

**USULAN
PENULISAN BUKU BAGI DOSEN UNY**

**PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SEKOLAH**



Oleh:

Yuyun Ari Wibowo, M. Or.	19830509 200812 1 002
Fitria Dwi Andriyani, M. Or.	19880510 201212 2 006

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul Buku : Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah
2. Ketua Tim penulis :
 - a. Nama lengkap : Yuyun Ari Wibowo, M. Or.
 - b. NIP : 19830509 200812 1 002
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK-UNY
- Anggota Tim Penulis :
 - a. Nama Lengkap : Fitria Dwi Andriyani, M. Or.
 - b. NIP : 19880510201212 2 006
 - c. Fakultas/Jurusan/Prodi : FIK-UNY
3. Spesifikasi dan unggulan buku : Spesifikasi buku ini yaitu membahas mengenai bagaimana membina, merencanakan, menyusun, melaksanakan, mengevaluasi, dan mengatur manajemen program ekstrakurikuler olahraga sekolah.
Keunggulan buku ini yaitu substansinya membahas secara detail, cermat, dan lengkap mengenai pembinaan ekstrakurikuler olahraga sekolah.
Keunggulan yang lain yaitu buku ini belum pernah dibuat karena mata kuliah pembinaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah termasuk mata kuliah yang baru dalam struktur kurikulum Prodi PJKR FIK UNY. Oleh karena itu pembuatan buku pedoman perkuliahan ini sangat krusial untuk dilakukan.
4. Matakuliah : Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah

Mengetahui:
Wakil Dekan I FIK UNY

Yogyakarta, 10 April 2014
Ketua Pengusul

Dr. Pangung Sutapa, M.S.
NIP19590728 198601 1 001

Yuyun Ari Wibowo, M. Or
NIP. 19830509 200812 1 002

DAFTAR ISI

Bab	Nama/Judul Bab	halaman
	Halaman Judul	i
	Halaman Pengesahan	ii
	Daftar Isi	iii
	Prakata	iv
BAB I	Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga	1
BAB II	Dasar-dasar Melatih Ekstrakurikuler Olahraga	9
BAB III	Prinsip-prinsip dan Komponen Latihan Ekstrakurikuler Olahraga	26
BAB IV	Pemanduan Bakat dalam Program Ekstrakurikuler Olahraga	37
BAB V	Perencanaan Program Latihan dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga	51
BAB VI	Komponen Kondisi Fisik dalam Ekstrakurikuler Olahraga	63
BAB VII	Latihan Psikologis dalam Ekstrakurikuler Olahraga	87
BAB VIII	Tes dan Pengukuran dalam Ekstrakurikuler Olahraga	101
BAB IX	Kasus-kasus dalam Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga dan Solusinya	131
BAB X	Cara Menangani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga yang Cedera	136
BAB XI	Penyusunan Program Pengembangan Diri melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga	159
	Referensi	168

PRAKATA

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang tidak terlepas dari kegiatan akademik di sekolah. Kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran ini dimaksudkan untuk memberi wadah bagi siswa untuk menyalurkan dan mengembangkan potensi, minat, dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan menjadi kegiatan positif yang dapat dimanfaatkan siswa untuk mengisi waktu luang dan menghindarkan siswa dari kegiatan-kegiatan yang membawa pengaruh negatif. Demikian halnya dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk memberi wadah bagi siswa dalam menyalurkan potensi, minat, dan bakatnya dalam bidang olahraga.

Ketika berbicara mengenai ekstrakurikuler olahraga, hal tersebut tidak akan terlepas dari keterlibatan guru pendidikan jasmani (penjas). Meskipun pembinaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah tidak selalu menjadi tanggung jawab seorang guru penjas, namun seringkali guru penjas lah yang menerima tanggung jawab guna mengurus pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai bagaimana cara membina, mengkoordinir, mengembangkan, dan melatih kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan hal yang penting untuk dikuasai oleh guru penjas. Pengetahuan tersebut akan menjadi nilai tambah tersendiri bagi seorang guru penjas dalam menghadapi tantangan nyata di dunia pendidikan. Dengan dasar itulah maka buku ini disusun. Buku ini juga dapat digunakan oleh para guru penjas dan pelatih ekstrakurikuler olahraga sebagai bahan acuan dalam penyusunan program dan kegiatan.

Semoga penulisan buku ini membawa manfaat nyata dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga tanah air.

Yogyakarta, 10 April 2014

Penulis

BAB I

HAKIKAT KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Struktur Pendidikan

Sebelum membahas lebih mendalam mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, seorang guru, pelatih, atau pembina ekstrakurikuler perlu mengetahui posisi kegiatan ekstrakurikuler dalam struktur pendidikan. Dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Lebih lanjut dijelaskan bahwa jalur pendidikan terdiri dari jalur formal, nonformal, dan informal. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Sementara itu, pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan (Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 11-13).

Secara spesifik mengenai pendidikan formal, jalur pendidikan ini meliputi kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler mencakup kegiatan proses belajar-mengajar dengan label mata pelajaran, pemberian waktu, serta penyebaran di kelas serta satuan pengajaran, misalnya pembelajaran matematika, bahasa Indonesia, bahasa Inggris, dan pendidikan jasmani. Kegiatan kokurikuler merupakan kelanjutan dari pendidikan intrakurikuler. Mengapa dikatakan demikian? Sebab pendidikan kokurikuler ialah pendidikan di luar jam pelajaran yang memiliki tujuan mendalami materi, serta lebih menghayati materi yang telah dipelajari pada

waktu kegiatan intrakurikuler. Sementara itu, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Berdasarkan uraian tersebut dapat dilihat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah salah satu jenis kegiatan yang dilaksanakan dalam jalur pendidikan formal dan struktur pendidikan.

B. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010: 76). Terdapat berbagai kategori kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah.

Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, guru penjasorkes, atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam Pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan

ekstrakurikuler olahraga yaitu: (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; dan (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civil society*).

C. Fungsi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan pengembangan ekstrakurikuler olahraga mempunyai banyak fungsi dalam mendidik peserta didik atau olahragawan pelajar. Fungsi kegiatan ekstrakurikuler ialah: (1) pengembangan, (2) sosial, (3) rekreatif, dan (4) persiapan karir (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Keempat fungsi kegiatan ekstrakurikuler olahraga dijabarkan sebagai berikut.

1. Pengembangan

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minatnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah secara otomatis akan mengembangkan potensi dan bakat dari olahragawan sekolah. Kreativitas para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga akan tersalurkan secara positif sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat berfungsi sebagai pengembangan peserta didik.

2. Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga dapat memberikan komunitas tersendiri bagi para pesertanya karena di dalamnya terjadi interaksi-interaksi sosial. Pengakuan status sosial bagi para peserta ekstrakurikuler olahraga merupakan sebuah penghargaan sosial yang tinggi bagi peserta didik. Interaksi sosial yang muncul dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga

dapat memberikan ruang untuk mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik.

3. Rekreatif

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat bersifat rekreatif meskipun tujuannya secara umum ialah prestasi. Namun, tidak menutup kemungkinan peserta didik memanfaatkannya sebagai kegiatan waktu luang dan bukan untuk prestasi. Peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan yang menunjang proses perkembangan.

4. Persiapan Karier

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga berfungsi untuk persiapan karier. Hal ini terutama terjadi pada peserta didik yang mempunyai cita-cita menjadi olahragawan profesional. Pengakuan publik pada olahragawan berprestasi membuat olahragawan lebih mudah dalam memperoleh pekerjaan. Hal itu juga mendorong peserta didik mengembangkan karier melalui olahraga. Contoh tepat yang menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler ialah tempat untuk mempersiapkan karir ialah peserta didik yang akan mendaftar menjadi anggota TNI ataupun POLRI biasanya aktif ikut kegiatan ekstrakurikuler olahraga karena dengan ikut ekstrakurikuler olahraga akan mengembangkan kemampuan biomotor yang menunjang dalam profesi TNI dan POLRI.

D. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga mempunyai prinsip-prinsip dalam penerapannya. Prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga di antaranya ialah: individual, pilihan, menyenangkan, etos kerja, dan kemanfaatan sosial (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013). Adapun uraiannya sebagai berikut:

1. Individual

Prinsip kegiatan ekstrakurikuler individual ialah kegiatan dari ekstrakurikuler yang dilakukan disesuaikan dengan potensi, bakat dan minat peserta didik.

2. Pilihan

Pilihan merupakan prinsip dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pilihan menjadi prinsip kegiatan ekstrakurikuler olahraga, sebab untuk menentukan olahraga yang akan diikuti berdasarkan minat dan keinginan peserta didik dan diikuti secara sukarela peserta didik sesuai dengan pilihan peserta didik.

3. Keterlibatan Aktif

Kegiatan ekstrakurikuler menuntut keterlibatan aktif dari peserta didik. Selain itu juga menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

4. Menyenangkan

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga diikuti karena pilihan peserta didik, sehingga kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan hal yang disukai dan menggemirakan bagi peserta didik.

5. Etos kerja

Etos kerja sangat dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga membangun semangat peserta didik untuk berlatih dengan baik untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berupa pencapaian prestasi puncak, sehingga etos kerja menjadi hal yang sangat penting.

6. Kemanfaatan Sosial

Kegiatan ekstrakurikuler dapat membawa manfaat bagi lingkungan sosial. Misalnya saat terdapat kegiatan sosial, peserta kegiatan ekstrakurikuler

olahraga berkumpul dan membantu kegiatan tersebut secara kolektif, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

E. Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Jenis kegiatan ekstrakurikuler sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan kebijakan dari sekolah, kemampuan kesiswaan, kemampuan guru, kemampuan siswa, dan kondisi lingkungan sekolah. Jenis kegiatan ekstrakurikuler di sekolah meliputi: ekstrakurikuler seni musik, ekstrakurikuler seni tari dan peran, ekstrakurikuler seni media, ekstrakurikuler olahraga, dan ekstrakurikuler lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah di antaranya ialah: sepak bola, bola voli, bulutangkis, bola basket, futsal, tenis meja, sepak takraw, futsal, dan lain-lain.

F. Format Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah tersaji dalam beberapa bentuk kegiatan. Beberapa format kegiatan ekstrakurikuler ialah (Permendikbud RI Nomor 81A Tahun 2013):

1. Individual

Format individu ialah kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diikuti peserta didik secara perorangan.

2. Kelompok

Format kelompok ialah kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diikuti oleh kelompok-kelompok peserta didik.

3. Klasikal

Format klasikal ialah kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diikuti peserta didik dalam satu kelas.

4. Gabungan

Format gabungan ialah kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang diikuti peserta didik antar kelas/ antar sekolah/madrasah.

G. Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga ditujukan untuk memperoleh manfaat-manfaat positif bagi peserta didik. Manfaat tersebut yaitu sebagai berikut.

1. Menjadi media untuk menggunakan waktu luang secara positif

Alih-alih menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang kurang berguna atau negatif, peserta didik dapat menjadikan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai sarana untuk mengisi waktu luang secara positif. Dalam kegiatan tersebut peserta didik dapat berinteraksi dengan kawan-kawannya, bersosialisasi, mengembangkan minat dan bakat, serta memperoleh berbagai manfaat terkait kesehatan.

2. Menjadi media bagi peserta didik untuk menyalurkan energi secara positif

Energi yang berlebih perlu dilepaskan dengan cara yang baik. Jika tidak tersalurkan dengan baik, dapat mempengaruhi kondisi psikologis, fisiologis, dan justru dapat dilampiaskan secara negatif seperti melakukan tawuran, mengebut di jalanan, dan lain-lain. Penyaluran energi melalui olahraga adalah cara yang sangat baik. Apalagi didukung oleh fakta bahwa aktivitas jasmani dan olahraga dalam jumlah yang cukup akan mendorong pelepasan hormon endorphen yang menimbulkan rasa nyaman dan bahagia.

3. Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik

Meskipun kebanyakan ekstrakurikuler olahraga tidak dilakukan sebanyak tiga kali perminggu, namun hal tersebut tetap memberikan kontribusi positif terhadap jumlah aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan peserta didik. Hal ini membuat kebugaran jasmani siswa meningkat, terutama bila dibandingkan dengan peserta didik yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dan minim melakukan aktivitas jasmani.

4. Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik

Kemampuan dan keterampilan dalam suatu cabang olahraga akan menaikkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik. Hal ini terutama muncul ketika dalam pelajaran pendidikan jasmani di mana peserta didik tersebut akan memiliki keterampilan yang lebih baik dibanding peserta didik

lainnya. Keterampilan olahraga yang dilatih saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan ditampilkan secara baik dan percaya diri dalam pembelajaran penjas. Selain itu, juga tampak ketika peserta didik tampil dalam pertandingan olahraga antar kelas seperti *class meeting* atau pertandingan olahraga pada jenjang yang lebih tinggi. Hal ini akan meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri peserta didik.

5. Meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi

Pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga, peserta didik akan aktif berinteraksi dengan kawan sebayanya. Proses tersebut akan memunculkan komunikasi yang meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik. Peserta didik akan belajar mengenai bagaimana karakter satu sama lain, bagaimana cara bergaul yang baik agar tidak mendapat musuh, dan bagaimana cara bekerjasama agar mencapai tujuan bersama. Peserta didik juga akan belajar mengenai bagaimana cara mengatasi dan berdamai ketika timbul konflik, bagaimana saling mengerti dan memahami satu sama lain. Hal-hal tersebut akan sangat besar maknanya bagi peserta didik sebagai bekal untuk terjun dalam hidup bermasyarakat.

6. Sebagai Sarana Mengaktualisasikan Diri

Peserta didik juga memerlukan sarana untuk mengaktualisasikan bakat dan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi wadah yang tepat bagi peserta didik untuk mengaktualisasikan dirinya, menunjukkan kelebihan, kompetensi, dan keterampilannya. Jika bakat dan potensi tersalurkan secara tepat, maka akan membawa berbagai manfaat positif. Namun, ketiadaan wadah untuk menyalurkan bakat dan potensi dapat membawa pada pengaruh buruk karena peserta didik dapat mengalihkan dirinya pada kegiatan negatif. Misalnya, peserta didik yang memiliki bakat melukis tapi tidak tersalurkan, dapat melakukan kegiatan vandalisme. Demikian juga peserta didik yang memiliki energi berlebih dan memiliki bakat beladiri, jika tidak tersalurkan justru dapat terlibat pada kegiatan tawuran dan perkelahian.

BAB II

DASAR-DASAR MELATIH EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Ruang Lingkup Pelatihan

Kegiatan kepelatihan tidak akan lepas dari proses latihan. Menurut Suharno (1981: 3) latihan ialah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktu. Lebih lanjut Bompa (1994: 4) mengatakan bahwa latihan ialah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Sementara Sukadiyanto (2010: 6) mengemukakan pengertian latihan yang berasal dari kata *training* ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Disimpulkan bahwa latihan ialah proses belajar keterampilan olahraga, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang diulang-ulang, berisi materi teori dan praktek, yang dilakukan secara terencana dan teratur dengan menggunakan metode, aturan, dan pendekatan ilmiah untuk mencapai tujuan latihan.

Proses latihan olahraga pada prinsipnya merupakan sebuah proses perubahan yang mengarah ke arah lebih baik. Perubahan itu dapat berupa perubahan kualitas kondisi fisik, peningkatan teknik dan taktik, serta pada ranah mentalnya. Proses latihan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan dapat berhasil apabila terdapat kerjasama antara pelatih yang memiliki pengetahuan dengan olahragawan, pihak sekolah, serta orang tua dari olahragawan.

Kegiatan ekstrakurikuler yang mengusung pengembangan minat dan bakat peserta didik, kini memiliki beberapa tantangan karena semakin banyaknya cabang olahraga, pertandingan semakin banyak, dan olahragawan

berbakat semakin banyak jumlahnya. Kondisi ini menuntut adanya proses pelatihan.

Sudradjat Prawirasaputra (1999: 1) menyatakan bahwa sukses yang diraih para atlet, selain berbakat “kiat” dan pengetahuan yang diramu di lapangan, sebagian lagi merupakan sumbangan dari ilmu pengetahuan dan teknologi. Proses pelatihan olahraga dapat digunakan sebagai tolok ukur dalam melihat keberhasilan prestasi dari atlet.

Sumber informasi mengenai kepelatihan menjadi sebuah tuntutan kebutuhan bagi seorang pelatih. Memiliki informasi yang dapat dipercaya mengenai kepelatihan akan sangat membantu pelatih dalam menyajikan pembinaan yang berlangsung secara efektif dan bisa dipertanggungjawabkan.

Melihat kondisi tentang pentingnya proses latihan, maka merupakan sebuah tuntutan bagi seorang pelatih untuk menyajikan sebuah pelatihan yang terprogram dengan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan evaluasi. Pelatih yang baik tentunya akan mampu memberikan latihan teknik, taktik, fisik dan mental secara seimbang.

B. Tujuan Pelatihan Olahraga

Pelatihan olahraga apapun pasti mempunyai tujuan yang diinginkan. Melalui latihan, olahragawan dipersiapkan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai secara jelas. Untuk mencapai prestasi olahragawan secara optimal dibutuhkan pengembangan sistem dan fungsi organ, sehingga faktor fisiologis menjadi hal yang sangat penting. Pelatih mempunyai tugas untuk membimbing olahragawan mencapai tujuan dari latihan.

Tujuan latihan ialah mengembangkan penampilan olahragawan baik secara keterampilan, maupun kematangan dalam bertanding. Namun, tujuan latihan tidak sebatas itu saja. Latihan juga mengembangkan dan menyempurnakan fisik olahragawan secara menyeluruh, fisik secara khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni, teknik dan taktik cabang olahraganya, serta mental bertanding dari olahragawan.

C. Ciri-ciri Latihan Olahraga

Kegiatan latihan olahraga pada dasarnya adalah kegiatan menyusun dan mengembangkan konsep latihan untuk menggali potensi yang dimiliki dengan memadukan antara pendekatan ilmiah dengan pengalaman yang diperoleh di lapangan. Kegiatan latihan akan efektif dan efisien bila latihan dilakukan dengan tepat. Adapun ciri-ciri dari proses latihan ialah:

1. Suatu proses latihan memiliki tujuan dan sasaran tertentu sehingga memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Suatu proses latihan membutuhkan waktu tertentu, yang dibagi dalam periodisasi latihan.
3. Proses latihan bersifat progresif, yaitu dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, dan dari yang ringan ke yang berat.
4. Proses latihan harus teratur, yaitu dilaksanakan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.
5. Proses latihan harus berisi materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
6. Materi latihan berupa latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.
7. Menggunakan metode latihan tertentu.

D. Sistem Pembinaan Olahraga

Pembinaan ialah usaha untuk memberikan pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Sistem pembinaan dapat didefinisikan sebagai cara pengorganisasian untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Sistem sendiri akan mencakup cara-cara yang dilakukan oleh pelatih untuk memperoleh tujuan yang diinginkan. Sistem pembinaan olahraga akan memuat juga mengenai sistem latihan olahraga. Sistem pembinaan olahraga dapat dilaksanakan melalui pendidikan dan pelatihan.

Menurut Alisjahbana (2008) dalam membangun sistem pembinaan olahraga, ada beberapa komponen utama yang perlu diperhatikan. Komponen-komponen utama tersebut terdiri dari:

- 1) Fungsi, yang mengarahkan dan menjadi penarik.
- 2) Manajemen, untuk merencanakan, mengendalikan, menggerakkan, dan mengkoordinasikan seluruh kegiatan sehingga tertuju pada tujuan guna meningkatkan efisiensi teknis dan ekonomis.
- 3) Ketenagaan, dimana saat ini isu nasional dalam pembinaan olahraga masih berpusat pada kelangkaan tenaga-tenaga profesional yang dipersiapkan secara khusus untuk membina olahraga melalui program pendidikan atau pelatihan.
- 4) Tenaga Pembina, beberapa permasalahan utama yang terkait dengan komponen ini berhubungan dengan belum adanya standar persyaratan tenaga profesional pembina olahraga yang dibangun secara sistemik. Pengakuan formal dari pemerintah terhadap jabatan ini masih minim, termasuk di dalamnya pengakuan terhadap status dan kompetensi mereka yang berimplikasi pada sistem penghargaan dan jaminan sosial yang mereka terima.
- 5) Atlet atau Olahragawan, tidak jauh berbeda dengan komponen tenaga pembina, faktor-faktor klasik seperti penghargaan serta jaminan sosial yang diterima menjadi permasalahan serius yang ikut menentukan kegairahan pencapaian prestasi, yang secara keseluruhan ikut menentukan upaya membangun profesionalisme olahraga nasional.
- 6) Struktur Program dan Isi, yang berkenaan dengan program-program umum serta kegiatan keolahragaan yang dirumuskan dalam kalender olahraga nasional yang dapat meningkatkan mutu pembinaan. Sumber-sumber belajar, seperti buku petunjuk, buku ajar, rekaman film, dan lain-lain, termasuk di dalamnya informasi secara meluas tentang prinsip pembinaan yang disajikan secara praktis.
- 7) Metodologi dan Prosedur Kerja, yang mencakup pengembangan dan penerapan teknik serta metode pembinaan dan pemanfaatan temuan-temuan baru guna memaksimalkan efisiensi dan efektivitas pembinaan.

- 8) Evaluasi Penelitian, untuk mendukung pengendalian program agar mencapai tujuan yang diharapkan, termasuk di dalamnya adalah pengendalian mutu, peningkatan efisiensi dan efektivitas pembinaan.
- 9) Dana, problem utama yang membelit komponen ini berkisar pada sumber pendanaan yang masih minim serta alokasi dan pemanfaatannya secara tepat dan optimal.

Menurut Alisjahbana (2008) Hari Olahraga Nasional (HAORNAS) sesungguhnya dapat dimaknai sebagai peristiwa penting olahraga dalam rangka membangkitkan motivasi bangsa untuk berolahraga. Penyelenggaraan HAORNAS sekaligus merupakan pernyataan kesungguhan sikap terhadap olahraga dan manifestasi dari cetusan aspirasi masyarakat serta komitmen politik yang kuat dari pemerintah bahwa olahraga merupakan bagian yang penting, baik dalam konteks pembangunan dan dalam kehidupan sehari-hari. Peringatan HAORNAS bukan saja berisi pernyataan retorik tentang kebermaknaan olahraga bagi bangsa Indonesia, tetapi harus didudukkan sebagai bagian dari sistem pembinaan olahraga yang mampu menggerakkan partisipasi olahraga dari seluruh lapisan masyarakat.

Selain hal tersebut di atas, sistem pembinaan olahraga tidak akan pernah lepas dari sarana dan prasarana. Pengembangan sarana dan prasarana olahraga merupakan langkah awal dalam pembinaan olahraga. Sarana dan prasarana merupakan hal yang sama pentingnya dengan penemuan olahragawan berbakat serta pelatih yang kompeten. Setelah mempunyai olahragawan yang berbakat, pelatih yang kompeten, serta sarana dan prasarana, maka langkah berikutnya ialah menumbuhkan kerjasama yang sinergis antara olahragawan, orang tua olahragawan, dan pelatih.

E. Pelatih Olahraga

Sukses tidaknya kegiatan pelatihan ekstrakurikuler olahraga di sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari segi pelatih, peserta didik, sarana dan prasarana, sekolah, orangtua, maupun kondisi masyarakat sekitar. Dari

berbagai faktor tersebut, pelatih memiliki andil yang besar dalam kesuksesan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Pelatih menjadi pemberi warna pada olahragawan, apapun jadinya seorang olahragawan bergantung pada program latihan yang disajikan oleh pelatih. Sebagai contoh seorang pelatih bolavoli yang menganggap bahwa permainan bolavoli banyak menggunakan *power* maka pelatih tersebut akan memberikan latihan yang mengarah pada *power*, namun bila sang pelatih menganggap yang dibutuhkan itu hanya kekuatan maka yang disampaikan juga mengarah pada kekuatan.

Pelatih olahraga ialah seorang yang memberikan latihan teknik, taktik, fisik, dan mental untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Seorang pelatih olahraga minimal harus mampu membuat perencanaan latihan, pengelolaan proses latihan dan evaluasi. Pelatih olahraga memiliki peran sebagai guru, bapak dan teman. Sebagai seorang guru, pelatih disegani karena ilmunya, sebagai bapak dia dicintai, dan sebagai teman dia dapat dipercaya untuk tempat mencurahkan keluh kesah.

Kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih olahraga ialah: (1) memiliki jiwa pemimpin, yang tegas, berwibawa juga humoris, (2) memiliki pengetahuan olahraga, (3) menguasai komponen kondisi fisik dan psikologis anak, (4) memiliki keterampilan olahraga, (5) memiliki sikap sportif, (6) memiliki imajinasi, (7) memiliki kesehatan yang baik, (8) memiliki kemampuan dalam administrasi, dan (9) memiliki emosional yang baik.

Seorang pelatih paling utama harus memiliki dasar-dasar kepemimpinan. Pertanyaan yang mendasar pada setiap pelatih adalah bagaimana menjadi seorang pemimpin yang besar. Jika sebuah tim olahraga tidak memiliki seseorang yang dapat mengarahkan dan mengatur proses latihan sampai pertandingan, maka kondisi ini akan membuat tim kehilangan arah, tujuan, dan semangat sehingga akan terjadi kesulitan dalam mengatur kegiatan. Tanpa seorang pemimpin, akan sangat sulit memperoleh kesepakatan bersama baik mengenai tujuan ataupun bagaimana cara mencapai tujuan yang diinginkan.

Jika membahas mengenai kepemimpinan, hal tersebut akan terkait dengan gaya kepemimpinan seseorang. Menurut Lippits dan White, terdapat tiga gaya kepemimpinan yaitu otoriter, demokrasi, dan liberal yang akan dijelaskan sebagai berikut¹.

1) Gaya Kepemimpinan Otoriter

Gaya kepemimpinan otoriter memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Wewenang mutlak berada pada pimpinan
- b) Keputusan selalu dibuat oleh pimpinan
- c) Kebijakan selalu dibuat oleh pimpinan
- d) Komunikasi berlangsung satu arah dari pimpinan kepada bawahan
- e) Pengawasan terhadap sikap, tingkah laku, perbuatan atau kegiatan para bawahan dilakukan secara ketat
- f) Prakarsa harus selalu berasal dari pimpinan
- g) Tidak ada kesempatan bagi bawahan untuk memberikan saran, pertimbangan atau pendapat
- h) Tugas-tugas dari bawahan diberikan secara instruktif
- i) Lebih banyak kritik daripada pujian
- j) Pimpinan menuntut prestasi sempurna dari bawahan tanpa syarat
- k) Pimpinan menuntut kesetiaan tanpa syarat
- l) Cenderung adanya paksaan, ancaman dan hukuman
- m) Kasar dalam bersikap
- n) Tanggung jawab dalam keberhasilan organisasi hanya dipikul oleh pimpinan.

2) Gaya Kepemimpinan Demokratis

Gaya kepemimpinan demokratis memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Wewenang pimpinan tidak mutlak
- b) Pimpinan bersedia melimpahkan sebagian wewenang kepada bawahan
- c) Keputusan dibuat bersama antara pimpinan dan bawahan
- d) Komunikasi berlangsung timbal balik

¹ https://www.academia.edu/5525397/Gaya_Kepemimpinan

- e) Pengawasan dilakukan secara wajar
- f) Prakarsa datang dari bawahan
- g) Banyak kesempatan dari bawahan untuk menyampaikan saran dan pertimbangan
- h) Tugas-tugas dari bawahan diberikan dengan lebih bersifat permintaan daripada instruktif
- i) Pujian dan kritik seimbang
- j) Pimpinan mendorong prestasi sempurna para bawahan dalam batas masing-masing
- k) Pimpinan kesetiaan bawahan secara wajar
- l) Pimpinan memperhatikan perasaan dalam bersikap dan bertindak
- m) Tercipta suasana saling percaya saling hormat menghormati, dan saling menghargai
- n) Tanggung jawab keberhasilan organisasi ditanggung secara bersama-sama.

3) **Liberal atau *Laissez Faire***

Gaya kepemimpinan liberal bercirikan sebagai berikut:

- a) Pemimpin melimpahkan wewenang sepenuhnya kepada bawahan
- b) Keputusan lebih banyak dibuat oleh bawahan
- c) Kebijakan lebih banyak dibuat oleh bawahan
- d) Pimpinan hanya berkomunikasi apabila diperlukan oleh bawahan
- e) Hampir tiada pengawasan terhadap tingkah laku
- f) Prakarsa selalu berasal dari bawahan
- g) Hampir tiada pengarahan dari pimpinan
- h) Peranan pimpinan sangat sedikit dalam kegiatan kelompok
- i) Kepentingan pribadi lebih penting dari kepentingan kelompok
- j) Tanggung jawab keberhasilan organisasi dipikul oleh perseorangan.

Dari gaya-gaya kepemimpinan tersebut, tidak ada satu pun yang mutlak paling baik dan benar digunakan. Namun, kombinasi dari ketiganya dapat

digunakan dengan melihat berbagai situasi dan kondisi. Karakteristik siswa dan materi latihan juga menjadi salah satu penentu gaya kepemimpinan apa yang paling cocok dan kapan gaya kepemimpinan tersebut cocok diterapkan. Pelatih olahraga seyogyanya tidak condong hanya pada salah satu gaya kepemimpinan secara berlebihan. Sebab, gaya kepemimpinan tertentu lebih cocok digunakan dalam situasi tertentu. Pelatih olahraga biasanya mengkombinasikan antara gaya kepemimpinan satu dan yang lain bergantung akan situasi kondisi yang dihadapinya dilapangan. Hal ini disebabkan oleh karena adanya keuntungan dan kerugian dari gaya kepemimpinan.

Selanjutnya, tugas utama, peran, dan kepribadian pelatih termasuk kode etik pelatih yang perlu diperhatikan oleh para pelatih ialah²:

1. Perilaku Seorang Pelatih

Perilaku pelatih olahraga yang baik ialah perilaku yang sesuai dengan norma agama dan norma yang ada di masyarakat sehingga tidak mendapatkan cela dan cerca. Pelatih yang baik memberikan suri tauladan dan berperilaku yang baik kepada atlet atau olahragawan yang dilatih, sehingga tidak hanya mengajarkan saja namun juga menerapkannya. Seorang pelatih olahraga harus ingat bahwa masyarakat memandang dirinya sebagai seorang *manusia model*. Setiap gerak dari pelatih akan diamati oleh olahragawan atau atlitnya dan juga dari masyarakat.

Pelatih olahraga hendaknya selalu hidup dengan falsafah sebagaimana yang diminta oleh olahragawan, Pelatih harus mendemonstrasikan nilai-nilai yang diajarkannya. Olahragawan biasanya akan cepat mengetahui apakah pelatihnya hanya banyak bicara atau pelatih yang menjalankan apa yang dikatakannya.

2. Kepemimpinan Pelatih

Selain berperilaku terpuji, seorang pelatih juga harus mempunyai jiwa kepemimpinan yang baik, yaitu tegas, bijaksana, dan berwibawa. Seorang

² Harsono. (1988) *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching Halm 5-19*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan P2LPTK.

pelatih merupakan seorang individu yang dinamis, mampu memberikan motivasi, memimpin atletnya, serta para pembantunya (asisten pelatih). Seorang pelatih yang baik, akan dapat bekerjasama dengan semuanya, termasuk melayani olahragawan atau atletnya dalam hal pribadi sekalipun. Seorang pelatih akan mempunyai jiwa kepemimpinan, bila pelatih itu dapat mengeluarkan pendapat-pendapat dan pandangan secara bijaksana dengan memperhatikan berbagai situasi dan kondisi.

3. Sikap Sportif

Pelatih yang sportif adalah pelatih yang mencerminkan sikap dan perbuatan sportivitas yang baik. Jujur, disiplin, tanggung jawab serta berjuang mati-matian, dan tidak membedakan antara olahragawan satu dengan olahragawan lain adalah beberapa sifat sportivitas yang baik. Selain itu, pelatih sportif juga menghindari cara-cara curang dalam mencapai tujuan tertentu.

4. Pengetahuan dan Keterampilan Pelatih

Tinggi rendahnya prestasi peserta didik banyak tergantung pada tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan dari pelatih. Pelatih harus mempunyai pengetahuan akan bentuk-bentuk formasi permainan, strategi pertahanan, dan juga strategi penyerangan. Seorang pelatih yang baik akan mengenalkan bentuk-bentuk formasi permainan, strategi pertahanan dan penyerangan yang membuat regu lawan sulit mengacaukan regunya, dengan penyerangan maupun pertahanan yang jitu. Pada pertandingan-pertandingan olahraga antar sekolah dan klub olahraga, pengetahuan dan keterampilan pelatih akan sangat membantu kesuksesan tim yang dilatihnya.

5. Keseimbangan Emosional

Seorang pelatih juga harus mempunyai keseimbangan emosional. Seorang pelatih harus dapat bersikap secara wajar, lugas, dan layak dalam keadaan apa pun. Ukuran keseimbangan emosional seorang pelatih terlihat pada sikap seorang pelatih ketika menghadapi situasi tertekan atau terpaksa.

Pelatih olahraga di sekolah berfungsi sebagai pembimbing dan pengasuh peserta didik yang keseimbangannya emosionalnya belum matang. Oleh karena itu, penting bagi pelatih olahraga di sekolah untuk tetap bersikap secara wajar pada saat latihan, pertandingan, dan kehidupan keseharian.

6. Imajinasi Seorang Pelatih

Imajinasi seorang pelatih olahraga sangat dibutuhkan untuk pencapaian prestasi olahragawan. Imajinasi ialah kemampuan daya ingatan dalam membentuk khayalan tentang objek yang tidak nampak. Pelatih olahraga sering menghabiskan waktu untuk berimajinasi tentang pola permainan, sistem pertahanan, penyerangan, teknik, taktik, dan metode latihan yang efektif. Pelatih olahraga yang mempunyai daya imajinasi baik, biasanya akan berhasil dalam membina olahragawan, menjadi tim yang berprestasi.

7. Ketegasan dan Keberanian Seorang Pelatih

Pelatih olahraga seharusnya berani mengambil keputusan yang tegas dan wajar terhadap olahragawan. Pelatih olahraga harus sanggup memberikan perlindungan kepada olahragawan yang dilatih terhadap kritikan dari masyarakat berkaitan penampilan dari olahragawan.

8. Humor

Pelatih olahraga, selain berwibawa hendaknya mampu menciptakan suasana rileks dengan cara memberikan humor yang sehat. Pertumbuhan dan perkembangan olahragawan akan positif dengan pemberian kegembiraan dalam proses latihan dengan cara pemberian humor yang sehat. Humor merupakan sesuatu hal yang nampaknya remeh, namun bila dikemas dengan baik akan menjadi motivasi bagi olahragawan. Olahragawan akan merasa nyaman dengan pelatih yang mempunyai jiwa humoris. Humor akan dapat mencairkan suasana tegang yang sering terjadi dalam tim.

Penyajian humor harus mengenal batas. Sebab, olahragawan muda seringkali memberikan tanggapan yang berlebihan. Pemberian humor harus memperhatikan tempat dan situasi, dan dilakukan tanpa mengejek dan melibatkan unsur postur tubuh dan warna kulit, seperti gemuk, kurus, putih, dan hitam. Pemberian humor yang kurang tepat justru akan merusak suasana.

9. Kesehatan

Pelatih olahraga mempunyai pekerjaan yang tidak ringan. Seorang pelatih harus berpikir kreatif untuk memaksimalkan minat dan bakat olahragawan, menyusun program latihan, dan ditambah dengan rutinitas pekerjaan sehari-hari yang lain. Pekerjaan seperti mengevaluasi dan menganalisis apa yang telah dilakukan, mengamati regu lawan yang akan dihadapi, bahkan memberikan demonstrasi. Pelatih harus selalu dapat menjaga kesehatannya di saat latihan dan pertandingan. Oleh sebab itu, kesehatan merupakan salah satu kunci kesuksesan seorang pelatih.

Pelatih olahraga yang mempunyai kesehatan baik akan sangat membantu dalam melaksanakan tugasnya sebagai pelatih. Pelatih yang sehat secara jasmani rohani dan terhindar dari penyakit tentunya akan dapat melatih dengan baik. Seorang pelatih agar tetap sehat hendaknya memperhatikan faktor makan, istirahat, dan aktivitas.

10. Administrator

Pelatih juga seyogyanya mempunyai kemampuan mengorganisasi proses latihan, program latihan, menginventaris data-data pribadi olahragawan (data kondisi fisik, kemajuan latihan, dan seterusnya), dan mengorganisasi pertandingan. Kunci keberhasilan menjadi seorang pelatih sering diawali dari kemampuan pelatih dalam mengorganisasi tugas-tugas pelatih.

11. Pendewasaan Olahragawan

Mendewasakan olahragawan merupakan tugas utama dari seorang pelatih. Pelatih olahraga yang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan serta pendewasaan olahragawan merupakan pelatih yang baik. Selain itu, pelatih olahraga baik ialah pelatih yang mengajarkan sifat-sifat kepemimpinan, kekompakan tim, mengambil inisiatif, disiplin, dan sebagainya.

