

**LAPORAN
PELAKSANAAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**

SEBAGAI PEMATERI BINTEK DIKPORA DIY



Oleh :
Awan Hariono, M. Or.

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2010**

SEBAGAI PEMATERI BINTEK DIKPORA DIY

A. Nama Kegiatan

Sebagai Pemateri Bintek Dikpora DIY

B. Latar Belakang Kegiatan

Sukses dalam arena kompetisi adalah hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen, dan proses latihan. Sukses atlet adalah individu yang dilatih dalam aktivitas fisik yang dirancang dengan baik, program latihan yang berlangsung dalam jangka yang panjang (tidak dilakukan secara instan) sehingga dapat menampilkan prestasi yang istimewa (*excellence*).

Latihan olahraga harus dimulai dari usia anak-anak sehingga tubuh dan pikiran (*body and mind*) dapat dikembangkan secara terus menerus (progresif) 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). Melatih anak-anak harus dilakukan secara seksama dengan 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.

Pembibitan olahraga merupakan sebuah tahap penting dalam pembinaan prestasi olahraga yang merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga. Jadi untuk mencapai jenjang prestasi tinggi diperlukan sistem pembibitan yang bagus. Tanpa pembibitan yang tersistem dengan baik maka tahap pencapaian prestasi tidak akan tercapai dengan baik. Sistem Pembibitan yang baik

adalah sistem pembibitan yang mampu memberikan pondasi yang kuat untuk menuju ketahap selanjutnya yaitu spesialisasi yang selanjutnya secara berkelanjutan dibina menjadi prestasi tingkat tinggi.

Pencapaian prestasi yang berkelanjutan adalah terciptanya sistem peralihan yang baik antara satu generasi atlet berprestasi ke generasi selanjutnya, sehingga tidak terjadi kesenjangan antara satu generasi atlet berprestasi ke generasi penggantinya sehingga prestasi tinggi dapat dicapai secara berantai dari satu generasi ke generasi selanjutnya. Untuk itu pembibitan olahraga harus ditata dengan pola yang terstruktur sesuai dengan fungsi perkembangan atlet pada usia pembibitan.

Atlet dapat dikatakan memiliki kemampuan fisik dan minat yang baik terhadap olahraga, tetapi belum dapat dikatakan berbakat bila tidak memiliki kemampuan berkompetisi yang baik. Kemampuan ini menjadi penentu apakah potensi atlet dapat berfungsi secara optimal untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Prestasi dapat dilihat pada saat atlet berkompetisi, jadi kemampuan kompetisi bisa jadi merupakan salah satu factor yang sangat penting. Akhirnya jasa seorang ahli tetap diperlukan, misalnya pengamatan pelatih yang berpengalaman merupakan salah satu faktor penting yang perlu dipertimbangkan bila akan mengidentifikasi bakat. Pelatih ahli dan berpengalaman biasanya mampu melihat dengan mata telanjang “mata pelatih” pada saat anak melakukan kegiatan olahraga, apakah seorang anak memiliki bakat atau potensi pada cabang olahraga tertentu atau tidak.

Kondisi yang menguntungkan bagi pembinaan dan pengembangan olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta perlu didukung dengan semakin lengkapnya fasilitas dan sarana-prasarana yang relatif memadai serta kemampuan pelatih yang

profesional. Keberhasilan pelatih dalam meningkatkan keterampilan gerak anak latih sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan dan ketepatan metode latihan yang diterapkan. Dengan demikian kalangan praktisi (pelatih) harus menyadari pentingnya kemajuan teknologi bagi proses pembinaan atlet berprestasi.

Dikpora DIY dan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY merupakan instansi yang memiliki kompetensi dalam meningkatkan prestasi olahraga di tingkat daerah. Untuk itu perlu adanya kerjasama yang dilakukan secara sinergis dengan pengprov maupun KONI dalam upaya meningkatkan sistem pembinaan olahraga prestasi baik dalam bentuk pelatihan, penataran, maupun kerjasama yang lain.

