

**KUALIFIKASI PELATIH
CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI**



Oleh:

PUTUT MARHAENTO

**Disampaikan pada SEMI LOKA
Kerjasama Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY
Dengan Pengurus Propinsi Cabor DIY
17 Oktober 2006**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2006**

KUALIFIKASI PELATIH CABOR BOLA VOLI

Sudah semua kita ketahui, bahwa banyak unsur yang terlibat dan berperan dalam sistem pembinaan olahraga. Unsur-unsur tersebut tidak berdiri sendiri tapi merupakan suatu rangkaian yang saling menunjang. Unsur-unsur tersebut antara lain:

- Atlet
- Pelatih
- Wasit
- Organisasi
- Pemerintah
- Masyarakat

Kinerja, kualitas, kebijakan, perhatian dari kelima unsur-unsur tersebut di atas akan sangat mewarnai maju mundurnya pembinaan olahraga.

Contoh aktual : tanpa ada political will dari pemerintah tentang olahraga membuat prestasi olahraga di Indonesia jalan ditempat atau lebih tepat cenderung mundur.

Dalam forum diskusi ini penulis memfokuskan pada peran pelatih dalam konteks pembinaan bola voli.

I. PELATIH

Pelatih dapat diibaratkan seorang arsitek. Model, keindahan, kemegahan dan kokohnya mutu bangunan merupakan kreativitas seorang arsitek. Ia merancang gambar bangunan tentu sesuai dengan kaidah-kaidah arsitektur. Dan tentunya harus ditunjang pula oleh kualitas bahan-bahan bangunan yang dipakai. Begitu pula dengan seorang pelatih. Hasil/prestasi yang diperoleh dalam pelatihan merupakan suatu proses yang panjang yang menuntut kerja keras, pengorbanan, pemikiran dan tentunya dukungan dan kerja sama dari unsur-unsur yang disebutkan dalam awal tulisan ini.

Tugas Utama Pelatih :

PROGRAM → LATIHAN → PERTANDINGAN

Kemampuan pelatih sangat ditentukan antara lain oleh:

- technical skill cabang olahraga
- ilmu pengetahuan tentang cabang olahraga
- dapat memanfaatkan sport-science
- kreativitas dan improvisasi.

Relevansi pelatih dan atlet: *Kepelatihan*

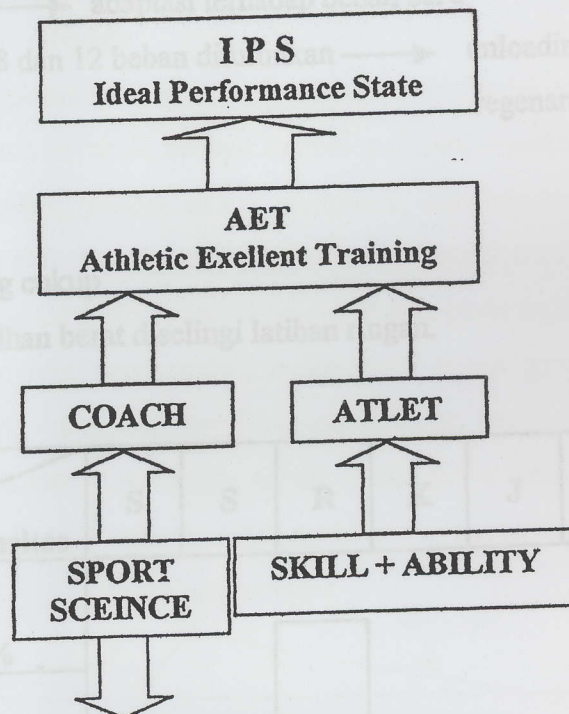
1. Tinggi rendahnya prestasi atlet tergantung pada tinggi rendahnya pengetahuan dan ketrampilan pelatih.
2. Apa yang dikiprahkan oleh atlet di lapangan (pertandingan) adalah apa yang telah diberikan oleh pelatih dalam latihan.
3. Tidak ada atlet yang salah, yang salah adalah pelatih.

II. IPTEK

Sudah sangat sering didengar tentang perlunya peran ilmu pengetahuan dan teknologi dalam mendorong prestasi olahraga. Ironisnya kata IPTEK hanya sampai pada "didengar" saja tanpa punya kemampuan untuk mengaplikasikannya. Dan harus disadari bahwa pengetahuan akan terus berkembang dari waktu ke waktu.

