

Physical Training Meningkatkan Keterampilan dan *Performance* Atlet

Eva Faridah

Abstrak

“Training” dalam keolahragaan dapat diartikan sebagai upaya penyiapan atlet agar memiliki keterampilan dan kemampuan (performance) yang lebih tinggi. Training merupakan salah satu bagian yang dapat membentuk kepribadian seseorang. Tidak jarang, kepribadian atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang tercipta saat pelaksanaan training. Seperti halnya di Indonesia, sebelum bertanding dalam olahraga kompetitif, atlet sering diberi suatu program latihan dalam jangka waktu tertentu, untuk itu, biasanya mereka dikumpulkan pada suatu tempat agar proses latihan berjalan dengan lancar. Faktor-faktor yang mempengaruhi performan individual oleh Hare (1982), dibagi menjadi lima bagian yaitu; personality, physical condition, technique and co-ordination, tactical ability, dan mental preparation. Untuk mengembangkan dan meningkatkan performan atlet dengan hasil yang lebih lebih maksimal perlu dipertimbangkan beberapa hal; antara lain The Principle Of Individual Differences, The Principle of Overload, The Principle of Progression, The Principle of Adaptation, The Principle of Use/Disuse, The Principle of Specificity (Quinn, 2006). Exercise adalah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran tubuhnya (physical fitness). Sedangkan physical exercise adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran fisik (physical fitness) dan kesehatan tubuh secara keseluruhan (Webster, 2006).

Kata Kunci : Training, Physical exercise

Pendahuluan

A. Defenisi "Training"

Istilah "training" dalam keolahragaan dapat dipersepsikan kedalam beberapa pengertian, walaupun sebenarnya inti dari pengertian-pengertian itu adalah sama. "Training" dalam keolahragaan dapat diartikan sebagai upaya penyiapan atlet agar memiliki keterampilan dan kemampuan (performance) yang lebih tinggi. Training juga dapat diartikan sebagai persiapan fisik, mental intelektual, teknik, psikologis dan moral atlet dengan cara latihan fisik (physical exercise) (Harre, 1982). Definisi ini merefleksikan beberapa bagian dari training yang tergabung menjadi satu saat pelaksanaan training itu sendiri, misalnya; endurance training, strength training, training method, interval training, training condition, dan lain sebagainya. Dengan demikian "training" merupakan proses sistematis sebagai upaya meningkatkan performan atlet ke tingkat lebih tinggi.

Training merupakan salah satu bagian yang dapat membentuk kepribadian seseorang. Tidak jarang, kepribadian atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan yang tercipta saat pelaksanaan training. Seperti halnya di Indonesia, sebelum bertanding dalam olahraga kompetitif, atlet sering diberi suatu program latihan dalam jangka waktu tertentu, untuk itu, biasanya mereka dikumpulkan pada suatu tempat agar proses latihan berjalan dengan lancar. Kejadian ini dikenal dengan training center (TC) atau pemusatan latihan. Selama menjalani latihan dalam pemusatan latihan dalam jangka waktu tertentu, bahkan sampai bertahun-tahun, secara perlahan-lahan kepribadian atlet akan terpengaruh, sehingga gaya hidup selama menjalani pelatihan banyak yang dibawa kedalam kehidupan sehari-hari setelah atlet itu kembali ke masyarakat.

B. Tujuan "Training"

"Training" tidak bertujuan untuk meningkatkan fitness tetapi performance. Inilah yang membedakan antara olahraga kompetitif dan olahraga rekreasi, dimana olahraga rekreasi bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kenyamanan, sedangkan training bertujuan meningkatkan performan atlet (Mangi, dkk. 1987). Faktor-faktor yang mempengaruhi performan individual oleh Hare (1982), dibagi menjadi lima bagian yaitu; personality, physical

condition, technique and co-ordination, tactical ability, dan mental preparation.

Personality. Sikap, kebiasaan, dan pola-pola perilaku merupakan bentuk dari personality. Proses pelaksanaan training yang sering membutuhkan waktu yang lebih lama, berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun, dapat mempengaruhi personality atlet sebagaimana dijelaskan dalam pragraf sebelumnya. Begitu juga sebaliknya, personality seorang atlet banyak mempengaruhi keberhasilannya dalam mencapai keberhasilan tujuan proses pelatihan itu.

