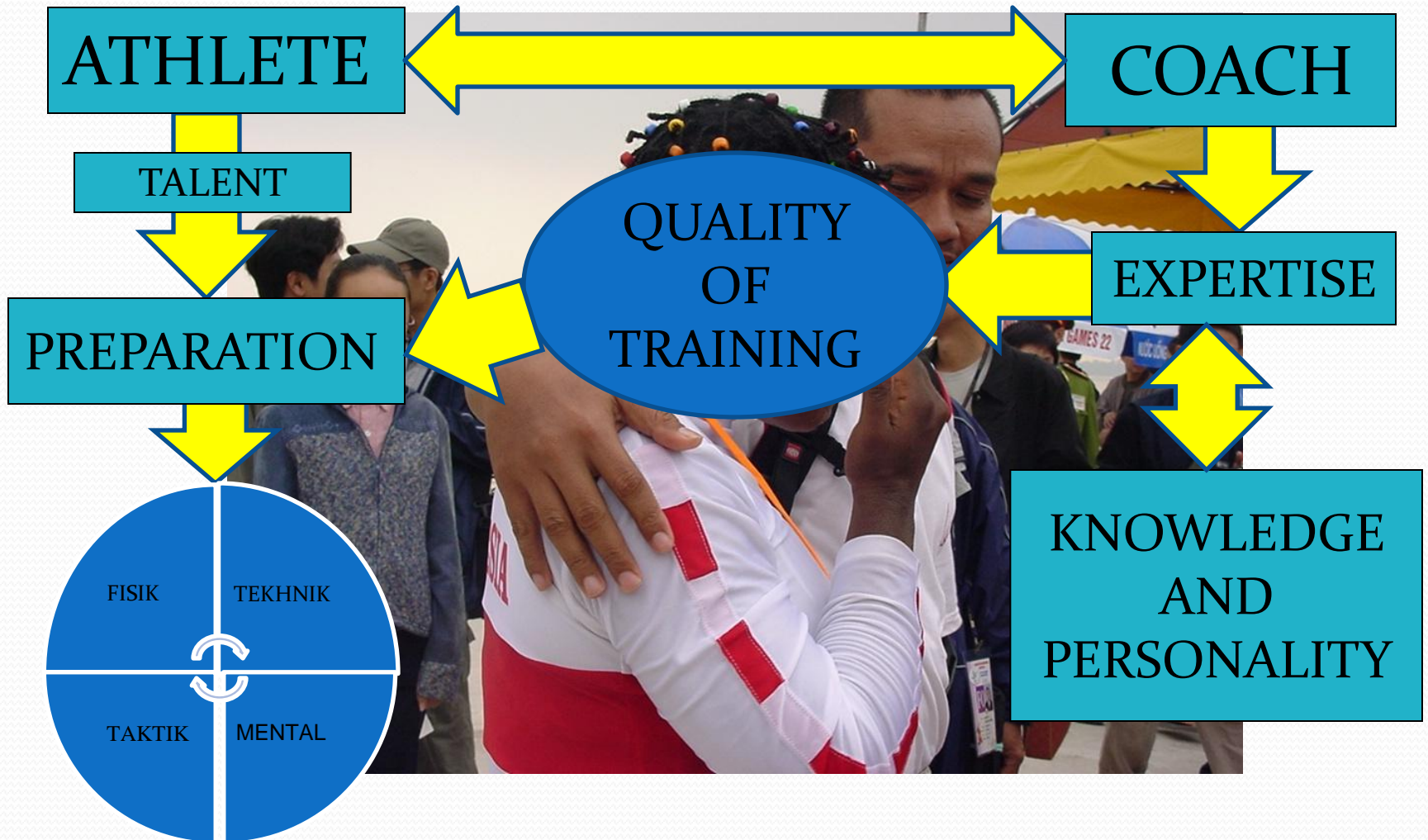




**PELATIH**

- SESEORANG YANG MEMILIKI KEAHLIAN DI SUATU BIDANG OLAHRAGA
- SESEORANG YANG SERBA SERBA TAHU - INDIVIDU YANG SEMPURNA UNTUK DICONTOH
- SEORANG PROFESIONAL - YANG MEMBANTU ATLETNYA MENGEMBANGKAN KOMPETENSINYA, SEHINGGA ATLET TERSEBUT MEMILIKI KEMAMPUAN DAN KEMAUAN, DI MANA KEMAMPUAN DAN KEMAUAN TERSEBUT TERCERMIN DARI KINERJA ATLET YANG BERSANGKUTAN - ESENSI PEMBINAAN

