UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
The National University of Malaysia

PROSIDING

Seminar INTERNASIONAL PENDIDIKAN SERANTAU Ke-6

Kualiti dan Kecemerlangan Dalam Pendidikan

22 & 23 Mei 2013 Rabu & Khamis
Rafflesia Hall NIOSH, Bangi

Anjuran:
Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia &
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

Dengan Kerjasama:
Universiti Malaya
Universitas Negeri Yogyakarta
Universitas Pendidikan Indonesia
Universitas Negeri Padang
Universitas Ekasakti Padang
Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan

7.	Implementation of CTL-based Material on the Music Lesson at Elementary School *Ardipal*, UNP
8.	A Differentiated Instruction to Teach Literacy for Pre School Children *Norlia Goolamally, Jamil Ahmad & Mary Mathew*, OUM & UKM
9.	Development Process Of Green Technology Module Using QR Code *Mohamad Sattar Rasul, Nurul Adilah Khalid & Rose Amnah Abd. Rauf*, UKM & UM
10.	A Comprehensive Child Development as a Whole through Project Based Learning *Romarzila Omar & Sharifah Nor Puteh*, UKM
11.	Konsep Jati Diri Kebangsaan Dalam Pendidikan Islam : Satu Analisis Literatur *Ari Kurniawan, Azizi Umar & Muhamad Faisal Asyaari*, UKM
12.	Pemanfaatan Modal Sosial dalam Pendidikan di Indonesia *Sri Iswanti*, UNY

Sesi 4 : Rajawali 4 **Tema: Penyelidikan**	
Bil	**Tajuk Kertas Kerja**
1.	Physical Fitness And Leg Length Contributions Toward Crawlswimming Stroke Ability **Syahrastani**, UNP
2.	Persiapan Latihan Menuju Prestasi Maksimal **Alex** *Aldho Yudi*, UNP
3.	The Effect Of Muslim Women's Sportswear (Jilbab) To Dehydration Level And Thermoregulation After Exercise *Nur Indri Rahayu & Imas Damayanti*, UPI
4.	The Effect Of Aerobic Gymnastic Training At Menstrual Cycle Phase And Perception On Maximum Aerobic Capacity *Umar*
5.	The Effects of Exercise By Using Dumbbells and Benchpress For The Arm Muscle Power *Septri*, UNP
6.	Is There a Correlation Between a Student's Academic Motivation and Socioeconomic Status and his/her Self-Concept? *Nor Hidayah Adimun, Nadziroh Md Zubir & Amla Mohd Salleh*, UKM
7.	The Impact of Work-Based Learning Implementation on the Student's Learning Outcomesof Wood Working Practice at Civil Engineering Department Technical Faculty of State University of Padang *Rijal Abdullah*, UNP
8.	Assessing the Needs of Gifted Malaysian ESL Learners Writing in English *Gan Erk Hern & Melor Md Yunus*, UKM

Sesi 4/ Rajawali 4
Tema: Penyelidikan

Bil	Tajuk Kertas Kerja	Abstrak
1.	Physical Fitness And Leg Length Contributions Toward Crawlswimming Stroke Ability SYAHRASTANI UNP	Swimming is one of sporting workout activity that able to increase physical fitness. Crawl swimming stroke is the stroke that easy and common to be taught to beginners. The purpose of this research was to observe the influence of physical fitness and length of leg towardsthe crawl-swimming stroke ability of the students in Faculty of Sport Science, Padang State University. This research had been done to the male students which have completed their study on 50 meters crawl-swimming stroke course, and were not a swimming athlete. The research population consists of 60 students from PGSD study program majoring physical education. The sampling technique was done by using quota random sampling technique. The amount of research samples decided was 50% of the population that was 30 persons. Data were processed using inferential statistic with computerize regression analysis. The results of this research were: 1) There were physical fitness contributions towards 50 meter crawl-swimming stroke ability. 2) There were leg length contributions towards 50 meter crawl-swimming stroke ability. 3) There were both physical fitness and leg length contributions altogether by 41% towards 50 meters crawl-swimming stroke ability.
2.	Persiapan Latihan Menuju Prestasi Maksimal ALEX ALDHA YUDI UNP	Ada hubungan yang sangat erat antara empat faktor latihan: Fisik, Teknik, Taktik, Mental, khususnya Latihan Fisik, Teknik dan Taktik. Latihan fisik adalah dasar dari setiap program latihan. Kapasitas fisik yang tidak cukup berkembang biasanya akan menghasilkan kelelahan, yang mengganggu kinerja teknis, taktis dan mental selama pelatihan dan kompetisi. Latihan teknik diberikan untuk mendapatkan kesempurnaan. Semakin tinggi tehnik yang digunakan oleh seorang atlet, makin sedikit energi yang dibutuhkan untuk melakukan suatu penampilan. Untuk tampilan yang sama, seseorang dengan teknik yang baik mengalami tingkat kelelahan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang lain. Merancang latihan taktik dan mengkreasikan suatu rencana permainan dalam suatu pertandingan harus dilakukan dengan baik sebelum pertandingan berlangsung sehingga atlet mempunyai waktu yang cukup untuk berlatih dan menyempurnakannya sebelum kompetisi. Ketika atlet mengalami kelelahan, maka mentalnya akan mengalami kemunduran. Tingkat kelelahan yang tinggi juga mempengaruhi keputusan taktis selama permainan berlangsung, menimbulkan banyak kesalahan dan hasil yang buruk.
3.	The Effect Of Muslim Women's Sportswear (Jilbab) To Dehydration Level And Thermoregulation After Exercise NUR INDRI RAHAYU & IMAS DAMAYANTI UPI	The focus of this research was to explain the effect of Muslim women's sportswear (Hijab) to dehydration level and thermoregulation after exercise. Respondents of this research were 20 students for sample group and 20 students for control group. The instruments used were thermometer and specific weight urine test kit. In this research, the data was processed and ndustry using Statistical Packages for Social Science (SPSS). Data analysis used an inferential statistic independent sample t test and descriptive statistic frequencies, significant level 0.5 was selected as a base for acceptance or rejected the null hypotheses.