C. Dasar Kegiatan

Mengacu Surat Penugasan/Ijin Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor: 1974/ H.34.16/KP/2010 tentang 6 Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang ditugaskan Sebagai Pemateri BINTEK Dikpora DIY. Adapun dosen yang ditugaskan sebagai pemateri pada kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Nama : Endang Rini Sukamti, MS
NIP : 19600407 198601 2 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Pemateri : Perkembangan Motorik

2. Nama : Fauzi, M.Si
NIP : 19631228 199002 1 002
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Pemateri : Perencanaan Program latihan

3. Nama : Mansur, MS
NIP : 19570519 198502 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Pemateri : Kondisi Fisik

4. Nama : Dr. Siswantoyo, M.Kes
NIP : 19720310 199903 1 002
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Pemateri : Dasar-Dasar Kepeleatihan

5. Nama : **Awan Hariono, M.Or.**
NIP : 19720713 200212 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Pemateri : Tes dan Pengukuran 1

6. Nama : Agus Susworo Dwi M, M.Pd
NIP : 19710808 200112 1 001
Unit Kerja : FIK-UNY
Sebagai Pemateri : Tes dan Pengukuran 2

D. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan adalah untuk meningkatkan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam penyusunan program latihan, pembinaan kondisi fisik, tes dan pengukuran, dasar-dasar kepeleatihan. Selain itu pelatih diharapkan dapat memhami tentang pertumbuhan dan perkembangan motorik anak sehingga penerapan program latihan dapat disesuaikan dengan kemampuan setiap individu anak latih.

E. Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan ini adalah bimbingan teknik bagi pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah menggunakan ceramah, tanya jawab, dan praktek. Sebagai pemateri adalah dosen yang memiliki kompetensi pada bidang ilmu yang diterapkan.

F. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan bimbingan teknik bagi pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta dilaksanakan pada hari Jumat s/d Sabtu, tanggal 5 s/d 6 November 2010 di Hotel Museum Batik Daerah Istimewa Yogyakarta.

G. Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pelatih Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta. Peningkatan dapat dipantau dari cara pelatih melakukan praktik tes dan pengukuran serta menyusun program latihan serta meningkatnya kreativitas melalui modifikasi tes yang dilakukan sesuai dengan cabang olahraga yang ditangani.



**SPECIALISASI DALAM MEMBANGUN PRESTASI
OLAHRAGA BAGI ATLET PELAJAR**

Awan Hariono

- Sukses dalam arena kompetisi adalah hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen, dan proses latihan.
- Dilakukan dengan perencanaan program yang benar-benar matang & hati-hati (tidak untuk jangka pendek).
- Latihan olahraga harus dimulai dari usia anak-anak sehingga tubuh dan pikiran (body and mind) dapat dikembangkan secara terus menerus (progresif) dan sistematis.
- Melatih anak-anak harus dilakukan secara seksama dengan 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.
- Aspek latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah keterampilan (teknik) gerak dasar yang benar dengan kemampuan fisik dasar yang baik.

KAPAN LATIHAN DILAKUKAN..????....

Balyi's Training Stages:

	Females	Males
Fundamental	6-8	6-9
Learning to Train	8-11	9-12
Training to Train	11-15	12-16
Training to Compete	15-22+	16-23
Training to Win	18+/-	19+/-

Usia Pembinaan Olahraga

Cabang Olahraga	Usia untuk memulai latihan	Usia untuk memulai spesialisasi	Usia untuk mencapai Prestasi
Panahan	12 - 14	16 - 18	23 - 30
Atletik:	10 - 12	13-14	18-23
Sprint	10 - 12	14 - 16	22 - 26
Jarak menengah	13 - 14	16 - 17	22 - 26
Jarak jauh	14 - 16	17 - 19	25 - 28
Lompat	12 - 14	16 - 18	22 - 26
Lempat	14 - 15	17 - 19	23 - 27
Badminton	10 - 12	14 - 16	20 - 25
Baseball	10 - 12	15 - 16	22 - 28
Basketball	10 - 12	14 - 16	22 - 28
Tinju	13 - 15	16 - 17	22 - 26
Bolatanang	10 - 12	15 - 17	23 - 27
Canoe	12 - 14	15 - 17	22 - 26
Rowing	11 - 14	16 - 18	22 - 25
Balap sepeda	12 - 15	16 - 18	22 - 28
Lompat Indah:			
Putera	8 - 10	11 - 13	18 - 22
Puteri	6 - 8	9 - 11	14 - 18