# ATLET - PELATIH



# Kebutuhan Akan Pelatih Terlatih

- Apabila pelatih memiliki pengetahuan yang tinggi, motivasi, semangat dan sensitif terhadap kebutuhan individual para atlet, dan mempunyai kemampuan yang baik dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, maka pada lingkungan pelatihan yang demikian yang dapat meningkatkan kemampuan dan keberhasilan para atlet.
- Apabila sang pelatih miskin akan kemampuan teknik maupun teori, kurang berpengalaman dan tidak dapat mengarahkan program yang komprehensif, atau tidak punya motivasi, atau tidak dapat meluangkan waktu secara memadai, maka akan sulit bagi para atlet untuk dapat mencapai kemampuan potensi diri yang maksimal.

# Tantangan Para Pelatih

- Terdapat tekanan yang cukup besar bagi para pelatih, dimana dari mereka bekerja dalam kondisi yang dapat dikatakan “tidak manusiawi” (jam kerja yang panjang, mengorbankan kehidupan pribadi maupun keluarga, dan tidak memiliki sumber pendapatan yang memadai).
- Para pelatih membutuhkan peningkatan pendapatan, sampai pada tingkat yang layak (dalam pengertian yang sederhana), dan waktu yang memadai yang memungkinkan mereka untuk berkonsentrasi secara penuh dalam membina atlet-atlet mereka, bisa memiliki kehidupan keluarga yang normal, dan memiliki jenjang karir yang jelas sehingga baginya adanya keamanan dan keuntungan dan insentif yang berkelanjutan.
- Kebanyakan pelatih-pelatih sukses biasanya hanya membina beberapa atlet dalam jumlah yang kecil dan terbatas.

# Tantangan Pelatih

- Keterbatasan keuangan pribadi;
- Tidak ada jaminan kehidupan jangka panjang;
- Gangguan tekanan dari keluarga;
- Berurusan dengan kebijakan dan birokrasi federasi atau klub olah raga;
- Sedikitnya atlet-atlet yang berbakat;
- Kurangnya komitmen atlet;
- Keterbatasan sarana dan prasarana pendukung;
- Keterbatasan sumber biaya dan sumber lainnya untuk pengembangan program;
- Keterbatasan partner latihan;
- Kurangnya dukungan dari pihak-pihak lain.



# Formula Keberhasilan

- *Waktu penuh,*
- *Pelatih yang memperoleh dukungan yang memadai (diluar dan didalam area pelatihan),*
- *Membina atlet dalam jumlah yang terbatas, dan*
- *Menyediakan kesempatan-kesempatan yang seluas-luasnya untuk memaksimalkan potensi para atlet.*



# PENDAHULUAN

- Pelatih yang baik adalah yang dapat mengatur dan memanfaatkan waktu, tempat/ruang dan lingkungan berlatih dengan sebaik-baiknya. Pelatih yang berhasil harus menunaikan banyak tugas. Dia harus menjadi
  - Seorang instruktur
  - Guru
  - Pelatih
  - Motivator
  - Agen untuk publikasi
  - Teladan kedisiplinan
  - Manajer
  - Administrator
  - Pekerja social
  - Peneliti



# BAGI ATLETNYA

- Seorang pelatih yang dapat menguasai dan menggunakan ketrampilan di atas akan memiliki kemampuan untuk :
  - Menilai situasi
  - Merencanakan prosedur alternative
  - Memilih prosedur terbaik untuk situasi tertentu
  - Mengontrol implementasinya
  - Menilai dan merancang ulang prosedur

- Pelatih yang trampil adalah seorang yang mudah beradaptasi, dapat menjadi sumber informasi, berpikir logis dan percaya diri. Apabila seseorang pelatih sudah menguasai segala hal yang bersifat teknis, dapat memotivasi atlet dan trampil dalam menjalin komunikasi maka dia akan menjadi seorang pelatih yang sangat berhasil. Tapi keberhasilan juga tergantung pada pemahamannya terhadap beberapa variable yaitu berinteraksi antara pelatih, anggota crew, lingkungan dan kemampuan melakukan perencanaan dan organisasi yang baik.

