

OLAHRAGA INDIVIDU & BEREGU



Dr. Saharullah, SPd., M.Pd., lahir di Pinrang pada Tanggal 07 Desember 1974. Tamat Sekolah SDN Impres 195 Pinrang pada Tahun 1987. Tamat SMP Negeri Benteng Pinrang pada Tahun 1990. Tamat SMU Ilmiah Kendari pada Tahun 1993. Tamat Universitas Negeri Makassar (S1), Jurusan Pendidikan Kepeletihan pada Tahun 2001. Tamat Universitas Negeri Makassar (S2), Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada tahun 2005. Melanjutkan Pendidikan Pascasarjana (S3) di Universitas Negeri Jakarta pada Program Pendidikan Olahraga Tahun 2012 dan tamat 2015. Menjadi Dosen Tetap pada tahun 2006 hingga sekarang. Mengampu mata kuliah Sepakbola, Sepak Takraw, Psikologi Olahraga, Sejarah Olahraga, Manajemen Olahraga dan Ilmu Kepeletihan. Penulis aktif sebagai pelatih sepakbola dan futsal dan mengukir prestasi di antaranya: (1) Pelatih Sepakbola UNM Makassar kejuaraan sepakbola antar perguruan tinggi Suisel AMPI Cup III dan AMPI IV (Juara I). Pelatih UNM Makassar kejuaraan POMDA (Juara I). Pelatih sepakbola UNM Makassar kejuaraan sepakbola antar perguruan tinggi Piala Rektor Cup UNM Makassar (Juara I) dan Pelatih Futsal BAPOMI Sulawesi Selatan POMNAS Batam 2011 (Medali perak).

Saharullah

OLAHRAGA INDIVIDU DAN BEREGU

SAHARULLAH
EDITOR: NUR ABIDAH IDRUS



OLAHRAGA INDIVIDU & BEREGU

UPT BADAN PENERBIT UNM

Alamat: Gedung Perpustakaan Lt.1 Kampus Gunung Sari Baru
Jl. Raya Pendidikan 90222, Kota Makassar, Sulawesi Selatan
Telp/WA +62 852-5522-0015 +62 853-9750-1407 +62 822 3292 8654
Email: badanpenerbit@unm.ac.id | badanpenerbitunm@gmail.com
website: badanpenerbitunm.ac.id

ISBN 978-623-387-119-8



9 786233 871198

 Badan Penerbit UNM

 **Badan Penerbit UNM**

OLAHRAGA INDIVIDU DAN BEREGU

SAHARULLAH Editor:

Nur Abidah Idrus

OLAHRAGA INDIVIDU DAN BEREGU

Hak Cipta @ 2022 oleh Saharullah

Editor: Nur Abidah Idrus

Hak cipta dilindungi undang-undang

Terbitan Oktober 2022

Cetakan pertama Oktober 2022

Diterbitkan oleh **Badan Penerbit UNM**

Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus UNM Gunungsari

Jl. Raya Pendidikan 90222

Tlp./Fax. (0411) 865677 / (0411) 861377

Email: badanpenerbit@unm.ac.id &

badanpenerbitunm@gmail.com

Website: badanpenerbit.unm.ac.id

Layouter & Desain Cover: Muhammad Rafli Pradana, S.Ds.

(Badan Penerbit UNM)

ANGGOTA IKAPI No. 011/SSL/2010

ANGGOTA APPTI No. 006.063.1.10.2018

*Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit*

vi, 88 hlm; 23 cm

ISBN 978-623-387-119-8

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan berkat limpahan Rahmat, Taupik dan Hidayah-Nyalah sehingga penulis menyelesaikan penyusunan buku ini dengan judul "Olahraga Individu dan Beregu" Buku ini untuk memenuhi kebutuhan pokok pelatih, atlet dan pembina olahraga agar mengetahui dan memahami lebih mendalam tentang pentingnya membedakan cara membina dan melatih olahraga individu dan beregu dalam pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi optimal.

Saran dan kritik yang bersifat membangun kami perlukan demi perbaikan kedepan buku ini.

Akhirnya semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia olahraga. Amin YRA

Makassar, Oktober 2022

Penulis

~ i ~

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAGIAN 1	
AKTIFITAS PELATIH DALAM OLAHRAGA INDIVIDU	1
A. Program Latihan Atletik	1
B. Lompat Tinggi dan Lompat Galah	7
C. Nomor Nomor Gabungan	9
D. Heptathlon	10
E. Lari Jarak Pendek, Menengah, Jauh	11
F. Lari Gawang dan Halang Rintang	13
G. Jalan Cepat	13
BAGIAN 2	
MEMENUHI KEBUTUHAN INDIVIDU	
DALAM LATIHAN	15
A. Penajaman Menghadapi Kejuaraan	21
B. Pengetahuan tentang Penyakit	23
C. Tes Kolom	24
D. Tes Laboratorium	25
E. Kapasitas Fisik	27
F. Biomekanik	27
BAGIAN 3	
PERUBAHAN PERMAINAN PADA USIA MUDA	29
A. Bentuk Lapangan Permainan	31
B. Ukuran Perlengkapan Bola	34
C. Peraturan Pertandingan	35

BAGIAN 4

TINDAKAN PELATIH PADA OLAHRAGA BEREGU	43
A. Motivasi	47
B. Gerakan Dasar	48
C. Fitnes/Penyegaran	50
D. Teknik Permainan	51
E. Keterampilan Kelompok	53
F. Pekerjaan Tim	55
G. Metode Latihan	56
H. Praktek Terkait	59
I. Permainan Minor	60
J. Praktek Teknik Permainan	60
K. Praktek Fungsional	61
L. Tahap Praktek	61
M. Pertandingan Kompetitif Penuh	62

BAGIAN 5

MENGORGANISASI LATIHAN	63
A. Latihan Rutin	64
B. Realisme	65
C. Pengulangan Latihan	66
D. Merancang Program	67
E. Sesi Rencana	68
F. Aktifitas Pemanasan	69
G. Teknik dan Latihan Keterampilan	70
H. Permainan	71
I. Latihan Penyegaran	71
J. Unit Rencana	72
K. Tujuan Tim	72
L. Praktek	73
M. Permainan Terpadu	74
N. Praktek Teknik Menangkap Bola	74

O. Praktek Tim	74
P. Tahapan Praktek	75
Q. Pemanasan Kondisional	75
R. Rencana Tahunan	75

BAGIAN 6

MENGAMATI PERMAINAN 79

A. Melatih Perorangan	81
B. Teknik Motivasi	82
C. Perilaku Pelatih Sebelum Bertanding	84

DAFTAR PUSTAKA 87

DAFTAR TABEL

1. Program Latihan Atletik	3
2. Program latihan Pelempar	6
3. Program Latihan Lompat Jauh dan Jangkit	8
4. Program Latihan Untuk Lompat Galah	9
5. Nomor-Nomor dalam Lomba	9
6. Program latihan Dasa Lomba	10
7. Program Latihan Heptathlon	11
8. Penggunaan Energi	12
9. Rencana Tahunan	76
10. Kesalahan, Masalah, Kelemahan	80

DAFTAR GAMBAR

1. Empat Aspek Keterampilan Melatih	45
2. Enam Pertimbangan dalam Keterampilan Pemain	47
3. Klasifikasi Metode latihan	58

BAGIAN 1

AKTIFITAS PELATIH DALAM OLAHRAGA INDIVIDU

Di antara beberapa olahraga dua di antaranya memberi kontribusi dalam pengertian dasar ilmu perkembangan manusia yaitu atletik dan renang. Waldemer Gerschler dan Geoffrey Dyson adalah ilmuwan pertama dari bidang atletik sedangkan Forbes dan Consilman pakar dari aplikasi cabang olahraga renang. Lebih jauh, hal yang akan dibahas pada Bab ini diambil dari pandangan dan tindakan dari cabang olah raga tersebut.

Perbedaan tempat dan nomor perlombaan atletik menjadi tanggungjawab yang besar bagi pelatih untuk memiliki latar belakang pengetahuan organisasi program latihan yang baik. Sebagai perbandingan, pelatih renang berpendapat bahwa perbedaan keterampilan dan jarak sangat kecil dalam bertanding, tetapi harus berbeda dalam usia kedewasaan sebagai toleransi untuk menjadi peserta dalam latihan.

A. PROGRAM LATIHAN ATLETIK

1. Program Tahunan

Setiap program latihan seharusnya direncanakan menurut beberapa faktor yang berhubungan dengan individu atlet. Ini termasuk pengalaman masa lalu (pemula/juara

nasional), kemampuan fisik (peningkatan/penurunan kekuatan), tujuan dan tingkat motivasi (latihan 3 atau 6 hari per minggu). Sekali lagi program latihan itu diatur dan akan dimodifikasi berdasarkan keadaan yang tak terduga seperti sakit, luka, fasilitas dan kondisi cuaca sehingga semua rencana tidak menimbulkan resiko.

Ada tiga tingkatan atlet sebagai dasar untuk pembentukan atlet, yang dapat di klasifikasikan sebagai berikut:

1. Pada atlet perkumpulan hanya membutuhkan waktu 2 bulan untuk persiapan memasuki masa kompetisi.
2. Untuk kejuaraan nasional sekali dalam setahun kemudian atlet hanya istirahat sebulan selaiutnya latihan kembali untuk periode berikutnya.
3. Untuk anggota tim nasional juga latihan dalam setahun dengan dua puncak latihan yaitu pada kejuaraan nasional bulan maret, kemudian juli atau agustus dilaksanakan kejuaraan dunia. Atlet yang lain yang juga mempunyai dua puncak penampilan mengikuti dua kejuaraan sekaligus. Sama berpartisipasi pada nomor lintasan, mereka mengikuti baiknya untuk pertandingan dalam kejuaraan musim dingin seperti jalan, lari, lintas alam, marathon dan lomba lari jalan raya.

Setiap program latihan terdiri 3 periode: Periode pembentukan, periode persiapan dan periode pertandinean. Sebagai contoh dalam setahun atlet yang mencapai puncak pada akhir musim mengikuti program latihan seperti di bawah ini:

Tabel 1. Program Latihan

Masa/pembentukan Periode	Mei-September (latihan dengan beban berat)	5 bulan
Masa persiapan/ Periode	Oktober – Desember Kompetisi dilaksanakan selama periode ini tetapi beban latihan seharusnya tidak ditinggalkan, pada setiap tingkat yang lebih tinggi kecuali dari tingkat kompetisi yang penting	3 bulan
Periode Kompetisi	Januari- Maret Kejuaran Nasional, pertandingan antar negara, kompetisi ekstra. Dilaksanakan pada periode yang puncaknya bersamaan berskala nasional. Penekanannya pada kualitas penampilan yang tinggi	3 bulan

Untuk atlet perkumpulan yang hanya memerlukan persiapan 2 (dua) bulan, Periode yang singkat menekankan pada program latihan yang simpel dan mendasar. Periode pembentukan ini sebaiknya dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober, periode persiapan pada bulan november-desember, sedangkan periode kompetisi akhir januari-februari. Kemungkinan atlet perkumpulan tidak berpartisipasi pada kejuaraan nasional.

Atlet yang menggunakan dua puncak penampilan dalam setahun, juga akan ditekankan pada 3 (tiga) periode dalam waktu yang sangat sempit. Sebagai contoh: program untuk anggota tim nasional dengan puncak penampilan awal.

Agustus sebagai berikut:

- a. Maret-Puncak Penampilan-Kejuaraan Nasional.
- b. 1 atau 2 minggu istirahat.
- c. April-Mei-Pembentukan.
- d. Juni-Juli Kompetisi.

Dianjurkan untuk setiap atlet memiliki buku catatan latihan harian untuk mencatat secara cermat setiap, latihannya, ulasan tentang teknik, buah-buah pikiran, resiko cedera, hasil pertandingan dan catatan berat badan setiap minggu. Program latihan adalah kegiatan yang meliputi penyediaan usaha dan waktu bagi atlet dan pelatih Perencanaan ini kemungkinan menghasilkan perbaikan dan sebuah catatan akan menentukan langkah selanjutnya. Seandainya jika mereka tidak memperlihatkan peningkatan yang diharapkan, akan dilakukan pemeriksaan dan analisa yang terdapat dalam catatan harian:

- a. Latihan untuk nomor-nomor tertentu.
- b. Melempar/menolak.
- c. Melompat/lompat galah.
- d. Nomor gabungan.

- e. Lari jarak pendek, menengah dan jauh.
- f. Lari gawang dan halang rintang.
- g. Jalan.

Setiap nomor-nomor perlombaan di atas dapat menjadi petunjuk untuk mendapatkan juara. Pertama-tama kebutuhan nomor perlombaan dan komponen fisik yang dikehendaki perlu diidentifikasi. Dua contoh latihan berikut akan memperlihatkan sebahagian perbaikan bagi setiap komponen. Satu contoh dari periode pembentukan dan contoh yang lain dari periode kompetisi. Semua keterangan yang biasa dan cocok dengan kemampuan atlet. sebagai contoh seorang atlet mungkin harus lebih banyak latihan kelenturan untuk menentukan dan memperbaiki kelemahan dan kekurangan lainnya.

2. Nomor-Nomor Lempar (Lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, dan tolak peluru)

Faktor yang sangat penting dan menentukan jauhnya jarak adalah kecepatan pada saat melepaskan sudut pelepasan dan faktor lain yang tetap. Langkah selanjutnya adalah kemampuan yang sangat cepat untuk melepaskan alat, itu akan dilaksanakan lebih untuk lempar cakram atau tolak peluru atlet menggunakan waktu di atas satu menit. Sedangkan untuk Lontar martil menggunakan waktu agak panjang karena meliputi atau menggunakan sementara pada lempar lembing lebih lama karena menggunakan lintasan lari yang panjang, walaupun sebenarnya pelepasan lembing tidak lebih dari satu.

Oleh karena itu setiap atlet pada kompetisi melempar harus ada upaya yang lebih baik di dalam pengawasan dan penggunaan teknik untuk mendapatkan lemparan yang maksimum. Seorang atlet harus memiliki kontraksi otot yang

cepat, kekuatan yang besar serta daya ledak. Kecepatan dan kekuatan akan menghasilkan daya ledak otot di dalam nomor lempar atlet beranggapan posisi dari memutar sedapat mungkin menghasilkan tenaga putaran, akibat dari putaran sebagai berikut:

1. Memungkinkan tenaga kaki dan pangkal paha untuk mendorong sebelum pelepasan alat.
2. Memungkinkan pemindahan kekuatan kepada alat melalui jarak yang jauh, harus agar dapat menjaga badan agar tidak ke belakang pada melakukan lempar cakram, lempar lembing dan lontar martil. Khusus tolak peluru harus menjaga peluru selalu di dekat dagu. Oleh karena kelenturan sangat dibutuhkan dengan gerakan-gerakan yang lain harus untuk mendapatkan teknik yang baik. Kelenturan juga sangat penting untuk mencegah cedera.

Sepertiga komponen yang utama bagi pelempar adalah kemahiran menggunakan teknik dan yang lainnya adalah prinsip dasar. Power akan sia-sia kalau memiliki teknik yang salah.

Tabel 2. Program Latihan Untuk Pelempar

Juni Pembentukan	%	Februari Kompetisi	%
Latihan Beban	50	Latihan Beban	30
Lari	15	Lari	15
(Daya Tahan 3 %)	15	(Daya Tahan 3 %)	35
Kecepatan 100 m, 150 m	10	Kecepatan 50 m,	10
120	10	80 m 120	10
Teknik Daya Ledak Kaki		Teknik Daya Ledak	
(Loncat, Lompat)		Kaki (Loncat,	
Kelenturan		Lompat)	
		Kelenturan	

B. LOMPAT TINGGI DAN LOMPAT GALAH

1. Lompat Tinggi

Setiap gerakan berpular adalah hasil dari reaksi berputaran kekuatan yang sama dan berlawanan terhadap kekuatan berputar, pelompat tinggi memerlukan tenaga yang sangat besar untuk berputar. Di dalam gerakan berpular memerlukan tenaga yang besar untuk mencapai dorongan ke alat. Pelompat tinggi harus memiliki otot yang sangat kuat seperti otot persilangan pangkal pahu lutut dan pergelangan kaki.

Kekuatan sangat penting di dalam menjaga kemungkinan cedera akibat dari pergerakan tenaga yang kuat pada saat melakukan lompatan (lompat tinggi). Teknik apapun yang digunakan haruslah melewati palang. Pelompat tinggi harus berusaha menjaga kemungkinan besar berat badan akan membawanya di bawah palang dan itulah puncak lompatannya. Akibat dari berat badan dan titik pusat gravitasi kemungkinan melewati palang. Kelentukan sangat penting untuk digunakan dengan baik pada saat di atas palang dan lompatan menjadi halus dan efisien.

Semua nomor membutuhkan penggunaan teknik yang menganut prinsip-prinsip mekanik. Hal ini hanya dapat dicapai dengan latihan teratur. Kemampuan untuk bergerak (berlari secara cepat), tumpuan dan pendaratan harus dapat dilakukan dengan baik. Aktifitas loncatan menjadi ciri nomor menganggap bahwa di antara latihan beban untuk kekuatan dan nomor utama ada kesenjangan yang terdapat di dalam program latihan bukan hanya pelompat tetapi juga pelempar, lari gawang, halang rintangan dan pelari cepat.

Loncatan secara berangsur-angsur harus diperkenalkan. Aktifitas pertama melangkah dan melakukan prinsip lompat jangkit.

Tabel 3. Program Latihan Lompat Jauh dan Lompat Jangkit

Juni Pembentukan	%	Februari Kompetisi	%
Latihan Beban	45	Latihan Beban	35
Lari	20	Lari	20
(Daya Tahan 3 %)	15	(Daya Tahan 3 %)	15
(Kecepatan 150 M, 100 M, 17 %)		(Kecepatan 100 M, 60 M, 17 %)	
Teknik	10	Teknik	10
Loncat dan Lompat	15	Loncat dan Lompat	15
Fleksibilitas/Kelenturan	10	Kelenturan	10

2. Lompat Galah

Nomor ini membutuhkan teknik yang banyak juga membutuhkan kecepatan horisontal pada saat galah ditancapkan kekuatan badan membawa galah pada saat ditancapkan, tarikan galah, kekuatan tubuh bawah akan dapat mempercepat akselerasi badan dan galah. Selanjutnya tambahan berat dan galah. Itu sendiri dan kelenturan untuk mencapai ayunan atas. Tarikan dan kemampuan badan untuk melewati galah dengan baik.

