

Dasar Melatih



Indah prasetyawati tri purnama sari

indah_prasty@uny.ac.id

Fik uny

Materi 4

Dasar-Dasar Melatih dalam Olahraga



- Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101).
- Faktor-faktor latihan:
 1. Latihan fisik
 2. Latihan teknik
 3. Latihan taktik
 4. Latihan mental

Prinsip Latihan



1. Prinsip beban berlebih (*overload principle*)

- ✦ Beban kerja dalam latihan ditingkatkan secara bertahap, dan disesuaikan dengan kemampuan fisiologis dan psikologis setiap individu si atlet.
- 1. Peningkatan prestasi dapat dilakukan melalui berlatih dengan beban kerja yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu atau dengan perkataan lain, harus senantiasa berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*).

2. Perkembangan menyeluruh (Multilateral)

Proses peningkatan prestasi adalah sebuah proses yang melibatkan seluruh potensi yang dimiliki oleh atlet. Prinsip ini didasarkan pada fakta bahwa selalu ada ketergantungan antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara proses-proses faal dengan psikologis.

3. Spesialisasi

Harsono, 1988:110 “ prinsip ini latihan harus didasarkan pada dua hal, yaitu (a) melakukan latihan-latihan yang khas bagi cabang olahraga spesialisasi tersebut. (b) melakukan latihan-latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga tersebut.

Prinsip multilateral harus menjadi dasar pertimbangan untuk perkembangan spesialisasi



4. Prinsip Individualisasi

Latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu sesuai dengan kekhasan agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor individualisasi misalnya: umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, dan ciri-ciri psikologis.

5. Prinsip variasi

Prinsip variasi merupakan salah satu hal penting yang mutlak dipahami, untuk mencegah terjadinya kebosanan sehingga pengembangan kemampuan atlet dapat dimaksimalkan.



6. Prinsip aktif dan sungguh-sungguh dalam latihan
Interaksi antara pelatih dengan atlet, dimana atlet percaya sepenuhnya, sehingga aktif dan sungguh-sungguh menjalani semua program yang diberikan

7. Prinsip model dalam latihan menghubungkan latihan dengan kebutuhan dan kekhususan pertandingan, mengoptimalkan proses latihan melalui modeling

Faktor Latihan



- Frekuensi
- Intensitas
- Type
- Time
- Enjoyment

Komponen Biomotor Dasar



1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Kecepatan
4. Kelentukan
5. Koordinasi



Cabang Olahraga	Kekuatan	Daya tahan	Power	cardiorespirasi	Kelenturan
Bola basket	2	2	1	2	2
Tinju	1	1	1	1	2
Sepakbola	1	2	1	1	1
Tenis	1	1	1	2	2
Bolavoli	1	2	1	2	2
Senam	1	1	1	2	1
Gulat	1	1	1	1	1

Pate, dikutip oleh Djoko Pekik I, 2002:50

Teknik



- Suatu proses gerak dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga.
- Jenis teknik
 1. Teknik dasar (lingkungan atau sasaran sederhana)
 2. Teknik menengah (gerakan dalam situasi yang kompleks, bergerak)
 3. Teknik tinggi (gerakan yang kompleks yang memerlukan kecepatan, kekuatan, ketepatan pada objek dan sasaran yang bergerak).

Pate, dikutip oleh Djoko Pekik I, 2002:80

Metode latihan teknik



1. Metode latihan teknik sederhana
 - a. Metode imitasi
 - b. Metode demonstrasi

2. Metode latihan teknik kompleks
 - a. Metode pembentukan
 - b. Metode perangkaian
 - c. Metode bagian
 - d. Metode keseluruhan

Latihan teknik



- Teknik dasar → teknik menengah → teknik tinggi
- Kuasai teknik dasar secara benar
- Latihan teknik ditekankan pada periode persiapan dan periode pertandingan
- Memperbaiki teknik yang salah butuh waktu yang cukup lama (hati-hati meletakkan dasar gerak teknik pada atlet pemula maupun junior).
- Latihan teknik perlu diimbangi latihan fisik, taktik dan mental
- Olahraga *non body contact* peranan teknik lebih dominan dalam memenangkan pertandingan.

Pate, dikutip oleh Djoko Pekik I, 2002:80-88