## PRINSIP-PRINSIP PERENCANAAN DAN ORGANISASI

- Perencanaan membutuhkan pemahaman yang jelas mengenai tujuan dari program pengembangan atlet dan prosedur-prosedur terorganisasi untuk mencapai tujuan tersebut.

# Tujuan

- Langkah pertama dalam perencanaan adalah merumuskan tujuan. Yang mendasar bagi pelatih maupun atlet adalah mengklarifikasi tujuan utama jangka panjang dan menyusun tujuan jangka pendek yang akan berpuncak pada pencapaian tujuan utama.
- Harus diingat bahwa tujuannya harus realistis. Tujuan yang tidak dapat dicapai karena kendala usia, kemampuan atau pengalaman dari individu / group tidak akan membantu dan hanya mengakibatkan kerugian.
- Begitu tujuannya selesai dirumuskan maka harus didokumentasikan dengan jelas. Komitmen yang tertulis ini harus selalu dibaca ulang baik pada tahap perencanaan, penilaian dan rview.

# ORGANISASI

- Pelatih yang terorganisasi akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mencapai tujuan pelatihan. Yang pertama diperlukan adalah memahami factor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi organisasi, yaitu :
  - Kemampundan pengalaman relative setiap individu
  - Cakupan kemampuan
  - Ukuran group
  - Potensi pembelajaran
  - Perbandingan atlet dan pelatih
  - Tingkat keahlian dari pelatih
  - Panjangnya sesi latihan
  - Jumlah sesi latihan
  - Waktu dalam setahun
  - Kondisi air
  - Jumlah dan jenis-jenis perahu yang ada
  - Fasilitas

- Pengetahuan ini memungkinkan pelatih untuk merancang organisasi yang efektif dengan ciri-ciri :
  - Penggunaan waktu yang baik : Pelatih harus menghabiskan waktu lebih banyak untuk olahraga disbanding atletnya agar dapat menjamin bahwa waktu benar-benar digunakan secara efektif.
  - Memilih content latihan yang tepat : setiap sesi latihan harus memiliki daftar elemen-elemen apa saja yang menjadi prioritas tetapi dapat digantikan sesuai dengan perubahan keadaan.
  - Metode yang efektif : Metode harus ditentukan lebih dahulu sebelum sesi latihan; tekniknya dapat secara verbal ataupun non verbal. Perlu diingat bahwa cara paling efektif untuk menguasai ketrampilan motorik adalah dengan MEMPRAKTEKKANNYA LANGSUNG.
  - Pengamatan yang baik. Pelatih harus mendengarkan dan mengamati groupnya.
  - Umpan balik dan pembinaan : pengamatan yang dilakukan dan komentar yang diterima oleh pelatih memungkinkannya untuk memberl feedback / masukan kepada group.
  - Organisasi yang efektif juga harus dapat menjamin keberadaan dan kelayakan fasilitas, perahu dan perlengkapannya. Hal ini penting untuk memberikan motivasi pada pelatih dan atlet. Dengan organisasi ini, maka pelatih dipersiapkan untuk menyajikan informasi baru.

# MENYAJIKAN INFORMASI BARU

- Bagian ini akan memperkenalkan suatu model dasar untuk menyajikan informasi baru kepada atlet dengan mempertimbangkan 4 langkah utama dalam teknik pelatihan olahraga, yaitu ;
  - Pendahuluan
  - Demonstrasi
  - Praktek
  - Umpan balik

# PENDAHULUAN

- Seorang pelatih harus antusias ketika memperkenalkan satu ketrampilan baru baik dalam perkataan maupun sikapnya. Pelatih harus berbicara dengan jelas dan menggunakan bahasa yang dipahami oleh kelompoknya. Ketika pelatih memperkenalkan satu ketrampilan baru misalkan *feathering the blade*, maka kata-katanya harus jelas. Selalu ingat untuk :
- Menarik perhatian : tepat waktu, berbicara langsung dan menggunakan kotak mata
- Menyusun kelompok sedemikian rupa sehingga setiap orang dapat melihat dan mendengar : Hindari latar belakang yang dapat memecah perhatian, misalnya para atlet berdiri menghadap ke arah matahari yang menyilaukan dan gunakan bantuan peralatan audio visual jika diperlukan.
- Gunakan nama-nama yang menarik untuk menyebut ketrampilan baru tersebut beserta alasannya, contoh : “Hari ini kita belajar *feathering the blade* . Mengangkat dayung dari air akan lebih mudah pada saat recovery karena mengurangi hambatan angin.”