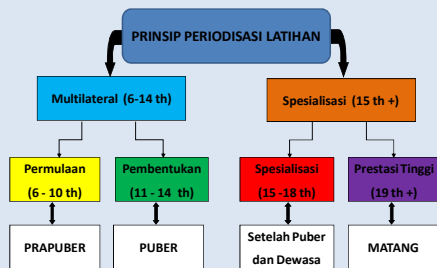
Anggar	10 - 12	14 - 16	20 - 25
Hoki	11 - 13	14 - 16	20 - 25
Senam :			
Putera	8 - 9	14 - 15	22 - 25
Puteri	6 - 8	9 - 10	14 - 18
Judo	8 - 10	15 - 16	22 - 26
Layar	10 - 12	14 - 16	22 - 30
Menembak	12 - 15	17 - 18	24 - 30
Sepakbola	10 - 12	14 - 16	22 - 26
Squash	10 - 12	15 - 17	23 - 27
Renang :			
Putera	7 - 8	13 - 15	20 - 24
Puteri	7 - 9	11 - 13	17 - 25
Renang indah	6 - 8	12 - 14	22 - 27
Tenis meja	8 - 9	13 - 14	22 - 25
Tenis :			
Putera	7 - 8	12 - 14	22 - 27
Puteri	7 - 8	11 - 13	17 - 25
Bolavoli	10 - 12	15 - 16	22 - 26
Polo Air	10 - 12	16 - 17	23 - 26
Angkat besi	14 - 15	17 - 18	23 - 27
Gulat	11 - 13	17 - 19	24 - 27
Pencak Silat	10-11	15-16	20-28

Tahapan Usia Anatomik

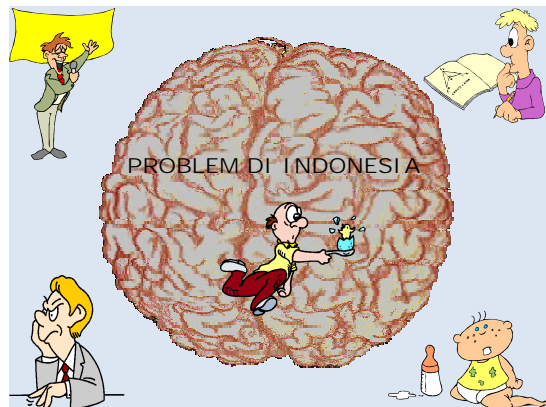
FASE PERKEMBANGAN	USIA KRONOLOGIS	TAHAP	USIA	CIRI PERKEMBANGAN
Anak anak (Awal)	0-2 tahun	Baru lahir	0 - 30 hr	Perkembangan organ yang cepat
		Bayi	1 - 8 bln	
		Merangkak	9 - 12 bln	
Pra Sekolah	3-5 tahun	Bejalan	1 - 2 tahun	Terjadi perubahan yang kompleks dan penting (fungsional, perilaku, pribadi)
		Kecil	3 - 4 th	
		Sedang	4 - 5 th	
Usia sekolah	6-18 tahun	Besar	5 - 6 th	Perkembangan lambat dan seimbang ketika fungsi beberapa organ menjadi lebih efisien
		Pra Pubertas	6 - 11 (pi)	
			7 - 12 (pa)	
		Puber	11 - 13 (pi)	
Dewasa Muda	19 - 25		12 - 14 (pa)	Perkembangan cepat dalam tinggi, berat, dan efisiensi beberapa organ; kematangan sek dengan perubahan perilaku.
		Setelah Puber	13 - 18 (pb)	
		Puber	14 - 18 (pa)	Perkembangan lambat, seimbang, dan proporsional; kematangan berperan.
		Matang	19 - 25 tahun	Periode kematangan ganda melalui penyempurnaan semua fungsi dan sifat psikologis.