12. Kegembiraan Berlatih Olahragawan

Tugas seorang pelatih ialah memberikan kegembiraan pada olahragawan baik saat latihan maupun di luar latihan. Kegembiraan saat berlatih maupun bertanding sangat diperlukan namun tidak diperkenankan melupakan disiplin. Suasana latihan yang menyenangkan akan sangat membantu olahragawan dalam mencapai prestasi maksimal, terlebih lagi bila suasana menyenangkan itu terdapat pada saat pertandingan tentunya olahragawan akan dapat menampilkan performa terbaiknya.

13. Menghargai Wasit

Tugas berikutnya sebagai seorang pelatih olahraga adalah menghargai wasit. Tidak sedikit perlombaan dan pertandingan olahraga, wasit ketika memutuskan kurang adil dan sportif. Oleh karena itu, seorang pelatih hendaknya mampu menghargai apa yang telah diputuskan oleh wasit. Namun, apabila keputusan yang ditetapkan wasit bertentangan dengan peraturan dan keadaan sesungguhnya, maka pelatih perlu menyampaikan kritik dan saran melalui prosedur yang telah ada. Mengajarkan kepada olahragawan untuk menghargai seorang wasit perlu ditanamkan. Kenyataan di lapangan bila seorang olahragawan tidak diuntungkan oleh wasit kemudian melakukan protes dan tidak menerima keputusan wasit, maka hal tersebut dapat mengganggu penampilannya karena terganggunya aspek emosi dan psikologis.

14. Menghargai Tim Tamu atau Regu Lawan

Menghargai regu lawan yang datang sebagai tamu sangat perlu dimiliki oleh seorang pelatih olahraga. Tamu yang datang untuk bertanding harus dihargai sebagai teman bermain dan bertanding yang sama-sama ingin menyuguhkan permainan yang menarik, seru, dan dengan semangat juang tinggi, sportif, bermutu dan untuk menguji siapa yang terbaik di antara keduanya melalui perjuangan keras dan gigih namun tetap dengan *fair*.

15. Perhatian Pribadi

Pelatih yang berhasil atau sukses ialah pelatih yang mempunyai ambisi untuk menang dan memperhatikan olahragawan yang dilatihnya. Olahragawan ingin agar diakui sebagai orang dan bukan sebagai sesuatu yang hanya dipergunakan untuk pertandingan. Jika olahragawan diperlakukan demikian maka akan ada kemalasan dan sikap ogah-ogahan pada olahragawan untuk berlatih. Jadi, pelatih yang sukses ialah pelatih yang selalu memberikan perhatian kepada olahragawan, untuk selalu berprestasi dan berperilaku yang baik.

16. Berpikir Positif

Seorang pelatih mempunyai tugas membuat olahragawan berpikir positif. Selalu optimis dan berpikir positif akan membantu meraih prestasi yang maksimal. Pelatih harus memusatkan perhatian pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki, bukan pada kelemahan-kelemahan yang dimiliki.

17. Larangan dalam Berjudi

Pantang hukumnya bagi seorang pelatih untuk berjudi. Pelatih olahraga harus berani untuk melarang judi kepada olahragawannya dan harus berani memberi hukuman yang berat kepada setiap olahragawan yang bermain judi, apalagi yang mau disogok, dan juga mau dibeli.

18. Berbahasa yang Baik dan Benar

Martabat seorang pelatih seringkali ditentukan oleh kemampuannya dalam berbicara di depan umum. Seorang pelatih tidak jarang akan dipanggil untuk memberikan ceramah di depan para olahragawan, guru olahraga, rekan-rekan pelatih, ataupun masyarakat yang tidak secara langsung mempunyai kepentingan dalam olahraga. Citra pelatih akan berubah dengan perilaku-perilaku yang kurang baik dalam berbicara di depan umum, seperti kehilangan topik bahasan, pengucapan kata-kata yang kurang jelas, kekakuan sikap, dan penggunaan bahasa yang kasar atau kurang tepat.

19. Mengisukan Orang

Pelatih olahraga hendaknya jangan mengkritik dan menceritakan kekurangan-kekurangan olahragawan dan pelatih lain kepada orang lain. Pelatih olahraga harus dapat menyaring informasi-informasi yang baik, sehingga dapat menyampaikan pada olahragawan tanpa menjelekkkan orang lain. Perilaku tidak mengisukan orang lain harus dimiliki oleh seorang pelatih, bukan justru menjelekkkan orang lain. Pelatih olahraga sehebat apapun dalam hal melatih teknik, taktik dan fisik, bila masih mengisukan orang lain belum dapat disebut pelatih yang istimewa.

20. Menggunakan Wewenang

Pelatih olahraga janganlah menggunakan wewenang untuk kepentingan pribadi. Hindari juga menerima sesuatu pemberian atau hadiah yang sekiranya dapat atau diperkirakan akan menyebabkan menyimpang dari ketentuan-ketentuan yang berlaku dan melanggar kode etik profesinya. Penyimpangan dari ketentuan sebagai contohnya ialah memberikan perhatian yang berlebih pada olahragawan karena menerima suatu pemberian atau hadiah.

21. Sikap Mental

Hal utama bagi seseorang yang telah menentukan pilihannya untuk menjadi seorang pelatih ialah siap secara mental. Secara mental seorang pelatih harus sudah siap untuk:

- a. mengabdikan diri pada dunia olahraga. Menjadi persyaratan utama bagi seorang pelatih, sebab hari-hari seorang pelatih akan sangat berkaitan dengan dunia olahraga,
- b. mengamalkan pengetahuan yang dimiliki,
- c. berani berkorban baik secara biaya, tenaga, dan juga waktu,
- d. tidak mengharap dipuja apabila olahragawan menjadi juara atau menang bertanding, dan siap dicerca bila olahragawan gagal atau kalah.

22. Hubungan dengan Asisten Pelatih

Hubungan baik antara pelatih dengan asisten pelatih serta staf pelatih akan sangat membantu kesuksesan dari tim yang dibangun. Hubungan yang baik akan tercipta apabila:

- a. Sebagai pelatih, harus dapat menjadi bapak dan pembimbing yang dapat dipercaya dan memberikan inspirasi, serta daya rangsang pada asistennya. Saat memilih staf, hendaknya seorang pelatih memilih asisten yang sudah memiliki banyak pengalaman, mudah bergaul, cinta akan tugasnya, dan mau dididik untuk menjadi seorang pelatih. Pelatih harus mampu melatih asistennya untuk mampu serta berani memikul tanggung jawab apabila pelatih sedang berhalangan datang di lapangan.
- b. Asisten mendapat tugas kepercayaan dengan suatu kekuasaan tertentu, maka tugas ini secara tidak langsung akan membuat membesarkan hati.
- c. Seorang pelatih juga harus memperhatikan dan mengamati dengan seksama apabila terdapat silang pendapat di antara asistennya. Seorang pelatih seyogyanya dapat memberikan ide atau gagasannya untuk memecahkan persoalan.

- d. Seorang pelatih harus terbuka terhadap kritik dan saran dari para pembantunya, meskipun sangat sulit untuk memperoleh kesamaan dalam segala hal.
- e. Memiliki asisten yang baik merupakan hadiah bagi seorang pelatih.
- f. Pelatih yang baik tidak akan pernah melimpahkan kesalahan-kesalahan kepada para pembantunya. Saat timnya mengalami kegagalan dalam pertandingan, pelatih tidak menyalahkan asistennya.

Beberapa hal yang dapat dijadikan petunjuk untuk para asisten pelatih olahraga ialah:

- a. Setia atau loyal pada pelatih utama dan olahragawan.
- b. Mempunyai hasrat dan ambisi yang besar untuk maju dan menjadi pelatih yang baik.
- c. Rela berkorban untuk pelatih utama dan olahragawan.
- d. Keluarganya hendaknya mempunyai pengertian yang baik akan tugas-tugasnya.
- e. Jadilah guru dan pelatih yang aktif.
- f. Jadilah contoh yang baik.
- g. Belajar untuk mengontrol emosi
- h. Cintailah tugas sebagai seorang asisten dan lakukan dengan bangga.

BAB III

PRINSIP-PRINSIP DAN KOMPONEN LATIHAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Prinsip-Prinsip Latihan

Pelatih olahraga secara umum pasti memiliki keinginan agar anak latihnya atau atletnya dapat berprestasi setinggi-tingginya. Oleh sebab itu, seorang pelatih harus senantiasa meningkatkan pengetahuannya berkaitan dengan sistem, prinsip-prinsip, komponen-komponen, faktor-faktor latihan dan aspek-aspek yang lain. Proses latihan menuntut pelatih untuk memegang teguh pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan.

Prinsip latihan dapat diterapkan dalam setiap latihan. Prinsip-prinsip latihan harus diterapkan, sebab akan berpengaruh pada keadaan fisik dan psikologis olahragawan. Pelatih harus memahami prinsip-prinsip latihan serta dapat menerapkannya dalam proses latihan, sebab dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan membuat kualitas latihan menjadi lebih baik.

Prinsip-prinsip latihan mempunyai peranan penting dalam aspek fisik, fisiologis, dan psikologis olahragawan. Prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang harus dilaksanakan supaya tujuan latihan dapat tercapai. Menurut Sukadiyanto (2010: 14), prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifikasi, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis. Tujuh prinsip latihan yang dikemukakan oleh Bompa (1990) dalam Sudradjat Prawirasaputra (1999:17) ialah: prinsip aktif dan kesungguhan berlatih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model dalam proses latihan, dan prinsip *overload* atau penambahan beban latihan. Prinsip latihan yang dapat dijadikan pedoman dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler olahraga diantaranya ialah prinsip multilateral, individu, adaptasi, beban berlebih, beban bersifat progresif, spesifikasi, bervariasi,

pemanasan dan pendinginan, periodisasi, berkebalikan, beban moderat, dan sistematis yang akan dijelaskan berikut ini

1. Multilateral

Prinsip latihan yang mengembangkan semua komponen biomotor dinamakan sebagai prinsip multilateral. Menurut Johansyah Lubis (2013: 12) multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Membentuk olahragawan perlu memperhatikan prinsip multilateral sebab akan memberikan banyak keuntungan. Salah satu keuntungannya ialah olahragawan tidak matang dini. Contoh dari matang dini adalah apabila olahragawan yang seharusnya prestasi terbaiknya dicapai setelah usia 18 tahun tapi diusia 15 tahun sudah mencapai prestasi puncak. Oleh karena itu, latihan multilateral harus diberikan pada awal-awal latihan dengan tujuan sebagai dasar spesialisasi. Latihan multilateral berisikan keterampilan gerak dasar olahraga dan pergerakan alami seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar dan menangkap.

2. Prinsip Individu

Individu satu dengan yang lainnya memiliki kemampuan serta potensi yang berbeda-beda sehingga dalam penentuan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dari setiap individu. Bahkan pada orang yang kembar pun akan mempunyai perbedaan pada ciri tubuh, apalagi secara fisiologis dan psikologis tentunya tidak akan bisa sama persis. Perbedaan pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sukadiyanto (2010: 15-18) menyatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan olahragawan dalam merespons beban latihan ialah: (a) Keturunan, (b) Kematangan, (c) Gizi, (d) Waktu Istirahat dan tidur, (e) Tingkat Kebugaran, (f) Pengaruh Lingkungan, (g) Rasa Sakit dan Cidera, dan (h) Motivasi.

3. Prinsip Adaptasi

Tingkat penyesuaian latihan atau adaptasi latihan dari masing-masing individu berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Adaptasi olahragawan dipengaruhi oleh faktor usia olahragawan, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kualitas kebugaran sistem energi, dan kualitas atau mutu latihan. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh akibat latihan menurut Sukadiyanto (2010: 18) adalah: (1) kemampuan fisiologis, yaitu membaiknya sistem pernafasan, membaiknya fungsi jantung, membaiknya fungsi paru, serta membaiknya sirkulasi dan volume darah, (2) meningkatnya kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan *power*, (3) tulang, ligamen, tendo, dan hubungan jaringan otot lebih kuat. Mansur (2009: 8) mengemukakan bahwa ciri-ciri penyesuaian tubuh terlihat pada denyut nadi istirahat lebih lambat, pernafasan lebih lambat, kinerja lebih baik, semangat lebih baik, tidur relatif lebih mudah dan tidak mudah lelah.

Tubuh manusia setelah melakukan aktivitas jasmani akan mengalami perubahan secara fisiologis, psikologis, dan fisik. Secara fisiologis dapat dilihat pada perbaikan sistem pernafasan sehingga denyut nadi istirahat yang lebih lambat. Secara psikologis juga akan terdapat perubahan dimana olahragawan cenderung percaya diri bila telah menguasai keterampilan lebih tinggi. Sementara dari segi fisik terdapat perubahan dari komponen-komponen fisik yang ada, sebagai contoh peningkatan kekuatan, kecepatan, *power*, koordinasi, dan kelentukan.

4. Prinsip Beban Berlebih

Prinsip beban berlebih atau prinsip *overload* ialah prinsip latihan yang menekankan pada penambahan beban latihan sehingga mencapai batas ambang rangsang atau bahkan melampaui ambang batas rangsang. Prinsip latihan beban berlebih harus dijadikan sebagai salah satu prinsip yang penting. Pada prinsip beban berlebih, beban latihan diberikan dengan takaran yang tepat atau sedikit melampaui di atas ambang rangsang. Pemberian beban latihan yang terlalu ringan tidak akan berpengaruh

terhadap peningkatan kualitas fisik olahragawan, sebaliknya bila prinsip beban yang diberikan terlalu berat maka akibatnya juga tidak akan baik, sebab tubuh tidak akan mampu mengadaptasi beban latihan. Prinsip beban berlebih ini akan menekankan pada pembebanan yang diberikan secara bertahap dan meningkat disesuaikan dengan perubahan pada olahragawan. Adapun cara untuk meningkatkan beban latihan dengan diperberat, diperlama, diperbanyak, dan dipercepat dengan melakukan variasi pada frekuensi, intensitas, dan waktu latihan.

5. Prinsip Beban Bersifat Progresif

Supaya proses adaptasi pada tubuh terjadi dengan baik, diperlukan prinsip beban berlebih lalu dilanjutkan dengan prinsip beban bersifat progresif. Arti dari latihan yang bersifat progresif ialah latihan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang kompleks, yang dilakukan secara rutin, maju, dan berkelanjutan.

6. Prinsip Spesifikasi

Apapun bentuk latihan yang dilakukan olahragawan selalu memiliki tujuan yang khusus sehingga program apapun yang disusun pelatih idealnya disesuaikan dengan tuntutan fisik dari olahragawan sesuai dengan cabang olahraganya. Adapun pertimbangan dalam menerapkan prinsip kekhususan atau spesifikasi ialah: (a) kebutuhan energi, (b) model latihan, (c) periodisasi latihan, dan (d) gerak dan otot-otot yang digunakan.

7. Prinsip Bervariasi

Kegiatan proses latihan yang menuntut pengulangan-pengulangan tentunya akan menimbulkan kejenuhan bagi olahragawan. Untuk menghindarkan kejenuhan yang terjadi pada program latihan harus disusun secara variatif. Cara untuk memvariasi latihan: (a) pemberian latihan secara ringan dan berat, (b) pemberian waktu *recovery* dan melaksanakan latihan, (c) memberikan latihan dari yang mudah ke yang sulit, (d) memberikan

latihan dari kuantitas ke kualitas, (e) mengganti metode latihan dan menyesuaikan bentuk sarana dan prasarana latihan, dan (f) berganti teman latihan.

8. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Satu kali latihan akan memuat pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Tujuan pemanasan sendiri adalah mempersiapkan olahragawan dalam menjalani latihan inti. Kegiatan pemanasan harus dapat meningkatkan suhu badan yang dapat dilakukan melalui permainan-permainan sederhana dan diikuti dengan aktivitas peregangan baik statis maupun dinamis. Pemanasan hendaknya juga memuat aktivitas gerak teknik dari cabang olahraga. Pendinginan mempunyai peran untuk menurunkan suhu badan dan kondisi tubuh ke kondisi normal. Pendinginan secara tepat akan membantu proses penurunan suhu tubuh secara bertahap, sehingga suhu tubuh tidak langsung turun.

9. Prinsip Periodisasi

Tujuan akhir dari proses latihan adalah untuk mencapai prestasi puncak. Proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada periodisasi latihan. Periodisasi latihan merupakan tahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan. Periodisasi latihan ialah pembagian program latihan menjadi beberapa tahap latihan yang lebih kecil. Tujuan dari periodisasi ialah menyederhanakan program jangka panjang dalam bagian-bagian yang lebih kecil agar puncak prestasi pada pertandingan utama yang diinginkan dapat terwujud. Pembagian program tahunan ke bagian yang lebih kecil akan memungkinkan pelatih lebih mudah, lebih cermat dan lebih sistematis dalam mengorganisasi program latihannya bila dibandingkan dengan tidak dilakukan pembagian tersebut.

10. Prinsip Berkebalikan

Prinsip berkebalikan dapat diartikan bahwa olahragawan yang berhenti dari latihan dalam jangka waktu tertentu, maka organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Penurunan fungsi organ berbanding lurus dengan waktu berhenti latihan. Artinya, semakin lama waktu istirahat, maka semakin banyak penurunan fungsi organ. Seorang olahragawan yang telah lama berhenti latihan biasanya tidak akan diikuti bertanding oleh pelatihnya. Karena kemampuannya yang sudah menurun.

11. Prinsip Beban Moderat

Beban latihan akan sangat menentukan keberhasilan latihan yang dilakukan. Pembebanan yang berlebih akan mengakibatkan *overtraining*. *Overtraining* bisa dilihat dengan adanya olahragawan yang cedera atau sakit. Pembebanan yang kurang juga tidak baik sebab tidak akan berdampak pada peningkatan kualitas olahragawan dari segi fisik, psikis, dan juga keterampilan. Untuk itu, pemberian beban harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan, juga tingkat kemampuan dari olahragawan. Tes dan pengukuran kemampuan dari olahragawan menjadi kebutuhan bagi seorang pelatih untuk menentukan beban latihan yang tepat bagi setiap olahragawan.

12. Prinsip Sistematis

Setiap periodisasi latihan mempunyai penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik secara teknik, taktik, fisik, maupun mental. Penyampaian materi latihan juga harus sistematis. Sebagai contoh latihan untuk cabang olahraga akan dimulai dari latihan fisik, teknik, strategi lalu taktik, aspek psikologis, dan puncaknya pada kematangan bertanding. Akan tetapi, dalam satu sesi latihan diusahakan mencakup aspek fisik, teknik, taktik dan juga mental. Perlu diingat, penekanan pemberian materi harus disesuaikan dengan waktu periodisasi latihan.

B. Komponen-komponen Latihan

Mutu atau kualitas dari suatu latihan sangat ditentukan oleh komponen-komponen latihan. Kunci keberhasilan dalam menyusun program latihan juga bergantung dari komponen-komponen latihan. Adapun komponen-komponen latihan di antaranya ialah: (1) intensitas, (2) *volume*, (3) *recovery*, (4) *interval*, (5) repetisi, (6) *set*, (7) seri, (8) durasi, densitas, (9) irama, (10) frekuensi, dan (11) sesi atau unit³. Secara lebih rinci akan diuraikan di bawah ini.

1. Intensitas Latihan

Intensitas ialah ukuran kualitas suatu rangsang atau pembebanan yang diberikan selama proses latihan. Intensitas latihan dapat ditentukan oleh beberapa faktor berikut:

a) 1 RM (*One Repetition Maximum*)

Ukuran intensitas untuk mengukur kemampuan otot dalam mengangkat beban maksimal dengan satu kali kerja disebut dengan *One Repetition Maximum*. Berikut merupakan ilustrasi dari penentuan 1 RM. Jono mampu mengangkat beban 100 kg, kalau ditambah 2 kilogram tidak sanggup mengangkat, ditambah 1 kilogram juga tidak dapat mengangkat. Namun, bila dikurangi dari 100, misal 98 kilogram Jono dapat mengangkat beban. Berarti 1 RM Jono adalah 100 kilogram.

b) Denyut Jantung Maksimal

Denyut jantung maksimal dapat digunakan untuk menghitung intensitas. Rumus untuk menghitung denyut jantung maksimal secara sederhana dapat dilakukan dengan menggunakan rumus 220 dikurangi usia. Misalnya, usia Adi adalah 20 tahun, maka denyut jantung maksimal Adi adalah $220 - 20$, yaitu 200.

³ Sukadiyanto (2010) *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik Halm* 26-32. Bandung: Lubuk Agung.

c) Kecepatan

Ukuran intensitas selain dengan 1 RM dan denyut jantung permenit adalah kecepatan. Kecepatan dapat diartikan sebagai jarak yang dapat ditempuh tiap satu satuan waktu. Sebagai contoh Budi berlari menempuh jarak 200 meter dalam waktu 24 detik. Penentuan intensitas latihannya ialah dengan membagi jarak tempuh dengan waktu tempuh. Sehingga $200/24 \text{detik} = 8 \text{ meter/detik}$, artinya ialah intensitas latihannya ialah 8 meter/detik.

d) Jarak Tempuh

Jarak tempuh adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu tertentu. Jarak tempuh dapat sebagai ukuran untuk menentukan intensitas. Sebagai contoh seorang lari selama 12 menit harus menempuh 2400 meter, sehingga penentuan intensitasnya menggunakan jarak tempuh.

e) Jumlah Repetisi (Ulangan) Permenit/perdetik

Intensitas juga dapat ditentukan oleh banyaknya repetisi atau ulangan permenit/perdetik. Mengukur intensitas dengan jumlah repetisi ialah dengan cara melakukan gerakan atau aktivitas tertentu selama waktu yang tertentu pula, dan aktivitas itu dapat dilakukan dalam beberapa ulangan. Sebagai contoh atlet bola voli remaja mampu melakukan *push-up* sebanyak 50 kali dalam waktu satu menit.

f) Lama Latihan di dalam *Training Zone*

Latihan membutuhkan waktu tertentu untuk mencapai intensitas latihan yang diinginkan. Latihan tidak akan bermanfaat penuh bila lama waktu latihan yang dilakukan tidak dapat memenuhi waktu latihan saat berada dalam *training zone*. Misalnya untuk olahraga prestasi seorang atlet seharusnya menghabiskan waktu lebih dari 45 menit pada *training*

zone namun hanya dapat 30 menit saja. Maka latihan yang dilakukan tersebut kurang intensif.

g) *Lama Recovery* dan *Interval*

Pemberian waktu *recovery* dan *interval* juga merupakan salah satu cara menentukan besar kecilnya ukuran intensitas. Salah satu parameter untuk menentukan intensitas latihan teknik ialah dengan pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Semakin lama pemberian waktu *recovery* dan *interval* maka semakin rendah intensitas latihannya. Sebaliknya, semakin sebentar waktu *recovery* dan *interval*, maka semakin tinggi interval latihannya. Sebagai contoh untuk menentukan intensitas dalam latihan teknik, satu sesi latihan selama 2,5 jam atlet melakukan gerak teknik dengan ulangan semakin banyak maka intensitasnya semakin tinggi. Sebaliknya, bila semakin sedikit maka semakin rendah intensitasnya.

2. *Volume Latihan*

Ukuran yang menunjukkan jumlah suatu rangsangan atau pembebanan yang diberikan disebut sebagai *volume*. *Volume* latihan dapat dilihat pada: berat-ringannya latihan, lama-tidaknya latihan, dan cepat-tidaknya latihan. Besarnya *volume* latihan dapat dihitung melalui: lama tidaknya pemberian waktu *recovery* dan *interval*, jumlah pembebanan dalam setiap sesi, jumlah ulangan per *set*, jumlah *set* per sesi, jumlah pembebanan per seri, dan jumlah seri per-sesi.

3. *Recovery*

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat latihan antara aktivitas. *Recovery* diberikan pada saat antar *set* atau pengulangan. *Recovery* secara umum diberikan dengan dua tipe yakni kurang dari 90 detik, dan lebih dari 90 detik. *Recovery* dapat juga ditentukan dengan membandingkan antara waktu kerja dan istirahat. *Recovery* yang seperti ini dapat dijumpai pada latihan kecepatan.

4. Interval

Interval ialah waktu istirahat yang diberikan pada waktu istirahat antar seri, sirkuit, atau antarsesi per unit latihan. Pemberian waktu interval selalu lebih lama dibandingkan dengan pemberian waktu *recovery*.

5. Repetisi

Repetisi adalah jumlah pengulangan untuk satu item latihan tertentu. Satu seri terdapat beberapa butir atau item latihan dimana setiap butir atau item latihan itu dilaksanakan dengan pengulangan-pengulangan. Misalnya: latihan *sit-up* 20 kali, *back-up* 20 kali, *push-up* 10 kali. Repetisi atau ulangan dari contoh di atas adalah 20 untuk *sit-up*, 20 untuk *back-up*, dan 10 untuk *push-up*, sebab angka-angka tersebut menunjuk pada jumlah pengulangannya.

6. Set

Set adalah jumlah pengulangan untuk beberapa item latihan. Melihat sekilas antara set dan repetisi terkesan memiliki pengertian yang sama namun sebenarnya tetap ada perbedaannya. Perbedaan set dan repetisi ada pada letak pemakaiannya, di mana set digunakan untuk menyebutkan jumlah ulangan pada latihan yang terdiri dari beberapa item latihan sementara repetisi dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan pada latihan tunggal

7. Seri

Seri sering juga disebut sirkuit. Pengertian dari seri atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan menyelesaikan beberapa macam latihan dimana semuanya harus diselesaikan dengan satu rangkaian.

8. Durasi

Durasi ialah ukuran lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan. Sebagai contoh ekstrakurikuler bolavoli SMP N 2 Pandak pada hari

senin, 12 September 2014 latihan selama 2 jam. Artinya ialah durasi latihannya adalah 2 jam.

9. Densitas

Densitas latihan berkaitan erat dengan pemberian waktu *recovery* dan interval. Densitas sendiri dapat diartikan sebagai ukuran yang menunjukkan waktu efektif latihan. Densitas sangat dipengaruhi oleh *recovery* dan interval. Semakin lama waktu *recovery* dan interval yang diberikan, maka semakin rendah densitas latihannya. Sebaliknya, apabila waktu *recovery* dan interval yang diberikan sedikit, maka semakin tinggi densitas latihannya. Sebagai contoh dalam satu sesi latihan dengan durasi 2 jam, densitas latihannya 1 jam 40 menit, dapat dikatakan densitas latihannya tinggi. Dapat dikatakan tinggi sebab waktu *recovery* dan interval hanya sedikit.

10. Irama

Irama ialah ukuran kecepatan pelaksanaan suatu pembebanan dalam latihan. Irama latihan dapat dibagi dalam tiga kategori yakni, (1) irama rendah, (2) irama sedang, dan (3) irama tinggi.

11. Frekuensi dan Sesi atau *Unit*

Frekuensi ialah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Untuk menghitung frekuensi biasanya menggunakan periode waktu dalam satu minggu. Frekuensi latihan sendiri bertujuan untuk menunjukkan banyaknya sesi latihan dalam setiap minggunya. Ilustrasinya yaitu sebagai berikut. Tim sepak bola SMP N 2 Pandak mempunyai frekuensi latihan 3 kali setiap minggu. Artinya, latihan sepak bola SMP N 2 Pandak 3 kali dalam satu minggunya, Harinya bisa Senin, Rabu, dan Jumat. Sementara yang disebut sesi latihan ialah materi program latihan dalam satu kali pertemuan.

BAB IV
PEMANDUAN BAKAT
DALAM PROGRAM EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Pengertian Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat merupakan tahap paling awal dalam penemuan olahragawan yang berprestasi. Pemanduan bakat dalam olahraga merupakan suatu usaha untuk mengidentifikasi bakat olahraga seseorang secara sistematis terhadap berbagai aspek, dengan tujuan memperkirakan seseorang akan berhasil dalam proses latihan serta dapat meraih prestasi puncak. Tahap setelah pemanduan bakat ialah pengembangan bakat, yaitu suatu upaya yang dilakukan untuk mengembangkan olahragawan yang telah berprestasi pada salah satu cabang olahraga, dimana diketahui olahragawan tersebut mempunyai bakat dalam olahraga yang ditekuninya.

Contoh pengembangan bakat ialah seorang olahragawan bernama Isna yang telah berlatih bolavoli selama 3 tahun, usianya masih tergolong muda, mempunyai tinggi badan 175 cm, tingginya sangat ideal untuk seorang pemain bolavoli putri di Indonesia. Isna juga mempunyai kecepatan yang sangat bagus, otot isna tergolong otot putih sehingga memungkinkan olahragawan tersebut mempunyai kecepatan yang bagus, tubuh tergolong ideal, meskipun prestasinya belum memuaskan pada saat ini. Berdasarkan hal tersebut disimpulkan Isna merupakan olahragawan yang berbakat dalam olahraga bola voli.

Istilah lain dalam pemanduan bakat selain pengembangan bakat ialah seleksi bakat. Seleksi bakat merupakan daya upaya yang dilakukan untuk menjaring olahragawan muda yang sedang berpartisipasi dalam salah satu cabang olahraga melalui tes-tes kemampuan fisik, fisiologis, dan psikologis dalam usaha melaksanakan identifikasi pada olahragawan yang mempunyai kemungkinan berprestasi dalam cabang olahraga pilihannya.

B. Tujuan Pemanduan Bakat

Pemanduan bakat dalam program ekstrakurikuler olahraga bertujuan untuk mengidentifikasi dan menyeleksi atlet yang memiliki kemampuan terbaik dalam cabang olahraga. Pemanduan bakat melalui kegiatan ekstrakurikuler akan lebih baik, sebab peserta didik yang memilih salah satu kegiatan ekstrakurikuler itu biasanya sudah diminati terlebih dahulu. Tujuan pemanduan bakat sangat luas, di antaranya ialah:

1. Meningkatkan prestasi olahragawan secara maksimal
2. Meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam pemanfaatan sumber daya manusia.
3. Meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam proses pembinaan.
4. Menggali bibit olahragawan berbakat yang belum berperan aktif dalam olahraga.
5. Memberikan kesempatan bagi olahragawan muda yang berbakat untuk mengembangkan keterampilan olahraga secara baik dan benar.
6. Menghindarkan pemilihan olahraga yang tidak sesuai dengan potensi bakat olahragawan.
7. Mempermudah kerja pelatih, sebab olahragawan yang berbakat pada cabang olahraga akan mudah menyesuaikan dan cepat bisa menguasai keterampilan cabang olahraga tersebut daripada yang tidak berbakat.

C. Keuntungan Pemanduan Bakat

Adapun keuntungan dalam mengidentifikasi bakat ialah: (1) mempercepat dalam mencapai prestasi tertinggi, sebab olahragawan yang dilatih sudah mempunyai bakat dalam olahraga yang ditekuni, (2) pekerjaan pelatih menjadi lebih efektif serta dapat mengurangi volume kerja pelatih, (3) meningkatkan daya saing olahragawan, (4) lebih memberikan rasa percaya diri pada olahragawan, (5) proses latihan akan dapat berjalan dengan baik sehingga hasilnya dapat maksimal dan (6) akan mempermudah dalam penerapan ilmu pengetahuan berkaitan dengan olahraga.

Pemanduan bakat akan mempercepat dalam mencapai prestasi tertinggi. Pencapaian prestasi tertinggi olahragawan dipengaruhi oleh banyak faktor. Namun, faktor keberbakatan mempunyai peranan yang cukup besar dibandingkan dengan faktor-faktor yang lain, dengan tidak mengesampingkan faktor selain bakat. Olahragawan yang berbakat akan lebih cepat mengembangkan diri. Sebagai contoh untuk olahragawan yang menekuni lari cepat 100 meter ada dua olahragawan, dimana si “A” dikatakan berbakat dalam lari cepat 100 meter karena memiliki panjang tungkai yang baik untuk lari cepat, mempunyai kecepatan, dan ototnya ialah otot putih, sementara si “B” mempunyai otot merah dan panjang tungkainya kurang, serta memiliki kelebihan lemak tubuh yang melebihi normal. Bila kasusnya seperti di atas maka si “A” akan mudah dalam mencapai puncak prestasi, dibandingkan dengan si “B”.

Pemenuhan akan bakat dari olahragawan tentunya akan mempermudah kerja dari pelatih. Kerja pelatih menjadi lebih efektif sebab olahragawan yang dilatihnya cepat beradaptasi dan mudah menerima materi yang disampaikan atau dilatihkan sebab olahragawan tersebut mempunyai bakat pada olahraga yang ditekuni. Volume kerja pelatih juga menjadi lebih rendah sebab untuk melatih olahragawan yang berbakat tidak membutuhkan waktu yang lama dalam menguasai gerak olahraga yang dipelajari.

Daya saing olahragawan juga akan meningkat dengan kepemilikan bakat pada olahragawan. Rasa percaya diri olahragawan juga akan lebih tinggi sebab olahragawan cepat bisa beradaptasi. Olahragawan yang mempunyai bakat akan sangat membantu pelatih dalam menerapkan ilmu pengetahuan tentang olahraga.

D. Metode Pemanduan Bakat

Menemukan bakat olahragawan bukan perkara yang mudah, untuk menemukan bakat olahragawan memerlukan pemanduan bakat secara mendetail. Metode-metode yang dapat digunakan dalam pemanduan bakat ialah:

1. Metode Alamiah

Metode pemanduan bakat secara alamiah merupakan pemanduan bakat dengan pendekatan secara ilmiah serta penjarangan secara alamiah. Penjarangan secara alamiah ialah penemuan olahragawan berprestasi dengan cara menemukan olahragawan yang berminat dan menggeluti cabang olahraga tertentu, dengan kata lain sudah terlibat aktif dalam cabang olahraga. Pengembangan olahragawan juga berjalan secara alamiah. Olahragawan berlatih karena lingkungan, dorongan dari orang tua, dan lain-lain. Perkembangan prestasi olahragawan biasanya lambat, sebab seringkali pemilihan cabang olahraganya tidak sesuai dengan bakat yang dimiliki.

2. Metode Ilmiah

Metode pemanduan bakat ilmiah ialah pemanduan bakat olahragawan prospektif yang didukung dengan bukti-bukti bahwa olahragawan mempunyai kemampuan alami untuk cabang olahraga tertentu dengan cara melihat komponen-komponen tubuh, serta kognitif, dan afektif dari olahragawan. Pemilihan dilakukan dengan ukuran-ukuran yang telah ditetapkan. Keunggulan metode ilmiah ini ialah proses meraih prestasi puncak olahragawan relatif lebih singkat, sehingga tidak heran apabila banyak pelatih cenderung suka mengambil olahragawan yang sudah menekuni cabang olahraga tertentu dan dirasa mempunyai prestasi.

Mengapa pemanduan bakat harus ilmiah? Banyak alasan mengapa harus ilmiah. Adapun alasan mengapa pemanduan bakat harus ilmiah ialah sebagai berikut.

- a. Bila pemanduan bakat dilakukan secara ilmiah maka dapat menunjukkan data-data yang akurat.
- b. Dengan metode ilmiah akan dapat meningkatkan rasa percaya diri dari olahragawan.
- c. Secara tidak langsung metode pemanduan bakat secara ilmiah akan membantu penerapan latihan secara ilmiah.

- d. Membantu mempersingkat waktu yang dibutuhkan dalam memperoleh prestasi olahragawan.
- e. Metode pemanduan bakat secara ilmiah akan membantu kerja dari pelatih olahraga, sebab dapat mengurangi volume pekerjaan pelatih.

3. Metode *Flagsystem*

Metode pemanduan bakat metode *flagsystem* ialah penjarangan bakat olahragawan dengan cara dimana terdapat olahragawan yang kelihatan berprestasi lalu diambil untuk dilatih.

E. Kriteria Pemanduan Bakat

Melakukan pemanduan bakat membutuhkan panduan akan kriteria dari cabang olahraga yang akan digeluti. Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda. Meskipun demikian semua cabang olahraga secara garis besar mempunyai banyak persamaan. Untuk melakukan pemanduan bakat hendaknya memperhatikan beberapa kriteria dibawah ini.

1. Kesehatan

Kesehatan merupakan salah satu kriteria pemanduan bakat yang harus dipenuhi oleh olahragawan. Dengan kata lain, kesehatan merupakan syarat mutlak bagi olahragawan. Sebab olahragawan dituntut untuk mengembangkan prestasi. Oleh karena itu, calon olahragawan sebelum diterima dalam suatu perkumpulan olahraga harus melalui pengujian secara medis oleh dokter. Dokter perlu memberi rekomendasi kepada pelatih dalam memilih olahragawan. Seorang pelatih sebaiknya memilih calon olahragawan yang memiliki kesehatan sempurna.

2. Kualitas Biometri atau Anthropometri

Kualitas biometri atau anthropometri olahragawan merupakan hal yang penting dan dapat menjadi modal dalam beberapa cabang olahraga tertentu. Dengan demikian, kualitas biometri atau anthropometri hendaknya dipertimbangkan di antara kriteria utama dalam pemilihan calon olahragawan.

Tinggi badan, berat badan, panjang tungkai, seringkali memainkan peranan yang dominan dalam cabang olahraga tertentu. Sebagai contoh pada permainan bola voli, olahragawan yang mempunyai tinggi badan lebih tinggi seringkali berperan lebih dominan, meskipun tinggi badan bukan satu-satunya faktor penentu baik tidaknya olahragawan bola voli.

