

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

Makalah
Disampaikan dalam Seminar
PELATIH SEPAK TAKRAW DASAR WILAYAH SUMATERA
Tanggal 28 September s/d 8 Oktober 1997
di Padang

4 - 10 - 99

H

KI

743 /KI 199 - p. (2)

96. 077 Bad p.1

Oleh :
Hanif Badri

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
IKIP PADANG
1997

PENDAHULUAN

Latihan olahraga adalah merupakan suatu proses yang kompleks. Karena itu dalam aksinya kita tidak hanya bisa berorientasi terhadap prestasi akhir yang akan dicapai, tetapi senantiasa harus memperhatikan prestasi awal orang yang berlatih. (Martin 1987:15). Selanjutnya kegiatan yang terencana dengan baik dan menjamin. Dalam pelaksanaannya latihan harus pula dikendalikan dengan tindakan yang sesuai, oleh sebab itu latihan olahraga harus ditunjang oleh ilmu pengetahuan yang lain, seperti teori gerak, psikologi olahraga, sosiologi olahraga, sport medicine, pendidikan olahraga. Kontribusi dari semua ini tercermin dalam ilmu melatih. Realisasi ilmu ini dalam praktek latihan olahraga diantaranya bertujuan untuk mendapatkan, mempertahankan dan meningkatkan prestasi olahraga.

Mengingat latihan olahraga sebagai suatu hal yang kompleks, maka dalam merealisasikannya kita diharuskan mengintegritaskan berbagai landasan dan perlakuan yang kompleks pula. Salah satu hal penting yang tidak dapat ditinggalkan adalah hal mengenai prinsip-prinsip latihan. Melakukan prinsip dalam latihan berarti kita sudah melakukan hal penting apa yang mesti dilakukan dalam latihan. Oleh sebab itu sangat penting rasanya kita mengenal terlebih dulu prinsip-prinsip apa saja yang ada dalam ilmu melatih.

Beberapa ilmuwan olahraga terdahulu telah menulis tentang prinsip-prinsip latihan diantaranya Martin (1977), Letzelter (1978), Roething (1983). Penulis ini mengemukakan berdasarkan argumen dan pendekatan masing-masing. Sehingga kalau kita lihat jumlah prinsip yang ditulis menjadi bervariasi. Namun kalau kita coba untuk melihat kesamaan dan perbedaan diantaranya, maka dapat kita simpulkan

sebagai pendapat Letzelter (1978:98-102). Dia mengemukakan ada 7 prinsip dalam latihan yaitu :

1. Prinsip super kompensasi
2. Prinsip peningkatan beban secara berangsur
3. Prinsip beban progresif
4. Prinsip variasi beban
5. Prinsip kontinuitas beban
6. Prinsip individualisasi
7. Prinsip spesialisasi

Di samping itu, secara khusus ada pula ilmuwan yang telah menulis prinsip-prinsip mengenai latihan teknik dan latihan taktik. Kesemuanya itu akan merupakan bahasan dalam tulisan ini.

PRINSIP SUPER KOMPENSASI

Prinsip ini bertolak dari suatu tesis bahwa prestasi hanya diperoleh dengan adanya relasi yang optimal antara beban dan pemulihan. Oleh sebab itu perlu kita lihat hal-hal yang memungkinkan bentuk ideal tersebut bisa terjadi. Yaitu penempatan beban kelelahan dan pemulihan norma dari pada beban serta pengulangan latihan. Selanjutnya akan dilihat secara satu persatu.

1. Penempatan beban

Penempatan beban yang tepat akan menentukan pencapaian peningkatan prestasi. Dengan demikian setiap pembebanan latihan kita harapkan terdapatnya penyesuaian yang optimal. Hal ini bisa dicapai melalui :

- a. Pengaruh lingkungan yang berkaitan dengan cuaca dan tempat saat berlatih
- b. Bakat yang dimiliki oleh atlet
- c. Arah yang spesifik dari beban latihan
- d. Hubungan yang optimal antara beban dan pemulihan
- e. Cara atau seni pembebanan
- f. Dosis pembebanan

Tidak akan dicapai peningkatan prestasi apabila :