Conditioning. Dalam bagian ini, pembentukan stamina, power, kekuatan dan kecepatan merupakan tujuan utama. Kemampuan-kemampuan itu merupakan syarat awal agar performan atlet dapat menjadi lebih baik. Dalam pembentukan aspek-aspek ini, diperlukan berbagai macam physical exercise yang saling berhubungan dalam upaya membentuk aspek-aspek tersebut.

Sports technique and co-ordination training. Teknik sangat diperlukan dan harus dikuasai untuk menghadapi keadaan tertentu dalam sebuah pertandingan. Teknik juga perlu dilatih dan dikembangkan sebagaimana kecepatan, stamina dan kecepatan. Untuk mengembangkan teknik dengan baik, maka seorang atlet harus juga melatih dan mengembangkan kemampuan koordinasinya. Tactical training. Penggunaan taktik yang benar akan memungkinkan atlet untuk mendapatkan hasil maksimal dalam memanfaatkan kemampuan fisik dan fisiologisnya. Peran taktik akan semakin besar jika tingkat kejuaraan atau pertandingan yang hadapi semakin tinggi. Hal ini disebabkan oleh kemampuan teknik, fisik dan fisiologis yang hampir sama pada atlet elit yang bertanding atau berlaga dalam kejuaraan nasional atau internasional.

Mental training. Atlet harus dapat bertindak dan membuat keputusan yang tepat selama dia mengikuti proses pelatihan. Begitu juga saat bertanding atau berlomba, mereka dituntut untuk mampu berpikir cepat dengan melakukan analisis atas suatu situasi tertentu untuk menentukan tindakan yang tepat saat itu. Agar mampu melakukan semua itu, atlet harus selalu mengembangkan intelektualnya, serta terus meningkatkan pengetahuannya dan belajar untuk menerapkan kreativitasnya dalam pertandingan atau perlombaan.

Untuk mengembangkan dan meningkatkan performan atlet dengan hasil yang lebih lebih maksimal perlu dipertimbangkan beberapa hal; antara lain The Principle Of Individual Differences, The Principle of Overload, The Principle of Progression, The Principle of Adaptation, The Principle of Use/Disuse, The Principle of Specificity (Quinn, 2006). Prinsip-prinsip pelatihan itu akan dijelaskan sebagai berikut;

1) The Principle Of Individual

Karena respon setiap orang terhadap latihan berbeda-beda, maka suatu program latihan (training program) tidak bisa disamaratakan pada semua atlet. Beberapa perbedaan antar individu tersebut antara lain; perbedaan jumlah otot, jenis otot, jenis kelamin, jenis gerakan, usia, dan lain sebagainya. Perbedaan terletak pada; kemampuan penyembuhan otot besar lebih lama dari pada otot kecil, fast twitch muscles recovery-nya lebih cepat dari pada slow twitch muscles, wanita umumnya membutuhkan waktu recovery yang lebih lama dari pada pria, gerakan cepat atau explosive membutuhkan waktu recovery yang lebih lama dari pada gerakan yang dilakukan secara perlahan, recovery pada orang tua lebih membutuhkan waktu lama dari pada yang lebih muda.

Menurut Bumpa (1999) beberapa karakteristik individu yang harus dianalisis oleh seorang pelatih agar beban program latihan yang dibuatnya sesuai dengan kapasitas atlet tersebut. Ellis dan Cross (2006), memaparkan karakteristik individu sebagai berikut; Individual tolerance of training loads, Genetic factors and individual fitness profiles, Biological and chronological age, Recovery rate from training and competition, Environmental tolerance, dan Lifestyle. Perbedaan-perbedaan itu, mendorong pelatih untuk melakukan pendekatan personal agar program latihan yang dibuat benar-benar tepat dan akan berpengaruh optimal terhadap performan atlet.

