

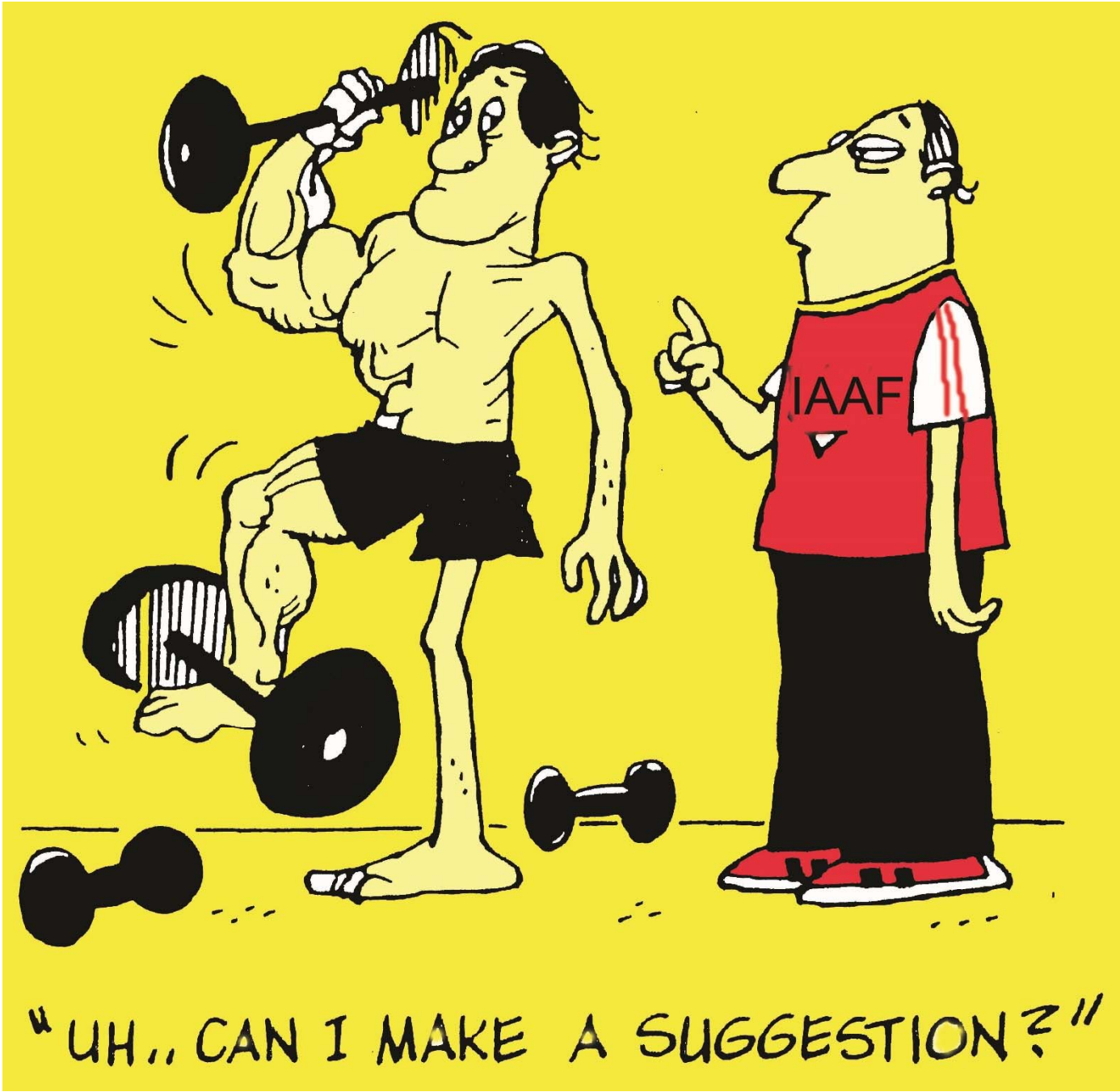
PEMBINAAN MULTILATERAL

Pengajar :

Ria Lumintuarso & Cukup Pahala Widi

PKO – FIK

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



Silabus :

- Pendahuluan
- Definisi
- Ruang Lingkup
- Pertumbuhan dan Gerak
- Gerak Dasar dalam PM
- Dasar Gerak Olahraga

- Pengembangan Fisik Multilateral
- Latihan Multilateral
- Pembelajaran Multilateral
- Sarana dan Prasarana Multilateral
- Tes dan evaluasi

Definisi

- Pembinaan multilateral adalah pengembangan berbagai variasi keterampilan dan kemampuan biomotorik dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk pengembangan menyeluruh.

