

MODUL 1:

ANALISIS MEKANIKA CABANG OLAHRAGA

Pendahuluan

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi pelatih adalah ketika sedang mengamati penampilan atletnya dan memutuskan aspek keterampilan manakah yang perlu dikoreksi. Jika pelatih tidak mempunyai pendekatan perencanaan yang baik, maka akan dihadapkan dengan kompleksitas dan kecepatan gerakan yang diamati. Pelatih tidak akan mengetahui aspek apa yang harus diamati dan kesalahan-kesalahan apa yang pertama harus dikoreksi. Pelatih melihat begitu banyak kesalahan seketika itu dan membiarkannya begitu saja, dan dalam situasi kebingungan memberikan koreksi yang tidak jelas, seperti “coba pukul yang lebih keras” atau “coba lebih agresif lagi”

Koreksi seperti itu tidak begitu banyak membantu atlet. Apa yang diperlukan pelatih adalah mengumpulkan informasi kembali tentang gerakan yang ditampilkan dengan perencanaan yang tepat untuk mengarahkan pada observasi dan analisis. Jika para pelatih memahami prinsip-prinsip mekanika yang terkandung pada gerakan atletnya dan mengetahui apa selanjutnya yang harus dilakukan, maka atletnya akan memperoleh perbaikan yang cepat dalam penampilannya.

Dalam modul ini akan dibahas 1 (satu) hal, yang terbagi dalam (1) kegiatan belajar, yaitu:

1. Kegiatan Belajar : Analisis Mekanika Cabang Olahraga, yang mencakup: Informasi yang dibutuhkan sebelum memperbaiki kesalahan-kesalahan :
 - 1.1 Menentukan tujuan keterampilan
 - 1.2 Mencatat beberapa karakteristik yang khas dari keterampilan yang ditampilkan
 - 1.3 Mempelajari penampilan atlet dunia
 - 1.4 Membagi keterampilan menjadi beberapa
 - 1.5 Membagi tiap fase menjadi elemen-elemen Kunci
 - 1.6 Memahami alasan mekanika dari tiap elemen Kunci

Setelah selesai mempelajari modul ini diharapkan mahasiswa dapat menjelaskan tentang analisis mekanika nomor sprint

Secara lebih rinci, setelah mempelajari modul ini mahasiswa dapat

- 1 Menentukan tujuan keterampilan
- 2 Mencatat beberapa karakteristik yang khas dari keterampilan yang ditampilkan
- 3 Mempelajari penampilan atlet dunia
- 4 Membagi keterampilan menjadi beberapa
- 5 Membagi tiap fase menjadi elemen-elemen Kunci
- 6 Memahami alasan mekanika dari tiap elemen Kunci

Petunjuk belajar:

Untuk memahami materi modul ini dengan baik, serta mencapai kompetensi yang diharapkan, maka pergunakanlah strategi belajar berikut ini:

1. Bacalah modul ini dengan seksama, tambahkan catatan pinggir, berupa tanda tanya atau garis bawah konsep yang relevan sesuai dengan pemikiran yang muncul
Diskusikan dengan teman beberapa konsep yang dianggap relevan
2. Kerjakan tugas dalam kasus, gunakan pengalaman dan wawasan anda terhadap kasus serupa di lingkungan anda
3. Kerjakan tes formatif seoptimal mungkin, dan gunakan rambu-rambu jawaban untuk mengevaluasi apakah jawaban anda sudah memadai
4. Buatlah beberapa catatan kecil hasil diskusi, untuk digunakan dalam pembuatan tugas mata kuliah dan ujian akhir mata kuliah

Informasi yang dibutuhkan sebelum memperbaiki kesalahan-kesalahan adalah merupakan serangkaian langkah-langkah sebagai berikut:

1. Langkah 1 : Menentukan tujuan keterampilan
2. Langkah 2 : Mencatat beberapa karakteristik yang khas dari keterampilan yang ditampilkan
3. Langkah 3 : Mempelajari penampilan atlet dunia
4. Langkah 4 : Membagi keterampilan menjadi beberapa
5. Langkah 5 : Membagi tiap fase menjadi elemen-elemen Kunci
6. Langkah 6 : Memahami alasan mekanika dari tiap elemen Kunci