

PEMAHAMAN TERHADAP KONDISI FISIK DAN TEKNIK
DALAM OLAHRAGA PRESTASI



Oleh
Drs. Fauzan Hos

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL	4-10-94
SUMBER/HARDA	100
KOLEKSI	L.K.I
NO INVENTARIS	013/100/94-p.1(2)
CALL NO	613.7 Hos

Disampaikan dalam Semlok Pelatih-pelatih cabang
Olahraga yang lolos PON XIII Sumatera Barat
dari tanggal 28-29 November 1992
di Padang

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

Daftar isi

Daftar isi	i
1. Pendahuluan	1
2. Bentuk-bentuk Kondisi	2
2.1. Daya tahan	3
2.2. Kekuatan	4
2.3. Kecepatan	4
3. Kemungkinan-kemungkinan Kombinasi dari unsur Kondisi dalam Aksi Motorik	5
4. Faktor kesulitan gerak dalam melatih Teknik Olahraga	6
5. Contoh-contoh bentuk kondisi yang penting dari cabang-cabang Olahraga	9

Perpustakaan

Pemahaman terhadap Kondisi Fisik dan Teknik dalam Olahraga Prestasi.

1. Pendahuluan

POK XIII semakin dekat, untuk itu semua fasilitas, serta semua aspek yang mendukung untuk menunjang prestasi atlet Sumatera Barat perlu diupayakan dan ditanggulangi dengan segera. Salah satu upaya yang harus segera adalah membuat perencanaan latihan setiap cabang olahraga yang telah dinyatakan lolos untuk POK XIII.

Untuk itu setiap pelatih yang telah ditunjuk dan ditetapkan Pengdanya untuk melatih pada setiap cabang olahraga, harus menyiapkan diri dengan sebaik-baiknya. Hal yang disiapkan itu adalah membuat suatu perencanaan latihan untuk cabang olahraganya. Perencanaan itu hendaknya dimulai dengan memahami terlebih dulu aspek-aspek yang ingin dikembangkan. Memang kita sadari bahwa banyak aspek yang perlu diperhatikan untuk mewujudkan suatu prestasi olahraga yang tinggi, seperti, ketepatan menentukan materi latihan, metoda latihan, sarana dan prasarana latihan, talent scouting, mental dll.

Kita sadari pula bahwa masih ada pelatih yang melakukan aktifitas melatihnya tanpa perencanaan yang tertulis, atau hanya diingat waktu latihan saja. Ada pula yang membuat perencanaan tetapi belum dapat memuat aspek pokok, seperti kondisi dan keterampilan secara tepat. Serta ada pula yang sekedar mengawasi atlet latihan tanpa melakukan diagnosa, koreksi dan terapi.

Bukankah seorang pelatih itu harus mengamati atlitnya untuk menemukan bentuk-bentuk kesalahan secara tepat. Maka sampai saat ini masih ditemukan pelatih memperbaiki kesalahan atlit bukan berdasarkan diagnosa yang tepat.

Berdasarkan aktifitas yang telah dilakukan pelatih yang telah disampaikan di atas maka pertemuan kita ini menjadi sangat penting, karena pada kesempatan ini pula kita dapat berdiskusi untuk menyamakan persepsi kita tentang suatu perencanaan umumnya dan kondisi serta teknik olahraga khususnya. Pada tahap ini diskusi kita dibatasi hanya bagaimana menetapkan elemen kondisi bagi setiap cabang olahraga serta faktor kesulitan gerak dalam melatih teknik olahraga.

