

KRITERIA BIBIT UNGGUL

1. Usia muda
2. Bakat

3. Fungsi organ tubuh dan kemampuan dasar tubuh dalam melakukan aktivitas

Fungsi organ tubuh

a. Fungsi jantung

b. Fungsi paru-paru

c. Fungsi panca indera

d. Fungsi Syaraf

e. Fungsi otot

Kemampuan dasar tubuh

a. Kekuatan

b. kecepatan

c. Kelentukan (Fleksibilitas)

d. Kelincahan

e. Keseimbangan

f. Koordinasi

g. Daya tahan otot

4. Bentuk tubuh

a. Endomorph = gemuk

b. Mesomorph = besar kuat

c. Ectomorph = tinggi kurus

5. Inteligensi dan kepribadian

a. Inteligensi

b. Kepribadian

1) Disiplin

2) Tekun dan serius

3) Semangat juang

4) Kontrol diri

5) Teguh-kokoh

6) Tenang dan cermat

7) Ketahanan mental

Pembinaan

Tahap pembinaan

1. Pembinaan fisik
2. Pembinaan teknik
3. Pembinaan taktik
4. Pembinaan mental
5. Pembinaan bertanding

Talent Search

Dilakukan melalui 3 macam cara:

1. Talent identification: mengenal calon atlet
2. Talent selection: seleksi calon atlet
3. Talent development: membina calon atlet

Keterangan:

1. Talent identification

Menggunakan penilaian faktor fisik, psikologis dan kemampuan

2. Talent selection

Menggunakan penilaian antropometric, tinggi, rentangan tangan, kekuatan lengan dan konsentrasi

3. Talent development

Menggunakan talent

indentication dan selection

Program harus diikuti oleh fasilitas,

peralatan, pengetahuan dan

didukung oleh nutrisi

Tujuan dari sport search adalah:

1. Mengurangi kegagalan dan kesalahan
2. Tidak cukupnya kelengkapan latihan bagi guru
3. Terbatasnya para pelatih
4. langkah-langkah untuk latihan

DOPING

A. Pendahuluan

Dope merupakan dialek suku pribumi di Afrika Selatan

Pengertian doping

- Doping adalah pemberian atau penggunaan oleh peserta perlombaan, berupa bahan yang asing bagi organisme melalui jalan apa saja, atau bahan fisiologis dalam jumlah yang abnormal atau melalui jalan yang abnormal, dengan satu-satunya tujuan: meningkatkan secara buatan dan tidak fair prestasi peserta perlombaan yang bersangkutan

B. Sejarah doping dalam abad modern

1. Doping dalam dunia olahraga bermula pada bagian ke dua abad ke 19
2. Tahun 1886 lomba balap sepeda antara Bordeause dan Paris , ini kasus kematian pertama kali dalam sejarah

C. Alasan menyebarkan doping

1. Permintaan atlet dan segala harapan yang diletakkan di dalam obat
2. Orang tidak boleh meremehkan sifat-sifat obat itu sendiri

- D. Dapatkah doping itu efektif?
Tes-tes placebo membuktikan
1. Hasil prestasi menggegam
(Grasping power) meningkat
63 %
 2. Step test meningkat 72 %

E. Risiko penggunaan doping

G. Kelompok-kelompok doping

1. Perangsang

2. Narkotik

3. Steroid anabolik

4. Beta-blocker

5. Diuretika

H. Daftar cara-cara doping

1. Doping darah
2. Manipulasi fisik

I. Organisasi pengawasan doping

1. Komisi pengawas doping
2. Pengorganisasian analisa sampel

J. Prosedur pengawasan doping

1. Pemilihan olahragawan untuk dites
2. Pemberitahuan kepada peserta terpilih
3. Sampling
4. Analisa sampel
5. Metode analisa

- a. Test penyaring untuk menemukan obat dan menduga suatu obat tertentu
- b. Test untuk mengenal obat tersebut

6. Pemeriksaan ulangan

7. Peraturan hukuman melanggar doping

7. Peraturan hukuman melanggar doping

- a. Peserta yang menolak menjalani pengawasan doping atau terbukti menggunakan dope dikeluarkan dari Olympic Games
- b. Kalau peserta anggota regu untuk pertandingan regu, pertandingan yang diikuti dianggap gagal

- c. Dengan mempertimbangkan penjelasan oleh regu, mungkin regu yang satu atau dua anggotanya yang melanggar dikeluarkan dari Olympic Games
- d. Medali ditarik kembali
- e. Peraturan tersebut tidak menentukan hukuman kelanjutan yang mungkin dijatuhkan federasi internasional olahraga yang bersangkutan