

Penerapan Metode Kepelatihan Cabang Olahraga Permainan di Surakarta

Oleh: Fadilah Umar¹

ABSTRACT

This research has the objective to determine: (1) Application of the method is training at sports clubs play in Surakarta in 2009. (2) Preparation of training programs in sports clubs play in Surakarta in 2009.

The research method used is descriptive research method degan way surveys. The sample used was of trainers at sports clubs play in the city of Surakarta. Sample making techniques with random sampling. Total sample with 57 trainers from eight (8) sports such as football game, volleyball, basketball, futsal, tennis, table tennis, softball, baseball, and badminton. Research instrument uses a questionnaire with dichotomous response pattern (yes, no) with a score for each answer (yes) is given a score of "2" and the answer (not) be given a score of "1". Data was analyzed quantitatively with the aid of statistical analysis diskriptif, and presented in the form of a table containing the frequency and percentage of each grain instrument equipped with a descriptive explanation.

Based on the results of data analysis can be concluded that: (1) Coaches sports club game in Surakarta in the year 2009 has been implemented is training with the right method because in the process of daily exercise some exercise principles such as emphasis on the principle of individual loads, progressive loading, variations in practice , high discipline, balance-recovery relief work, and the principle of correction and the evaluation is conducted properly. (2) training program composed of trainers of sports clubs play in Surakarta in 2009 was good, because most training programs have been prepared with a clear term of the program, the program adjusted the level or levels of athletes, containing technical training, containing all components exercise of physical conditions (such as strength training, endurance, speed, agility and flexibility), containing training tactics and includes forms of mental exercise.

Key words: *Application, Methods, Training, and Sports Games*

¹ Fadilah Umar adalah dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta

PENDAHULUAN

Program latihan merupakan menu dan kegiatan yang harus dilaksanakan dalam melatih. Menentukan program latihan harus menyatu dengan beberapa faktor yang mendukung keberhasilan latihan. Penerapan program latihan yang tepat dan disesuaikan dengan kemampuan atletnya akan meningkatkan kualitas atlet secara maksimal. Suatu hal yang harus dilakukan dan dipertahankan dalam menyusun program latihan adalah menentukan terlebih dahulu tujuan latihan atau target yang ingin dicapai. Hal itu penting agar atlet dapat berlatih dengan motivasi untuk mencapai sasaran.

Mempersiapkan seorang atlet untuk menghadapi pertandingan hingga mencapai tingkat prestasi tinggi atau maksimal, diperlukan waktu yang cukup lama serta perlu penyusunan program latihan yang seksama, teratur, sistematis, bertahap dan berkesinambungan.

Penyusunan program latihan merupakan tugas penting dari seorang pelatih. Program latihan hendaknya disusun secara sistematis dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Berhasil

tidaknya tujuan yang hendak dicapai tergantung pada program latihan yang dirancang, oleh sebab itu perlu diperhatikan landasan pemikiran antara lain sebagai berikut: efektifitas program, kondisi individual, kondisi puncak dan evaluasi program.

Menjadi seorang pelatih yang baik dibutuhkan suatu pengalaman dan kemampuan baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis bisa didapatkan melalui jalur pendidikan formal dan informal seperti mengikuti pendidikan atau kursus-kursus kepelatihan dari lembaga-lembaga pendidikan kepelatihan olahraga. Secara praktis merupakan skill yang telah dimiliki dan bisa dikembangkan melalui kematangan. Pelatih yang mantan atlet dapat menambah ilmu kepelatihannya dengan mengikuti pendidikan atau kursus-kursus kepelatihan, sehingga mereka akan mendapatkan sertifikat kepelatihannya serta keberadaannya di dunia kepelatihan akan semakin diakui. Untuk pelatih-pelatih muda yang baru lulus dari lembaga pendidikan kepelatihan olahraga sebaiknya berusaha magang dulu di klub atau menjadi asisten pelatih

