



## PERSPEKTIF PEMANTAUAN DASAR-DASAR KEPELATIHAN PADA PELATIH OLAHRAGA

## PERSPECTIVE ON MONITORING FUNDAMENTALS OF COACHING IN SPORTS COACHES

Andes Martua Harahap<sup>1</sup>, Anggiat Romualdo<sup>2</sup>, Juan Rahul Fernando Saragih<sup>3</sup>, Yogi Agita Peranginangin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan  
Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221  
Email: andesmartua@unimed.ac.id

### ABSTRAK

Kepelatihan olahraga memiliki peran penting dalam membantu atlet mencapai prestasi terbaik mereka. Artikel ini membahas konsep dasar kepelatihan olahraga yang meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan mental yang diperlukan dalam proses pembinaan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan panduan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan yang sudah terbukti. Menggunakan metode deskriptif dengan analisis literatur, penelitian ini mengidentifikasi faktor-faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pelatihan, seperti pelatihan yang berkelanjutan, dukungan lingkungan, dan peran pelatih dalam memotivasi serta membentuk karakter atlet.

**Kata kunci:** *Kepelatihan olahraga, Prinsip-prinsip Latihan, Faktor-faktor latihan*

### ABSTRACT

Sports coaching has an important role in helping athletes achieve their best performance. This article discusses the basic concepts of sports coaching which include the physical, technical, tactical and mental aspects required in the process of coaching athletes. This research aims to provide guidance for coaches in developing effective training programs based on proven training principles. Using a descriptive method with literature analysis, this study identifies important factors that influence the success of training, such as continuous training, environmental support, and the role of the coach in motivating and shaping the athlete's character.

**Keywords:** *Sports coaching, Training Principles, Training factors*

### PENDAHULUAN

Kemampuan fisik sangat penting untuk menguasai keterampilan teknik yang

lebih baik, di mana keterampilan teknik yang baik menjadi dasar untuk mengembangkan kemampuan taktik.





Ketika kemampuan taktik telah dikuasai, hal itu berguna dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi pertandingan. Dari semua faktor tersebut, kemampuan fisik merupakan fondasi utama dalam mencapai puncak prestasi. Kondisi fisik yang optimal memegang peranan penting dalam program latihan, karena teknik, taktik, dan mental hanya dapat berkembang dengan baik jika didukung oleh kualitas fisik yang baik (Hanafi, 2020 : 3). Kepeleatihan olahraga diartikan sebagai ilmu yang mempelajari perkembangan atlet dengan penerapan pembentukan atlet, mulai dari program latihan hingga pengaturan pola makan dan gaya hidup. Ini berarti ilmu kepeleatihan tidak hanya berfokus pada penyusunan program, tetapi juga meliputi pelaksanaan, perkembangan, perilaku sehari-hari, serta evaluasi. Dalam ilmu kepeleatihan, terdapat beberapa elemen yang dapat meningkatkan prestasi, seperti pelatihan olahraga beserta aturannya, beban latihan, latihan fisik, teknik, taktik, pembinaan mental, kesiapan mental juara, perencanaan, teori pertandingan, serta pencarian bakat. (Harmawanto, 2022 : 3).

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktifitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama dan berulang-ulang, meningkat secara bertahap dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan (Wiarto, 2021 : 13).

Dalam proses pelatihan, pelatih perlu memahami berbagai prinsip dasar yang menjadi landasan kepeleatihan. Prinsip-prinsip ini membantu pelatih merancang program latihan yang tepat, mengelola hubungan dengan atlet, dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul selama proses pelatihan. Tujuan jurnal ini adalah untuk mengidentifikasi dan menjelaskan dasar-dasar kepeleatihan olahraga, sehingga dapat digunakan sebagai panduan bagi para pelatih yang ingin meningkatkan kemampuan mereka dalam melatih atlet.

#### **METODE**

Artikel ini memakai pendekatan deskriptif untuk mengkaji literatur, mengusulkan hubungan-hubungan baru, serta membangun dan mengaitkan teori-teori yang ada guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan luas terhadap konsep-konsep tersebut. Artikel konseptual ini menjelaskan alasan serta cara teori-teori dan konsep-konsep tersebut membentuk dasar dari pemikiran tersebut (Jaakkola, 2020). Dalam tulisan ini, penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan analisis literatur. Metode deskriptif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengidentifikasi dan menjelaskan dasar-dasar kepeleatihan olahraga. Data yang dikumpulkan berasal dari buku, artikel ilmiah, jurnal, dan sumber pustaka lainnya yang relevan dengan tema kepeleatihan olahraga.





## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan hasil analisis literatur, terdapat beberapa poin penting terkait dasar-dasar kepelatihan olahraga yang perlu dipahami oleh setiap pelatih. Hasil penelitian ini dibagi ke dalam beberapa kategori sebagai berikut:

#### 1. Peran dan Tanggung Jawab Pelatih

Pelatih memiliki peran kunci dalam proses kepelatihan. Seorang pelatih dalam menjalankan profesinya memerlukan falsafah, karena falsafah dapat sebagai pegangan dalam melakukan tugasnya. Falsafah seorang pelatih tercermin dalam pandangan dan perilakunya saat menjalankan tugas membina atlet. Pelatih berperan dalam mengoptimalkan kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial para atlet. Selain itu, pelatih juga bertanggung jawab untuk mengembangkan keterampilan motorik dan prestasi, membentuk perilaku etis dan moral yang baik, serta membantu atlet membangun kepribadian yang kuat dan rasa hormat terhadap orang lain. Teknik tingkah laku adalah metode memotivasi atlet melalui teladan yang diberikan oleh pelatih, di mana sikap dan tindakan pelatih menjadi contoh yang dapat diikuti oleh atlet (Effendi, 2016). Menurut Bempa (2009) dalam Hanafi (2020 : 3-4), seseorang yang ingin menjadi pelatih harus menguasai beberapa ilmu pendukung dalam olahraga seperti:

#### 1) Sejarah olahraga

2) Sosiologi olahraga

3) Fisiologi olahraga

4) Biomekanika olahraga

5) Gizi olahraga

6) Anatomi

7) Falsafah

8) Tes dan pengukuran dalam olahraga

9) Psikologi Olahraga

#### 2. Prinsip-Prinsip Dasar dalam Kepelatihan Olahraga

Latihan merupakan proses sistematis yang melibatkan kegiatan berulang-ulang, di mana beban latihan atau pekerjaannya terus ditingkatkan seiring waktu. Dalam perencanaan program latihan, penting untuk mempertimbangkan waktu pemulihan yang cukup, karena pemulihan yang terlalu lama dapat mengurangi efektivitas latihan dan menyebabkan stimulus baru datang terlambat. Agar prinsip over compensation tercapai, setiap latihan harus mengikuti prinsip-prinsip dasar pelatihan. Prinsip over compensation merujuk pada efek latihan pada tubuh, di mana tubuh merespons beban latihan. Jika beban latihan terlalu ringan, efek latihan setelah pemulihan akan kurang optimal. Sebaliknya, jika beban latihan terlalu berat, tubuh akan kembali ke kondisi awal sebelum mencapai hasil yang diinginkan. Beban yang terlalu ringan hanya menyebabkan sedikit kelelahan, pemulihan cepat, dan stimulus latihan yang rendah





atau datang terlalu dini. Sementara itu, beban latihan yang terlalu berat dapat menyebabkan tingkat kelelahan yang tinggi dan berpotensi memperlambat kemajuan. Adapun prinsip-prinsip dasar program latihan adalah: 1) Individual Needs (kebutuhan individu), 2) Kekhususan (specialization), 3) Progressive, 4) Overload (beban lebih), 5) Recovery (pemulihan), dan 6) Reversibility (kebalikan) (Aprilia et al., 2018).

### 3. Persiapan Latihan

Faktor utama dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal adalah peningkatan kualitas pelatihan. Peningkatan ini bisa dicapai melalui penerapan berbagai disiplin ilmu dan teknologi. Untuk mencapai prestasi olahraga, beberapa persyaratan perlu dipenuhi, antara lain: (1) bakat, minat, dan motivasi dari atlet, (2) dukungan moral dan material dari keluarga, (3) pembinaan yang berkelanjutan, terencana, dan menggunakan metode yang baik dalam jangka waktu yang cukup lama, (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai, serta (5) lingkungan fisik, geografis, dan budaya yang mendukung. Faktor paling penting dalam menyusun program latihan meliputi aspek fisik, teknik, taktik, mental, serta teori-teori yang mendasari. Selain itu, faktor lain seperti usia atlet, potensi individu, tingkat persiapan, dan fase latihan juga perlu

diperhatikan sebagai pendukung (Santoso et al., 2022).