3. Hereditas

Anak-anak cenderung mewarisi karakteristik biologis dan psikologis dari orang tuanya. Faktor keturunan merupakan faktor yang sangat penting dan kerap kali mendominasi dalam proses latihan. Namun, hereditas bukan hal yang mutlak berperan dalam latihan. Faktor lingkungan seperti pendidikan, proses latihan, tidak akan mengubah kualitas yang diwariskan oleh orangtua, kalau itu ada perubahan, mungkin hanya akan sedikit yang alami. Perkembangan kapabilitas juga akan dibatasi oleh potensi genetik seseorang. Sistem dan fungsi tubuh ditentukan pula secara genetik.

4. Aspek Keterampilan Dasar

Setiap cabang olahraga mempunyai karakter masing-masing. Keterampilan dasar setiap cabang olahraga juga berbeda-beda. Untuk memilih olahragawan yang berbakat dapat dilihat dari gerak dasar cabang olahraga yang diinginkan. Misal untuk mencari atlet bola voli yang berbakat dapat dilihat dari keterampilan memukul bola.

5. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis juga dapat digunakan dalam mengidentifikasi calon olahragawan berbakat. Fisiologi memberikan pengaruh besar dalam penampilan olahragawan. Mendeteksi sejak dini secara fisiologis hendaknya dapat dilakukan untuk menentukan olahragawan yang handal. Sebagai contoh olahragawan yang mempunyai serabut otot putih akan cocok untuk olahraga yang mempergunakan kecepatan, misalnya lari 100 meter. Sementara olahragawan yang mempunyai serabut otot merah akan cocok untuk olahraga aerobik, sebab otot dengan serabut merah ialah otot

yang mengandung mioglobin dimana mioglobin ialah serat yang berwarna kemerah-merahan. Mioglobin berfungsi sebagai pengikat oksigen pada serat otot.

6. Aspek Psikologis

Aspek psikologis dari calon olahragawan juga perlu diperhatikan. Mendapatkan atlet yang mempunyai kecemasan tinggi juga akan membuat permasalahan tersendiri dikelak kemudian hari. Minat, motivasi calon olahragawan perlu diperhatikan dalam memilih calon atlet.

7. Tersedianya Pelatih atau Para Ahli

Tersedianya pelatih atau para ahli dalam dunia olahraga sangat memberikan pengaruh dalam pengidentifikasian olahragawan berbakat. Pelatih olahraga maupun para ahli yang menggunakan metode ilmiah dalam menemukan olahragawan berbakat akan lebih tinggi. Seorang pelatih tidak dapat mengembangkan prestasi olahraga seorang diri, jika menginginkan peningkatan latihan yang signifikan, maka kerjasama antara ilmuwan olahraga, dan para pelatih menjadi hal yang sangat penting. Di samping itu dukungan dari pemerintah dan masyarakat juga harus diperhatikan, karena dukungan dari pemerintah dan masyarakat akan dapat memaksimalkan proses latihan.

8. Fasilitas Olahraga

Fasilitas olahraga berperan sebagai parameter berbagai olahraga bagi calon olahragawan terpilih. Oleh karena itu, jika kondisi fasilitas olahraga yang tersedia memenuhi persyaratan, maka bisa jadi olahragawan yang kategorinya kurang berbakat dapat berlatih dengan hasil lebih baik, dibandingkan olahragawan berpotensi. Tentunya, kondisi ini bukan yang diharapkan oleh para ahli teori latihan, sebab bagaimanapun olahragawan yang tidak berpotensi akan sulit memperoleh kinerja yang optimal.

9. Iklim Olahraga

Iklim olahraga sering menjadi pembatas dalam pemilihan calon olahragawan terpilih. Seorang olahragawan yang mempunyai iklim olahraga yang mendukung akan lebih mudah dalam mencapai puncak prestasi dibandingkan dengan yang tidak mempunyai iklim olahraga yang baik.

F. Tahapan Identifikasi Bakat

Tahapan identifikasi bakat dapat bedakan dalam tiga yakni: (1) tahap awal, (2) tahap pertengahan, dan (3) tahap akhir⁴. Secara lebih rinci penjabarannya ialah sebagai berikut.

1. Tahap awal

Tahap awal merupakan tahapan pada fase sebelum pubertas. Tahapan ini kira-kira pada usia 3 sampai dengan 8 tahun. Dokter memegang peranan penting dalam tahap awal ini, sebab fokus bidikannya pada kesehatan dan perkembangan jasmani secara umum.

2. Tahap pertengahan

Tahapan pertengahan berlangsung selama masa pubertas dan sesudahnya. Pengujian kesehatan secara rinci sudah harus dilakukan pada tahap ini, sehingga dapat mendeteksi faktor-faktor penghambat yang dapat mengganggu pencapaian puncak prestasi atau mengetahui faktor yang dapat menurunkan prestasi. Tahap ini juga sudah dapat dilakukan penilaian terhadap perkembangan biomotor. Pengujian psikologis secara komprehensif juga sudah harus dilakukan.

3. Tahap akhir

Tahap akhir dalam pengidentifikasi bakat ialah dengan uji kesehatan olahragawan, melihat adaptasi fisiologis olahragawan dalam proses latihan,

⁴ http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196312091988031DEDE_ROHMAT_NURJAYA/PEMANDUAN_BAKAT_CABOR_ROWING.pdf

kemampuan menanggulangi stres, uji potensi untuk mengembangkan prestasi lebih lanjut. Pengujian-pengujian serta tes dan pengukuran yang dilakukan hendaknya dilaksanakan secara periodik.

G. Indikator Bakat

Keberhasilan dalam bentuk apapun, pasti ada indikator keberhasilannya. Adapun indikator dalam bakat olahragawan ialah sebagai berikut.

1. Peningkatan penguasaan teknik dan taktik olahragawan
2. Peningkatan kondisi fisik olahragawan
3. Performa olahragawan yang telah dicapai olahragawan
4. Waktu peningkatan prestasi olahragawan
5. Kemampuan bersikap olahragawan di dalam dan di luar lapangan
6. Kemampuan belajar dari olahragawan
7. Stabilitas peningkatan prestasi
8. Mempunyai daya juang yang tinggi
9. Mempunyai motivasi intrinsik yang ke arah positif
10. Mempunyai toleransi terhadap beban latihan

H. Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Olahraga

Pemanduan bakat pada dasarnya harus memperhatikan akan faktor-faktor yang berpengaruh pada kinerja olahragawan. Kinerja olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang berpengaruh terhadap kinerja olahraga ialah (1) aspek fisik, (2) aspek fisiologis, (3) aspek psikologis, (4) aspek keterampilan, (5) aspek perseptual, (6) aspek kematangan, (7) aspek sosiologi-budaya, dan (8) teknik dan taktik olahragawan. Penjabaran dari faktor-faktor kinerja olahragawan sebagai berikut.

1. Aspek Fisik

Aspek yang mempengaruhi kinerja olahragawan dari segi fisik ialah tinggi badan, proporsi tinggi duduk, proporsional panjang anggota tubuh,

berat badan, dan tipe tubuh. Secara rinci aspek fisik yang berpengaruh pada kerja fisik ialah sebagai berikut:

a) Tinggi Badan

Tinggi badan terbukti menentukan keberhasilan dalam sejumlah cabang olahraga seperti bola voli, bola basket, renang, dan lain-lain. Sebaliknya badan yang tidak terlalu tinggi juga dibutuhkan dalam beberapa cabang olahraga seperti senam, loncat indah, lalu angkat besi dan lain-lain.

b) Proporsi Tinggi Duduk

Proporsi tinggi duduk adalah perbandingan antara tinggi badan dengan tinggi duduk. Optimisasi pada tinggi duduk, bila tungkai yang panjang sementara togok pendek olahraga yang cocok ialah lari gawang. Sementara pada tungkai yang pendek dengan togok yang panjang akan sesuai pada olahraga senam, angkat besi, dan gulat.

c) Berat Badan

Berat badan yang berat diperlukan juga untuk olahraga seperti sumo, tolak peluru, gulat, lempar cakram dan lain-lain. Berat badan ringan juga diperlukan dalam olahraga seperti olahraga senam, loncat indah, dan lari jarak jauh.

d) Tipe Tubuh

Tipe tubuh manusia pada dasarnya terbagi atas tiga bagian. Ketiga tipe tubuh ialah *endomorph*, *mesomorph*, *ectomorph* (<http://informasitips.com/jenis-olahraga-berdasarkan-tipe-tubuh>).

1) Tipe *Endomorph*

Ciri-ciri tipe *endomorph* yaitu bentuk tubuh gemuk, lebar di bagian paha, pinggang dan perut besar, tidak berotot. Tipe *endomorph* cenderung memiliki tulang yang lebih besar daripada tipe-tipe tubuh lainnya. Pria atau wanita dengan tipe tubuh *endomorph* bisanya

memiliki muka yang bulat dengan paha dan pinggul yang lebih besar. Tipe tubuh ini biasanya memiliki bentuk tubuh seperti buah pir.

Tubuh yang termasuk ke dalam tipe *endomorph* memiliki tangan dan kaki yang cenderung lebih pendek dan terkesan gemuk. Tipe tubuh ini juga memiliki lemak tubuh yang lebih tinggi, namun tubuhnya mudah untuk dibentuk menjadi otot. Metabolisme tubuhnya cenderung lebih lambat dibandingkan tipe tubuh yang lainnya sehingga agak susah untuk menurunkan berat badan. Pada tipe tubuh ini disarankan untuk melakukan jenis olahraga ringan yang tidak menyebabkan tegangan tinggi pada kerangka tubuh, aktivitas fisik yang durasinya agak lama namun tidak berlebihan. Selama berolahraga, hendaknya jangan menahan nafas. Contoh olahraga yang bisa dilakukan: bersepeda, berjalan, berenang, latihan cardio, dan aerobik.

2) Tipe *Mesomorph*

Ciri tipe ini yaitu bentuk tubuh yang bertulang besar, berotot, bahu lebar, pinggang sempit. Tipe tubuh *mesomorph* biasanya digambarkan sebagai bentuk tubuh yang atletik dan memiliki bentuk tubuh yang indah. Orang dengan tipe tubuh *mesomorph* biasanya memiliki bentuk tubuh seperti jam pasir, dan juga memiliki otot tubuh yang besar.

Hampir sebagian besar tipe tubuh *mesomorph* memiliki pundak/bahu yang lebar dan pinggang yang sempit. Namun, metabolisme orang dengan tipe tubuh *mesomorph* cenderung cepat dan lebih mudah dalam menurunkan berat badan. Disarankan untuk memilih jenis olahraga yang memerlukan keseimbangan, kekuatan dan ketangkasan pada tipe tubuh ini. Contoh olahraga yang dapat dilakukan yaitu berjalan, lari jarak pendek, silat/karate, tenis, dan atletik.

3) Tipe *Ectomorph*

Tipe *ectomorph* memiliki ciri-ciri bentuk tubuh tinggi, leher ramping dan panjang, pergelangan kaki dan tangan kecil, sulit mengembangkan otot-otot kuat. Tipe *ectomorph* memiliki tampilan yang lebih kurus dan bentuk yang lurus. Hampir sebagian besar orang dengan tipe tubuh *ectomorph* memiliki bentuk tubuh yang terlihat seperti penggaris, dengan pinggang, pinggul, dan pundak yang kecil.

Orang dengan tipe tubuh *ectomorph* dapat dengan mudah menurunkan berat badan, dan cenderung memiliki kadar lemak tubuh yang rendah. Metabolisme tubuhnya cepat, sehingga orang dengan tipe tubuh ini agak susah bila ingin menambah atau menaikkan berat badan. Contoh jenis olahraga lain yang cocok untuk dilakukan adalah lari, basket, tenis, dan badminton.

2. Aspek Fisiologis

Kinerja olahragawan akan sangat dipengaruhi oleh faktor fisiologis. Sebagai contoh kapasitas aerobik sangat berperan pada olahraga beregu. Olahraga yang membutuhkan kapasitas aerobik tinggi ialah olahraga seperti lari marathon, bersepeda jarak jauh, dan sepak bola. Kapasitas anaerobik juga menentukan kinerja olahragawan dari aspek fisiologis. Contoh olahraga yang membutuhkan kapasitas anaerobik ialah lari cepat. Semua komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, kelincahan, dan yang lain juga mempunyai andil dalam kinerja olahragawan.

3. Aspek Psikologis

Aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja olahragawan ialah: (a) motivasi, baik motivasi intrinsik dan juga motivasi ekstrinsik, (b) semangat, (c) daya juang, (d) konsentrasi, (e) *arousal* atau tingkat antusias, (f) agresi, (g) *anxiety* atau kegelisahan akibat stress, dan (h) berani mengambil resiko.

4. Aspek Keterampilan

Aspek keterampilan ditentukan oleh pengambilan keputusan, koordinasi, kemampuan untuk beradaptasi dengan cabang olahraga, dan efisiensi gerak. Olahragawan yang terampil biasanya akan lebih banyak memenangkan pertandingan. Jadi keterampilan merupakan satu aspek penentu dalam kinerja olahragawan.

5. Aspek Perseptual

Kemampuan perseptual merupakan kemampuan dalam mempersepsikan stimulus yang masuk secara tepat menggunakan indera-indera yang ada. Aspek perseptual menjadi salah satu aspek dalam kinerja olahragawan sebab perseptual sangat membantu kinerja atlet. Tanpa kemampuan perseptual yang baik, individu tidak dapat menanggapi suatu stimulus dengan tepat, cermat, dan tepat.

6. Aspek Kematangan

Kematangan olahragawan di antaranya ditentukan oleh usia biologis dan pengalaman bertanding. Semakin berpengalaman seorang olahragawan akan semakin matang dalam bertanding. Begitu juga usia biologis juga menentukan kematangan olahragawan. Hal tersebut terbukti pada beberapa olahraga, seperti pada olahraga sepak bola profesional yang rata-rata pemainnya mempunyai usia sekitar 23 sampai 28 tahun. Bila dilihat memang pada usia 28 tahun tersebut lebih matang dibanding yang masih berusia 23 tahun, namun semakin tua usia olahragawan bukan kematangannya yang menurun namun kondisi fisiknya.

7. Aspek Sosiologi Budaya

Aspek sosiologi budaya sangat berpengaruh pada kinerja olahragawan. Olahragawan yang mendapatkan dukungan dari keluarga dan yang tidak akan mempunyai kinerja yang berbeda. Keuangan juga sering menjadi pengaruh dalam kinerja olahragawan. Olahragawan yang mempunyai peluang berkiprah di cabang olahraga lain juga akan sangat

berpengaruh pada kinerjanya, sebagai contoh olahragawan cabang bola voli namun juga terlibat dalam cabang olahraga bola basket, tentunya akan berpengaruh terhadap kinerja olahragawan tersebut.

8. Aspek Teknik dan Taktik

Teknik dan taktik olahragawan merupakan aspek yang sangat menonjol dalam kinerja olahragawan. Penampilan olahragawan yang mempunyai teknik dan taktik individu yang baik tentunya akan membuat kinerja olahragawan juga baik.

BAB V

PERANCANGAN PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Pentingnya Perencanaan Program Latihan

Sebelum kegiatan ekstrakurikuler olahraga dilaksanakan, langkah awal yang harus ditempuh ialah menyusun rencana program latihan bagi siswa. Perencanaan program latihan hendaknya tersusun secara sistematis dan tertulis. dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Pada olahraga prestasi, untuk menguasai keterampilan olahraga yang ditekuni membutuhkan waktu latihan kurang lebih 10 tahun (latihan tiga kali dalam satu minggu). Latihan yang dilakukan juga harus terus menerus dan berkesinambungan. Mempertimbangkan hal tersebut, memang kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang hanya dilaksanakan 1 atau 2 kali seminggu dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama akan sulit untuk mencapai tujuan prestasi tersebut. Dalam hal ini, tugas pelatih adalah memaksimalkan waktu yang ada untuk mendukung siswa mencapai potensi dan prestasi terbaiknya. Oleh karena itu, pelatih perlu merancang program latihan yang tepat untuk mencapai puncak prestasi yang diinginkan.

Perencanaan program latihan memiliki hal-hal positif bagi kegiatan kepelatihan, di antaranya (1) membuat latihan mempunyai arah tujuan yang jelas, (2), sebagai alat kontrol pencapaian tujuan latihan, dan (3) menunjukkan pelatih akan hambatan latihan.

B. Macam-macam Perencanaan Program Latihan

Perencanaan program latihan jika dilihat dari waktu pelaksanaannya dapat dibedakan menjadi tiga macam, yakni: (1) perencanaan program latihan jangka pendek, (2) perencanaan program latihan jangka menengah, dan (3) perencanaan program latihan jangka panjang. Secara lebih spesifik akan diuraikan berikut ini.

1. Perencanaan Program Latihan Jangka Pendek

Program latihan jangka pendek ialah program latihan yang merupakan penjabaran dari program latihan tahunan, yang terbagi dalam beberapa siklus.

2. Perencanaan Program Latihan Jangka Menengah

Program latihan jangka menengah dapat juga diartikan sebagai program tahunan. Program latihan tahunan secara umum akan tersusun berdasarkan periodisasi. Keuntungan mempergunakan sistem periodisasi ialah: (a) penyampaian materi latihan dapat disampaikan secara sistematis dari yang mudah hingga ke yang sulit, (b) mempermudah dalam memberikan penekanan pada sasaran latihan, (c) mempermudah pelatih dalam melakukan evaluasi proses latihan, (d) mampu menghindarkan kejenuhan olahragawan dalam berlatih sebab materinya semakin berat dan menantang, dan (e) mempermudah pelatih dalam menentukan prestasi puncak. Secara umum rencana program latihan tahunan akan terbagi dalam tiga tahapan yakni persiapan umum, persiapan khusus, dan kompetisi. Namun ada juga yang membagi ke dalam lima periodisasi yakni tahap persiapan dasar, spesifik, sebelum kompetisi, kompetisi, dan transisi.

3. Perencanaan Program Latihan Jangka Panjang

Pencapaian puncak prestasi olahragawan membutuhkan waktu latihan yang panjang sehingga diperlukan latihan jangka panjang. Latihan jangka panjang terbagi dalam tiga tahapan yakni: latihan dasar, latihan jangka menengah, dan latihan tahap lanjut.

C. Penyusunan Periodisasi Latihan

Periodisasi adalah pembagian program latihan ke dalam sejumlah periode waktu dimana tiap periode memiliki tujuan-tujuan yang spesifik (Thompson, 1991: 5.24). Periodisasi juga diartikan sebagai perencanaan latihan dan kompetisi (pertandingan/perlombaan) yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (*peak performance*) dapat dicapai pada waktu

(tanggal) yang ditetapkan/direncanakan sebelumnya (<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Teori%20Latihan%2010.pdf>).

Pada periodisasi dikenal istilah periodisasi dengan satu puncak, dua puncak, bahkan multi puncak. Periodisasi dengan satu puncak biasa disusun untuk atlet pemula sehingga cocok untuk siswa pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Penampilan terbaik diharapkan muncul pada satu puncak tersebut sehingga desain pertandingan atau perlombaan yang akan diikuti yaitu sebanyak 1 pertandingan dalam 1 tahun.

Pada periodisasi dua puncak, siswa atlet diharapkan mencapai dua kali kondisi puncak penampilan pada 1 periodisasi latihan sesuai rancangan pelatih. Demikian juga pada periodisasi multi puncak, misalnya 3 puncak, maka siswa atlet dirancang untuk mencapai performa terbaik sebanyak 3 kali dalam 1 periodisasi latihan. Periodisasi multipuncak biasa disusun untuk atlet elit yang memang mengikuti berbagai pertandingan dengan jadwal ketat dalam 1 tahun.

Terdapat 3 periode utama dalam program latihan: (1) periode persiapan, (2) periode kompetisi, dan (3) periode transisi (Thompson, 1991: 5.24). Secara lebih mendetail, tahap persiapan terdiri dari tahap umum dan tahap persiapan khusus; tahap kompetisi terdiri dari tahap pra kompetisi dan tahap kompetisi utama; yang diikuti dengan tahap transisi sebagai tahap pemulihan yang diilustrasikan pada gambar 1.

Periodisasi latihan juga memuat siklus makro, siklus mikro, sesi latihan, dan unit latihan. Siklus makro mencakup bulan-bulan latihan yang terdiri dari program mingguan. Siklus mikro mencakup minggu-minggu latihan yang terdiri dari program latihan harian. Sementara sesi latihan mencakup hari-hari latihan yang terdiri dari program sesi latihan (program pagi - siang - sore - malam). Adapun unit latihan merupakan satuan terkecil dari struktur latihan yang terdiri dari pemanasan, inti latihan, dan penenangan.

RENCANA TAHUNAN									
FASE LATIHAN	PERSIAPAN				KOMPETISI				TRANSISI
SUB FASE	PERSIAPAN UMUM		PERSIAPAN KHUSUS		PRA KOMPETISI	KOMPETISI UTAMA			
SIKLUS MAKRO									
SIKLUS MIKRO									

Gambar 1. Periodisasi Latihan

Sumber: <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Teori%20Latihan%2010.pdf>.

Detail mengenai periode persiapan, kompetisi, dan transisi akan dijelaskan berikut ini.

1. Periode Persiapan⁵

Periode pertama dan terlama dalam program latihan adalah periode persiapan. Pada periode ini, atlet akan beranjak secara meningkat dari latihan umum ke latihan khusus. Tujuan utama periode ini adalah menyiapkan atlet untuk periode kompetisi. Kebugaran jasmani umum diperoleh dengan meningkatkan volume latihan secara bertahap. Kebugaran jasmani umum akan membuat atlet lebih mampu mengikuti latihan khusus tanpa cedera. Volume tidak boleh meningkat dalam garis lurus, namun secara bertahap untuk memberi waktu recovery dan overkompensasi. Periode ini terdiri tahap persiapan umum (TPU) dan tahap persiapan khusus (TPK).

a. Tahap Persiapan Umum (TPU)⁶

Tujuan latihan fisik pada tahap persiapan umum adalah: (1) membangun kelenturan yang lebih baik, (2) daya tahan aerobik yang lebih tinggi, (3) pembentukan kecepatan gerak yang baik, (4) kekuatan maksimal yang lebih besar, dan (5) daya tahan kekuatan yang lebih tinggi. Adapun tujuan latihan secara teknik adalah: (1) membangun

⁵ Thompson, Peter J L. (1991). Introduction to Coaching Theory Page 5.26. IAAF. England: Marshallarts Print Services Ltd.

⁶ <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Teori%20Latihan%2010.pdf>.

kemampuan keterampilan gerak dasar dalam koordinasi yang baik dan benar, dan (2) menjadikan keterampilan (*skill*) yang sempurna. Sementara secara psikologis, tujuan pada periode ini yaitu untuk mempersiapkan atlet supaya mampu mengatasi masalah, bersikap, berperilaku, dan berfikir positif. Poin penting dalam periode ini yaitu volume tinggi dan ditingkatkan secara bertahap, intensitas berkisar antar rendah dan sedang, penekanan latihan fisik (terutama daya tahan kardio dan otot) lebih dominan.

b. Tahap Persiapan Khusus (TPK)⁷

Tujuan tahap persiapan khusus secara fisik adalah meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik dasar menjadi lebih istimewa (eksklusif) dan spesifik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, seperti kekuatan maksimalnya untuk cabang judo dan gulat, *power endurance* untuk pembalap sepeda dan fleksibilitas dinamis untuk pesenam ritmik. Tujuan latihan teknik (spesifik) pada tahap ini sudah mengarah pada kemampuan keterampilan (*skill*) tinggi yang dibutuhkan saat taktik (individu maupun tim) berlangsung dan memantapkan teknik. Latihan taktik khusus sudah mulai diberikan dan dikembangkan secara intensif sampai periode kompetisi. Sedangkan secara psikologis, atlet dipersiapkan bukan hanya untuk kebutuhan latihan tetapi juga kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi

2. Periode Kompetisi⁸

Pada periode kompetisi, volume latihan dikurangi secara bertahap dan intensitas ditingkatkan. Beban yang lebih berat dapat dilakukan namun semakin jarang. Kecepatan pada lari tertentu harus ditingkatkan dengan waktu *recovery* yang lebih lama. Latihan selama periode ini lebih terkait pada karakteristik kompetisi. Beban latihan harus cukup berat untuk

⁷ <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Teori%20Latihan%2010.pdf>.

⁸ Thompson, Peter J L. (1991). Introduction to Coaching Theory Page 5.26 – 5.27. IAAF. England: Marshallarts Print Services Ltd.

menjaga peningkatan kebugaran atlet dan cukup ringan untuk menjaga antusias atlet dan dengan level energy tinggi untuk kompetisi.

Tahap ini terdiri dari periode pra kompetisi dan periode kompetisi utama yang akan dipaparkan berikut ini⁹.

a. Periode Pra Kompetisi

- 1) Latihan fisik diarahkan untuk lebih maksimal peningkatannya dan kemudian dipelihara (*maintenance physically*)
- 2) Penekanan untuk cabang olahraga yang berlangsung lama dan sangat dominan secara taktik lebih difokuskan pada unsur tersebut.
- 3) Secara psikologis, atlet menjaga kemampuan psikis untuk tetap stabil.

b. Periode Kompetisi Utama

- 1) Periode ini bertujuan untuk memelihara kondisi fisik yang sudah dicapai agar tetap berada dalam kondisi puncak (*peak condition*).
- 2) Kematangan secara taktik harus sudah muncul.
- 3) Pengendalian diri, motivasi berprestasi, dan percaya diri merupakan modal psikologis yang penting untuk tampil dalam kompetisi

3. Periode Transisi (Pemulihan)¹⁰

Periode transisi berada pada akhir musim dan dapat disebut sebagai fase istirahat aktif. Tujuan utama periode ini adalah memberi kesempatan pada atlet untuk pulih secara fisik dan mental dari beban latihan sejak masa persiapan dan kompetisi. Atlet harus didorong untuk mencoba tipe-tipe berbeda dari volume dan intensitas yang rendah. Aktivitas harus menyediakan perubahan dan membuat atlet refresh dan sangat ingin melanjutkan latihan pada musim berikutnya. Periode ini juga menjadi masa

⁹ <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Teori%20Latihan%2010.pdf>.

¹⁰ Thompson, Peter J L. (1991). Introduction to Coaching Theory Page 5.27. IAAF. England: Marshallarts Print Services Ltd.

penting bagi atlet untuk mengevaluasi pencapaian dan membuat rencana untuk musim berikutnya.

D. Penyusunan Satu Sesi Latihan

Satu sesi latihan ialah satu kali pertemuan latihan atau satu kali tatap muka. Satu sesi latihan olahraga secara umum terdiri dari pembukaan, pemanasan, bagian inti dan penutup.

1. Pembukaan

Pembukaan dalam sesi latihan secara umum berisi tentang: (1) penyampaian tujuan yang hendak dicapai pada sesi latihan yang akan dilakukan, (2) harapan akan sikap yang ingin dicapai, (3) menjelaskan sekilas tentang materi latihan pada sesi tersebut, dan (4) memberikan motivasi pada olahragawan agar semangat dalam berlatih.

2. Pemanasan

Latihan olahraga akan menuntut tubuh untuk bekerja keras menghadapi tekanan saat latihan. Pemanasan merupakan persiapan yang dilakukan untuk menghadapi keadaan latihan. Adapun tiga alasan pemanasan penting menurut Mansur (2009: 12), yaitu: (1) pemanasan akan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera, (2) pemanasan akan meningkatkan efisiensi kerja tubuh dengan cara meningkatkan frekuensi jantung, metabolisme serta tingkat pernapasan, (3) pemanasan akan meningkatkan berprestasi, karena membuat atlet lebih siap baik fisik maupun mental.

Pemanasan bertujuan mempersiapkan olahragawan agar secara fisiologis dan psikologis siap dalam menerima latihan inti. Pemanasan baik yang dilakukan secara statis, dinamis, dan melalui penguluran memiliki tujuan sebagai berikut: (1) memperlancar sirkulasi darah, (2) meningkatkan suhu tubuh, (3) melebarkan kapiler, (4) memperlancar kerja jantung-paru, (4) menyiapkan kerja otot, dan (5) melemaskan persendian-persendian untuk memperluas gerakan. Pemanasan yang dilakukan dengan baik dan

benar akan sangat membantu dalam menghadapi latihan inti. Adapun pedoman dalam melakukan pemanasan adalah sebagai berikut:

- a. Secara sistematis (dari yang umum ke khusus, dari yang mudah ke yang sulit/dari yang sederhana ke yang kompleks)
- b. Pemanasan dapat dilakukan dalam bentuk permainan sederhana dan *stretching* (penguluran) baik yang statis maupun dinamis yang harus menyasar bagian tubuh secara tepat dan menyeluruh.
- c. Pemanasan sebaiknya didahului dengan *jogging*, dengan harapan mempercepat rangsangan untuk kerja jantung dan paru.
- d. Pemanasan hendaknya jangan sampai melelahkan.

3. Inti Latihan

Inti latihan merupakan bagian inti dari sesi latihan. Sasaran inti latihan dapat berupa latihan teknik, taktik, fisik, mental, atau kombinasi di antara keempat unsur tersebut. Latihan teknik dan taktik hendaknya diberikan pada awal latihan inti. Latihan teknik dan taktik akan dapat maksimal apabila dilaksanakan sebelum olahragawan mengalami kelelahan. Latihan teknik maupun taktik yang sangat kompleks dapat disederhanakan supaya mempermudah olahragawan dalam mempelajarinya. Apabila gerakan teknik sudah dikuasai dengan baik dan benar, maka latihan dengan intensitas tinggi baru dapat dilaksanakan.

Latihan kondisi fisik juga harus diberikan pada saat yang tepat. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menyampaikan latihan kondisi fisik yakni: (1) latihan kecepatan hendaknya diberikan pada awal latihan, ketika kondisi fisik masih dalam keadaan bugar, (2) latihan kecepatan dan latihan *power* bila digabungkan maka kecepatan harus didahulukan, (3) latihan kekuatan dan latihan daya tahan bila dilaksanakan dalam satu sesi latihan maka latihan daya tahan harus diletakkan pada bagian akhir latihan atau setelah latihan kekuatan, (4) menggabungkan latihan kecepatan dan daya tahan aerobik dalam satu sesi latihan hendaknya dihindari.

4. Penutup

Bagian akhir dari latihan ialah penutup, yang berisi penenangan (*cooling down*). Kegiatan penenangan berfungsi mengembalikan kondisi tubuh ke kondisi semula. Pengembalian kondisi tubuh menjadi sangat penting sebab latihan dengan intensitas tinggi, penuh tekanan, dan lain-lain tidak bisa serta merta dihentikan begitu saja. Intensitas latihan harus diturunkan secara pelan-pelan sampai pada keadaan normal. Mengakhiri latihan dapat dilakukan dengan beberapa cara di antaranya adalah: permainan sederhana, senam, *stretching*, dan jogging.

Penutup juga memuat evaluasi, yang berisi koreksi dari latihan yang sudah dilaksanakan terkait materi yang disampaikan. Bentuk koreksi dapat berupa ceramah ataupun demonstrasi. Secara umum latihan hendaknya ditutup dengan kesan yang baik, dengan tujuan menjaga serta meningkatkan motivasi olahragawan dalam menghadapi latihan berikutnya.

E. Pembagian Waktu Satu Sesi Latihan

Satu sesi latihan secara umum akan berkisar antara 1,5 jam sampai 3 jam, bergantung dengan usia, tingkatan keterampilan, dan keterlatihan dari olahragawan. Sebagai contoh di bawah ini akan diuraikan pembagian waktu satu sesi latihan. Namun, perlu diingat bahwa pembagian waktu di sini bukan merupakan harga mati sehingga dapat disesuaikan dengan tujuan dari sesi latihan.

1) Pembukaan atau Pengantar

Pembukaan biasanya disampaikan sekitar 5 menit. Pengantar latihan secara umum akan berisikan tujuan latihan dan bagaimana cara latihannya. Memotivasi pada awal pertemuan sangat penting untuk diberikan. Dengan waktu singkat harus menyampaikan beberapa hal pokok dalam latihan, maka pemilihan kata-kata menjadi hal yang sangat penting bagi seorang pelatih.

2) Pemanasan atau *Warming-up*

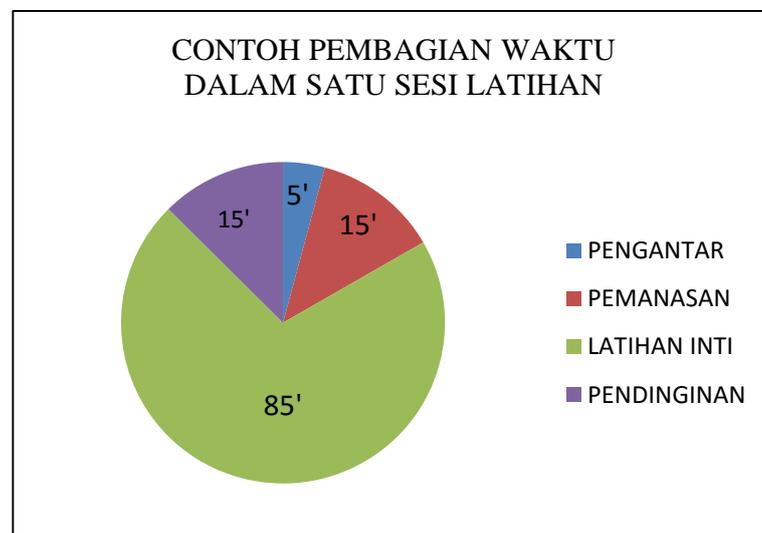
Pemanasan dilakukan sekitar 15 menit. Terdapat berbagai bentuk pemanasan yang perlu disesuaikan dengan materi yang akan dilatihkan.

3) Latihan Inti

Latihan inti berkisar antara 60 sampai dengan 90 menit. Latihan inti dapat diberikan dengan tiga sasaran, namun untuk kondisi fisik hendaknya diberikan satu atau dua sasaran kondisi fisik saja. Latihan teknik dapat diberikan dalam tiga sasaran latihan teknik.

4) Pendinginan dan Penutup

Penutup disampaikan kira-kira 15 menit. Pendinginan dapat diberikan dalam beberapa bentuk kira-kira 7 sampai dengan 8 menit. Evaluasi latihan dan motivasi perlu disampaikan juga dalam 7 sampai dengan 8 menit.



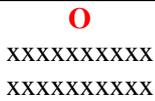
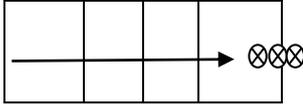
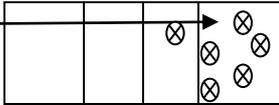
Gambar 2. Pembagian Waktu Latihan

F. Contoh Satu Sesi Latihan

Tabel 1 merupakan contoh satu sesi latihan bolavoli untuk peserta didik kelas X, dengan materi latihan *receive* (menerima servis lawan).

Tabel 1.
Contoh Sesi Latihan

Cabang Olahraga	: Bola voli	Periodisasi	: Persiapan Khusus
Waktu	: 150 menit	Mikro	: 21
Sasaran latihan	: Terima servis	Sesi	: 83
Jumlah atlet	: 16	Peralatan	: Bola 8 buah, Net, rods
Hari / tgl	: Rabu 1/10/ 2014		: Peluit, <i>stopwatch</i> , lapangan
Tingkat atlet	: Yuniior	Intensitas	: Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi/Organisasi	Catatan
1	Pendahuluan berbaris, berdoa, penyampaian tujuan latihan	5 menit		Secara singkat dan jelas
2	Pemanasan	15 menit		Lari keliling lapangan bola voli <i>Stretching</i> dilakukan secara sistematis dari atas kebawah
	a. Jogging	8 x		
	b. <i>Stretching</i> Statis	10 hitungan		
	c. <i>Stretching</i> Dinamis	8 macam @ 8x2 hit		
3	Latihan Inti	20 menit		
	a. Latihan Inti I <i>shadow passing</i> bawah	30"/rep. 3 set. Interval 30"/set		Recovery 5'
	b. Latihan Inti III <i>receive</i> dari servis bawah dan atas	30 menit		<i>Receive</i> secara individu bergiliran satu persatu
	c. Latihan Inti II <i>receive</i> secara tim	40 menit ⊗		Satu lapangan diisi 6 orang, sisanya melakukan servis bergantian. Bila telah satu putaran maka diganti 6 siswa berikutnya yang <i>receive</i> . Setelah 5 kali menerima servis baru geser.
4	Penutup	20 menit		
	PENGUATAN DAN PENENANGAN	10 repetisi		
	a. Penguatan	x 3 set		
	b. Lari keliling 3 lapangan dilanjutkan <i>stretching</i>	2 putaran 6 x 10 hitungan		
	c. Evaluasi			
	d. Motivasi			
	e. Berdoa			

G. Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga memerlukan evaluasi. Tujuan dari evaluasi yaitu untuk mengetahui perkembangan siswa dari kemampuan awalnya saat baru mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Evaluasi dapat dilakukan melalui berbagai macam tes keterampilan teknik dasar, keterampilan bermain, tes fisik, maupun tes psikologis. Penyelenggaraan tes-tes tersebut dapat dilakukan dengan tes-tes baku yang sudah ada dengan memperhatikan karakteristik siswa. Jika terdapat perbedaan antara kondisi siswa dengan standar tes tersebut, maka diperlukan penyesuaian dalam pelaksanaan tes dan dalam evaluasi atau penilaian (penentuan norma) atas tes tersebut. Beberapa bentuk tes dan pengukuran dapat dilihat secara lebih spesifik pada bab Tes dan Pengukuran dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga.