2. Bentuk-bentuk Kondisi Fisik.

Kemampuan Kondisi menggambarkan proses intern dari persiapan energi atau penyediaan energi. Tanpa kemampuan Kondisi fisik tidak mungkin kita dapat melakukan kegiatan olahraga secara optimal. Walaupun tampaknya ada beberapa cabang olahraga yang menggunakan intensitas kondisi yang minimal seperti tennis meja, panahan, menembak terbang layang dll nya, juga membutuhkan kondisi yang baik sesuai dengan kebutuhannya. Ruang lingkup kondisi meliputi kemampuan dasar Daya tahan, Kekuatan dan Kecepatan. Untuk itu akan kita diskusikan secara berturut-turut ketiga kemampuan dasar tersebut seperti berikut:

2.1. Daya tahan

Secara umum menunjukkan kemampuan menahan kelelahan oleh organ-organ tubuh kita. Para ahli ada yang memandang bahwa kemampuan daya tahan seseorang berorientasi kepada jumlah penggunaan otot. Misalnya penggunaan otot lokal hanya relatif kecil otot yang dibutuhkan, sedangkan penggunaan otot untuk kegiatan yang lebih besar akan membutuhkan jumlah otot yang lebih banyak (De Marees: 1981, 106). Sedangkan para ahli lain memandang daya tahan diorientasikan kepada bentuk persiapan energi dalam bentuk erobik dan dalam bentuk anerobik (Letzelter: 1978 dalam buku *Bewegungslehre* oleh Klaus Willimczik, 1983, 61). Berdasarkan kedua ahli di atas maka De marees/Master 1981; 170-175 telah membuat uraian sebagai berikut;

- a. Daya tahan anerobik umum, jika otot besar (skelet muskulatur) dibebani secara intensif, sedangkan frekuensi jantung lebih dari 175 kali/menit.
- b. Daya tahan erobik umum, menggunakan skelet muskulatur dengan beban 60-80 %, dengan frekuensi jantung 130-175 kali/menit atau lebih kurang aktifitas 5 menit ke atas.
- c. Daya tahan lokal anerobik; kurang dari 1/6 skelet muskulatur digunakan secara intensif.
- d. Daya tahan lokal erobik, lebih 1/6 skelet muskulatur dibebani dalam waktu lama dan intensif.

Keempat macam daya tahan tersebut masih bisa dikembangkan lagi menurut macam konstruksi yaitu

pembebanan statis dan bebanan dinamis. Maka keempat macam daya tahan itu menjadi :

1. Daya tahan umum : Aerobik statis dan dinamis
Anerobik statis dan dinamis
2. Daya tahan lokal : Aerobik statis dan dinamis
Anerobik statis dan dinamis

2.2. Kekuatan

Dengan kekuatan kita akan dapat menggerakkan suatu objek, tubuh, benda. Dalam olahraga prestasi kekuatan harus dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Untuk dapat mengembangkannya diperlukan suatu pemahaman tentang kekuatan itu sendiri. Kekuatan dapat dibedakan atas kontraksi otot isometrik dan isotonik atau kekuatan statis dan dinamis (Letzelter 1978 dalam buku Bew. lehre 1983, 63). Selanjutnya kedua bentuk tadi diuraikan menjadi ;

1. Kekuatan statis relatif dan maksimal
2. Kekuatan dinamis asiklis dan siklis.

Dengan dimensi-dimensi tersebut di atas kita dapat menentukan kekuatan mana yang sangat penting (dominan) dikembangkan untuk cabang olahraga yang kita emban. Justru itu dengan memahami dimensi-dimensi itu maka kita dapat berdiskusi lebih aplikatif menurut cabang olahraga kita masing-masing.

2.3. Kecepatan

Kemampuan kecepatan merupakan salah satu komponen dari kondisi yang sedang kita bicarakan. Semakin tinggi

