

Dasar Menjadi Pelatih

Oleh:
Dr. Lismadiana, M.Pd

lismadiana@uny.ac.id

Pendahuluan

- Istilah pelatih atau *coaching* sering digunakan untuk mencakup aktivitas kegiatan yang sangat luas, biasanya untuk membantu seseorang mempersiapkan diri untuk sesuatu.
- Pelatih sebagai penyediaan bantuan yang diatur bagi satu orang atlet atau kelompok atlet dalam rangka menolongnya untuk berkembang dan meningkatkan dirinya

- Menjadi pelatih adalah pekerjaan yang '*unik*'.
- Aspek garapan yang sarat dengan tantangan persaingan, aspek peningkatan diri, peningkatan kemampuan, menjaga dan memelihara kewibawaan, terampil berkomunikasi, cermat mengambil keputusan, dan lain2.

- Pelatih harus memahami bahwa latihan yang sistematis merupakan konsep yang kompleks.
- Pelatih harus selalu tampil dengan mempertimbangkan berbagai faktor seperti aspek psikologis, fisiologis dan sosial dalam konsekuensi pelatihannya.
- Pengetahuan dan keterampilan menjabarkan aspek-aspek tersebut dalam praktek pelatihan merupakan tuntutan yang harus dilakukan oleh pelatih.

- Perkembangan kepelatihan juga ditunjang dengan manajemen suatu organisasi, bila organisasi itu tidak memahami betul arti suatu tim, maka sistem kepelatihan hanya ditunjang oleh pelatih yang merangkap seluruhnya dan melatih secara general.

MENJADI PELATIH YANG SUKSES

- PRINCIPLE OF COACHING
- PRINCIPLE OF BEHAVIOR
- PRINCIPLE OF TEACHING
- PRINCIPLE OF PHYSICAL TRAINING
- PRINCIPLE OF MANAGEMENT

Principle of Coaching

1. Membangun Philosophy Kepelatihan.
2. Faktor-faktor Objektif kepelatihan.
3. Memilih Gaya Kepelatihan.
4. Kepelatihan untuk Karakter.
5. Kepelatihan dengan berbagai macam Atlet.

Prinsip Behaviour (tingkah laku)

- Komunikasi dengan Atlet kita.
- Memotivasi Atlet Kita.
- Melaksanakan tingkah laku atlet kita

Prinsip Mengajar

1. Pendekatan dengan permainan.
2. Mengajar Keterampilan Teknik.
3. Mengajar Keterampilan Taktik.
4. Perencanaan Pengajaran.