Adapun evaluasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang akan dibahas di sini yaitu evaluasi untuk menentukan nilai akhir keikutsertaan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga untuk dilaporkan pada buku rapor siswa. Secara umum, penilaian siswa dapat meliputi penilaian ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Penentuan bobot masing-masing ranah tergantung dari kebijakan pelatih. Penilaian ranah kognitif mencakup penilaian terhadap pengetahuan siswa mengenai cabang olahraga. Penilaian ranah afektif meliputi sikap, perilaku, sopan-santun, kerajinan dan kedisiplinan siswa selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Sementara ranah psikomotor meliputi perkembangan keterampilan fisik, teknik, dan taktik selama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Tabel berikut akan memberikan gambaran contoh pemberian bobot penilaian dalam evaluasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Tabel 2. Contoh Bobot Penilaian Dalam Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

No.	Unsur	Bobot
1.	Kognitif	20%
2.	Afektif	40%
3.	Psikomotor	40%
Total		100%

BAB VI

KOMPONEN KONDISI FISIK PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Ruang Lingkup Kondisi Fisik

Kegiatan manusia pada umumnya didominasi oleh komponen fisik dan nonfisik. Kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi penampilan olahragawan, karena dengan kondisi fisik yang baik berdampak juga pada aspek-aspek lain. Misalnya pada aspek kejiwaan dimana terjadi peningkatan motivasi dari atlet atau olahragawan. Kondisi fisik olahragawan memegang peranan penting bagi penampilannya. Latihan kondisi fisik hendaknya disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan penampilan olahragawan. Latihan kondisi fisik akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsi organ tubuh sehingga memungkinkan seorang olahragawan mencapai prestasi puncak.

Pada kondisi fisik yang baik terdapat peningkatan sistem peredaran darah dan kerja jantung. Peningkatan kekuatan, kecepatan, kelentukan, stamina serta komponen kondisi fisik yang lain dapat mengindikasikan adanya perubahan kondisi fisik ke arah yang lebih baik. Kondisi fisik yang membaik juga akan terlihat dengan adanya efektivitas gerak dalam latihan. Pemulihan yang lebih cepat dari latihan juga menunjukkan peningkatan kondisi fisik olahragawan.

B. Komponen Kondisi Fisik

1. Daya Tahan

a. Pengertian Daya Tahan

Daya tahan merupakan kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan pada intensitas tertentu dalam jangka waktu tertentu (Thompson, 1991: 5.15). Sementara Mansur (2009: 33) menyatakan bahwa daya tahan mempunyai dua pengertian yakni : (1) kemampuan melawan kelelahan pada beban kerja otot yang berlangsung lama, (2) kemampuan untuk pulih kembali dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Sukadiyanto (2010: 61) macam-macam daya tahan dapat dikelompokkan menurut jenis,

jangka waktu, dan sistem energi yang digunakan. Macam- macam daya tahan yang dibahas disini ialah daya tahan aerobik, daya tahan anaerobik, daya tahan jangka pendek, daya tahan jangka menengah, daya tahan jangka panjang.

1) Daya tahan aerobik

Aerobik ialah aktivitas yang mempergunakan oksigen (O_2). Daya tahan aerobik disini berarti kerja otot dan organ-organ tubuh dalam melawan kelelahan saat melakukan aktivitas jasmani selama jangka waktu tertentu mempergunakan oksigen. Daya tahan aerobik dapat dikembangkan dengan latihan kontinyu, misalnya berlari secara terus-menerus selama 30 menit.

2) Daya tahan anaerobik

Anaerobik berarti tidak dengan oksigen. Daya tahan anaerobik disini berarti kerja otot dan organ-organ tubuh dalam melawan kelelahan saat melakukan aktivitas jasmani selama jangka waktu tertentu tidak mempergunakan oksigen. Daya tahan anaerobik ini mempergunakan energi yang tersimpan untuk bekerja. Daya tahan anaerobik dapat dikembangkan dengan latihan interval.

3) Daya tahan jangka pendek

Daya tahan jangka pendek ialah aktivitas jasmani dan olahraga yang memerlukan waktu kurang dari dua menit. Daya tahan jangka pendek mempergunakan sistem energi anaerobik. Sistem energi anaerobik untuk memenuhi kebutuhan energi pada daya tahan jangka pendek sistem energinya adalah sistem energi anaerobik alaktik dan anaerobik laktik. Sistem energi anaerobik alaktik adalah aktivitas yang tidak memerlukan bantuan oksigen dan tidak menghasilkan asam laktat selama aktivitas berlangsung. Sistem energi anaerobik laktik adalah aktivitas yang tidak memerlukan bantuan oksigen dan menghasilkan asam laktat selama aktivitas berlangsung.

4) Daya tahan jangka menengah

Daya tahan jangka menengah ialah aktivitas jasmani dan olahraga yang memerlukan waktu antara 2 sampai dengan 6 menit. Sistem energi yang digunakan ialah sistem energi anaerobik laktik beserta oksigen. Proses pemenuhan kebutuhan oksigen di dalam tubuh tidak dapat tercukupi semuanya sehingga akan mengakibatkan kekurangan oksigen.

5) Daya tahan jangka panjang

Daya tahan jangka panjang ialah aktivitas jasmani dan olahraga yang memerlukan waktu lebih dari 6 menit. Sistem energi yang digunakan adalah sistem energi aerobik. Sistem energi aerobik pada dasarnya adalah sistem energi yang menggunakan oksigen. Oleh karena itu oksigen merupakan sumber energi utama pada aktivitas kerja aerobik.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Daya Tahan

Komponen daya tahan dipengaruhi oleh kebugaran energi serta kebugaran otot. Menurut Bompas dalam Sukadiyanto (2010: 64) daya tahan atau ketahanan dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni: sistem pusat syaraf, kemauan olahragawan, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan kecepatan cadangan. Bowers dan Fox dalam Sukadiyanto (2010: 64) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi daya tahan yaitu intensitas, frekuensi, durasi latihan, faktor keturunan, usia dan jenis kelamin. Lebih lanjut dijelaskan berikut ini.

1) Sistem Pusat Syaraf

Sistem pusat syaraf mempengaruhi daya tahan sebab sistem pusat syaraf akan mengadaptasi pengaruh latihan yang dilakukan. Proses latihan yang dilaksanakan secara benar dan tepat akan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, sistem pusat syaraf, dan sistem-sistem lainnya dalam mengatasi kelelahan. Latihan daya tahan akan menimbulkan kelelahan pada sistem syaraf sehingga kinerja akan menurun. Namun sistem syaraf selalu berusaha mengatasi kelelahan

dalam setiap latihan daya tahan, di mana tujuannya ialah membantu olahragawan tetap dapat melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama. Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan daya tahan akan meningkatkan kemampuan pusat syaraf dalam menerima beban latihan.

2) Motivasi Olahragawan

Secara umum latihan daya tahan akan berlangsung secara monoton, menjemukan, dan akan menimbulkan kelelahan. Kondisi semacam itu menuntut olahragawan mempunyai motivasi, daya juang, serta semangat yang tinggi untuk mencapai tujuan latihan.

3) Kapasitas Aerobik

Daya tahan sangat dipengaruhi oleh kapasitas aerobik, sebab kebutuhan energi yang diperlukan untuk kerja ditentukan oleh kapasitas aerobik. Kemampuan aerobik ditentukan oleh kemampuan kerja organ jantung dan paru dalam menyuplai kebutuhan oksigen ke jaringan. Dengan demikian, peningkatan sistem sirkulasi dan pengangkutan oksigen merupakan salah satu tujuan dari latihan daya tahan. Olahragawan yang mempunyai kapasitas aerobik baik akan dapat melakukan latihan dengan intensitas tinggi.

4) Kapasitas Anaerobik

Kapasitas anaerobik diperlukan dalam setiap aktivitas olahraga yang membutuhkan intensitas maksimal dalam waktu pendek. Olahragawan yang tidak memiliki kapasitas anaerobik akan kesulitan melakukan pekerjaan teknik atau taktik dengan intensitas tinggi dan waktu yang singkat. Olahragawan yang tidak memiliki kapasitas anaerobik biasanya memiliki power kurang baik.

5) Intensitas

Intensitas latihan ialah ukuran kualitas suatu rangsang atau pembebanan yang diberikan selama proses latihan. Penambahan

intensitas pada latihan daya tahan secara umum akan meningkatkan kebugaran jasmani.

6) Frekuensi

Frekuensi ialah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Latihan daya tahan juga akan meningkat dengan penambahan frekuensi latihan.

7) Durasi

Durasi adalah lamanya waktu pemberian rangsangan. Durasi semakin lama maka semakin bagus daya tahannya. Penambahan durasi latihan, akan dapat meningkatkan daya tahan olahragawan.

8) Efisiensi Gerak

Efisiensi gerak disini dimaksudkan pada gerak yang tepat dalam menampilkan suatu gerakan. Olahragawan yang mempunyai efisiensi gerak baik tidak akan mengeluarkan banyak energi karena gerak yang dilakukan efektif dan efisien.

9) Umur dan Jenis Kelamin

Umur seorang olahragawan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi latihan daya tahan. Anak-anak, remaja dan orang dewasa mempunyai beban latihan yang berbeda. Sementara untuk jenis kelamin tidak memberikan pengaruh yang berbeda terhadap proses pembebanan latihan ketahanan.

c. Prinsip Latihan Daya Tahan

Prinsip latihan daya tahan secara umum ialah sebagai berikut:

- 1) Melatih daya tahan harus didahulukan daya tahan aerobik baru daya tahan anaerobik.
- 2) Meningkatkan daya tahan dapat dengan menambahkan frekuensi, intensitas, dan durasi.

3) Latihan daya tahan harus memperhatikan waktu pemulihan.

d. Metode Latihan Daya Tahan

Metode latihan daya tahan dapat diartikan sebagai cara yang dilakukan untuk meningkatkan daya tahan olahragawan. Latihan daya tahan selalu meletakkan sasaran pada kebugaran energi dan kebugaran otot. Dengan demikian, sasaran dari latihan daya tahan tidak dapat pisahkan secara utuh di antara keduanya. Urutan penyampaian latihan yang tepat akan sangat mempengaruhi hasil yang diperoleh. Sesuai dengan piramida latihan hal yang pertama harus dilatihkan adalah daya tahan, terutama kemampuan aerobik, lalu anaerobik.

Menurut Mansur (2009: 48) bila dilihat dari beban latihannya, maka latihan daya tahan secara garis besar dilakukan dalam dua bentuk metode yakni: (1) metode latihan yang berlangsung lama dan terus-menerus, (2) metode latihan yang diselingi dengan istirahat (interval), baik secara intensif maupun ekstensif. Metode latihan daya tahan yang lazim dilaksanakan oleh pelatih ialah:

1) Latihan Kontinyu

Secara umum, pemberian beban dalam latihan kontinyu berlangsung lama. Pemberian beban secara umum disesuaikan dengan waktu yang diperlukan oleh cabang olahraga. Semakin singkat waktu yang dibutuhkan cabang olahraga, maka semakin singkat pula waktu yang dibutuhkan untuk pemberian beban latihan, begitu sebaliknya. Latihan kontinyu dapat menggunakan latihan dengan cara berlari, berenang, dan bersepeda, selama beberapa waktu dengan menempuh jarak tertentu.

2) Fartlek

Istilah *fartlek* sama dengan *speedplay*. Pengertian dari *fartlek* atau *speedplay* ialah metode latihan daya tahan dengan memainkan kecepatan yang aktivitasnya bisa berupa jalan, *jogging* atau lari, dan *sprint*. Menurut Sukadiyanto (2010:72), *fartlek* dapat dibedakan menjadi dua

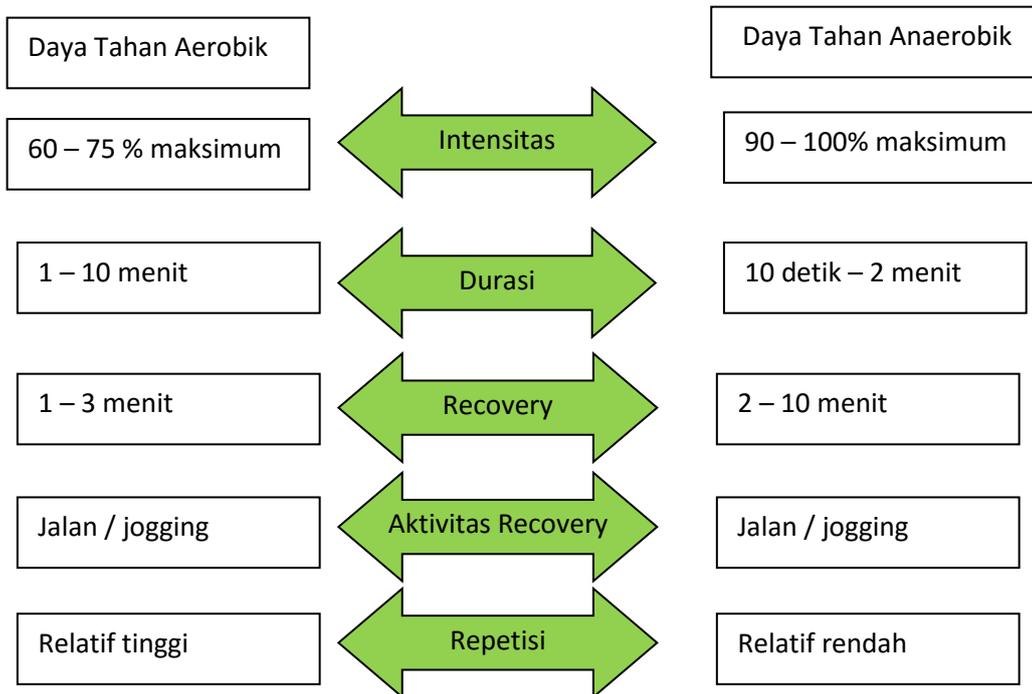
yakni *fartlek* intensitas tinggi dan *fartlek* intensitas rendah. *Fartlek* intensitas tinggi dan *fartlek* intensitas rendah dibedakan berdasarkan durasi, jarak tempuh, serta waktu lari cepat.

Fartlek diciptakan oleh orang Swedia yang bernama Gosta Holmer. Metode latihan *fartlek* biasanya dilakukan di alam terbuka dan menggunakan kecepatan yang bervariasi, sehingga metode latihan ini merupakan latihan daya tahan dengan memvariasikan kecepatan. Latihan *fartlek* lebih baik diberikan pada tahap persiapan umum.

Contoh latihan *fartlek* dengan durasi waktu 60 menit, pelaksanaannya diawali dengan berlari selama 10 menit sebagai pengganti pemanasan. Setelah pemanasan dilanjutkan lari cepat 50 sampai 60 meter, dilanjutkan dengan jalan 1 menit dan jogging 5 menit. Kemudian, lari cepat lagi 50 sampai 60 meter demikian seterusnya. Sehingga antara *jogging* dan jalan selalu diselingi dengan lari cepat.

3) Interval Training

Interval training ialah metode latihan yang menggunakan interval-interval berupa waktu istirahat. Metode *interval training* merupakan metode yang paling banyak dipergunakan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan. Metode ini lebih mengutamakan pemberian waktu istirahat pada saat antar set dan biasa disampaikan dengan bentuk aktivitasnya berupa berlari, dan berenang. Kebugaran energi menjadi sasaran utama dari latihan ini. *Interval training* dapat dibedakan menjadi tiga macam yakni jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Gambar 3 berikut merupakan perbandingan antara latihan interval untuk daya tahan aerobik dan anaerobik.



Gambar 3. Perbandingan Antara Latihan Interval Untuk Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik
Sumber: Thompson (1991: 5.17)

e. Manfaat Latihan Daya Tahan

Latihan kondisi fisik yang dilakukan dengan benar akan memberikan manfaat yang baik, baik secara fisiologis maupun psikologis, tidak terkecuali latihan daya tahan. Beberapa manfaat latihan daya tahan menurut Sukadiyanto (2010: 80) ialah:

- 1) Perubahan pembakaran karbohidrat dan lemak.
- 2) Simpanan glikogen dalam otot dan trigliserin akan meningkat.
- 3) Terjadi perubahan konsentrasi mioglobin yang ditunjukkan oleh peningkatan jumlah mioglobin.

2. Kekuatan

a. Pengertian Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen pokok dalam komponen kondisi fisik. Kekuatan merupakan komponen yang sangat

penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Menurut Harsono (1988: 177) kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, sebab: (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi olahragawan dari kemungkinan cedera, dan (3) kekuatan akan membuat pelari dapat berlari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh dan lebih efisien, memukul lebih keras, demikian pula dapat membantu memperkuat stabilitas sendi-sendi.

Kekuatan merupakan unsur penunjang dalam melakukan aktivitas jasmani. Harsono (1988: 176) mengemukakan bahwa kekuatan ialah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sementara Mansur (2009: 71) menyatakan kekuatan ialah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Disimpulkan bahwa kekuatan didefinisikan sebagai kemampuan otot dalam menggunakan daya untuk menahan beban.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan

Bompa dalam Sukadiyanto (2010: 95-96) mengemukakan bahwa kekuatan otot sangat dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu: potensi otot, pemanfaatan potensi otot, dan teknik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kekuatan ialah:

- 1) Panjang pendeknya otot olahragawan
- 2) Besar kecilnya otot olahragawan
- 3) Tingkat kelelahan olahragawan
- 4) Jenis otot olahragawan, contohnya jenis otot merah dan otot putih
- 5) Potensi otot serta pemanfaatan potensi otot olahragawan
- 6) Penguasaan keterampilan teknik dari olahragawan

c. **Macam-macam Kekuatan**

Menurut Bompa (1994: 268-270) macam-macam kekuatan yang diperlukan oleh olahragawan dalam mendukung pencapaian prestasi maksimal di antaranya adalah: (1) kekuatan umum, (2) kekuatan khusus, (3) kekuatan maksimal, (4) kekuatan ketahanan otot, (5) kekuatan kecepatan (*power*), (6) kekuatan absolut, (7) kekuatan relatif, (8) kekuatan cadangan. Penjelasan dari ke delapan macam-macam kekuatan ialah sebagai berikut.

1) Kekuatan Umum

Kekuatan umum ialah kemampuan kontraksi dari seluruh sistem otot dalam mengatasi beban latihan olahragawan. Kekuatan umum sebagai unsur dasar dalam melandasi semua program latihan kekuatan. Olahragawan yang memiliki keterbatasan peningkatan kemampuan biasanya memiliki kekuatan umum yang tidak baik. Kekuatan umum biasanya diberikan pada periodisasi persiapan umum dengan tujuan mengembangkan kekuatan yang lain.

2) Kekuatan Khusus

Kekuatan khusus ialah kemampuan otot atau sekelompok otot yang digunakan oleh olahragawan dalam melaksanakan aktivitas olahraga tertentu. Cabang olahraga yang berbeda tentunya mempunyai kebutuhan pengembangan unsur kekuatan yang berbeda. Kekuatan khusus hendaknya tetap dilatihkan dengan tujuan untuk pemeliharaan.

3) Kekuatan Maksimal

Kekuatan maksimal ialah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali angkatan.

4) Kekuatan Ketahanan Otot

Kekuatan ketahanan otot ialah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam mengatasi beban latihan dalam jangka waktu yang lama. Secara umum latihan kekuatan otot bentuk aktivitasnya berupa banyak ulangan dengan beban ringan serta durasinya atau waktunya lama.

5) Kekuatan kecepatan (*power*)

Kekuatan kecepatan ialah kemampuan otot dalam menjawab setiap rangsang yang datang dengan waktu sesingkat mungkin lewat kekuatan otot. Kekuatan kecepatan dapat diartikan juga sebagai *power*. Sebab, *power* merupakan hasil perkalian antara kekuatan dan kecepatan.

6) Kekuatan absolut

Kekuatan absolut ialah kekuatan secara maksimal yang dihasilkan oleh kemampuan otot olahragawan tanpa memperhatikan berat badannya sendiri.

7) Kekuatan relatif

Kekuatan relatif ialah kekuatan hasil dari pembagian kekuatan absolut dengan berat badan.

8) Kekuatan cadangan

Kekuatan cadangan ialah perbedaan antara jumlah kekuatan yang diperlukan untuk menampilkan keterampilan dengan kekuatan absolutnya. Contoh olahraga yang menggunakan kekuatan cadangan ialah renang dan cabang olahraga atletik.

d. Prinsip Latihan Kekuatan

Menurut Stone dan Kroll (1991) dalam Sukadiyanto (2010: 141), prinsip latihan kekuatan ialah: prinsip seluruh tubuh, prinsip *stretching*, prinsip peningkatan beban progresif, prinsip pemanfaatan sesuai kegunaan, dan prinsip spesifikasi.

e. Metode Latihan Kekuatan

Menurut Sukadiyanto (2010: 106-115) metode latihan kekuatan dapat dibedakan menjadi lima, yakni (1) metode latihan kekuatan maksimal, (2) metode isometrik, (3) metode isotonik, (4) metode isokinetik, dan (5) metode sirkuit. Adapun penjelasan dari beberapa metode latihan kekuatan di atas ialah sebagai berikut.

1) Metode Latihan Kekuatan Maksimal

Metode latihan kekuatan maksimal ini umumnya digunakan oleh cabang olahraga seperti angkat besi, nomor-nomor lompat, lempar pada atletik. Metode latihan kekuatan maksimal dapat dilaksanakan dengan cara menambah beban latihan secara kontinyu, menambah beban latihan secara bertahap, menambah beban latihan secara bergelombang, menambah dan mengurangi beban latihan secara kontinyu, dan dengan cara piramid.

2) Metode Isometrik

Kontraksi isometrik ialah kontraksi otot pada saat memanjang, dimana panjang otot tetap. Kontraksi isometrik tidak menggunakan gerak pada persendian saat otot mengatasi beban atau tahanan otot pada saat tidak sedang bergerak. Metode latihan dengan cara kontraksi isometrik ini disebut juga latihan kekuatan statis. Latihan kekuatan isometrik ada tiga cara menurut Bompa (1994: 284) yaitu: (1), dengan mengangkat beban sama dengan kekuatan maksimal atau dengan yang lebih berat dari kekuatan maksimal (2), mendorong atau menarik benda

yang dalam keadaan diam, dan (3) menarik atau mendorong antar anggota badan atau anggota badan melawan benda lain.

3) Metode Isotonik

Isotonik ialah meningkatnya ketegangan otot pada saat otot dalam keadaan memendek maupun memanjang. Kontraksi ototnya bersifat dinamis sebab melibatkan gerak persendian dan anggota badan. Kontraksi isotonik terdapat dua macam kontraksi yakni kontraksi *eccentric* dan kontraksi *concentric*. Kontraksi *eccentric* ialah konsentrasi otot yang terjadi pada saat otot dalam keadaan otot memanjang, dimana merupakan gerakan awal untuk menghasilkan tenaga. Kontraksi *concentric* ialah konsentrasi otot yang terjadi pada saat otot dalam keadaan otot memendek, merupakan bentuk gerakan yang dihasilkan. Kontraksi isotonik biasanya akan terjadi pada cabang olahraga yang sifatnya dinamis.

4) Metode Isokinetik

Kontraksi isokinetik ialah kontraksi otot yang terjadi secara terus menerus pada saat otot dalam keadaan memanjang dan memendek. Kontraksi yang terjadi merupakan gabungan tipe kontraksi *eccentric* dan kontraksi *concentric*. Metode latihan isokinetik akan selalu mempergunakan peralatan beban pemberat.

5) Metode sirkuit

Metode latihan sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item tertentu yang harus dilaksanakan dalam waktu tertentu, pelaksanaannya dari satu item lalu pindah pada item selanjutnya. Perpindahan dari satu item pindah pada item berikutnya tanpa adanya waktu istirahat, sampai seluruh item diselesaikan, sehingga disebut dengan sirkuit. Adapun contoh latihan sirkuit ialah: loncat pagar, *push-up*, *sit-up*, *back-up*,

loncat-loncat sambil tepuk lutut, pantat, bahu, tepuk di atas kepala, *squathrust*.

f. Manfaat Latihan Kekuatan

Latihan kekuatan bagi olahragawan bermanfaat dalam beberapa hal, di antaranya ialah:

- 1) Latihan kekuatan dapat meningkatkan kemampuan otot olahragawan.
- 2) Latihan kekuatan dapat meningkatkan prestasi olahragawan.
- 3) Latihan kekuatan dapat mengurangi serta menghindarkan olahragawan dari resiko cedera.
- 4) Latihan kekuatan dapat menjadi salah satu alternatif terapi dan rehabilitasi pada cedera otot olahragawan.
- 5) Latihan kekuatan dapat membantu olahragawan dalam mempelajari teknik cabang olahraganya.

3. Kecepatan

a. Pengertian Latihan Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor yang sangat penting dalam olahraga. Tidak sedikit cabang olahraga yang kemenangannya berkaitan dengan kecepatan. Kecepatan menurut Johansyah Lubis (2013: 92) adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Secara umum kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan olahragawan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secara cepat mungkin dalam menjawab rangsang untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu tertentu pula.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan

Kemampuan kecepatan olahragawan sangat ditentukan oleh beberapa faktor. Menurut Bompa (1994: 310-312) faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain ditentukan oleh: keturunan, waktu

reaksi, kemampuan mengatasi beban pemberat, teknik kecepatan, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan.

1) Keturunan

Kecepatan olahragawan sangat dipengaruhi oleh faktor bawaan yang ditentukan oleh faktor keturunan dari gen yang diturunkan oleh orang tua. Berdasarkan bakat yang dibawa, sejak lahir seseorang telah dikaruniai dengan kemampuan-kemampuan yang berbeda. Kemampuan yang berbeda itu ialah kemampuan proses persyarafan, kemampuan mengatur koordinasi dari neuromuskuler.

2) Waktu reaksi

Waktu reaksi ialah waktu yang diperlukan seseorang untuk menjawab rangsangan yang datang dalam waktu secepat mungkin.

3) Kemampuan otot

Kemampuan mendasar yang terdapat otot seseorang akan mempengaruhi kinerja kecepatannya. Otot yang terlatih akan terbiasa berkontraksi secepat mungkin sehingga mempengaruhi kecepatan.

4) Teknik gerak

Teknik gerak yang benar akan mempengaruhi kecepatan seseorang. Meskipun berbagai faktor pendukung lain sudah maksimal, namun ketika melakukan gerakan menggunakan teknik yang salah, hal tersebut akan mempengaruhi kecepatan yang dihasilkan.

5) Elastisitas otot

Otot yang kaku dan tidak terlatih akan menyebabkan proses kontraksi dan relaksasi menjadi tidak optimal saat dibutuhkan untuk kecepatan. Dengan elastis, maka otot akan mendukung kinerja dalam meraih kecepatan maksimal.

c. Macam-macam Kecepatan

Kecepatan sendiri bila dilihat lebih mendalam ternyata mempunyai karakter yang berbeda-beda. Untuk menjawab sebuah rangsang dapat berupa gerakan saja, namun dapat juga dengan serangkaian gerak. Kecepatan secara umum dapat dibedakan menjadi dua, yakni kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

Kecepatan reaksi ialah kemampuan seseorang dalam menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Menurut Sukadiyanto (2010: 117) kecepatan reaksi dapat dibedakan menjadi dua yakni kecepatan reaksi tunggal dan kecepatan majemuk. Kecepatan reaksi tunggal ialah kemampuan seorang olahragawan dalam menjawab rangsangan yang telah diketahui arah dan sarasannya dalam waktu secepat mungkin. Contoh kecepatan reaksi tunggal dalam aktivitas, misalnya mendapat aba-aba “bersedia” olahragawan sudah memosisikan diri pada posisi *start*, mendapat aba-aba “siap” sudah meluruskan tungkai, kemudian mendapatkan aba-aba “ya” lalu berlari. Kecepatan reaksi majemuk ialah kemampuan seorang olahragawan dalam menjawab rangsangan yang belum diketahui arah dan sarasannya dalam waktu sesingkat mungkin. Sebagai contoh seorang pelatih bola voli memegang bola untuk kemudian diservis kearah kanan atau kiri olahragawan, tugas atlet ialah memvoli bola dengan *passing* bawah sebelum menyentuh lantai. Dikatakan kecepatan reaksi majemuk karena olahragawan tidak dapat merencanakan ke arah mana akan bergerak, sebab bola akan diservis ke kanan atau ke kiri belum diketahui.

Kecepatan gerak ialah kemampuan olahragawan dalam melakukan gerakan atau serangkaian gerakan dalam waktu secepat mungkin. Menurut Sukadiyanto (2010: 118) kecepatan gerak dibedakan menjadi dua, yakni kecepatan gerak siklus dan non-siklus. Kecepatan gerak siklus ialah kemampuan olahragawan untuk melakukan serangkaian gerakan dalam waktu yang sesingkat mungkin. Sebagai contoh kecepatan gerak siklus ialah kecepatan jalan, kecepatan lari, kecepatan berenang. Sedangkan

gerak nonsiklus ialah kemampuan olahragawan dalam melaksanakan satu gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sebagai contoh kecepatan non siklus ialah kecepatan melempar, melompat, meloncat, menolak, menendang, memukul.

d. Prinsip Latihan Kecepatan

Latihan kecepatan merupakan latihan biomotor yang membutuhkan pertimbangan-pertimbangan dalam memberikannya. Latihan kecepatan harus memperhatikan beberapa prinsip di antaranya ialah:

- 1) Latihan kecepatan harus didahului dengan pemanasan yang cukup.
- 2) Olahragawan dalam keadaan bugar, hendaknya latihan kekuatan itu diberikan pada olahragawan yang bugar, bukan yang mengalami kelelahan.
- 3) Latihan kecepatan diberikan pada awal latihan inti. Alasannya ialah olahragawan masih dalam kondisi bugar. Sebab latihan kecepatan membutuhkan usaha yang maksimal.
- 4) Keberhasilan latihan kecepatan akan sangat bergantung pada frekuensi rangsangan, intensitas rangsangan, dan durasi rangsangan.
- 5) Latihan kecepatan harus berlangsung dalam waktu yang singkat. Maksudnya ialah pada saat melakukan gerak itu dilakukan dalam waktu yang singkat.
- 6) Waktu istirahat dan latihan yang bervariasi. Latihan kecepatan gerak membutuhkan waktu istirahat yang lama.
- 7) Pengulangan dapat dilakukan dalam jumlah yang banyak.

Terdapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan untuk melatih kecepatan reaksi. Prinsip-prinsip dalam melatih kecepatan reaksi: (1) dari yang sederhana ke yang kompleks, (2) dari yang mudah ke yang sulit, dan (3) dari lambat ke yang semakin cepat.

e. Metode Latihan Kecepatan

Metode dapat diartikan sebagai sebuah cara. Metode latihan kecepatan biasanya dilatihkan disesuaikan dengan macam-macam kecepatan yang akan dilatihkan. Menurut Mansur (2009: 87) pada dasarnya ada dua langkah untuk memperbaiki kecepatan yakni: melalui perbaikan kualitas gerak, dan melalui peningkatan frekuensi gerak per detik.

Kecepatan identik dengan kecepatan lari, metode latihan kecepatan yang ada juga seringkali berkaitan dengan kecepatan lari. Namun latihan melempar bola kasti, juga merupakan bentuk latihan kecepatan. Berikut akan diuraikan metode-metode latihan kecepatan lari. Adapun metode untuk kecepatan lari antara lain:

1) Sprint

Metode latihan sprint mempunyai beberapa metode latihan. Adapun metode latihan sprint yang akan dibahas yakni: *interval sprint* dan *acceleration sprint*.

a) *Interval sprint*

Metode latihan interval sprint ialah metode latihan sprint yang mempergunakan jarak tempuh sama. Maksudnya ialah jarak tempuh melakukan kerja yang disini adalah sprint sama dengan jarak tempuh istirahat, istirahat yang dipergunakan ialah istirahat aktif sehingga dengan berjalan. Sehingga jarak sprint dan jalan ialah sama. Misal sprint jarak 50 meter, maka jalan juga 50 meter. Latihan ini repetisinya berkisar antara 10 sampai dengan 12 kali.

b) *Acceleration sprint* atau *pickup sprint*

Metode latihan *acceleration sprint* atau *pickup sprint*, latihannya dimulai dari jogging, lalu dipercepat larinya, sampai pada kecepatan maksimal. Sebagai contoh ialah jogging 30 meter, lari biasa 30 meter, lari cepat 30 meter, lari sprint 30 meter. Istirahatnya berupa jalan,

perbandingan kerja dan istirahat yakni sama. Jadi kalau kerjanya 120 meter, maka jalan juga 120 meter.

2) Lari Akselerasi

Metode latihan kecepatan lari akselerasi ialah dengan berlari semakin lama semakin cepat. Menurut Harsono (2001: 36) lari akselerasi diselingi oleh lari deselerasi: contohnya, akselerasi 50 meter, deselerasi 30 meter, akselerasi 40 meter, deselerasi 30 meter, dan seterusnya. Latihan akselerasi ini baik untuk latihan kecepatan, sebab merangsang olahragawan untuk bergerak semakin cepat.

3) *Uphill* dan *Downhill*

Uphill ialah lari naik bukit. Metode latihan *uphill* ini sangat tepat untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai. Sementara *Downhill* ialah lari menuruni bukit. Latihan ini akan membuat frekuensi gerak kaki lebih cepat.

4. *Power*

a. Pengertian *Power*

Menurut Sukadiyanto (2009: 128) *power* ialah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Harsono (1988: 176) menyatakan definisi serupa bahwa *power* ialah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *power* ialah unsur gabungan dari perkalian kekuatan dan kecepatan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Power*

Berdasarkan pengertian *power* di atas maka *power* dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni: (1) kecepatan, dan (2) kekuatan. Kedua faktor di atas merupakan penunjang utama *power* olahragawan.

c. Prinsip Latihan *Power*

Latihan kondisi fisik termasuk *power* tentunya mempunyai prinsip latihan yang spesifik. Adapun prinsip latihan pada latihan *power* ialah:

- 1) Latihan dengan beban ringan hingga sedang, namun dilakukan dengan irama yang cepat.
- 2) Otot selalu berkontraksi saat melakukan gerak baik itu pada saat kontraksi otot memendek maupun kontraksi otot memanjang.

d. Metode Latihan *Power*

Metode latihan *plyometric* merupakan salah satu metode melatih *power*. Latihan *plyometric* menurut Sukadiyanto (2010: 128) dapat dibedakan atas dua kelompok, yakni *plyometric* dengan intensitas rendah dengan *plyometric* dengan intensitas tinggi. Latihan *plyometric* dengan intensitas rendah ialah dengan *skipping*, lompat tali, loncat-loncat, lompat-lompat, melempar bola tenis, melompati bangku yang tingginya 25 - 35 cm. Untuk latihan *plyometric* dengan intensitas tinggi ialah loncat tinggi, lompat jauh tanpa awalan, melompati bangku di atas 35 cm.

5. Kelentukan

a. Pengertian Kelentukan

Ruang gerak pada sendi-sendi tubuh akan mempengaruhi olahragawan itu lentuk atau tidak. Meskipun ruang gerak sendi merupakan hal yang paling berpengaruh dalam kelentukan, namun kita tidak boleh mengabaikan faktor otot, tendo, dan ligamen. Oleh karena itu, latihan yang tepat untuk kelentukan ialah latihan dengan bentuk peregangan. Menurut Harsono (1988: 163), kelentukan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Sementara Sukadiyanto (2010: 137) menyatakan bahwa fleksibilitas ialah luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan

atau fleksibilitas ialah kemampuan persendian atau beberapa persendian untuk melakukan gerakan seluas mungkin.

b. Metode Latihan Kelentukan

Sesuai dengan batasan kelentukan, kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan peregangan dan gerakan yang memperluas sendi. Menurut Harsono (2001: 16-21) metode latihan peregangan yang dapat dipakai untuk mengembangkan kelentukan ada empat yakni: peregangan dinamis, peregangan statis, peregangan pasif, dan peregangan PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Alters (1996) dalam Mansur (2009: 19) terdapat lima teknik peregangan dasar yaitu: *static, ballistic, passive, active, teknik proprioceptive*. Berdasarkan pendapat di atas maka metode latihan kelentukan yang akan dibahas ialah: metode peregangan balistik, peregangan statis, peregangan dinamis, dan peregangan yang dibantu dengan alat atau bisa juga dengan pasangan (PNF). Adapun penjelasannya sebagai berikut.

1) Peregangan Balistik

Peregangan balistik ialah bentuk peregangan pasif yang dilakukan secara aktif. Asumsinya yaitu bahwa gerakan yang dilakukan mempergunakan otot yang sama serta pada persendian yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang. Sebagai contoh peregangan balistik ialah loncat-loncat di tempat, lari-lari kecil, angkat paha, loncat buka tutup kaki dan tepuk tangan, loncat lutut sentuhkan siku secara menyilang bila lutut kanan maka siku yang kiri dan sebaliknya.

2) Peregangan Statis

Peregangan statis ialah peregangan pada otot yang dilakukan secara perlahan-lahan hingga mencapai ketegangan dimana ditandai dengan rasa nyeri, kemudian posisi itu dipertahankan dalam

beberapa saat. Contoh dari peregangan statis ialah: menarik kepala ke samping kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, mencium lutut, menarik kaki dengan posisi lutut ditekuk, dan lain-lain.

3) Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis ialah peregangan otot yang dilakukan secara aktif seluas gerakan persendian yang dilatihkan. Sebagai contoh adalah memposisikan tangan kanan diangkat ke atas dan tangan kiri di bawah samping badan lalu digerakkan masing-masing 2 kali ke atas dan ke bawah.

4) Peregangan dengan alat atau teman (PNF)

Peregangan PNF ini merupakan peregangan yang menggunakan alat ataupun bantuan dari teman. Alat dan bantuan orang lain bertujuan untuk membantu dalam meregangkan otot hingga tertarik secara maksimal dan dipertahankan dalam jangka waktu tertentu. Tenaga yang diberikan oleh pasangan akan dilawan oleh otot-otot yang sedang diregangkan. Sebagai contoh pada saat mencium lutut maka pasangan akan memberikan gaya dari atas untuk menekan punggung agar supaya otot punggung dan hamstring tertarik maksimal, dengan posisi itu maka otot punggung dan hamstring tentunya akan melawan gaya yang diberikan.

6. Koordinasi

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi sangat diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga. Menurut Sudradjat Prawirasaputra (1999: 77) koordinasi ialah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan penuh ketepatan. Adapun pengertian koordinasi berdasarkan pendapat di atas ialah kemampuan menyelesaikan tugas gerak yang melibatkan perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian dengan cepat, tepat, dan terarah serta melibatkan

pengendalian sistem syaraf pusat. Secara umum koordinasi dapat dibedakan atas koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum ialah kemampuan seluruh tubuh untuk mengatur gerak sehingga menimbulkan suatu gerakan, sementara koordinasi khusus ialah kemampuan mengkoordinasikan gerak anggota badan.

b. Prinsip Latihan Koordinasi

Mengembangkan koordinasi terlebih dahulu harus mengetahui prinsip-prinsip latihan koordinasi. Prinsip-prinsip latihan koordinasi ialah sebagai berikut.

- 1) Latihan koordinasi dapat diberikan sejak anak-anak usia 8 - 12 tahun.
- 2) Latihan koordinasi harus melatih sisi kanan dan kiri badan secara seimbang.
- 3) Latihan koordinasi dengan peralatan maupun tanpa peralatan.
- 4) Latihan koordinasi yang dilakukan harus melibatkan berbagai jenis keterampilan gerak untuk cabang olahraga yang digeluti, serta pada cabang olahraga yang lain.
- 5) Latihan yang dilakukan berlangsung menarik dan menantang.

c. Metode Latihan Koordinasi

Metode latihan koordinasi menurut Departemen Pendidikan Nasional (2000: 120) adalah sebagai berikut.

- 1) Latihan dengan mengubah kecepatan gerak.
- 2) Latihan dengan mengubah batas ruang untuk bergerak (misal memperkecil lapangan permainan).
- 3) Mengubah alat-alat yang digunakan dalam latihan.
- 4) Mempersulit gerakan-gerakan yang dilakukan seperti memperbanyak putaran pada lemparan cakram dan menambah putaran sebelum mendarat pada senam alat.
- 5) Latihan-latihan keseimbangan.
- 6) Latihan-latihan senam *gymnastic* (misalnya senam *calisthenic*).

- 7) Mempersulit gerakan-gerakan yang dilakukan melalui perubahan pelaksanaan gerak (misal gerak maju, mundur, ke samping, gerak mengangkat satu kaki atau dua kaki).
- 8) Latihan-latihan yang dikombinasikan seperti lari-lari ditempat, *squat thrust*, lompat dengan mengangkat kedua paha tinggi ke atas, lompat-lompat dengan menyentuh kedua telapak kaki dengan tangan yang berlawanan didepan dan dibelakang badan, dan masih banyak lagi latihan kombinasi yang lain. Di samping itu juga dapat dilakukan dengan dan tanpa alat.
- 9) Latihan-latihan kekuatan sederhana untuk memperbaiki koordinasi otot intra.
- 10) Latihan senam lantai seperti roll ke depan, ke belakang, salto ke depan dan ke belakang, *flick-flack*, *handstand kipp*, dan lain-lain.

BAB VII

LATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS DALAM EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Pentingnya Latihan Keterampilan Psikologis

Selain unsur keterampilan fisik, teknik, dan taktik, salah satu unsur yang penting untuk diperhatikan dalam melatih ekstrakurikuler olahraga adalah mengenai keterampilan psikologis. Pelatih ekstrakurikuler maupun koordinator ekstrakurikuler olahraga perlu melatih dan menyiapkan siswa dalam aspek psikologisnya. Mengapa demikian? Keterampilan psikologis adalah satu hal yang penting, namun seringkali dilewatkan atau dilupakan begitu saja. Padahal sukses tidaknya suatu tim sangat dipengaruhi oleh kondisi dan kemampuan timnya dalam mengelola psikologisnya. Bagaimana ketika menghadapi tekanan, bagaimana ketika menghadapi cemoohan dan ejekan, bagaimana ketika patah semangat dan putus asa, bagaimana ketika menghadapi keputusan wasit yang dirasa kurang adil, bahkan sampai pada bagaimana ketika menghadapi kekalahan.

Berkaitan dengan kekalahan, belum tentu semua tim sudah disiapkan oleh pelatihnya mengenai bagaimana sikap ketika menghadapi kekalahan. Bagaimanapun kekalahan adalah hal yang mengecewakan, apalagi jika ditambah dengan intrik ejekan sporter tim lawan dan perasaan tidak puas atas keputusan wasit. Gelombang amarah dan kekecewaan dapat menimbulkan kejadian tidak terduga, tidak disangka yang justru menimbulkan efek negatif luar biasa, misalnya tawuran yang sampai menimbulkan korban jiwa. Oleh karena itu, seorang pelatih dan koordinator ekstrakurikuler olahraga perlu membangun sisi psikologis siswa secara kuat guna menghadapi berbagai tekanan, baik saat latihan, saat pra pertandingan, saat pertandingan, maupun saat pasca pertandingan.

Winning-oriented yang diterapkan pelatih dengan menghalalkan segala cara juga perlu dihindari. Pada fase ini, koordinator ekstrakurikuler olahraga perlu senantiasa melakukan supervisi mengenai arah, tujuan, dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga agar senantiasa sejalan dengan tujuan pendidikan.

Perlu disadari bahwa sebagus apapun keterampilan fisik dan teknik suatu tim, namun hal tersebut tidak diimbangi dengan keterampilan psikologis, maka

hal tersebut tidak bermakna apapun. Fisik yang kuat dan teknik yang terampil bisa lebur begitu saja ketika rasa demam panggung muncul. Ketika melihat suporter sekolahnya yang berjumlah ratusan bahkan ribuan, juga melihat suporter tim lawan, rasa menanggung beban berat agar memperoleh kemenangan atau agar bisa tampil bagus bisa seketika membuyarkan konsentrasi tim. Rasa terintimidasi oleh penampilan fisik tim lawan saat pemanasan juga bisa serta merta menurunkan performa tim sekolah. Hal inilah yang perlu dihindari, hal inilah yang perlu diantisipasi dan diperhatikan sehingga mempelajari dan melatih keterampilan psikologis menempati posisi penting dalam dunia ekstrakurikuler olahraga sekolah.

B. Latihan Keterampilan Psikologis

1. Pengertian Latihan Keterampilan Psikologis

Latihan keterampilan psikologis adalah latihan keterampilan mental atau psikologis yang sistematis dan konsisten dengan tujuan untuk meningkatkan penampilan, kesenangan, atau kepuasan diri lebih besar dalam aktivitas jasmani dan olahraga¹¹. Sama halnya dengan keterampilan fisik dan teknik yang memerlukan latihan secara teratur dan perbaikan melalui ribuan kali latihan, latihan keterampilan psikologis juga memerlukan hal yang sama. Siswa tidak bisa serta-merta menguasai teknik menjaga fokus dan konsentrasi, teknik mengatur kecemasan dan antusias, teknik menjaga kepercayaan diri atau meningkatkan motivasi begitu saja. Diperlukan latihan berulang-ulang dengan teknik tertentu untuk menguasai keterampilan psikologis tersebut.

Misalnya, seorang pemain sepakbola berada dalam kondisi tekanan tinggi karena harus melakukan tendangan penalti yang menentukan menang-tidaknya timnya. Dengan mengatakan “relax” kepada pemain, seorang pelatih tidak akan mendapat respon relax tersebut dan pemain juga tidak dapat relax begitu saja. Pemain perlu tahu bagaimana cara untuk relax melalui latihan.

¹¹ Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. *Foundation of sport and exercise psychology* third edition page 242. USA: Human Kinetics.

Oleh karena itu, latihan keterampilan psikologis menempati posisi penting dalam struktur program latihan ekstrakurikuler olahraga.

2. Tahapan Latihan Keterampilan Psikologis

Terdapat tiga tahapan dalam latihan keterampilan psikologis, yaitu: (a) fase edukasi, (b) fase akuisisi, dan (c) fase latihan¹².

a. Fase Edukasi

Seseorang akan semangat dan bersungguh-sungguh mempelajari sesuatu jika mengetahui manfaatnya. Demikian pula para siswa, mereka akan bersemangat dan bersungguh-sungguh mempelajari latihan keterampilan psikologis jika mereka mengetahui manfaatnya. Oleh karena itu, fase edukasi menjadi fase penting dalam tahapan latihan keterampilan psikologis. Pada fase edukasi, atlet akan dengan cepat memahami bagaimana pentingnya menguasai keterampilan psikologis dan bagaimana keterampilan tersebut mempengaruhi penampilan mereka.

Cara pertama adalah bertanya pada siswa tentang pendapat mereka mengenai bagaimana pentingnya latihan keterampilan psikologis bagi penampilan olahraga mereka. Kebanyakan akan menjawab sangat penting. Pertanyaan selanjutnya adalah “Seberapa sering anda mempraktikkan latihan keterampilan psikologis jika dibandingkan dengan latihan keterampilan fisik dan teknik?” Biasanya jawabannya adalah hampir tidak pernah. Langkah selanjutnya adalah menjelaskan bagaimana keterampilan psikologis dapat dipelajari, sama halnya dengan keterampilan fisik dan teknik. Inti utama yang harus dijelaskan pelatih adalah mengenai pentingnya mengembangkan latihan keterampilan psikologis. Misalnya, ketika hendak mengajarkan keterampilan mengatur tingkat antusias, pelatih dapat menjelaskan penyebab kecemasan dan antusias, serta hubungan antara antusias dan penampilan. Kemudian Anda menyampaikan pada peserta didik agar mereka belajar menemukan level optimal antusiasnya.

¹² Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. Foundation of sport and exercise psychology third edition page 247-248. USA: Human Kinetics.

Ken Ravinza, konsultan latihan mental top, menggunakan cara inovatif dengan mengkondisikan atlet menggunakan analogi lampu lalu lintas dalam berpikir mengenai penampilan mereka (lampu hijau, lampu kuning, dan lampu merah). Pada situasi lampu hijau, atlet tampil baik dan berperan tanpa banyak “kesadaran”, layaknya autopilot dan penampilannya berjalan mengalir. Pada situasi lampu kuning, atlet berjuang dan perlu hati-hati terhadap pikiran buruk yang bersifat destruktif yang dapat mempengaruhi penampilannya. Pada kondisi ini, atlet perlu melakukan strategi fokus kembali agar kembali ke “track”. Pada situasi lampu merah, atlet benar-benar dalam masalah dan tampil sangat buruk. Strategi coping sangat dibutuhkan pada situasi ini, atau jika atlet benar-benar kewalahan maka ia perlu keluar dari pertandingan, mendapatkan relaksasi total, baru kemudian aktif kembali. Dengan kesadaran atas situasi lampu hijau, kuning, atau merah maka atlet belajar kapan latihan keterampilan psikologis berguna dan bagaimana untuk memonitor status mental diri sendiri.

b. Fase Akuisisi

Fase ini berfokus pada strategi dan teknik untuk belajar berbagai keterampilan psikologis. Pertemuan formal dan informal dilakukan untuk mempelajari keterampilan tersebut. Misalnya dalam pengembangan keterampilan pengaturan antusias, dilakukan pertemuan formal yang fokus pada pernyataan coping positif untuk menggantikan pernyataan negatif diri yang muncul dalam kondisi kompetisi yang berat. Sesi formal ini dapat diikuti dengan sesi informal yang dilakukan secara individu untuk melatih atlet bagaimana cara menggunakan coping positif dalam setting kompetisi sesungguhnya.

Tiap atlet memerlukan strategi spesifik berdasar pada kebutuhan dan kemampuan unik masing-masing. Misalnya diperlukan strategi pengurangan kecemasan yang tepat sesuai dengan masalah yang dialami individu. Atlet yang memiliki rasa khawatir terlalu tinggi mengenai kegagalan (kecemasan kognitif), maka atlet ini perlu strategi dasar kognitif untuk mengubah pola

berpikir atlet. Sementara itu, atlet yang mengalami peningkatan tegangan otot (kecemasan somatik) perlu mendapat teknik relaksasi berbasis fisik, seperti relaksasi progresif.

c. Fase Latihan

Fase latihan memiliki tiga tujuan utama yaitu (1) mengotomatisasi keterampilan melalui latihan, (2) mengajarkan pada siswa untuk secara sistematis mengintegrasikan keterampilan psikologis dalam situasi penampilan, dan (3) untuk mensimulasikan keterampilan yang ingin diaplikasikan siswa dalam kompetisi sesungguhnya.

Misalnya untuk mengembangkan keterampilan pengaturan antusias, atlet akan memulai fase latihan setelah menjadi ahli dalam keterampilan relaksasi dan coping kognitif. Pelatih dapat membimbing atlet melalui imajinasi situasi kompetisi yang membutuhkan keterampilan relaksasi dan coping. Selama fase latihan, siswa berkembang dari tadinya melakukan latihan imagery terbimbing yaitu membayangkan situasi pertandingan beserta masalah-masalahnya dan latihan mengatasinya dengan panduan pelatih kemudian meningkat pada latihan imagery mandiri. Akhirnya, atlet dapat mengintegrasikan strategi mengontrol masalah-masalah psikologis dalam latihan untuk digunakan dalam kompetisi sesungguhnya.

Selama fase latihan, penting bagi atlet untuk memiliki buku catatan yang digunakan untuk merekam keefektifan latihan keterampilan psikologis yang telah dipelajari. Buku catatan akan membantu mengetahui perkembangan atlet secara sistematis dan memberi umpan balik untuk peningkatan. Misalnya, segera setelah latihan keterampilan psikologis, atlet menulis mengenai tegangan yang mereka rasakan, prosedur relaksasi yang mereka gunakan, dan apakah teknik relaksasi yang dilakukan membantu. Tabel 2 berikut merupakan contoh dari keterampilan psikologis beserta tujuan dan hasil yang diharapkan.

Tabel 3
Contoh Keterampilan Psikologis, Tujuan, dan Hasil

Tujuan 1: Sikap mental positif	Tujuan 2: <i>Coping</i> terhadap kesalahan dan kegagalan	Tujuan 3: Menghandle situasi stres tinggi
Jangan membuat pernyataan negatif saat bermain atau latihan	Menerima kesalahan dan kegagalan sebagai bagian penting dari proses belajar	Belajar menginterpretasikan situasi sebagai tantangan, bukan ancaman
Mengubah pernyataan “Saya tidak dapat” menjadi “Saya dapat”	Jangan mencari alasan. Terima tanggung jawab supaya membantu membalik kegagalan menjadi kesuksesan	Sadari tegangan yang terlalu tinggi. Kuasai berbagai teknik relaksasi yang sesuai
Selalu berikan 100%	Tetap berpikir positif meskipun setelah melakukan kesalahan	Tetap berpikir positif dan fokus pada tugas
Jangan bicara ketika pelatih berbicara	Dukung teman setimbahkan ketika mereka membuat kesalahan	Bayangkan tujuan tampil dengan baik dalam situasi stres tinggi
Bersungguh-sungguh selama permainan dan latihan	Tetap fokus pada tugas daripada mengingat-ingat kesalahan	Fokus pada petunjuk-petunjuk yang sesuai.

Sumber: Winberg & Gould (2003: 257)

C. Pengaturan Antusias

Rasa antusias mutlak diperlukan dalam menghadapi pertandingan. Tanpa rasa antusias, pemain akan merasa terlalu tenang tanpa gairah dan semangat dan rasa senang akan tantangan. Semuanya menjadi hanya mengalir tanpa kesan. Rasa antusias atau yang dalam istilah asingnya yaitu “arousal” adalah kombinasi dari aktivitas psikologis dan fisiologis pada diri individu yang mengacu pada dimensi intensitas motivasi pada saat tertentu (Winberg & Gould, 2003: 78). Orang yang memiliki rasa antusias tinggi ditanda dengan aktifnya dimensi mental dan fisik, yang dapat ditandai dengan peningkatan denyut jantung, laju respirasi, dan berkeringat. Penelitian menunjukkan bahwa rasa antusias erat kaitannya dengan penampilan kecakapan olahraga seseorang.

Rasa antusias yang rendah atau tanpa antusias akan menyebabkan seseorang kurang semangat dan kurang rasa tantangan sehingga pemain tidak

dapat memunculkan penampilan terbaiknya. Sementara itu, rasa antusias berlebih juga dapat mengganggu performa pemain karena kondisi fisiologis dalam tubuh meningkat terlalu tajam. Hal ini justru dapat mengganggu fokus dan konsentrasi pemain, bahkan berpengaruh pada kinerja otot sehingga berakibat negatif pada penampilannya. Pemain akan menampilkan performa terbaiknya jika berada pada level antusias optimal. Tugas pemain adalah untuk menemukan dan mengatur level antusias yang optimal guna mencapai penampilan puncak di bawah bimbingan pelatih. Adapun cara pemain untuk mengatur level antusias adalah sebagai berikut¹³.

1. Pikirkan Performa Terbaik dan Terburuk

Langkah pertama dalam latihan mengatur level antusias adalah pemain mengingat kembali penampilan terbaiknya saat pemain bermain dalam “zonanya”. Visualisasikan kompetisi sesungguhnya senyata mungkin, fokuslah pada perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang muncul pada waktu itu. Gunakan setidaknya 5 menit untuk mengingat kembali pengalaman tersebut. Selanjutnya, lengkapilah checklist di bawah ini. Jika anda bermain sangat baik, lingkarilah angka 1. Untuk poin kedua, jika Anda merasa agak cemas, Anda dapat melingkari angka 4. Tidak terdapat jawaban benar atau salah, tujuannya adalah untuk lebih menyadari hubungan antara status psikologi dan penampilan. Setelah melengkapi ceklis mengenai penampilan terbaik, ulangi proses tersebut pada penampilan terburuk.

2. Bandingkan Antara Penampilan Terbaik dan Terburuk

Tahap selanjutnya, bandingkan antara penampilan terbaik dan penampilan terburukmu. Banyak orang menemui bahwa pikiran dan perasaan mereka sangat berbeda ketika membandingkan saat bermain baik dan buruk. Hal ini adalah awal dari proses latihan kesadaran. Untuk lebih memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan penampilan, kondisikan pemain untuk

¹³ Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. Foundation of sport and exercise psychology third edition page 265. USA: Human Kinetics.

memonitor dirinya sendiri dengan melengkapi ceklis segera setelah sesi latihan atau kompetisi. Tentu saja status psikologis akan bervariasi selama sesi. Misalnya jika pemain bolabasket merasa berbeda antara penampilan pada quarter pertama dan kedua, mintalah mereka untuk mengisi 2 ceklis. Proses ini hanya berguna untuk memperkirakan status perasaan karena ketepatan absolut adalah tidak mungkin. Jika pemain rajin dengan prosedur ini, pemain akan meningkatkan kesadarannya akan level antusias, yang merupakan langkah besar untuk mencapai level optimal antusias secara konsisten. Ingatlah bahwa hal paling penting adalah untuk mengerti hubungan antara bagaimana perasaan pemain di dalam dengan bagaimana penampilan pemain di luar.

Tabel 5.

Checklist Tingkat Antusias Atlet

Checklist Status Penampilan	
Bermain sangat baik	1 2 3 4 5 6
Bermain sangat buruk	
Merasa sangat relax	1 2 3 4 5 6
Merasa sangat cemas	
Merasa sangat PD	1 2 3 4 5 6
Merasa sangat tidak PD	
Merasa memiliki kontrol	1 2 3 4 5 6
Merasa tidak punya kontrol	
Otot-otot relax	1 2 3 4 5 6
Otot-otot tegang	
Merasa sangat energik	1 2 3 4 5 6
Merasa sangat lelah	
Berpikiran positif	1 2 3 4 5 6
Berpikiran negatif	
Merasa sangat fokus	1 2 3 4 5 6
Merasa sangat tidak fokus	
Merasa tanpa usaha	1 2 3 4 5 6
Merasa sangat berusaha	
Memiliki energi tinggi	1 2 3 4 5 6
Memiliki energi rendah	

Sumber: Winberg & Gould (2003: 265)

D. Teknik Pengurangan Kecemasan

Sama halnya dengan level antusias yang mempengaruhi penampilan, tingkat kecemasan juga akan mempengaruhi penampilan keterampilan olahraga seseorang. Kecemasan bukannya tidak diperlukan sama sekali. Justru jika

seseorang merasa cemas, dirinya akan lebih sadar dengan situasi di sekelilingnya dan mengambil petunjuk-petunjuk sesuai yang akan membantunya mencapai performa optimal. Orang yang tidak memiliki rasa cemas sama sekali dalam pertandingan akan cenderung meremehkan pertandingan yang mana hal ini akan berbahaya sendiri bagi penampilannya. Lawan selekeh apapun bukanlah berarti dapat diremehkan karena hal tersebut bisa jadi mengubah pertandingan dari bayangan kemenangan menjadi kekalahan. Namun, kecemasan berlebih juga akan sangat mengacaukan penampilan. Kuncinya adalah menemukan level kecemasan optimal karena level kecemasan optimal akan membuat pemain dalam level performa terbaik.

Kecemasan dapat muncul berupa ketegangan otot yang disebut sebagai kecemasan somatik. Kecemasan juga dapat muncul di dalam pikiran dan kognisi seseorang yang disebut kecemasan kognitif. Masing-masing kecemasan tersebut memerlukan teknik tersendiri untuk mengatasinya. Berikut ini akan dipaparkan mengenai teknik-teknik pengurangan kecemasan, baik kecemasan somatik maupun kecemasan kognitif¹⁴.

1. Teknik Pengurangan Kecemasan Somatik

Kecemasan dapat mempengaruhi performa atlet melalui meningkatnya tegangan otot yang disebut sebagai kecemasan somatik. Kecemasan berlebih dapat menghasilkan tegangan otot yang tidak tepat sehingga memperburuk penampilan. Misalnya, ketika otot Anda menjadi terlalu tegang, maka gerakan Anda akan kaku, kasar, tidak luwes, dan tidak terkoordinasi. Pada pemain bolabasket, jika otot-ototnya tangannya terlalu tegang saat akan melakukan tembakan bebas, maka susah baginya untuk mengeksekusi gerakan tersebut dengan sukses karena gerakannya yang tidak luwes, kaku, dan bisa jadi gemetar. Semboyan "*The harder you try, the better you will perform*" tidak berlaku pada kasus ini. Semahir apapun seseorang dalam suatu penampilan olahraga, namun ketika kecemasan somatik menimpanya dan dia tidak dapat

¹⁴ Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. Foundation of sport and exercise psychology third edition page 267-271. USA: Human Kinetics.

mengatasinya, maka kemahirannya akan hilang seketika. Gerakannya cenderung berbuah kegagalan atau hasil tidak optimal. Oleh karena, itu atlet perlu mempelajari teknik pengurangan kecemasan somatik berikut ini.

a. Teknik Relaksasi Progresif

Teknik ini melibatkan menegangkan dan melemaskan otot-otot tertentu. Siklus menegangkan-melemaskan otot mengembangkan kesadaran atlet mengenai perbedaan antara tegang dan kurang tegang. Masing-masing siklus melibatkan kontraksi maksimal satu kelompok grup tertentu dan kemudian mencoba untuk benar-benar rileks kelompok otot yang sama, dengan fokus pada sensasi berbeda dari tegangan dan relaksasi. Dengan keterampilan, seorang atlet akan dapat mendeteksi tegangan pada otot tertentu atau area tubuh, misalnya leher dan kemudian melemaskan otot tersebut. Beberapa sesi pertama latihan teknik ini memerlukan waktu 30 menit dan dengan latihan waktu yang diperlukan akan berkurang. Teknik ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan rileks pada situasi pertandingan.

Ost dalam Weinberg dan Gould (2003: 267) mengemukakan variasi teknik relaksasi progresif untuk mengajarkan individu untuk relax bahkan hanya dalam 20 sampai 30 detik. Fase awal latihan memerlukan waktu sekitar 15 menit dan dipraktikkan 2 kali sehari, di mana individu menegangkan dan merelaxkan kelompok otot tertentu, misal otot lengan. Individu kemudian berpindah pada fake relaksasi saja yang memerlukan waktu 5-7 menit. Waktu ini kemudian dikurangi menjadi 2-3 menit dengan penggunaan kata perintah sendiri "Rileks". Waktu ini terus dikurangi sampai hanya memerlukan beberapa detik dan teknik ini dipraktikkan dalam situasi tertentu. Misalnya pemain golf yang sedang cemas dan tegang ketika berhadapan dengan pukulan yang penting dapat menggunakan teknik ini di antara pukulan.

b. Teknik Kontrol Pernafasan

Pernafasan yang baik sering dianggap sebagai kunci untuk mencapai relaksasi. Kontrol pernafasan adalah cara termudah dan terefektif untuk mengontrol kecemasan dan tegangan otot. Ketika Anda dalam situasi tenang, percaya diri, dan dalam kontrol, pernafasan Anda akan halus, dalam, dan ritmik. Namun ketika di bawah tekanan dan tegang, pernafasan akan menjadi pendek, dangkal, dan tidak teratur. Penelitian menunjukkan bahwa mengambil nafas dan menahannya akan meningkatkan tegangan otot, sementara membuang nafas akan menurunkan tegangan otot. Maka dari itu, kebanyakan pelempar cakram dan pelempar bola bisbol belajar untuk membuang nafas saat melepaskan lemparan. Bahkan beberapa atlet terkenal mengeluarkan suara khas tertentu karena mereka membuang nafas secara keras setiap tampil. Saat tekanan meningkat dalam kompetisi, tendensi natural individu adalah menahan nafas yang menyebabkan tegangan otot dan mengganggu koordinasi gerakan yang diperlukan untuk tampil maksimal.

Untuk latihan kontrol pernafasan, ambillah nafas yang dalam dan bayangkan paru-paru terdiri dari 3 bagian. Fokuslah untuk mengisi level paling bawah paru-paru dengan mendorong diafragma ke bawah dan memaksa perut ke luar. Kemudian, isilah daerah tengah paru-paru dengan meluaskan daerah dada dan menaikkan rongga dada. Terakhir, isilah bagian atas paru-paru dengan menaikkan dada dan bahu sedikit. Tahanlah nafas untuk beberapa detik dan buanglah perlahan dengan menarik perut masuk dan menurunkan dada dan bahu. Dengan fokus pada mengambil nafas dan membuang nafas, hal ini akan meningkatkan rasa stabilitas, fokus, dan relaksasi. Untuk membantu meningkatkan kesadaran akan fase membuang nafas, anda dapat melatih siswa untuk mengambil nafas dalam 4 hitungan dan membuang nafas dalam 8 hitungan.

2. Teknik Pengurangan Kecemasan Kognitif

Selain muncul dalam bentuk ketegangan otot, kecemasan juga dapat muncul berupa berbagai pikiran dan perasaan negatif yang dapat memperburuk penampilan. Pada kondisi ini otot tidak tegang, namun pikiran atlet dipenuhi oleh hal-hal negatif yang akan sangat mengganggu konsentrasi dan penampilannya. Oleh karena itu, diperlukan latihan pengurangan kecemasan kognitif untuk menghadapi hal ini. Teknik pengurangan kecemasan kognitif menekankan pada pengendalian pikiran guna mendapatkan kondisi relax. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan kognitif adalah melalui teknik respon relaksasi. Teknik respon relaksasi memerlukan 4 elemen berikut:

- 1) Tempat yang tenang yang memastikan bahwa gangguan dan stimulasi eksternal diminimalkan.
- 2) Posisi yang nyaman yang dapat dijaga dalam beberapa waktu. Duduk pada kursi yang nyaman, namun jangan berbaring supaya tidak tertidur.
- 3) Persiapan mental, merupakan elemen penting yang berfokus pada perhatian atau satu pikiran atau kata dan mengulangnya terus-menerus. Misal kata “Relax”, “Tenang”, atau “Gampang” . Ucapkan kata tersebut selagi membuang nafas. Setiap membuang nafas, ulangi kata tersebut.
- 4) Sikap pasif, merupakan hal yang penting namun sulit dilakukan. Anda harus membiarkan pikiran dan bayangan kata-kata yang dipilih masuk ke pikiran begitu saja, tidak membuat usaha untuk menghadirkannya. Jika suatu pikiran lain datang, biarkan keluar dan fokus kembali pada kata yang anda pilih. Jangan khawatir mengenai berapa kali pikiran lain datang dan pergi, namun teruskan untuk fokus kembali pada kata yang anda pilih.

E. Mengembangkan Kohesi Tim

Secara khusus pada cabang olahraga beregu, kohesi tim sangat diperlukan untuk mencapai kesuksesan. Kohesi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan suatu tim. Terdapat 2 macam kohesi, yaitu kohesi

tugas dan kohesi sosial. Keohesi tugas adalah derajat dimana anggota tim bekerja bersama untuk mencapai tujuan tertentu, sementara kohesi sosial adalah derajat dimana anggota tim saling menyukai dan nyaman satu sama lain yang menrefleksikan hubungan interpersonal di antara anggota tim (Weinberg & Gould, 2003: 177). Diperlukan cara-cara khusus untuk membangun kohesi tim yang kuat. Hal yang dapat dilakukan pelatih untuk membangun kohesi tim yaitu sebagai berikut¹⁵.

1. Berkomunikasi secara efektif

Pelatih perlu menciptakan situasi dan lingkungan yang memungkinkan semua anggota tim nyaman dalam mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara terbuka.

2. Menjelaskan Peran Individu bagi Kesuksesan Tim

Pelatih harus dengan jelas mengemukakan peran individu bagi tim, menekankan pentingnya masing-masing individu bagi kesuksesan tim untuk menghindari sikap apatis terhadap tim.

3. Mengembangkan Respek di antara Subunit/Posisi

Pelatih harus menekankan respek dan kebersamaan serta saling mendukung di antara anggota tim. Pemain membutuhkan dukungan dari anggota timnya, khususnya bagi anggota tim yang memiliki posisi yang sama, misalnya sama-sama menjadi regu penyerang. Dengan menumbuhkan respek, pelatih dapat memastikan tim saling mendukung dengan baik satu sama lain.

4. Buatlah Tujuan Tim yang Menantang

Tujuan yang menantang akan memberikan dampak positif bagi penampilan individu dan kelompok. Tujuan akan membuat tim tahu akan

¹⁵ Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. Foundation of sport and exercise psychology third edition page 192-196. USA: Human Kinetics.

tujuannya sehingga mempengaruhi produktivitas dan membantu tim untuk fokus pada tujuan yang ingin dicapai.

5. Kembangkan Identitas Kelompok

Mengembangkan identitas dan kebersamaan kelompok dapat dilakukan dengan membuat jaket tim atau kaos tim dan menjadwalkan kegiatan sosial bersama-sama.

6. Menghindari Pengelompokan Sosial

Anggota tim biasanya membentuk kelompok-kelompok sendiri ketika timnya kalah, ketika keinginannya tidak tercapai, atau ketika pelatih memperlakukan anggota tim secara berbeda. Hal ini bertendensi untuk merugikan tim sehingga pelatih harus dengan cepat menemukan penyebab mengapa anggota tim melakukan pengelompokan-pengelompokan dan mengambil langkah untuk menghilangkan pengelompokan tersebut. Misalnya dengan mengganti teman sekamar saat perjalanan.

7. Menghindari Keluarnya Anggota Tim secara Berlebihan

Keluarnya anggota tim dalam jumlah yang banyak akan mengganggu kohesi tim. Anggota tim menjadi kurang familiar satu sama lain karena anggota tim yang berganti-ganti. Tidak dapat dipungkiri tim akan kehilangan pemain karena kelulusan yang terjadi tiap tahun. Namun pemain lama dapat diminta untuk membantu menyatukan pemain baru dalam tim.

8. Melakukan pertemuan tim secara periodik

Kegiatan ini berguna sebagai ajang anggota tim untuk menyampaikan perasaan positif dan negatifnya secara jujur, terbuka, dan konstruktif.

9. Mengetahui hal personal setiap anggota tim

Siswa akan memberikan apresiasi ketika pelatih melakukan usaha khusus untuk tahu mengenai kehidupannya di luar konteks anggota tim, misal tanggal lahir dan ranking di kelas.

BAB VIII

TES DAN PENGUKURAN DALAM EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Pengertian Tes dan Pengukuran

Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk melakukan pengukuran tertentu (Morrow, et al., 2005: 4). Tes juga diartikan sebagai instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek (Ismaryati, 2009: 1). Disimpulkan bahwa tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk melakukan pengukuran tertentu guna memperoleh informasi tentang individu atau objek.

Data yang dapat diambil melalui tes meliputi data dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Data kognitif diperoleh melalui tes tulis baik dengan essai, maupun objektif dan juga lisan. Data afektif dapat dihimpun melalui tes skala sikap, angket, dan obeservasi secara langsung. Data psikomotor dapat diperoleh dengan tes keterampilan cabang olahraga, tes kemampuan dan gerak dasar, tes komponen biomotor.

Pengukuran adalah suatu kegiatan mengukur (Morrow, et al. 2005: 4). Ismaryati (2009: 1) mengemukakan bahwa pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Kesimpulannya yaitu pengukuran adalah suatu kegiatan mengukur dengan tujuan untuk mengumpulkan data atau informasi secara objektif.

Muara dari tes dan pengukuran yaitu evaluasi, yang merupakan pernyataan mengenai kualitas, kebaikan, kelebihan, nilai, atau kelayakan mengenai sesuatu yang telah diukur dan berimplikasi pada pembuatan keputusan (Morrow, et al. 2005: 5).

B. Manfaat Tes dan Pengukuran

Manfaat atau kegunaan adanya tes dan pengukuran ialah sebagai berikut (Morrow, et al. 2005: 8-9).

1. Pengelompokan

Pelatih dapat mengelompokkan siswa berdasar tingkat kemampuannya.

2. Diagnosis

Digunakan untuk mengetahui kelemahan atau defisiensi dan masalah-masalah pada siswa.

3. Prediksi

Untuk memprediksi kejadian atau hasil di masa mendatang berdasar pada data masa kini atau masa lampau

4. Motivasi

Menjadi tantangan dan stimulan yang memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuannya.

5. Kecakapan

Memberi tujuan akan level kecakapan yang harus dicapai siswa.

6. Evaluasi Program

Untuk menilai sejauh mana program mencapai tujuannya.

C. Waktu Melaksanakan Tes dan Pengukuran

Melaksanakan tes dan pengukuran dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat dilakukan sebagai berikut.

1. Tes dan pengukuran dilakukan sebelum memulai pelaksanaan program latihan ekstrakurikuler olahraga tertentu. Dilakukan dengan cara menyelenggarakan pretest guna mengetahui kemampuan awal (*intake*) siswa. Hal ini berguna sebagai dasar dalam perencanaan program latihan.
2. Tes dan pengukuran dilaksanakan ditengah-tengah program latihan atau di antara periodisasi latihan. Tujuannya yaitu untuk mengukur keberhasilan program latihan dan peningkatan keterampilan siswa dan sebagai bahan evaluasi program latihan.
3. Tes dan pengukuran dilaksanakan pada akhir program latihan. Untuk mengevaluasi peningkatan kemampuan siswa setelah mengikuti program latihan selama satu periode, untuk penilaian dan mengevaluasi program.

D. Macam-macam Tes dan Pengukuran

Tes dan pengukuran untuk olahragawan dapat berupa tes dan pengukuran untuk komponen kebugaran jasmani, fisiologis, dan psikologis. Berikut ini akan dibahas mengenai tes dan pengukuran olahraga untuk komponen kebugaran jasmani.

1. Tes dan Pengukuran Untuk Daya Tahan Aerobik

a. Lari 15 menit

1) Tujuan untuk mengukur kapasitas aerobik

2) Petunjuk pelaksanaan tes

Dengan menggunakan star berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta lari menempuh waktu 15 menit sejauh mungkin.