Preparation Exercise Toward Maximum Performance

Alex Aldha Yudi
Lecturer of Sports Coaching Education Majors, Faculty of Sport Science
State University of Padang, West Sumatera, Indonesia
E-mail: info@unp.ac.id **Website**: www.unp.ac.id
e-mail : alexaldhayudi@gmail.com and alexaldha@yahoo.com
Mobile:+628126784724

ABSTRACT

Ada hubungan yang sangat erat antara empat faktor latihan: Fisik, Teknik, Taktik, Mental, khususnya Latihan Fisik, Teknik dan Taktik. Latihan fisik adalah dasar dari setiap program latihan. Kapasitas fisik yang tidak cukup berkembang biasanya akan menghasilkan kelelahan, yang mengganggu kinerja teknis, taktis dan mental selama pelatihan dan kompetisi.

Latihan teknik diberikan untuk mendapatkan kesempurnaan. Semakin tinggi tehnik yang digunakan oleh seorang atlet, makin sedikit energi yang dibutuhkan untuk melakukan suatu penampilan. Untuk tampilan yang sama, seseorang dengan teknik yang baik mengalami tingkat kelelahan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang lain.

Merancang latihan taktik dan mengkreasikan suatu rencana permainan dalam suatu pertandingan harus dilakukan dengan baik sebelum pertandingan berlangsung sehingga atlet mempunyai waktu yang cukup untuk berlatih dan menyempurnakannya sebelum kompetisi.

Ketika atlet mengalami kelelahan, maka mentalnya akan mengalami kemunduran. Tingkat kelelahan yang tinggi juga mempengaruhi keputusan taktis selama permainan berlangsung, menimbulkan banyak kesalahan dan hasil yang buruk.

Keywords : Fisik, Teknik, Taktik, Mental

Persiapan Latihan Menuju Prestasi Maksimal

Oleh

Alex Aldha Yudi[1]

A. Pendahluan

Faktor-faktor latihan yang perlu diperhatikankan dalam program latihan setiap cabang olahraga adalah : persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik, dan persiapan kejiwaan yaitu mental. Walaupun keseluruhan faktor ini saling berhubungan erat, diperlukan cara-cara tertentu untuk pengembangan masing-masing faktor tersebut. Persiapan fisik merupakan dasar dalam membangun prestasi. Semakin kuat dasar fisik seseorang, maka semakin besar kemampuan teknik dan taktiknya, berakibat pada kondisi mental yang semakin baik. Atlet dan tim juara biasanya adalah mereka yang memiliki kualitas mental yang lebih baik, walaupun terkadang mereka memiliki latar belakang fisik, teknik dan taktik yang sama dengan lawan-lawannya. Walaupun demikian, latihan fisik merupakan batu pondasi dari seluruh faktor-faktor latihan tersebut. Kondisi fisik yang prima memungkinkan seseorang mengikuti latihan teknik yang lebih tinggi untuk menghasilkan taktik yang baik. Hal ini memungkinkan prestasi dalam cabang olahraga yang diikuti dapat lebih unggul dibandingkan atlet lainnya.

Gambar 1.1 Piramid Faktor-Faktor Latihan (Sumber: Bompa, Periodization Training For Sport, 2005)

[1] Dosen FIK Universitas Negeri Padang - Mahasiswa Program S-3 PPs UNJ

B. Pembahasan

1. Latihan Fisik

Persiapan latihan fisik dalam setiap latihan cabang olahraga sangat diperlukan dan diutamakan sebagai salah satu unsur terpenting dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Tujuan utama persiapan fisik dalam latihan adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotorik sampai tingkat standar tertinggi. Pengembangan latihan fisik pada setiap program latihan dilakukan melalui tahapan persiapan fisik umum. persiapan fisik khusus dan mengembangkan kemampuan biomotorik tingkat tinggi.

Tahap latihan fisik umum, dan tahap latihan fisik khusus dilakukan pada masa persiapan untuk membentuk dasar yang kokoh bagi tahap selanjutnya. Tahap penyempurnaan kemampuan biomotorik tingkat tinggi bertujuan untuk memelihara kondisi yang telah dicapai sebelumnya dan menyempumakan kemampuan yang diperlukan untuk latihan dan pertandingan. Gambar 1.2 di bawah ini menggambarkan tahap pendekatan untuk pengembangan persiapan latihan fisik dalam suatu rencana program latihan tahunan.

Tahap latihan	**Tahap persiapan**		**Tahap kompetisi**
Pengembangan	**1**	**2**	**3**
Durasi (minggu)	**≥ 3**	**≥ 6**	**≥ 4**
Tujuan	**melakukan latihan fisik umum**	**1, Melakukan latihan fisik olahraga-spesifik 2. keterampilan olahraga spesifik Sempuma (kemampuan biomotor)**	**1. keterampilan olahraga spesifik Sempuma (kemampuan biomotor) 2. Menjaga fisiologis dasar**

Gambar 1.2 : Program latihan rencana satu tahun.

Semakin banyak waktu yang digunakan untuk tahap pertama, maka kemampuan pada tahap selanjutnya akan semakin baik. Pada tahap ini dilakukan latihan intensitas sedang dengan volume tinggi. Selanjutnya intensitas latihan dapat ditingkatkan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Lama tahapan ini tergantung dari kebutuhan dan jadwal pertandingan.