Faktor psikologi yang dibutuhkan untuk kesuksesan dalam nomor- nomor perlombaan (kejuaraan) yang besar

adalah keberanian, kegigihan, kepercayaan dan kecerdasan dan keberanian menanggung resiko.

Tabel 4. Program Latihan Untuk Lompat Galah

Juni Pembentukan	%	Februari Kompetisi	%
Latihan Beban	35	Latihan Beban	30
Lari (Daya Tahan 5 %)	20	Lari (Daya Tahan 5 %)	20
Kecepatan 100 m, 150 m		Kecepatan 100 m, 60	
10%	35	m 10%	40
Teknik	10	Teknik	10
Kelentukan		Kelentukan	

C. NOMOR-NOMOR GABUNGAN

1. Dasar Lomba

Tabel 5. Nomor-Nomor Dalam Lomba

Hari pertama	Hari kedua
Lari 100 m	Lari gawang 110 m
Lompat jauh	Lempar cakram
Tolak peluru	Lompat galak
Lompat tinggi	Lempar lembing
Lari 400 m	Lari 150 m

Sembilan dari sepuluh nomor lomba adalah nomor yang membutuhkan yang program latihannya harus direncanakan dengan baik. Tujuh nomor yang membutuhkan teknik lebih tinggi yang pokok adalah harus terampil dalam setiap nomor perlombaan dan banyak pengulangan. Tabel berikut ini menunjukkan waktu yang dibutuhkan untuk bagian ini akan

dimodifikasi menurut kekuatan dan kelemahan dari atlet lomba. Tidak ada perbedaan yang besar di antara dua program pada waktu yang bersamaan. Tekanan pada musim kompetisi akan memberikan kualitas kepada semua penampilan pelari cepat. Pelari gawang, pelempar, pelompat dan pelompat galah. Pada dasa lomba hanya tiga percobaan lompatan pada nomor lompat jauh dan dalam setiap nomor lempar dan tidak akan melakukan pemborosan tenaga pada percobaan teknik yang kurang pada lompat tinggi dan lompat galah.

Tabel 6. Program Latihan Untuk Dasa Lomba

Juni Pembentukan	%	Februari Kompetisi	%
Latihan Beban	35	Latihan Beban	30
Lari cepak dan loncak	15	Lari cepak dan loncak	20
Teknik	12	Teknik	12
melempar/menolak	12	Melempar/menolak	12
Teknik lompat dan lompak	10	Teknik lompat dan lompak	10
Melengkung		Melengkung	
Daya tahan lari (farilek/interval)	8	Daya tahan lari (farlek/interval)	
Teknik lari cepat dan lari gawang	8	Teknik lari cepat dan lari gawang	8
Kelenturan		Kelenturan	

D. HEPTATHLON

Pada tahun 1981 pentathlon diganti menjadi heptathlon dengan nomor-nomor perlombaan sebagai berikut :

Hari pertama	Hari kedua
Lari 100 m Tolak peluru Lompat tinggi Lari 200 m	Lompat jauh Lempar lembing Lari 800 m

Tabel 7. Program Latihan Untuk Heptathlon

Juni Pembentukan	%	Februari (Kompetisi)	%
Latihan Beban	35	Latihan Beban	30
Lari cepak dan loncak	15	Lari cepak dan loncak	15
Lari 800 M (Long Slow Distance,, farilek, interval)	12	Lari 800 M (Long Slow Distance, farlek, interval)	12
Teknik lempar/menolak	10	Teknik lempar/menolak	10
Lari gawang dan Teknik lari cepat	8	Lari gawang dan Teknik lari cepat	9
Kelenturan	8	Kelenturan	10

E. LARI JARAK PENDEK, JARAK MENENGAH DAN JARAK JAUH

Berdasarkan jarak lomba Jarak Pendek, Jarak menengah dan jarak jauh (1968) secara garis besar pembagian yang sesuai dengan 3 (tiga) komponen penggunaan energi kelenturan, kekuatan dan teknik pada nomor-nomor ini juga akan didiskusikan.

Tabel 8. Penggunaan Energi Berdasarkan Jarak/Nomor Perlombaan

Nomor Perlombaan	Kecepatan	Aerobik daya tahan%	An aerobik daya tahan %
Marathon	5	90	5
10.000 M	5	80	15
5.000 M	10	70	20
3.000 M	20	40	40
1.500 M	20	25	55
800 M	30	5	65
400 M	80	5	15
200 M	95	3	2
100 M	95	2	3

Kelenturan harus dimiliki oleh atlet. Biasanya pelari cepat membutuhkan fleksibilitas untuk mencapai langkah yang juga dibutuhkan untuk pelari menengah dan jarak jauh pada saat mendekati peregangan bagi semua pelari dapat menjaga dari cedera terutama atlet jarak sebenarnya untuk latihan dengan jarak yang lebih jauh otot calf dan berkontraksi ribuan kali. Kekuatan yang dibutuhkan untuk atlet jarak pendek sangat besar akan tetapi seiring bertambahnya jarak.

Dari dua faktor yang mempengaruhi pelari jarak pendek yaitu panjang langkah, pembentukannya dapat dilakukan dengan meningkatkan yang diaplikasikan pada lintasan dan kekuatan kaki, juga pada saat start besar kekuatan yang dikeluarkan pada balok start (ada kekuatan yang balok start). Semakin besar kekuatan yang dilakukan oleh pelari jarak akan semakin cepat melakukan start kekuatan kaki dapat ditingkatkan latihan beban, lari menggunakan tahanan beban, lari naik dan

turun bukit, lompat atau dengan cara yang lain. Kekuatan bahu dan tangan (lengan) untuk keseimbangan perut dan punggung juga harus memberikan dorongan. Pelatih jarak menengah membutuhkan kekuatan badan bagian atas untuk dapat penahankan kondisi lari pada saat kelelahan dan menjaga ayunan tangan selama finish. Beberapa teknik untuk pelari jarak pendek meliputi reaksi, lari pada tikungan, keterampilan stat dan finish. Pelari jarak menengah dan jauh tekniknya meliputi relaksi dan taktik pengaturan waktu.

F. LARI GAWANG DAN HALANG RINTANG

Kombinasi kecepatan dan tahan aerobik dan aneaeerobik berperan pada Latihan 110 m, 400 m, lari gawang, 3000 m, lari halang rintang cocok untuk dikomendasikan dengan perlombaaan yang jaraknya sama. Bagaimanapun juga dan kelentukan banyak dibutuhkan pada nomor-nomor ini

G. JALAN CEPAT

Perlombaan jalan pada lintasan 3 km untuk wanita dan 5 km untuk pria. Jarak perlombaan untuk pria pada jalan raya 20 km dan 50 km. Sebagaimana dapat dilihat pada hasil berikut, daya tahan arobik ada komponen utama pada jarak 50 km dan 20 km, juara pada tahun 1970 untuk 50 km mencatat waktu 4 jam, 29 menit dan 19 detik dan pada tahun 1978 pemenang pada jarak 20 km mencatat waktu I jam, 29 menit, 31 detik. Semakin pendek jarak, daya tahan anerobik dan kecepatan menjadi penting. Juara tahun 1979 pada jarak 300 m mencatat waktu 12 menit, 20,3 detik.

Beberapa alasan mengapa kekuatan diperlukan pada jalan cepat. Mereka membutuhkan teknik yang efesien dan melangkah secara cepat kedepan, walaupun setelah berjalan

selama 4 jam. Penekanan dilakukan pada beberapa bagian tubuh, khususnya lutut harus dikunci. Kekuatan adalah penting untuk menjaga agar tidak terjadi cedera akibat aktifitas yang berlebihan. Beberapa bentuk kelenturan selama latihan seharusnya juga dimasukkan ke dalam program latihan. Penekanan pada pencapaian dan pemeliharaan teknik yang efisien yang diperlukan untuk mempertahankan energi agar tidak sia-sia pada perlombaan.

BAGIAN 2

MEMENUHI KEBUTUHAN INDIVIDU DALAM LATIHAN

Kemampuan untuk memaksimalkan potensi individu dalam program Latihan kelompok sarat dengan kesulitan, tak terkecuali dalam suatu kompetisi renang. Banyak regu renang yang mempunyai usia muda baik laki-laki maupun perempuan dengan usia antara 8 sampai 18 tahun. Variasi pukulan, kemampuan sprint atau daya tahan terhadap kardiovaskuler, latar belakang latihan, kapasitas kerja, psikologi dan bentuk fisik. Tahan dengan kondisi cuaca semuanya harus dicermati untuk disesuaikan dengan potensi individu memperoleh kesempatan memilih prestasi sebaik mungkin.

Anak muda sekarang banyak memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan secara individu guna memperoleh wawasan yang luas dan mengenal dunia, bertemu dengan banyak tokoh yang tidak pernah dialami oleh generasi sebelumnya. Jika ini yang menjadi kasusnya akan mungkin terjadi beberapa pelatih berpengalaman akan memiliki gap generasi. Masa anak-anak bagi orang dewasa boleh saja hanya sekedar dipandang dan tidak dianggap sepele namun dalam kepelatihan dibutuhkan tanggungjawab, kesetiaan, pengorbanan, kepatuhan juga kredibilitas dan juga menciptakan suasana yang kurang serasi karena ada sikap untuk tidak saling memahami. Pandangan ini banyak

diungkapkan oleh pelatih. Mungkin saja terlalu dibesar-besarkan dari apa yang disampaikan di atas karena adanya rasa fanatisme, salim, otoriter, dan bersikap kaku.

Keterampilan berkomunikasi memberikan perhatian kepada semua perenang yang baik harus banyak waktu sebab yang lainnya sama ketika sedang mengajar atau memberikan motivasi tidak memberikan hasil yang efisien, sedangkan anda harus memberikan perhatian kepada masing-masing anggota kelompok (regu) dalam satu periode dalam pikiran di atas yang mungkin sangat berbeda. Ada juga anggota segan kalau atau dihukum di depan kelompok sementara yang lain memperhatikannya. Katakan bahwa perenang yang baik harus banyak waktu sebab yang lainnya akan melihat sebagai sebuah lambain dan akan bekerja keras untuk memperoleh prediksi yang sama. Bagaimanapun jika anda mampu secara efektif menggunakan waktu akan memperoleh banyak kemajuan karena akan memberi dampak semuanya memiliki pembagian waktu latihan yang sama.

Seharusnya mencoba untuk mengkomunikasikan dengan setiap kelompok tentang apa saja yang menjadi permasalahan pada setiap kesempatan. Rupanya sulit tetapi penting diketahui direspon dari setiap individu atas suatu pertanyaan komentar tanpa membedakan apakah masalah hewan piaraannya, sekolah masalah film yang ditonton akhir-akhir ini. Kalau mereka dilalaikan akan dirasakan bahwa anda telah membuang mereka dalam sungai. Kadang mereka memahami bahwa pelatih tidak pernah berpikir seperti itu dan harapan perenang adalah demi mereka sendiri tetapi akan berakibat kalau atlet yang harus memahami pelatih.

Dalam berlari setiap bagi regu renang akan menimbulkan tanggapan berbeda terhadap diri anda dengan

munculnya sikap marah atau kurang patuh dari hasil latihan maka anda harus mencurugai ada sesuatu yang salah. Oleh karena itu komunikasi dua arah membuat pelatih sadar akan respon dan terhadap akar persoalan. Banyak peristiwa yang muncul ketika terjadi perbedaan paham yang dan akan mempengaruhi hubungan pelatih dengan perenang dan hal ini harus dicegah.

Oleh karena itu penting bagi pelatih mengetahui perenangnya. Bukanlah kelemahan bagi pelatih bila bernegosiasi dengan perenangnya tentang berbagai latihan atau meminta pendapat mereka dalam menyusun program latihan pada macam kesempatan. Ini suatu cara melibatkan mereka dalam proses keputusan dan Juga menyatakan jenis sesion latihan apa yang mereka sukai.

Dengan cara ini interaksi pelatih dan perenang semakin baik karena pengetahuan tentang teknik menentukan tujuan yang akan dicapai untuk suatu perlombaan dan sangat menolong dalam mengembangkan suasana kegelisahan dan tekanan. Pelatih harus lebih banyak mengembangkan kegelisahan dan tekanan. Pelatih harus lebih banyak mendengar dan memberikan arahan yang tepat dan bukanlah ingin menang sendiri. Bercanda bukan berarti menghina, mencemarkan atau mengurangi rasa hormat. Hukuman verbal harus dilaksanakan dan tidak boleh ditarik kembali. Komunikasi non verbal menyenangkan atau merendahkan. Senyum, berkerut dahi atau kata-kata yang membuat malu bagi orang yang sensitif dengan perasaannya, bisa membuat perasaannya atau menimbulkan antusias.

Hal yang mencolok bagi program latihan apa saja terjadi adalah secara bertahap bertambahnya beban latihan yang terjadi sebagai penekanan dari beban latihan bagi latar belakang

yang berbeda dan faktor-faktor lain telah disebutkan sebagai mempengaruhi beban optimal bagi beberapa individu. Beberapa yang lain menjadi pekerjaan yang konsisten yang melakukan segala sesuatu 100 persen rentan terhadap gejala stress.

Selama perenang berenang dalam latihan dan melakukan pengulangan yang baik dan terus menambah latihan mulai menunjukkan hal-hal yang kurang baik dengan menimbulkan keluhan dari biasa, katakanlah lekas marah walaupun sifatnya sepele saja maka harus mengurangi jarak tempuh berenang, intensitas latihan atau segera iapan pemilihan tenaga.

Setiap orang mempunyai perilaku menderita stres dan itu bisa di atasi dengan latihan stres, kesenangan, kesakitan dan stress lainnya. Setiap hari perenang seharusnya yaitu buku catatan tentang beban latihannya, guna renang dan penanggulangannya sebagainya. Hal itu akan memuat kolom-kolom kecil untuk mencatat detak jantung pada pagi hari dan juga kolom yang lebar untuk berkomentar. Dorongan seharusnya agar perasaan jujur untuk diungkapkan, sebagai contoh: merasa super, benci pelatih tidak fair (adil), bertengkar dengan keluarga, ujian hari ini telah minum Obat dll. Buku harian itu selalu dapat menyatakan alasan atas beberapa perubahan sikap sebelum menghukum perenang atau memaksanya ke pojok dan seorang pelatih tidak boleh mundur dan keputusannya namun tidak perenang juga tidak kehilangan martabatnya.

Mungkin juga perlu suatu kesepakatan atau aturan perenang tidak mendengarkan / menyaksikan musik beberapa lama atau secukupnya saja bertindak melampaui batas. Keluhan sepele dan pelanggaran harus diabaikan sebab mereka dapat

tekanan yang tak perlu sering keluar dari semangat mereka yang sangat membara.

Stres adalah merupakan suatu bagian integral dari kehidupan kita hanya dalam panas atau suhu yang dapat menimbulkan stress yang sifatnya perorangan. Dengan harapan orang tidak boleh bekerja fisik yang berlebihan dan bekerja psikis yang tidak seimbang dengan mengulangi kegiatan yang akan sama dan berakibat kelelahan. Tugas yang sama itu dapat dikerjakan lagi setelah setelah tidur atau setelah mengerjakan yang lain disebut dengan deviasi. Dia sarankan agar hasil bagi stress. Stress Local pada bagian tubuh (Stres total bagi tubuh) Contoh: Untuk membawa kopor yang berat tanpa kelelahan anda harus bergantian tangan konstan dengan menggunakan satu tangan sehingga stres lokal yang kelelahan otot tangan dapat disamakan diseimbangkan tindakan urat syaraf yang merasakan kelelahan.

Disarankan untuk diberi produk hormon selama stres akut dan sedikit-tidaknya mampu mengendalikan dirinya untuk mencapai puncak prestasi. Mereka mengurangi tidur/istirahat yang secukupnya tetapi meninggalkan periode yang singkat namun tidak berarti menghabiskan waktunya sepanjang hari.

Selamanya prinsip latihan beban lebih mestinya dilakukan secara sebelum spesialisasi, dan mengenai deviasi harus dipahami betul. Umumnya beban pada session awal harus didistribusikan antara perenang memandang dan menarik yang berbeda dan jarak yang cukup untuk mencegah adanya pekerjaan yang keras.

Nampaknya harus lebih banyak untuk mengajarkan stress dengan deviasi atau pekerjaan dari satu bagian kebagian yang lain tubuh manusia seperti ban mobil atau permadani dapat digunakan dalam waktu lama selama diperlukan.

Pengetahuan akan kenyataan di atas dapat menolong pelatih dalam menyiapkan yang lebih sepadan dengan kemampuan dan kebutuhan atlet dan adanya stres yang berlebihan dan kelelahan berat. Hal itu bisa berbahaya atlet yang punya pendirian yang baik adalah berusaha menyelamatkan diri yang sulit antara terlalu banyaknya beban latihan atau kurangnya latihan. Latihan yang berlebihan membuat atlet rentan terhadap penyakit, kurangnya daya tahan tubuh melawan penyakit. Oleh karena itu mereka yang latihan teratur dan cukup takaran sangat berguna bagi mereka sendiri sebagai metode yang tetap dalam menangkal gejala stres bagi atlet.