3) Penilaian

Jarak yang ditempuh selama 15 menit dicatat dalam satuan meter. Kemudian digunakan rumus VO₂ max dalam menentukan kapasitas aerobik. Adapun rumusnya ialah:

$$\text{VO}_2 \text{ max} = \left(\frac{\text{X meter}}{15} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

Sumber: Depdiknas (2000: 64)

Keterangan:

VO₂ max : kapasitas aerobik (ml/kg.BB/menit)

X : jarak yang ditempuh dalam meter

15 : waktu lari 15 menit

Tabel 5
Kesegaran Jasmani Fungsi Kardiorespirasi untuk Atlet

No	Jenis Kelamin	Umur			Klasifikasi
		20-29	30-39	40-49	
1	Putri	49 ke atas	45 ke atas	42 ke atas	Baik Sekali
	Putra	49 ke atas	45 ke atas	42 ke atas	Baik Sekali
2	Putri	38-48	34-44	31-41	Baik
	Putra	38-48	34-44	31-41	Baik
3	Putri	31-37	28-33	24-30	Sedang
	Putra	31-37	28-33	24-30	Sedang
4	Putri	24-30	20-27	17-23	Kurang
	Putra	24-30	20-27	17-23	Kurang
5	Putri	23 ke bawah	19 ke bawah	16 ke bawah	Kurang Sekali
	Putra	23 ke bawah	19 ke bawah	16 ke bawah	Kurang Sekali

Sumber: Depdiknas (2000: 64)

b. Lari 2400 meter

- 1) Tujuan dari tes: mengukur daya tahan jantung paru
- 2) Petunjuk Pelaksanaan tes: dengan menggunakan start berdiri, setelah diberi aba-aba oleh petugas, peserta lari menempuh jarak 2400 meter dalam waktu secepat mungkin.
- 3) Penilaian: penilaian tes lari 2400 meter ini, dengan mempergunakan waktu tempuh dalam menit dan detik. Untuk mengetahui daya tahan yang dimiliki dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 6
Norma Tes Lari 2400 Meter

Jenis Kelamin	Usia dan Waktu (menit, detik)			Kategori kesegaran jasmani
	13-19 tahun	20-29 tahun	30-39 tahun	
Putra	< 06,37	< 09,45	< 10,00	Istimewa
Putri	< 11,50	< 12,30	< 13,00	
Putra	08,37-09,40	09,45-10,45	10,00-11,00	Sangat
Putri	11,50-12,29	12,30-13,30	13,30-14,30	Baik
Putra	09,41-10,48	10,46-12,00	11,01-12,30	Baik
Putri	12,30-14,30	13,31-15,54	14,31-16,30	
Putra	10,49-12,10	12,01-14,00	12,31-14,44	Sedang
Putri	14,31-16,54	15,55-18,00	16,31-19,00	
Putra	12,11-15,30	14,01-16,00	14,45-16,30	Kurang
Putri	16,55-18,30	18,31-19,00	19,01-19,30	
Putra	>15,31	>16,01	>17,31	Sangat
Putri	>18,31	>19,01	>19,31	Kurang

Sumber: Depdiknas (2000: 64)

c. *Multistage Fitness Test*¹⁶

Pada tes ini, testi berlari bolak-balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sambil mendengarkan serangkaian tanda yang berupa bunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Pada mulanya waktu tanda “tut” berdurasi sangat lambat, namun secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga makin sulit testi menyamakan kecepatannya dengan kecepatan yang diberikan oleh tanda tersebut. Testi berhenti apabila tidak mampu lagi mempertahankan langkahnya dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

1) Perlengkapan

- a) Halaman, lapangan, atau permukaan datar dan tidak licin, sekurang-kurangnya sepanjang 22 meter.

¹⁶Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga* halm. 80-87. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

- b) Mesin pemutar kaset (*tape recorder*)
- c) Kaset audio *multistage fitness test*
- d) Pita pengukur/meteran untuk mengukur jalur sepanjang 20 m
- e) Kurucut sebagai tanda batas jarak
- f) Lebar lintasan kurang lebih 1 hingga 1,5 meter untuk tiap testi
- g) *Stopwatch*

2) Pelaksanaan Tes

- a) Hidupkan *tape recorder*. Pada bagian permulaan pita, jarak antara dua tanda “tut” menandai interval 1 menit. pergunakan saat permulaan untuk memastikan pita kaset belum mengalami peregangan (molor). Ketelitian sekitar 0,5 detik dianggap memadai, jika lebih dari itu maka jarak lari perlu diubah untuk koreksi jarak.
- b) Petunjuk kepada testi telah tersedia dalam pita kaset rekaman yang berisi penjelasan pelaksanaan tes dan mengantarkan perhitungan mundur selama 5 detik menjelang pelaksanaan. Setelah itu pita mengeluarkan tanda “tut” tunggal pada beberapa interval yang teratur. Testi diharapkan sampau ke ujung yang berlawanan bertepatan dengan saat “tut” yang pertama berbunyi. Begitu seterusnya.
- c) Tiap interval, kecepatan lari harus makin ditingkatkan. Kecepatan lari pada menit pertama disebut level 1, pada menit kedua disebut level 2, dan seterusnya. Terdapat 21 level. Tiap akhir level ditandai sinyal “tut” tiga kali berturut-turut serta oleh penjelasan dari pita kaset. Pada level 1, testi diberi waktu 9 detik untuk menempuh jarak lintasan 20 m.
- d) Testi harus selalu menempatkan satu kaki tepat pada atau dibelakang tanda meter ke 20 tiap lari. Jika sudah sampai sebelum tanda “tut” berikutnya berbunyi, testi berbalik dengan cara bertumpu pada salah satu sumbu putar kaki dan menunggu isyarat bunyi “tut” untuk melanjutkan lari.
- e) Testi harus berlari selama mungkin sampai tidak mampu lagi mengikuti kecepatan pita kaset dan secara sukarela menarik diri dari tes. Pelatih perlu menghentikan testi yang mulai ketinggalan di belakang dari

langkah yang diharapkan. Jika terlambat sekali, testi masih diberi kesempatan 2 kali lari untuk mengejar irama langkah.

- f) Untuk mengetahui konsumsi oksigen maksimal testi, gunakan tabel. Setelah diketahui konsumsi oksigen maksimal, gunakan tabel berikutnya untuk mengetahui kategori kesegaran jasmaninya.

Tabel 7
Penyesuaian Jarak Lari Bolak-Balik Berdasarkan Kecepatan Pemutar Kaset

Periode waktu standar (detik)	Jarak lari (meter)	Periode waktu standar (detik)	Jarak lari (meter)
55,0	18,333	60,5	20,166
55,5	18,500	61,0	20,333
56,0	18,666	61,5	20,500
56,5	18,833	62,0	20,688
57,0	19,000	62,5	20,833
57,5	19,166	63,0	21,000
58,0	19,333	63,5	21,166
58,5	19,500	64,0	21,333
59,0	19,666	64,5	21,500
59,5	19,833	65,0	21,666
60,0	20,000		

Perhatian: apabila terdapat kessalahan lebih dari 5 detik pada periode waktu standar, ganti kaset pemutar atau tape recorder dengan yang lain.

Tabel 8
Prediksi Ambilan Konsumsi Oksigen Maksimal Dengan Tes Lari Bolak-Balik

Level	Shuttle	Prediksi VO2Max	Level	Shuttle	Prediksi VO2 Max
4	2	26,8	7	2	37,1
4	4	27,6	7	4	37,8
4	6	28,3	7	6	38,5
4	9	29,5	7	8	39,2
5	2	30,2	7	10	39,9
5	4	31,0	8	2	40,5
5	6	31,8	8	4	41,1
5	9	32,9	8	6	41,8
6	2	33,6	8	8	42,4
6	4	34,3	8	11	43,3
6	6	35,0	9	2	43,9
6	8	35,7	9	4	44,5
6	10	36,4	9	6	45,2
10	2	47,4	9	11	46,8

10	4	48,0	15	2	64,6
10	6	48,7	15	4	65,1
10	8	49,3	15	6	65,6
11	2	50,8	15	8	66,2
11	4	51,4	15	10	66,7
11	6	51,9	15	13	67,5
11	8	52,5	16	2	68,0
11	10	53,1	16	4	68,5
11	12	53,7	16	6	69,0
12	2	54,4	16	8	69,5
12	4	54,8	16	10	69,9
12	6	55,4	16	12	70,5
12	8	56,0	16	14	70,9
12	10	56,5	17	2	71,4
12	12	57,1	17	4	71,9
13	2	57,6	17	6	72,4
13	4	58,2	17	8	72,9
13	6	58,7	17	10	73,4
13	8	59,3	17	12	73,9
13	10	59,8	18	2	74,8
13	12	60,6	18	4	75,3
14	2	61,1	18	6	75,8
14	4	61,7	18	8	76,2
14	6	62,6	18	10	76,7
14	8	62,7	18	12	77,2
14	10	63,2	18	15	77,9
14	13	64,0	19	2	78,3
20	2	81,8	19	4	78,8
20	4	82,2	19	6	79,2
20	6	82,6	19	8	79,7
20	8	83,0	19	10	80,2
20	10	83,5	19	12	80,6
20	12	83,9	19	15	81,3
20	14	84,3	21	8	86,5
20	16	84,8	21	10	86,9
21	2	85,2	21	12	87,4
21	4	85,6	21	14	87,8
21	6	86,1	21	16	88,2

Tabel 9
 Penilaian Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasar Konsumsi Oksigen Maksimal

Kategori	Konsumsi oksigen maksimal (ml/kg bb/menit)			
	<30 tahun	30-39 tahun	40-49 tahun	>50 tahun
Sangat buruk	<25,0	< 25,0	< 25,0	
Buruk	25,0 – 33,7	25,0 – 30,1	25,0 – 26,4	<25,0
Sedang	33,8 – 42,5	30,2 – 39,1	26,5 – 35,4	25,0 – 33,7
Baik	42,6 – 51,5	39,2 – 48	35,5 – 45,0	33,8 – 43,0
Sangat baik	>51,6	>48	>45,1	>43,1

Sumber: Davis, Kimmet, Auty dalam Ismaryati (2009: 84-86)

Formulir Pencatatan Lari Bolak-balik

Level

Nomor Pengulangan

1	1	2	3	4	5	6	7												
2	1	2	3	4	5	6	7	8											
3	1	2	3	4	5	6	7	8											
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11								
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12							
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

d. Harvard Step Test¹⁷

- 1) Tujuan : Untuk mengukur daya tahan kardiorespiratori
- 2) Perlengkapan : Stopwatch, metronom, bangku setinggi 20 inchi (50,8 cm)

¹⁷Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga* halm. 88-89. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press

3) Pelaksanaan :

- Testi berdiri di belakang bangku
- Pada hitungan satu, satu kaki naik ke atas bangku sampai lutut lurus
- Hitungan dua, kaki yang lain naik ke atas bangku
- Hitungan tiga, kaki yang pertama turun
- Hitungan empat, kaki yang lain turun
- Tes dilaksanakan selama 5 menit, dengan kadens (empat hitungan) 30
- Setelah selesai melakukan tes, testi segera duduk dan dihitung denyut nadinya sesuai dengan rumus yang akan digunakan.

4) Penilaian : terdapat rumus panjang dan rumus pendek

Bila rumus panjang yang digunakan, prosedur penilaiannya adalah:

Hitung DN (denyut nadi) 1 - 1½ menit, 2 - 2 ½ menit, 3 - 3 ½ menit setelah tes, jumlahkan. Kemudian hitunglah dengan rumus:

$$PEI = \frac{\text{Waktu tes (detik)} \times 100}{2 \times \text{jumlah DN}}$$

Konsultasikan hasil penghitungan dengan kriteria berikut:

90 – ke atas	baik sekali
80 – 89	baik
65 – 79	sedang tinggi
56 – 64	sedang rendah

Bila rumus pendek yang digunakan, prosedurnya adalah:

Hitung DN satu kali pada 1 – 1 ½ menit sesudah tes. Kemudian hitunglah dengan rumus:

$$PEI = \frac{\text{Waktu tes (detik)} \times 100}{5,5 \text{ DN}}$$

Konsultasikan hasil penghitungan dengan kriteria berikut:

80 – ke atas	Baik
51 – 79	Sedang
50 – kebawah	Kurang

5) Perhatian bagi pengawas:

- Awasi benar-benar bahwa anak-anak mengikuti irama dengan baik. Kalau irama tak diikuti, tuntunlah untuk kembali benar dan usahakan agar tes diikuti sesuai perintah punggung dan kaki harus lurus.
- Apabila tidak dapat mengikuti lagi dengan baik, suruhlah berhenti, catat waktunya dan ambil DN nya.
- Diperkenankan mengadakan pergantian kaki dan selama tes hanya diperbolehkan maksimum 3 kali

2. Tes dan Pengukuran Kelentukan (*Sit and Reach*)¹⁸

- 1) Tujuan: mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang
- 2) Sasaran: laki-laki dan perempuan usia 5 tahun ke atas
- 3) Perlengkapan: box khusus
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Testi duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.
 - b) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
 - c) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
 - d) Dilakukan 4 kali ulangan.
 - e) Pada saat tangan mendorong ke depan, kedua lutut harus tetap lurus.
 - f) Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak maka tes harus diulang.
 - g) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.
- 5) Penilaian: raihan terjauh dari keempat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka dicatat sampai mendekati 1 cm.

¹⁸Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga* halm. 101 - 102. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press



Sikap Akhir

Sikap Awal

Gambar 4. Tes *Sit and Reach*
 Sumber: Mackenzie, B. (2003)

Tabel 10
 Klasifikasi Hasil Tes *Sit and Reach*

Female (Age)	Very Poor	Poor	Average	Above Avg	Good	Excellent
Under 25	> 14	15-16	17-19	20-21	22	< 23
26-35	> 13	14-17	18-19	20	21-22	< 23
36-45	> 12	13-16	17	18-19	20-21	< 22
46-55	> 10	11-14	15-16	17-18	19-20	< 21
56-65	> 9	10-14	15	16-17	18-19	< 20
66 and over	> 9	10-14	15-16	17	18-19	< 20
Male (Age)	Very Poor	Poor	Average	Above Avg	Good	Excellent
Under 25	> 11	12-13	14-17	18-19	20-21	< 22
26-35	> 9	10-12	13-16	17	18-19	< 20
36-45	> 7	8-11	12-15	16-17	18-19	< 20
46-55	> 6	7-9	10-13	14-15	16-18	< 19
56-65	> 5	6-8	9-11	13	14-16	< 17
66 and over	> 4	5-7	8-11	12-13	14-16	< 17

Sumber: <http://kinesiologists.ca/wp/bcrpa-certification/personal-trainer-store/free-resources/protocol-flexibility-a/>

3. Tes dan Pengukuran Kekuatan

Kekuatan otot olahragawan yang diukur ialah: kekuatan genggam, tarik dan dorong, kekuatan punggung, dan kekuatan tungkai. Adapun penjelasan dari tes-tes kekuatan di atas ialah:

a) Tes Kekuatan Genggam

- 1) Tujuan tes bertujuan untuk mengukur kekuatan genggam tangan kanan dan kiri
- 2) Nama alat untuk mengukur genggam ialah *hand grip dynamometer*.

- 3) Pelaksanaan tes kekuatan genggam ialah dimulai dari peserta tes berdiri tegak, kaki diregangkan selebar bahu, kedua lengan lurus disamping badan, dan meremas alat *hand grip dynamometer*. Tes dilakukan bergantian antara kanan dan kiri, dilakukan masing-masing tiga kali.
- 4) Penilaian: skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai data untuk dikonversikan. Satuan dalam bentuk kilogram.



Gambar 5. Hand Grip Dynamometer

Sumber: <http://www.topendsports.com/testing/tests/handgrip.htm#>

Tabel 11
Norma Tes Kekuatan Genggam untuk Laki-laki (kg)

USIA	LEMAH	NORMAL	KUAT
10-11	< 12.6	12.6-22.4	> 22.4
12-13	< 19.4	19.4-31.2	> 31.2
14-15	< 28.5	28.5-44.3	> 44.3
16-17	< 32.6	32.6-52.4	> 52.4
18-19	< 35.7	35.7-55.5	> 55.5
20-24	< 36.8	36.8-56.6	> 56.6
25-29	< 37.7	37.7-57.5	> 57.5
30-34	< 36.0	36.0-55.8	> 55.8
35-39	< 35.8	35.8-55.6	> 55.6
40-44	< 35.5	35.5-55.3	> 55.3
45-49	< 34.7	34.7-54.5	> 54.5
50-54	< 32.9	32.9-50.7	> 50.7
55-59	< 30.7	30.7-48.5	> 48.5
60-64	< 30.2	30.2-48.0	> 48.0
65-69	< 28.2	28.2-44.0	> 44.0
70-99	< 21.3	21.3-35.1	> 35.1

Tabel 12. Norma Tes Kekuatan Genggam untuk Wanita (kg)

USIA	LEMAH	NORMAL	KUAT
10-11	< 11.8	11.8-21.6	> 21.6
12-13	< 14.6	14.6-24.4	> 24.4
14-15	< 15.5	15.5-27.3	> 27.3
16-17	< 17.2	17.2-29.0	> 29.0
18-19	< 19.2	19.2-31.0	> 31.0
20-24	< 21.5	21.5-35.3	> 35.3
25-29	< 25.6	25.6-41.4	> 41.4
30-34	< 21.5	21.5-35.3	> 35.3
35-39	< 20.3	20.3-34.1	> 34.1
40-44	< 18.9	18.9-32.7	> 32.7
45-49	< 18.6	18.6-32.4	> 32.4
50-54	< 18.1	18.1-31.9	> 31.9
55-59	< 17.7	17.7-31.5	> 31.5
60-64	< 17.2	17.2-31.0	> 31.0
65-69	< 15.4	15.4-27.2	> 27.2
70-99	< 14.7	14.7-24.5	> 24.5

Sumber: Camry Electronic Hand Dynamometer Instruction manual dalam <http://www.topendsports.com/testing/norms/handgrip.htm>

b) Tes Kekuatan Tarik dan Dorong

- 1) Tujuan tes ini ialah untuk mengukur kekuatan otot tangan dalam menarik dan mendorong dengan menggunakan alat *pull and push dynamometer*
- 2) Pelaksanaan tes: peserta tes berdiri tegak, kaki diregangkan selebar bahu, dan pandangan lurus kedepan. Tangan memegang *pull and push dynamometer* dengan kedua tangan didepan dada. Posisi lengan dan tangan lurus dengan bahu. Kemudian tarik dengan sekuat tenaga, namun jangan menempel pada dada, dimana tangan dan siku tetap sejajar dengan bahu. Ulang sebanyak tigakali kesempatan.
- 3) Penilaian skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai data untuk dikonversikan. Satuan dalam bentuk kilogram.



Gambar 6. *Pull and Push Dynamometer*

Sumber: https://www.google.com/images/nav_logo195.png

c) Tes Kekuatan Punggung

- 1) Tujuan tes kekuatan punggung adalah untuk mengukur otot punggung
- 2) Nama alat untuk mengukur kekuatan punggung *back and leg dynamometer*
- 3) Pelaksanaan tes, peserta berdiri tegak pada *back and leg dynamometer*, panjang rantai sedemikian rupa diatur sesuai dengan posisi berdiri agak membungkuk. Tongkat pegangan dipegang dengan posisi pronasi untuk kanan dan supinasi untuk kiri. Tarik tongkat pegangan ke atas menggunakan otot-otot ekstensor batang tubuh, selama menarik kedua bahu ditarik kebelakang. Lalu baca skala yang tercapai, ulangi tiga kali dengan selang waktu 1 menit.
- 4) Penilaian skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai data untuk dikonversikan. Satuan dalam bentuk kilogram.



Gambar 7. *Back and leg dynamometer*

Sumber: http://alatergonomi.com/index.php?id_product=48&controller=product

d) Tes Kekuatan Tungkai

- 1) Tujuan tes untuk mengukur kekuatan tungkai
- 2) Nama alat untuk mengukur otot tungkai adalah: *leg dynamometer*
- 3) Pelaksanaan tes peserta tes berdiri pada dynamometer dengan lutut ditekuk membentuk sudut 130-140 dan tubuh tegak lurus. Tongkat pegangan dipegang dengan posisi menghadap kebelakang. Kemudian tarik tongkat sekuat mungkin dengan meluruskan sendi lutut perlahan-lahan. Lalu baca skala yang tercapai, ulangi tiga kali dengan selang waktu 1 menit.
- 4) Penilaian skor terbaik dari tiga kali percobaan dicatat sebagai data untuk dikonversikan. Satuan dalam bentuk kilogram.

Tabel 13. Norma Tes Kekuatan Otot Pada Atlet

Kekuatan Otot	Jenis Kelamin	Sangat Baik	Baik	Sedang	Kurang	Sangat Kurang
Genggaman Kanan	Putra	➤ 70	62-69	48-69	41-47	< 41
	Putri	➤ 41	28-40	25-37	22-24	< 22
Genggaman Kiri	Putra	➤ 68	56-67	43-55	39-42	< 39
	Putri	➤ 37	34-36	22-33	18-21	< 18
Tarik dan Dorong	Putra	➤ 44	34-43	25-33	18-24	< 17
	Putri	➤ 39	30-38	22-29	15-21	< 14
Punggung	Putra	➤ 209	177-208	126-176	91-125	< 91
	Putri	➤ 111	98-110	52-97	39-51	< 39
Tungkai	Putra	➤ 241	214-240	160-213	137-159	< 137
	Putri	➤ 136	114-135	66-113	49-65	< 49
Total	Putra	➤ 587	508-586	375-507	307-374	< 307
	Putri	➤ 324	282-323	164-281	117-163	< 117
Relatif	Putra	➤ 7,50	7,10-7,49	5,21-7,09	4,81-5,20	< 4,81
	Putri					< 2,10

Sumber: Depdiknas (2000: 74-75)

4. Tes dan Pengukuran Kelincahan¹⁹

a. *Squat Thrust*

Tujuan : Mengukur kecepatan perubahan posisi tubuh

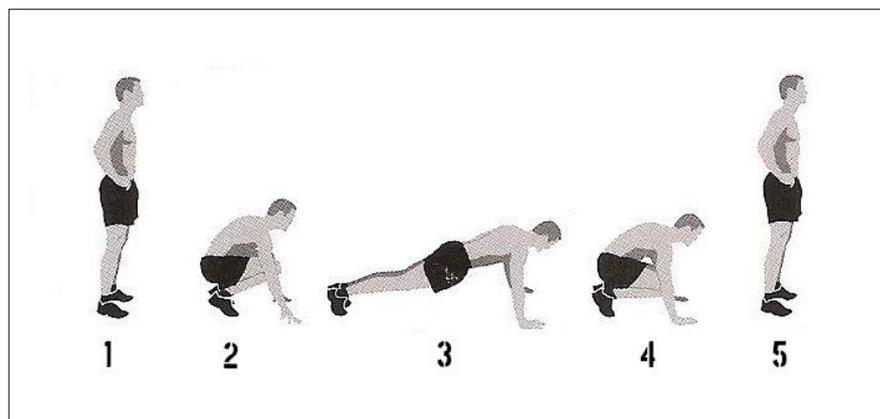
Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas

Perlengkapan : Tempat yang rata dan datar, *stopwatch*

Pelaksanaan :

1. Posisi awal testi berdiri tegak
2. Hitungan 1 : jongkok dengan menempatkan tangan di lantai
3. Hitungan 2: lemparkan kaki lurus ke belakang
4. Hitungan 3: jongkok kembali seperti hitungan 1
5. Hitungan 4: berdiri tegak seperti posisi awal

Penilaian: dihitung jumlah gerakan yang dapat dikerjakan dengan benar selama 10 detik. Gerakan yang tidak dilakukan dengan sempurna tidak dihitung.



Gambar 8. Squat Thrust

Sumber: <http://www.diabetes.co.uk/forum/threads/improve-your-hba1c-in-3-minutes.61012/>

b. *Dogging Run*²⁰

Tujuan : Mengukur kemampuan mengubah arah berlari

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas

¹⁹Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga* halm. 42 - 43. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press

²⁰Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga* halm. 43 - 44. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press

Perlengkapan :

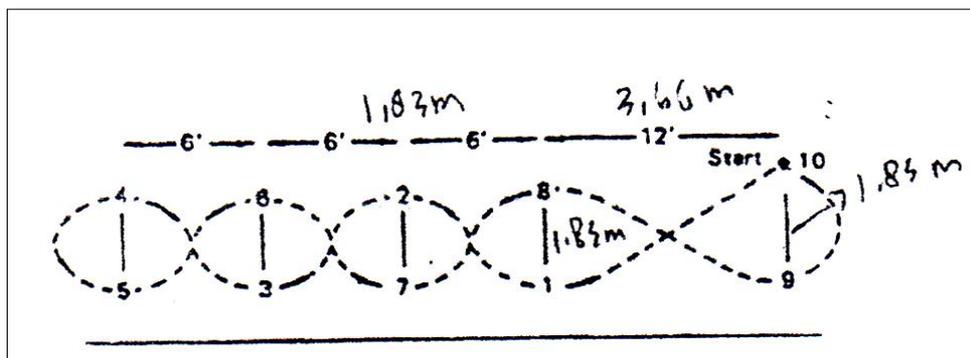
- Stopwatch, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis start
- Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari
- Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan

Lapangan :

- Garis start sepanjang 1,83 m (6 feet)
- Rintangannya pertama di depan garis start sejauh 3,66 m (12 feet)
- Rintangannya kedua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 m
- Rintangannya ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83 m.

Pelaksanaan: Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis start, kemudian berlari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan.

Penilaian: Catat waktu yang ditempuh mulai dari start sampai dengan finish.



Gambar 9. Alur *Dodging Run*

c. *LSU Agility Obstacle Course*²¹

Tujuan : Mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas.

Perlengkapan:

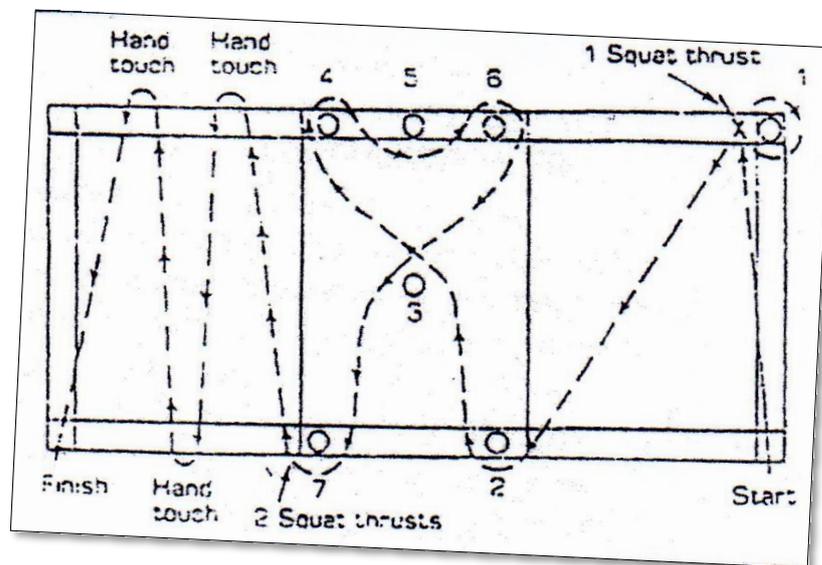
- Tujuh buah kerucut untuk rintangan
- *Stopwatch*
- Lapangan bulutangkis yang dibuat untuk keperluan tes

²¹Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga* halm. 44 - 46. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press

Pelaksanaan:

- Testi berbaring telentang di samping garis start
- Setelah diberi aba-aba, secepat-cepatnya bangun dan berlari ke arah kerucut pertama, memutarinya dan kemudian melakukan sekali gerakan *squat thrust*. Selanjutnya testi berlari ke arah kiri menuju kerucut kedua dan selanjutnya mengikuti arah yang telah ditentukan.
- Setelah melewati kerucut ke 7, testi melakukan *squat thrust* 2 kali di dekat kerucut, kemudian berlari menyeberang lapangan ke sisi kanan dan menyentuhkan tangan ke garis, berlari lagi ke sisi kiri dan menyentuhkan tangan ke garis, kembali lagi ke sisi kanan dan menyentuhkan tangannya, berlari ke sisi kiri menuju garis finish.
- Bila testi tidak melakukan sesuai dengan petunjuk, tes harus diulang dengan diberi waktu istirahat terlebih dahulu.
- Testi boleh mencoba sebelum melakukan tes.

Penilaian: waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari start sampai finish.



Gambar 10. alur LSU Agility Obstacle Course

d. *Illinois Agility Run Test*²²

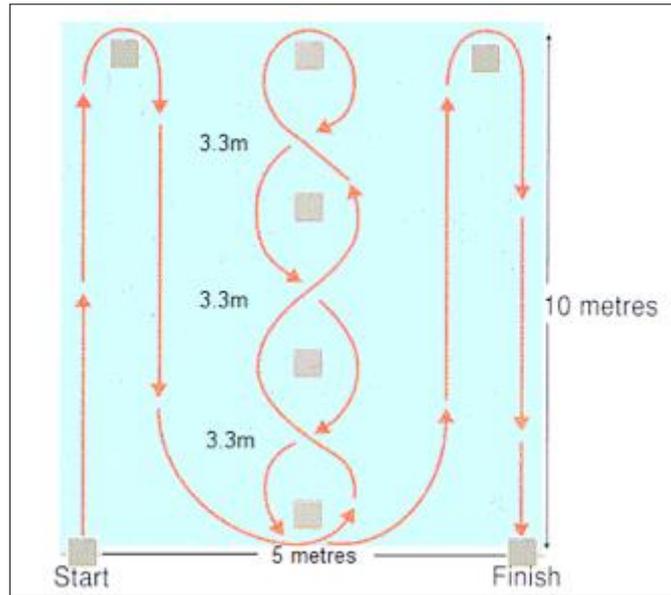
Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang. Untuk melakukan tes ini, diperlukan 8 *cone* (tanda berbentuk kerucut), *stopwatch* dan area lapangan dengan luas 10 x 5 meter. Prosedur pelaksanaannya adalah:

- Tandai area lapangan dengan luas 10 x 5 meter, kemudian letakkan 4 *cone* pada setiap ujung lapangan. Ujung kiri lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda start dan ujung kanan lapangan yang terdapat sebuah *cone* diberi tanda finish.
- Letakkan 4 *cone* lainnya pada area pertengahan lapangan, dan setiap *cone* jaraknya 3,3 meter.
- Orang coba mulai berdiri didepan *cone* start, kemudian asisten menjelaskan jalur lari yang harus dilakukan sampai finish.
- Pada saat asisten memberi aba-aba “go” maka orang coba harus lari secepat mungkin mengikuti jalur lari sampai finish, sementara asisten menjalankan *stopwatch*.
- Selama lari, orang coba tidak boleh menyentuh *cone*. Waktu yang ditempuh sampai finish dicatat dan dicocokkan dengan tabel *Agility Run Ratings*.

Tabel 14. Agility Run Ratings
Agility Run Ratings (seconds)

Rating	Males	Females
Excellent	<15.2	<17.0
Good	16.1-15.2	17.9-17.0
Average	18.1-16.2	21.7-18.0
Fair	18.3-18.2	23.0-21.8
Poor	>18.3	>23.0

²²<http://www.ilmufisioterapi.info/tes-tes-untuk-mengukur-kelincahan-agility.html>



Gambar 11. Alur Illinois Agility Run Test

Sumber: <https://studentsh.scis-his.net/hquspe/files/2011/10/agility.png>

5. Tes dan Pengukuran Keseimbangan

a. *Stork Stand*

Tujuan : Mengukur keseimbangan statis

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas

Perlengkapan : *Stopwatch*

Pelaksanaan :

- Testi berdiri di atas satu kaki yang dominan, kaki yang lain diletakkan di samping lutut, tangan berada di pinggang.
- Saat diberi aba-aba “ya”, testi mengangkat tumitnya dari lantai (jinjit) dan mempertahankan sikap ini selama mungkin tanpa gerakan apapun atau meletakkan tumitnya menyentuh lantai.
- Saat mengangkat tumit dan mempertahankannya, tangan tidak boleh lepas dari pinggang.
- Dilakukan tiga kali ulangan.



Gambar 12. Stork Stand
 Sumber: Mackenzie, B. (2000)

Penilaian:

- Waktu yang terlalu lama dalam mempertahankan keseimbangan merupakan waktu yang digunakan untuk menilai keseimbangan testi
- Waktu dicatat dalam detik, dimulai dari saat testi mengangkat tumit sampai mulai kehilangan keseimbangannya.

Tabel 15
 Data Norma Tes *Stork Stand* untuk usia 16-19 tahun
 menurut Johnson & Nelson dalam Mackenzie, B. (2000)

Rating	Males	Females
Excellent	>50	>30
Above Average	41-50	23-30
Average	31-40	16-22
Below Average	20-30	10-15
Poor	<20	<10

Tabel 16.

Data Norma Tes Stork Stand untuk laki-laki dan wanita menurut Schell & Leelarthapin dalam Mackenzie, B. (2000)

Rating	Males	Females
Excellent	>50	>27
Above Average	37-50	23-27
Average	15-36	8-22
Below Average	5-14	3-7
Poor	<5	<3

b. *Bass Stick Test*

Tujuan : Mengukur keseimbangan statis

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas

Perlengkapan :

- Isolasi untuk menempelkan balok di lantai
- Balok dengan ukuran panjang 30,48 cm; lebar 2,54 cm; dan tebal 2,54 cm

Pelaksanaan :

- Testi berdiri di atas balok searah panjangnya atau melintang dengan kaki yang dominan. Tumit atau jari-jari kaki yang lain diletakkan di lantai.
- Dengan diberi aba-aba “ya” kaki yang diletakkan di lantai diangkat dari lantai, jaga keseimbangannya selama mungkin. Tester memberi aba-aba cukup bila lebih dari 60 detik. Ulangi dengan kaki yang sama sebanyak 3 kali.
- Lakukan dengan kaki yang lain, ulangi 3 kali
- Bila testi kehilangan keseimbangan dalam waktu 3 detik, tes diulang

Penilaian:

- Jumlahkan waktu seluruh ulangan yang dilakukan (6 kali)
- Waktu yang dicatat adalah waktu yang digunakan untuk mempertahankan keseimbangan dimulai dari aba-aba “ya” sampai testi kehilangan keseimbangan.

c. Modifikasi *Bass Test*

Tujuan : Mengukur keseimbangan dinamis

Sasaran : Laki-laki dan perempuan yang berusia setingkat dengan siswa SMA ke atas

Perlengkapan : *Stopwatch*, balok, isolasi untuk menempelkan balok

Pelaksanaan:

- Testi berdiri dengan kaki kanan di atas tanda start, testi mulai meloncat dengan satu kaki kiri dan mendarat dengan kaki yang sama ke tanda yang pertama, pertahankan keseimbangan selama 5 detik.
- Selanjutnya testi meloncat ke tanda yang kedua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama pertahankan keseimbangan selama 5 detik. Kerjakan sampai tanda yang terakhir.

Pendaratan dinyatakan gagal apabila:

- Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan.
- Mendarat tepat di atas tanda, sehingga tanda tersebut tertutup dengan kaki.
- Bila testi melakukan kesalahan pendaratan, diijinkan memperbaiki posisi dan kemudian melompat kembali ke tanda berikutnya.

Testi dinyatakan hilang keseimbangan apabila:

- Tumit atau bagian tubuh yang lain menyentuh lantai untuk berusaha mempertahankan keseimbangan.
- Kaki bergerak atau berpindah tempat ketika mempertahankan keseimbangan.
- Bila testi hilang keseimbangannya, maka harus mundur ke tanda di belakangnya baru kemudian melanjutkan lompatan.

Penilaian

- Nilai 5 diberikan bila berhasil mendarat pada satu tanda, dan nilai 1 untuk setiap detik keberhasilan mempertahankan keseimbangan (maksimal 5 detik untuk setiap tanda).
- Nilai 5 dikurangkan untuk setiap kejadian kesalahan pendaratan atau tidak mampu mempertahankan keseimbangan.

- Kemungkinan nilai maksimal yang dicapai adalah 100.
- Tester harus menghitung dengan sungguh-sungguh waktu keseimbangan di setiap tanda dan mencatat nilai pendaratan maupun nilai keseimbangannya.

6. Tes dan Pengukuran Koordinasi

a. Lempar-Tangkap Bola Tennis

Tujuan : Mengukur koordinasi mata-tangan

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun ke atas

Perlengkapan : Bola tennis, tembok sasaran

Pelaksanaan:

- Dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain
- Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba dulu sampai terbiasa

Penilaian:

- Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai 1
- Untuk memperoleh nilai 1, bola harus dilemparkan dari arah bawah (*underarm*), bola harus mengenai sasaran, bola harus dapat langsung ditangkap tangan tanpa halangan sebelumnya.
- Testi tidak beranjak atau berpindah ke luar garis batas untuk menangkap bola.
- Jumlahkan nilai hasil 10 lemparan pertama dan 10 lemparan kedua. Nilai total yang dapat dicapai adalah 20.

b. Soccer Wall Volley Test

Tujuan : mengukur koordinasi mata-kaki, koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan

Perlengkapan : lapangan tes yang terdiri atas:

- Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m.
- Daerah menendang dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.

Pelaksanaan :

- Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola
- Dengan diberi aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya, boleh menggunakan kaki manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus di blok atau dikontrol dengan kaki yang lain.
- Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap menendang yang benar.
- Testi melakukan 3 kali ulangan tes, masing-masing 20 detik.
- Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- Sebelum melakukan tes, boleh mencoba terlebih dahulu sampai terbiasa.

Penilaian :

- Tiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai satu.
- Pada waktu menendang atau mengontrol bola tidak boleh keluar dari daerah menendang.
- Bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan maka nilai dikurangi 1.
- Nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangna yang terbanyak dari ketiga ulangan.