(Tudor O. Bompa 2000)

Ruang Lingkup

Subjek :

- Pengembangan keterampilan gerak
- Pengembangan kemampuan fisik (fitnes)
- Mental dan sosial

Ruang Lingkup

Konsep Kerja :

- Subsider – gerak yang diperlukan untuk mengatasi gangguan dan hambatan pada olahraga.
- Struktur – gerak yang mendukung struktur gerak olahraga spesialisasi.
- Perspektif - pembinaan olahraga secara umum baik yang menjadi tujuan khususnya maupun olahraga dan gerak yang lain untuk menemukan dan mencapai bentuk olahraga spesialisasi.

(Jurgen Weineck 2009)

Multilateral Skill Development

- Pengembangan Keterampilan Multilateral :
Setiap anak / atlet muda perlu melaksanakan pengembangan berbagai keterampilan baik dari sisi kemampuan dasar motorik maupun gerak dasar keterampilan.
 - Kemampuan dasar motorik meliputi gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif)
 - Kemampuan gerak dasar berbagai cabang olahraga.

Pengembangan ini untuk menghindari spesialisasi dini + Burn out = drop out

Multilateral Physical Development

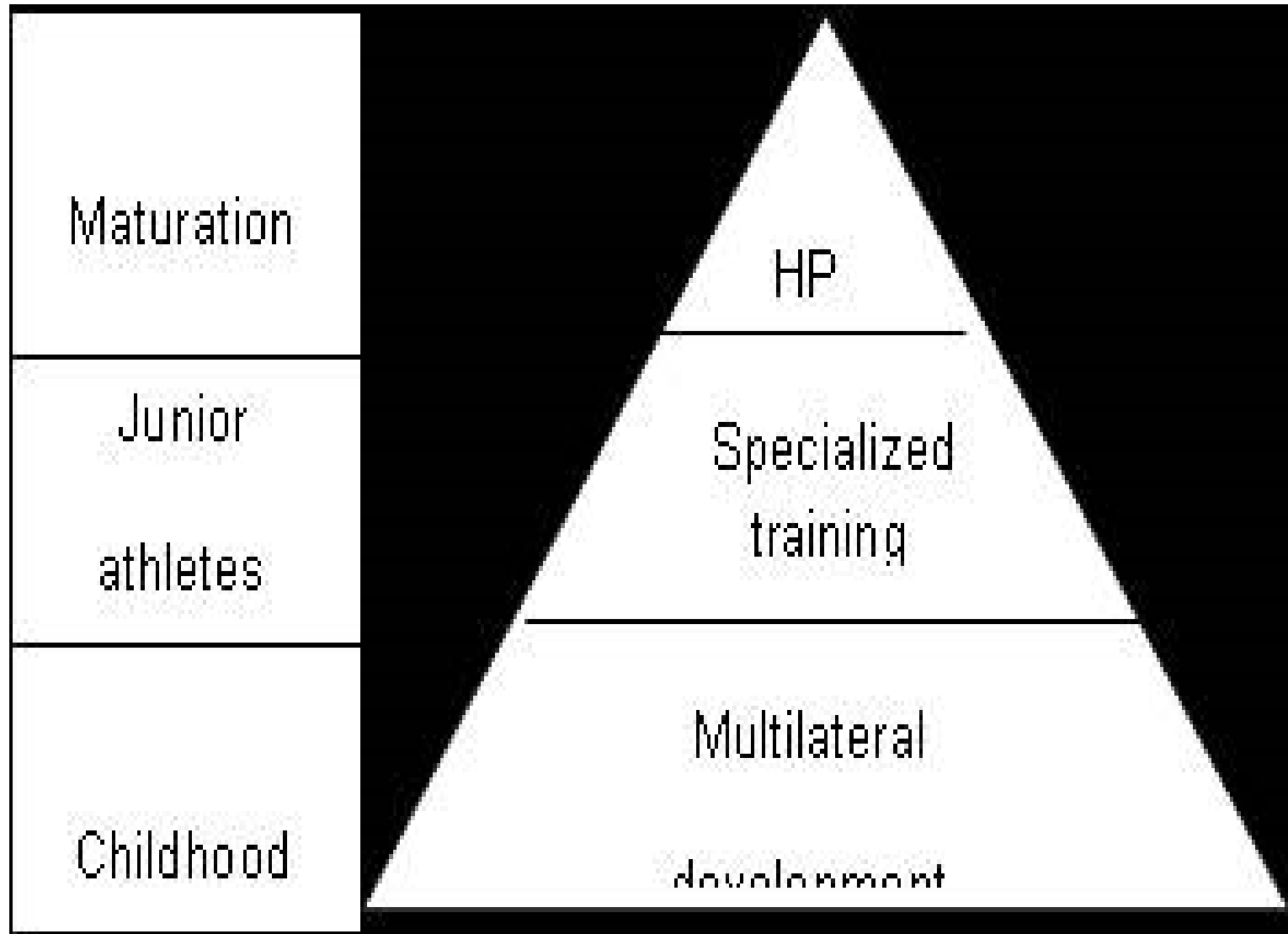
- Pengembangan Fisik Multilateral

Setiap atlet perlu melaksanakan pengembangan fitness (kemampuan biomotor) yang menyeluruh untuk memberikan fondasi yang kuat terhadap pengembangan selanjutnya.