Perlu dipertimbangkan pendekatan tiga fase ini untuk rencana jangka panjang, khususnya untuk atlet muda. Pengembangannya berfokus pada latihan fisik umum yang solid selama tahun-tahun awal (2-4 tahun) dilanjutkan dengan latihan fisik khusus selama 1 tahun dan diakhiri dengan penyempurnaan kemampuan biomotorik tingkat tinggi selama 6-8 bulan.

Persiapan latihan fisik umum bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kerja yang lebih tinggi sehingga organism lebih mudah beradaptasi pada peningkatan kontinu latihan fisik dan psikis. Semakin banyak dan kuat latihan fisik umum yang diterima seseorang, maka semakin tinggi tingkat kemampuan biomotorik yang dapat diraihnya, karenanya sangat penting untuk memperhatikan kemampuan potensial fisik pada latihan ini.

Persiapan fisik khusus bertujuan untuk pengembangan lanjutan fisik atlet sesuai dengan karakteristik metodologi dan mental olahraga yang ditekuninya. Rasa nyaman dan cocok yang dialami atlet memberikan peranan bagi kesuksesannya dalam kompetisi. Kapasitas mental yang baik juga meningkatkan keadaan pemulihan yang lebih cepat. Yakevlev (1967) mengatakan bahwa setiap organism yang sebelumnya telah dikuatkan, akan lebih siap berkembang pada tingkat mental yang lebih tinggi. Seseorang dapat meningkatkan daya tahan secara khusus jika sebelumnya telah berlatih dengan program latihan untuk daya tahan secara umum. Latihan fisik khusus membutuhkan latihan bervolume tinggi yang hanya dimungkinkan dengan menurunkan intensitas latihan. Penekanan pada intensitas tanpa memberikan penguatan pada sistem dan organ tubuh akan mengakibatkan tekanan berlebihan pada sistem syaraf pusat dan seluruh tubuh yang pada akhirnya mengakibatkan kerusakan, kelelahan dan cedera.

Untuk latihan fisik khusus sebaiknya dipilih suatu gerakan yang mempunyai teknik dasar mekanik serta struktur-struktur gerakan-gerakan yang penting, dan sesuai dengan olahraga yang dipilih. Latihan dari cabang olahraga yang dipilih dapat dilakukan pada saat pertandingan tidak resmi atau uji coba terbatas, khususnya pada fase persiapan sebelum memasuki fase pertandingan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan latihan dalam penyesuaian tubuh terhadap situasi latihan yang akan memasuki fase pra pertandingan, dan fase pertandingan yang disesuaikan dengan fase latihan seperti terlihat pada tabel di halaman selanjutnya:

Fase Persiapan		
Atlet Elite	Latihan fisik umum	# latihan fisik khusus # latihan khusus cabor
Atlet yang menuju puncak	Latihan fisik umum	# latihan fisik khusus + latihan khusus cabor
Atlet pemula	Latihan fisik umum	# latihan fisik khusus # latihan khusus elemen-elemen cabor

Tabel 1.3. Program latihan fisik umum dan latihan fisik khusus antara atlet elit dan profesional, pemula, dan anak-anak.

Penyempurnaan kemampuan biomotorik khusus dapat dilakukan diakhir fase persiapan. Tujuan latihan ini untuk memperbaiki dan menyempurnakan kemampuan-kemampuan biomotorik khusus dan potensi setiap atlet, sehingga ditemukan hal-hal yang sesuai dengan olahraga yang dipilihnya. Latihan ini diturunkan dari metode latihan utama dari olahraga yang ditekuni dan dilaksanakan dengan kondisi pembebanan bertambah atau berkurang. Penambahan beban akan mengembangkan kekuatan atau power, dan pengurangan beban akan menambah kecepatan (speed). Intensitas latihan boleh sama dengan kebutuhan saat kompetisi, sedikit lebih rendah untuk mengurangi pembebanan atau sedikit lebih banyak untuk meningkatkan pembebanan. Waktunya dapat bervariasi tergantung pada jadwal pertandingan, olahraga dengan waktu kompetisi yang panjang (soccer, hoki atau bola basket) memiliki fase yang lebih singkat dibandingkan dengan olahraga dengan waktu kompetisi yang pendek.

2. Latihan Teknik

Teknik meliputi semua gerakan yang efisien dan tepat dari seluruh struktur dan elemen-elemen teknis ketika seorang atlet melakukan olahraga yang ditekuninya. Untuk mencapai hasil yang baik dalam suatu cabang olahraga, seorang atlet membutuhkan teknik yang sempurna, yang merupakan penampilan paling rasional dan efisien dari latihan. Teknik yang mendekati kesempurnaan akan memperkecil energi yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Seringkali teknik hanya dipandang sebagai bentuk gerakan fisik, tetapi sebaiknya gerakan dipandang

dari dua sisi bentuknya dan isinya. Isi dari sebuah gerakan dicirikan dari ruang lingkupnya, aktivitas sistem syaraf pusat, usaha yang dilakukan, kontraksi atau relaksasi otot, gaya dan inersia yang terdapat padanya.

a. Teknik dan Gaya

Seluruh cabang olahraga memiliki standard kesempurnaan teknik yang harus diikuti semua pelatih dan atlet. Untuk dapat diterima secara luas, sebuah model harus logis secara biomekanika dan efisien secara fisik. Model ini biasanya tidak dikembangkan berdasarkan teknik elit atau atlet juara karena teknik mereka mungkin secara fisiologis tidak memenuhi syarat biomekanik. Model tidak boleh bersikap kaku, namun menunjukkan fleksibilitas, karena harus terus diperbarui berdasarkan hasil penelitian terbaru. Namun sesempurna apapun sebuah model, biasanya atlet tidak bisa melakukannya secara identik. Kebanyakan orang akan memberi karakteristik personal (gaya) pada teknik-teknik dasar. Model harus digunakan sebagai titik perbandingan untuk penampilan seorang atlet. Hal ini memungkinkan pelatih untuk mengembangkan program latihan dengan target yang ditentukan. Namun tidak tertutup kemungkinan atlet akan mengembangkan gaya individualnya sendiri.