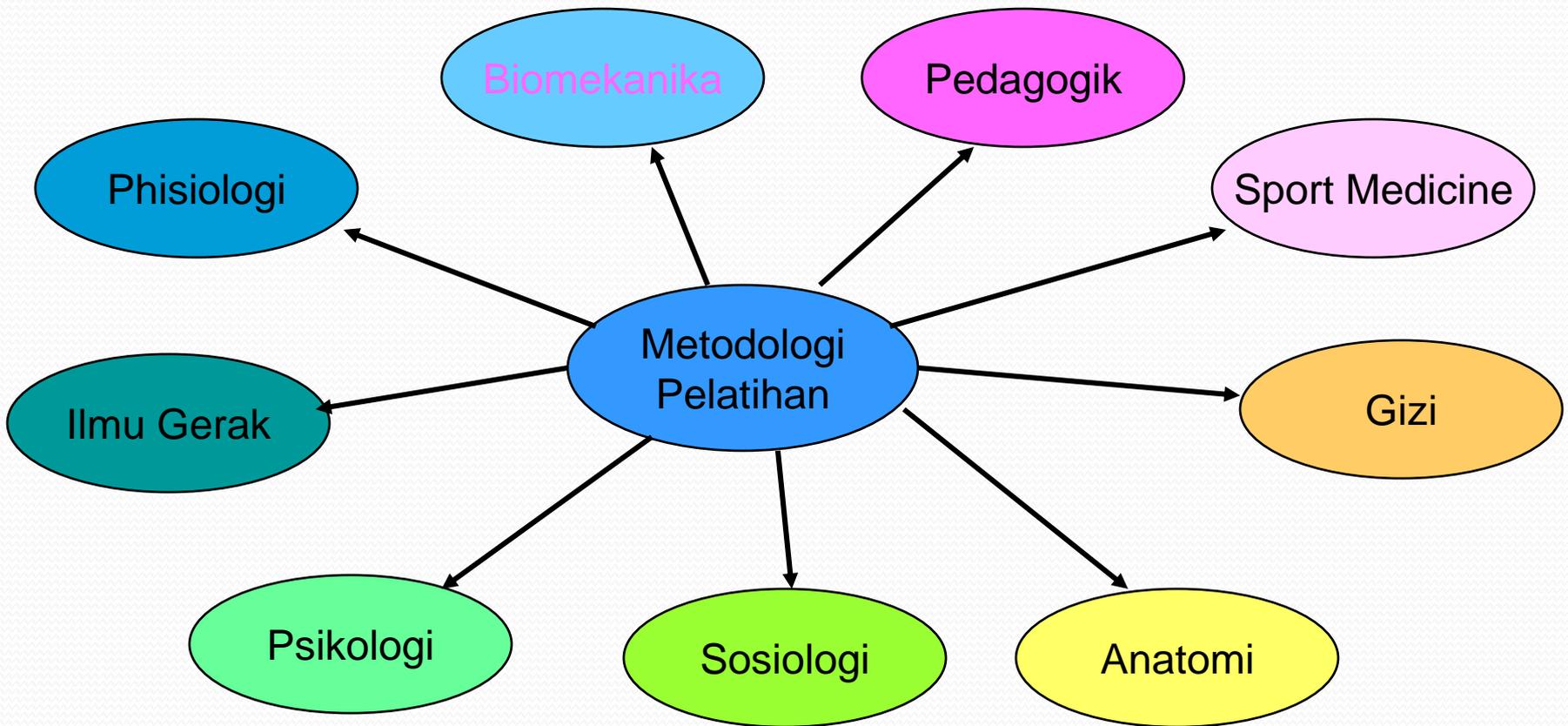
Prinsip Latihan Fisik

- Dasar-dasar Latihan
- Latihan Sistem energi.
- Latihan Sistem muscular.
- Sumber energi Atlet
- Berperang dgn Drugs.

Prinsip Manajemen

- Menjalankan Tim Kita.
- Menjalankan Hubungan.
- Menjalankan Resiko.

