dan Latihan Fungsional

- Tanpa menggunakan lawan
- Dengan menggunakan lawan

Latihan fungsional. Tahap ini melibatkan pengembangan tingkat kesulitan latihan, yang menggambarkan situasi pada bagian tertentu dari suatu pertandingan yang sebenarnya. Apabila ingin melatih keterampilan dalam menyerang, maka latihan 'tiga orang dalam satu permainan' dapat dijalankan.



5. Mengajar dan Latihan Menghadapi Tekanan

Latihan Keterampilan dan latihan untuk situasi yang menyerupai pertandingan sesungguhnya dilaksanakan dengan memberikan tekanan seperti halnya dalam suatu pertandingan yang memperebutkan gelar juara. Misalnya, tekanan berupa kelelahan fisik pemain dapat diperkenalkan dengan cara melakukan pengkondisian tertentu terhadap tubuh pemain tepat sebelum latihan dimulai. Sebelum berangkat bertanding dalam Olimpiade Seoul tahun 1988, team Hoki Putri Australia berlatih dengan rekaman suara bising penonton yang diperdengarkan melalui alat penguat suara guna melatih kemampuan pemain untuk mengambil keputusan segera di tengah-tengah kebisingan suara penonton.

6. Mengajar dan melatih Permainan Kondisional

Suatu bentuk permainan yang dimodifikasi atau permainan setengah lapangan dapat dilaksanakan dengan persyaratan dan aturan main yang dikehendaki oleh pelatih. Yang perlu diingat adalah bahwa persyaratan dan aturan main yang digunakan harus tetap terfokus kepada bentuk latihan yang dijalani dan bentuk keterampilan yang akan dilatih.

7. Mengajar dan Latihan Permainan Taktis

Dalam program keterampilan bermain ini, pemain didorong untuk mengembangkan keterampilan olahraganya. Selain itu, pemain juga ditantang untuk mengambil keputusan seperti halnya di dalam pertandingan; dengan demikian pemain akan mulai belajar untuk melakukan antisipasi.

Ketika seorang pemain mulai dengan latihan tahap pertama, maka pemain tersebut akan mendapatkan situasi yang semakin mendekati kenyataan ketika ia mulai beralih dari tahap satu ke tahap berikutnya, hingga kepada tahap ke-tujuh.

Pendekatan yang dipaparkan di atas sangat berguna, namun tidak cukup untuk melatih keterampilan pemain dalam mengambil keputusan secara tepat; kemampuan mengambil keputusan secara tepat merupakan dasar bagi pemain untuk memberikan penampilan yang terbaik, setelah teknik dasar dapat dikuasai.

Beberapa pernyataan berikut ini disampaikan oleh pelatih-pelatih ulung yang masing-masing menekankan pentingnya pendekatan cara mengajar dan melatih yang mengutamakan pengembangan pemahaman pemain dan kemampuan pemain dalam mengambil keputusan secara tepat.

- Kebugaran, pemahaman dan teknik merupakan tiga komposisi utama dalam performa sebuah team.
- Selama 60 menit dari 90 menit permainan sepakbola, seorang pemain tidak menguasai bola selama rata-rata 57 menit. Selama waktu 57 menit itulah seorang pemain sepak bola harus berusaha keras untuk mencegah pemain lawan bermain secara efektif. Sekaligus, selama waktu 57 menit itulah seorang pemain sepak bola harus berusaha keras untuk membantu rekan satu teamnya untuk dapat bermain secara efektif.

Hal tersebut memerlukan pemahaman dan melibatkan pengambilan keputusan. Setiap kali bola dioperkan kepada pemain lain, fungsi dari masing-masing penyerang dan pemain bertahan akan berubah. Perubahan fungsi tersebut mengharuskan pemain untuk melakukan serangkaian pengambilan keputusan secara cepat dan tepat.

Dalam suatu analisis yang dilakukan terhadap permainan Hoki, Sepak Bola, *Australian Football* (Rugby), dan Bola Basket tingkat tinggi, diketahui bahwa kesalahan yang paling banyak dilakukan oleh pemain adalah dalam hal pengambilan keputusan. Pemain dengan keterampilan bermain yang sangat baik, seringkali salah dalam menentukan waktu yang

terbaik untuk menggunakan keterampilan khususnya tersebut. Misalnya, pemain akan mengoperkan bola di saat yang terbaik baginya untuk menggiring bola, atau pemain berusaha untuk menggiring bola sementara keadaan mengharuskannya untuk mengoperkan bola yang dikuasainya.

Yang diperlukan adalah pendekatan kepada metode pelatihan yang fokus kepada proses di mana pemain belajar untuk melakukan hal yang tepat, di saat yang tepat. Dalam latihan ini pelatih menggunakan pendekatan taktik. Dengan pendekatan ini atlet akan dilatih untuk mengambil keputusan yang tepat di dalam permainan atau teamnya.

Kesimpulan

Mengajar dan melatih keterampilan individu dalam situasi pertandingan permainan secara progresif dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) mengajar dan melatih keterampilan dasar, (2) mengajar dan melatih keterampilan dasar + variasi, (3) mengajar dan melatih keterampilan dasar + pemain lawan, (4) mengajar dan melatih situasi latihan fungsional, (5) mengajar dan melatih menghadapi tekanan, (6) mengajar dan melatih permainan kondisional, dan (7) mengajar dan melatih permainan taktis.

Daftar Pustaka

- Australia Coaching Council (1992). *Beginning Coaching: Level 1 Coaches Manual*. Gabard Australia Coaching Council Incorporated.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Periodization: Theory and Methodology of Training (4th edition)*. United States: York University.
- Grehaigine, J. F & Richard J. F, & Griffin L. L. (2005). *Teaching and Learning Team Sport and Games*. London: Routledge.
- Griffin, L. L & Oslin, J. & Mitchell, S. (1997). *Teaching Sport Concepts and Skill. A Tactical Game Approach*. Champaign, Il: Human Kineties.
- Lund J. L.& Tannehill D. (2005). *Standarts-Base Physical Education Curriculum Development*. London: Jones and Bartlett Publihers.

- Mitchell, S. A & Oslin .J.L. (2003). *Assessment Game Teaching NASPE Assessment Series. Reston. VA: Nasional Assosiation of sport and Physical Education.*
- Oslin, J. & Mitchell, S. (2003). Living the Curriculum. *Journal of Physical Education and Recreation and Dance*, 72 (5), 47-51.
- The ACC/NCAS. (1990). *Beginning Coaching Australia Council Incorporeted.* Australia.
- Tomoliyus (2001). *Permainan Basket dalam Pendekatan Taktis.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

-----.