

2

ISBN : 978-602-8429-61-0

PROCEEDING

Seminar Nasional

Membangun Insan yang
Berkarakter dan Bermartabat
Melalui Olahraga

**PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Yogyakarta, 12 Mei 2012
Hotel Quality**

Dies Natalis Ke-48 UNY

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v

KEYNOTE SPEAKER PAPERS

Landasan Pengembangan Karakter dalam Pembangunan Olahraga Prestasi Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, M. Kes, AIFO	1
Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Sebagai Media Pendidikan Dalam Membangun Insan Berkarakter Dan Bermartabat Prof. Dr. Furqon Hidayatullah, M. Pd	5
Pembangunan Karakter Atlet Nasional Mayjend. (Purn). Suhartono Suratman	13
Pengembangan Karakter Atlit dalam Perspektif Psikoneurologi Prof. Dr. Suhartono Taat Putra, dr, MS	33

PARAREL SESSION

Implementasi Pancasila Dalam Olahraga Sebagai Upaya Pembentukan Karakter (Nur Sita Utami)	49
Peranan Olahraga Rekreasi dalam Membentuk Karakter dan Kepribadian (Kurdi)	60
Implementasi Pendidikan Jasmani sebagai Pembangunan karakter di Sekolah (Titis Nurina)	71
Pengembangan Karakter, Fair Play, dan Perilaku Positif dalam Olahraga (Anung Probo Ismoko)	80
Model Latihan Keterampilan Pencak Silat Anak Usia 9 – 12 tahun (Bayu Iswara)	106
Latihan Olahraga Prestasi (Devi Tirtawirya)	116

LATIHAN OLAHRAGA PRESTASI

Oleh:

Devi Tirtawirya

(FIK Uinersitas Negeri Yogyakarta)

Abstrak

Latihan merupakan suatu proses yang terencana, terarah dan sistematis, yang bertujuan untuk memperbaiki penampilan dan meningkatkan kemampuan organ tubuh olahragawan. Latihan secara makna bisa dikategorikan menjadi tiga makna, yaitu *practice*, *exercise* dan *training*, dan tiga istilah tersebut memiliki makna yang berbeda-beda.

Latihan akan berjalan dengan baik jika dilakukan mengikuti kaidah-kaidah yang benar. Proses latihan tidak bisa dilakukan sembarangan, tetapi mempunyai 4 ciri yang harus dipahami oleh para pelaku olahraga yang sedang melakukan latihan. Selain ciri-ciri latihan yang harus dipahami oleh para pelaku olahraga terutama pelatih dan atlet, maka ada hal lain yang juga sangat penting yang harus dipahami, yakni 5 hal yang berhubungan dengan tujuan dan sasaran latihan. Tanpa tujuan dan sasaran latihan maka bisa dikatakan bukan latihan yang baik.

Kata kunci: Latihan, Olahraga, Prestasi

Pendahuluan

Olahraga dewasa ini merupakan suatu kegiatan yang cukup favorit di masyarakat. Kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga sudah cukup tinggi, hal ini dibuktikan dengan banyaknya orang beraktivitas olahraga, baik di lapangan maupun di klub-klub resmi. Tujuan dari masyarakat berolahraga beraneka ragam, ada yang sekedar untuk rekreasi, kesehatan, terapi, pembentukan dan yang lebih serius adalah untuk meraih prestasi.

Cara masyarakat melakukan olahraga bermacam-macam sesuai dengan keinginan mereka sendiri. Ada yang berolahraga dengan pemikiran yang penting bergerak, tetapi juga banyak yang melakukan olahraga dengan bantuan instruktur. Olahraga yang menggunakan instruktur atau pelatih sering disebut dengan latihan. Latihan juga bermacam-macam tujuannya, dari yang sekedar ingin bisa sampai yang ingin mendapatkan prestasi atau manfaat lebih dari latihan. Menurut (Rainer, 2004). Latihan fisik adalah rutinitas latihan khusus atau langkah-langkah yang dilakukan oleh atlet untuk tujuan meningkatkan kinerja.