Pengembangan ini dapat menghindari dari

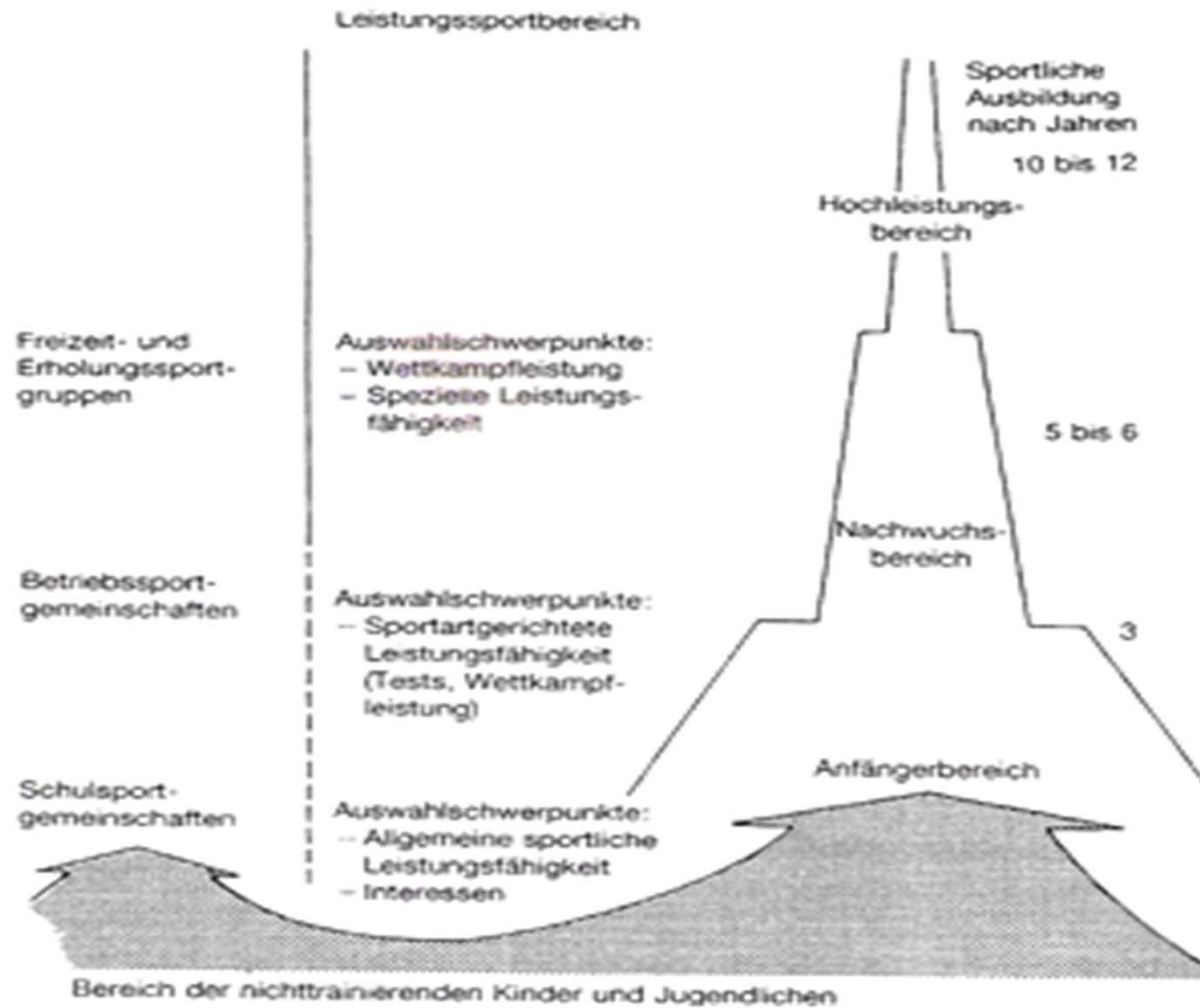
Burn out + cedera = drop out