Orang tidak dapat mengenal karena anggota regu memiliki teknik yang sama. Untuk itu orang harus dan tahu, bahwa ada perbedaan gaya bagi kelompok masyarakat yang berbeda, contoh seorang wanita ringan dan fleksibel dengan mudahnya melakukan melakukan zolling ketika melakukan gaya punggung. Sebaliknya laki-laki yang kurang fleksibel mengembangkan zolling ke arah posisi yang lebih baik dan memanfaatkan tenaga yang dimiliki dengan tukar pikiran atau kompromi akan ditemukan sebagaimana cara menjaga fisik perenang dan dalam hal apa yang dapat untuk memodifikasi teknik-teknik. Kelelahan berenang pelatih akan banyak gejala atau fenomena-fenomena yang akan disampaikan ketika kebutuhan individu atlet. Memahami perkembangan kekuatan sehingga seorang atlet jauh tertinggal di belakang. Keuntungan langkah pendek dan langkah Panjang dilihat dari kecilnya kerangka, usia pubertas yang menjadi sifat organik diketahui agar dapat memberikan beban latihan yang sangat penting dipotimalkan bagi atlet renang.

A. PENAJAMAN MENGHADAPI EVENT (KEJUARAAN)

Kata penajaman lebih disukai oleh para pelatih dengan menggunakan lebih mengarah kepada tujuan khusus jika seseorang atlet telah mengikuti dan keras dalam suatu proses latihan maka pada latihan berikutnya pembebanan latihan yang konstan (grafik datar) dan diturunkan secara perlahan yang pada akhirnya seorang perenang dapat menampung kembali tenaga (Merecovery) sehingga mempertinggi klimaks penampilan. Beristirahat merupakan suatu dari proses ini agar perenang bisa pulih dan penuh semangat menghadapi kompetisi. Penajaman merupakan cara memoles beberapa kekurangan selama latihan. Pepatah mengatakan bahwa kita tidak terlalu cepat berbangga diri itu benar karena latar belakang latihan sangat menentukan sebelum meraih nilai terbaik pada akhirnya. Kalau terlalu cepat meraih prestasi tanpa latihan dan bekerja keras kemungkinannya akan berlatih keras setiap hari justru pada saat menjelang kompetisi padahal seharusnya hindari hasil kerja yang dramatis selama 24-28 jam terakhir menjelang kompetisi dan yang terbaik untuk dilakukan hanyalah berdoa.

Penguasaan rata-rata 7-10 hari mungkin tidak banyak menolong dengan menolong perenang yang tidak melakukan persiapan yang matang. Hal masuk akal di mana hanya dengan penguasaan/memoles sangat besar menghadapi kejuaraan nasional. Akhir-akhir ini antara 3-5 kejuaraan diikuti oleh perenang berkaliber Internasional.

Semakin kurangnya pertunjukan semakin pendek frekuensinya atau periode. Agar hasilnya baik maka kegiatan lomba dimulai dari club (Sekolah), negara atau nasional selanjutnya ke kompetisi itu sendiri. Hal ini digunakan tahapan

eksperimen karena banyak variasi yang telah dicatat dan pelatih mementukan respon individu ke puncak program.

Beberapa perenang membutuhkan dua minggu memicu pekerjaan disenangi dan sedikit berlari biasanya pelari jatuh pada kategori awal dan pada jarak tempuh yang berakhir. Pelatih harus mengamati individu dan dalam buku catatan agar formula terbaik masing-masing perenang untuk pengamatan ini dapat menjadi masukan yang efektif untuk satu program dan memberikan dorongan pada perenang terutama dari aspek psikologi.

Ketika muncul aneka faktor di dalam program latihan maka tidak akan terlalu sulit untuk memberikan dorongan atau memberi program khusus karena adanya catatan yang telah dilakukan. Tetapi pelatih yang telah memberikan seluruh yang terbaik akan membuat atlet biasanya menemukan dirinya sendiri. Kalau mempunyai persoalan, seorang perenang akan tidak mampu memiliki tanggung jawab seketika. Namun demikian diharapkan semua hal tersebut perlahan-lahan berkurang.

Sebaiknya pertemuan di pagi hari tidak harus diadakan karena setiap kelompok menjadikan pagi hari sebagai istirahat tambahan, dan sebaiknya pertemuan dilakukan pada siang hari. Untuk mendapatkan atlet dalam suasana menyenangkan berlatih menunggang kuda, bersepeda sejauh 5 mil atau main tennis merupakan selingan dalam berlatih yang sangat baik, sekalipun tekanan tetap diperlukan di samping istirahat dan menghindarkan diri dari aktifitas baru yang merugikan.

Mendekati suatu kejuaraan yang berskala besar harus menyiapkan atlet dengan proses kejiwaan. Sehingga perenang akan berlatih dengan semangat yang tinggi bahkan lebih dari sekedar latihan dan mereka harus memotivasi dirinya bahwa

dalam suatu kejuaraan yang menentukan untuk menjadi seorang berprestasi terbaik ditentukan oleh dirinya sendiri.

Penambahan energi dalam lari jarak pendek adalah kebutuhan atlet yang baik akan banyak menggunakan kondisi terbaik. Pengetahuan adalah salah satu komponen yang sangat penting dan tidak mudah kembali dalam waktu yang singkat dan bila hal itu tidak disadari akan menderita kekalahan. Merupakan pelengkap yang praktis yang umum adalah sembilan hari bekerja pada tahap pertengahan dari dua puluh delapan hari sebelum melakukan kegiatan atau suatu tingkat latihan yang secara khusus untuk menghadapi kejuaraan melalui suatu pengalaman atau uji coba.

Sebagai contoh: untuk memperoleh hasil dari suatu latihan adalah latihan penyesuaian diri, maksudnya untuk dapat mengendalikan atau mempertahankan kondisi tubuh. Menghadapi suatu lomba mengendalikan mempertahankan kondisi tubuh itu sangat penting. Menghadapi suatu lomba maka dilakukan perhitungan mundur.

B. PENGATAHUAN TENTANG PENYAKIT

Perkembangan ilmu pengetahuan dapat diperoleh baik lisan untuk mengenal suatu problem yang ada. Melatih hati nurani yang lemah kejiwaan yang mengguncang setiap kelompok untuk banyak melakukan latihan dan mengurangi tekanan dan beristirahat untuk suatu penyembuhan merupakan sangat penting. Pelatih yang cakap dapat menolong dengan melakukan pengenalan gejala menahan menjadi nyata. Beberapa gejala itu menghilang kemudian otot-otot dan bila terus akan merusak tubuh., kelenjar limpa membengkak pada lengan atau leher, bintik-bintik merah pada kulit dan muncul kegelisahan, atau penyakit tidur.

C. TES KOLOM

Tes kolom yang dilakukan secara berulang-ulang juga melibatkan terhadap denyut rata-rata jantung. Untuk mencatat setiap 60 detik setiap pagi pada saat istirahat setelah bangun tidur, kemudian latihan praktik dan melakukan lima kali melangkah kepada anak tangga 20 cm dalam waktu 15 detik, duduk lalu berdiri maka rata-rata denyut jantung akan terlibat ketika stress dan pengecekan denyut jantung perlu diulang lagi sebelum latihan di mulai. Sesudah lima hari berturut-turut akan didapatkan hasil setiap 57, 58, 62, detak jantung permenit. Jika latihan berlanjut secara intensif bias jadi hari berikutnya setiap perenang akan tercatat 64,68 dan seterusnya setiap menitnya. Jika diperintahkan istirahat kemudian latihan lagi maka akan memberikan harapan nadi/menit setiap 24 jam. Untuk mempertahankan HR sesudah meletakkan dasar pemanasan dengan cara berenang sejauh 100 meter dan berenang lagi sehingga denyut nadi meningkat menjadi 160-190 menit. Catatan denyut jantung tersebut dapat disempurnakan dengan membuat grafik seperti tampilan 9-8 di mana dalam berenang harus memiliki kekuatan dan mampu meningkatkan denyut nadi agar suatu hasil latihan memuaskan. Apabila berenang dilakukan dengan lambat (tidak cepat) untuk mencatat rata-rata jantung maka akan itu tidak tepat dan tidak akan memberikan hasil seperti yang diharapkan.

Menciptakan sistem untuk kerja dengan memuaskan dengan tujuan untuk para remaja pria dan wanita. Anak muda cenderung untuk memberikan hasil yang tidak tetap pengaturan untuk mengetahui rata-rata jantung setiap satu atau dua sesuai dengan grafik sangat penting artinya perkembangan tergantung dan cara latihan perenang itu sendiri. Menggunakan cara untuk menentukan masa berlaku atau mendapatkan munculnya pola

kerja seseorang perenang setiap orang dapat melakukan dua hari , tiga hari, enam hari, dan seterusnya untuk latihan dan kebutuhan istirahat sehari untuk tidak bekerja. Walaupun demikian waktu istirahat sehari itu sangat disayangkan apabila pelatih tidak dapat menyesuaikan diri dengan pola yang telah ditetapkan.

Seperti yang ditunjukkan pada salah satu perenang pada tampilan 9-10 yang berjumlah tiga tingkatan dengan jarak 10 detik yang dicatat sesudah berenang dengan 100 m dengan kecepatan yang berbeda tercatat antara 5-15, 30-40 dan 60-70 detik dalam rangka pemulihan setiap anggota untuk grafik dan diberi batas tengah melewati hitamnya. Jika seseorang perenang melewati menghasilkan 80 kali detakan jantung/menit setelah berenang 150 meter dengan prediksi waktu maka dapat dibaca dari grafik yang garis vertikal dari garis hal lain sama dengan waktu tempuh 55 detik.

Treffene (1978) telah mengembangkan dengan monitor portable yang lebih akurat mengukur skala jantung, karena mencatat dalam tiga detik renang yang dilakukan secara sempurna. Di 200-300 m direnangi sampai batas batas kecepatan. Untuk menjadikan stabil pada pertandingan. Grafik skala jantung berlawanan dengan (meter sekon) pada gambar dan selama berenang dan berada di atas batas kemampuan. Penggunaan alat ini telah menyediakan yang berharga mengenai prediksi waktu berenang khususnya ketahanan terhadap alam.

D. TES LABORATORIUM

Ahli olahraga menciptakan berbagai tes tergantung dari negara berasal. Usaha paling intensif dilakukan di negara China, Canada yang sangat kuat disusul oleh Amerika Serikat dan

Australia mempunyai beberapa orang aktif yang bekerja pada bidang olahraga renang. Pekerjaan ini umumnya bertujuan mengetahui bakat prediksi atlet sukses atau profil atlet sekaligus untuk mengidentifikasi kelemahan agar latihan jadi lebih efisien.

Kurangnya laboratorium di seluruh dunia mengenai tes tersebut harus dilengkapi dengan catatan-catatan tertentu. Tindakan yang diberikan adalah dorongan yang memotivasi perenang untuk memiliki kemampuan melawankan tekanan (test kepercayaan diri) dengan berpedoman kemampuan perorangan.

1. Asam laktat meningkatkan dan menghalangi hasil kerja dan komponen aktivitas adalah kemampuan kerja pada presentase tinggi dari kapasitas maksimum tanpa terkena tekanan asam laktat tinggi, itulah ambang batas tertinggi.
2. Daya tahan dan proporsi yang tinggi dengan merangsang kerja otot dengan lambat.

Dalam test darah haemoglobin yang mengandung sel darah merah dengan konsentrasi tetapi hal ini belum cukup untuk menjadikan hal yang secara menyakinkan penafsiran ketegangan dan memotivasi pemain untuk melakukan yang terbaik dimana saja.

Bagian kedua dari bab ini adalah mengenai olahraga pada anak-anak memodifikasi dilakukan secara seksama dari berbagai versi permainan orang dewasa membuat anak-anak lebih menikmati permainannya dan mendapat pelajaran tentang kemampuan didalam berbagai kondisi yang bebas dari rasa kegelisahan dan rasa takut tidak yang perlu.

Kapasitas respirasi sangat penting artinya untuk mengembangkan kepekaan pernapasan untuk perhitungan

karbondioksida terbukti berbeda antara pelari cepat dan daya tahan perenang dengan sebaik-baiknya.

E. KAPASITAS FISIK

1. Tes kekuatan penting artinya dalam renang sekarang ini khususnya tentang isokinetik sangat perlu dipertimbangkan pada setiap gaya renang.
2. Tes kekuatan meliputi latihan seperti lompat sargeant, tes memiliki tangga 40 kaki dapat memberi pengalaman kepada perenang dalam lari cepat.
3. Perkiraan umum kerangka dibuat dengan memberi sinar x yang akan memberikan gambaran kedewasaan dan kepribadian atlet dibandingkan umur kerangka dari kronologi umur dapat terjadi ketidak sesuaian yang besar diantara dua kriteria umur. Fleksibilitas sangat penting dalam renang untuk gerakan kaki (pergelangan kaki) ruas tangan dan persendiaan bahu.
4. Antropometri mengidentifikasi sifat istimewa dalam kesesuaian panjang dan bentuk fisik secara umur serta watak seseorang pada cabang olahraga tertentu.
5. Mempelajari bentuk badan seseorang yang kurus akan sangat berharga untuk pengembangan individu dalam berenang. Ukuran dari lipatan kulit dapat menafsirkan kegemukan pada tubuh dan akan menjadi isyarat apabila terjadi berat badan yang tidak diinginkan.

F. BIOMEKANIK

1. Menganalisa suatu gerakan dengan bantuan kecepatan film yang diperlambat agar seorang pelatih dapat

melihat kekurangan dan kelebihan dari suatu gaya renang.

2. Beberapa pelatih mempunyai akses untuk mempertontonkan video mengenai renang yang akan memberikan umpan balik yang berguna kepada perenang.
3. Tenaga yang dikeluarkan maka accelerometer dapat membantu mengukur tenaga yang telah dikeluarkan oleh perenang pada bagian tangan dan bagian kaki.
4. Elektromyografi dapat digunakan untuk memberi rangsangan listrik pada otot-otot perenang untuk dapat mencatat perbedaan antara kegagalan dan keberhasilan perenang dan memeriksa syaraf otot untuk memulai pola-pola dengan proporsi tinggi sekaligus dapat diketahui cepat dan lambatnya suatu sentakan.

Semua test diatas itu tidak semata-mata cocok bagi kebanyakan pelatih, tetapi kesadaran atas keberadaan dan memahami nilai sehingga pelatih dapat melihat dengan jauh mengetahui dan faham banyak tentang fungsi-fungsi dari komponen tubuh manusia cara mereka merespon perilaku atlet renang agar prestasi lebih tinggi lagi. Hanya dengan rajin menambah pengetahuan sebanyak-banyaknya yang cocok kemudian mengembangkannya dengan pemahaman dan semangat yang dapat memaksimalkan beban latihan untuk potensi setiap individu.

BAGIAN 3

PERUBAHAN PERMAINAN PADA USIA MUDA

Beberapa tahun terakhir ini telah terjadi perubahan dalam mempraktekkan beberapa permainan untuk anak-anak atau pemain junior. Peraturan dalam permainan, ukuran dan berat lama permainan, dan lapangan permainan telah diubah dari standart (patokan) permainan orang dewasa. Perubahan-perubahan ini telah dikembangkan berdasarkan keinginan yang sungguh-sungguh oleh pelatih dan pengurus (pengelola) untuk memungkinkan para pemain junior agar dapat lebih mudah menanggulangi cara penyaluran dasar-dasar keahlian di dalam permainan. Melalui cara ini mereka berusaha untuk memberikan kesempatan untuk mencapai kepuasan yang lebih dari keterlibatan dalam berolah raga.

Disamping terdapat sejumlah sanksi yang di rubah kedalam peraturan, juga telah terdapat perubahan dalam suatu cabang atau klub yang bermutu. Terlepas dari perubahan yang asli, perubahan ini bertujuan melayani tujuan yang serupa dalam menyediakan cara belajar yang lebih efektif dari lingkungan permainan untuk pemula.

Perubahan permainan untuk junior telah ditingkatkan melalui pengalaman para pelatih dan pejabat dalam tiap-tiap olah raga yang terhormat. Berikutnya ada beberapa dari banyak contoh dan diberikan untuk para pelatih untuk mempertimbangkan bagaimana dasar yang sama dapat dipergunakan dalam olah raga yang perubahannya tidak siap untuk dilaksanakan.

Ukuran Dan Berat, Alat

Berikut adalah beberapa contoh olah raga yang telah diubah dari ukuran alat-alat, senior (dewasa) jadi dapat lebih mudah ditangani oleh para pemula.

Sepak Bola

- a. Bola untuk ukuran dewasa 57 x 74 m
- b. Dibawah 13,15 tahun bola 55 x 71 m
- c. Dibawah 11,12 tahun bola mini
- d. Dibawah 10 tahun bola kecil

Bola Basket

- a. Bola untuk pria dewasa ukuran 7,76 m
- b. Bola wanita 6,73 m
- c. Sub. Bola yunior dibawah 12 ukuran 5,66 m

Base Ball

- a. Pemukul untuk dewasa 89 m
- b. Pemukul di bawah 15 tahun 86 m
- c. Pemukul dibawah 13 tahun 84 m
- d. Pemukul bola awal 68 m

Pengurangan dalam ukuran atau pemukul dan penurunan berat dalam berat, pemain yunior dalam menjalankan dasar keahlian tanpa merubah langkah-langkah yang perlu untuk melengkapinya. Jika bola lima terlalu besar, terlalu berat atau keduanya kemudian pemain yunior (pemula) seringkali mengembangkan gerakan pengimbang untuk menampung beban extra.

Dalam sepak bola seorang anak yang masih sangat muda menendang bola, tetapi untuk ukuran dewasa selalu mendapat kesukaran dalam menahan bola yang ukurannya jauh berbeda dengan ukuran tubuhnya untuk melaksanakan tendangan. Jika dalam ukuran dewasa atau bahkan pemukul

yang ukuran terlalu besar digunakan oleh anak-anak tidak hanya terlalu besar, tetapi jelas terlalu berat hal ini membutuhkan usaha yang besar untuk memulai ayunan dan biasanya melalui perbedaan rangkaian gerak daripada kebutuhan jika menggunakan pemukul tepat dan sesuai dengan ukuran.

Saat direkomendasikan bahwa panjang stik hoki diperpendek untuk junior, ini sangat penting sebagai catatan bahwa kepala stik (tongkat) digunakan untuk memukul bola seharusnya tetap sekuat pemain senior. Anak-anak membutuhkan daerah untuk menyerang seluas mungkin, tongkat base ball untuk pemain junior dan pemukul cricket telah dikurangi, daerah menyerang tetap sama dengan ukuran untuk senior.