Masing-masing gaya teknik hanya adaptasi dari model yang diterima, dan kinerja yang tampak merupakan respons terhadap masalah-masalah teknis dalam melakukan kegiatan motorik. Misalnya, Fosbury flop (atlet Amerika terkenal setelah memenangkan lompat tinggi di Olimpiade Meksiko tahun 1968) mengubah teknik melompat tinggi secara dramatis. Teknik ini mengharuskan atlet untuk melewati mistar dengan menghadapkan punggung ke mistar. Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa secara mekanis teknik ini lebih efisien daripada teknik klasik. Ketika pertama kali diperkenalkan, gaya melompat tinggi ini tidak dianggap sebagai teknik yang optimal.

b. Individualisasi Teknik.

Tidak semua teknik ini berguna untuk semua atlet. Sebagai contoh, seorang atlet pemula akan menggunakan teknik yang lebih sederhana dibandingkan seorang atlet kelas dunia. Karena itu, ketika memperkenalkan elemen teknis ataupun teknik keseluruhan, seorang pelatih harus mempertimbangkan tingkat latihan fisik, kemampuan teknis dan kekurangannya. Dalam kebanyakan kasus, teknik

dikembangkan secara bertahap, dimana teknik yang sederhana diperkenalkan terlebih dahulu. Setelah atlet menguasai elemen dasar ini, pelatih kemudian mengadaptasi teknik dan menambahkan elemen teknis dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Kadang-kadang atlet terpaksa terganggu jadwal pelatihannya (misalnya, karena sakit atau kecelakaan). Gangguan dalam pelatihan ini umumnya mempengaruhi kemampuan fisik atlet, yang mungkin mengakibatkan sedikit perubahan dalam teknik. Sering terjadi, ketika atlet mengalami penurunan kapasitas fisik, bersamaan dengan itu ia juga mengalami kemunduran dalam teknik. Selain itu, tingginya tingkat kelelahan dapat berpengaruh negatif terhadap teknik seorang atlet.

Ketika kondisi fisik telah kembali seperti semula, biasanya atlet mampu kembali melakukan teknik semula. Dengan demikian teknik merupakan fungsi dari latihan fisik, kemunduran teknik dapat juga karena kelelahan, khususnya bagi atlet dengan tingkat latihan fisik yang rendah.

3. Latihan Taktik

Taktik dan strategi adalah kata penting dalam perbendaharaan kata seorang pelatih atau atlet. Keduanya berasal dari kosakata militer dan memiliki asal Yunani. Kata taktik berasal dari kata Yunani (taktika) yang mengacu pada bagaimana hal-hal tersebut diatur. Strategi berasal dari kata Yunani strategos) yang berarti "umum" atau "seni umum" Dalam teori perang, strategi dan taktik yang dikategorikan secara terpisah karena kedua istilah memiliki dimensi yang unik. Jika dicermati dalam konteks militer, strategi berfokus pada ruang yang luas, waktu yang lama, dan gerakan besar pasukan, sedangkan taktik berada pada ruang, waktu, dan kekuatan yang lebih kecil, Jika dicermati dalam perspektif hirarki, strategi perang mendahului perencanaan dan taktik aktual yang digunakan di medan perang. Taktik dan strategi dapat digunakan selama pelatihan atau dalam kompetisi dengan lawan langsung atau tidak langsung.

Pelatihan taktik mengacu pada pelatihan keadaan *offensive* dan *defense* sebagai tindakan untuk mencapai suatu tujuan. Pelatihan taktik bisa saja mengikuti teori-teori yang telah diterima secara luas, namun sifatnya spesifik untuk setiap cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memerlukan keahlian tertentu dan pelatihan taktis dapat berbeda untuk setiap kegiatan olahraga.

Pelatihan taktik merupakan bagian dari kerangka kerja strategis yang digunakan untuk melatih dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi. Dasar dari rencana taktik yang sukses untuk semua cabang olahraga adalah penguasaan kemampuan teknik yang tinggi. Jadi, teknik merupakan faktor pembatas untuk semua manuver taktis, dan taktik adalah fungsi dari teknik seorang atlet. Kemampuan teknik didasarkan pada adaptasi fisiologis sebagai hasil dari pelatihan fisik. Jadi, latihan fisik merupakan dasar untuk pelatihan teknis dan taktis.

a. Tugas dan Persiapan Taktik secara Khusus.

Dalam beberapa cabang olahraga, atlet-atlet elit menjalani latihan fisik dan teknik yang hampir seimbang. Dan ketika keseluruhan variabel ini sama dan seimbang, sang pemenang adalah mereka yang menggunakan taktik secara matang dan rasional. Meskipun pelatihan taktis sangat bergantung pada pelatihan fisik dan teknis, namun ada hubungan penting antara pelatihan mental dan taktis.