Piramida Pembinaan



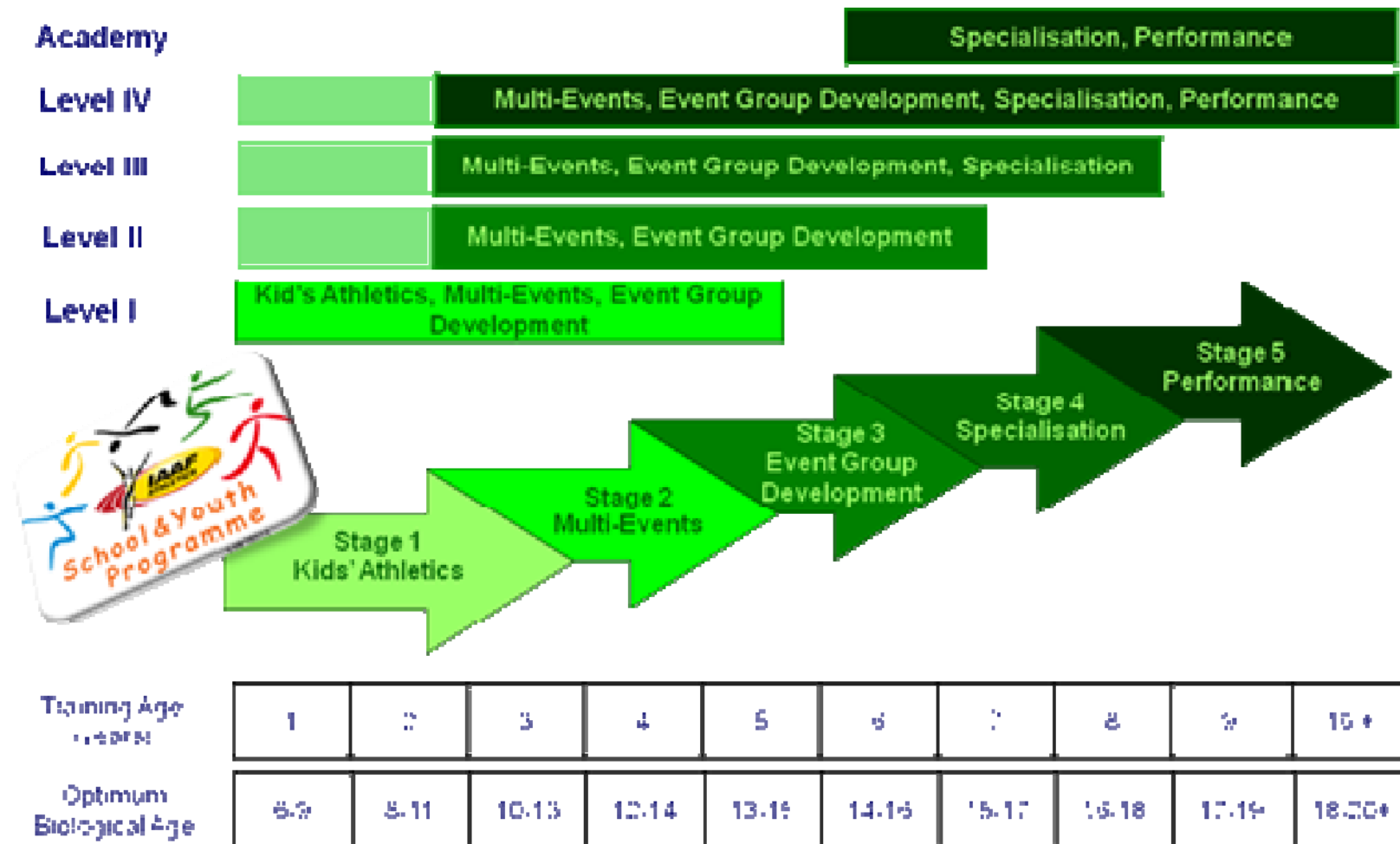
(Tudor O. Bompa 2000)