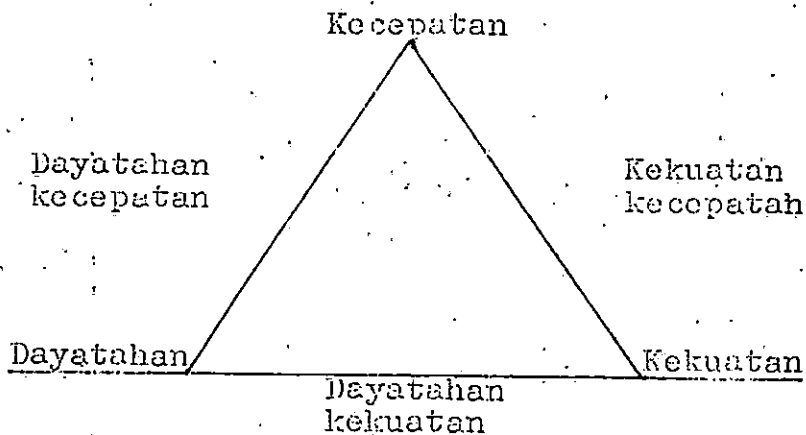
prestasi yang akan kita tuntut maka semakin sangat penting pula kecepatan kita latih. Semua cabang olahraga akan membutuhkannya, baik olahraga individu maupun beregu. Keberadaan faktor kecepatan memang sangat spesifik untuk bisa dikembangkan. Hal ini karena faktor kecepatan sangat tergantung dari susunan saraf sentral dan struktur otot serta bentuk tubuh kita. Bahkan secara biologis dikatakan pula bahwa kecepatan seseorang tergantung pula dari jenis otot yang dimiliki seseorang. Atlet yang mempunyai serabut otot yang putih akan dapat dibina secara efektif untuk suatu aksi gerakan yang cepat, baik siklis maupun asiklis. (Letzelter 1978,125).

Justru itu sebagai pelatih kita dapat memilih dan menentukan pula bentuk kecepatan mana yang mutlak kita kembangkan dan dilatih untuk cabang kita masing-masing. Sebagai pedoman dikemukakan pendapat Letzelter pada buku *Bew.lehre* oleh Klaus Willimzick dan Roth 1983,66 bahwa kecepatan diuraikan menjadi :

1. Kecepatan reaksi.
 2. Kecepatan gerakan yang siklis dan asiklis
 3. Kecepatan kekuatan siklis dan asiklis.
3. Kemungkinan-kemungkinan kombinasi dari unsur Kondisi dalam aksi Motorik (bergerak),

Secara teori memang dikemukakan bahwa Kondisi dasar manusia terdiri dari 3 komponen. Tetapi tidak mungkin suatu bentuk gerakan hanya akan membutuhkan satu bentuk

kondisi saja, seperti Kekuatan saja, daya tahan saja atau kecepatan saja. Dalam kenyataan ketiga unsur kondisi itu saling menunjang menunjang (terpadu) untuk melakukan suatu aksi motorik (gerakan). Namun tentu saja ada unsur kondisi tertentu yang sangat dominan dalam bentuk gerakan tertentu pula. Upama cabang Hockey memerlukan kondisi, kekuatan kecepatan, daya tahan erobik dan an-erobik serta kelentukan; sedangkan angkat berat memerlukan kondisi kekuatan maksimal, kekuatan kecepatan, kelentukan (Grosser, 1985,9). Dari dua contoh di atas dapat disimpulkan bahwa kombinasi dari ketiga unsur kondisi dengan sendirinya akan terjadi. Di bawah ini bisa dilihat kombinasi itu dalam suatu skema:



4. Faktor kesulitan gerak dalam melatih teknik Olahraga.

Melatih teknik suatu cabang olahraga haruslah dimulai dari teknik yang lebih mudah dan tidak sulit. Langkah ini ditempuh karena melatih teknik adalah identik dengan melatih keterampilan. Misalnya seorang pelatih

Gulat ingin melatih suatu teknik bantingan, maka seluruh bagian tubuh atlet harus diamati oleh pelatih. Mungkin saja bantingan yang dimaksud oleh pelatih belum baik, hal ini disebabkan putaran tubuh atlet yang membanting kurang serasi dengan posisi kakinya atau putaran tubuh atlet kurang cepat. Pengertian kurang serasi dalam hal ini tentu saja sehubungan dengan koordinasi impuls dari bagian tubuh belum menunjukkan kecepatan akhir yang tinggi. Untuk itu pelatih harus memperbaiki teknik bantingan tadi dengan berulang-ulang. Namun ada masalah yang muncul sekarang yaitu apakah latihan bantingan tadi akan dilakukan terus-menerus jika kesalahan tersebut masih terjadi pada hal yang sama secara berulang pula.