Penguasaan taktik didasarkan pada pengetahuan teoritis yang dalam dan kapasitas mengaplikasikan taktik pada keadaaan tertentu saat kompetisi. Pelatihan taktik dapat dilakukan dengan menjalankan tugas-tugas sebagai berikut:

- Mempelajari prinsip-prinsip strategi olahraga
- Mempelajari aturan dan peraturan pertandingan olahraga atau event
- Mengevaluasi kemampuan taktis para atlet terbaik di olahraga
- Meneliti strategi yang digunakan oleh lawan
- Mengevaluasi sifat-sifat fisik dan mental dan potensi lawan
- Mengevaluasi fasilitas dan lingkungan situs persaingan
- Mengembangkan taktik individu yang didasarkan pada kekuatan dan kelemahan pribadi
- Kritis menganalisis kinerja masa lalu terhadap lawan-lawan tertentu
- Mengembangkan model taktis individual dengan variasi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan beberapa kompetitif
- Berlatih model taktis dalam peiatihan

Latihan taktik pada dasarnya mengikuti konsep-konsep dan aturan yang berlaku umum dalam olahraga. Berdasarkan kesamaan taktis, sebagian besar kegiatan olahraga dapat diklasifikasikan menjadi lima kelompok:

> Kelompok **1:** Olahraga di mana atlet bersaing secara terpisah, tanpa kontak langsung dengan lawan. Atlet untuk tampil berdasarkan urutan yang telah ditetapkan. Contohnya termasuk ski es, senam, menyelam, dan angkat berat

> Kelompok 2: Olahraga di mana atlet memulai kompetisi pada saat yang sama, baik kelompok besar maupun kecil. Dalam olahraga ini, dimungkinkan kerjasama dengan rekan tim, sehingga menambah unsur taktis yang memerlukan kerja tim. Contohnya termasuk bersepeda, renang, lari cross-country

> Kelompok 3: Olahraga ditandai oieh persaingan langsung antara dua lawan. Contohnya meliputi tinju, gulat, tenis, anggar, dan seni bela diri campuran.

> Kelompok 4: Olahraga dimana lawan berada dalam suatu tim dan para atlet melakukan kontak fisik secara menghubungi langsung selama pertandingan atau kompetisi. Olahraga ini termasuk bola basket, sepak bola, Amerika, hoki, dan rugby.

> Grup 5: Olahraga yang memerlukan kombinasi kegiatan olahraga yang berbeda. Dalam olahraga ini taktik yang digunakan merupakan kombinasi taktik dari setiap cabang olahraga dan rencana menyeluruh untuk semua kegiatan ini. Olahraga dalam kelompok ini termasuk heptathlon dan dasalomba pada lintasan dan lapangan, biatlon (menembak dan ski lintas alam), triathlon, dan pancalomba modern.

Pengelompokan olahraga ke dalam kelompok besar diatas membantu pengujian taktik olahraga. Kesamaan karakteristik antara olahraga pada masing-masing kelompok dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pendekatan taktik yang tepat.

b. Distribusi Energi yang Seragam.

Kemampuan atlet untuk mempertahankan kemampuan taktis dalam kondisi kelelahan juga merupakan faktor penentu keberhasilan dalam suatu kompetisi. Oleh karena itu, latihan taktik atlet harus menyertakan sesi yang mengharuskan atlet untuk tampil dalam kondisi kelelahan. Pelatih dapat menciptakan kondisi seperti ini dengan memperketat praktek setelah atlet telah menjadi lelah, memberi informasi pada atlet baik sebelum sesi dimulai atau di beberapa waktu selama sesi kompetisi. Kemungkinan lain adalah dengan menggunakan beberapa mitra tanding selama pelatihan, yang akan memaksa atlet atau tim untuk terus mempertahankan penampilannya di tingkat tinggi.

Dasar pelatihan fisik memberikan dasar bagi kemampuan atlet untuk tampil dalam kondisi kelelahan: Semakin tinggi dasar pelatihan fisik, semakin besar kapasitas kerja. Pertimbangan lain adalah kemampuan untuk memobilisasi semua sumber daya untuk menyelesaikannya dalam pertandingan atau permainan. Keberhasilan sering kali tergantung pada kemampuan atlet untuk memobilisasi semua kekuatan dan memberikan segalanya pada saat-saat akhir kompetisi. Pelatih dapat menciptakan skenario yang mengharuskan atlet untuk memaksimalkan upaya dalam simulasi situasi akhir pertandingan. Contohnya adalah simulasi waktu yang tersisa dalam permainan atau kompetisi, atlet dilatih untuk meningkatkan tempo taktiknya

c. Solusi teknik untuk Tugas Taktik

Seringkali atlet harus berada dalam kondisi lingkungan yang merugikan atau tidak biasa, seperti lapangan yang basah, angin yang kuat, dalam air dingin, atau di lingkungan yang bising. Kondisi tersebut memerlukan persiapan khusus. Petunjuk berikut ini dapat membantu atlet beradaptasi dengan kondisi buruk.:

• Melakukan keterampilan dan manuver taktis dengan benar dan efisien dalam kondisi yang tidak biasa atau disimulasikan.

• Mengatur pertandingan persahabatan dengan mitra yang memilki taktik yang sama seperti lawan-lawan di masa mendatang.

• Menciptakan situasi yang unik sehingga mengharuskan setiap atlet membuat keputusan taktis secara mandiri.

Disiplin taktis sangat penting dalam pelatihan. Namun, dalam kompetisi atlet mungkin mengalami masalah taktis yang tidak dapat ditangani atau tidak pernah disimulasikan oleh para pelatih. Dalam kasus seperti atlet harus memecahkan masalah ini dengan cepat berdasarkan latarbelakang, imajinasi dan kreatifitasnya. Proses ini dapat difasilitasi dengan mengekspos atlet pada berbagai situasi pelatihan dan pertandingan sehingga ia dapat menciptakan sebuah solusi taktis yang tepat pada saat situasi buruk terjadi selama kompetisi.

d. Berpikir taktis dan Program Permainan.