Disiplin Ilmu yang mendukung

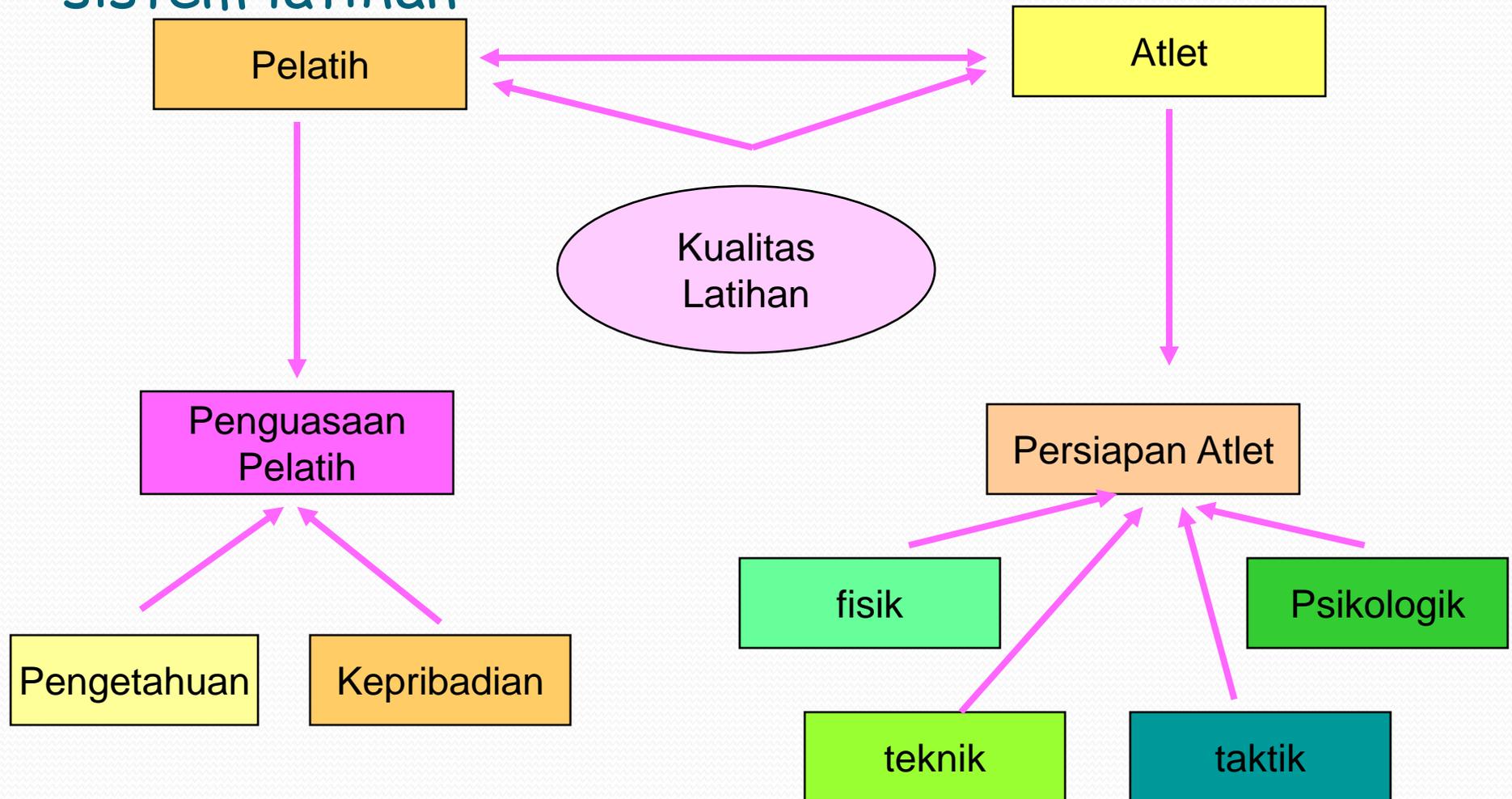


Bompa T, Theory and Methodology of Training, The key to Athletic Performance, 2nd ed.(Toronto: Kendall Pub. 1990),p.2.

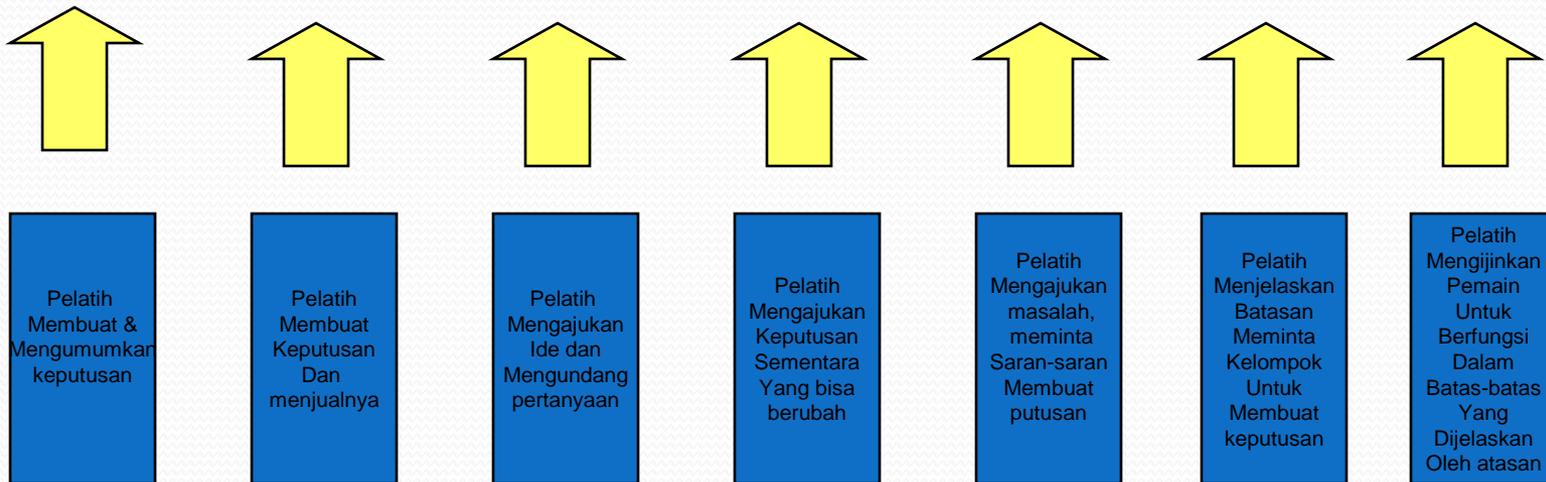
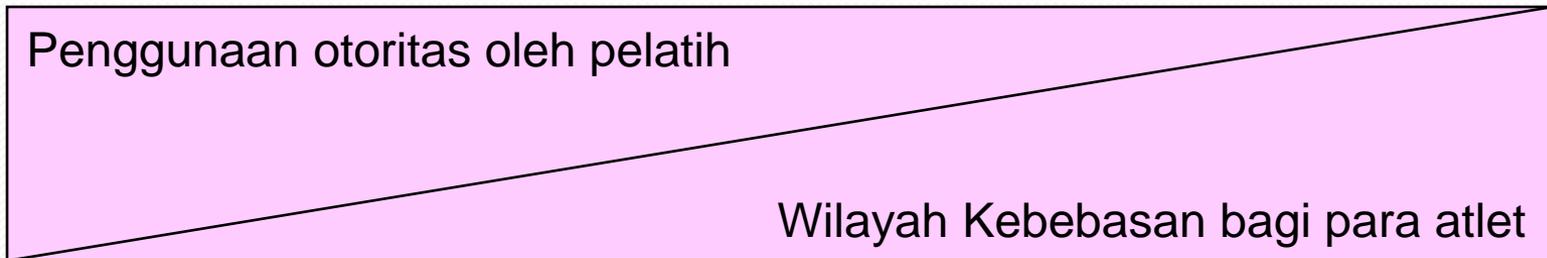
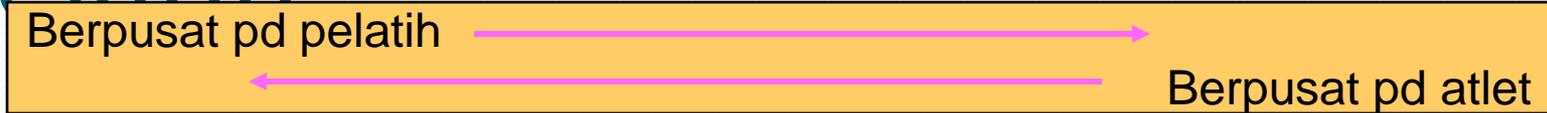
Kualitas Latihan dan faktor2nya