Latihan merupakan sesuatu yang khusus dan terpenting adalah meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai penampilan yang paling tinggi, (Bompa, 1999:54). Menurut (Pate, 1993) latihan adalah peran serta yang sistematis dalam latihan, dan tujuan akhir dalam latihan adalah meningkatkan penampilan olahragawan. Pendapat lain mengatakan bahwa Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari menambah jumlah beban latihan ([http. Maafjiwaku](http://Maafjiwaku)). Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Namun demikian tiga kata tersebut jika diterjemahkan dalam bahasa Indonesia mengandung maksud yang berbeda-beda.

Practice adalah suatu proses latihan yang dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu sebagai perangkatnya. *Practice* akan selalu dilakukan oleh cabang olahraga yang menggunakan alat sebagai komponen pokok dalam memainkannya. Tetapi tidak hanya cabang olahraga yang menggunakan alat saja yang menggunakan latihan *practice*, bisa dikatakan semua cabang olahraga memerlukan latihan dengan sistem ini. Misalnya seorang atlet renang akan menggunakan pelampung untuk melatih tungkainya, artinya bahwa kedua tangan berpegangan pelampung dan yang bekerja hanya tungkainya saja.

Exercise merupakan suatu proses latihan yang dilakukan dalam satu kali tatap muka atau sering disebut dalam bahasa latihan adalah satu sesi. *Exercise* ini merupakan perangkat latihan yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan organ tubuh olahragawan. *Exercise* tidak bisa berdiri sendiri, sebab yang dihasilkan, atau dampak dari *exercise* tunggal hanyalah sebuah respon akut. Misalnya seorang pegawai yang maka dia akan berjalan menaiki tangga tersebut sampai ke lantai 4, dampak dari kegiatan tersebut terjadi keluar keringat dan nafas terengah-engah, inilah yang disebut respon akut. Karena dia tidak sering melakukan itu maka ketika suatu saat harus naik tangga ke lantai 4 lagi, maka respon yang sama akan terjadi.

Training merupakan gabungan dari *exercise*, artinya gabungan dari sesi latihan yang disusun secara sistematis dan terencana, guna meningkatkan kemampuan organ tubuh atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan, akibat dari training adalah respon akut. Menurut (Martin dalam Nosed, 1982) training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Lebih lanjut menurut (Herre dalam Nosed 1982) training adalah suatu proses

penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Sehingga dapat disimpulkan training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, berisikan materi teori dan praktik, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan.

Latihan atau training harus dilakukan dengan memberikan beban yang cukup dan diukur dengan benar. Dengan adanya beban yang diberikan dalam proses latihan tersebut maka akan lebih mempercepat proses penyempurnaan fisik olahragawan. Proses latihan yang baik akan menghasilkan perubahan organ tubuh, artinya tubuh yang diberi perlakuan akan berubah fungsi dan kinerjanya menjadi lebih baik. Latihan merupakan proses yang panjang, dalam praktiknya latihan tidak boleh terhenti lebih dari 2 kali 24 jam tanpa aktivitas. Keadaan berhenti yang cukup lama tersebut akan menyebabkan penampilan atlet atau olahragawan tidak maksimal. Tetapi yang perlu diingat, bahwa istirahat juga sama pentingnya dengan latihan, latihan terus menerus sangat penting, tetapi pengelolaan istirahat juga tidak kalah penting.

Ciri-Ciri Latihan

Mencermati tentang definisi latihan, untuk itu latihan harus mempunyai ciri-ciri yang jelas dan dapat dipahami oleh semua pelatih. Jika seorang pelatih tidak memahami ciri-ciri latihan maka proses berlatih melatih akan kurang baik, padahal latihan adalah menyempurnakan organ tubuh seorang atlet agar menjadi lebih baik. Menurut Sukadiyanto, (2010), bahwa tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun dan mengembangkan konsep berlatih dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif dan efisien. Ciri proses latihan sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, dengan waktu tertentu dan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus bersifat teratur dan progresif. Teratur maksudnya ajek, maju dan berkelanjutan. Progresif maksudnya bahwa proses latihan harus dimulai dari yang mudah ke yang sulit, dari yang ringan ke yang berat, dan dari yang sederhana ke yang kompleks.