A. BENTUK LAPANGAN PERMAINAN

1. Ukuran Lapangan Permainan

Umumnya ukuran lapangan permainan untuk bola voli dan bola basket semuanya cocok pemain junior. Bagaimanapun dalam permainan seperti sepak bola, ball, hoki, dan cricket, perubahan berikutnya telah diusulkan dan sekarang ini dilaksanakan

Sepak bola

Base ball	ukuran	jarak lemparan
Senior/ dibawah/ 7	27,43 m	18,44 m
Di bawah 15	24,38 m	16,46 m
Di bawah 13	18,29 m	14_02 m

Cricket	tongkat lempar Dewasa	2
Dewasa	20,12 m	
Junior	16,46 m	

Hoki	ukuran lapangan
Dewasa	91,44 x 54,86 m
Yunior lanjutan	54,86 x 54,86 m
Beginner (pemula)	22,86 x 54,86 m
Sepakbola	rich size (ukuran lemparan)
International	100- 110 x 64,75m
Di bawah 11	90 x 54 m

Ukuran lapangan adalah dasar yang penting dalam kesuksesan memimpin permainan. Jika lapangan terlalu kecil akan membuat semua pemain begitu dekat satu sama lain. Keuntungannya, pemain muda akan membawa bola lebih kepada lawan dan memberikan sedikit waktu yang dapat melengkapinya keahlian. Sisi lain lapangan yang terlalu besar tidak membiarkan para pemain mengkoordinasi keahlian mereka dengan anggota tim yang lain seperti bagaimana layaknya sebuah permainan. Contohnya permainan sepakbola. Sebelumnya sebuah percobaan telah dilaksanakan untuk mencari ukuran lapangan yang akan menyediakan tempat yang cukup bagi pemain menjalankan keahliannya tanpa perlawanan yang tak pantas dan membesarkan hati pemain untuk kerja sama dalam sebuah tim.

Jarak batas perikat dari seorang pemukul telah diberikan pengurangan suatu yang nyata yang mana jika jangkauan berhak mendapat balasan menjadi hukuman jika batasan pemain regional, digunakan terutama untuk anak-anak mereka dibolehkan untuk menunggu pada suatu nomor tahunan. Sebelum mengetahui kepuasan melihat bola melalui batas. Seperti modifikasi anak-anak melakukan pembalasan pada pukulan eksekusi yang mana akan menambah kegembiraan mereka dalam bermain.

Pengurangan ini diusulkan kedua pemain pemula. Dipilih hampir tidak mungkin ditempatkan pada latihan yang sama pada mental. Pada base ball dan cricket yang mana jarak lebih pemukul diantara penahan (bidai) dan jarak lemparan keduanya telah dikurangi untuk pemain formula anak dibawah umur tidak memiliki kemampuan melewati jarak lebih panjang, salah satu dari lapangan atau kecepatan antara penahan pada lapangan base ball dan professional pada tambahan anak tidak dapat berlari cepat dengan anak yang lebih tua jarak terpendek memungkinkan mereka menyerobot penahan dan penuh harap untuk pelatih seni purnah untuk tim mereka. Jarak lemparan untuk pemula juga mengurangi kekuatan dan keahlian mereka yang mana membuat mereka sulit melempar konsisten dengan lebih cepat lemparan penuh.

Permainan telah di kembangkan untuk anak-anak di bawah umur 8 tahun sebagai suatu perubahan pada base ball dan soft ball permainan ini tentu pelempar bola ditempatkan pada sebuah tempat yang mana memungkinkan bisa di cocokkan pada tinggi pukulan ke depan, boks pemukul dan maju memukul bola pada tempat aksi pukulan biasa digunakan pengenalan pada soff ball telah dikembangkan dengan dua alasan. Di bawah umur adalah tidak akan dapat melempar cukup akurat. Konsisten pada bola melalui garis berhenti pemukul penggunaan juga memberikan keuntungan pada pemukul. Sekarang orang hanya memperhatikan pergerakan pukulan, dia diharuskan memukul bola. Jika di depan wajahnya sebuah lemparan bola. Memutuskannya dimana dan kapan bola akan dilewati garis perhentian juga apakah dia seharusnya memukulnya pada pada tingkat kusulitan dalam melempar dan memukul dikurangi. Tetapi anak yang masih memiliki pengalaman pada permainan selama pertandingan aturan pada base ball substansinya sama.

Pada permainan variasi lapangan bagi atlet profesional, telah membuktikan kemampuan untuk sukses pada saat jadi pemula. Permainan telah dimainkan persis lapangan senior, memungkinkan siap penggunaan penilaian dasar senior bahwa anak-anak tidak kejang selama permainan nomor ini telah dikurangi tujuh, lokal dan lapangan junior, bagaimanapun mereka punya laporan bahwa keuntungan pemain permukaan yang licin termasuk sasaran pengembangan dalam kontrol bola seperti hanya mendorong telah diizinkan kepercayaan telah diperoleh di ukuran asli diproduksi meningkatkan kemampuan menjebak. Ukuran dasar tiap pelatih meliputi semua anak laki-laki sama tingkat bahwa tanpa dasar menyentuh bola.

B. UKURAN PERLENGKAPAN BOLA

Tinggi net dalam Volley Ball telah dikurangi untuk tingkat kompetisi sebagai berikut;

Senior	laki-laki: 2,43 m	Wanita 2,24 m
bawah 17,15	anak-anak : 2,30 m	Wanita 2,10 m

Isi pengurangan pemain di bawah tingkat senior pada pengalaman sebuah net bola voliey yang mana nilai lebih ukuran net kali ring. Tiap permainan anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa tidak punya persamaan fisik atau puan untuk mengontro dan bermain. Bola kembali lebih dari net senior, apabila dikurangi pada tinggi net adalah relatif rendah ini untuk memberikan pemain mampu dalam mereka pada saat memainkan bola permainan yang menggunakan kemampuan yang diwujudkan pada suatu permainan.

Tingginya tujuan dalam bola jaring dan bola basket melengkapi kesulitan yunior sekarang ini untuk ketidakcakaan mereka melempar bola yang cukup tinggi untuk mencetak

angka. Dalam bola basket, para junior telah ditambahkan berkoordinasi pendekatan mereka dengan secara relatif melempar bola yang tinggi dengan tujuan menambah. Dalam jaring tingginya cincing gawang dapat direndahkan dalam suatu kebiasaan yang relatif sederhana dengan memiliki junior pada ring yang tinggi diapit senior. Lebih dari sekedar suatu perbandingan dengan angka rendah, sekolah utama bagi perempuan tidak dapat untuk lemparan yang cukup tinggi, tingginya ring dapat direndahkan untuk memungkinkan untuk pengalaman pertandingan yang sama dan seperti para senior.

C. PERATURAN PERTANDINGAN

1. Nomor Pemain

Dua tujuan utama dari olahraga junior adalah untuk melibatkan anak-anak dalam olahraga, dan mengikuti mereka untuk memperoleh kepuasan, hiburan dari pengalaman tersebut, menarik untuk melihat bahwa sebuah olahraga merupakan dorongan suatu wujud yang lebih liberal untuk nomor pemain yang dapat membentuk sebuah team.

Para persepakbolaan untuk tingkat senior biasanya ada untuk melengkapi kesempatan kepada semua yang ingin bermain. Akan tetapi pembatasan terhadap hanya dua pergantian pemain tidak di kritik. Akan tingkat junior, ekstra tim ini untuk "left overs" secara normal tidak tersedia seberapa anak gagal mendapatkan pertandingan beberapa diantaranya mempunyai kesempatan bermain selama berminggu-minggu untungnya, sering melanjutkan untuk datang berlatih dan mereka biasanya optimis mereka pada penandingan mendatang. Kebijakan untuk mengadakan junior untuk kompetisi semua umur memungkinkan suatu jumlah terbatas bagi cadangan yang mungkin sebagai pengganti setiap saat

menjadi partisipasi. Dalam cara ini, relatif mempunyai kesempatan untuk setiap anak dengan pengalaman pertandingan sementara ada suatu meninggalkan pemain terbaik di lapangan untuk menyakinkan kemenangan gaji tinggi. Pemain seharusnya menghabiskan waktu saja dibangku cadangan.

Sepakbola junior telah menempatkan untuk dominasi pemain terbaik, yang biasanya lebih besar, lebih kuat, dan dibanding pemain-pemain kontemporer dengan menghapuskan tiga pemain dari regulasi tim yang menempatkan; 'the ruckman, Rucj-rover dan rover'. Pemain sering bermain pada posisi ini karena dia dapat mempengaruhi permainan dengan bergerak ke seluruh lapangan. Akan tetapi, pelatih pada tingkat kompetisi ini di dorong untuk mengganti pemain dari satu posisi ke posisi lainnya dan, jika suatu latihan sepak bola terjadi, perubahan aturan untuk suatu bola atas antara 2 nominasi pria oleh wasit; tidak perlu besar atau yang paling dekat dengan bola.

Dalam permainan hoki, dimainkan dibawah beberapa peraturan pengalaman pada tingkat junior, sebuah team dapat berisi 7 pemain ditambah 7 cadangan-pelatih diinstruksikan untuk merotasi pemain dari satu posisi yang lain dengan tujuan spesifik membagi pengalaman untuk partisipasi khususnya untuk mencetak angka.

Pada target junior di sepakbola, nomor peserta dalam satu team telah dikurangi menjadi 6 untuk memungkinkan setiap pemain dengan nomor yang lebih tinggi terhadap kontak bola. Untuk tujuan pergantian ini, telah dinyatakan dengan sederhana bahwa suatu individu dalam 6 perbandingan telah memiliki kesempatan dalam 12 tujuan penguasaan bola dibandingkan dengan satu kesempatan dalam 22 pada tingkat senior.

1. Membagi Peraturan

Dalam beberapa pertandingan 'lokal' aturan dikembangkan yang cenderung untuk membagi peraturan senior untuk mengakomodasi tingkat keterampilan para pemain junior. Dalam permainan bola basket, contohnya, pertandingan pada tingkat sekolah utama dalam pertahanan dan menempatkan untuk membuat angka lebih banyak. Persamaan-nya, dalam beberapa kompetisi di bola garis, peraturan 3 menit telah dibagi menjadi 6 untuk mengizinkan para wanita untuk suatu periode waktu yang lama untuk mengukur kemampuan-nya.

Pada tingkat yang paling pemula di bola basket, peraturan lokal lainnya sering diperkenalkan lewat persetujuan bersama antar pelatih, adalah bahwa satu team merupakan atasan bagi yang lainnya, dan tim ini setelah mencetak angka tidak diizinkan untuk menjaga posisinya sampai bola melewati garis tengah. Dalam cara ini tim yang rendah memiliki sedikitnya membawa bola kembali dalam permainan dan telah mempunyai kesempatan untuk melewati bola ke daerah mereka.

Dalam kedua contoh ini pemain dengan bola telah diberikan waktu yang lebih untuk merencanakan dan mempersiapkan sebuah respon. Seperti perpanjangan waktu yang diperlukan.

2. Merubah Peraturan

Berapa cabang olahraga telah merubah peraturan senior untuk menghukum pemain junior telah melakukan pelanggaran, sebagai salah satu dari hukum permainan spesial mereka, sebuah aturan yang memungkinkan untuk melambungkan bola hanya sekali sebelum disyaratkan untuk diganti dengan tangan atau kaki. Persamaannya, sebuah peraturan lokal sering digunakan dalam bola basket untuk

pemain. Lanjutan adalah bahwa tidak lebih dari 4 dribel diizinkan sebelumnya bola harus diberikan kepada pemain lainnya dalam tim. Dalam kedua perubahan untuk peraturan, tujuan mengubah adalah untuk mendorong perkembangan semua anak dalam tim dan tidak didominasi hanya oleh beberapa anak saja.

Sebuah isu kontroversial terhadap perubahan disekitar aturan persepakbolaan adalah keputusan atau tidak, dalam kompetisi dibawah umur. Penghapusan pada tingkat umur sekolah akan kelihatan perlu untuk melengkapi pemain dengan kesempatan untuk memperlihatkan kemampuan dasar dalam lingkungan perbandingan tanpa takut kontak tubuh. Akan tetapi junior dapat berkonsentrasi pada kemampuan penyelesaian. Observasi tingkat keterampilan junior yang bermain dibawah perubahan aturan, melalui dukungan memodifikasi dini.

Kenyataannya, bukan hanya pada tingkat kemampuan dasar yang berhubung tapi juga memiliki kemampuan menghubungkan dengan penguasaan bola. Dalam setiap pertandingan jelas kelihatan bahwa penilaian pelatih harus mempertimbangkan bagaimana dia dapat mempersiapkan dengan baik suatu pengalaman olahraga yang menjenuhkan bagi setiap pemain. Suatu perubahan dalam beberapa aturan pertandingan adalah perlu untuk menyakinkan melanjutkan untuk berpartisipasi dalam olahraga.

Contoh berikut disajikan untuk mengilustrasikan keadaan terhadap pemain junior, terlepas dari olahraga mana yang mereka ikuti. Untuk dirancang dengan hati selama enam minggu dan melibatkan 24 pemain, enam pemantau mereka statistik keterlibatan 40 pemain dalam sepak bola junior. Peraturan dan syarat pertandingan yang dimainkan permainan

orang dewasa. Nomor tendangan, angka dan handball bagi yang diambil serta akibat yang dihilangkan tersebut.

Setiap minggu rata-rata 26 pemain keluar dari 8 yang tidak mencetak dan tidak menendang bola: 30 tidak membuat suatu handpass pertandingan, sementara pada perbedaan yang besar lainnya, bahwa 4 atau 5 pemain mendominasi pertandingan pada keterampilan ke tingkat penghilangan rata-rata dan angka; 17 tendangan 8 handpass per bandingan.

Ketidakseimbangan ini dalam keterlibatan perbandingan menyajikan dukungan realitas untuk menjadi sedikitnya berhati-hati kontribusi semua pemain dalam tim memikirkan tentang serta mengatur yang mungkin ditanggulangi.

Tujuan perubahan game senior untuk junior adalah untuk peluang untuk mereka untuk berpartisipasi penuh dalam pertandingan peraturan yang tepat untuk umum dan kapasitas mereka. Tujuan dari game junior tidak secara substansial menempatkan terhadap pertandingan dan bukan semangat yang dimainkan. Perubahan-perubahan dalam melengkapi daerah permainan dan peraturan semuanya telah diperkenalkan dalam suatu percobaan untuk mengurangi permainan dan kegembiraan yang lebih besar serta kepuasan pribadi. Karena pemain berhubung, kedua bagian perorangan mereka, tim dan keterampilan bermain seria kapasitas fisik mereka untuk melihat kondisi pertandingan, perubahan dapat dikurangi sampai saat kondisi permainan senior berada pada operasi penuh. Dalam pendekatan yang terbagi, telah ditemukan bahwa pemain junior dapat lebih menyenangkan menambah ragam tingkatan kompetisi.

3. Sesi Latihan Junior

Latihan seharusnya menjadi sesuatu yang dinantikan anak-anak. Ini seharusnya menjadi sebuah highlight minggu mereka lebih dari sekedar sesuatu yang diwajibkan jika mereka diarahkan untuk seleksi dalam tim untuk bermain pada akhir minggu.

Sesi latihan seharusnya disebut irama utama pendirian anak-anak untuk belajar, dari menjadi anggota tim dan sebuah keterlibatan selamanya dalam olahraga. Hal ini nyata bahwa pengalaman olahraga mereka disenangi yang akan membantu mereka untuk membantu mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan olahraga.

Tidak diragukan lagi bahwa perkembangan keterampilan menjadi kepentingan utama. Keterampilan dapat dikategorikan sebagai skill individu dan skill tim. Sementara keduanya memiliki suatu tempat yang penting dalam olah raga junior, tekanan seharusnya lebih pada pengembangan skill individu. Akan tetapi, penting bahwa saat individu telah memiliki keterampilan dasar, mereka seharusnya lebih jauh mengembangkan dalam kondisi latihan yang bervariasi menantikan mereka yang menemukan permainan.

Anak-anak mempunyai sebuah keterampilan alami dalam mempelajari dan pelatih harus mendukung antusias ini. Dihubungkan dengan sebuah misteri keterampilan permainan merupakan suatu makna prestasi dan sebuah yang mendorong mereka untuk terus terlibat. Ada beberapa perkembangan keterampilan. Jelas bahwa keterampilan dasar permainan diperoleh ini jelas bahwa anak belajar teknik yang benar dan sampai teknik yang salah adalah perbedaan kesulitan untuk memperbaiki kemudian.

Pada tahap ini juga penting untuk mengembangkan kompetensi menangani atau pengaturan bola menggunakan tangan atau kaki dalam misalnya, jelas bahwa seorang anak belajar untuk mendribel menggunakan tangan, termasuk mungkin dengan teknis ada yang belajar dengan dua sisi dalam bola kaki dan sepak bola berikut dua sisi. Pada saat ujian, dekat dalam petugas lapangan dapat menggunakan tangan lainnya untuk bola. Keterampilan ini sudah seharusnya diajarkan kepada pemain junior.

4. Organisasi Kelompok

Pada tingkat junior pelatih lebih sekedar tuhu karena keterampilan baru kepada anak-anak. Akan tetapi, kapasitas dan kecepatan mereka mempelajari keterampilan yang berbeda, dan pelatih terus untuk mengakomodasi perbedaan ini dalam sesi latihan. Satu cara untuk suatu kelompok anak yang berebeda secara angka dalam tingkat adalah untuk mengelompokkan mereka menurut kecakapannya. Tiga kelompok mungkin diorganisir untuk menjaga jarak keterampilan adalah untuk mengelompokkan mereka menurut kecakapannya. Tiga kelompok mungkin diorganisir untuk menjaga jarak keterampilan dari skil yang tinggi melalui pertengahan dan penampilan dengan skil rendah.