7. Tes dan Pengukuran Kecepatan (sprint)

Tujuan : Mengukur kecepatan

Sasaran : Anak berusia 6 - 12 tahun dan 13 – 17 tahun

Perlengkapan : Lintasan lari yang datar dan rata, stopwatch, bendera start

Pelaksanaan :

- Jarak lari untuk anak usia 6 – 12 tahun adalah 50 yard dan untuk anak 13 – 17 tahun adalah 100 yard.
- Start yang digunakan adalah start berdiri, testi berdiri di belakang garis start.
- Saat diberi aba-aba oleh starter, testi berlari secepat-cepatnya menuju garis finish.

Penilaian :

- Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh., dimulai dari aba-aba “yak” atau bunyi pistol atau peluit dari starter sampai kaki tercepat melewati garis finish.
- Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik
- Apabila testi mendahului start maka harus diulang.

8. Tes dan Pengukuran *Power*

a. Vertical Jump

Tujuan : Mengukur *power* tungkai dalam arah vertikal

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 9 tahun ke atas

Perlengkapan:

- Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm.
- Bubuk kapur.
- Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 feet).

Pelaksanaan:

- Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.
- Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai. Catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
- Testi meloncat ke atas papan setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali loncatan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
- Posisi awal ketika meloncat adalah telapak kaki tetap menempel lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.
- Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.

Penilaian:

- Ukur selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan.
- Nilai yang diperoleh testi adalah selisih yang terbanyak antara tinggi raihan dan tinggi lompatan dari ketiga lompatan yang dilakukan.



Gambar 13 *Vertical Jump*

Sumber: <http://www.in.gov/ilea/2340.htm>

b. *Standing Broad* atau *Long Jump*

Tujuan : Mengukur *power* tungkai ke arah depan

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 6 tahun ke atas.

Perlengkapan :

- Lantai yang datar dan rata
- Meteran
- Isolasi atau bahan lain yang dapat digunakan untuk membuat garis batas.
- Bendera kecil bertangkai atau bahan lain yang dapat digunakan untuk memberi tanda hasil lompatan.

Pelaksanaan:

- Testi berdiri di belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, tangan di belakang badan.
- Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin ke depan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersamaan.

- Beri tanda bekas pendaratan dari bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
- Testi melakukan 3 kali lompatan.
- Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba sampai dapat melakukan gerakan yang benar.
- Hasil lompatan testi diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis start sampai dengan garis start.
- Nilai yang diperoleh testi adalah jarak lompatan terjauh dari ketiga lompatan.



Gambar 14. Standing Broad Jump

Sumber: <http://www.menshealth.com.sg/fitness/pass-your-ippt-standing-broad-jump>

Tabel 17. Norma Standing Broad Jump

Rating	Males		Females	
	(cm)	(feet, inches)	(cm)	(feet, inches)
Excellent	> 250	> 8' 2.5"	> 200	> 6' 6.5'
Very good	241-250	7' 11" — 8' 2.5"	191-200	6' 3" — 6' 6.5'
Above average	231-240	7' 7" — 7' 10.5"	181-190	5' 11.5" — 6' 2.5"
Average	221-230	7' 3" — 7' 6.5"	171-180	5' 7.5" — 5' 11"
Below average	211-220	6' 11" — 7' 2.5"	161-170	5' 3.5" — 5' 7"
Poor	191-210	6' 3" — 6' 10.5"	141-160	4' 7.5" — 5' 2.5"
Very poor	< 191	6' 3"	< 141	< 4' 7.5"

Sumber: <http://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm>

c. *Two-Hand Medicine Ball Put*

Tujuan : Mengukur *power* lengan dan bahu.

Sasaran : Laki-laki dan perempuan berusia 12 tahun sampai mahasiswa

Perlengkapan :

- Bola *medicine* sebesar 2,7216 kg (6 pound).
- Kapur atau isolasi berwarna, tali yang lunak untuk menahan tubuh, bangku, meteran.

Pelaksanaan:

- Testi duduk di bangku dengan punggung lurus.
- Testi memegang bola *medicine* dengan dua tangan di depan dada dan di bawah dagu.
- Testi mendorong bola ke depan sejauh mungkin, punggung tetap menempel di sandaran bangku. Agar punggungnya tetap menempel di sandaran kursi, ketika mendorong bola, tubuh testi ditahan menggunakan tali oleh pembantu tester.
- Testi melakukan ulangan sebanyak 3 kali.
- Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba melakukannya 1 kali.

Penilaian:

- Jarak diukur dari tempat jatuhnya bola hingga ujung bangku.
- Nilai yang diperoleh adalah jarak yang terjauh dari ketiga ulangan yang dilakukan.

BAB IX

KASUS-KASUS DALAM PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN SOLUSI

1. Guru diminta mengampu beberapa kegiatan ekstrakurikuler

Bukan merupakan hal yang tidak mungkin bagi seorang guru diminta mengampu beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga sekaligus. Padahal belum tentu guru olahraga tersebut menguasai dengan baik berbagai cabang olahraga. Namun, bisa jadi orang awam menganggap bahwa guru olahraga adalah orang yang handal dalam berbagai cabang olahraga.

Menanggapi hal ini, guru olahraga mestilah mengambil sikap secara logis. Jika memang dirinya merasa mampu untuk *handle* beberapa kegiatan ekstrakurikuler olahraga sekaligus, hal tersebut bukanlah masalah. Apalagi mengingat hal ini biasanya dilakukan karena keterbatasan biaya pihak sekolah. Namun perlu pula diperhatikan mengenai optimal/tidaknya guru tersebut dalam bekerja. Tentu saja guru akan dapat mempersiapkan latihan lebih baik jika mengampu hanya satu cabang olahraga, karena waktunya juga sudah tersita untuk mempersiapkan pembelajaran reguler.

Untuk sekolah yang memang kegiatan ekskulnya semata untuk menyalurkan minat siswa memang tidak masalah. Namun jika tujuan yang ingin dicapai prestasi, hal tersebut bukan merupakan hal yang mudah karena konsentrasi guru banyak terbagi dalam menyiapkan berbagai kegiatan. Oleh karena itu, guru harus berani mengambil sikap dan mengungkapkan apa adanya sesuai dengan keadaan dan kondisi kemampuannya jika diminta mengampu beberapa ekskul olahraga sekaligus. Sampaikan mengenai resiko dan kelebihan-kekurangan jika menerima tugas ganda.

2. Idealnya siapa pengampu kegiatan ekstrakurikuler olahraga?

Jika terdapat pertanyaan mengenai siapa idealnya pengampu kegiatan ekstrakurikuler? Jawabannya tentu saja orang yang ahli dalam melatih cabang olahraga tersebut. Orang tersebut bisa jadi guru olahraga sendiri, guru mata

pelajaran lain, atau pelatih dari luar sekolah. Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa keahlian dalam suatu cabang olahraga tidak serta-merta mencerminkan bahwa seseorang mampu melatih dalam cabang olahraga tersebut, dan sebaliknya. Ini karena ada banyak prinsip-prinsip dan tahapan yang perlu diperhatikan saat melatih cabang olahraga tertentu.

Namun, hal yang sering terjadi adalah bahwa pelatih dalam suatu ekstrakurikuler olahraga bukanlah orang yang memiliki keahlian spesifik dalam cabang olahraga itu. Keterbatasan dana sering dijadikan alasan dalam hal ini. Meskipun pihak sekolah tidak mampu merekrut pelatih khusus yang berpengalaman, hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa pelatih yang ada perlu mendapat supervisi agar membuat dan melaksanakan program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal ini penting agar tidak membawa dampak negatif bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler olahraga, misalnya cedera.

3. Keterbatasan Fasilitas

Keterbatasan fasilitas sudah menjadi masalah klasik pada banyak sekolah. Oleh karena itu, pelatih ekstrakurikuler olahraga harus cerdas dalam mengatasi masalah ini. Jangan terpaku pada kekurangan yang ada, namun berpakulah pada apa yang bisa dilakukan dengan apa yang ada, apa yang bisa diusahakan dari apa yang ada, dan apa yang bisa dikreasikan dari apa yang tidak ada.

Misalnya ketika menghadapi keterbatasan lapangan, maka pelatih dapat mencari tempat lain di luar sekolah yang memungkinkan untuk dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler. Jadi pelatih perlu melakukan survei ke daerah sekitar sekolah. Dalam menghadapi keterbatasan alat, pelatih bisa melakukan sistem formasi dan pergantian formasi yang efektif dan efisien. Jangan sampai waktu terbuang banyak karena siswa lama dalam merubah formasi. Bila memungkinkan, siswa yang memiliki peralatan olahraga yang dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler dianjurkan untuk membawanya sehingga menambah jumlah alat yang ada.

Solusi lain yaitu dengan membuat kreasi atau modifikasi alat-alat olahraga dengan menggunakan bahan yang sederhana. Hal yang harus diperhatikan sebelum memodifikasi alat adalah supaya bahan-bahan yang dibutuhkan dapat disediakan dengan mudah, murah, awet, dan aman untuk digunakan. Pelatih juga dapat mengajukan proposal bantuan dana ke pihak sekolah dan atau ke pihak luar sekolah dengan persetujuan sekolah guna meningkatkan fasilitas olahraga yang ada. Menjaga dan merawat sarana dan prasarana yang ada agar awet juga menjadi kunci awetnya suatu fasilitas olahraga.

4. Dana dari Sekolah Terbatas Namun Tuntutan Prestasi Tinggi

Kasus ini juga dapat terjadi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Jika pelatih mengajukan dana untuk program latihan dan penambahan/perbaikan sarana dan prasarana ekstrakurikuler belum tentu disetujui, namun tuntutan prestasi dari sekolah tinggi untuk mengharumkan nama sekolah. Bahkan riwayat prestasi yang rendah dijadikan alasan pihak sekolah enggan mengeluarkan dana. Kadangkala sekolah menuntut untuk berprestasi dahulu sebelum sekolah memberikan dana.

Padahal untuk mencapai sebuah prestasi, tentunya bergantung dari berbagai faktor, mulai dari faktor pelatih, faktor siswa, faktor sarana dan prasarana, faktor alokasi dana dari sekolah, dan lain-lain. Guru atau pelatih ekstrakurikuler olahraga perlu menjelaskan hal ini dengan logika dan penyampaian yang baik. Jelaskan mengenai input yang ada dari siswa, potensinya, dan hal-hal yang diperlukan untuk mendukung siswa dalam berprestasi. Jika itikad dari sekolah baik, tentunya sekolah akan mendukung dari segi pendanaan.

5. Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler yang Menurun

Pada awal semester mungkin anda senang dengan banyaknya peserta ekstrakurikuler yang mengikuti cabang olahraga yang Anda ampu. Namun, lambat-laun minggu demi minggu jumlah tersebut kian menurun. Hal tersebut tentu saja akan mengganggu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Apalagi untuk cabang olahraga beregu atau tim yang memerlukan sejumlah orang tertentu.

Oleh karena itu ada hal-hal yang perlu Anda informasikan pada siswa di awal pertemuan untuk menghindari hal ini terjadi.

Pertama, tetapkan mengenai jumlah minimal kedatangan agar nilai dapat ke luar. Mengingat bahwa untuk naik kelas, siswa perlu mendapat nilai ekskul, mereka akan memperhatikan dengan baik mengenai aturan ini. Terangkan bahwa meskipun siswa memiliki keterampilan olahraga yang baik namun jumlah kehadirannya kurang, maka nilainya tidak akan keluar. Hal yang sama tidak berlaku ketika pada saat yang sama dengan latihan siswa harus latihan di suatu klub olahraga prestasi karena hal tersebut bisa menjadi pengganti waktu latihan di sekolah.

Kedua, evaluasi diri Anda ketika jumlah siswa mulai menurun. Hal tersebut bisa terjadi karena hal berikut. Pertama, Anda memberikan latihan terlalu keras dan berat tanpa memperhatikan kondisi awal tiap siswa dan berbeda-beda. Kedua, Anda bersikap terlalu keras dan sering mengeluarkan kata-kata yang menyakiti atau mempermalukan siswa. Ketiga, anda memberikan latihan secara monoton dan minim variasi sehingga siswa merasa jenuh dan bosan. Keempat, program latihan anda kurang terprogram sehingga siswa enggan meneruskan latihan karena tidak yakin bahwa latihan tersebut akan dapat meningkatkan kemampuan olahraganya.

6. Kekerasan yang Dilakukan Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler

Terkadang, Anda akan menemui siswa yang memiliki sifat agresi negatif tinggi. Pada siswa ini, seringkali ia sengaja melakukan kekerasan pada kawan lainnya sesama peserta ekskul. Kekerasan yang ia lakukan bisa jadi berupa ucapan kasar, ejekan, atau cemoohan yang bertujuan untuk menurunkan mental kawan lainnya. Bisa juga berupa kekerasan fisik, seperti dengan sengaja mentackling dengan keras, sengaja melempar bola dengan keras, sengaja menyikut, dan lain-lain.

Pada kasus-kasus seperti itu, Anda harus bersikap tegas. Peringatkan siswa mengenai peraturan mengikuti kegiatan ekskul di awal semester dan jelaskan mengenai resiko yang mereka hadapi jika mereka melanggar aturan-aturan tersebut. Jangan biarkan kasus bullying terjadi secara berlarut-larut yang

dapat menimbulkan akibat yang tidak pernah anda sangka. Dalam memperingatkan siswa, lakukan secara persuasif. Panggil siswa secara personal dan hindari mempermalukan siswa dengan memarahinya di hadapan umum karena hal tersebut tidak akan menyelesaikan masalah. Namun anda boleh mengingatkan kembali peraturan-peraturan saat ada yang melanggarnya tanpa menyebut nama tertentu. Hal tersebut lebih bijak dan lebih dapat diterima siswa.

BAB X

PERENCANAAN DAN PERAWATAN CEDERA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Peran Pelatih dalam Perawatan Kesehatan Siswa/Tim

Dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, siswa tidak terlepas dari kemungkinan terjadinya cedera meskipun hal tersebut berusaha dicegah dan dihindari semaksimal mungkin. Peran utama pelatih adalah untuk meminimalisir kemungkinan siswa mengalami cedera di bawah supervisi pelatih. Peran tersebut meliputi tugas-tugas berikut²³:

1. Merencanakan aktivitas secara tepat
 - a. Mengajar keterampilan olahraga secara progresif dan tepat.
 - b. Memperhatikan tahapan perkembangan dan kondisi fisik terkini siswa. Mengevaluasi kapasitas fisik siswa dan level ketrampilan siswa dengan tes kebugaran jasmani pada awal kegiatan ekstrakurikuler dan mengembangkan rencana latihan secara tepat.
 - c. Menyimpan catatan tertulis dari hasil tes kebugaran dan rencana latihan. Jangan mengubah rencana tanpa sebab yang baik
2. Berikan instruksi yang tepat
 - a. Pastikan bahwa siswa berada dalam kondisi yang baik untuk berlatih
 - b. Ajari siswa peraturan dan keterampilan dan strategi-strategi yang benar dalam olahraga. Misalnya, dalam sepakbola ajari siswa bahwa melakukan *tackling* dengan kepala adalah ilegal dan juga teknik yang berpotensi bahaya.
 - c. Ajari siswa keterampilan olahraga dan latihan pengkondisian fisik secara bertahap sehingga siswa cukup siap dalam menghadapi keterampilan atau latihan yang lebih sulit.
 - d. Berusaha *up-to-date* mengenai cara yang lebih baik dan lebih aman dalam melakukan teknik-teknik yang digunakan dalam olahraga.

²³ Flegel, Melinda J. 2008. Sport First Aid A coach's guide to the care and prevention of athletic injuries Fourth Edition, page 4-5. Unites States: Human Kinetics.

- e. Menyediakan asisten yang kompeten dan bertanggung jawab. Jika memiliki asisten pelatih, pastikan bahwa mereka berpengetahuan dalam keterampilan dan strategi olahraga dan bersikap secara dewasa dan bertanggung jawab.
3. Ingatkan mengenai risiko yang ada
 - a. Beri orang tua dan siswa pernyataan oral dan tertulis mengenai resiko kesehatan yang ada pada cabang olahraga yang dilakukan.
 - b. Ingatkan siswa mengenai kondisi yang berpotensi bahaya seperti kondisi permainan, bahaya, atau peralatan yang cacat atau rusak dan sejenisnya.
 4. Sediakan lingkungan fisik yang aman
 - a. Monitor kondisi lingkungan terkini (misal angin, temperatur, kelembapan, dan peringatan cuaca lainnya)
 - b. Inspeksi area bermain secara periodik, seperti ruang loker, ruang ganti, lapangan, dan sebagainya.
 - c. Singkirkan semua hal berbahaya
 - d. Cegah penggunaan fasilitas secara tidak tepat dan tanpa pengawasan.
 5. Sediakan peralatan yang cukup dan sesuai
 - a. Pastikan siswa menggunakan peralatan yang menyediakan proteksi maksimal dari cedera
 - b. Periksa peralatan secara teratur
 - c. Ajari siswa cara untuk menyesuaikan, menggunakan, dan memeriksa peralatan.
 6. Pertandingkan siswa secara tepat
 - a. Pertandingkan siswa menurut ukuran, kematangan fisik, level keterampilan, dan pengamalan
 - b. Jangan tandingkan siswa yang belum dewasa atau belum berpengalaman melawan siswa yang berada dalam kondisi puncak dan berketerampilan tinggi.

7. Evaluasi siswa atas cedera atau disabilitas (ketidakmampuan)
 - a. Minta pada semua siswa untuk mengumpulkan hasil pemeriksaan fisik dan kesehatan sebelum kegiatan ekstrakurikuler pada awal semester dimulai untuk mendeteksi potensi masalah kesehatan.
 - b. Tahan siswa dari latihan dan kompetisi jika siswa tidak mampu bertanding tanpa sakit atau kehilangan fungsi (misal ketidakmampuan untuk berjalan, berlari, melompat, melempar, dan lain-lain).
8. Supervisi aktivitas dari dekat
 - a. Jangan ijinkan siswa latihan keterampilan yang sulit atau berpotensi bahaya tanpa supervisi yang tepat.
 - b. Larang permainan yang keras.
 - c. Jangan izinkan siswa menggunakan fasilitas olahraga tanpa supervisi.
9. Sediakan layanan darurat yang sesuai
 - a. Pelajari pertolongan pertama pada kecelakaan olahraga dan *cardiopulmonary resuscitation* (CPR).
 - b. Ambil tindakan jika diperlukan. Hukum menunjukkan bahwa pelatih bertanggung jawab untuk memberi pertolongan pertama pada cedera atau sakit yang dialami siswa yang sedang berada di bawah supervisinya. Jadi, jika tidak ada tenaga medis yang hadir ketika cedera terjadi, pelatih bertanggung jawab untuk memberi perawatan darurat.
 - c. Lakukan hanya keterampilan yang Anda kuasai dan berikan standar khusus perawatan yang telah Anda pelajari melalui kursus pertolongan pertama, pada kecelakaan, CPR, dan kursus kesehatan olahraga lainnya.
 - d. Jika siswa memiliki suatu penyakit atau kekurangan, mintalah surat dengan tanda tangan dari orang tuanya sebelum mulai mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Untuk siswa dewasa yang cedera, tanya apakah mereka membutuhkan bantuan, jika mereka tidak merespon biasanya tandanya memberi izin. Jika mereka menolak bantuan, anda tidak perlu membantunya. Kenyataannya, jika Anda masih mencoba memberi bantuan dan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan, maka siswa dan/ atau keluarganya dapat melaporkan anda pada pihak yang berwajib.

B. Perencanaan Perawatan Cedera

Perencanaan perawatan cedera menjadi hal yang mutlak perlu diperhatikan oleh seorang pelatih, sama halnya dengan merencanakan program latihan, merencanakan strategi, dan menyiapkan pemain. Anda tentu tidak ingin tidak siap ketika tiba-tiba siswa Anda mengalami cedera atau kondisi kesehatan yang kritis sewaktu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dibawah bimbingan anda. Bisa jadi cedera tersebut ringan, namun bisa jadi pula cedera tersebut berat. Untuk dapat menangani cedera secara efektif maka anda perlu mempersiapkannya sebelum kegiatan ekstrakurikuler olahraga dimulai. Subbab ini akan menerangkan mengenai bagaimana menyiapkan untuk mengumpulkan catatan kesehatan siswa, mengembangkan rencana *emergency*, menyediakan peralatan untuk pertolongan pertama, dan mengintegrasikan penjarangan fisik dan pengkondisian fisik dalam program ekstrakurikuler.

1. Pendidikan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga

Seorang pelatih perlu menguasai pertolongan pertama pada cedera olahraga. Hal ini karena bisa jadi terdapat siswa memerlukan pertolongan pertama sesegera mungkin sementara tim medis tidak ada atau belum datang. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengikuti pendidikan dan pelatihan untuk mendapatkan sertifikat mengenai bagaimana memberikan pertolongan pertama, misalnya mengikuti kursus untuk melakukan CPR (*Cardiopulmonary Resuscitation*). Hal ini akan menjadi nilai tambah yang penting bagi karier pelatih itu sendiri. Selain itu, akan memberi rasa percaya diri, harga diri, dan rasa aman ketika melatih dan menyupervisi kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Maka dari itu, pelatih perlu mengikuti kegiatan-kegiatan seminar dan pelatihan terkait kesehatan olahraga dan pertolongan pertama pada cedera.

Selain itu, pelatih juga perlu menyadari batasan kemampuan dirinya. Pelatih perlu menyadari bahwa dirinya memiliki keterbatasan dalam menangani kasus-kasus cedera tertentu atau memang penanganan kasus cedera tersebut sudah bukan berada di wilayah wewenangnya karena memerlukan bantuan dari pihak medis yang profesional. Oleh karena itu, berikan

pertolongan pertama dan perawatan cedera yang betul-betul anda kuasai. Pelatih perlu menyadari bahwa sekali dirinya melakukan pertolongan atau perawatan yang salah pada siswa, hal tersebut bisa jadi berakibat buruk, bahkan fatal bagi siswa. Hal tersebut dapat membuat pelatih berurusan dengan ranah hukum. Jika memang tidak mampu, segera bawa siswa ke rumah sakit dan beri pertolongan pertama sesuai kapasitas Anda. Apabila terdapat tim medis, maka serahkan penanganan cedera siswa pada tim medis dan berikan pendampingan pada tim medis jika diperlukan.

2. Menjaga Catatan Kesehatan Siswa²⁴

Selain menjaga catatan statistik mengenai kinerja siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, pelatih juga perlu mengumpulkan informasi mengenai kesehatan siswa. Hal tersebut dapat dilakukan melalui: (a) Form Persetujuan, (b) Form Riwayat Kesehatan, dan (c) Kartu Informasi Emergency.

a. Formulir Persetujuan

Pelatih perlu mengingat bahwa dirinya tidak dapat memberikan pertolongan pertama pada cedera kecuali telah memiliki perjanjian sebelumnya. Sebelum kegiatan ekstrakurikuler olahraga dimulai, pelatih perlu memastikan untuk mendapatkan formulir persetujuan dari orangtua/wali siswa dan mengumpulkannya. Formulir tersebut memberikan informasi pada orangtua/wali mengenai resiko yang melekat pada olahraga dan meminta ijin dari orangtua/wali untuk memberi perawatan pada anak jika terdapat kasus cedera atau sakit emergency. Formulir tersebut dapat dilihat pada Tabel 18.

b. Formulir Riwayat Kesehatan

Penting untuk mengetahui apakah siswa anda memiliki masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi partisipasinya dalam kegiatan olahraga. Diabetes, asma, epilepsi, serangan jantung, dan kondisi kulit adalah beberapa di antaranya. Jika dokter siswa menyatakan bahwa siswa dapat mengikuti kegiatan olahraga, anda harus memiliki catatan berikut: (1) Masalah

²⁴ Flegel, Melinda J. 2008. Sport First Aid A coach's guide to the care and prevention of athletic injuries Fourth Edition, page 14-15. Unites States: Human Kinetics.

kesehatan, (2) Pengobatan khusus yang harus dilakukan, (3) Aktivitas yang dilarang untuk siswa tertentu. Adapun contoh form riwayat kesehatan dapat dilihat pada Tabel 18.

Tabel 18. Form Persetujuan

Formulir Persetujuan	
Yang bertandatangan di bawah ini saya, dengan ini memberikan ijin pada..... untuk berpartisipasi dalam ekstrakurikuler selama semester/tahun..... Lebih lanjut, saya memberi otoritas pada sekolah untuk menyediakan perawatan darurat pada tiap cedera atau sakit yang dialami oleh anak saya jika terdapat tenaga medis yang berkualifikasi mempertimbangkan pentingnya perawatan dan melakukan perawatan. Otoritas ini saya berikan hanya jika saya tidak dapat dihubungi dan telah dilakukan usaha yang masuk akal untuk menghubungi saya.	
Tanggal.....	Orangtua/Wali.....
Alamat	
No. Telp	
No.Hp	

c. Kartu Informasi *Emergency*

Jika terdapat situasi darurat, anda harus dapat menghubungi orangtua/wali siswa dan dokter. Kartu informasi *emergency* akan memberi anda informasi mengenai nama dan no.telpon yang dapat dihubungi. Anda dapat melihat contohnya pada Tabel 20. Hal tersebut juga memberi informasi pada anda mengenai masalah kesehatan yang dialami siswa sebelumnya yang dapat mempengaruhi perlakuan pada atlet. Orangtua atlet harus melengkapi kartu inisebelum siswa mulai ikut kegiatan ekstrakurikuler. Ketika tim berlatih/bertanding jauh dari sekolah, anda harus membawa copy dari kartu ini.

Ingatlah bahwa riwayat kesehatan dan cedera siswa adalah hal yang sangat penting. Oleh karena itu, hargai siswa anda dengan menjaga kerahasiaan informasi tersebut pada tempat yang aman dan juga tidak membicarakan kondisi siswa pada siswa lain atau pihak lain, kecuali jika anda mendapat ijin tertulis dari siswa dan orangtua/wali siswa.

Tabel 19. Formulir Riwayat Kesehatan

Formulir Riwayat Kesehatan			
Nama..... Usia.....Tanggal Lahir.....			
Alamat			
No. Telp			
Instruksi			
Isilah semua pertanyaan dibawah ini tanpa terlewat. Jika terdapat ketidakjujuran, pelatih dan pihak sekolah tidak bertanggung jawab atas hal-hal yang terjadi terkait riwayat kesehatan yang disembunyikan.			
Riwayat Kesehatan			
Apakah anda pernah mengalami hal-hal di bawah ini? Jika “ya”, berikan detail dari hasil pemeriksaan dokter.			
	Tidak	Ya	Detail (jika menjawab ya)
1. Cedera kepala/gegar otak
2. Gangguan tulang/sendai,patah Tulang, dislokasi, arthritis, atau Backpain
3. Masalah mata/telinga (sakit/ pembedahan)
4. Sakit terkait panas
5. Hilang kesadaran/keseimbangan
6. TBC, asma, atau bronchitis
7. Masalah jantung atau rematik
8. Tekanan darah tinggi / rendah
9. Anemia, leukimia, atau gangguan perdarahan
10. Diabetes, hepatitis, atau penyakit darah lainnya
11. Masalah perut atau colitis
12. Masalah ginjal
13. Hernia
14. Sakit mental atau nervous
15. Ketergantungan pada drugs atau alkohol
16. Operasi/disarankan untuk operasi
17. Menjalani pengobatan secara teratur
18. Alergi/masalah kulit
19. Masalah menstruasi
Tanda Tangan		Tanggal	

Tabel 20. Kartu Informasi *Emergency*

Nama Siswa.....	Usia.....
Alamat.....	
Telepon Rumah	No. Hp.....
Sebutkan dua nama untuk dihubungi jika terjadi kasus emergency:	
Nama orangtua/wali.....	telepon rumah.....
Alamat	no. Hp.....
Nama orang kedua.....	telepon rumah.....
Alamat	no. Hp.....
Hubungan dengan siswa.....	
Nama dokter.....	no.telp.....
Riwayat Penyakit	
Tanda tangan	Tanggal

3. Mengecek Peralatan dan Fasilitas

Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam usaha perencanaan perawatan cedera adalah dengan mengecek peralatan dan fasilitas secara berkala. Lapangan yang becek, licin, atau rusak adalah contoh hal-hal yang dapat mengakibatkan cedera. Pastikan bahwa semua fasilitas dan peralatan aman dan layak digunakan. Misalnya, bersihkan dan keringkan dulu lapangan basket outdoor yang tergenang dari air hujan. Cek alat-alat olahraga yang akan digunakan sebelum kegiatan ekstrakurikuler olahraga dimulai. Anda juga perlu mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan untuk menangani cedera, seperti kotak PPPK dan pendingin es, yang perlu disediakan baik saat latihan maupun saat kompetisi. Ketika menyediakan peralatan PPPK, sediakan hanya item-item yang penting untuk pertolongan pertama yang dasar dalam olahraga. Hindari penyediaan obat-obatan seperti aspirin, *paracetamol*, pengurang rasa sakit, dan lain-lain karena hal tersebut bukan merupakan wilayah kewenangan anda. Perhatikan juga ketika menyediakan *iodine* karena mungkin terdapat siswa anda yang alergi terhadap *iodine*.

4. Hal-hal lain yang Perlu Diperhatikan

- a. Hentikan kegiatan ketika muncul tanda-tanda guruh yang berlangsung dalam 30 detik, baik dengan kilatan maupun tanpa kilatan. Cari tempat berlindung.
- b. Perhatikan ramalan cuaca untuk memastikan adanya latihan atau tidak.
- c. Hentikan kegiatan yang berlangsung di outdoor saat hujan.

C. Perawatan Cedera

Penting bagi guru pembimbing atau pelatih dan pembina ekstrakurikuler untuk mengetahui bagaimana penanganan, utamanya pertolongan pertama ketika cedera terjadi pada siswa. Memang bukan hal mudah untuk menghafalkan semua cara-cara penanganan cedera. Oleh karena itu, hal yang perlu dipahami adalah bahwa dasar tindakan pertolongan adalah: (1) untuk menolong jiwa korban, (2) mencegah akibat yang lebih jauh, dan (3) membuat penderita merasa lebih nyaman. Adapun pokok-pokok tindakan pertolongan pertama pada kecelakaan yang perlu diperhatikan sebagai berikut²⁵.

1. Jangan panik

Jangan panik bukan berarti boleh lamban. Namun bertindaklah secara cekatan dan tenang. Apabila kecelakaan bersifat massal, korban-korban yang menderita luka ringan dapat diminta untuk membantu korban yang menderita luka lebih berat. Hal yang perlu diperhatikan adalah untuk memberikan petunjuk-petunjuk secara tenang dan jelas.

2. Perhatikan pernafasan korban

Anda memiliki kemungkinan untuk menyelamatkan jiwa penderita jika memperhatikan hal ini. Bila pernafasan korban terhenti, segera lakukan pernafasan buatan dari mulut ke mulut.

3. Hentikan perdarahan

Darah yang keluar dari pembuluh-pembuluh besar dapat membawa kematian dalam waktu 3-5 menit. Dengan menggunakan sapu tangan atau kain yang bersih, tekanlah tempat pendarahan kuat-kuat dengan tangan.

²⁵ Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama* Hal 3-5. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Kemudian ikatlah sapu tangan dengan dasi, baju, ikat pinggang, atau benda lain agar sapu tangan tetap menekan luka. Letakkan bagian pendarahan lebih tinggi dari bagian tubuh lainnya, kecuali kalau keadaannya tidak memungkinkan.

4. Perhatikan tanda-tanda *shock*

Apabila ada tanda-tanda *shock*, korban ditelentangkan dengan letak kepala lebih rendah dari bagian tubuh lainnya. Apabila korban muntah-muntah dalam keadaan setengah sadar, baringkanlah telungkup dengan letak kepala lebih rendah dari bagian tubuh lainnya.

5. Jangan terburu-buru memindahkan korban

Korban tidak boleh dipindahkan dari tempatnya sebelum dipastikan jenis serta keparahan cedera yang dialaminya. Kecuali jika tempat kecelakaan tidak memungkinkan korban dibiarkan di tempat tersebut, misalnya di tempat kebakaran, korban harus segera dipindahkan. Apabila korban hendak diangkat, terlebih dahulu pendarahan harus dihentikan, serta tulang-tulang yang patah harus dibidai. Dalam mengusung, usahakan kepala korban tetap terlindung. Selain itu, perhatikan jangan sampai saluran nafasnya tersumbat kotoran atau muntahan. Jika korban diusung oleh dua orang, letakkan kepalanya di dekat pengusung yang di belakang supaya dapat memperhatikan hal-hal tersebut.

Selanjutnya, akan dipaparkan cedera-cedera yang mungkin terjadi saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga serta bagaimana penanganannya.

1. Cedera di Kepala

Kegiatan olahraga yang bersifat *body contact* dan pertandingan tim seperti permainan bolabasket dan permainan sepakbola memiliki resiko cedera. Dengan adanya peraturan pertandingan yang ketat dan tegas, tentu saja resiko cedera diperkecil seminimal mungkin. Namun, ketika cedera terjadi, Anda perlu cekatan dalam memberi pertolongan pertama.

Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa korban yang mengalami benturan di kepala dan pingsan harus dianggap sebagai penderita gegar otak. Korban yang pingsan dan diduga mengalami cedera di kepala harus

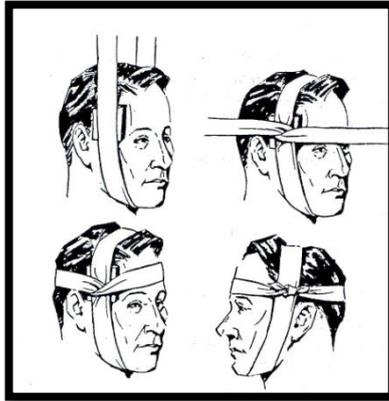
diperlakukan secara hati-hati. Perdarahan melalui hidung dan telinga setelah mengalami benturan keras di kepala menandakan adanya tulang tengkorak yang retak.

a. Perdarahan di Kepala²⁶

Kulit kepala memiliki jaringan pembuluh darah yang sangat banyak sehingga luka yang dangkal pun banyak mengalirkan darah. Perdarahan di kepala lebih berbahaya bila terjadi di daerah atas telinga atau di belakang kepala. Tindakan Pertolongan yang harus dilakukan yaitu sebagai berikut.

- 1) Perhatikan mengenai kemungkinan adanya tulang kepala yang retak (perdarahan lewat telinga dan hidung). Perhatikan mengenai kemungkinan adanya tulang kepala yang pecah dan gangguan pada otak (gegar otak).
- 2) Bila tidak ada tanda-tanda patah tulang kepala atau gangguan pada otak maka hentikan perdarahan dengan jalan menekannya langsung di tempat luka. Luka ditutup kasa steril dan diberi balutan yang menekan.
- 3) Bila ada tanda-tanda patah tulang kepala, tekanan langsung di tempat luka akan lebih berbahaya. Oleh karena itu, hentikan perdarahan dengan menekan nadi yang mengalirkan darah ke kulit kepala. Caranya yaitu dengan menggunakan tiga (3) jari tangan, nadi leher ditekan ke belakang. Ibu jari tangan yang menekan diletakkan di tengkuk dan nadi ditekan ke arah ibu jari, jangan ke arah tenggorokan.
- 4) Nadi yang ditekan ialah nadi yang terletak pada sisi yang sama dengan tempat perdarahan. Penekanan dilakukan lebih rendah dari jakun.

²⁶Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 25-26



Gambar 15. Balutan untuk perdarahan di pelipis
Sumber: Kartono Mohamad. 2001.

b. Memar di Kepala²⁷

Pukulan benda tumpul seperti terkena bola atau tidak sengaja terkena sikutan lawan dapat menimbulkan memar. Memar menandakan bahwa pembuluh darah di bawah kulit ada yang pecah, tetapi darah tidak dapat mengalir keluar. Perdarahan tersebut tampak sebagai benjolan lembek di tempat yang terkena pukulan. Tindakan pertolongannya pada kasus ini yaitu:

- 1) Perhatikan adanya gegar otak atau patah tulang kepala
- 2) Bila tidak ada, suruh penderita berbaring dengan bantal agak tinggi
- 3) Kompres bagian yang memar dengan air dingin
- 4) Jika pembengkakan makin membesar, penderita dibawa ke rumah sakit
- 5) Obat pelawan rasa sakit dapat diberikan untuk mengurangi sakitnya.

2. Cedera Pada Mata

Cedera pada mata mungkin saja timbul saat siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau pertandingan. Misalnya karena terkena pukulan bola softball dan tersikut lawan. Cedera pada bagian ini memerlukan perhatian yang lebih khusus karena adanya resiko kebutaan. Jika cedera nampak berat, jangan mencoba menolongnya sendiri. Namun, serahkan penanganan pada dokter.