untuk menambah pengalaman berinteraksi dengan seorang atlet

Metode Kepelatihan merupakan langkah-langkah yang diambil pelatih dalam proses latihan, langkah-langkah tersebut berkaitan dengan prinsip-prinsip latihan yang meliputi : prinsip individual, penambahan beban latihan , prinsip interval , prinsip penekanan beban , variasi dalam latihan, prinsip penetapan sasaran dan prinsip evaluasi. Pada kenyataannya banyak pelatih di Surakarta yang belum memahami prinsip-prinsip latihan tersebut, hal ini terlihat dalam proses latihan sehari-hari kebanyakan dari mereka memberikan latihan tanpa membedakan karakteristik individual atletnya dan penambahan beban latihan yang kurang beraturan dan tidak sesuai dengan kemampuan individual atlet serta masih banyak prinsip-prinsip latihan lain yang tidak dijalankan. Sehingga tampak jelas dalam proses latihan yang ada di klub-klub olahraga di Surakarta kurang tertib dan kadang tidak beraturan yang menyebabkan target atau sasaran yang ingin dicapai dalam latihan sering kali gagal.

Cara penyusunan program latihan pelatih-pelatih olahraga permainan banyak yang hanya bertumpu pada latihan teknik dan latihan game saja. Hal ini tentunya kurang tepat untuk mencapai prestasi maksimal karena masih dibutuhkan berbagai jenis latihan termasuk latihan fisik, tehnik, taktik dan strategi, serta pembentukan mental juara.

Pelatih-pelatih kebanyakan juga belum membuat program latihan dengan terperinci hal ini menyebabkan atlet tidak dapat berlatih secara maksimal, yang menyebabkan atlet tidak bisa mendapatkan kondisi puncak dan prestasi maksimal, yang akhirnya berimbas pada pasang surutnya prestasi yang dicapai. Keberadaan seorang pelatih perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kualitas dan mutu seorang atlet. Seorang pelatih sangat diharapkan dapat menguasai metode kepelatihan yang tepat dan dapat menyusun program latihan yang baik.

Ilmu pelatihan termasuk ilmu terapan, oleh karena itu pelatih perlu mengerti, menghayati teori dan metodologi melatih secara benar.

Salah satu ciri pelatih yang baik adalah pandai memilih atau menciptakan metode latihan yang efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan. Metode melatih menuntut seorang pelatih untuk memahami dan menguasai prinsip-prinsip latihan yang benar dengan menguasai prinsip latihan yang benar seorang pelatih akan mudah menentukan metode latihan yang tepat bagi atletnya sehingga tujuan utama untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin bisa dicapai.

Mencapai prestasi tinggi banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikis. Semua faktor tersebut menjadi tugas pelatih untuk membina dan meningkatkan kualitasnya. Sehingga dibutuhkan penyusunan program latihan yang tepat. Program latihan harus direncanakan dan diperhitungkan dengan matang, sehingga pada waktu yang telah ditentukan atau ditetapkan prestasi dapat dicapai.

Untuk mengetahui bagaimana sebenarnya penerapan metode kepelatihan cabang olahraga permainan di sejumlah club di

Surakarta maka dilakukan suatu kajian atau penelitian dengan menggunakan beberapa indikator mengenai identifikasi latar belakang pelatih, penerapan metode kepelatihannya dan cara penyusunan program latihannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian ini adalah metode deskriptif dengan cara survai. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah para pelatih pada klub-klub cabang olahraga permainan di kota Surakarta. Teknik pengambilan sampelnya dengan *random sampling*. Diperoleh sebanyak 57 orang pelatih dari 8 (delapan) cabang olahraga permainan seperti sepakbola, bolavoli, bola basket, futsal, tenis, tenis meja, softball-baseball, dan bulutangkis. Teknik pengumpulan data dengan teknik angket. Analisis data secara kuantitatif dengan bantuan statistic deskriptif kualitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data hasil temuan didiskripsikan berdasarkan tiap butir

tes dalam kelompok indikator yang sama. Ada tiga komponen dari hasil penelitian yaitu : identifikasi pelatih, penerapan metode kepelatihan dan penyusunan program latihan

1. Identifikasi Pelatih

Butir soal yang digunakan untuk melacak identifikasi pelatih dan klub pada butir soal nomer 1,2,3. Hal-hal yang diidentifikasi meliputi latar belakang pelatih, pendidikan kepelatihannya, prestasi sebagai pelatih.