Komponen utama dari latihan taktik adalah mengembangkan kemampuan berpikir taktis. Kemampuan berpikir taktis dibatasi oleh pengetahuan atlet dan

khasanah keterampilan taktis. Untuk berpikir taktis, atlet harus belajar untuk melakukan hal-hal berikut:

- mengevaluasi lawan serta dirinya sendiri secara realistis dan benar
- Segera ingat kombinasi keterampilan teknis dan keterampilan yang dapat digunakan dalam situasi permainan.
- Mengantisipasi taktik lawan dan menggunakan taktik yang tepat untuk melawan mereka
- Menyamarkan atau menyembunyikan taktik yang dapat mencegah lawan merasakan dan menangkal rencana serangan
- Mengkoordinasikan tindakan individual dalam taktik tim secar sempurna

Berdasarkan pertandingan atau kompetisi yang akan dihadapi, pelatih dan atlet dapat membuat rencana permainan didasarkan pada analisis kecenderungan taktik, kekuatan lawan dan kelemahan. Komponen dari rencana permainan. kemudian diintegrasikan ke dalam pelatihan taktis sebagai bagian dari rencana pelatihan. Rencana permainan biasanya intensif diperkenalkan selama dua atau tiga siklus terakhir sehingga dapat disempurnakan oleh waktu kompetisi. Permainan atau rencana kompetisi dianggap penting karena beberapa alasan:

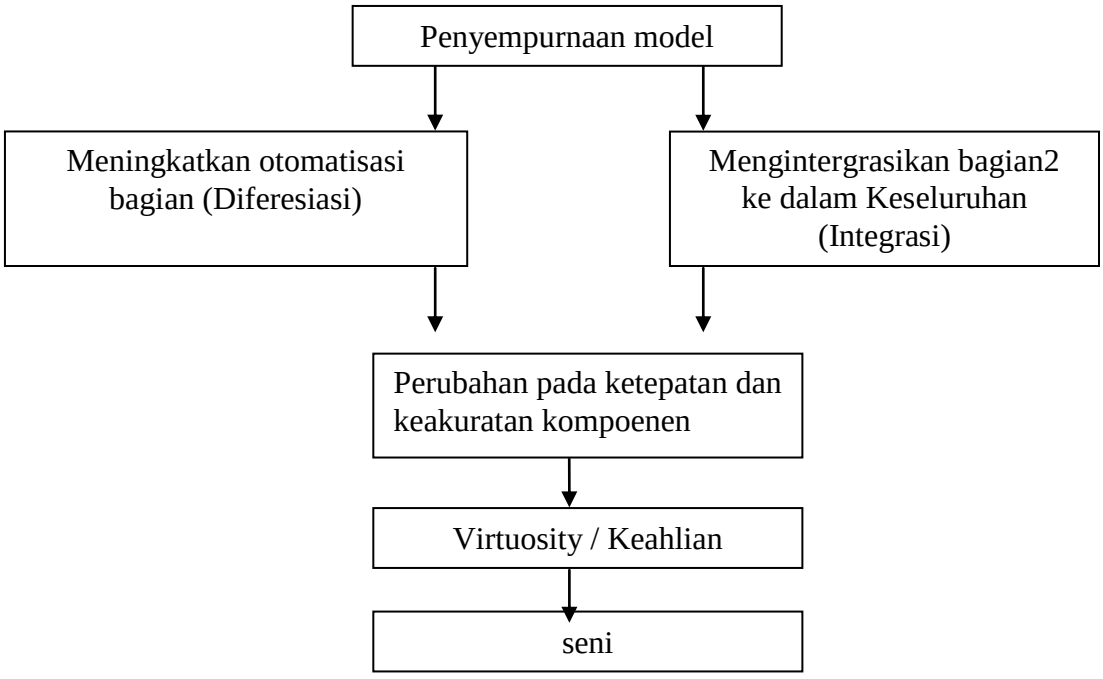
- Menanamkan rasa percaya diri dan optimisme terhadap kompetisi mendatang.
- Memberi informasi pada atlet tentang tempat, fasilitas, dan kondisi di mana kompetisi akan diatur.
- Memperkenalkan dan menganalisis lawan di masa mendatang. Analisis harus mempertimbangkan titik-titik kekuatan dan kelemahan pada masing-masing faktor pelatihan
- Menggunakan performa atlet sebagai referensi untuk membangun kepercayaan. Menekankan poin yang kuat untuk membangun optimisme yang realistis tanpa mengabaikan kelemahan atlet
- Mengembangkan tujuan yang realistis untuk kompetisi dengan menggunakan semua faktor.

Untuk mencapai penguasaan teknik dan taktik, pelatih dan atlet harus mengoptimalkan tiga hubungan antara konsep yang bertentangan: integrasi-diferensiasi, stabilitas-variabilitas, dan standardisasi-individualisasi.

a) Integrasi-Diferensiasi

Proses belajar atau menyempurnakan keahlian, seperti halnya melatih suatu kemampuan, adalah proses multistruktural. Melalui sistem ini, atlet dapat mengembangkan penguasaan teknis dan strategis. Didalam sistem ini berkembang suatu proses integrasi dan diferensiasi. Integrasi mengacu pada penggabungan keahlian individu atau manuver taktis ke dalam suatu proses keseluruhan, sedangkan diferensiasi adalah proses analisis yang melibatkan setiap komponen.