²⁷Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 26-27

a. Memar Pada Mata²⁸

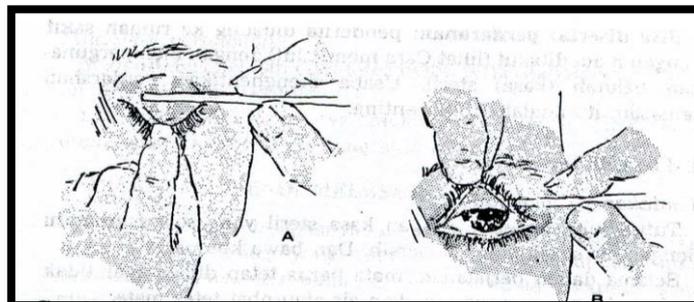
Pada kasus ini, kelopak mata dan jaringan sekitarnya nampak kebiru-biruan yang menandakan adanya perdarahan di bawah kulit. Pada kasus yang lebih berat dapat mengakibatkan perdarahan di mata juga. Tindakan pertolongannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Kompres dengan es atau air dingin selama 15 menit dalam setiap jamnya
- 2) Dua puluh empat (24) jam kemudian kompres diganti dengan air hangat untuk memperbaiki aliran darah
- 3) Sebaiknya penderita beristirahat di tempat tidur.
- 4) Apabila mata ikut membengkak, bawa ke dokter untuk pertolongan lebih lanjut.

b. Kelilipan (benda kecil masuk mata)

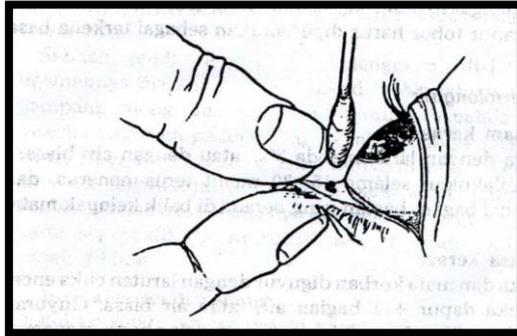
Pada kasus ini, tindakan pertolongannya yaitu:

- 1) Kelilipan ringan dapat dibersihkan dengan jalan mengguyur mata dengan air bersih.
- 2) Kelilip yang tidak dapat hilang dengan cara diguyur dibersihkan dengan kapas yang dibasahi dengan air bersih terlebih dahulu. Kelilipan yang tajam harus diambil secara hati-hati agar tidak melukai mata.
- 3) Kelilipan larutan kapur tembok harus diperlakukan sebagai terkena basa keras.
- 4) Sesudah dibersihkan, obati mata dengan salep atau obat tetes mata yang mengandung antibiotik.



Gambar 16. Cara membalikkan kelopak mata atas, penderita disuruh melirik ke bawah

²⁸ Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 28



Gambar 17. Cara membersihkan kelilip
Sumber: Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

3. Dislokasi (Sendi Meleset)²⁹

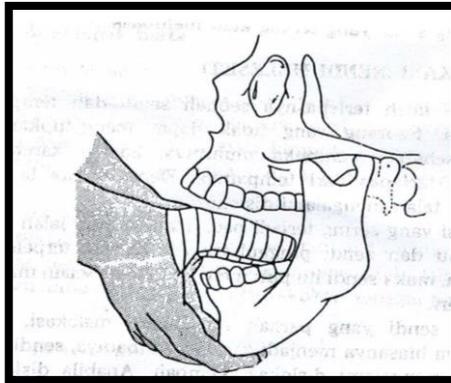
Dislokasi adalah terlepasnya sendi dari tempatnya. Olahragawan rentan mengalami kejadian ini, terutama pada olahraga body contact dan pertandingan olahraga yang bersifat tim. Orang yang pernah mengalami dislokasi sendi akan lebih rentan untuk mengalami hal serupa kembali karena ligamen-ligamennya menjadi kendur. Dislokasi yang disertai patah tulang harus ditangani di rumah sakit. Hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa semakin awal usaha pengembalian sendi maka semakin baik penyembuhannya. Jika setelah dicoba dua-tiga kali belum berhasil, penderita harus dibawa ke rumah sakit dengan sendi yang cedera sudah dibidai.

a. Dislokasi Sendi Rahang

Dislokasi sendi rahang dapat terjadi karena menguap, tertawa terlalu lebar, atau terkena pukulan keras ketika rahang terbuka. Akibatnya, penderita tidak dapat menutup mulutnya kembali. Tindakan pertolongannya yaitu dengan menggunakan ibu jari yang ditekankan ke rahang tersebut. Namun, kedua ibu jari harus dibalut terlebih dahulu karena setelah diperbaiki rahang akan mengatup dengan cepat dan keras sehingga ibu jari akan tergigit. Letakkan ibu jari di geraham paling belakang, lalu tekan ke bawah dengan mantap tapi pelan-pelan. Bersamaan dengan penekanan tersebut, jari-jari yang lain mengangkat dagu penderita ke atas. Apabila berhasil maka rahang akan

²⁹Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 31-35

menutup dengan cepat dan keras. Setelah selesai, untuk beberapa saat penderita tidak boleh terlalu sering membuka mulut.

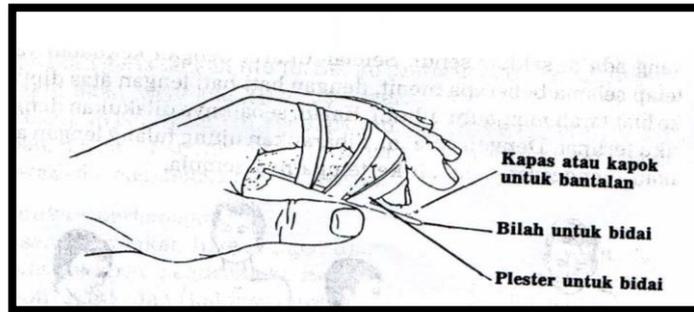


Gambar 18. Cara memperbaiki dislokasi rahang
Sumber: Kartono Mohamad. 2001.

b. Dislokasi Sendi Jari

Sendi jari mudah mengalami dislokasi, misalnya karena posisi jari kurang tepat saat menerima umpan bola yang keras pada permainan bolabasket. Bila tidak ditolong segera, sendi tersebut dapat menjadi kaku di kemudian hari. Sendi jari dapat mengalami dislokasi ke arah telapak atau ke arah punggung tangan.

Tindakan pertolongannya yaitu tariklah ujung jari yang cedera dengan tarikan yang cukup kuat tetapi tidak disentakkan. Sambil menarik, sendi yang bergeser ditekan dengan ibu jari dan telunjuk. Akan terasa sendi itu kembali ke tempat asalnya. Apabila tidak berhasil, maka mungkin ada urat terjepit di antara dua tulang yang membentuk sendi tersebut sehingga penderita perlu dibawa ke rumah sakit. Setelah diperbaiki, sebaiknya untuk sementara waktu jari yang sakit dibidai menggunakan sebilah bambu atau kayu. Jari dibidai dalam keadaan setengah melingkar, seolah-olah hendak membentuk huruf O dengan ibu jari.



Gambar 19. Bidai untuk jari
Sumber: Kartono Mohamad. 2001.

c. Dislokasi Sendi Bahu

Terdapat beberapa kemungkinan arah dislokasi pada sendi bahu yang cedera. Namun yang tersering adalah dislokasi ke depan di mana kepala tulang lengan atas terpeleset ke arah dada. Kemanapun arah dislokasinya, akan menyebabkan gerakan yang terbatas dan rasa nyeri yang hebat bila bahu digerakkan. Tanda-tanda lainnya yaitu lengan menjadi kaku dan siku agak terdorong menjauhi sumbu tubuh. Ujung tulang bahu akan nampak lebih menonjol ke luar sedangkan bagian depan tulang bahu nampak terdapat cekungan ke dalam.

Usahakan memperbaiki letak sendi yang terpeleset secepat mungkin, namun dengan tenang dan hati-hati. Jangan sampai usaha itu justru merusak jaringan-jaringan lainnya. Namun perlu diperhatikan hal-hal berikut. Pertama, perhatikan apakah ada patah tulang atau tidak. Apabila ada tanda-tanda patah tulang, tindakan pertolongan untuk memperbaikinya harus diserahkan pada dokter di rumah sakit. Apabila tidak ada patah tulang, dislokasi sendi bahu dapat diperbaiki dengan cara sebagai berikut.

Ketiak yang cedera ditekan dengan telapak kaki (tanpa sepatu). Sementara lengan penderita ditarik sesuai arah kedudukannya ketika itu. Tarikan dilakukan dengan pelan dan semakin lama semakin kuat untuk menghindari rasa nyeri hebat yang dapat mengakibatkan shock. Setelah ditarik dengan kekuatan yang tetap selama beberapa menit, dengan hati-hati lengan atas diputar ke luar atau arah menjauhi tubuh. Hal ini sebaiknya dilakukan

dengan kondisi siku terlipat. Dengan cara ini diharapkan ujung tulang lengan atas kembali ke tempat semula.

Kemudian dengan hati-hati merapatkan siku ke tubuh dan melipat lengan bawah merapat ke dada. Dalam posisi lengan bawah melipat 90 derajat merapat ke dada, lengan digantung dengan mitella ke leher. Untuk menjaga agar sendi bahu tidak bergerak-gerak, dapat pula diberi balutan fiksasi pada bahu. Apabila usaha mengembalikan disposisi sendi bahu itu tidak berhasil, sebaiknya jangan diulangi lagi dan kirim penderita segera ke rumah sakit.



Gambar 20. Cara memperbaiki dislokasi sendi bahu
Sumber: Kartono Mohamad. 2001.

4. Pingsan

Dalam kegiatan ekstrakurikuler ataupun pertandingan olahraga, dapat terjadi kasus pingsan pada siswa. Hal ini mungkin disebabkan karena siswa memaksakan diri mengikuti kegiatan sementara sakit, mengikuti kegiatan sementara belum makan, ataupun karena kelelahan. Pada bagian ini akan dijelaskan berbagai macam pingsan dan cara menanganinya.

a. Pingsan Biasa (*simple fainting*)³⁰

Pingsan ini dapat dijumpai pada orang-orang yang berdiri di bawah terik matahari, orang-orang yang beraktivitas berat namun belum makan, atau orang tua yang berdiri sesudah berbaring lama di tempat tidur. Tindakan pertolongannya yaitu:

- 1) Baringkan penderita di tempat yang teduh dan datar. Kalau mungkin dengan kepala diletakkan agak lebih rendah.
- 2) Buka baju bagian atas serta pakaian lain yang menekan leher.
- 3) Bila penderita muntah, letakkan kepalanya dalam kedudukan miring untuk mencegah muntahan tersedak masuk ke paru-paru.
- 4) Kompres kepalanya dengan air dingin.
- 5) Berikan bau-bauan menyengat di depan lubang hidungnya.

b. Pingsan Karena Panas (*heat exhaustion*)³¹

Pada kasus ini, biasanya penderita mula-mula merasakan jantung berdebar-debar, mual, muntah, sakit kepala, dan pingsan. Keringat yang bercucuran pada orang pingsan pada udara yang sangat panas merupakan gejala petunjuk pingsan jenis ini. Tindakan pertolongannya yaitu:

- 1) Baringkan penderita di tempat yang teduh dan beri perlakuan seperti pada pingsan biasa.
- 2) Beri penderita minum air garam (0,1 persen : 1 gram untuk 1 liter air).
- 3) Air garam tersebut diminumkan dalam keadaan dingin setelah penderita sadar.

c. Pingsan Karena Sengatan Terik (*heat stroke*)³²

Pingsan jenis ini lebih parah daripada pingsan *heat exhaustion*. Sengatan panas yang terjadi karena beraktivitas pada saat udara panas dalam jangka waktu yang lama mengakibatkan kelenjar keringat menjadi lemah dan tidak

³⁰Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 96

³¹-----, 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 96-97

³²-----, 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 97

mampu mengeluarkan keringat lagi. Akibatnya, panas yang mengenai tubuh tidak ditahan oleh adanya penguapan keringat.

Gejala sengatan panas biasanya didahului oleh keringat yang mendadak hilang. Penderita kemudian merasa udara di sekitarnya seolah-olah mendadak menjadi sangat panas, merasa lemah, sakit kepala, tidak dapat berjalan tegak dan tetap, mengigau, dan pingsan. Keringatnya tidak keluar lagi sehingga kulit menjadi kering. Suhu badan meningkat sampai 40° - 41°C, wajah memerah, dan pernafasannya cepat. Tindakan pertolongannya yaitu:

- 1) Dinginkan tubuh penderita dengan membawa ke tempat teduh, banyak angin (dapat menggunakan kipas angin), dan kompres badannya dengan air dingin atau es.
- 2) Usahakan agar penderita tidak menggigil dengan jalan memijit-mijit kaki dan tangannya.
- 3) Setelah suhu badannya menurun 38°C, hentikan pengompresan dan kirim penderita ke rumah sakit. Penderita memerlukan perawatan rumah sakit karena penyembuhannya dapat memakan waktu lebih dari satu hari.

5. Tenggelam³³

Kegiatan ekstrakurikuler berenang memiliki risiko terhadap kejadian ini. Meskipun usaha meminimalisir kejadian tenggelam harus dikondisikan dengan ketat, namun bukan tidak mungkin hal tersebut akan terjadi. Bisa jadi bukan anak didik anda yang tenggelam namun pengunjung kolam renang lain yang memerlukan pertolongan. Untuk itu, anda perlu mengetahui penanganan terhadap korban tenggelam.

Pernafasan orang tenggelam dapat terhenti karena kemasukan air. Meskipun demikian, tindakan mengosongkan perut dan paru-paru penderita dari air yang tertelan bukanlah hal yang primer. Hal yang utama dilakukan adalah memberi nafas buatan. Begitu kepala korban keluar dari air, pernafasan buatan dari mulut

³³Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 104-105

ke mulut harus segera di kerjakan. Kalau perlu tidak usah menunggu sampai seluruh badannya diangkat dari dalam air.

Rabalah denyut nadi lehernya, apabila terhenti lakukannya tindakan pemijatan jantung dengan segera. Usaha-usaha tersebut harus dilakukan terus—menerus selama dalam perjalanan ke rumah sakit sampai korban sadar kembali atau tidak mungkin ditolong lagi. Selama denyut jantung masih teraba, pernafasan buatan dari mulut ke mulut harus terus-menerus dikerjakan. Apabila korban sudah mulai sadar, ia akan memuntahkan air yang sudah tertelan. Dalam hal itu, miringkan tubuh dan kepalanya sehingga muntahan tidak tersedak masuk ke paru-paru. Penanganan dokter harus dilakukan untuk mencegah infeksi dalam paru-parunya.

6. Terkilir

Terkilir bukanlah hal yang asing terjadi dalam suatu kegiatan olahraga. Posisi kaki yang kurang tepat saat mendarat pasca melompat, posisi tangan yang kurang tepat menopang tubuh waktu terjatuh, kurang pemanasan, atau terjegal dengan posisi kaki kurang tepat dapat menjadi penyebab cedera ini. Pada peristiwa terkilir, terjadi hentakan keras terhadap suatu sendi ke arah yang salah sehingga jaringan pengikat antara tulang atau ligamen menjadi robek. Robekan tersebut diikuti perdarahan di bawah kulit yang menyebabkan terjadinya pembengkakan.

a. Terkilir pergelangan kaki³⁴

Posisi terkilir pada pergelangan kaki kebanyakan terjadi ke arah dalam. Pada kasus ini, ligamen antara tulang betis dan tulang kering bagian depan robek sehingga menyebabkan rasa nyeri bila ditekan dan terjadi pembengkakan di depan mata kaki. Terkilir ke arah luar juga dapat terjadi. Pada kasus ini, rasa nyeri dan pembengkakan terjadi pada mata kaki sebelah dalam.

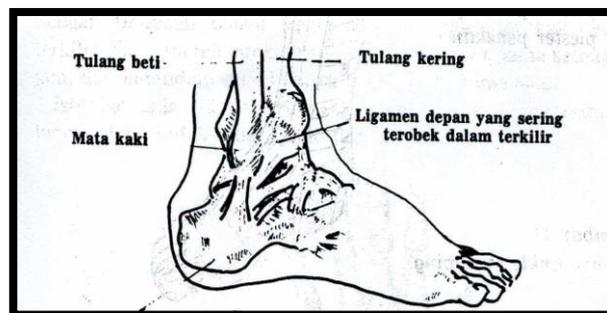
Tindakan pertolongannya yaitu sebagai berikut. Pertama, pastikan ada atau tidaknya patah tulang. Pada kasus ini, tulang yang patah biasanya adalah

³⁴Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 106-107

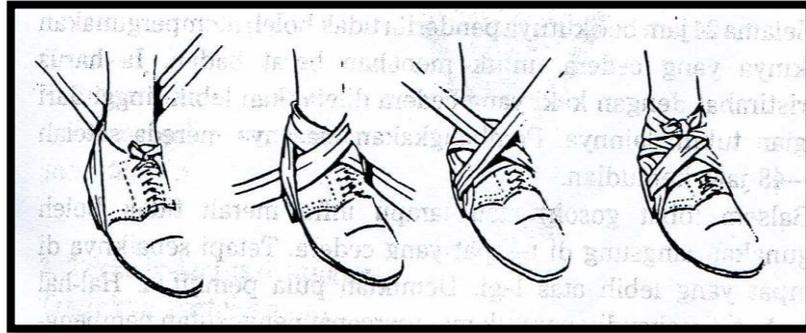
ujung-ujung bawah tulang betis dan tulang kering. Oleh karena itu, periksalah dengan cara menekan tulang itu dari telapak kaki dan betis bagian atas. Selain itu dapat juga dicek dengan menekan tulang kering dan tulang betis ke arah saling mendekati. Apabila terasa nyeri, kemungkinan besar ujung tulang-tulang itu patah.

Apabila tidak ada patah tulang, tindakan pertama yang dilakukan ialah:

- 1) Kendorkan sepatu penderita atau dilepas.
- 2) Balutlah pergelangan kakinya seperti pada gambar
- 3) Sediakan air es, rendam kaki cedera selama setengah jam. Bila ada, tekanlah bagian yang sakit dengan spons untuk mencegah pembengkakan dan menahan perdarahan.
- 4) Setelah direndam air es, balut kembali pergelangan kaki dengan pembalut tekan. Untuk menambah tekanan, di antara pembalut dan tempat pembengkakan diselipkan bantalan spons.
- 5) Selama dua puluh empat jam berikutnya, penderita tidak boleh menggunakan kaki cedera untuk menahan berat badan. Istirahatkan kaki cedera dan letakkan lebih tinggi dari bagian tubuh lain. Pembengkakan biasanya mereda setelah 36-48 jam kemudian.
- 6) Balsem (obat gosok) atau lampu infra merah tidak boleh digunakan langsung di tempat cedera tetapi di tempat yang lebih atas, demikian pula pemijitan untuk mempercepat penyusutan pembengkakan.



Gambar 21. Pergelangan kaki
Sumber: Kartono Mohamad. 2001.



Gambar 22. Balutan sementara untuk pergelangan kaki yang terkilir
Sumber: Kartono Mohamad. 2001.

b. Terkilir Pergelangan Tangan³⁵

Cedera ini dapat terjadi karena mengangkat beban yang berat secara mendadak, salah posisi jatuh, kurang stretching, atau karena melakukan aktivitas yang belum biasa dilakukan. Misalnya pada orang yang baru belajar bolavoli atau tenis. Pada pergelangan tangan banyak terdapat tulang-tulang kecil sehingga terkadang sulit untuk membedakan antara terkilir atau terkilir disertai patah tulang, terutama bila pembengkakan sudah terjadi. Dalam hal ini, perlu diperiksa dengan menggunakan sinar X.

Apabila pembengkakan belum terjadi, cara mengetahui tulang yang retak adalah dengan menggerakkan tangan yang cedera ke segala arah. Jika ada tulang yang patah, segala gerakan akan menimbulkan rasa nyeri. Namun jika hanya terkilir, maka rasa nyeri hanya akan timbul ke satu arah saja. Tindakan pertolongannya sama dengan terkilir pergelangan kaki. Jika tidak ada patah tulang maka rendam dengan air es selama setengah jam dan beri balutan yang menekan. Kemudian istirahatkan tangan yang sakit dengan menggantungkannya ke pundak.

c. Terkilir Sendi Bahu³⁶

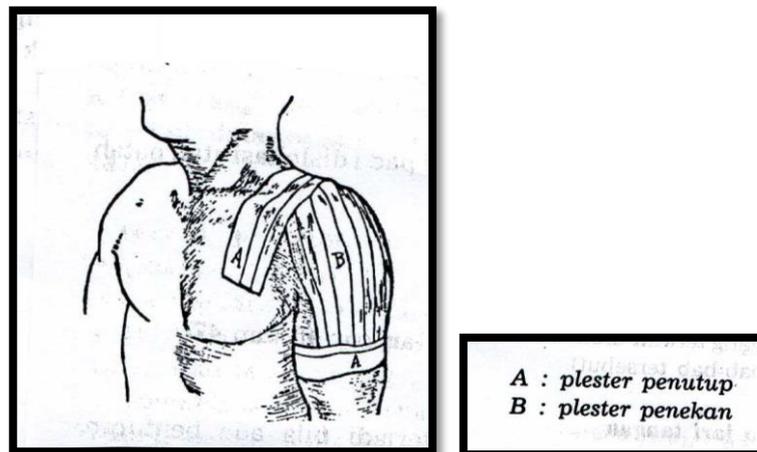
Sendi bahu dapat terkilir bila ada benturan langsung ke pundak, jatuh bertelekan siku, atau bisa juga karena pundak tertarik ke belakang seperti pada

³⁵Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 108-109

³⁶Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal 109-110

pegulat. Tanda-tanda sendi bahu terkilir adalah rasa nyeri bila bahu ditekan dari atas, pembengkakan, dan lengan yang berhubungan dengan sendi mendadak seperti hilang kekuatan. Kadang-kadang sendi bahu yang terkilir disertai dengan ujung tulang belikat yang patah.

Tindakan pertolongannya yaitu sebagai berikut. Bahu yang cedera diberi strapping dengan plester, dengan terlebih dahulu diberi bantalan kain yang lunak atau spons karet busa. Strapping dilakukan selama 48 jam. Sesudah empat puluh delapan jam, tindakan selanjutnya adalah memijit atau memanasinya dengan alat (lampu) pemanas. Sebelum semua fungsi sendi itu kembali seperti semula, penderita tidak diperbolehkan melakukan olahraga berat.



Gambar 23. Strapping untuk sendi bahu
Sumber: Kartono Mohamad. 2001.

BAB XI

PENYUSUN PROGRAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA

A. Rambu-rambu Penyusunan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

1. Prinsip Pengembangan Diri Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Penyusunan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah biasanya akan dibebankan pada guru penjasorkes. Penyusunan program ekstrakurikuler termasuk dalam pengembangan diri. Prinsip program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler sekurang-kurangnya menjelaskan:

1. Keragaman potensi baik dari sarana dan prasana, dan juga olahragawan
2. Kebutuhan dari olahraga yang akan diselenggarakan
3. Bakat dari olahragawan atau peserta didik
4. Minat dari olahragawan atau peserta didik
5. Kepentingan dari olahragawan atau peserta didik
6. Satuan pendidikan
7. Peningkatan potensi olahragawan atau peserta didik
8. Kecerdasan secara menyeluruh sesuai dengan tingkat perkembangan olahragawan atau peserta didik
9. Kemampuan olahragawan atau peserta didik.

2. Jenis Pengembangan Diri dalam Bentuk Kegiatan Ekstrakurikuler

Jenis pengembangan diri dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler menjelaskan mengenai pengelompokan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diakomodasi oleh satuan pendidikan berdasarkan akan kebutuhan, bakat, dan minat olahragawan atau peserta didik yang disesuaikan dengan kondisi satuan pendidikan. Kondisi satuan pendidikan sangat menentukan dalam pengembangan diri kegiatan ekstrakurikuler, sebab tidak sedikit sekolah yang tidak menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga tertentu meskipun banyak peserta didiknya yang mempunyai minat dan bakat tentang olahraga itu.

B. Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan, bakat, dan minat olahragawan di sekolah ialah kegiatan penjaring dan pengelompokkan peserta didik ke dalam kelompok-kelompok kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang disesuaikan dengan kebutuhan, bakat, dan minat olahragawan. Satuan pendidikan (sekolah) dapat mempergunakan angket dalam menjaring olahragawan sesuai dengan kebutuhan, bakat, dan minat olahragawan.

C. Analisis Kesesuaian

Analisis kesesuaian ialah kesesuaian antara dua hal yang berhubungan. Analisis kesesuaian kondisi satuan pendidikan dan kegiatan ekstrakurikuler ialah kegiatan inventarisasi ketersediaan dari sarana dan prasarana serta pendukung lainnya yang dimanfaatkan untuk mendukung pelaksanaan pengembangan diri kegiatan ekstrakurikuler. Dengan adanya inventarisasi yang dilakukan maka akan ada kesesuaian dan kemudahan dalam pelaksanaan program pengembangan diri untuk kegiatan ekstrakurikuler.

D. Program Ekstrakurikuler Olahraga

Penyusunan program ekstrakurikuler olahraga di sekolah setidaknya memuat: (1) pendahuluan: latar belakang masalah, tujuan, dan jenis kegiatan ekstrakurikuler, (2) kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler, adapun penjelasan setiap kegiatan ialah: Deskripsi program kerja, hasil yang diharapkan, pengorganisasian pelaksanaan program kerja, waktu pelaksanaan program kerja, pembina/pelatih, jumlah anggota, pembiayaan, tempat, sarana dan prasarana, dan penilaian, (3) penutup adapun isinya ialah: kesimpulan dan saran. Lebih rinci program ekstrakurikuler olahraga dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 21. Contoh Draf Susunan Program Ekstrakurikuler Olahraga

<p>1. Sampul Sampul kegiatan ekstrakurikuler sekurang-kurangnya memuat: (a) logo instansi atau logo pemerintah kabupaten/kota dimana instansi tersebut berada, (b) nama “program pengembangan kegiatan ekstrakurikuler”,(c) satuan Pendidikan,(d) masa berlakunya,(e) tempat instansi tersebut berada.</p> <p>2. Kata Pengantar Kata pengantar sekurang-kurangnya memuat: (a)ucapan syukur atas tersusunnya program pengembangan kegiatan ekstrakurikuler, (b) dasar hukum penyusunan program pengembangan kegiatan ekstrakurikuler, (c) proses penyusunan program pengembangan kegiatan ekstrakurikuler yang ada, (d) tujuan dan manfaat kegiatan ekstrakurikuler,(e) ucapan terima kasih, (f) harapan dan masukan untuk kegiatan ekstrakurikuler, (g) persetujuan Kepala Sekolah.</p> <p>3. Lembar Pengesahan Lembar pengesahan sekurang-kurangnya memuat tentang legalitas formal berupa tanda tangan kepala sekolah dan komite sekolah</p> <p>4. Daftar Isi Daftar isi memuat semua hal yang ada dalam program pengembangan kegiatan ekstrakurikuler yang disusun lengkap dengan halaman.</p> <p>5. Batang Tubuh yang memuat:</p> <p>a. Pendahuluan Pendahuluan memuat hal-hal sebagai berikut: 1) Latar belakang 2) Tujuan kegiatan ekstrakurikuler 3) Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler</p> <p>b. Kegiatan-Kegiatan Ekstrakurikuler</p> <p>1) Kelompok cabang olahraga bolavoli a) Deskripsi program kerja b) Hasil yang diharapkan c) Pengorganisasian pelaksanaan program kerja d) Waktu pelaksanaan program kerja e) Pembina/pelatih f) Jumlah anggota h) Pembiayaan i) Tempat, sarana dan prasarana j) Penilaian</p> <p>2) Kelompok Basket a) Deskripsi program kerja b) Hasil yang diharapkan c) Pengorganisasian pelaksanaan program kerja d) Waktu pelaksanaan program kerja e) Pembina/pelatih f) Jumlah anggota h) Pembiayaan i) Tempat, sarana dan prasarana j) Penilaian</p> <p>3) Dan seterusnya . . . (semua jenis kegiatan ekstrakurikuler)</p> <p>c. Penutup Memuat hal-hal sebagai berikut: 1) Kesimpulan 2) Saran</p>

Sumber: Juknis Penyusunan Program Ekstrakurikuler Olahraga

E. Format-format dan Lampiran Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak akan terlepas dari administrasi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga secara umum akan menggunakan beberapa format pengisian. Format pengisian yang dibutuhkan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di antaranya ialah:

1. Pedoman/Sumber dan Kesempatan Mengikuti Program Ekstrakurikuler yang Ditawarkan

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga melakukan penjangkaran peminatan siswa di awal tahun ajaran. Pedoman untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu hal yang sangat penting. Adapun contoh pedoman mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu sebagai berikut.

Tabel 22. Pedoman Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler

Pedoman Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler
1. Visi dan Misi Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga
2. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga
3. Cabang Olahraga yang ditawarkan beserta Visi dan Misi serta tujuan dari setiap Cabang Olahraga
4. Mekanisme Pendaftaran Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga
5. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga
6. Format Penilaian Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga

2. Form Biodata Siswa

Seorang pelatih olahraga sangat membutuhkan daftar riwayat hidup dari atletnya. Adapun contoh format biodata olahragawan ialah sebagai berikut.

Tabel 23. Form Biodata Olahragawan Sekolah

Biodata Olahragawan Sekolah		
Nama	:	
NIS	:	
Usia	:	
Jenis Kelamin	:	
Golongan Darah	:	
Tinggi Badan	:	
Berat Badan	:	
Hobi	:	
Riwayat Penyakit	:	
Prestasi Olahraga yang pernah diraih	:	
Cita-cita	:	

3. Alat Test Dan Form Interview

Alat test dan format interview kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat digunakan untuk melihat minat dan bakat dari peserta didik. Contoh form *interview* untuk mengidentifikasi minat peserta didik ialah sebagai berikut:

Tabel 24. Form Pedoman Wawancara

Pedoman Wawancara
<p>Penjaringan Minat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kegemaran 2. Aktivitas sehari-hari 3. Lingkungan 4. Keinginan dan harapan 5. Cita-cita 6. Dll

4. Form Penawaran Pilihan Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Format penawaran pilihan jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga salah satunya dapat dibuat seperti ini:

Tabel 25. Form Penawaran Pilihan Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Format Penawaran Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga						
1) Petunjuk Pengisian						
1. Setiap Peserta didik diperbolehkan memilih cabang olahraga yang ditawarkan oleh sekolah.						
2. Setiap peserta didik hanya diperbolehkan memilih satu cabang olahraga sesuai dengan minat dan bakat dari peserta didik.						
3. Berilah tanda x (silang) pada kolom pilihan ya jika berminat pada salah satu cabang olahraga.						
2) Angket yang diisi						
Pilihan kegiatan ekstrakurikuler						
No	Jenis Kegiatan Olahraga	Pelaksanaan		Tempat	pilihan	
		Hari	Pukul		Ya	Tidak
1	Sepak Bola	Senin	15:30 sd 17:00	Lap		
2	Bola voli	Selasa	15:30 sd 17:00	Lap		
3	Bola Basket	Kamis	15:30 sd 17:00	Lap		
4	Bulutangkis	Jum'at	15:30 sd 17:00	Aula		

5. Daftar Siswa/Kelompok Siswa Untuk Layanan Kegiatan Ekstrakurikuler.

Penyelenggara kegiatan ekstrakurikuler olahraga hendaknya menyiapkan daftar peserta didik untuk layanan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Daftar siswa akan bermanfaat dalam melakukan presensi serta pemberian sertifikat.

6. Form Pengaturan Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler Dan Liburan Sekolah

Format pengaturan jadwal merupakan hal yang sangat penting dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Sebagai contoh bila pengaturan jadwal kegiatan kurang baik ialah terjadinya jadwal yang bersamaan didalam satu tempat. Format pengaturan jadwal dapat dibuat seperti contoh di bawah ini.

Tabel 26. Form Pengaturan Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler Dan Liburan Sekolah

Format pengaturan jadwal kegiatan ekstrakurikuler dan liburan sekolah				
No	Cabang Olahraga	Tempat	Jadwal Latihan	Jadwal libur latihan/Libur Sekolah
1				
2				

7. Form Rancangan Program Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga tidak akan lepas dari rancangan program kegiatan. Sebagai contoh di bawah ini ialah rancangan program kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli yang kompetisinya berada pada bulan Mei dan dimulai dari bulan Juli.

Tabel 27. Form Rancangan Program Kegiatan Ekstrakurikuler

Rancangan Program Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli
A. Persiapan Umum Tahap ini antara bulan Juli - Oktober
B. Persiapan Khusus Tahap ini antara bulan Nopember - Februari
C. Pra kompetisi Tahap ini antara bulan Maret
D. Kompetisi Pertandingan di bulan Mei
E. Transisi Tahap ini pada bulan Juni

8. Format Formulir Pendaftaran

Untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler peserta didik hendaknya mendaftarkan diri. Dalam rangka mempermudah pendaftaran dan secara

administrasi maka disediakan formulir pendaftaran. Adapun contoh formulir pendaftaran ialah:

Tabel 28. Formulir Pendaftaran

Formulir Pendaftaran	
Nama :	
NIS :	
Kelas :	
Jenis Ekskul Pilihan :	
Menyetujui orangtua	Horamat saya,
.....

9. Form MOU

Format kerjasama dengan instansi lain perlu dipersiapkan untuk menunjang keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

10. Form Perizinan

Format perizinan wajib disiapkan oleh pengurus kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Format perizinan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di antaranya ialah perizinan tempat bila mempergunakan tempat diluar sekolah termasuk disekolah.

11. Form Monitoring Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dan Pembimbingan

Monitoring pelaksanaan dan pembimbingan kegiatan ekstrakurikuler olahraga sangat penting untuk dilakukan. Contoh format untuk monitoring dan pembinaan ialah:

Tabel 29. Form Monitoring Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dan Pembimbingan

Format Monitoring pelaksanaan dan pembimbingan kegiatan ekstrakurikuler olahraga					
No	Hari, Tgl	Cabang Olahraga	Materi Latihan	Temuan dan Saran	Paraf Pelatih cabang olahraga
1					
2					
3					
4					

12. Form pelaksanaan evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga akan sempurna dengan diadakannya evaluasi kegiatan.

13. Form sertifikasi atas penyelesaian keikutsertaan siswa dalam program kegiatan ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Alisjahbana (2008) <http://fptijateng.multiply.com/journal/item/305> Sistem Pembinaan dan Reformasi Bangunan Keolahragaan Nasional.
- Bompa, Tudor O. (1994) *Theory and Methodology of training*, (3rd edition). Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Departemen Pendidikan Nasional (2000) *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis penyusunan program pengembangan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler di SMA*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Flegel, Melinda J. (2008). *Sport First Aid A coach's guide to the care and prevention of athletic injuries Fourth Edition*. Unites States: Human Kinetics.
- Harsono. (1988) *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan P2LPTK.
- http://alatergonomi.com/index.php?id_product=48&controller=product
- https://www.academia.edu/5525397/Gaya_Kepemimpinan)
- <http://www.diabetes.co.uk/forum/threads/improve-your-hba1c-in-3-minutes.61012/>
- https://www.google.com/images/nav_logo195.png
- <http://informasitips.com/jenis-olahraga-berdasarkan-tipe-tubuh>
- <http://www.menshealth.com.sg/fitness/pass-your-ippt-standing-broad-jump>
- <https://studentsh.scis-his.net/hquspe/files/2011/10/agility.png>
- <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/Teori%20Latihan%2010.pdf>.
- Ira Ferawati. (n.d). *Gaya kepemimpinan*. Diambil dari https://www.academia.edu/5525397/Gaya_Kepemimpinan.
- Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

- Johansyah Lubis (2013) *Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kartono Mohamad. 2001. *Pertolongan Pertama*. Jakarta: PT GramediaPustakaUtama.
- Mansur. (2009) *Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Morrow, J. R., et al. (2005). *Measurement and evaluation in human performance Third Edition*. USA: Human Kinetics.
- nn. (2010). *Jenis olahraga berdasarkan tipe tubuh*. Diambil dari <http://informasitips.com/jenis-olahraga-berdasarkan-tipe-tubuh>.
- n.n. (n.d). *Modified Sit & Reach Test*. Diambil dari <http://www.brianmac.co.uk/sitreachmod.htm>
- n.n. (n.d). *Protocol–flexibility (A)*. Diambil dari <http://kinesiologists.ca/wp/bcrpa-certification/personal-trainer-store/free-resources/protocol-flexibility-a/>
- n.n. (n.d). *Handgrip Strength Norms*. <http://www.topendsports.com/testing/norms/handgrip.htm>. Diakses tanggal 10 Nopember 2014.
- nn. (n.d). *Handgrip Strength Test*. <http://www.topendsports.com/testing/tests/handgrip.htm#>. Diakses tanggal 10 Nopember 2014.
- nn. (n.d). *Tes-tes Untuk Mengukur Kelincahan (AGILITY)*. <http://www.ilmufisioterapi.info/tes-tes-untuk-mengukur-kelincahan-agility.html>
- nn. (n.d). *Vertical Jump*. <http://www.in.gov/ilea/2340.htm>. Diakses tanggal 11 Nopember 2014.
- nn. (n.d). *Standing Long Jump Test (Broad Jump)*. <http://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm>. Diakses tanggal 11 Nopember 2014.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum.
- Sudradjat Prawirasaputra. (1999) *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Depdikbud.
- Suharno. (1981) *Metodik Melatih Bolavoli Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

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

Thompson, Peter J L. (1991). *Introduction to Coaching Theory*. IAAF. England: Marshallarts Print Services Ltd.

Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Weinberg, R.S. & Gould, D. 2003. *Foundation of sport and exercise psychology third edition*. USA: Human Kinetics.