Lalu bagaimana pelatihan yang harus diberikan pada anak usia sekolah (pelajar) ?

Multilateral Development and Specialized Principle



Bagaimana pelatihan pada masing-masing tahapan ?.....



Spesialisasi Dini VS Multilateral



(Hans Peter Thumm 2002)

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).

Karakteristik Spesialisasi Dini:

Peningkatan cepat, mencapai sukses pada waktu cepat, dan hasil prestasi puncak dicapai sebelum dewasa penuh. Namun kondisi ini mengandung konsekuensi; terjadinya stagnasi di usia dewasa, kemajuan selanjutnya sangat tergantung pada kondisi yang ada, terjadinya hambatan psikologi dengan tingginya drop out dan resiko cedera.

Karakteristik Multilateral:

Membutuhkan waktu yang lebih lama untuk berprestasi tetapi lebih stabil, prestasi terbaik dicapai pada usia emas, resiko cedera kecil, sedikit terjadi drop out, tingkat teknik yang dikuasai tinggi, lebih besar peluang untuk memilih alternatif nomor atau cabang olahraga sesuai dengan potensinya

Spesialisasi Dini VS Multilateral

Faktor	Spesialisasi Dini	Program Multilateral
Pencapaian prestasi puncak	Peningkatan cepat Usia 15-16 tahun karena adaptasi cepat.	Peningkatan lebih lambat Usia 18 tahun atau lebih, pada usia dewasa secara fisik dan mental.
Lama prestasi	Cepat stagnasi/burnout	Bertahan lama dalam prestasi
Kemungkinan cedera	Mudah terjadi cedera karena adaptasi yang dipaksakan.	Sedikit kemungkinan cedera.

NEGATIVE CONSEQUENCES OF EARLY SPECIALIZATION

Physical
Psychosocial
Compromized Social Development
Dropout
Burnout
Eating Disorders

Baker et al, 2009



Kerangka Pembinaan



(Susan Capel 2004)

Sistem Pembinaan Prestasi Olahraga

- Untuk mencapai jenjang prestasi tinggi diperlukan sistem pembibitan yang dilakukan secara kontinyu, progresif, dan berkelanjutan.
- Pembibitan harus dilakukan secara sistematis sehingga memiliki arah dan tujuan yang terprogram dengan baik.
- Pembibitan yang dilakukan secara sistematis akan mempermudah atlet dan pelatih dalam pencapaian prestasi optimal.
- Sistem pembibitan harus mengarah pada pembentukan pondasi yang kuat sebagai landasan untuk peningkatan menuju tahap spesialisasi sampai dengan prestasi tingkat tinggi.

PEMBIBITAN SEBAGAI PONDASI

- Sistem pembibitan yang digunakan dalam konsep pembinaan olahraga adalah sistem pembibitan yang mampu menjadi pondasi pembinaan prestasi.
- Sistem pembibitan ini menjamin pencapaian prestasi yang berkelanjutan dan stabil.
- Pencapaian prestasi yang berkelanjutan adalah terciptanya sistem peralihan yang baik antara satu generasi atlet berprestasi ke generasi selanjutnya.
- Dengan demikian tidak terjadi kesenjangan antara satu generasi atlet berprestasi ke generasi penggantinya (pelapisnya) sehingga prestasi tinggi dapat dicapai secara berantai dari satu generasi ke generasi selanjutnya.

POLA PEMBIBITAN OLAHRAGA NASIONAL

- ❖ Pembibitan olahraga ditata dengan pola yang terstruktur sesuai dengan fungsi perkembangan atlet pada usia pembibitan.
- ❖ Usia pembibitan olahraga di Indonesia ditetapkan berdasarkan jenjang pendidikan yaitu pada usia Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA).
- ❖ Pada pola pembibitan olahraga terdapat serangkaian proses pembibitan yang merupakan program jangka panjang pada tahap pondasi pembinaan prestasi yang mengantarkan atau mempersiapkan atlet pada tahap selanjutnya yaitu tahanan spesialisasi dan tahap prestasi tingkat tinggi.