Hubungan antara faktor2 utama dari sistem latihan



Gaya-gaya Kepemimpinan Pelatih



Kurikulum di Indonesia

- Teori dan praktek cabang olahraga.
- Teori dan praktek latihan kondisi fisik umum.
- Teori dan praktek latihan kondisi fisik khusus cabang olahraga.
- Peraturan permainan dan pertandingan.
- Prinsip-prinsip pelatihan.
- Metodologi Pelatihan.
- Perencanaan Program latihan.
- Belajar gerak
- Pertumbuhan & Perkembangan.
- Anatomi
- Fisiologi (Dasar)
- Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Kepemimpinan dan
- Praktek Melatih.

Materi yang diberikan pada pelatih tingkat dasar pada kelompok kemampuan olahraga yang 45%, Landasan keilmuan olahraga 41% Hubungan kemasyarakatan 4% dan Pengalaman praktek melatih 10%

Menjadi Pelatih yang sukses

1. Prinsip Kepelatihan.
2. Prinsip Sosial.
3. Prinsip Pengajaran.
4. Prinsip Latihan Fisik.
5. Prinsip Management



(Rainer Martens: American Sport Education Program
Founder)

Kompetensi pelatih di Singapore (NROC =The National Registry Of Coaches)

Untuk level 1 content yang diberikan adalah:

- Peraturan untuk Pelatih.
- Perkembangan & Pertumbuhan
- Keselamatan.
- Analisis Ketrampilan.
- Perkembangan Ketrampilan
- Physical Preparation.

total belajar 30 jam, dengan konsistensi pada 30%
praktek melatih dan 70% pendidikan coach.

Untuk level 2 content yang diberikan adalah:

- Planning.
- Role of The Coach.
- Growth & Development.
- Safety.
- Skill Analysis.
- Skill Development.
- Physical Preparation.



Level 2 total belajar 60 jam dengan konsistensi pada 60% Coaching practise dan 40% coach education

Untuk level 3 content yang diberikan adalah:

- Planning.
- Role of the Coach
- Values & Ethics.
- Mental Training.
- Skill Analysis.
- Skill Development.
- Physical Preparation.



Untuk level 3 total belajar 100 jam. Konsistensi pada 70% coaching practice dan 30% coach education

KODE ETIK PELATIH DI INDONESIA

1. Menghormati hak azasi manusia tanpa diskriminasi berdasarkan jenis-kelamin, ras, keturunan, agama dan politik.
2. Menjamin lingkungan berlatih yang aman dan layak, dengan mempertimbangkan usia, kedewasaan, dan tingkat keterampilan.
3. Memperlakukan setiap atlet sebagai individu.
4. Memperhatikan kualitas dan kemajuan pendidikan atlet.
5. Menjadi seorang profesional dan bertanggungjawab terhadap setiap tindakannya.
6. Memahami, mentaati, dan mensosialisasikan peraturan yang berlaku dalam cabang olahraga.
7. Memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan prestasi dan membina perilaku atlet.
8. Memberikan pelayanan optimal kepada atlet sesuai dengan kondisi fisik dan psikis.
9. Mengawasi dan mencegah penggunaan obat terlarang, termasuk doping, dan perbuatan yang melanggar hukum.
10. Menjaga citra pelatih dan memelihara standar mutu dan perilaku secara terus menerus.
11. Menegakkan *fairplay* bagi diri sendiri dan atletnya.
12. Mengendalikan diri untuk tidak bersikap emosional terhadap atlet, wasit, penonton, dan *official* lainnya.
13. Menghindari setiap bentuk godaan dan pelecehan seksual.
14. Menghindari merokok dan minum minuman beralkohol dilingkungan berlatih dan kompetisi.
15. Memiliki kemampuan kerjasama dengan semua individu dan instansi terkait.