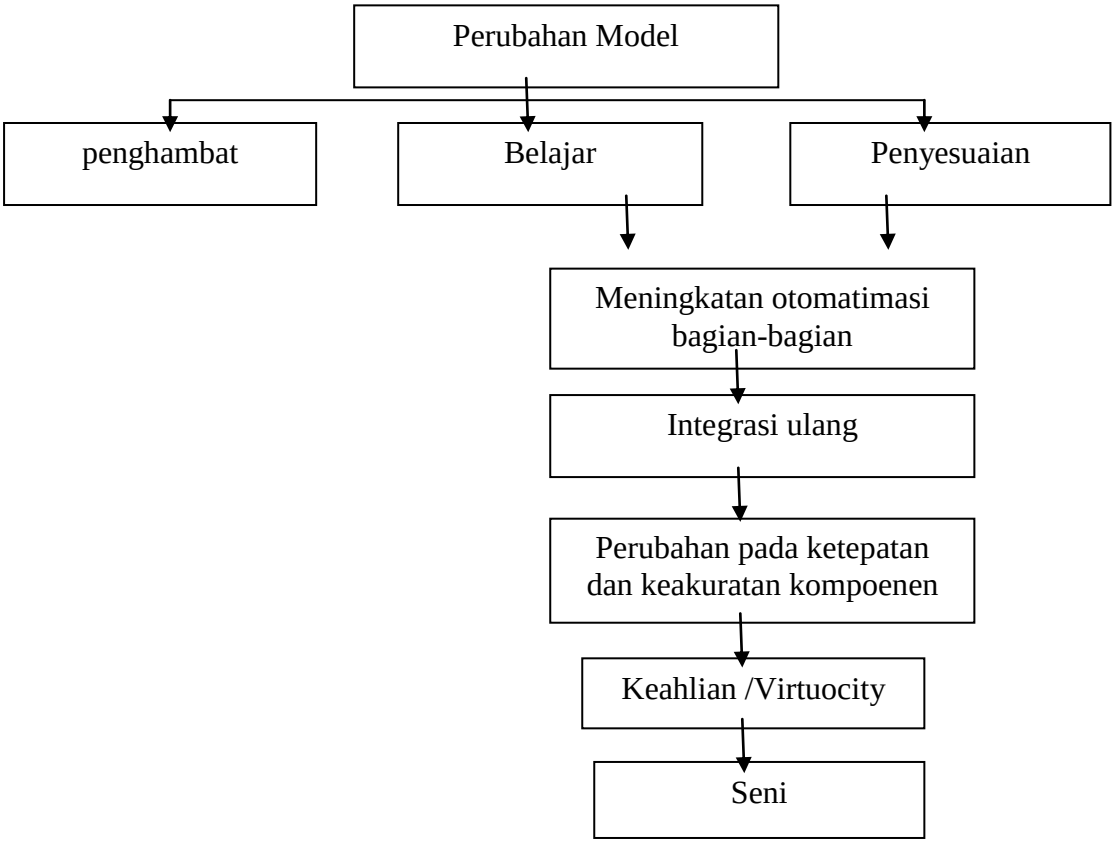
Ketika belajar teknik baru atau keterampilan, atlet memulai dari elemen taktis sederhana ke elemen yang lebih ompleks. Untuk menguasai keterampilan atau manuver taktis yang telah dipelajari, proses ini dibalik. Setelah sumber kesalahan terisolasi, pelatih dan atlet harus mengembangkan strategi untuk menghilangkan kesalahan tersebut. Proses integrasi-diferensiasi dapat digunakan untuk menyempurnakan atau mengubah model teknis atau taktis yang digunakan. Gambar 1.3 menggambarkan bagaimana keahlian dapat disempurnakan melalui penggunaan sebuah integrasi sistematis (yaitu membangun keterampilan penuh) dan diferensiasi (yaitu bedah keterampilan menjadi subunit dan menentukan di mana kesalahan) proses.



Gambar 1.3. Penyempurnaan model (dimodifikasi dari Teosredescu dan Florescu 1971)

b) Stabilitas-Variabilitas

Olahraga memiliki banyak tipe gerakan, elemen teknik, dan skema taktis. Penggunaan gerakan dan ketrampilan bertujuan untuk meningkatkan variasi, mengurangi kebosanan, dan menjaga semangat atlet. Latihan yang bervariasi, hal-hal khusus sesuai olahraga yang ditekuni, memberikan latar belakang yang kokoh untuk melakukan perubahan elemen teknik baru atau manuver teknik. Variabilitas, untuk melatih atlet beradaptasi pada bentuk-bentuk latihan, menjaga tingkat keterampilan dan penampilan. Variabilitas memainkan peran sebagai penahan bagi faktor-faktor yang dapat mengganggu stabilitas.



Gambar 1.4. Mengubah model yang tidak efisien. (dimodifikasi dari Teosredescu dan Florescu 1971)

c) Standarisasi-Individualisasi

Dalam latihan, pelatih harus mampu mengatasi konflik yang terjadi antara standarisasi ketrampilan dengan karakteristik dan sifat-sifat individual atlet. Maka seorang pelatih diharapkan dapat menciptakan korelasi sempurna dari struktur keterampilan teknik dengan setiap keadaan mental dan biologis dari setiap individu.

4. Faktor mental

Tampaknya secara signifikan berhubungan dengan kemampuan atlet untuk melakukan atau mengembangkan keterampilan. Misalnya, atlet yang menetapkan tujuan yang berorientasi tugas, yang bekerja keras untuk menyempumakan keterampilan, umumnya mencapai sukses yang lebih besar dbandingkani atlet yang didorong ego (yang melakukannya untuk ketenaran individu). Atlet yang didorong ego cenderung menganggap kegagalan sebagai ketidakmampuan untuk melakukan tugas, yang dapat mengakibatkan ia menarik diri dari pelatihan. Sebaliknya, atlet yang berorientasi tugas akan merespon kegagalan dengan meningkatkan upaya mereka dalam pelatihan karena mereka menyamakan sukses dengan kerja keras .

Metode pengajaran pelatih dapat menyebabkan kesalahan teknis. Pelatih mungkin menggunakan metode mengajar yang tidak tepat atau menunjukkan teknik yang salah ketika memperkenalkan keahlian atau mungkin gagal sama sekali menjelaskan aspek teknis keterampilan. Beberapa pelatih lalai memberi instruksi keterampilan yang disesuaikan dengan kemampuan individu dan kemampuan belajar biomotorik atlet. Selain itu, kepribadian pelatih, gaya pembimbingan, dan karakter dapat mempengaruhi kemampuan atlet untuk memperoleh keterampilan teknis. Sebagai contoh, jika pelatih tidak memberikan waktu yang cukup bagi atlet untuk belajar suatu keahlian, potensi untuk mengembangkan kesalahan teknis diperbesar.