Setiap dapat diberikan tugas respektif. Pelatih menghabiskan lebih banyak waktu dengan menampilkan skil memerlukan perhatian tidak membuat kesalahan dan meskipun tidak atensi yang sama. Mereka lebih dapat menanggulangi dengan tugas dapat menaksir penampilan mereka sendiri lebih cepat dari mereka yang memperebutkan untuk belajar penempatan pergerakan, biarkan mereka berkonsentrasi sendiri dengan hal seperti taktik dan strategi. Umumnya semakin menampilkan kemampuan semakin tinggi termotivasi

oleh kesuksesan. Mereka tidak memerlukan arah tetap yang sama seperti mereka yang memperebutkan untuk tetap belaiar sama.

Karena suatu alternatif, beberapa penampilan yang lebih baik dapat ditanyakan kepada pimpinan kelompok. Kehadiran pimpinan kelompok menjadi tuntutan dalam seteiap latihan untuk mendemonstrasikan dan untuk membantu beberapa peserta yang masih muda. Jenis organisasi ini dapat juga membebaskan pelatih untuk membantu mereka yang memerlukan lebih banyak perhatian.

5. Keterlibatan Aktif

Sejauh pembatasan pada perlengkapan akan menginkan anak-anak sebarusnya dilibatkan dan diaktifkan untuk kegiatan sebanyak mungkin. Seharusnya tidak perlu lama untuk antri giliran untuk melempar, menangkap atau menendang. Anak-anak seharusnya memiliki kesempatan untuk memiliki percobaan pada suatu kegiatan lebih dari sekedar hanya memiliki satu dan kembali ke ujung garis yang panjang.

Perencanaan yang hati-hati dari sesi latihan, bahwa untuk suatu kelompok yang besar dibawah arahan dari seorang pelatih, dapat melengkapi banyak kesempatan untuk setiap anak untuk berpartisipasi. Lebih dari memiliki satu pemukul dan 19 pemain dan mereka yang hanya satu lapangan dan melempar bola kembali ke base, pelatih dapat mengorganisir sesi latihan dengan membedakan pemain-pemainnya antara kegiatan yang melibatkan batting, fielding, melempar dan bahkan base running. Perencanaan yang hati-hati dalam memperhatikan keselamatan juga perlu ditinjau.

BAGIAN 4

TINDAKAN PELATIH DALAM OLAHRAGA BEREGU

Melatih olahraga beregu menuntut tanggung jawab dengan rentang waktu yang lama. Pelatih bukan hanya dituntut agar mampu mengajarkan taktik dan keterampilan dasar dari permainan, tetapi juga harus mampu menganalisis dan melaksanakan program fitness dan berusaha memotivasi. Untuk olahraga beregu pelatih harus melihat kondisi riil tim nya dalam mengembangkan keterampilan pemain pemain yang mereka bina. mereka harus terus berusaha mencari gagasan ciri olahraga lainnya yang dapat dipakai untuk memajukan metode mereka sendiri.

Modifikasi sekarang kebanyakan dibuat menurut versi permainan orang dewasa membiarkan anak-anak menikmati permainan mereka dan mempelajari keterampilan dalam situasi yang dibebaskan dari kecemasan dan ketakutan kegagalan yang tidak perlu terjadi atau cedera prosedur yang dipakai dalam melaksanakan sesi praktek dan kebijakan yang dipakai sehari-hari pertandingan juga sedang dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan anak-anak.

Penggunaan statistik dalam bola kaki Kemajuan dari statistik dasar yang lebih jelas disesuaikan dengan beberapa indeks keterampilan permainan dan fitness yang bermanfaat

dalam permainan hoki. Lemparan dalam bola jaring atau tendangan dalam bola kaki, masih banyak lagi yang harus dihadirkan lewat rerformansi permainan tim ketimbang permainan ini. Pemain top adalah berkomitmen dalam mengejar keterampilan seperti menahan suatu tendangan, memblokir semacam pemain yang melintas atau mengejar seorang lawan. Mereka bermain dalam keterbatasan mereka dalam bentuk rentang penentuan skor. Menerima dan meneruskan keterampilan dan mengatur jarak yang ditentukan dalam permainan pertandingan itu. Statistik dari keterampilan permainan itu, memperbaiki kualitas umpan balik kepada pelatih sehingga bagian praktek dan strategi permainan itu dapat menjadi lebih bermanfaat untuk dianalisis.

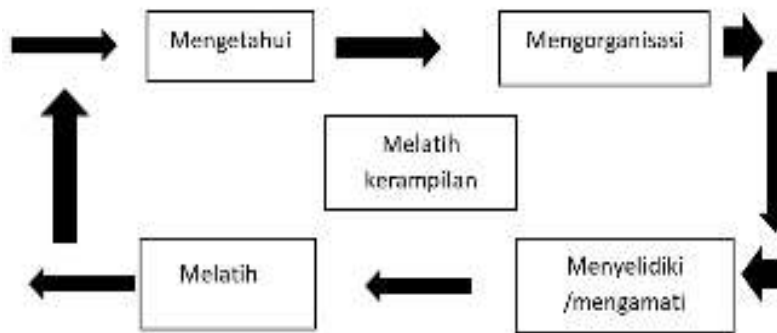
Uraian sederhana tentang tindakan pelatih adalah bahwa aktivitas pemain harus diorganisir dengan baik. Informasi itu selanjutnya dipakai sebagai bantuan buat mereka untuk memperbaiki keterampilan mereka memahami, bagaimana sebaik permainan itu dilaksanakan, pelatih dapat mempertimbangkan, lebih banyak atau kurang dari masalah keterampilan itu.

Latar belakang pengetahuan harus mendasari keterampilan dari pelatih. Ini harus mencakup antara lain, pengetahuan tentang pemaim Pekerjaan melatih dan olahraga itu sendiri. Sebagian besar keterampilan pelatih itu sangat tergantung pada pengetahuan itu. Ini merupakan bagian 'ilmu yang merupakan 'seni dan ilmu melatih sering kali dipakai menjelaskan tugas melatih.

Seni melatih merupakan bagian dari keterampilan pelatih dapat dilihat untuk dilakukan di samping meiakukan sesi latihan ini merupakan bagian praktek dari pekerjaan ketimbang teori. Meskipun demikian, masih ada dua sisi teoritikal pada

bagian ini merupakan keterampilan pelatih. Sedangkan dengan jenis seni lainnya, melatih merupakan ungkapan perorangan yang didukung dengan penggunaan lebih pandai akan 'alat'. Apa yang selanjutnya perlu diperhatikan adalah penggunaan alat-alat tersebut.

Memang sangat bermanfaat sekali untuk memikirkan keterampilan dari pelatih yang terdiri atas empat bagian yang diperlihatkan dalam gambar di bawah ini:



Gambar 1. Empat Aspek dari Keterampilan Melatih
Keterangan: a) mengetahui, b) mengorganising, c) melatih keterampilan, d) melatih, e) menyeiidiki/mengamati

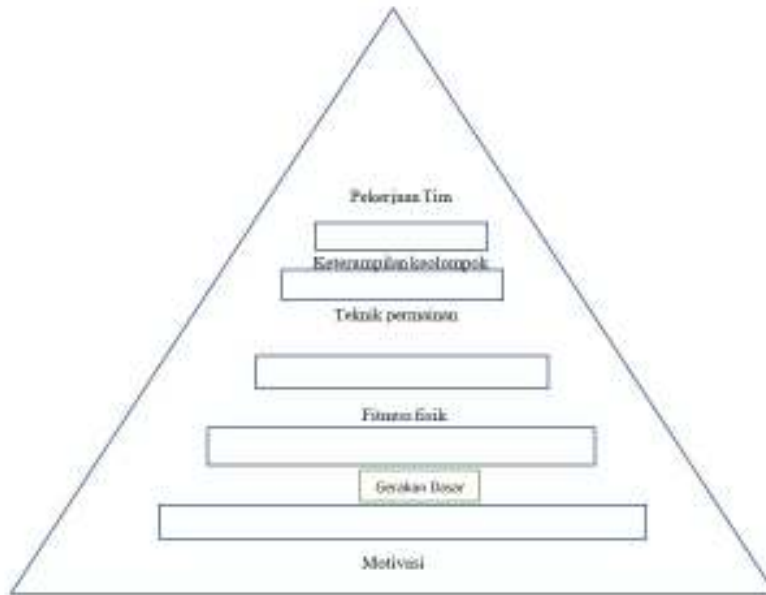
1. Mengetahui

Sebagian besar dari apa yang perlu diketahui pelatih adalah tentang pemain. Kebanyakan apa yang dijelaskan dalam buku ini dipakai untuk memberikan pemahaman tentang pemain. Sebaliknya, ada banyak yang harus diketahui tentang olahraga dan bagaimana cara pemain dipacu untuk mendapatkan keterampilan yang lebih banyak. Di samping itu ada banyak hal yang disampaikan dalam kursus praktis sehingga mendukung teori tambahan.

2. Sifat Keterampilan dalam Tim Olahraga

Faktor umum dalam semua olahraga adalah bahwa mereka melibatkan performer/pengatur aktivitas otot yang besar. Kualitas gerakan yang baik merupakan bagian vital dari keterampilan tim olahraga. Namun demikian, masih ada pertimbangan lainnya. Total keterampilan pemain dalam permainan tim hanya dapat dinilai dengan cara mengamati bermacam-macam faktor lainnya. Pelatih bukan hanya mampu mengenal pemain yang bagus tetapi harus kenal kekurangan dalam keterampilan tertentu.

Gambar di atas memperlihatkan keterampilan pemain dalam tim olahraga. Dalam sudut segi tiga terdapat nama-nama kelompok faktor itu. Semua faktor itu memperlihatkan semua keterampilan dari pemain. Dalam setiap kelompok tersebut terdapat bermacam-macam bagian keterampilan lainnya. Ada enam kelompok merupakan label yang pantas digunakan sehingga pelatih cepat mempertimbangkan tentang bagaimana cara keterampilan yang dimiliki pemain mereka. Seseorang mungkin mengharapkan adanya hubungan yang kuat di antara mereka.



Gambar 2. Enam Pertimbangan dalam Keterampilan Permainan

A. MOTIVASI

Motivasi merupakan dasar dari sudut segi tiga keterampilan pemain tingkatan yang lebih besar dari keterampilan pemain itu masih beberapa keterampilan lagi. Pemain yang dimotivasi dengan hanya ingin bekerja atau bermain pada hal-hal yang akan keterampilan itu namun juga dilihat terjadi dalam bagian latihan dan pertandingan. Nilai dari pemain berdedikasi atau termotivasi dengan kuat sekali sangat dihargai apabila pemain yang bagus itu tampil bukan untuk memelihara baik dalam latihan maupun permainan bertanding. Pelatih perlu memahami semua keadaan sekitarnya tentang bagaimana cara untuk menyusun kondisi itu, baik dalam latihan dan sebelum melaksanakan pertandingan sehingga akan

memperbaiki kualitas motivasi. Mereka harus melihat fungsi itu sebagai bagian keterampilan mereka sendiri.

B. GERAKAN DASAR

Gerakan dasar merupakan faktor umum yang sekaligus dimiliki semua olahraga. Gerakan dasar itu merupakan hasil dari aktivitas otot besar. Seorang pemain berputar dan melompat, berhenti, dan memulai. Berhenti dan berputar serta bergerak dalam bermacam-macam cara disamping bermain dalam suatu permainan. Gerakan tersebut dapat dibagi ke dalam dua jenis gerakan.

Pertama ada gerakan yang dilaksanakan apabila pemain disuruh tidak mempergunakan setiap peralatan yang tidak secara khusus dibutuhkan olah permainan itu. Umpamanya, seorang pemain dapat disuruh berlari menuju sebuah bola yang melayang. Mungkin ada kemungkinannya pemain itu dapat berhenti menyentuh bola itu. Selanjutnya tindakan yang menonjol, pemain selanjutnya berputar dan berlari dengan cepat menjauh untuk mengambil posisi baru. Berlari dilaksanakan sebelum dan setelah menyentuh bola itu diklasifikasikan sebagai gerakan dasar. Demikian juga adalah berhenti sebelum menyentuh bola itu dan berlari dengan cepat menjauh.

Dalam banyak permainan, pemain melaksanakan jauh lebih banyak keterampilan dasar dari pada ruang mereka lakukan dengan jenis gerakan dasar yang lainnya. Gerakan lain tersebut jenisnya disebut teknik permainan dan semua itu merupakan gerakan khusus pada setiap permainan itu. Umpamanya dalam sepak bola gerakan itu disebut teknik bola. Dalam permainan itu semua pemain harus mengembangkan teknik tertentu untuk berbaur dengan bola dalam bermacam-

macam cara. Dalam permainan hoki, umpamanya pemain sudah harus diperhadapkan dengan masalah yang sama namun dengan jelas perlu mempergunakan peralatan permainan khusus.

Ada kebutuhan untuk memisahkan gerakan yang permainan itu ke dalam dua kategori, ini merupakan alasan pelaksanaan teknik permainan yang terampil itu masih bergantung kepada kualitas dari gerakan dasar pemain. Kata kuncinya adalah kualitas pemain dari segala usia dapat melaksanakan dasar. Anak-anak seharusnya tidak diajarkan gerakan dasar mempelajarinya sebagai konsekuensi perkembangan alami yang menyebabkan gerakan itu disebut gerakan dasar. Memang menggembirakan buat kebanyakan dari pemain yang tidak meloncat atau berhenti dengan baik. Meskipun demikian, masih ada beberapa usaha awal yang dilakukan untuk memperbaiki 'gajah' mereka yang akan terus bergerak seperti gajah disamping itu melebihi gerakan 'harimau' mereka melalui kehidupan olahraga mereka.

Gerakan dasar tidak dipelajari namun pemain dapat cara melakukan gerakan itu lebih baik. Pelatih harus mengidentifikasi pemain yang tidak mampu untuk memperbaiki keterampilan mereka sebab adanya gerakan dasar yang pekerjaan pelatih selanjutnya adalah memperbaiki kualitas itu. Kegagalan melakukan gerakan ini dalam jangka panjang, permainan yang halus. Dalam permainan lari bebas di lapangan, harus berusaha untuk melewati penantangya dengan kecepatan, mereka juga harus menaklukkan penantang yang mempunyai unggulannya. Ini seringkali dilakukan dengan perubahan fase nampak dan pelanggaran serta perubahan arah yang belum pasti. Seringkali pemenang dilihat mempunyai gerakan dasar yang diunggulkan.

C. FITNES / PENYEGARAN FISIK

Ada hubungan yang sangat jelas dan kuat di antara fitness fisik dalam mempelajari olahraga dan gerakan dasar. Sebaiknya gerakan dasar menjelaskan tentang bagaimana sebaiknya permainan bergerak, kualitas gerakan fitness fisik yang dihubungkan dengan berapa banyak atau kuantitas gerakan itu dilaksanakan.

Dari dua pernyataan itu, faktor fitness adalah lebih mudah dilihat dalam pertandingan dilakukan oleh pelatih pemula dan non-ahli. orang tersebut tidak mempunyai banyak pengetahuan untuk dapat melihat perbedaan dalam kecepatan di antara dua pemain yang berlawanan arah. Mereka juga akan memperhatikan bagaimana cara pemain sebaiknya menjaga tingkat/kecepatan pekerjaan tinggi atau memperlihatkan kekuatan yang banyak dalam kontra fisik. Pelatih yang ahli melihat lebih dari kejadian ini. Mereka sadar akan pengaruh tingkat fitness yang rendah dan kelelahan atas produksi keterampilan yang kurang baik. Keterampilan dalam tim olahraga bukan hanya menyangkut masalah berlari cepat dengan waktu yang lama. Ada faktor-faktor lainnya. Namun demikian, faktor itu akan menimbulkan kekurangan serius apabila seorang pemain keterampilan yang memadai dalam cara lain meskipun dia gagal menjadi terampil disebabkan kurangnya fitness penyegaran fisik.

Di sisi lain, pasti ada bahaya bahwa pelatih dapat memberikan tekanan pada fitness fisik dari para pemainnya. Mungkin ada banyak sekali waktu yang dicurahkan kepada pemain dalam latihan sehingga perlu memperhatikan faktor-faktor keterampilan lainnya. ini seringkali dilakukan tanpa memperhatikan keseimbangan dari semua kebutuhan para mereka. Barangkali salah satu alasan untuk ini adalah mudahnya

mengorganisir dan ia juga banyak memberikan pembuktian bahwa semua pemain harus bekerja giat ketimbang bermain. Kewaspadaan yang sungguh-sungguh harus dipakai dalam menentukan berapa banyak latihan musiman yang semata-mata harus digunakan sesuai dengan kondisi fisik.

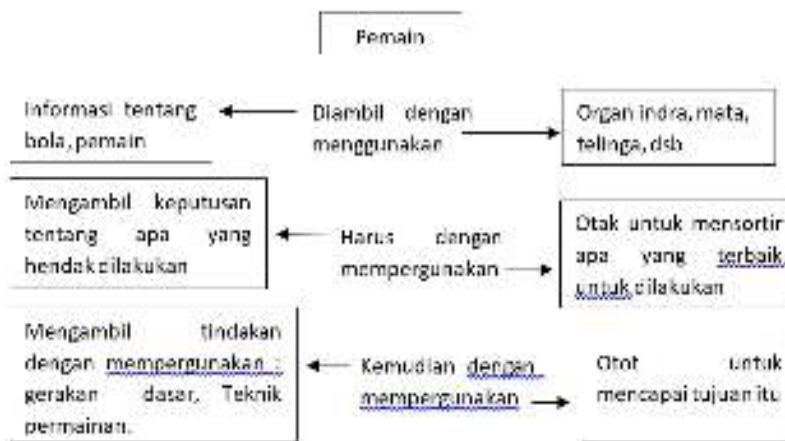
D. TEKNIK PERMAINAN

Sebelumnya sudah disebutkan permainan merupakan teknik dibutuhkan pada setiap olahraga khusus. Permainan merupakan gerakan yang dilaksanakan dengan alat bermain. Ada banyak teknik yang dalam olahraga tim yang khusus meskipun mereka melakukan bermacam-macam pukulan atau lemparan, menangkap atau menerima. Bergerak dengan sebuah objek seperti sebuah bola. Teknikpun dipakai untuk memenangkan kepemilikan sebuah bola dari pemain yang menantang.