3. Latihan harus bertujuan atau mempunyai sasaran, artinya setiap satu sesi latihan tujuan atau sasarnya harus ada dan jelas.
4. Materi latihan selain praktik, juga harus dibrikan pemahaman secara teoritik, hal ini untuk lebih memberikan efek permanen dalam penguasaan keterampilannya.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara yang paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Ke lima hal yang merupakan ciri-ciri dari latihan itu wajib dipahami seorang pelatih, sebab jika tidak paham hal tersebut maka latihan tidak akan mendapatkan hasil yang optimal.

Tujuan Dan Sasaran Latihan

Tujuan Latihan menurut (Sukadiyanto, 2010), adalah membantu para pembina, pelatih dan guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sasaran latihan adalah target yang direncanakan dalam membantu menyempurnakan potensi dan kemampuan olahragawan untuk mencapai prestasi puncak. Tujuan dan sasaran latihan mempunyai jangka waktu yang berbeda-beda, ada yang jangka pendek, menengah dan jangka panjang.

Secara garis besar tujuan dan sasaran latihan menurut (Sukadiyanto,2010) antara lain: (a). Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b). Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c). Menambah dan menyempurnakan teknik, (d). Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, (e). Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Salah satu komponen latihan yang penting adalah kemampuan fisik yang prima. Fisik merupakan bagian yang tidak dapat ditinggalkan jika ingin seorang atlet berprestasi, sebab tanpa fisik yang baik seorang atlet akan kesulitan melakukan gerakan teknik yang kompleks dengan tingkat kesulitan yang tinggi.

- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

Fisik khusus adalah fisik yang mengarah pada fungsi dari gerakan suatu cabang olahraga. Fisik khusus wajib diberika agar adaptasi seorang atlet

saat pertandingan semakin baik. Fisik khusus merupakan latihan fisik dengan pendekatan bentuk permainan yang sesungguhnya.

c. Menambah dan menyempurnakan teknik

Menambah dan menyempurnakan teknik merupakan hal yang wajib dilakukan oleh seorang pelatih. Namun demikian proses menambah dan menyempurnakan harus seiring, jangan sampai teknik belum bagus sudah ditambah. Teknik harus selalu berkembang dan semakin sempurna, sebab dengan demikian atlet akan semakin baik saat melakukan pertandingan.

d. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain

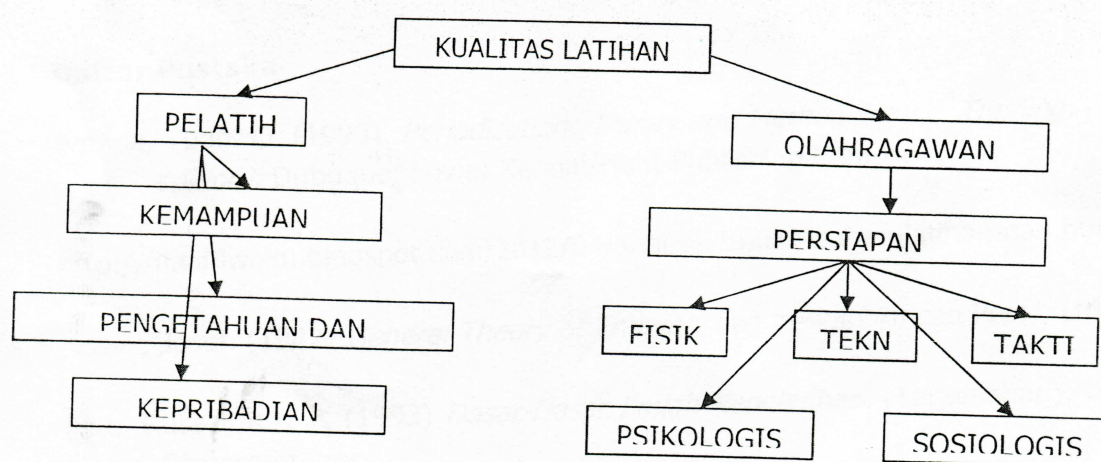
Mengembangkan strategi, taktik dan pola bermain merupakan proses yang hampir final dalam proses latihan. Artinya biasanya hal itu sudah masuk pada masa pra dan kompetisi, di periode ini seorang atlet harus sudah menguasai teknik dan fisik dengan baik, sebab kalau kedua hal tersebut belum baik maka akan kesulitan menjalankan strategi, taktik dan pola bermain.

e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis harus sejak awal mulai latihan, mengapa demikian, karena latihan tidak akan berjalan dengan baik jika semua atletnya tidak mempunyai motivasi yang tinggi untuk maju. Oleh karena itu proses latihan harus diawali dengan motivasi yang cukup tinggi, agar proses latihan tidak sia-sia. Selain itu daya juang dan mental bertanding juga harus diutamakan, sebab dalam pertandingan psikis mempunyai peran yang cukup dominan. Tanpa mental yang bagus, maka fisik, tekni, strategi dan pola bermain yang bagus tidak akan ada artinya.