# DEMONSTRASI

- Pelatih dapat mendemonstrasikan ketrampilan baru tersebut dengan menggunakan alat-alat bantu visual, mecontohkannya sendiri atau dibantu oleh atlet senior yang berpengalaman. Pada saat melatih kelompok kecil atlet pemula, akan sangat bermanfaat kalau satu orang atlet mempraktekkan lalu yang lain menyaksikan. Ada beberapa prinsip untuk presentasi, yaitu :
  - Arahkan perhatian kelompok pada demonstrasi yang dilakukan.
  - Kelompok daiberitahu apa yang harus mereka amati.
  - Jika memungkinkan, perlihatkan skill tersebut dari perspektif yang berbeda-beda
  - Demonstrasikan ketrampilan baru tersebut seolah-olah sedang dalam pertandingan.
  - Hubungkan ketrampilan yang baru dengan ketrampilan yang sudah dipelajari sebelumnya.
  - Jawab pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan ketrampilan baru tersebut.
  - Demonstrasi yang paling efektif adalah jika langsung diikuti dengan praktek.

# PRAKTEK

- Sangatlah penting bagi para atlet untuk mempraktekkan langsung segera setelah demonstrasi. Khususnya untuk pemula, para atlet harus berkesempatan mencoba hal tersebut setidaknya mendekati apa yang sedang diajarkan. Hal ini akan menjadi acuan bagi praktek selanjutnya. Ada beberapa hal penting yang harus diingat oleh pelatih, yaitu :
  - Persiapkan kelompok dan perhatikan bagaimana praktek tersebut dilakukan: kesempatan ini harus direncanakan dengan baik, khususnya untuk pemula yang bermain di air yang cukup padat.
  - Berikan motivasi kepada atlet untuk mempraktekkan.
  - Jawab pertanyaan-pertanyaan yang relevan: Para siswa harus memahami apa yang sedang mereka coba untuk dicapai.
  - Pada saat berlatih, pelatih harus berada pada posisi yang memungkinkannya untuk mengamati atlet dengan baik lalu memberikan masukan (feedback) kepada mereka.

# UMPAN BALIK (FEEDBACK)

- Praktek latihan harus disertai dengan umpan balik dari pelatih agar hasil belajarnya optimal. Umpan balik tersebut berupa informasi tentang penampilan atlet yang dapat membantu memperbaiki kesalahan yang dilakukannya.
- Ada tiga prinsip pokok dalam memberikan umpan balik (feedback).
  - Observasi dan evaluasi penampilan atlet tersebut dikaitkan dengan tujuan dari sesi latihan.
  - Berikan feedback segera setelah pertandingan dan sesering mungkin.
  - Berikan feedback yang efektif dengan cara yang sesederhana mungkin dan setepat mungkin dan diatas segalanya, kelompok hanya boleh berkonsentrasi pada satu hal dalam satu waktu yang sama.

# TAHAP-TAHAP PEMBELAJARAN

- Para peneliti menemukan bahwa ada tiga tahap dalam proses belajar. Ketiga tahap tersebut sudah teridentifikasi dengan baik sekalipun demikian kita tidak boleh lupa bahwa belajar adalah suatu proses yang kontinyu. Tiga tahap tersebut adalah :
- Tahap awal
- Tahap yang berliku
- Tahap otomatis

# TAHAP AWAL (*EARLY STAGE*)

- Gerakan-gerakan pada tahap ini biasanya lambat, tidak efisien dan tidak terkoordinasi karena atlet atau dalam hal ini pemula, masih mencoba untuk mengkonversi instruksi pelatih menjadi gerakan yang nyata. Para atlet masih banyak berpikir untuk memahami tujuan dari gerakan-gerakan motorik tertentu, menganalisa situasi dan berupaya memahami teknik tersebut untuk mencapai tujuan. Prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan tahap ini adalah :
  - Konsentrasi pada gerakan dasar
  - Batasi jumlah tugas yang harus dilakukan
  - Periode latihan yang pendek dan sering
  - Kurangi segala hal yang mengganggu
  - Upayakan supaya latihan tetap menyenangkan