Hasil pengolahan data tentang latar belakang pelatih ada pada table 1, sebanyak 45 pelatih (78,95%) adalah mantan atlet, 12 pelatih (21,057%) bukan mantan atlet

Tabel 1. Latar Belakang Pelatih

F & %	Rentang Nilai		jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	12	45	57
%	21,05%	78,95%	100

Pada tabel 2, sebanyak 29 orang pelatih (50,88%) sudah pernah mendapatkan pendidikan atau kursus kepelatihan, 28 orang pelatih (49,12%) belum pernah mendapatkan pendidikan atau kursus kepelatihan.

Tabel 2. Latar Belakang Pendidikan Kepelatihan

F & %	Rentang Nilai		jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	28	29	57
%	49,12%	50,88%	100

Pada tabel 3, sebanyak 34 orang pelatih (54,55%) pernah melatih atletnya hingga berprestasi dan 5 orang pelatih (45,45%) pelatih sampai saat ini belum menghasilkan atlet yang berprestasi

Tabel 3. Prestasi Pelatih Dalam Membina Atlet

F & %	Rentang Nilai		jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	23	34	57
%	40,35%	59,65%	100

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pelatih klub-klub cabang olahraga permainan di Surakarta adalah mantan atlet dan mereka sebagian pernah mendapatkan pendidikan atau mengikuti kursus kepelatihan dan berprestasi didunia kepelatihan.

2. Penerapan Metode Kepelatihan

Penerapan metode kepelatihan adalah pemilihan cara latihan

yang berisikan pelaksanaan prinsip-prinsip latihan dalam proses latihan atlet. Prinsip-prinsip latihan meliputi penyusunan latihan yang teratur dan sistematis, latihan disesuaikan dengan kondisi individual atlet, penambahan beban latihan yang bertahap, variasi materi latihan dan prinsip *recovery*/pemulihan. Butir soal yang digunakan untuk melacak indikator ini adalah butir soal nomer 4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16.

Hasil yang dilacak dengan soal nomer 4 ada pada tabel 4, sebanyak 24 orang pelatih (42,11%) mengadakan pemanduan bakat sedangkan 33 orang pelatih (57,89%) belum melakukan pemanduan bakat.

Tabel 4. Pemanduan Bakat oleh Pelatih

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	33	24	57
%	57,89%	42,11%	100

Butir soal nomer 5 untuk melacak indikator proses seleksi atlet yang akan bergabung ada pada table 5. Dan diketahui sebanyak 39 orang pelatih (50,88%) sudah mengadakan

proses seleksi kepada atlet yang akan bergabung dan sisanya sebanyak 28 orang pelatih (49,12%) belum mengadakan proses seleksi kepada atlet yang akan bergabung untuk berlatih.

Tabel 5. Penerapan Proses Seleksi Atlet

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	28	39	57
%	49,12%	50,88%	100

Dari instrument soal nomer 6 hasil data yang diolah ada pada tabel 6, sebanyak 53 orang pelatih (92,98%) sudah menerapkan prinsip individual, dan sebanyak 4 orang pelatih (7,02%) belum prinsip individual.

Tabel 6. Penerapan Prinsip Individual

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	4	53	57
%	7,02%	92,98%	100

Dari instrument soal nomer 7 hasil data yang diolah ada pada tabel 7, sebanyak 45 orang pelatih (78,95%) sudah menerapkan prinsip penambahan beban secara bertahap, sebanyak 12 orang pelatih (21,05%)

belum menerapkan penambahan beban secara bertahap.