Dalam konteks pembahasan IPTEK ini, penulis hanya mengingatkan/menyegarkan hal-hal sebagai berikut:

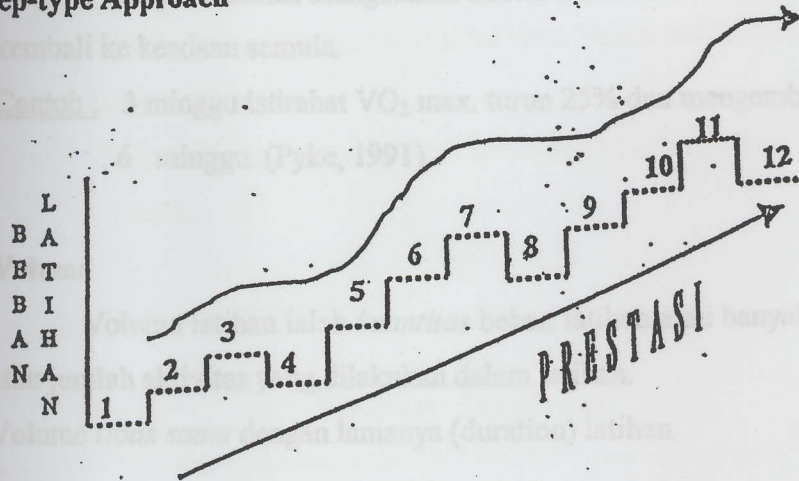
1) Dimensi ilmu dalam Pelatihan.



1. Sport Philosophy
2. Sport Sociology
3. Sport Psychology
4. Sport Biology
5. Sport Pedagogy

2) Prinsip/Metodologi Kepelatihan

1) Step-type Approach



Sistem tangga (step-type Approach)

Keterangan :

1. Garis | —————> perubahan (penambahan) beban latihan
2. Garis —————> adaptasi terhadap beban baru
3. Pada tahap 4, 8 dan 12 beban diturunkan —————> unloading phase dengan tujuan regenerasi

2) Over load

- Istirahat yang cukup
- Hari-hari latihan berat diselingi latihan ringan.

Hari	S	S	R	K	J	S	M
T 90 - 100%							
M 70 - 90%							
R 70% - berhenti							

The table is overlaid with a bar chart showing the intensity of training over a week. The bars represent the intensity levels for each day, with the highest intensity on Wednesday (R) and the lowest on Sunday (M). The chart also shows the progression through phases: I (initial), II (adaptation), III (overload), IV (involvement), and V (homeostasis/normal biological condition).

3) Reversibility

Prinsip kebalikan mengatakan bahwa kalau kita berhenti berlatih tubuh akan kembali ke keadaan semula.

Contoh : 3 minggu istirahat VO_2 max. turun 25% dan mengembalikannya perlu 4-6 minggu. (Pyke, 1991)

4) Volume

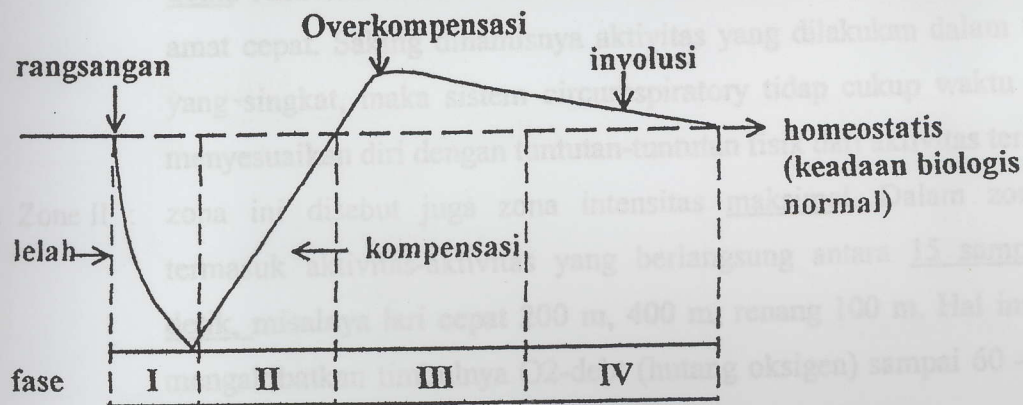
Volume latihan ialah *kuantitas* beban latihan atau banyaknya materi latihan atau jumlah aktivitas yang dilakukan dalam latihan.

Volume *tidak sama* dengan lamanya (duration) latihan.

5) Superkompensasi

Prinsip ini mengacu kepada dampak latihan dan regenerasi organisasi tubuh kita yang menjadi dasar biologis untuk persiapan fisik dan mental dalam menghadapi latihan atau pertandingan berikutnya. (Lihat gambar dibawah).