- a. Terjadinya gangguan latihan
- b. Terlalu besarnya waktu istirahat
- c. Latihan yang tidak teratur
- d. Latihan yang monoton
- e. Intensitas yang merugikan
- f. Latihan yang berlebihan

2. Kelelahan dan Pemulihan

Suatu pembebanan yang diberikan terus menerus akan menimbulkan kelelahan. Keadaan ini ditandai dengan berkurangnya kemampuan fungsional yang disebabkan oleh aktivitas otot. Karakteristik umum kelelahan adalah :

- a. Kemampuan prestasi berkurang atau makin lambatnya jalan gerakan dan kesulitan koordinasi.
- b. Waktu reaksi makin lambat
- c. Kehilangan semangat.

Di samping ditentukan oleh beban yang optimal penyesuaian ditentukan juga dengan pemulihan yang diberlakukan. Pemulihan dapat dibedakan menjadi lamanya waktu pemulihan dan intensitas pemulihan (ukuran pemulihan dalam

satuan waktu tertentu). Intensitas pemulihan tergantung dari intensitas dan waktu pembebanan, keadaan latihan, susunan waktu istirahat. Istirahat dalam latihan dapat dibedakan menjadi istirahat penuh dan tidak penuh pembaiannya adalah sebagai berikut :

a. Istirahat penuh dilakukan pada latihan :

- Konsentrasi dan koordinasi
- Kekuatan maksimal
- Pertandingan
- Proses belajar motorik
- Latihan kecepatan reaksi, gerakan eksplosif.

b. Istirahat tidak penuh dilakukan pada latihan :

- Daya tahan kecepatan
- Daya tahan kekuatan
- Daya tahan khusus, dasar daya tahan

3. Norma dari pada beban latihan

Norma ini ditentukan oleh keterkaitan antara metode latihan dengan komponen pembebanan serta tujuan latihan selanjutnya dia juga ditentukan oleh pengulangan latihan. Tabel berikut akan memperlihatkan keterkaitan tersebut.

| Komponen- Me- nen be tode latihan | Intensitas | Jumlah | Interval | Waktu | Efek Latihan |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------|--|
| M. Jangka Panjang | Sub. Maksimal 70-90 % | Sangat Tinggi | Tanpa Istirahat | Sangat Lama | - D. Tahan Umum - D. Tahan Khusus - D. Tahan otot lokal |
| M. Interval Ekstensif | Menengah 60-70 % | Banyak Pengulangan | Istirahat tdk penuh 45-90 dt st. seri | 14-90 dt | - D. Tahan Umum - D. Tahan Otot lokal -D. Tahan Kekuatan |
| M. Interval Intensif panjang | Sub. Maksimal 80-90 % 70-90 % | Menengah kr. 10 pengulangan tiap Sr | 90 - 180 dt St. seri istirahat | 30 - 60 dt | - D. Tahan khusus - D. Tahan kecepatan - D. Tahan kekuatan -Kk. Kecepatan |
| M. Pengulangan | Maksimal 90- 100 % | Rendah 1 - 6 pe | Lama 3 - 45 menit | 2 - 3 dt | - Kec. Maksimal - Kec. Maksimal - Dt. Kecepatan |

Pengulangan latihan, berarti jumlah satuan latihan yang dilaksanakan dalam satu minggu. Untuk semua cabang olahraga berlaku kegiatan yang disebut dengan latihan harian. Kebanyakan aktivitas latihan yang dilaksanakan antara 10 dan lebih satuan latihan yang dilaksanakan dalam satu minggu ukuran yang dapat dipedomani menurut tingkatan latihan adalah :

- Latihan Pemula 3-4 satuan latihan
- Latihan Lanjutan 4-8 satuan latihan
- Atlit Prestasi 6-10 satuan latihan
- Atlit Prestasi Tinggi 8-20 satuan latihan

PRINSIP PENINGKATAN BEBAN SECARA BERANGSUR

Untuk mendapatkan peningkatan prestasi, maka beban latihan yang diberlakukan haruslah senantiasa ditingkatkan secara berangsur. Sungguhpun demikian peningkatan beban ini harus pula memperhatikan batas-batas kemampuan untuk dibebani keadaan kesehatan dan kelelahan. Peningkatan beban ini dapat dilakukan dengan :

