

DIAGNOSA DAN KOREKSI

OLEH:
ABDUL ALIM

abdulalim@uny.ac.id

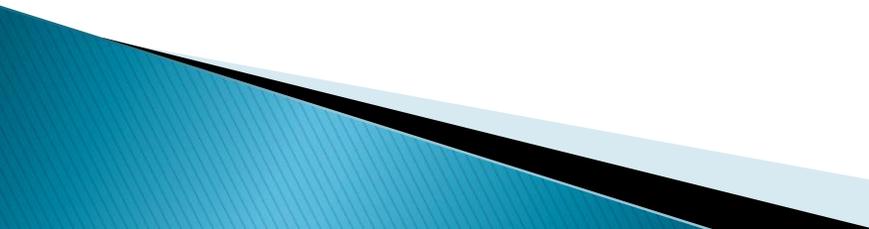
PENGERTIAN

- ▶ Diagnosa adalah untuk pelatih
- ▶ Koreksi adalah untuk pemain
- ▶ Dalam proses diagnosa hal-hal yang diperhatikan baik yang negatif tetapi juga yang positif
- ▶ Pelatih harus yakin terhadap masukannya:
 - Pelatih bekerja kearah perbaikan pemain
 - Pemain dapat melihat manfaat dari perubahan
 - Lama waktu yang diperlukan untuk perubahan
 - Jangan sampai pemain kehilangan kepercayaan
- ▶ Pelatih harus mengikuti perkembangan dengan cermat dengan menggunakan daftar *checklist*

CHECKLIST DIOGNOSA

1. SIKAP: Motivasi pemain/perhatian dsb
 2. Posisi Awal: Bagaimana sikap siap pemain?
 3. Pegangan: Apakah sudah sesuai fungsinya?
 4. Pengamatan kejadian: Apakah pemain mengamati lintasan bola, kecepatan boal, putaran bola?
 5. Olah Kaki: rekasi terhadap bola datang, Bagaimana gerak menuju ke bola?, Langkah yang digunakan, Bagaimana keseimbangannya?
- 

6. Persiapan raket: Bagaimana mulai backswing?, Apakah backswing terlalu panjang/pendek?, Apakah bahu diputar lebih awal
 7. Apakah Ayunan raket sudah cukup untuk suatu jenis pukulan: Dari awal ke atas untuk mengangkat dari atas ke bawah untuk slice, Apakah ayunannya ritmis?, Apakah kecepatan jalannya raket cukup?, Apakah sudah mengikuti garis jalannyaa pikulan terhadap bola.
 8. Hitting Area: Terlalu tinggi atau rendah, Terlalu dekat atau jauh, Tderlalu awal atau terlambat.
- 

9. Pengontrolan Posisi Kepala raket pada saat contact area: Apakah perginya bola sesuai dengan keinginan pemain? Apakah contact point sudah tepat dengan pegangan yang dipakai?
 10. Kesimbangan Badan: Apakah pemain dapat mengontrol badannya selama melakukan pukulan?, Apakah perpindahan badannya sesuai dengan arah bola yang dipukul?
 11. Finish: Bagaimana gerak lanjutannya?, Apakah gerak lanjutannya sudah memadai? Apakah akhir gerakan menghambat kehalusan kecepatan jalannya raket?
- 

12. Kembali ke posisi siap: Apakah pemain sudah kembali keposisi siaputnuk melakukan pukulan berikutnya?
 13. Koreksi pada saat yang tepat: Koreksi pada satu masalah yang paling menonjol
 14. Kesalahan yang berulang-ulang: Bila pemain masih banyak melakukan kesalahan yang berulang-ulang mungkin karena materi koreksi masih terlalu sulit, utnuk itu sederhanakan materi koreksi.
- 