POLA PEMBIBITAN OLAHRAGA NASIONAL



PEMANDUAN BAKAT :

- Sebuah proses awal untuk mengidentifikasi keberbakatan anak.
- Pemanduan bakat diterapkan pada anak usia 10 sampai 12 tahun.
- Instrumen yang digunakan dalam pemanduan bakat ini adalah "Sport Search" yang diadopsi dari Australia.
- Pemanduan bakat menghasilkan atlet-atlet dengan potensi untuk dikembangkan pada beberapa cabang olahraga.

PENGEMBANGAN BAKAT :

- Sebuah proses yang ditujukan untuk mengidentifikasi kecocokan anak terhadap cabang olahraga tertentu dan kemungkinan untuk dikembangkan menjadi potensi berprestasi dimasa depan (*trainable*).
- Proses ini dikembangkan dengan pemberian program pengembangan multilateral yang dirancang untuk anak usia 10-13 tahun.

SENTRA PEMBIBITAN OLAHRAGA:

- Sebuah proses pembinaan atlet pertama pada cabang potensial yang sudah mengacu pada cabang olahraga tertentu.
- Atlet pada fase ini dibina pada SENTRA/klub olahraga kecabangan (**TRAINING TO TRAIN**).
- Atlet pada sentra pembibitan berusia 14-16 tahun.

PPLP & SKO:

- Wadah pembinaan prestasi paling tinggi pada atlet tingkat sekolah yang merupakan saringan atau seleksi dari sentra olahraga yang menunjukkan hasil yang sesuai standar pencapaian prestasi pada usia tersebut.
- Atlet PPLP dan SKO ini berusia 15-19 tahun.

KOMPETISI:

- Fase pertama atlet belajar untuk berkompetisi pada wadah kompetisi yang sesungguhnya (**TRAINING TO COMPETE**).
- Atlet pada fase ini berumur 15-19 tahun.

LATIHAN PADA MASI NG-MASING TAHAPAN ?.....

1. TAHAP PERMULAAN DAN PEMBENTUKAN

- ❖ Penekanan aktivitas pada pengembangan kemampuan dasar secara menyeluruh dan menyenangkan yang tentunya dengan intensitas latihan rendah melalui konsep bermain (games).
- ❖ Materi yang diberikan dapat berupa kemampuan keterampilan gerak dasar dan kemampuan fisik dasar.

Latihan yang harus diberikan pada tahap permulaan dan pembentukan

- Latihan Kemampuan Keterampilan Gerak
- Latihan Fleksibilitas
- Latihan Kecepatan Gerak
- Latihan Kekuatan dan Stabilisasi
- Latihan Daya Tahan

Latihan Kemampuan Keterampilan Gerak

TAHAP PERKEMBANGAN	BENTUK LATIHAN	LATHAN-LATHAN
PERMULAAN (6 – 10 tahun)	Persiapan latihan untuk memahirkan keterampilan	Rolling
		Melempar
		Menangkap
		Menendang
	Keseimbangan sederhana	Berjalan di atas garis
		Melompat dengan rintangan rendah
	Irama sederhana dan waktu reaksi	Menangkap
		Rolling
	Orientasi ruang dan perasaan akan posisi tubuh / anggota badan	Jungkir depan
		Melempar
	Kordinasi mata dan tangan secara sederhana	Menangkap
		Mengiring bola
		Melempar
		Menangkap
		Latihan dengan bola
		Latihan bola berpasangan
	Latihan mempertinggi / meningkatkan keterampilan	Memukul dan melempar bola
		Keterampilan menangkap
Menangkap bola pantulan		
Mengiring bola		
		Pengulangan