### 4. Faktor-faktor Latihan

Atlet harus mempersiapkan diri untuk menghasilkan latihan yang tepat sasaran. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan latihan dalam olahraga mencakup beberapa aspek penting yang harus dipertimbangkan oleh pelatih dan atlet. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan (strength), daya tahan (endurance), kelentukan (flexibility), keseimbangan (balance), kecepatan (speed), kelincahan (agility), power (elastic/fast strength) dan koordinasi (Sabatini et al., 2019).

### Pembahasan

Pelatihan olahraga adalah proses multifaset yang melibatkan pemahaman komprehensif tentang berbagai prinsip dan metodologi untuk mengoptimalkan kinerja atletik. Pada intinya, pelatihan olahraga disusun di sekitar fase kunci: perencanaan, realisasi, kontrol, dan evaluasi, yang secara kolektif memandu pengembangan atlet dan adaptasi terhadap beban latihan (Bompa 1994). Prinsip-prinsip pelatihan olahraga, seperti individualitas biologis, adaptasi, kelebihan beban, kontinuitas, saling ketergantungan volume-intensitas, dan spesifisitas, sangat penting untuk menyesuaikan program pelatihan untuk memenuhi kebutuhan unik setiap atlet (França et al. 2022). Proses pelatihan juga menekankan pengembangan





kemampuan motorik, termasuk daya tahan, kekuatan, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi, yang penting untuk melaksanakan tugas olahraga secara efektif. Kemampuan ini dikategorikan ke dalam kemampuan kondisional dan koordinatif, bergantung pada proses energik dan kontrol saraf pusat, masing-masing. Untuk atlet muda, proses pelatihan harus mempertimbangkan periodisasi usia, karakteristik fisik individu, dan periode perkembangan sensitif untuk memastikan transisi yang mulus ke tahap pelatihan lanjut (Burla et al. 2023). Selain itu, integrasi pengetahuan ilmiah dan metode modern sangat penting untuk meningkatkan pelatihan umum dan khusus, yang sangat penting dalam mencapai hasil tinggi dalam kompetisi olahraga. (Rudiyanto et al. 2024)

Peran pelatih sangat penting dalam proses ini, karena mereka harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang aspek ilmiah, teknis, dan praktis dari pelatihan olahraga untuk secara efektif membimbing atlet (Pestano 2021). Pelatih didorong untuk terlibat dalam praktik reflektif dan pembelajaran berkelanjutan untuk menyesuaikan gaya dan teknik pembinaan mereka dengan tuntutan pelatihan olahraga yang berkembang (Dupont 2024). Secara keseluruhan, pelatihan olahraga adalah interaksi kompleks dari prinsip-prinsip ilmiah, aplikasi praktis, dan evaluasi berkelanjutan, yang bertujuan memaksimalkan kinerja atletik sambil

memastikan kesehatan dan kesejahteraan atlet

Proses pelatihan olahraga biasanya disusun menjadi empat fase: perencanaan, realisasi, kontrol, dan evaluasi, di mana pelatih mereseapkan dan menyesuaikan beban pelatihan berdasarkan respons atlet, sering diukur dengan indikator fisik seperti detak jantung (John P. Tolentino 2020). Sistem pelatihan olahraga canggih sekarang menggabungkan teknologi, seperti sensor dan mikroprosesor, untuk memberikan umpan balik real-time dan analisis data, yang dapat digunakan untuk menyesuaikan program pelatihan dengan kebutuhan individu. Misalnya, sistem dapat melacak lokasi dan pergerakan peralatan olahraga, menawarkan wawasan tentang pengembangan keterampilan dan area untuk perbaikan (Suratmin et al. 2024).

Integrasi pelatihan olahraga dengan kesehatan medis juga penting, karena tidak hanya meningkatkan kinerja fisik tetapi juga meningkatkan fungsi kekebalan tubuh dan kesehatan secara keseluruhan, menyoroti hubungan simbiosis antara olahraga dan kedokteran (Xu and Chen 2020). Selain itu, perangkat pelatihan olahraga yang memungkinkan beban yang dapat disesuaikan melayani kelompok otot tertentu, memastikan bahwa atlet dapat berlatih secara efektif dan aman (Petiot, Vitulano, and Davids 2024). Pencegahan cedera adalah aspek penting dari pelatihan olahraga, dengan pemanasan yang tidak



memadai diidentifikasi sebagai penyebab umum cedera. Oleh karena itu, pendidikan dan pelatihan yang tepat dalam teknik pencegahan cedera sangat penting untuk meminimalkan risikonya (Zhou 2022). Secara keseluruhan, evolusi metodologi dan teknologi pelatihan olahraga terus menawarkan jalan yang menjanjikan untuk meningkatkan kinerja atletik dan hasil kesehatan.

### KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepelatihan olahraga adalah proses yang membutuhkan pemahaman terhadap prinsip-prinsip dasar, termasuk aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dalam pembinaan atlet. Pelatih harus mampu menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Selain itu, faktor pendukung seperti dukungan keluarga, sarana dan prasarana yang memadai, serta pemahaman terhadap ilmu-ilmu terkait sangat penting untuk mencapai prestasi optimal. Dengan pelatihan yang direncanakan secara baik dan konsisten, peluang untuk mencapai hasil maksimal akan semakin besar.

### DAFTAR PUSTAKA

Bompa. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Kendal: Hunt Publishing Company.

Burla, A., V. Serhiienko, A. Siruk, and O. Burla. 2023. "Theoretical and Methodological Basics of Coaching Activities With Young

Athletes and Multi-Wrestlers." *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)* 7(7(167)):37–41. doi: 10.31392/npunc.series15.2023.7(167).07.

Dupont, Claire. 2024. "The Role of Recreational Sports in Promoting Mental Health among Adolescents." *International Journal of Arts, Recreation and Sports* 3(5):1–14. doi: 10.47941/ijars.2072.

Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(1)

França, Erivelton Fernandes, Adilson Antunes, Antonio Carlos da Silva, Mário Luiz Maia Guerra, Douglas Figueiredo Cossote, and Julio Cesar Oliveira Bonfim. 2022. "Concepts and Principles of Sports Training: A Narrative Review Based on the Classic Literature of Reference." *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 9(1):214–17. doi:





- 10.22271/kheljournal.2022.v9.i1d.2369.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan. Jakad Media Publishing
- John P. Tolentino, Aaron. 2020. "Coaching Competence of Public School Teachers: An Input To Student-Athlete Performance." *International Journal of Advanced Research* 8(10):1092–1102. doi: 10.21474/ijar01/11938.
- M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal power of sports*, 1(1), 55
- M. I., & Damayati, A. D. (2022). Persiapan Latihan Fisik, Teknik Dan Taktik Cabang Olahraga Anggar Atlet Ikasi Surakarta Dalam Menghadapi Porprov Jateng Tahun 2022. *PROFICIO*, 3(1), 1-5
- Pestano, Rayvin Domingo. 2021. "Sports-Teachers' Coaching Style, Behavior, Competency and Student-Athletes Performance in Sports." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5(1):9–16. doi: 10.33369/jk.v5i1.14619.
- Petiot, Grégory Hallé, Mike Vitulano, and Keith Davids. 2024. "The Key Role of Context in Team Sports Training: The Value of Played-Form Activities in Practice Designs for Soccer." *International Journal of Sports Science and Coaching* 19(3):1262–74. doi: 10.1177/17479541231191077.
- Rudiyanto, Dikdoyo, Fauzi Nurdin, Ujang Arianto, and Afeb Chesa. 2024. "The Effect of Squat Training with Barbell and Resistance Band on Leg Power of Volleyball Athletes." *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis* 07(05):2242–47. doi: 10.47191/ijmra/v7-i05-54.
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 85-95
- Suratmin, I. Putu Darmayasa, Wigutomo Gozali, Qonita Awliya Hanif, Y. Touvan Juni Samodra, Isti Dwi Puspita Wati, Didi



- Suryadi, B. M. War. Kushartanti, Ella Fauziah, I. Nyoman Sujana, and I. Gusti Putu Ngurah Adi Santika. 2024. "Assessment of Sports Coaching Patterns, Physical Abilities, and Physical Fitness in Athletics: A Study of the Provincial Sports Week Championship." *Retos* 51:1404–14. doi: 10.47197/RETOS.V51.101943.
- Xu, Zhenghong, and Longqiang Chen. 2020. "A Review of the Relationship between Sports Training and Medical Health." *Retos* 2(1):73–78. doi: 10.25236/IJFM.2020.020110.
- Zhou, Guohai. 2022. "Physical Training To Prevent Sports Injuries in Athletes." *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte* 28(3):225–27. doi: 10.1590/1517-8692202228032021\_0495.