- a. FASE I : setelah diberi rangsangan dalam latihan, organisasi tubuh kita akan mengalami kelelahan.
- b. FASE II : selama istirahat, sumber-sumber tenaga biomekanikal bukan saja diisi sampai penuh kembali, namun sampai melebihi keadaan normal; jadi organisme tubuh mengkompensasi secara sempurna, disusul oleh apa yang disebut fase rebounding atau superkompensasi atau overkompensasi).
- c. Tetapi, kalau tidak diberikan rangsangan lain pada waktu optimal tersebut (yaitu selama fase superkompensasi), maka akan terjadi invulusi (fase IV), yaitu fase tak ada perkembangan, atau perkembangannya kecil sekali. Contohnya : kalau kita berlatih hanya seminggu sekali, maka tidak akan ada perkembangan atau kalau pun ada perkembangannya, perkembangannya tersebut kecil sekali.



siklus overkompensasi dalam latihan

6) Intensitas

Intensitas mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu waktu tertentu, makin tinggi intensitas kerjanya.

Misal : Spike 20 bola dalam 1 menit lebih intensif daripada spike 10 buah dalam 1 menit.

Contoh : SKALA INTENSITAS

Nomor Intensitas	Persentasi dari prestasi maksimal atlet	Intensitas
1	30 - 50 %	low
2	50 - 70 %	intermediate
3	70 - 80 %	medium
4	80 - 90 %	sub-maximal
5	90 - 100 %	maximal
6	100 - 105 %	super-maximal

Skala intensitas latihan

ZONE INTENSITAS LATIHAN.

Klasifikasi zona intensitas latihan yang didasarkan pada penemuan Farfel (1960), Astrand dan Saltin (1961), dan Matthews dan Fox (1971) menurut Bompa (1994) ialah sbb:

Zone I : di zona atlet dituntut intensitas latihan yang amat tinggi, yang terdiri dari aktivitas yang berlangsung dalam waktu yang singkat hingga 15 detik. Aktivitas di zona ini amat dinamis dengan frekuensi gerak yang amat cepat. Saking dinamisnya aktivitas yang dilakukan dalam waktu yang singkat, maka sistem circurespiratory tidak cukup waktu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan fisik dari aktivitas tersebut.

Zone II : zona ini disebut juga zona intensitas maksimal. Dalam zona ini termasuk aktivitas-aktivitas yang berlangsung antara 15 sampai 60 detik, misalnya lari cepat 200 m, 400 m, renang 100 m. Hal ini akan mengakibatkan timbulnya O₂-debt (hutang oksigen) sampai 60 - 70% dari energi yang dibutuhkan dalam lari tersebut.

Zone III : zona ini adalah zona sub-maksimal, dan di sini termasuk aktivitas-aktivitas yang berlangsung antara 1 – 6 menit. Di sini kecepatan dan daya tahan adalah dominan, misalnya renang 400 m, lari 1500 m, dayung, dsb.

Zone IV : dalam zona ini yang intensitasnya ialah medium, organisme tubuh kita ditantang untuk kerja keras sampai selama 1 – 30 menit. Olahraga yang termasuk zona ini adalah misalnya renang 800 dan 1500 m, lari 5000 m dan 10.000 m, cross country skiing, dsb. Dalam aktivitas ini sistem energi aerobik adalah dominan (sampai 90%).

Zone V : dalam zona ini termasuk aktivitas-aktivitas yang intensitasnya adalah rendah. Meskipun demikian volume pemakaian energinya adalah tinggi, seperti dalam lari maraton, jalan cepat 20 – 50 km, road race dalam balap sepeda, dsb. Karena menuntut aktivitas yang tinggi untuk suatu jangka waktu yang lama, maka pulih-asal organisme amatlah lambat, kadang-kadang sampai 2 – 3 minggu. Inilah salah satu alasan mengapa atlet-atlet cabang olahraga ini dianjurkan untuk tidak terlalu sering bertanding. Cukup 3 sampai 5 kali saja dalam setahun, demikian Bompa.

Intensitas didasarkan pada denyut jantung. Selama latihan, kadar intensitas kerja yang dilakukan atlet biasanya bervariasi. Kadang-kadang tinggi, kadang-kadang medium atau rendah.