TAHAP PERKEMBANGAN	BENTUK LATIHAN	LATHAN-LATHAN
PEMBENTUKAN (11 – 14 tahun)	Kordinasi mata dan tangan tingkat mahir	Lempar tangkap bola
		Melempar bola
		Menangkap bola pantulan
		Melompat dengan berbalik dan melempar bola
	Kordinasi anggota badan (tungkai dan lengan)	Games
		Koordinasi untuk tungkai
		Lompat tali
		Lempar tangkap bola
	Orientasi ruang tingkat mahir	Lompat tali
		Roll belakang
		Meroda
		Handstands
	Analisa signal dan reaksi terhadap variasi rangsangan	Latihan bola berpasangan
		Games
Pengulangan		

Model latihan dengan pola yang sederhana dan mudah dilakukan serta tidak melakukan dalam kondisi kelelahan, karena dikhawatirkan akan terjadi gerakan yang salah. Selain latihan kemampuan keterampilan juga perlu diberikan latihan fisik dasar seperti kemampuan flexibility, speed-agility-quickness, strength, dan endurance.

Latihan Fleksibilitas

Hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan latihan fleksibilitas pada tahap ini adalah :

- Rencanakan program latihan yang akan diterapkan
- Persiapkan fasilitas yang akan digunakan untuk membantu proses dengan memperhatikan kenyamanan dan keamanannya
- Yakinkan bahwa kondisi anak baik untuk melakukan aktivitas latihan
- Apabila anak dalam jumlah yang cukup banyak maka pengaturannya perlu diperhatikan agar tetap ada dalam pengawasan
- Memberikan contoh gerakan yang benar dan dengan ketentuan yang jelas dan mudah dipahami (tugas gerak yang jelas dan mudah) oleh anak
- Perhatikan sistematika gerakan demi gerakan
- Gerakan yang salah harus sesegera mungkin diperbaiki melalui pendekatan yang tepat
- Untuk mendapatkan retensi yang baik lakukan dengan pengulangan yang cukup dan tidak terlalu banyak gerakan

Latihan Kecepatan Gerak

- ❖ Kecepatan gerak merupakan kemampuan yang terpenting dalam olahraga prestasi.
- ❖ Kemampuan ini merupakan kemampuan yang telah dilahirkan (*genetic*) dan keturunan (*herediter*) tergantung pada komposisi tipe otot. Kontraksi otot yang cepat terjadi karena proporsi serabut otot cepat (*fast twitch fibers*) lebih banyak dibandingkan dengan serabut otot lambat (*slow twitch fibers*).
- ❖ Pada anak usia tahap permulaan, pelatihan kemampuan ini lebih diarahkan pada bentuk permainan untuk mendapatkan *speed*, *agility* dan *quickness*-nya.
 - [Speed games](#)
 - [Agility games](#)
 - [Reaction games](#)
 - [Quickness games](#)

Latihan Daya Tahan

- ❖ Kemampuan daya tahan adalah kemampuan yang paling jelas dimiliki oleh anak-anak. Pada usia anak-anak tingkat kesadaran akan kelelahan sangat kecil. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan sangat padat akan tetapi jarang (bahkan tidak pernah) mengeluh kelelahan.
- ❖ Pelatihan pada kemampuan ini adalah memberikan perlakuan terhadap anak-anak untuk menyelesaikannya dalam waktu yang lama.
- ❖ Dalam latihan ini tingkat kejenuhan dan rasa malas cukup tinggi sehingga dituntut pelatih untuk mampu menciptakan variasi latihan yang banyak dengan menerapkan metode dan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan.
- ❖ Bentuk latihannya lebih dominan permainan yang menuntut aktivitas setiap individu anak (tidak pasif) yang berlangsung cukup lama (waktu yang lama atau pengulangan yang cukup banyak).
- ❖ Untuk menarik perhatian dan minat bergerak maka penggunaan alat bantu yang tepat harus dimaksimalkan.