Sebagai jawabannya adalah mencari alternatif sbb:

1. Kurangi faktor kesulitan yang dituntut, jika tadi dituntut dalam kecepatan tinggi, maka sekarang lakukan dengan gerakan pelan.
2. Turunkan standar teknik, kalau tadi melangkah baru masuk keposisi bantingan, maka sekarang lakukan tanpa melangkah.
3. Robahlah posisi awal, kalau tadi yang membanting dan yang dibanting pada posisi yang sulit maka mereka dituntut melakukan bantingan dalam posisi awal yang lebih mudah dan jelas.

(diambil dari konsep Belajar Motorik Olahraga oleh DR. Yanuar Kiran 1991,297).

Dari ketiga alternatif perbaikan teknik tersebut disimpulkan dengan suatu tabel dengan kelompok

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

aktifitas berdasarkan Subjek dan Objek gerakan.

		Objek gerakan	
		Diam	Bergerak
Subjek gerakan	Diam	Situasi I	Situasi II
	Bergerak	Situasi III	Situasi IV

Keterangan :

1. Situasi I, berarti pelaksanaan gerak oleh subjek dan objek gerakan dalam keadaan diam.
2. Situasi II berarti subjek gerakan dalam keadaan diam dan objek gerakan dalam keadaan bergerak.
3. Situasi III berarti subjek gerakan bergerak dan objek gerakan dalam keadaan diam.
4. Situasi IV berarti subjek gerakan bergerak dan objek gerakan juga bergerak.

Dengan memahami keempat situasi latihan teknik di atas marilah kita aplikasikan kedalam kegiatan melatih teknik-teknik olahraga yang kita emban. Apakah ingin kita meningkatkan atau mengurangi faktor kesulitan dari teknik yang kita latih.

5. Contoh-contoh dari bentuk Kondisi yang penting dari cabang-cabang Olahraga.
(oleh Grosser, Konditionstraining ; 1983,9)

Cabang Olahraga : Elemen Kondisi yang penting

- | | |
|----------------|--|
| 1. Anggar | <ul style="list-style-type: none"> . a. Kecepatan reaksi . b. Dayatahan kekuatan . c. Dayatahan erobik dan anerobik . d. Kelentukan |
| 2. Angkat besi | <ul style="list-style-type: none"> . a. Kekuatan maksimal . b. kekuatan kecepatan . c. kelentukan |
| 3. Dayung | <ul style="list-style-type: none"> . a. Dayatahan erobik dan anerobik . b. Dayatahan kekuatan . c. Kekuatan maksimal |
| 4. Renang | <ul style="list-style-type: none"> . a. Dayatahan erobik dan anerobik . b. Dayatahan kekuatan . c. Kelentukan |
| 5. Sprinter | <ul style="list-style-type: none"> . a. Kecepatan reaksi . b. Kecepatan kekuatan . c. Kecepatan maksimal siklis . d. Dayatahan anerobik . e. Kelentukan |
| 7. Gulat/Judo | <ul style="list-style-type: none"> . a. Kekuatan maksimal . b. Kecepatan reaksi . c. Dayatahan kekuatan . d. Dayatahan erobik dan anerobik . e. Kelentukan |
| 8. Tinju | <ul style="list-style-type: none"> . a. Kecepatan reaksi . b. Kecepatan gerakan asiklis . c. Kecepatan kekuatan asiklis . d. Dayatahan erobik dan anerobik . e. Kelentukan. |

Perpustakaan

Baumann, Hartmut dan Herbert, Reim. (1984). Bewegungslehre
Frankfurt am Main : verlag Moritz Diesterweg.

De Marees, Horst. (1981). Medizin von heute, Sportphysio-
logi. Köln-Mulheim : Alle Rechte vorbehalten.

Grosser, Manfred dan Starischka. (1983). Konditionstraining
München : BLV. Verlagsgesellschaft.

Jonath, Ulrich dan Krempel, Rolf. (1982). Konditionstraining
Hamburg : Rowohlt taschenbuch verlag GmbH.

Kiram, Yanuar. (1991). Belajar Motorik. Padang : FPOK-IKIP.

Letzelter, Manfred. (1983). Trainingsgrundlagen. Hamburg :
Rowohlt taschenbuch Verlag GmbH.