Tabel 7. Penerapan Prinsip Penambahan Beban Latihan

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	12	45	57
%	21,05%	78,95%	100

Dari instrumen soal nomer 8 hasil data yang diolah ada pada tabel 8, sebanyak 49 orang pelatih (85,96%) berdasarkan teori dalam penyusunan program latihan dan sebanyak 8 orang pelatih (14,04%) belum berdasarkan teori dalam penyusunan program latihan.

Tabel 8. Penggunaan Dasar Teori dalam Penyusunan Program Latihan

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	8	49	57
%	14,04%	85,96%	100

Dari instrumen soal nomor 9 hasil data yang diolah ada pada tabel 9, sebanyak 55 orang pelatih (54,55%) menerapkan prinsip variasi dalam latihan, sebanyak 2 orang pelatih (45,45%) belum menerapkan prinsip variasi dalam latihan

Tabel 9. Penerapan Prinsip Variasi Latihan

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	2	55	57
%	3,51%	96,49%	100

Dari instrument soal nomer 10 hasil data yang diolah ada pada tabel 10 , sebanyak 55 orang pelatih (96,49%) menerapkan prinsip kedisiplinan dan 2 orang pelatih (3,51%) kurang menekankan ke-disiplinan dalam latihan.

Tabel 10. Penerapan Prinsip Kedisiplinan

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	2	55	57
%	3,51%	96,49%	100

Dari instrument soal nomer 11 hasil data yang diolah ada pada tabel 11, sebanyak 52 orang pelatih (91,23%) sudah menerapkan prinsip *Work-Relieve/Recovery* (waktu kerja-istirahat) yang seimbang, sebanyak 5 orang pelatih (8,77%) belum menerapkan prinsip *Work-Relieve/Recovery* (waktu kerja-istirahat) yang seimbang.

Tabel 11. Penerapan Prinsip *Work-Relieve/Recovery* yang seimbang.

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	5	52	57
%	8,77%	91,23%	100

Dari instrument soal nomer 12 hasil data yang diolah ada pada tabel 12, sebanyak 48 orang pelatih (84,21%) sudah menerapkan periodisasi latihan, sebanyak 9 orang pelatih (15,79%) belum menerapkan periodisasi latihan.

Tabel 12. Penerapan Periodisasi Latihan

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	9	48	57
%	15,79%	84,21%	100

Dari Instrument soal nomer 13 hasil data yang diolah ada pada tabel 13, sebanyak 48 orang pelatih (84,21%) sudah menerapkan koreksi langsung dan penjelasan saat terjadi kesalahan gerak, dan sebanyak 9 orang pelatih (15,79%) belum menerapkan koreksi dan penjelasan saat terjadi kesalahan gerak.

Tabel13. Penerapan Koreksi Langsung Saat Terjadi Kesalahan Gerak

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	9	48	57
%	15,79%	84,21%	100

Dari instrument soal nomer 14 hasil data yang diolah ada pada tabel 14, sebanyak 55 orang pelatih (96,49%) memberikan evaluasi kepada atlet secara individual, sebanyak 2 orang pelatih (3,51%) tidak memberikan evaluasi secara individu.

Tabel 14. Penerapan Evaluasi Secara Individu

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	2	55	57
%	3,51%	96,49%	100

Dengan demikian dapat disimpulkan pelatih-pelatih klub cabang olahraga permainan di Surakarta pada tahun 2009, sudah menerapkan metode kepelatihan yang tepat sebab dalam proses latihan sehari-hari beberapa prinsip latihan seperti penekanan beban individu, beban progresif, variasi latihan, disiplin tinggi, keseimbangan *work relieve-recovery*,

dan prinsip koreksi serta evaluasi telah dijalankan dengan baik

3. Penyusunan Program Latihan

Penyusunan program latihan adalah bagaimana seorang pelatih membuat dan merancang materi-materi latihan / kegiatan yang harus dilaksanakan dalam latihan. Butir soal yang digunakan untuk melacak indikator ini adalah butir soal nomer 17,18,19, 20,21,22,23,24,25,26,27, 28,29,30,31,32.