Organisme tubuh kita menyesuaikan diri dengan kadar intensitas tersebut dengan cara meningkatkan fungsi-fungsi faalial agar bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan latihan. Didasarkan pada perubahan-perubahan faalial tersebut, khususnya denyut jantung, pelatih dapat memonitor intensitas yang didasarkan pada DJ (denyut jantung) sebagaimana dianjurkan Nikiforov (1974) adalah sbb. :

DENYUT JANTUNG

Zona	Intensitas	DJ/menit
1	Rendah	120 – 150
2	Medium	150 – 170
3	Tinggi	170 – 185
4	Maksimal	lebih dari 185

Keempat zona intensitas latihan yang didasarkan pada Reaksi DJ terhadap beban Latihan (Nikorov : 1974)

7) Kualitas

Ciri-ciri :

1. Bila latihan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
2. Koreksi yang tepat dan rinci.
3. Prinsip over load.

8) Spesifik

Manfaat maksimal dari rangsangan latihan hanya akan terjadi kalau rangsangan itu mirip dengan gerakan yang dilakukan dalam voli.

9) Program latihan

PROGRAM LATIHAN TAHUNAN DENGAN SIKLUS TUNGGAL

			PERIODISASI	VOLUME	INTENSITAS	PRESTASI	
PROGRAM LATIHAN TAHUNAN DENGAN SIKLUS TUNGGAL	TAHAP PERSIAPAN	TAHAP PERSIAPAN UMUM (TPU)	70				
		TAHAP PERSIAPAN KHUSUS (TPK)	70				
	TAHAP PERSIAPAN		50				
			40				
	TAHAP PERSIAPAN		50				
			40				
	TAHAP PERTANDINGAN	TAHAP PRA PERTANDINGAN	30				
			30				
	TAHAP PERTANDINGAN	TAHAP PERTANDINGAN UTAMA		20			
				20			
	TAHAP PERTANDINGAN	TAHAP PERTANDINGAN UTAMA		20			
				20			
TAHAP PERTANDINGAN	TAHAP PERTANDINGAN UTAMA		60				
			60				
TAHAP PERTANDINGAN	TAHAP PERTANDINGAN UTAMA		20				
			20				
			TRANSISI				

Kendala yang dihadapi:

1. Sembilan teori/metode di atas sudah merupakan bagian dari ilmu pengetahuan (IPTEK).
2. Menurut pengamatan penulis 70% pelatih, masih samar-samar dalam pengertian IPTEK dan dalam aplikasinya.
3. Terapkan IPTEK, walaupun dalam skala tapi secara benar dan tepat.

III. PENDIDIKAN PELATIH

1. Model Organisasi Voli

a) Nasional

- Jenjang :
1. Daerah
 2. Nasional C
 3. Nasional B
 4. Nasional A

b) Internasional

- Jenjang :
1. Internasional I
 2. Internasional II
 3. Internasional III

2. Model LANKOR

1. Tingkat dasar
2. Tingkat muda
3. Tingkat madya
4. Tingkat utama

IV. SIAPA YANG BERPERAN DALAM PENINGKATAN KUALITAS PELATIH?

- Bidang Kepelatihan
- Dewan Pelatih
- Ketua Pembinaan Prestasi.

V. MISSING LINK

Penulis merasa bahwa ada garis terputus dalam sistem pembinaan pelatih antara lain :

1. Tidak adanya diskusi/loka karya/temu bicara antara pelatih.
2. Pelatih senior kurang menularkan pengetahuannya.
3. Pelatih junior tidak bertambah ilmu pengetahuan setelah ikuti penataran.

4. Tidak adanya pengiriman pelatih untuk tingkat internasional.

5. Kinerja Bidang Kepeleatihan dan Dewan Pelatih lebih diberdayakan.

Sebuah Obsesi

Yang perlu dilakukan oleh PP PBVSI dimasa mendatang :

1. Usaha-usaha yang serius demi terwujudnya penerapan IPTEK (perlu pakar-pakar biomekanik, biometrik, psikologi kepeleatihan, sport medicine).
2. Mengganti pelatih yang sudah out of date dan punya keterbatasan dalam mengadopsi science.
3. Tingkatkan kualitas pelatih-pelatih muda potensial tidak hanya dari keterampilan melatih tetapi juga dengan ilmu-ilmu pengetahuan terapan.
4. Pertimbangkan kinerja setiap anggota pengurus.
5. Manfaatkan pelatih-pelatih senior yang berbasis di perguruan tinggi.

KEPUSTAKAAN

- Astrand, P.O. dan B. Saltin. (1961). *Oxygen Uptake During the First Minutes of Heavy Muscular Exercise*. London : Journal Physiology.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Mathews, Donald K dan Fox, Edward L. (1971). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Rushall, Brent S dan Pyke, Frank S. (1991). *Training for Sports and Fitness*. South Melbourne : The Macmillan Company of Australia.