Dari semua bagian keterampilan pemain tersebut adalah seseorang yang berdiri sangat jejas kepada spectator/penonton. ini semata-mana berkenaan dengan bola menjadi pusat perhatian buat kebanyakan peneliti. Kebanyakan tingkat keterampilan pemain semata-mata ditentukan dengan apa yang mereka lihat dan lakukan ketika mereka terlibat dengan bola itu. Meskipun demikian, pemain mempunyai bola dengan sejumlah kecil waktu dalam semua permainan itu. Dalam permainan sepakbola, diperlukan pembagian yang sama atas kepemilikan dalam sebuah permainan. Jarang sekali setiap pemain mengontrol bola lebih dari tiga menit. Setiap jumlah kontak kecil pada bola itu dilakukan oleh pemain dalam pertandingan itu harus memperkuat peninjauan bahwa pasti ada begitu banyak jumlah waktu dalam sebuah permainan ketika mereka harus melakukan aktivitas yang lain. Jika bukan

teknik permainan apa lagi yang lainnya? Untuk suatu pemahaman maka sangatlah perlu untuk mempertimbangkan penyederhanaan dari apa yang dilakukan pemain dalam suatu permainan.

Sebagian besar keterampilan pemain dalam permainan adalah mengambil keputusan yang betul. Umpamanya, bila tidak berada dalam kepemilikan bola sehingga perlu mempertimbangkan posisi pemain. Jenis keterampilan itu akan dijelaskan selanjutnya. Gambar 3 sekarang telah diperkenalkan sebab adanya kebutuhan menerangkan bagian pertama dari penyederhanaan, yaitu informasi. Ini merupakan bagian vital dari keterampilan penggunaan teknik permainan itu.



Keterangan: a) pemain, b) informasi tentang bola, pemain, c) diambil dengan mempergunakan, d) organ indra, mata, telinga, dsb, f) harus dengan mempergunakan, g) otak untuk mensortir apa yang terbaik untuk dilakukan, h) mengambil tindakan dengan mempergunakan: Gerakan dasar, teknik permainan, i) kemudian dengan mempergunakan, j) otot untuk mencapai tujuan ini.

Pemain harus mengetahui apa yang berlangsung di sekitar mereka. Pemain yang terampil bukan hanya cakap dalam melaksanakan teknik permainan itu tetapi juga harus pandai dalam mencari informasi tentang pemain lainnya. ini akan dilaksanakan sebelum, selama dan setelah pengaplikasian teknik permainan itu. Pemain yang terampil pasti mengambil keputusan yang tepat tentang apa yang harus dilakukan. Di antaranya, keputusan tersebut harus diperhitungkan berdasarkan pada apa yang juga dilakukan di sisi pemain.

Istilah 'bad watcher/penonton yang jelek' dipakai untuk mengidentifikasi pemain sepakbola yang jelek dan mungkin mempunyai teknik bola yang baik namun tidak didasari insiden dalam bidang permainan jauh dari bola itu. Perseptif dan keterampilan 'penonton pemain' sudah jelas memberikan banyak aset kepada tim mereka. Kemampuan pemain ini untuk mengawasi daerah sekitarnya dihubungkan dengan yakin teknik permainan yang dapat dilaksanakan. Ini merupakan kepentingan utama pemain dan tidak diragukan membatasi pengembangan keterampilan perorangan dan keterampilan tim selanjutnya. Ini merupakan tanggung jawab pelatih untuk mengatur kondisi praktek mencarter pelatih ini.

E. KETERAMPILAN KELOMPOK

Ada aturan-aturan yang membatasi kebebasan pemain di mana saja dalam daerah permainan pada waktu-waktu tertentu selama bermain bebas. Contoh ini merupakan hukum off-side dalam beberapa permainan bola kaki namun ada lainnya yang digunakan khusus pada permainan yang berbeda-beda. Beberapa di antaranya berkaitan dengan posisi yang hendak diambil apabila memulai atau memulai ulang permainan itu. Selain dari waktu-waktu tersebut, pemain secara umum

mempunyai kebebasan melakukan pilihan di mana saja dalam daerah permainan. Mereka diperhadapkan dengan pengambilan keputusan tentang di mana mereka seharusnya melakukan permainan itu. Sedangkan dengan teknik permainan, mereka merupakan keputusan yang semata-mata dibuat menurut pikiran menonton-permain.

Keterampilan kelompok merupakan kemampuan dari beberapa pemain untuk mempergunakan faktor-faktor keterampilan pemain tersebut yang sudah disebutkan dan keterampilan mereka sendiri dalam menyeleksi penyusunan teknik terbaik buat kelompok itu untuk mengalahkan lawan. Ada bermacam-macam kelompok pemain yang dapat diperkenalkan dalam tim itu. Seringkali mereka mempunyai fungsi sama atau daerah khusus pada daerah yang hendak dikuasai. Perseptif kelompok pemain dibutuhkan untuk memahami bagaimana cara mereka harus berhubungan satu sama lain apabila diperhadapkan dengan situasi permainan tertentu. Mereka harus tahu bagaimana cara bereaksi mendapatkan sekaligus latihan dalam menghadapi keadaan yang sama-sama berulang terjadi.

Oleh karena itu, tetap ada perubahan sifat dinamis dari permainan lari bebas sehingga peluang tepat dari insiden yang terjadi ulang adalah jauh. Sudah jelas tidak mungkin buat pelatih untuk melakukan pengulangan dari semua insiden permainan dalam latihan itu. Apa yang dilakukan adalah menetapkan perangkat aturan atau prinsip bermain yang dipakai untuk menentukan respons yang tepat. Ini merupakan tanggung jawab pelatih untuk melaksanakannya. Kondisi latihan dari para pemain untuk mempraktekkannya dalam lingkungan permainan itu yang realistik juga disusun oleh pelatih. Prinsip permainan itu terjadi pedoman buat kelompok pemain yang dibagi ke dalam

prinsip penyerangan dan prinsip bertahan. Mereka merupakan pedoman yang didasarkan pada pengaturan jarak dan penentuan waktu tindakan mereka.

F. PEKERJAAN TIM

Ungkapan paling penuh dari keterampilan tim olahraga ditemukan dalam pekerjaan tim dan bukan semata-mata dalam keterampilan individual atau kelompok pemainnya dalam tim itu. Ini akan berkali-kali terjadi apabila beberapa individu atau kelompok telah memperhatikan keterampilan yang bagus walaupun demikian disebabkan oleh pekerjaan tim inferior yang kurang cerdas membuat semua tujuan untuk memenangkan suatu permainan belum dicapai.

Semua tujuan dari pelatih adalah menghasilkan sebuah tim yang menang. Rute yang hendak dilalui pelatih dan timnya harus menuju kepada titik pada usaha pencapaian tujuan itu. Sebaliknya, pada perjalanan itu, ada bermacam-macam tujuan yang akan ditetapkan. Bila tim itu tidak memenangkan semua pertandingan atau suatu kompetisi, pelatih dan pemain mungkin berhasil dalam mencapai, mengambil langkah demi langkah dari beberapa tujuan yang hendak dicapai itu. Mungkin ada beberapa tujuan yang tidak pernah dicapai namun tujuan jangka pendek itu adalah berharga sekali. Mereka harus menetapkan pencapaiannya sebab pemain dapat menghargai hal itu, baik dengan cara tetap maupun konsisten, yang dapat mereka jangkau.

Istilah strategi dan taktik itu sama caranya dengan tujuan dan sasaran. Tujuan untuk membangun blok guna menyusun tangga untuk mencapai maksud itu. Strategi dan taktik merupakan istilah yang dipinjam dari peperangan yang kebanyakan mencerminkan cara-cara memainkan permainan

itu. Memenangkan pertandingan yang direncanakan pada skala utama disebut strategi. Pertandingan kecil-kecilan dan konfrontasi hanya merupakan bagian dari strategi pokok/utama. Beberapa di antaranya dapat dimenangkan dan beberapa lagi dapat dikalahkan sebab adanya keterampilan taktik yang kurang cerdas dari sebagian atau semua atlet. Meskipun kadangkala mengalami kerugian, pertandingan dapat dimenangkan.

Strategi dalam permainan merupakan perencanaan dalam jangka panjang sebab dilaksanakan pada satu musim atau satu kempentisi. Dalam strategi itu, perencanaan taktik berada pada dua tingkatan. Pertama, adalah menyangkut cara susunan khusus yang harus dibuat untuk perbandingan khusus. Kedua, menyangkut jenis taktik yang dipakai oleh pemain dalam pertandingan itu.

Ciri khas dari keterampilan tim yang bagus adalah aplikasi yang sehat dengan taktik yang tepat disusun dalam kerangka dari semua strategi tim. Kebanyakan dari keterampilan itu merupakan produk dari perencanaan yang sehat dan prosedur latihan yang baik dilaksanakan oleh pelatih. Pekerjaan tim yang baik terlihat apabila pemain kelihatan seolah-olah mereka tahu apa yang mereka ingin lakukan dan memproses untuk melakukannya. Mereka nampak yakin dan mendikte cara permainan itu harus dilaksanakan. Pada tingkat yang besar itu merupakan suatu indikasi dari persiapan yang bagus.

G. METODE LATIHAN

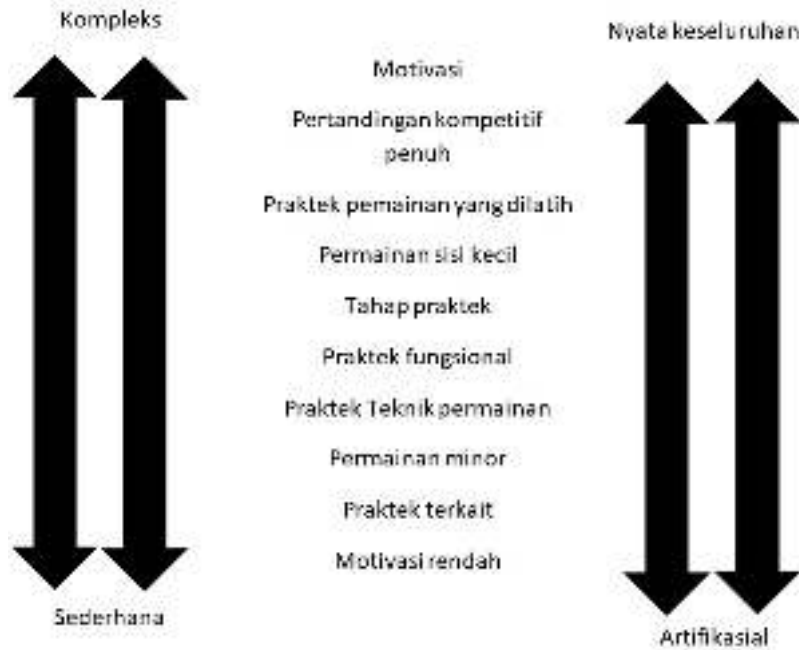
Ada beberapa praktek pasti tersedia buat pelatih. Beberapa di antara diketahui betul. Barangkali pelatih mengambil bagian dari beberapa praktek itu bila bertindak sebagai seorang pemain. Selama bertahun-tahun membangun semacam koleksi atau 'cadangan' dari praktek itu. Pelatih yang

berpengalaman berusaha dengan sungguh-sungguh merubah cara menyesuaikan maksud khusus tersebut, dengan pengalaman yang lebih luas, pelatih yakin betul bahwa praktek itu dapat dirancang untuk menyesuaikan penanganan bermacam-macam masalah yang hendak dipenuhi. Praktek itu dapat diklasifikasikan ke dalam kategori atau metode yang berbeda-beda. Gambar 4 memperlihatkan nama-nama dari metode latihan yang berbeda-beda. Nama-nama itu ditempatkan dalam urutan khusus untuk memperlihatkan beberapa hubungan khusus yang ada di antara nama-nama tersebut.

Ada tiga perangkat garis dalam diagram dengan arah panah menuju kepada setiap ujung garis itu. Pada bagian ujung dari garis itu terdapat kata-kata: Sederhana dan kompleks; sebagian dan keseluruhan; buatan-nyata. Praktek yang terdapat di bagian akhir dari diagram itu adalah sangat sederhana, memperlihatkan bagian kecil dari permainan itu dan adalah artifisial bila dibandingkan dengan permainan penuh. Praktek itu menjadi secara progresif lebih kompleks bila seseorang bergerak ke atas rentang praktek pada permainan penuh itu sendiri merupakan 'benda nyata'.

Ada hubungan lain di antara praktek itu yang merupakan/ membutuhkan perhatian penting dari pelatih. Ini diperlihatkan dalam gambar 4 dengan pernyataan 'Motivasi Rendah' berada di bagian bawah dari 'motivasi tinggi' pada bagian atas diagram itu. Maka sangatlah aman menyatakan bahwa kebanyakan pemain menikmati cara memainkan permainan itu sendiri. Di saat melaksanakan latihan, mereka membutuhkan sedikit persuasi untuk diterapkan sendiri dengan yakin untuk menantang kejadian yang pernah muncul dalam suatu permainan sekarang. Ini secara umum tidak dapat

dikatakan menjadi betul ketika mengambil bagian dalam praktek yang lebih rendah di bagian bawah diagram itu.



Gambar 3. Klasifikasi Metode Latihan

Keterangan: a) Kompleks, b) Motivasi tinggi, c) Nyata keseluruhan, d) pertandingan kompetitif penuh, e) Pratek permainan yang dilatih, f) Permainan sisi kecil, g) Tahap pralek, h) Pratek fungsional, i) Pratek teknik permainan, j) Permainan minor, k) Pratek terkait, l) Sederhana, m) Motivasi rendah, n) Artifisial.

Ada banyak ciri khas yang dimasukkan ke dalam permainan nyata mungkin tidak diberikan dalam diagram itu. Kebanyakan masih bergantung pada usia, kemampuan dan tingkat pemahaman pemain. Sebuah pratek dipakai dengan mahir, matang dan terampil sehingga pemain mungkin ditolak

dan menimbulkan/memperlihatkan masalah motivasi buat pelatih. Meskipun demikian, pratek yang sama oleh pemain muda yang mungkin secara keseluruhan menerima mereka. Beberapa pratek mungkin muncul untuk menikmati pratek yang bahkan lebih dari permainan itu sendiri. Dalam contoh di atas, dan dalam banyak hal, begitu banyak bergantung kepada semua keterampilan di sekitar usaha pelatih dalam menghasut pemain untuk melaksanakan sendiri dengan yakin pekerjaan yang sudah ada di tangan. Penseleksian metode latihan yang dapat dicocokkan itu sudah jelas menjadi satu bagian dari keterampilan pelatih.

H. PRATEK TERKAIT

Pratek terkait selalu menuntut adanya perbaikan dari teknik permainan pemain. Aktivitas ini hanya 'berkaitan' dengan permainan itu sendiri dan bahkan mungkin 'relatif' sangat jauh. Aktivitas tersebut dapat dilakukan dengan sebuah bola atau tanpa bola atau bahkan tanpa pemain lainnya yang mengambil bagian itu. Ada banyak praktek terkait yang diorganisir dalam bentuk latihan dan oleh beberapa pemain yang bekerja sendiri. Sebab itu pemain tidak lagi memikirkan tentang itu, perhatian penuh dapat diberikan untuk memperbaiki teknik itu. Tingkat kesulitan itu dapat ditambah dengan cara menyuruh pemain bekerja dalam kondisi yang ramai. Dalam cara ini, mereka harus mencurahkan beberapa bagian perhatian mereka untuk menghindari tubrukan itu. Keterampilan aktual untuk menseleksi waktu yang benar untuk mempergunakan teknik itu tidak diberlakukan dalam praktek terkait. Pilihan itu tidak muncul dan hanya dapat dibayangkan.

I. PERMAINAN MINOR

Permainan minor merupakan suatu yang dirancang untuk melakukan pengulangan peluang satu atau lebih teknik yang dilibatkan dalam suatu permainan -seperti setting. Setting itu mungkin 'dipinjam' dari permainan lainnya. Permainan yang mendukung dalam sepakbola adalah sepakbola tenis di mana pemain mempergunakan teknik sepakbola untuk memainkan bentuk tennis. Mereka menjadi pengulangan yang dapat dinikmati dari teknik permainan itu.

J. PRAKTEK TEKNIK PERMAINAN

Praktek teknik permainan itu harus dirancang untuk melengkapi pemain dengan peluang untuk memperlihatkan keterampilan mempergunakan teknik permainan itu, dalam praktek terkait seorang pemain tidak berurusan dengan sesuatu lainnya namun pelaksanaan teknik permainan itu harus diperhatikan. Dalam praktek teknik permainan, pemain harus diperhadapkan dengan kondisi yang sama ditemukan dalam suatu permainan.

Kondisi permainan itu pada umumnya mencakup:

- a) Penyerang dan pembela pemain satu sama lain.
- b) Menandai daerah permainan.
- c) Cara mencetak skor baik dengan maksud sesungguhnya maupun dengan mencapai tujuan permainan yang sebenarnya.
- d) Menjaga sebuah skor.
- e) Menetapkan aturan untuk memulai praktek itu.

K. PRAKTEK FUNGSIONAL

Praktek fungsional dirancang untuk memperbaiki keterampilan seorang pemain atau kelompok pemain kecil yang mempunyai peran khusus atau fungsi dalam sebuah tim. Praktek itu secara normal dilaksanakan dalam kondisi permainan penuh meskipun demikian hanya ada beberapa orang yang dilibatkan. Dengan demikian, praktek fungsional secara umum hanya melibatkan pemain yang sudah matang. Tingkat pemahamannya menyebabkan mereka menghargai jenis kebutuhan praktek ini.