1. Peningkatan pengulangan latihan
2. Peningkatan volume beban
3. Peningkatan jumlah beban
4. Peningkatan intensitas beban

PRINSIP BEBAN PROGRESIF

Peningkatan beban secara lancar adalah merupakan prinsip yang penting dalam latihan, untuk mendapatkan suatu peningkatan prestasi. Namun akan lebih bermakna lagi apabila dalam proses latihan dilakukan loncatan dalam peningkatan beban latihan. Dalam prakteknya dilaksanakan melalui peningkatan yang berangsur dengan ketersediaan prestasi yang baik pelaksanaan dapat dilakukan pertama dengan loncatan yang tertahan pada jumlah beban latihan (terutama dalam priode persiapan). Kedua peningkatan secara tiba-tiba dari pada intensitas latihan (sebagai contoh dalam bentuk persiapan per-tandingan). Sungguhpun demikian hal-hal berikut harus diperhatikan :

1. Waktu peningkatan beban semacam ini harus disesuaikan dengan kemampuan individu

2. Organisme tubuh membutuhkan penyesuaian untuk beban semacam ini
3. Hati-hati dengan beban yang berlebihan
4. Peningkatan prestasi yang terlalu cepat akan bisa menyebabkan prestasi yang menetap, kecelakaan, nervus dan lain-lain
5. Dibutuhkan kontrol pengamatan serta tes dengan baik.

PRINSIP VARIASI BEBAN

Untuk meraih prestasi puncak yang diharapkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Masa-masa latihan yang lama ini bagi atlit seringkali merupakan sesuatu yang menjemukan. Di samping itu diperlukan variasi-variasi dalam beban latihan dan variasi metode latihan.

PRINSIP KONTINIUTAS BEBAN

Untuk meraih tujuan latihan yang diinginkan, maka perlu membagi aktivitas latihan berdasarkan periode-periode tertentu. Dalam perencanaan latihan seseorang diproyeksikan berdasarkan tiga tingkatan latihan, yaitu tingkatan dasar, tingkat pembentukan dan tingkatan latihan prestasi tinggi. Dalam relaisasi perencanaan latihan tahunan didapati pula pengklasifikasian atas tiga periode yaitu periode persiapan, periode pertandingan dan periode peralihan. Kesemua ini disusun sedemikian rupa sehingga merupakan suatu siklus yang terus menerus, sebagi titik kulminasi dari semua ini adalah prestasi tinggi.

PRINSIP INDIVIDUALISASI

Proses latihan olahraga adalah proses yang berhubungan dengan individu. Setiap manusia secara relatif mempunyai perbedaan antara satu dengan yang lainnya. Agar latihan yang dilakukan dapat mencapai tujuan yang ditetapkan, maka beban latihan betul-betul harus sesuai dengan kemampuan atlet yang berlatih. Secara lebih rinci Letzelter (1978:94) mengemukakan pertimbangan penyesuaian dengan individu meliputi persyaratan fisik dan psikis, pertimbangan dengan latihan, tipologi sikap, kemampuan intelektual, temperamen dan ciri ke-pribadian lainnya.

PRINSIP SPESIALISASI

Setiap cabang olahraga mempunyai ciri-ciri tersendiri. Ini berarti bahwa setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan aktivitas latihan yang khusus mengarah kepada pembentukan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan, di samping bentuk-bentuk yang umum. Dengan demikian prinsip ini berhulu dari karakter-karakter khusus cabang olahraga.

Spesialisasi ini terlihat dengan jelas dalam pelaksanaan latihan yang berbeda pada setiap tingkatan. Pada latihan dasar sebagian besar bentuk latihan yang dilakukan adalah bersifat umum, sebagian kecil saja yang bersifat khusus. Untuk latihan ditingkat pembentukan perbandingan antara latihan yang bersifat umum dengan khusus adalah sama. Sedangkan untuk latihan prestasi tinggi sebagian besar untuk latihan adalah bersifat khusus sementara sebagian kecil saja yang bersifat umum.