Dari Instrument soal nomer 18 hasil data yang diolah ada pada tabel 15, sebanyak 41 orang pelatih (71,93%) sudah membagi program latihan menjadi jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang, sebanyak 16 orang pelatih (28,07%) belum membedakan pembagian program latihan.

Tabel15. Pembagian Program Latihan Berjangka

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	16	41	57
%	28,07%	71,93%	100

Dari instrumen soal nomer 20 data yang diolah pada tabel 16, yaitu tentang perbedaan penyusunan program latihan untuk atlet

pemula, junior dan senior sebanyak 48 orang pelatih (84,21%) telah membedakan penyusunan program latihan untuk atletnya dan 9 orang pelatih (15,79%) belum mengelompokkan penyusunan program latihan untuk atletnya.

Tabel 16. Perbedaan Program Latihan Untuk Atlet Pemula, Yuniior, Senior

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	9	48	57
%	15,79%	84,21%	100

Instrument soal nomer 21 tentang penyusunan program latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot, hasil data yang diolah pada tabel 17, sebanyak 42 orang pelatih (73,68%) telah menerapkan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan 15 orang pelatih (26,32) belum menerapkan latihan peningkatan kekuatan otot.

Tabel 17. Program Latihan Peningkatan Kekutan Otot

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	15	42	57
%	26,32%	73,68%	100

Instrument soal nomer 22 tentang latihan yang dapat meningkatkan daya tahan/stamina, hasil data yang diolah ada pada tabel 18, sebanyak 49 orang pelatih (85,96%) sudah menerapkan latihan yang dapat meningkatkan daya tahan stamina sedangkan 8 orang pelatih (14,04%) belum menerapkan latihan ini.

Tabel 18. Program Latihan Peningkatan Daya Tahan/Stamina

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	8	49	57
%	14,04%	85,96%	100

Instrument soal nomer 23 tentang latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi, data yang diolah ada pada tabel 19, sebanyak 51 orang pelatih (89,47%) telah menerapkan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan reaksi sedangkan 6 orang pelatih (10,53%) belum menerapkan latihan ini.

Tabel 19. Program Latihan Peningkatan Kecepatan Reaksi.

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	6	51	57
%	10,53%	89,47%	100

Instrument soal nomer 24 tentang latihan yang dapat meningkatkan kelincahan, data yang diolah ada pada tabel 20, sebanyak 8 orang pelatih (85,96%) telah menerapkan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sedangkan 8 orang pelatih (14,04%) belum menerapkan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan.

Tabel 20. Program Latihan Peningkatan Kelincahan

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	8	49	57
%	14,04%	85,96%	100

Instrument soal nomer 25 tentang latihan yang dapat meningkatkan kelentukan, data yang diolah ada pada tabel 21, sebanyak 41 orang pelatih (71,93%) telah menerapkan latihan yang dapat meningkatkan kelentukan sedangkan 16 orang pelatih (28,07%) belum menerapkan latihan peningkatan kelentukan

Tabel 21. Latihan Peningkatan Kelentukan

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
F	16	41	57
%	28,07%	71,93%	100

Instrument soal nomer 26 tentang demonstrasi gerakan oleh pelatih, data yang diolah pada tabel 22, sebanyak 56 orang pelatih (98,25%) sering mendemonstrasikan gerakan-gerakan, sedangkan 1 orang pelatih (1,75%) jarang mendemonstrasikan gerakan-gerakan.

Tabel 22. Demonstrasi Gerakan oleh Pelatih.

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
	1	56	57
%	1,75%	98,25	100

Instrument soal nomer 27 tentang keaktifan pelatih dalam melatih gerakan teknik, data yang diolah ada pada tabel 23, sebanyak 56 orang pelatih (98,25%) aktif dalam melatih gerakan teknik, sedangkan 1 orang pelatih (1,75%) belum aktif dalam melatih gerakan teknik.