Keberhasilan dalam proses latihan sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan. Tidak semua latihan bisa dikatakan berkualitas, sebab kualitas latihan tidak hanya sekedar melaksanakan rutinitas di lapangan. Kualitas latihan akan terlihat jika dalam proses latihan selalu terencana dan terarah. Untuk bisa membuat perencanaan menjadi terencana dan terarah maka kualitas pelatih yang menjadi faktor utama. Seorang pelatih harus mempunyai kemampuan merencanakan suatu program latihan dengan baik dan mempraktikannya dengan benar. Selain itu seorang pelatih juga harus bisa mengevaluasi program dengan baik. Jika seorang pelatih tidak mempunyai kemampuan yang demikian maka proses latihan bisa dipastikan akan tidak terarah, sebab pelatih tidak pernah tahu

apa yang harus dikembangkan dari atletnya. Selain itu atlet ataupun olahragawan juga harus mendukung dalam elproses berlatih melatih. Sehebat apapun pelatihnya jika atletnya bukan bibit yang unggul maka hasilnya tidak akan maksimal. Lebih jauh lagi walaupun atletnya bibit yang baik tetapi dalam proses latihan tidak bisa diajak kerja sama dengan pelatih maka hasilnya juga tidak akan optimal. Oleh karena itu kerjasama antara pelatih yang sempurna dan hebat dengan atlet yang berpotensi tinggi dan kesadaran untuk berlatih juga tinggi, maka kesuksesan akan tercapai. Untuk lebih jelasnya kita lihat gambar kualitas latihan berikut ini.



Gambar 1. Kualitas Latihan

Kesimpulan

Latihan merupakan suatu proses yang panjang, dan memerlukan penanganan yang serius jika ingin memperoleh hasil yang maksimal. Jika berbicara masalah latihan maka tidak bisa lepas dari istilah kata berikut ini, *practice*, *exercise* dan *training*. Tiga kata tersebut bisa dikatakan latihan, tetapi maknanya berbeda, ***practice*** merupakan latihan yang menggunakan bantuan alat, ***exercise*** merupakan latihan yang dilakukan hanya satu kali pertemuan, dan hasil dari *exercise* adalah respon akut. Sedangkan ***training*** merupakan gabungan dari *exercise* yang disusun secara terencana, teratur dan sistematis, serta hasilnya disebut adaptasi kronis.

Latihan tidak hanya sekedar rutinitas, latihan yang baik mempunyai beberapa ciri yang harus diperhatikan, antara lain (1). Suatu proses untuk mencapai kemampuan yang lebih baik, (2). Proses latihan harus bersifat teratur

dan progresif, (3). Latihan harus bertujuan atau mempunyai sasaran, (4). Materi latihan teori dan praktik. Keempat ciri-ciri latihan tersebut wajib dipahami oleh para pelatih agar latihan jadi bermakna.

Latihan harus mempunyai tujuan dan sasaran yang jelas, Oleh karena itu latihan harus memahami 5 tujuan dan sasaran berikut ini: (a). Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b). Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c). Menambah dan menyempurnakan teknik, (d). Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, (e). Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Daftar Pustaka

Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. (4th edition). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

<http://maafjiwaku.blogspot.com/2012/04/analisis-tujuan-bahan-latihan-dan.html>

Nosek, Josef. (1982) *General Theory of Training*. Lagon: Pan African Press, Ltd.

Pate. Russell R dkk. (1993) *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan*. (Terjemahan): IKIP Semarang Press.

Rainer Martens. (2004). *Successful Coaching*, (3rd):Human Kinetic

Sukadiyanto & Dangsina Muluk. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.