# TAHAP BERLIKU (*THE GROOVING STAGE*)

- Tahap ini mulai dimasuki ketika atlet mengerti tujuannya dan sudah dapat berkonsentrasi, dengan demikian terjadi kemajuan dalam belajar. Prinsip-prinsip pokoknya adalah:
  - Kualitas gerakan : Atlet didorong untuk melakukan pola gerakan yang paling optimum
  - Perulangan : Siswa harus melakukan gerakan tersebut berulang-ulang dan cukup sering
  - Relaksasi :Setelah berkonsentrasi diikuti oleh aktivitas berlawanan untuk mengendurkan ketegangan atau relaksasi.
  - Teknik / waktu : Untuk memperbaiki ketrampilan maka periode latihan dapat diperpanjang
  - Tekanan/kecepatan : Untuk memperbaiki ketrampilan makadigunakan beban yang lebih tinggi dengan menaikkan tekanan pada dayung dan menambah kecepatan gerakan.

# TAHAP OTOMATIS (THE AUTOMATIC STAGE)

- Tahap ini merupakan tahap akhir dalam penguasaan ketrampilan. Pada tahap ini atlet dapat memproses informasi dengan mudah sekalipun ada gangguan minimal dari kegiatan lain.
- Ciri-ciri pada tahap ini adalah konsisten dalam teknik dan stroke tetap bias bertahan sekalipun beban latihan dinaikkan. Prinsip-prinsip pelatihan pada tahap ini adalah :
  - Waktu : tahap ini bias jadi makan waktu berbulan-bulan tetapi hasilnya adalah penampilannya menjadi konsisten.
  - Perbedaan : Tahap ini bias diraih dalam waktu yang berbeda-beda.
  - Regressi : Pengamatan yang teratur, analisa dan instruksi sangat diperlukan untuk mencegah regressi (kemunduran)
  - Belajar berlebihan : Berlatih terlalu banyak justru akan mengurangi manfaat.
  - Pelatih akan menjadi lebih efektif jika memiliki kemampuan yang baik dalam menyajikan informasi barudan memahami tahap-tahap dalam proses pembelajaran ketrampilan. Efektivitas masih tergantung juga pada factor lain yaitu kemampuan berkomunikasi.

# KOMUNIKASI

- Topik ini sudah dibahas pada bagian lain. Pelatih-pelatih besar di dunia olahraga umumnya memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang akrab dengan teamnya. Kemampuan ini sering disebut dengan istilah “magic”, “charisma” dan lain-lain. Tapi sesungguhnya yang menjadi kunci keberhasilan mereka adalah kemampuan berkomunikasi. Beberapa ciri yang melekat dalam diri pelatih semacam ini adalah :
  - Tingkat kesadaran yang tinggi
  - Dipercaya oleh para atletnya
  - Kemampuan mendengarkan aspirasi dari para atlet
  - Hal diatas dilakukan selama periode yang cukup sehingga prestasi atletnya meningkat yang tidak lain disebabkan hubungan dekat dengan pelatihnya.



# MEMPERBAIKI KOMUNIKASI

- Kurangi perasaan adanya perbedaan status anda dengan kelompok yang anda latih, kembangkan cara berbahasa yang tepat dan teknik berkomunikasi sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Untuk para pelatih yang pengalamannya masih terbatas mungkin hal ini sangat sulit dan sebagian lebih senang bersembunyi di balik statusnya sebagai pelatih.
- Gunakan saluran komunikasi sebanyak mungkin. Ciri-ciri seorang pelatih yang baik adalah mampu mempresentasikan informasi yang sama dengan cara yang berbeda-beda.
- Hilangkan sumber-sumber yang dapat mencampuri, mengganggu atau membingungkan.
- Dalam kebanyakan situasi, komunikasi langsung secara dua arah (face to face) adalah cara terbaik dalam melakukan dialog.