Penyebab kesalahan dari pengorganisasian, peralatan dan lingkungan. Penggunaan peralatan dan perlengkapan yang kurang berkualitas, keadaan arena atau lapangan yang kurang mendukung juga menmpengaruhi kualitas dan tingkat perkembangan. Pengorganisasian atau rencana yang kurang sempurna tidak akan memberikan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Kurangnya latihan individual untuk atlet yang agak lambat menguasai ketrampilan atau atlet yang melakukan teknik atau taktik yang salah akan menimbulkan efek yang mengganggu.

Pelatih harus berkonsentrasi untuk mencegah kesalahan sehingga memperkecil kebutuhan untuk memperbaiki. Cara terbaik untuk mencegah kesalahan teknis adalah melalui penggunaan metode pengajaran yang sesuai. Jika kesalahan teknis terjadi, adalah penting untuk menangani secepat mungkin. Waktu terbaik untuk melakukan untuk koreksi teknis atau taktis adalah fase persiapan dari rencana

tahunan, sehingga tidak timbul stres pada masa pertandingan, dan waktu dapat didedikasikan untuk menangani masalah teknis.

5. Teori Latihan

Meskipun pemahaman bahwa atlet perlu mengembangkan keterampilan fisik, teknis, taktis, dan mental telah diterima secara umum, namun pandangan bahwa atlet perlu memahami teori dasar pelatihan dan olah raga adalah perdebatan besar. Beberapa pelatih yang terikat dengan keyakinan kuno berkeyakinan bahwa hanya mereka yang perlu berpikir untuk atlet mereka dan bahwa atlet hanya berlatih dan bertanding. Pada kenyataaannya, ide kuno ini dapat memepengaruhi tingkat perkembangan ketrampilan dan penampilan atlet.

C. Kesimpulan

Seluruh temuan ilmiah mengenai pelatihan bukanlah sesuatu yangn tabu bagi atlet. Sebaliknya mereka juga harus menghargai pelatihnya sebagai orang yang lebih ahli dan berpengalaman.Tanggungjawab seorang pelatih tidak terbatas hanya untuk latihan saja, namun juga pada pengetahuan tentang atlet dan ilmu keolahragaan secara umum. Pelatih juga harus membagi hal-hal berikut dengan atlet yang dibinanya:

- Aturan-aturan dan peraturan yang mengatur olahraga.
- Dasar ilmiah untuk memahami dan menganalisis teknik olahraga. Memahami dasar biomekanika memungkinkan atlet untuk menganalisa gerakan dan memastikan mekanisme tepat, sehingga mengurangi risiko cedera
- Dasar ilmiah dan metodologis pengembangan kemampuan biomotorik
- Perencanaan pelatihan dan bagaimana periodisasi pelatihan digunakan untuk mempersiapkan atlet untuk kompetisi.
- Adaptasi fisiologis dan anatomis yang terjadi sebagai akibat latihan
- Penyebab, metode pencegahan, dan perawatan dasar untuk luka.
- Sosiologi olahraga (yaitu, hubungan antarkelompok).
- Aspek-aspek psikologis olahraga, yang meliputi keterampilan komunikasi, modifikasi perilaku, manajemen stres, dan teknik relaksasi.
- Pengaruh gizi pada adaptasi pelatihan dan cara penggunaan diet sebelum, selama, dan sesudah pelatihan atau kompetisi.

Daftar Pustaka

Anthony A. Annarino, Cowell Charles C. and Hazelton Helen W., *Curriculum Theory and Design in Physical Education,* Toronto : The CV., Mosby Company, 1980

Djaali, Pudji Mujiono, *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan,* Grasindo, 2008

Diretorat Pendidikan dasar dan Menengah Mendiknas, *Evaluasi Pendidikan Jasmani,* 2001

Don R. Kirkendal, *Measurement and Evaluation for Physical Education* Iowa : Wm., C,Brown Company Publishers,1980

Eurofit for adults book, *Assessment of Health Related Fitness,* Council of Europe Publishing, 1993

James S.,Bosco , William F. Gustafson, *Measurement and Physical Education Fitness and Sport.* New Jersey: Prentisce Hall Inc., 1983

Johnson, BL. & Nelson, JK.. *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education.* New York: Macmillan Publishing Company. 1986

Jones C.J., Rikli R.E., *Measuring functional fitness of older adults,* The Journal on Active Aging, 2002.

Kirkendall, D.R. Gruber, J.J. & Johnson, R.E.. *Measurement and Evaluation for Physical Education.* Champaign : Human Kinetics Publishing , Inc. 1980

Sijil Penyertaan

Adalah dengan ini disahkan bahawa

ALEX ALDHA YUDI

telah membentangkan kertas kerja dalam

SEMINAR ANTARABANGSA PENDIDIKAN SERANTAU KE-6
6th International Seminar on Regional Education
UKM-UR2013

"Kualiti dan Kecemerlangan dalam Pendidikan"

Anjuran
Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia &
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universiti Riau

Dengan Kerjasama
Universiti Malaya
Universiti Negeri Yogyakarta
Universiti Ekasakti Padang
Universiti Pendidikan Indonesia
Universiti Negeri Padang
Kolej Universiti Perguruan Ugama Seri Begawan

Prof. Madya Dato' Dr. Abdul Razak Ahmad
Pengerusi
Seminar Antarabangsa Pendidikan Serantau Ke-6

Prof. Dr. Lilia Halim
Dekan
Fakulti Pendidikan, UKM

Scanned by CamScanner