Tabel 23. Keaktifan Pelatih Dalam Melatih Gerakan Teknik

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
	1	56	57
%	1,75%	98,25	100

Instrument soal nomer 28 tentang latihan teknik dari yang mudah ke yang sukar, data yang diolah ada pada tabel 24, sebanyak 55 orang pelatih (96,49%) memberikan teknik gerakan dari yang mudah ke yang sukar, sedangkan 2 orang pelatih (3,51%) belum melatih teknik dari yang mudah ke yang sukar.

Tabel 24. Latihan Teknik Dari Yang Mudah Ke Yang Sukar

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
	2	55	57
%	3,51%	96,49%	100

Instrument soal nomer 29 tentang melatih gerakan tehnik dengan berulang-ulang menjadi otomatisasi gerak, data yang diolah ada pada tabel 25, sebanyak 53 orang pelatih (92,98%) telah menerapkan latihan ini, sedangkan 4 orang pelatih (7,02%) belum menerapkan latihan ini.

Tabel 25. Latihan Gerakan Teknik Yang Berulang - Ulang

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
	4	53	57
%	7,02%	92,98%	100

Instrument soal nomer 30 tentang pemberian latihan taktik, data yang diolah ada pada tabel 26, sebanyak 46 orang pelatih (80,70%) telah menerapkan latihan taktik, sedangkan 11 orang pelatih (19,30%) belum menerapkan latihan taktik dengan baik.

Tabel 26. Program Latihan Taktik

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
	11	53	57
%	19,30%	80,70%	100

Instrument soal nomer 31 tentang pemberian latihan mental, data yang diolah ada pada tabel 27, sebanyak 48 orang pelatih (84,21%) telah menerapkan latihan mental, sedangkan 9 orang pelatih (15,79%) belum menerapkan latihan mental dengan baik.

Tabel 27. Pemberian Latihan Mental

F & %	Rentang Nilai		Jumlah
	1=(tidak)	2=(ya)	
	9	48	57
%	15,79%	84,21%	100

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa program latihan yang disusun oleh pelatih-pelatih klub cabang olahraga permainan di Surakarta pada tahun 2009 adalah baik karena telah disusun dengan program jangka waktu yang jelas, program disesuaikan tingkat atau jenjang atlet, mengandung latihan teknik, mengandung seluruh komponen latihan kondisi fisik (seperti latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelincahan), mengandung latihan taktik dan memuat bentuk latihan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan metode kepelatihan cabang olahraga permainan (studi kasus pada pelatih-pelatih club cabang olahraga permainan di Surakarta tahun 2009), secara keseluruhan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Pelatih-pelatih klub cabang olahraga permainan di Surakarta pada tahun 2009 sudah menerapkan metode kepelatihan dengan tepat sebab dalam proses latihan sehari-hari beberapa prinsip latihan seperti prinsip

penekanan beban individu, beban progresif, variasi latihan, disiplin tinggi, keseimbangan *work relieve-recovery*, dan prinsip koreksi serta evaluasi dijalankan dengan baik.

2. Program latihan yang disusun oleh para pelatih klub-klub cabang olahraga permainan di Surakarta pada tahun 2009 adalah baik, karena sebagian besar program

latihan telah disusun dengan program jangka waktu yang jelas, program disesuaikan tingkat atau jenjang atlet, mengandung latihan teknik, mengandung seluruh komponen latihan kondisi fisik (seperti latihan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan), mengandung latihan taktik dan memuat bentuk latihan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjen Dikti.
- M. Furqon H. 2002. *Pemanduan Bakat Olahraga Modifikasi Sport Search*, Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan. UNS.
- M., Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Pate, Rotella, MC. Cleriagan. 1993. *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan*. Terjemahan : Kasiyo Dwijowinoto. Semarang : IKIP Press.
- Sudjana. 2002. *Metodologi Statistika*. Bandung : Penerbit Tarsito.
- Sudjarwo, 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta : UNS Press
- Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Tudor O Bempa, 1991. *Theory and Methodology of Training..* Airlangga. Surabaya press.
- Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin, 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.