L. TAHAP PRAKTEK

Tahap praktek dirancang untuk memperbaiki keterampilan dan memahami keperluan yang berhubungan dengan bagian atau tahap permainan itu. Permulaan ulang secara tetap dibutuhkan dalam permainan dan aneka permainan terlatih merupakan permainan kondisional / bersyarat merupakan suatu permainan mana kondisi permainan normal disusun oleh pelatih. Hal ini dilakukan untuk berusaha memperkuat permainan untuk mempraktekkan apa yang pelatih ingin mereka lakukan, meskipun demikian dilaksanakan dalam lingkungan permainan. Mereka mungkin terlatih dalam bermain. Ada beberapa secara luas yang dapat dilakukan dan secara umum mereka jatuhkan di bawah satu atau lebih perihal berikut:

- a) Perubahan bentuk atau ukuran dari daerah bermain.
- b) Perubahan metode pemberian skor.
- c) Merubah jumlah pemain pada satu atau kedua tim.
- d) Perubahan aturan permainan.
- e) Menuntut bahwa teknik permainan tertentu saja yang dipakai.

f) Menuntut bahwa pemain mencoba satu taktik yang lainnya.

M. PERTANDINGAN KOMPETITIF PENUH

Pertandingan kompetitif penuh merupakan "pakaian latihan" lengkap dari pertandingan yang dimainkan dalam kondisi dan aturan kompetisi. Di samping itu, tim yang menantang jelas tidak akan hadir, pelatih bahkan berusaha untuk merangsang gaya permainan mereka.

Kebanyakan metode di atas dapat dipakai dengan fitness fisik ketimbang dengan teknik atau taktik objektif dalam pikiran. Bila ini dilakukan maka seri pengulangan dapat dipakai untuk mempraktekkan salah satu aktivitas berkelanjutan. Dalam hal ini, beberapa tekanan waktu dan usaha dapat diberlakukan pada pemain. Metode latihan ini disebut latihan tekanan.

BAGIAN 5

MENGORGANISASI LATIHAN

Prioritas utama dari pekerjaan dalam Latihan ini adalah pelatih berusaha mengorganisir latihannya sendiri. Ini akan menjadi cara pengambilan langkah-langkah positif untuk menjaga keleluasaan pengetahuan yang tersedia untuk pekerjaan itu. Pelatih seringkali harus bekerja untuk diri mereka sendiri, dan seringkali memilih berbuat demikian, namun dengan berbuat ini mereka mungkin memisahkan diri dari usaha untuk memperoleh keterampilan tersebut. Ada banyak pengetahuan tentang melatih yang diperoleh lewat argumen dan diskusi di antara pelatih. Sebaliknya, di samping melaksanakan sesi latihan pelatih mempunyai sedikit kesempatan untuk mempertimbangkan bagaimana sebaiknya latihan itu dilakukan. Makanya bekerja sama dengan orang lain, pasti ada kesempatan yang digunakan untuk mengamati tindakan satu sama lain. Pelatih harus menangani kerjasama itu dengan sungguh-sungguh. Mengikuti asosiasi pelatih, menghadiri seminar, ceramah dan demonstrasi dengan bermacam-macam cara untuk memperbaiki bagian dari keterampilan itu. Dengan cara melakukan itu, maka hanya ada sedikit peluang yang akan digunakan untuk mempertegas atau menolak validitas, metode atau gagasan tentang pekerjaan itu. Pada umumnya dalam melatih, pengisolasian selalu mengarah kepada stagnasi/berantakan.

Pemain yang cepat memperhatikan dan menyatakan rasa tidak puas dengan sesi latihan itulah yang diorganisir dengan jelek. Ia secara serius mempengaruhi motivasi mereka.

Satu hal pasti yang dapat dikatakan tentang harapan dari semua yang berhubungan dengan olahraga adalah bahwa posisi pelatih merupakan salah satu otoritas ia berada dalam usaha mengorganizing pemain yang dilihat betul-betul ditekan. Maka hal ini penting sekali diperhatikan namun pelatih secara umum harus memperhatikan sebagai berikut:

- a) Memperhatikan perincian sesi rencana.
- b) Mendapatkan semua perhatian pemain.
- c) Menjadi singkat dan memperpendek pemberian instruksi.
- d) Berusaha mempergunakan demonstrasi sederhana yang dilakukan dengan petunjuk 'lakukan ini' dengan singkat.

Meskipun demikian pelatih memperlihatkan kemampuan mengorganizing dengan baik sehingga ia tidak memperdulikan sama sekali berapa banyak yang dia tahu atau lihat atau bagaimana sebaiknya informasi itu diteruskan menyangkut keterampilan pemain. Pelatih yang terampil harus mampu mengorganisir praktek pada tingkat yang bahkan dia tidak butuhkan sekarang ini dan ia berada dalam lingkungan yang dapat dia perhatikan ketimbang bagian lain dari tugas melatih itu.

A. LATIHAN RUTIN

Perintah dan disiplin harus menjadi kunci pokok dalam sesi latihan. Latihan rutin harus ditetapkan sehingga pemain jelas mengetahui apa yang diharapkan dari latihan itu. Beberapa

sesi mungkin identikal dalam banyak cara pada sesi sebelumnya sudah diketahui sudah berhasil. Berkali-kali pelatih akan merasakan kebutuhan untuk merangsang pemain dengan cara mengatur ragam elemen latihan. sebaiknya secara umum ini bukan dianggap penting atas adanya aktivitas yang dicoba dengan baik, diketahui dengan baik dan aktivitas yang disukai dengan baik.

Unsur organisasi yang baik adalah efisiensi. Berusaha menggunakan sebaik mungkin jumlah waktu tertentu merupakan contoh. Organisasi yang halus dan efisien amat bergantung pada perencanaan yang sehat dengan persiapan awal. Jika pelatih dipersiapkan dengan baik bidang pekerjaan. peralatan yang dibutuhkan. kelompok pemain dan tujuan praktek dapat dikomunikasikan dengan cepat kepada mereka. Pada tahap itu tidak diperlukan pernyataan selanjutnya.

Pada mulanya, pelatih semata-mata mengorganisir mereka/pemain untuk bermain. Tidak ada usaha yang dibuat untuk memerintahkan mereka bagaimana cara bermain. Jika praktek itu adalah realistik, maka ia harus disampaikan dengan jelas kepada pemain tentang bagaimana cara mereka harus berbaur dengan pekerjaan itu. instruksi atau melatih hanya dapat dilakukan setelah melihat pekerjaan mereka/pemain.

B. REALISME

Kata realisme dipakai untuk mempertegas apa yang dimaksudkan dengan kondisi praktek yang benar. Maksud dari semua praktek adalah mengalihkan apa yang harus dilakukan dalam latihan permainan itu sendiri untuk mengaruhi peralihan terbaik, praktek harus berisikan kondisi/syarat yang sama dengan kondisi yang ditemukan dalam sebuah permainan. Kondisi permainan tersebut diberikan dalam 'Game Technique

Practice'. Praktek adalah kurang realistis jika satu atau lebih kondisi tersebut dihilangkan.

Dalam semua bentuk praktek menyebabkan pelatih yang terampil dapat memanipulasikan kondisi permainan yang hendak dicocokkan dengan usia pemain, kemampuan dan tingkat pemahaman. Dengan berbuat ini, pelatih sedikit demi sedikit akan belajar berbaur dengan masalah permainan, ada banyak yang sudah dilaksanakan 'secara otomatis'. Ini dapat dilihat apabila seseorang mengendarai kendaraan/mobil. Pada mulanya pengemudi sebagai siswa harus sadar betul terhadap gerakan tangan dan kaki, (seperti instruktur pengemudi yang sudah dikenal betul). Ini seringkali dilakukan untuk tidak mengabaikan lalu lintas mendatang. Bila pengemudi mempunyai keterampilan yang lebih banyak maka gerakan tangan dan kaki tidak akan diajarkan dengan sungguh-sungguh. Mereka harus memperdulikan diri mereka sendiri disamping itu pengemudi harus mengkonsentrasikan perhatian merupakan elemen yang lebih penting agar terampil mengemudi.

C. PENGULANGAN LATIHAN

Belajar dan memperbaiki keterampilan fisik merupakan proses yang lamban dibandingkan dengan beberapa jenis belajar mental. Proses itu biasanya tidak dipelajari dalam satu percobaan juga proses itu pertama-tama tidak dipelajari dan diberitahukan bagaimana cara melakukannya. Jika pemain belajar akan keterampilan bermain mereka seperti pengemudi mobil belajar untuk mengerjakan hal-hal penting. tanpa memikirkan tentang proses itu, ada banyak percobaan atau pengulangan yang diperlukan. Namun belajar itu jauh lebih jelek untuk pemain permainan itu. Selalu ada lawan yang berusaha untuk menghentikan mereka dari berbuat apa yang mereka

ingin buat. Ini seperti praktek yang dilakukan antara pengemudi siswa ketika kendaraan lainnya melakukan semua yang dapat mereka buat untuk akhirnya tahu pelajaran mengemudi.

Ada batasan yang jelas tentang berapa banyak pengulangan itu dapat dicobakan dalam satu sesi latihan. Apa yang dilakukan adalah berbaur dengan satu atau bagian lain dari keterampilan dalam beberapa minggu hingga ada perbaikan yang dapat dikenal. Dalam cara itu, sebagian besar pengulangan dicapai. Untuk menjamin bahwa ini terjadi menurut program yang harus direncanakan.

D. MERENCANAKAN PROGRAM

Faktor yang paling penting yang harus selalu mendahului perencanaan program merupakan penilaian kebutuhan pemain. Hal ini semata-mata dilakukan dengan melihatnya dengan bertanding. Program itu harus menjadi cukup fleksibel untuk memberikan perubahan. Ini sebagian besar menyebabkan tingkat belaiar pemain menjadi tidak dapat diramalkan secara keseluruhan. Pelatih harus menyesuaikan kebutuhan pemain individual ketimbang perbudakan yang mengikuti program yang dipersiapkan. Apa yang dibutuhkan adalah kerangka luas untuk menutupi musim latihan dua kali daripada beberapa minggu.

Ada tiga bagian perencanaan yang bagus. Mula-mula berpangkal dari antara pelatih untuk mengetahui apa yang hendak dilakukan dalam sesi latihan berikutnya. Kebanyakan akan bergantung pada prestasi pemain dalam pertandingan terakhir dan apa yang dilakukan berikutnya. Beberapa perhatian mungkin perlu diberikan pada kekurangan. Bagaimana cara kekurangan ini dapat dibetulkan? Apakah kekurangan itu menyangkut masalah taktik atau teknik? Harus memperhatikan

pemain yang kurang mengalami latihan yang direncanakan dalam setiap sesi dalam uraian tertulis. Latihan lebih pengalaman mungkin hanya membutuhkan latihan lurus dan gambaran format mental yang jelas. Tipe perencanaan ini disebut sesi perencanaan atau mempersiapkan satu sesi latihan.

Dosis pengulangan latihan yang diulangi merupakan keperluan untuk memperlihatkan beberapa bagian dari keterampilan permainan itu. Sebaliknya sesi ini jelas penting buat pencarter untuk mengurangi defisiensi pada basis pertandingan demi pertandingan serta waktu yang harus disediakan untuk keterampilan yang menguntungkan dalam jangka panjang. Ini jauh lebih penting dalam pengembangan keterampilan pemain muda. Pelatih harus merencanakan untuk memperhatikan porsi waktu yang digunakan pada keterampilan yang sama selama beberapa minggu latihan. Ini dapat dikurangi apabila sudah ada perbaikan yang dapat diperhatikan alam keterampilan itu. Ini disebut perencanaan unit atau mempersiapkan beberapa sesi konsekutif.

Permainan tim mempunyai beraneka ragam teknik dan keterampilan yang luas. Pemain muda dengan potensi penuh hanya dapat dicapai dengan cara menghadirkan mereka semuanya. Untuk ulasan yang dijelaskan di sini dan dimana saja seharusnya tidak dicobakan pada basis berminggu-minggu atau sesi demi sesi. Perencanaan jangka panjang mengidentifikasi daerah luas dari keterampilan permainan adalah tepat untuk kelompok kemampuan dan usia khusus.

E. SESI RENCANA

Permulaan pada sesi latihan perencanaan adalah mempertimbangkan ramuan pokok. Pada umumnya ada empat bagian yang harus diperhatikan:

- a) Aktivitas pembukaan atau pemanasan.
- b) Teknik dan latihan keterampilan.
- c) Permainan.
- d) Latihan fitness dan prosedur pendinginan/istirahat.

Kebanyakan sesi ini memuat salah satu elemen dari setiap perencanaan itu. Pelatih yang terampil akan merubah sesi itu kadangkala. Ini dilakukan untuk:

- a) Merubah perintah.
- b) Tidak memasukkan satu bagian atau lebih.
- c) menjalin sekaligus dua bagian atau lebih.
- d) merubah waktu untuk setiap bagian itu.

Gambar 7. Memberikan beberapa contoh bagaimana sesi itu dapat dilakukan. Lingkaran dalam setiap kasus memperlihatkan waktu yang tersedia untuk sesi itu.

F. AKTIVITAS PEMBUKAAN ATAU PEMANASAN

Adapun maksud dari aktivitas ini adalah mempersiapkan pemain baik secara fisik maupun mental. Aktivitas pembukaan harus memberikan beberapa simulasi mental. Berkenaan dengan aneka alasan yang luas, beberapa pemain memperlihatkan tingkat entusiasme yang rendah sebelum memulai sesi itu. Aktivitas yang menonton dan tidak menarik hanya membutuhkan sedikit waktu untuk mempersiapkan pemain karena pekerjaan beban mental dan kesulitan fisik yang akan dijelaskan berikutnya.

Pertimbangan selanjutnya adalah bahwa pemain itu merupakan pemain permainan. Semua pekerjaan harus menjadi spesifik dengan permainannya. Olahraga lain dapat dipanaskan dalam cara mereka sendiri dengan cara merancang aktivitas

yang dapat disesuaikan. Tim olahraga seharusnya tidak melatih mereka secara sembrono. Barangkali contoh yang paling jelek adalah 'tiga dari bagian oval'. Pelatih permainan imajinatif akan menyeleksi permainan yang lebih merangsang pemanasan rutin khusus sehingga memberikan juga penggunaan waktu yang efisien.

Aktivitas pembukaan atau pemanasan harus diseleksi dengan hati-hati untuk mempertimbangkan masalah usia, kemampuan dan memahami pemain dan mungkin mencakup:

- a) Gerakan dasar khusus pada permainan itu.
- b) Praktek terkait.
- c) Permainan minor.
- d) MelelUi perlombaan.
- e) Permainan sisi kecil bersyarat.
- f) Permainan mengejar.
- g) Latihan kelenturan.

G. TEKNIK DAN LATIHAN KETERAMPILAN

Memberikan perkembangan keterampilan jangka panjang dari pemain dan diseleksi dari rencana unit. Harus demikian, ditinjau dari pandangan pelatih. Poin tinggi dari sesi latihan. Perhatian terperinci harus diberikan pada perencanaannya dan pelaksanaannya, tujuan utama dari pelatihan itu adalah berusaha menjadi bebas memasuki kebutuhan perorangan dari semua pemain. Untuk melakukan jangka panjang adalah mendorong pemain agar mampu bekerja tanpa menutup perhatian dari pelatih. Teknik dan latihan keterampilan pada awalnya di tempat dalam sesi itu apabila pemain tidak kelelahan. Mereka selanjutnya dapat diharapkan untuk menerapkan sendiri cara terbaik untuk mempelajari keterampilan itu.

H. PERMAINAN

Tujuan utama dari sesi latihan ini adalah memperbaiki keterampilan memainkan permainan. Untuk ulasan itu sendiri, permainan harus menjadi bagian integral dari semua sesi latihan. Oleh karena itu, harus diperlihatkan cara untuk menentukan berapa banyak permainan yang dimainkan itu harus dilibatkan dalam sesi latihan ini. Ini merupakan opsi yang muda untuk pelatih yang malas tidak melakukan apa-apa namun memainkan permainan itu. Analisis pertandingan memberikan banyak pembuktian dari beberapa peluang yang ada didalam permainan itu untuk mengembangkan keterampilan permainan. Di samping permainan menuntut semua keterampilan di sekitarnya ia dapat memproduksi terlalu sedikit keterampilan yang menjadi bermanfaat sebagai media praktek.

Bahaya selanjutnya adalah jumlah kontrol yang pelatih bebaskan kepada pemain dalam bagian dari sesi latihan ini. Terlalu banyak tidak interpersi/campur tangan yang tidak memperbolehkan pemain memberikan respons dengan bebas dan mungkin menjadi contoh yang berlebihan.

I. LATIHAN FITNES/PENYEGARAN

Perhatiah khusus hanya diberikan kepada/dengan tujuan fitnes dalam bagian dari sesi ini. Ada banyak kesempatan pertimbangan taktik dan teknik yang secara umum harus dikesampingkan. Namun demikian Pelatih yang terampil dapat menyusun pencapaian prestasi sesuai dengan tujuan fitnes fisik dalam bagian sesi lainnya. Kewaspadaan harus dilaksanakan dalam melakukan latihan ini. Yang berarti bahwa baik fitnes maupun taktik dan teknik tujuannya tidak dipenuhi. Kelelahan turut mempengaruhi latihan fitnes mungkin merupakan alasan yang cukup dari setiap pekerjaan pencapaian

prestasi dengan respons berkualitas tinggi dalam pekerjaan lainnya. Untuk alasan yang sama beberapa pekerjaan dengan kualitas tinggi sangat dibutuhkan dalam latihan kecepatan mungkin ditempatkan jauh dari pekerjaan endurens yang lebih lambat. Latihan itu mungkin menemukan tempat terbaiknya dekat permulaan sesi latihan itu setelah aktivitas pemanasan.

J. UNIT RENCANA

Merupakan pengembangan bentuk kerangka dan keterampilan pemain jangka panjang terhadap apa yang dilakukan dalam bagian teknik atau keterampilan dari sesi itu. Belum ada usaha terperinci yang dibuat dalam rencana itu. Oleh karena itu haruslah diramalkan pekerjaan yang hendak dilakukan. Waktu yang hendak dipergunakan tidak bisa diprediksikan. Unit itu sendiri merupakan bagian dari rencana induk atau rencana tahunan yang sederhana ditariknya. Bila hal itu dilakukan ini diperluas untuk memberikan perincian organisasi yang lebih besar. Unit rencana yang diberikan di sini ditarik dari Rencana Tahunan dalam sepakbola.