PRINSIP-PRINSIP DASAR DALAM LATIHAN TEHNIK

1. Suatu tehnik yang khusus menghendaki materi latihan yang serba khusus
2. Suatu tehnik yang khusus menghendaki persiapan yang khusus pula, contoh untuk pelaksanaan tehnik O'BRIEN pada tolak peluru menghendaki kekuatan otot kaki dan otot punggung.
3. Untuk menghindari kesulitan dikemudian hari pembentukan tehnik gerakan yang merupakan pemecahan tugas gerakan secara rasional ditempatkan sesegera mungkin.
4. Pengenalan terhadap bagian-bagian serta fungsi dari tehnik olahraga adalah penting, untuk itu diperlukan pembentukan kemampuan pengamatan
5. Kecepatan proses belajar tehnik tergantung tingkatan pengalaman. Ini berarti persiapan latihan dasar tehnik dan memperlancar proses pembentukan tehnik.
6. Kebutuhan terhadap koreksi gerakan yang teliti menghendaki proses kontrol yang teliti (film, video)
7. Keikutsertaan dalam suatu pertandingan yang terlalu cepat dengan tehnik yang belum stabil bisa menimbulkan pengaruh negatif untuk perkembangan tehnik (karena stress terjadi kesalahan struktur gerakan).
8. Seharusnya proses belajar tehnik jangan terhenti oleh gangguan yang terlalu lama antara satuan latihan, karena akan bisa mempengaruhi efektivitas latihan.
9. Kelelahan pada pusat persyarafan menyebabkan tidak optimalnya koordinasi, latihan tehnik menghendaki penyesuaian antara pengulangan dengan kemampuan konsentrasi.
10. Keterampilan tehnik secara sepenuhnya terletak di bawah standar-standar prestasi fisik, begitupun perkembangannya berhubungan macro dan micro siklus.

PRINSIP DASAR DALAM LATIHAN TAKTIK

Taktik diartikan sebagai kemampuan atlet bertindak terhadap tindakan lawan untuk mendapatkan keuntungan dalam mencapai tujuan pertandingan. Adalah merupakan bagian faktor penentu tercapainya suatu prestasi. Taktik dalam olahraga dapat dibedakan menjadi taktik individu dan taktik kelompok. Taktik adalah merupakan suatu yang dapat dilatih dan oleh karena itu memberikan suatu kemungkinan mencari jalan tentang bagaimana usaha melatihnya.

Dikarenakan taktik adalah merupakan suatu tindakan, maka untuk mendapatkan tujuan yang lebih sesuai dan terurut dalam melatihnya, perlu terlebih dahulu untuk melihat proses tindakan taktik secara umum tindak taktik atas tiga fase yaitu :

1. Fase penerimaan dan analisa situasi, di sini kualitas penerimaan memegang peranan yang penting, di samping itu juga tergantung kepada pengalaman yang dipunyai, kemampuan konsentrasi serta tindakan kemampuan kondisi dan keterampilan tehnik.
2. Penentuan jalan keluar dari taktik yang akan dilaksanakan. Di sinilah terjadinya perencanaan tindakan taktik.
3. Pelaksanaan taktik adalah merupakan tindakan kegiatan yang kompleks, pelaksanaan adalah merupakan hubungan antara proses berfikir dengan kemampuan dan keterampilan. Pelaksanaan adalah produk penerimaan dan analisa.

Berdasarkan fase yang terdapat dalam tindakan taktik tujuan latihan taktik dapat ditentukan. Tujuan latihan taktik adalah pengetahuan tentang taktik, keterampilan taktik dan kemampuan taktik.

Pengetahuan tentang taktik meliputi pengetahuan tentang peraturan dan kepastian-kepastian dalam pertandingan. Dari sinilah timbulnya pengenalan dasar tentang tindakan taktik, seperti menempati tempat yang kosong, penempatan posisi VI dalam bola voli. Keterampilan taktik menyangkut jalannya gerakan yang dilatih dan menjadi bentuk yang otomatis. Sedangkan kemampuan taktik adalah kemampuan seorang atlet dalam merealisasikan pengetahuan dan keterampilan taktik yang telah dimilikinya dalam pertandingan situasi yang kongrit dengan penuh keberhasilan. Setelah tujuan taktik dapat diketahui, langkah berikutnya adalah menentukan proses yang akan ditempuh dalam latihan taktik, untuk ini struktur dalam latihan taktik adalah sebagai berikut :

1. Tuntunan secara sistimatis terhadap kemampuan konsentrasi
2. Penerimaan informasi dari lingkungan
3. Pembuatan konsep tindakan untuk berbagai situasi
4. Penyesuaian tindakan dengan berbagai situasi
5. Merefleksikan tindakan, menjelaskan dan mengevaluasi dari setiap langkah dan keselamatan tindkan taktik.