Piramida Pembinaan



(Jurgen Weineck 2009)

Kerangka Pembinaan

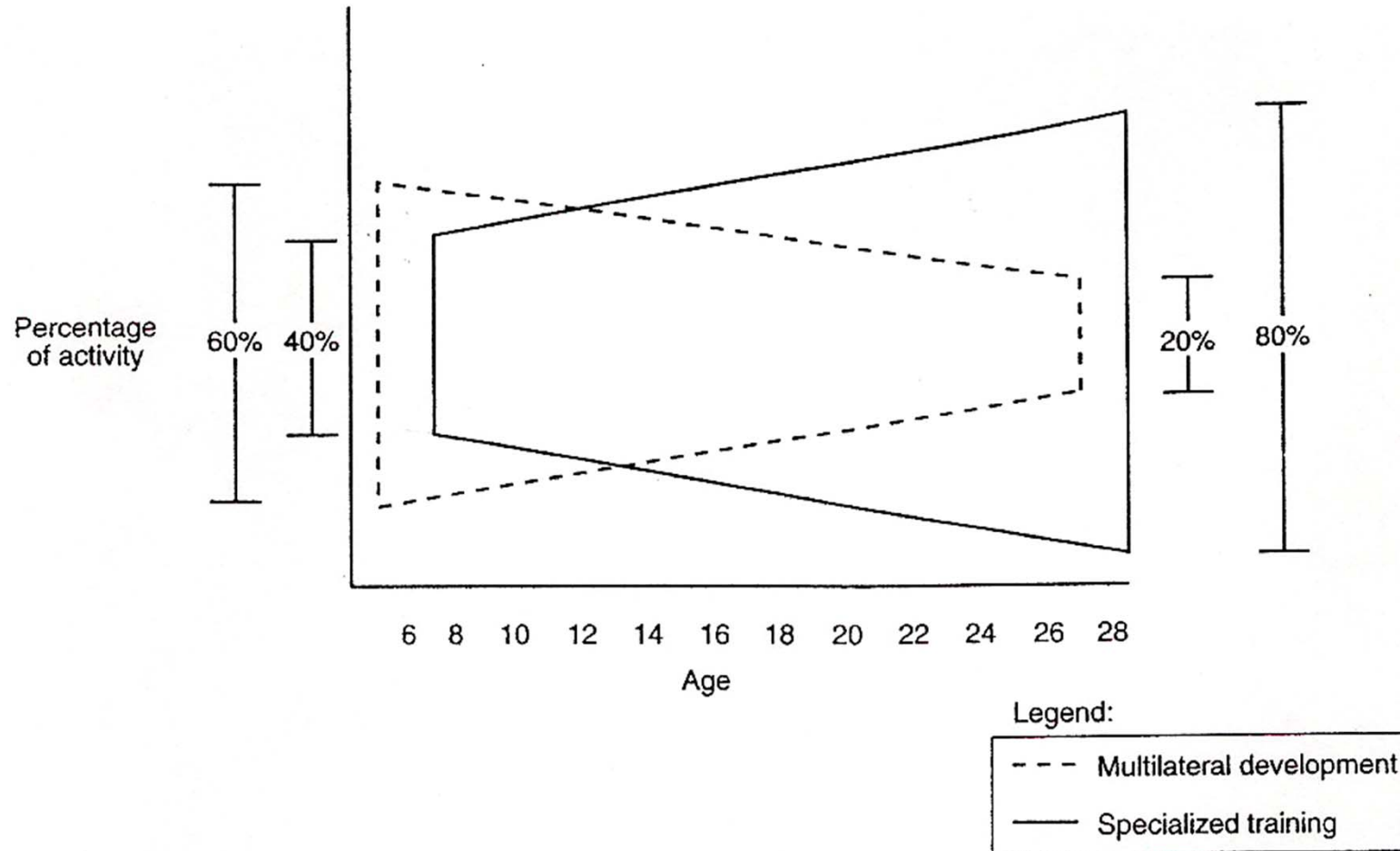


(IAAF, 2007)