Latihan Kekuatan dan Stabilisasi

- ❖ Latihan harus dilakukan secara hati-hati karena secara fisiologis kemampuan anak-anak usia ini masih sangat lemah.
- ❖ Latihan kemampuan ini dilakukan dengan menggunakan beban sendiri atau dengan alat yang ringan sehingga tidak mengganggu pertumbuhan dan perkembangan fungsionalnya.
- ❖ Kemampuan kekuatan yang dituju lebih kepada daya tahan kekuatan yang berarti lebih memperhatikan volume karena pengulangannya dibandingkan dengan intensitas bebannya, serta irama gerakan yang tidak cepat.
- ❖ Harus diperhatikan apabila kita akan memberikan latihan kekuatan lompatan hendaknya dilakukan dengan *low impact*.
- ❖ Latihan penguatan (*strengthening*) yang juga akan membantu tingkat stabilitas saat bergerak pada anak usia ini adalah dengan latihan stabilisasi.
- ❖ Latihan ini boleh dikatakan dengan resiko cedera yang sangat minim dan bahkan untuk orang dewasa (atlet) latihan ini menjadi bagian dari latihan rehabilitasi atau penyembuhan dari cedera.
- ❖ Latihan ini akan lebih baik apabila sudah diperkenalkan pada anak-anak usia sekolah..

2. TAHAP SPESIALISASI DAN PRESTASI TINGGI

- ❖ [Pada tahap usia sekolah akhir \(15 - 18 tahun\) merupakan tahap pemberian latihan yang lebih spesial karena akan menapaki awal karir prestasi.](#)
- ❖ [Penyempurnaan teknik dan keterampilan \(technically and skills\) harus lebih diperhatikan dengan didukung oleh peningkatan kemampuan fisik yang prima.](#)
- ❖ [Kemampuan fisik pada usia ini harus menjadi perhatian penting para pelatih karena dengan kemampuan fisik yang sangat prima akan membantu proses penyempurnaan teknik untuk menjadi terampil dan otomatis.](#)

TAHAP PERKEMBANGAN	BENTUK LATIHAN	LATHAN-LATHAN
SPESIALISASI (15 - 18 tahun)	Penyempurnaan keterampilan	Rolls and rotations
		Ball throws and catch games
		Relays
	Orientasi ruang yang kompleks	Jump with turns
		Games
		Jumps over object
	Keseimbangan dan kesadaran / kontrol tubuh	Rolls and jumps
		Rolls and turns
		Jumps over object and turns
		All variations of body balance
		Games
		Relays
Mengembangkan Antisipasi	Rolls and turns	
	Throws and catches with partner	
	Balance exercises	
	Games	

Latihan-latihan di atas hanya contoh yang dapat diterapkan terutama pada cabang olahraga permainan dan tentunya dapat dikembangkan bentuk latihan pada cabang olahraga lain untuk setiap tahapannya. Pada hakikatnya untuk mencapai prestasi tinggi setelah melewati masa pemula dan pembentukan yang baik latihan akan menjadi efektif dan efisien apabila prinsip-prinsip latihan dan norma / kaidah latihan diterapkan dengan baik.

Hal yang perlu diperhatikan dalam latihan fisik pada tahap spesialisasi diantaranya :

Latihan Kelenturan

Dengan kemampuan yang telah terbentuk pada masa sebelumnya maka pelatihan yang dilakukan mengarah pada bagian terpenting, terutama kesiapan otot dalam berkontraksi untuk melakukan gerakan (eksploris) sehingga terhindar dari cedera dan gerakannya menjadi lebih efisien.

Latihan Kecepatan

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.

Latihan Kekuatan

- Sama seperti kebutuhan pada kemampuan kecepatan, latihan kekuatan harus diarahkan spesialisasi 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'.

Latihan Daya Tahan

- 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 (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 (sesuaikan dengan kebutuhan cabor).

Tugas:

1. Guru/Pelatih Mengidentifikasi Cabor yang dapat dikembangkan di sekolah
2. Guru/Pelatih Mengidentifikasi Karakteristik Cabor:
 - Predominan Sistem Energi
 - Predominan Komponen Biomotor
 - Jenis Otot
 - Otot dan Ekstremitas yang Bekerja
 - Lama Pertandingan
 - Jenis Olahraga
 - Macam dan Irama Gerak
 - Teknik dan Taktik

SELAMAT BERTUGAS????!!!!.....

-----SEMOGA SUKSES-----