Dalam pelaksanaan latihan, taktik tidak bisa untuk dipisahkan dari latihan tehnik, kemampuan taktik akan selalu berkembang bersama dengan keterampilan tehnik. Oleh sebab itu latihan taktik harus dibuat secara paralel dengan tehnik, dengan demikian seperti halnya untuk latihan tehnik dalam latihan taktik harus ada tingkatan-tingkatan tertentu. tingkatan latihan taktik terbagi atas tiga tingkatan yaitu :

1. Tingkatan pertama, yaitu belajar motorik dan peningkatan beberapa bentuk dasar serta variasi-variasi keterampilan motorik untuk pencapaian tujuan taktik,

di sini dapat dicontohkan mulai belajar bentuk dasar tehnik dengan lawan yang pasif dan tingkatan lawan yang setengah aktif.

2. Tingkatan kedua yaitu, penilai terhadap situasi permainan, pemilihan langkah-langkah jalan keluar yang betul dan pelaksanaannya dalam situasi lawan setengah aktif dan aktif dilaksanakan dengan memulai pengamatan dan penentuan berbagai alternatif tadi mulai dengan lawan yang setengah aktif dan aktif.
3. Tingkatan ketiga yaitu, pelaksanaan tindakan taktik dalam situasi kongrit, di mulai dari permainan dengan syarat-syarat yang ringan sampai dengan permainan dengan syarat-syarat yang berat (Syarat-syarat fisik, tehnik dan taktik) dan akhirnya dalam pelaksanaan pertandingan yang sebenarnya.

Keberhasilan latihan taktik tidak hanya ditentukan oleh ketepatan langkah latihan yang dilaksanakan, tetapi jauh dari itu adanya seperangkatan syarat-syarat tertentu yang menentukan latihan taktik.

Kesimpulan Prinsip Dalam Latihan Taktik Yang Dapat Diambil adalah :

1. Tindakan taktik hanya mampu direalisasikan apabila kemampuan kondisi dan keterampilan tehnik memenuhi ukuran dan tindakan taktik yang akan dilaksanakan.
2. Tindakan taktik berarti kemampuan alit dalam menghindarkan gangguan
3. Tindakan taktik menuntut kemampuan pengamatan, pemikiran dan penyesuaian diri dengan situasi
4. Tindakan taktik dapat direncanakan dan dapat dilatih.

796.077
Bad
p:1

5. Tindakan taktik menghendaki kemandirian, kecepatan untuk mengambil keputusan dan keberanian terhadap resiko.

Sebagai petunjuk praktis untuk latihan taktik dapat kita perhatikan :

1. Dalam praktek latihan perkembangan tehnik ditempatkan sejajar dengan kemampuan taktik.
2. Urutan dalam latihan taktik di mulai dari pemecahan masalah, tindakan dan akhirnya tugas taktik sebenarnya.
3. Pelajaran teori membantu terhadap keberhasilan taktik
4. Pelaksanaan latihan taktik berhubungan dengan proses belajar sosial.

DAFTAR BACAAN

- Jonath, U & Krempel, R .(1981). Konditionstraining. Training Tecnic, Tactic. Rowoh Taschenbuch Verlag Gmbh.**
- Letzelter, M (1978). Trainingsgrundlagen. Training Tecnik Taktik, Rowohl-Taschenbuch Verlag Gmbh.**
- Martin, D (1977). Grundlagen der Trainingslehre, Teil I Die Inhat lische Struktur der Trainings Prozesses. Verlag Karl Hofman Schondorf.**
- Roething, P (1977). Sportwissenschaftliches Lexikon. Verlag Karl Hofman Schondorf.**
- Roething. P & Grossing, S (1983). Trainingslehre, Kursbuch fuer die Sportteorie In der Schule. Limpert Verlag.**