

METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

EDISI 3



Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd., Tempat tanggal lahir Ujung Baru, 2 Mei 1980. Jenjang Pendidikan : SD Negeri 223 Duampunua, Pinrang dan tamat tahun 1994. SMP Negeri Pekkabata, Pinrang dan tamat tahun 1997. SMA Negeri 10 Makassar dan tamat tahun 2000. S1 UNM Jurusan Penjaskesrek FIK UNM tamat tahun 2004. S2 Pascasarjana UNM Pendidikan jasmani dan olahraga tamat tahun 2008. S3 Pascasarjana UNJ Pendidikan Olahraga tamat tahun 2016. Mata kuliah diampuhi: Sepakbola, Belajar Motorik, Evaluasi Penjas, Tes dan Pengukuran, Futsal, Prestasi pelatih; Juara LPI zona Indonesia timur 2012, Juara AMPI CUP, Juara KIT Futsalimo Zona Indonesia Timur. Pengalaman organisasi: Pengurus PSSI Sulsel periode 2010 – 2014, Pengurus PBSI Kota Makassar 2010 – 2014, Pengurus KNPI Sulsel periode 2012 – 2014, Pengurus Futsal Kota Makassar 2016-2020.



Dr. Saharullah, SPd., M.Pd., lahir di Pinrang pada Tanggal 07 Desember 1974. Tamat Sekolah SDN Inpres 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 Kepeleatihan 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 Kepeleatihan. Penulis aktif sebagai pelatih sepakbola dan futsal dan mengukir prestasi di antaranya: (1) Pelatih Sepakbola UNM Makassar kejuaraan sepakbola antar perguruan tinggi SulSel 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).

BADAN PENERBIT UNM

Alamat: Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus UNM Gunung Sari Baru
Jl. Raja Pendidikan 30222, 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: badanpenerbit.unm.ac.id



HASYIM & SAHARULLAH

METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Badan Penerbit UNM

HASYIM
SAHARULLAH

METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

EDISI 3

EDITOR: NUR ABIDAH IDRUS



Badan Penerbit UNM

METODOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Hak Cipta @ 2022 oleh Hasyim, Saharullah

Editor: Nur Abidah Idrus

Hak cipta dilindungi undang-undang

Cetakan pertama April 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***

iv, 126 hlm; 23 cm

ISBN 978-623-387-075-7

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I	
ILMU KEPELATIHAN.....	1
A. Ciri-ciri Pelatihan Olahraga.....	1
B. Tugas Utama Pelatihan Olahraga.....	2
C. Faktor-Faktor Penentu Berprestasi dalam Olahraga.....	2
D. Faktor Organisasi.....	3
E. Faktor Sarana dan Prasarana.....	3
F. Faktor Meilu (Alam Sekitar).....	4
G. Partisipasi Pemerintah.....	5
BAB II	
BEBAN LATIHAN (LOADING).....	7
A. Ciri-ciri Utama Beban Latihan.....	7
B. Fundamental Biologis.....	8
C. Prinsip-Prinsip Beban.....	12
D. Faktor-faktor Individu yang harus diperhatikan dalam Membuat Beban.....	13
E. Prinsip Beban harus Sepanjang Tahun tanpa Terselang.....	14
BAB III	
PEMANASAN PEMBINAAN FISIK, TEKNIK, TAKTIK, MENTAL, DAN KEMATANGAN JUARA	21
A. Pemanasan.....	21
B. Pembinaan Fisik.....	22
C. Teknik.....	49

D. Taktik.....	52
E. Mental.....	57
F. Kematangan Juara.....	60
BAB IV	
PROGRAM DAN METODE LATIHAN.....	63
A. Program Latihan.....	63
B. Penyusunan Program Latihan.....	65
C. Metode Latihan.....	67
BAB V	
PRINSIP-PRINSIP LATIHAN.....	71
A. Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih.....	71
B. Prinsip Perkembangan Menyeluruh.....	71
C. Prinsip Spesialisasi.....	72
D. Prinsip Individualisasi.....	72
E. Prinsip Variasi.....	73
F. Prinsip Model dalam Latihan.....	73
G. Prinsip Efisiensi.....	73
H. Prinsip Kesinambungan.....	74
I. Prinsip Overload.....	74
J. Prinsip Kesiapan.....	76
K. Prinsip Pembinaan Seutuhnya.....	76
L. Prinsip Periodisasi.....	79
BAB VI	
PERSIAPAN EFEKTIF DAN EFISIEN.....	81
A. Dasar Persiapan.....	82
B. Kepercayaan Atlet.....	83
C. Pelatih Membangkitkan Kepercayaan.....	83
D. Pertimbangan Khusus dalam Persiapan Tim.....	85
BAB VII	
PENGUASAAN KETERAMPILAN OLAHRAGA: MERANCANG MASA LATIHAN YANG EFEKTIF.....	91

A. Persiapan Untuk Latihan.....	91
B. Latihan Konsisten.....	91
C. Adanya Umpan Balik.....	92
D. Membuat Perubahan Teknik.....	92
BAB VIII	
TEORI PERENCANAAN DALAM LATIHAN	105
A. Pentingnya Perencanaan dan Peranannya Dalam Latihan.....	105
B. Persyaratan Umum Dalam Latihan.....	106
BAB IX	
SIKLUS LATIHAN (TRAINING CYCLES)	109
A. Microcycle	110
B. Pengelompokkan Microcycl.....	113
C. Klasifikasi Microcycle	116
D. Dinamika Microcycle	117
E. Model Microcycle.....	118
F. Pemulihan dan Microcycle Regenerasi.....	118
G. Mengalihkan Fokus.....	119
H. Durasi Macrocycle.....	121
I. Pertimbangan Struktural untuk Macrocycle.....	122
J. Macrocycle untuk Tahapan Persiapan.....	122
K. Macrocycle untuk Tahapan Kompetisi.....	123
L. Macrocycle untuk Unloading dan.....	123
M. Ringkasan Konsep Utama.....	124
DAFTAR PUSTAKA.....	126