# MEMPERBAIKI KOMUNIKASI

- Sebagai sumber informasi maka anda harus bersedia memikul tanggung jawab terhadap efektifitas komunikasi.
- Simple, gunakan bahasa yang sederhana dan hindari penggunaan jargon sampai materinya betul-betul dipahami.
- Belajar mendengarkan respons dari pihak yang menerima pesan anda karena dengan hal ini maka anda dapat mengatur teknik penyajian informasi berikutnya.
- Cobalah untuk menyadari bahasa tubuh anda, jangan sampai anda menjadi perintang bagi kelompok anda sendiri; misalnya beberapa pelatih kelihatan membosankan ketika mereka sedang mempresentasikan materinya.

# RINGKASAN

- Peran pelatih memberikan sumbangan yang sangat berharga terhadap perkembangan olahraga dan partisipannya di semua level. Cara terbaik untuk memperbaiki ketrampilan anda sebagai pelatih adalah dengan melatih dan mempelajari bagaimana teori-teori dijalankan dalam dunia praktek.
- Buku ini ditulis untuk menyediakan informasi guna membantu mengevaluasi pelatihan anda, dan di atas segalanya membantu anda untuk melatih dan mengembangkan olahraga dayung.

# MEMPRESENTASIKAN INFORMASI BARU

- Pendahuluan
  - Mendapatkan perhatian dari kelompok
  - Susun kelompok sedemikian rupa agar semua dapat melihat dan mendengar anda
  - Skill baru itu hendaknya diberi nama, berikan alasannya sehingga nama itu yang dipilih
- Demonstrasi
  - Siapkan kelompok untuk demonstrasi
  - Demonstrasikan skill baru itu secara menyeluruh
  - Hubungkan dengan skill yang sudah dipelajari sebelumnya
  - Jawab pertanyaan-pertanyaan yang relevan

# MEMPRESENTASIKAN INFORMASI BARU

- Praktek
  - Susun kelompok dan perlihatkan bagaimana skill baru tersebut.
  - Berikan motivasi pada atlet untuk mempraktekkannya
  - Lakukan praktek oleh atlet
- Umpan balik
  - Observasi dan evaluasi penampilannya
  - Berikan feedback sesegera mungkin dan sesering mungkin
  - Feedback yang diberikan harus efektif

# CHECKLIST PELATIHAN UNTUK MEMPRESENTASIKAN INFORMASI

- Pemilihan Aktivitas
  - Apakah aktivitas cukup memberikan tantangan bagi kelompok ?
  - Apakah mungkin untuk berhasil ?
  - Apakah para atlet memperoleh kemajuan
- Instruksi
  - Apakah para atlet menyadari tujuan dari sesi pelatihan ?
  - Apakah anda menyajikan model yang cukup baik ?
  - Apakah feedback yang anda berikan cukup efektif, baik secara verbal, visual, maupun secara isyarat ?
  - Apakah anda menyediakan waktu bagi atlet untuk menerapkan ketrampilannya pada situasi yang umum ?
  - Apakah anda mentoleransi perbedaan antar individu ?
- Partisipasi
  - Apakah anda mengurangi waktu bicara seminimum mungkin ?
  - Apakah instruksi yang anda sampaikan cukup jelas ?
  - Apakah anda mengorganisir kelompok dengan efektif ?
  - Apakah situasi latihan memungkinkan setiap anggota kelompok untuk berpartisipasi secara maksimum ?

# CHECKLIST PELATIHAN

## UNTUK MEMPRESENTASIKAN INFORMASI

- Kesempatan yang sama
  - Apakah anda memberi kesempatan bagi pedayung yang kurang mahir ?
  - Apakah anda memberi kesempatan bagi atlet yang sebelumnya mengalami kesulitan dengan metode latihan anda ?
  - Apakah presentasi anda cocok untuk semua peserta ?
- Keamanan / Safety
  - Apakah anda menyajikan informasi dalamkaitannya dengan keamanan ?
  - Apakah anda mengikuti prosedur yang benar ketika bekerja dengan alat-alat yang dapat menyebabkan kecelakaan ?
  - Apakah perelngkapan diperiksa lebih dahulu sebelum latihan ?
- Motivasi
  - Apakah para peserta merasa berhasil (APakah anda menyajikan materi sedemikian rupa sehingga memungkinkan mereka untuk mencapai tujuan) ?
  - Apakah para peserta menikmati sesi latihan tersebut ?

# TERIMA KASIH

*The connected sites contain information and interesting links around rowing*