K. TUJUAN TIM

Untuk mencapai sisi maksud dari defender/penahan di depan ketiga dari pitch itu dengan mempergunakan teknik dribbling/pengiringan bola. Sesi tujuan

- **Minggu 1:**
 - a) Untuk mengevaluasi standar permainan.
 - b) Untuk mengungkapkan batasan dari pemain.
 - c) Untuk memperlihatkan adanya kebutuhan untuk pemahaman teknik dan taktik.
- **Minggu 2:**

Untuk memperbaiki skringing dalam dribbling.

- **Minggu 3 dan 4:**
- Untuk memperbaiki dribbling depan.
- **Minggu 5 dan 6:**
Untuk memperbaiki Sisi / samping dan belakang dribbling.
- **Minggu 6 dan 7:**
Untuk memperbaiki dribbling dengan cara berlari Dada defender/menahan.
- **Minggu 8:**
Untuk memperbaiki cara memperlihatkan dribbling bola.
- **Minggu 9:**
Untuk mengevaluasi standar permainan.

Untuk mendukung latihan musiman dan unit perencanaan pelatih harus menyusun koleksi atau cadangan praktek yang diketahui dapat dicocokkan untuk mencapai prestasi tujuan tertentu. Berikut ini diberikan contoh daftar praktek yang diketahui menjadi dapat dicocokkan dengan unit baru saja diberikan.

L. PRAKTEK

- 1) Memindahkan bola dalam kondisi yang ramai.
- 2) Berpura-pura menjadi lawan imajiner.
- 3) Mempelajari kepura-puraan baru tidak menentang.
- 4) 'Bandit': setiap pemain mempunyai bola kecuali untuk satu atau dua orang yang mencoba mencuri bola itu.

M. PERMAINAN TERPADU

- a) Baseball; tim yang berlari dan menangkap bola lari keluar tim pemukul melakukan dribbling di sekitar lingkaran itu.
- b) Kriket-sepakbola berlanjut; pemukul melakukan dribble untuk mencetak skor berlari setelah menendang bola digelindingkan kepadanya.

N. PRAKTEK TEKNIK MENANGKAN BOLA

- a) Satu - lawan - satu dan satu - lawan - dua. Menjaga bola dengan skringing.
- b) Satu - lawan - satu untuk mencapai sebuah garis di sebelah kiri dan kanan dengan tidak melakukan tekel untuk dribbling depan.
- c) Satu-lawan - satu menyeberangi garis belakang penahan/defender: untuk bagian samping depan dan dribbling belakang.
- d) Satu lawan - satu dan satu - lawan - dua untuk mendapatkan gol samping dalam sebuah koridor.
- e) Dua - lawan - satu ditambah penjaga gawang untuk mencetak dan mempelajari kapan dan kapan tidak melakukan dribble.
- f) Satu - lawan - satu ditambah penjaga gawang bekerja lawan menembak sudut.

O. PRAKTEK TIM

Praktek tersebut harus dirancang secara khusus buat pemain dalam tim yang diketahui mempunyai kekuatan dan kelemahan

- a) Untuk memperbaiki permainan bagian tengah-depan dengan belakangnya menuju ke gol/gawang lawan.

- b) Memperbaiki kemampuan winger/sayap mendapatkan tempat dalam dari belakang - penuh.
- c) Memperbaiki kemampuan mid – fielder masuk ke dalam posisi menembak
- d) Untuk mempergunakan kemampuan winger mencapai garis gawang.

P. TAHAPAN PRAKTEK

- a) Mendukung pendribel yang berada dalam posisi luas yang mendekati fron – ketiga.
- b) Mendorong masuk dalam fron - ketiga.
- c) Cepat memutuskan bagian tengah dari pitch.

Q. PERMAINAN KONDISIONAL

- a) Menaklukan orang': tidak ada yang lewat hingga sebuah dribbel menang atau kalah.
- b) Memberi tanda dari orang ke orang setiap pemain harus menandai lawan dan berusaha membantu dribbler dengan gerakannya off bola.
- c) Melintasi garis untuk mencetak gol; gol yang dicetak dengan melewati setiap bagian dari sebuah garis pada bola itu. Ini turut mendorong pemain berlari pada defenders.
- d) Lebar pendek, membayangkan tidak ada pitch tengah ketika yang hendak mendorong dribbling lebih banyak'. menembak dan wing bermain dengan fron ketiga.
- e) Pitch sempit untuk mendorong penggunaan ruang terbaik dan mendorong dribbling.

R. RENCANA TAHUNAN

Memperlihatkan usaha pelatih untuk memberikan latihan jangka panjang kepada ini disebut master plan/rencana

induk. Kalau tidak ada pengetahuan dari prasyarat khusus untuk kelompok pemain yang lebih dari daftar bagian permainan itu saja. Mendukung bahwa pengetahuan itu diperoleh dari bidang pengetahuan lainnya yang dijelaskan dalam buku Ini. Ini akan membantu pelatih mengetahui lebih banyak tentang pemain individual ketimbang bagaimana cara mereka memainkan permainan itu.

Tabel 9. Rencana Tahunan

Usia	Tahun	Bagian dari keterampilan sepakbola	Unit 1	Unit 2
13	1	Tim kerja	Menjaga kepemilikan bola	Mendapatkan kepemilikan bola
		Keterampilan kelompok	Memperdalam dan memperluas serangan.	Memperlambat pertahanan defender pertama
		Teknik	Menedang bola dengan operan pendek	Melakukan tekel untuk memenangkan bola
		Fitnet fisik	Terus bergerak mendukung pemain dengan bola	Memperhatikan kekuatan kaki dan stabilitas dalam menendang dan melakukan tekel
		Gerakan dasar	Bergerak kearah samping dan belakang untuk memberikan pendalaman dan	Bergerak dan berhenti dalam posisi bawa

14	2		peluasan serangan.	
		Tim kerja	Menjaga kepemilikan bola	Menolak terobosan oleh pemain dengan dan tidak dengan bola.
		Keterampilan kelompok	Memperdalam dan memperluas serangan	Menunda pendalaman pertahanan
		Teknik individual	Menendang bola, operan panjang dan menerima bola	Mentekel dan menahan bola
		Fitness fisik	Memperhatikan kekuatan untuk mengalur stabilitas Pada satu kaki	Memperhatikan kekuatan kaki untuk agilitas
		Gerakan dasar	Bergerak dan berhenti dalam posisi rendah	Posisi rendah untuk memulai. Menghetikan putar balik dan berlari.
15	3	Tim kerja	Mengusahakan cetak gol di samping dribbling	Melakukan serangkaian di daerah vital
		Kerampilan kelompok	Serangan terobosan	Terobosan serangan
		Teknik individual	Dribbling	Menendang bola Menembak
		Fitness fisik	Ketahanan muscular lokal/dibagian mulut	Mobilitas persendian

16	4	Gerakan dasar	Membetulkan pekerjaan kaki pura-pura	Agibilitas dari posisi permulaan
		Tim kerja	Menyuruh defender/penahan masuk ke dalam posisi pertahanan yang kurang baik	Mengatur ruang di sekitar bola dan daerah vital
		Kerampilan kelompok	Melakukan terobosan dan mobilitas serangan.	Menyeimbangkan konstansi dalam pertahanan.
		Teknik individu	Fungsi penyerangan pertama dan kedua ketahanan sepakbola	Fungsi defender ke tiga
		Fitnes fisik	Ketahanan sepakbola	Lari cepak jarak pendek
		Gerakan dasar	Menyambar dan meloncat	Menyambar dan meloncat

BAGIAN 6

MENGAMATI PERMAINAN

Peluang untuk mengamati pemain terjadi baik dalam praktek maupun dalam pertandingan. Dalam pertandingan secara khusus pelatih tidak mungkin melihat segala sesuatu. Mata bukanlah sebuah kamera: mata tidak bisa mengambil semua gambar itu. Bisa dari gambar itu diseleksi yang lainnya diabaikan. Bantuan dari orang lain dibutuhkan untuk memahami rekor dari pertandingan itu. Teknik analisis pertandingan itu adalah bermanfaat sekali ketika alat rekaman lainnya tidak tersedia.

Pelatih mungkin agak terampil pada usaha mendeteksi kesalahan pemain mereka dalam pertandingan. Mereka mungkin sama-sama terampil dalam membicarakan informasi tentang pemain. Pelatih yang terampil lebih banyak melakukan pembetulan latihan mereka.

Pelatih harus mengingat ulang bahwa pemain :

- a) Mengambil bagian dalam informasi.
- b) Mengambil keputusan.
- c) Mengambil tindakan.

Pemain dapat melihat cara melakukan suatu kesalahan baik dalam suatu bagian atau lebih. Mereka juga mungkin menemukan adanya kelemahan dalam keterampilan mereka. Sebuah contoh di mana seorang defender menghadapi dua

orang penyerang dalam situasi dua-lawan satu. Jika pemain itu tidak berhasil, maka wasit harus menentukan bagian mana dari keterampilan itu yang salah. Apakah keterampilan itu berupa suatu kesalahan atau kelemahan? Masalah itu diberikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 10. Kesalahan, Masalah, Kelemahan

KESALAHAN	MASALAH	KELEMAHAN
Salah baca permainan tahu apa yang harus dilakukan mengambil keputusan yang salah	Informasi keputusan	Tidak melihat itu Tidak tahu apa yang harus dilakukan
Tahu apa yang harus dilakukan; gagal dilaksanakan	Tindakan	Belum dilaksanakan tindakan ini sebelumnya

Pelatih yang terampil dalam bertindak tahu kapan untuk berdiri tenang, menonton dan berpikir. Kebanyakan pelatih pemula nampaknya mau mendominasi semua proses dalam latihan, seringkali pada usaha untuk memperagakan keterampilan pengamatan/observasi.

Sesungguhnya ada banyak sekali keterampilan observasi dari pelatih yang berupa gagasan / opini. Semakin banyak tindakan faktual atau objektif yang dibutuhkan, maka ada bermacam-macam tes dan kompetisi antarpemain yang dapat membantu mempertegas atau menolak pandangan dari pelatih. Semua itu dirancang untuk mengevaluasi satu bagian daripada

sekedar hanya mengukur keterampilan permainan yang dilihat di samping bermain dalam pertandingan itu.

Bagian dari pekerjaan ini berisikan bermacam-macam teknik instruksional. Pada saat ini atau yang lainnya pelatih dapat mengajar, melatih, menginstruksikan, menjelaskan, menggambarkan dan membetulkan permainan itu.

A. MELATIH PERORANGAN

Dalam melakukan semua ini, maka setiap usaha harus dibuat guna menfokuskan perhatian pada dan menawarkan informasi kepada individual. Ini dapat dilakukan dalam sebuah tim atau lingkungan kelompok melatih yang baik dilakukan perorangan.

Keterampilan melatih yang jelek dapat dilihat di mana pelatih muncul tidak mengambil acuan pribadi kepada beberapa orang. Informasi yang selalu ditawarkan pada koleksi pemain. Pelatih tidak membicarakan langsung apapun yang ada di kepalanya kepada siapa pun. Bukan perorangan 'kami' dan 'kalian' yang seringkali dipakai mengacu kepada apa yang 'mereka' lakukan. Tidak ada nama-nama yang dipakai dan seringkali tidak ada indikasi yang diberikan kepada orang yang butuh untuk melakukan apa itu.

Pelatih harus menetapkan tujuannya sendiri dalam hal ini. Prioritas pertamanya adalah berusaha mengetahui pemain sebagai individual dan jelas dalam bentuk keterampilan mereka. Yang dimulai dari sana, usaha harus dibuat untuk melakukan beberapa kontak dengan setiap pemain dalam setiap sesi latihan. Mengamati tindakan pelatih yang terampil tahu kapan berdiri di belakang, menonton dan berfikir ketimbang terus memberikan perintah yang sembrono.

Dengan demikian pemain lainnya harus ke arah tingkat tinggi dari performasi dalam latihan dan pertandingan. Ungkapan 'bagaimanapun atau yang lainnya' adalah relevan karena keadaan begitu berubah ketika ini dilakukan dengan berhasil sehingga hanya seseorang yang dapat digeneralisasikan. Belum ada satupun cara untuk melatih yang diketahui menjadi lebih baik dari pada yang lainnya. Tidak ada gaya khusus yang dipakai oleh pelatih yang diketahui diunggulkan. Pelatih merupakan seorang guru dan sebaiknya hebat dalam menjelaskan, mendemonstrasikan, membetulkan dan memberi motivasi.

B. TEKNIK MOTIVASI YANG SEDERHANA

Ada teknik dan alat tertentu yang dapat dipakai dengan baik, tampil untuk memberikan pertunjukan ekstra dari usaha pemain. Meskipun demikian alat itu juga mempunyai sedikit pengaruh pada waktu lainnya. Beberapa pelatih nampaknya tidak punya masalah dengan usaha memberikan pelatih nampaknya tidak punya masalah dengan usaha memberikan motivasi kepada pemain mereka. Beberapa dari pelatih itu mungkin belum paham akan pengertian ucapan jika mereka lakukan. mereka barangkali secara tidak sungguh-sungguh berusaha untuk memotivasi mereka.

Beberapa contoh dari metode itu adalah:

- a) Mempergunakan pujian dan memberikan dorongan. Tindakan ini dapat dianggap sebagai hadiah atau penguatan.
- b) Menjadi konstruktif bila perlu dikritik.
- c) Tidak menyinggung perasaan orang lain dan menghargai inteligensi mereka dan mendorong mereka untuk

memainkan satu bagian dalam menemukan cara pemecahan masalah.

- d) Mengajukan pertanyaan, berusaha mempertegas 'pemikiran' pemain agar mampu memperhatikan kondisi praktek mereka sendiri.
- e) Menghindari pemberian hadiah berupa material dalam jangka panjang. Bekerja menuju kepada keterampilan obyektif paling tinggi.
- f) Mempergunakan pengulangan dengan bijaksana. Kompetisi yang lebih menekan mungkin bercampur aduk dengan usaha mempelajari keterampilan
- g) Menetapkan tes dan standar. Ini menjadi motivator tinggi meskipun seharusnya dipakai dengan penuh waspada.
- h) Menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang. Mendorong pemain untuk berpikir tentang mereka. Ini akan membantu mempelajari keterampilan mereka.
- i) Membantu pemain menanggulangi aktivitas yang 'sulit' seperti aktivitas pengulangan atau pekerjaan fisik yang sukar.
- j) Mendorong pemain untuk membantu satu sama lain.
- k) Mempergunakan hal-hal baru dan kadangkala beraneka ragam Mengenal kapan pemain 'diturunkan' dan berusaha memberitahu mereka kapan 'dinaikkan'.

C. PERILAKU PELATIH SEBELUM BERTANDING

Bila pemain dihadapkan dengan pertandingan kompetisi yang diperlihatkan pada bermacam-macam tingkat kecemasan dan timbulnya emosional pelatih akan mengetahui bahwa ada tingkat pemunculan emosi yang cocok diberlakukan kepada setiap individual. Memang tidak sulit buat pelatih untuk menaikkan suasana emosional pada setiap performansi puncak pemain. Membangkitkan rasa takut dan cemas dengan menggunakan ancaman atau sifat kasar.

Dalam permainan tersebut dituntut sifat dingin, tenang dan mencakup tindakan dan pemikiran sehingga pelatih akan memerlukan cara memberikan perhatian untuk membantu pemain menemukan tingkat pembangkitan emosional mereka sendiri yang tepat. Gagasan bahwa semua tim diperlakukan dalam cara yang sama adalah tidak betul. Perilaku dari setiap pelatih adalah penting dalam situasi tersebut. Pembangkitan emosional yang terarah mungkin membantu pelatih namun masih mempunyai efek yang mengganggu pemain. Kecemasan dapat menjadi infeksi dan pelatih mungkin menjadi penanggulangan pertama. Pelatih harus memberikan perhatian dan menyadari betul bahwa perilaku mereka merupakan bagian vital dari kondisi di sekitar pemain. Dalam mempelajari keterampilan performansi yang terampil kondisi tersebut membutuhkan membutuhkan perangkat yang agak terampil.

Tidak ada satupun benda yang melahirkan pelatih. Pelatih pemula harus bekerja di seni pelatih. Namun demikian, pelatih harus tetap memfokuskan perhatiannya pada cara memperlakukan pemain sebagai orang dan bukan sebagai anggota dalam suatu permainan. Pelatih yang baik harus melatih pemain untuk bermain lebih baik ketimbang melatih semacam permainan kepada pemain. Tekanan yang

dimaksudkan itu harus mengembangkan semacam hubungan perorangan yang sehat di antara setiap pelatih dan pemain, ketimbang pelatih yang bertindak semata-mata sebagai direktur atau pengorganisir aktivitas permainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- A.M. Patty. 1999. *Permainan Untuk Segala Usia*. Bandung : Gunung Mulia.
- Atmasubrata, G. (2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya: DAFA Publishing.
- Baum Gartner. TA. Et al 2003. *Measurment For Evaluation In Physical Education And Exercise Science*. Seven Edition, New York: The Mc Graw-Hall Compainies.Inc.
- Dangsina Moeloek dan Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia Fakultas Kedokteran.
- Djoko Pekik irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Ando Offset.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga. Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- James Tangkudung. 2006. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Johansyah L. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Komaruddin. (2017). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* Cetakan Kelima. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Kemenpora. 2009. *Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. Jakarta. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga
- Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR), 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Murdiansyah, B. N. (2015). Perbedaan Kepribadian antara Atlet Individual dan Atlet Berkelompok. *Dewantara*, 134-146.
- Rusli Lutan. 2001. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sakdiah, H., & Astuti, T. P. (2013). Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Cabang Olahraga Beregu. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. UNP Press.
- Tangkudung, J. 2006. *Kepeleatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.
- Wayne L Wescott. 1983. *Strength Fitness Physiological Principle and Training Tecnique*. Massachusetts: Allyn and Bacon. Inc.