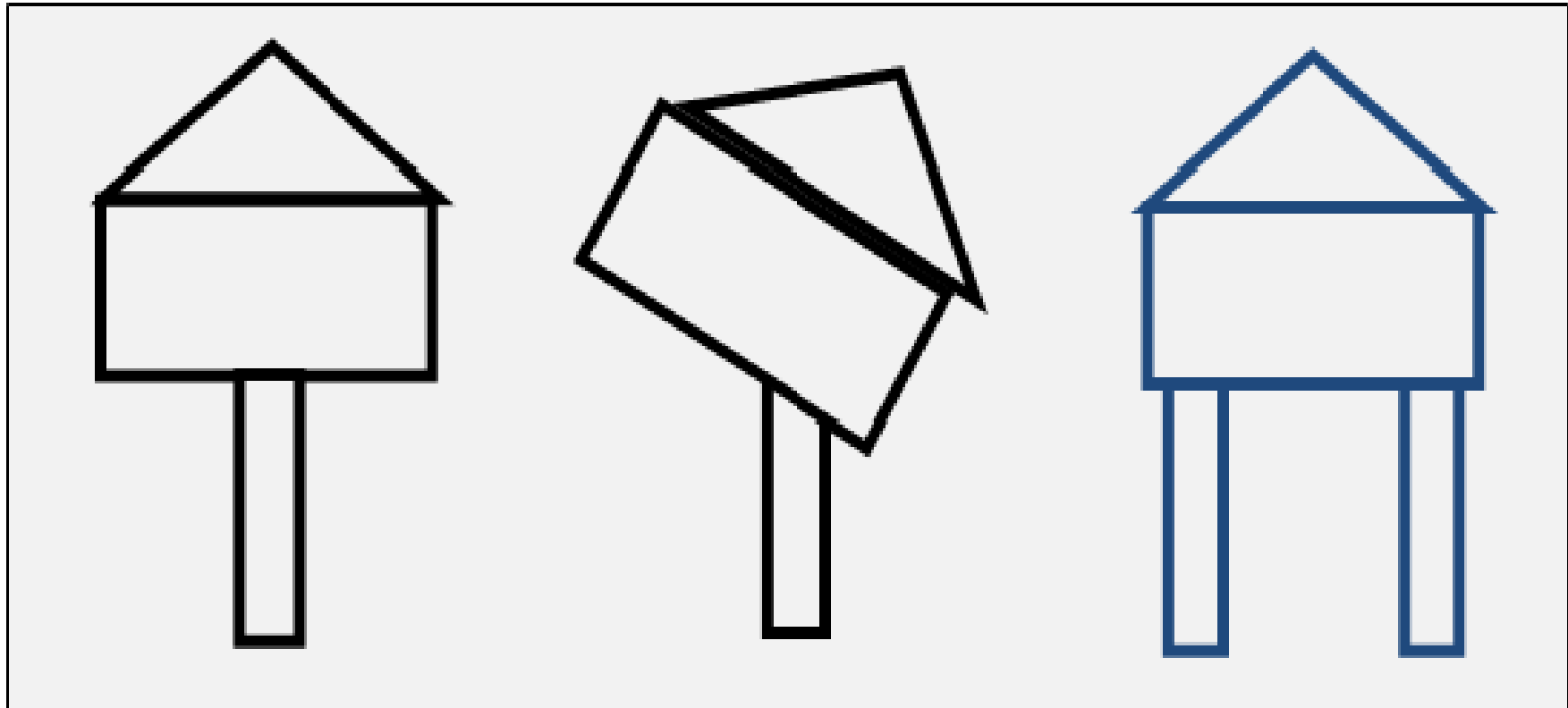
(Susan Capel 2004)

Multilateral VS Spesialisasi



(Tudor O Bompa, 2000)

Spesialisasi Dini VS Multilateral



(Hans Peter Thumm 2002)