2) The Principle of Overload

Pemberian beban melebihi batas normal kemampuan tubuh dibutuhkan agar terbentuk adaptasi latihan pada tubuh. Proses adaptasi ini akan diikuti oleh perubahan-perubahan pada tubuh. Meningkatnya kekuatan sebagai akibat latihan secara bertahap dengan cara mengangkat beban yang lebih berat dari kemampuan normalnya. Begitu juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh, otot harus

dibeai beban dalam jangka waktu yang panjang dari pada penggunaan normalnya. Dengan demikian, tidak akan terjadi perubahan kebugaran yang lebih baik jika beban yang diberikan saat latihan adalah beban normal.

3) The Principle of Progression

Peningkatan beban latihan, terutama beban berlebih tidak harus dilakukan sangat perlahan-lahan sekali, karena efek yang diperoleh akan menjadi sangat lama, tetapi juga tidak dapat ditingkatkan terlalu cepat, karena akan menyebabkan cedera pada atlet. Peningkatan beban latihan juga akan membuat pelatih menyusun program latihan yang tetap dengan waktu istirahat dan recovery yang diperlukan. Bahkan pelatih tidak dapat memberikan latihan yang keras terus-menerus karena akan terjadi kerusakan fisik dan fisiologis. Kelebihan beban latihan yang dilakukan oleh seorang atlet dan menyebabkan kerusakan fisik dan fisiologis serta berdampak pada menurunnya performan atlet tersebut disebut overtraining (Quinn, 2006).

4) The Principle of Adaptation

Adaptasi merupakan kemampuan tubuh untuk memprogram otot dalam mengingat atau menyesuaikan beberapa aktivitas, baik berupa suatu gerakan atau ketarampilan cabang olahraga. Dengan mengulang-ulang suatu gerakan atau ketarampilan, maka tubuh akan semakin mudah beradaptasi. Kemampuan adaptasi atlet akan terlihat setelah diberikan latihan yang sama selama beberapa minggu atau bulan. Kemampuan adaptasi antara individu yang satu dengan yang lainnya berbeda-beda.

5) The Principle of Use/Disuse

Masih ingat dengan pepatah "use it or lose it"?, arti yang nyata dalam keolahragaan adalah otot akan mengalami hypertrophy jika dilatih, dan akan mengalami atrophy jika tidak dilatih. Prinsip ini berlaku pada semua komponen kondisi fisik, dimana akan terjadi penurunan kemampuan jika tidak digunakan atau dilatih, tetapi akan dapat dipertahankan kemampuannya atau bahkan ditingkatkan dengan cara melatihnya. Berdasarkan hal itu, sangat penting sekali menjaga keseimbangan antara tekanan dan masa istirahat, dimana terdapat periode latihan intensitas rendah diantara latihan intensitas tinggi, tujuannya adalah agar terjadi recovery pada saat latihan intensitas rendah.

6) The Principle of Specificity

Suatu program latihan harus berangkat dari general training ke specific training. Prinsip kekhususan ini juga menuntut kita agar dapat memilih exercise yang tepat untuk pengembangan skill tertentu. Untuk menjadikan seorang pelari yang baik maka harus dilatih dengan lari, begitu juga untuk menciptakan perenang yang handal maka harus dilatih renang.

Selain keenam prinsip tersebut diatas, mungkin akan ditemukan prinsip-prinsip latihan selain itu, baik di web atau buku. Misalnya prinsip-prinsip latihan yang didasarkan pada; pembebanan berlebih, konsistensi, kekhususan, kemajuan, ciri pribadi, keadaan latihan, periodisasi, masa stabil, tekanan, dan tekanan dalam bertanding (Pate, dkk. 1984). Walaupun demikian pada dasarnya penerapan suatu program latihan hendaknya melalui pendekatan periodisasi dengan variasi intensitas, variasi beban latihan, serta tujuan dari program latihan itu sendiri. Program latihan tidak hanya harus khusus padacabang olahraga tertentu, tetapi juga harus khusus berdasarkan kemampuan individual (tolerance to training stress, recoverability, outside obligations, etc)..

PHYSICAL EXERCISE

A. Definisi "Physical Exercise"

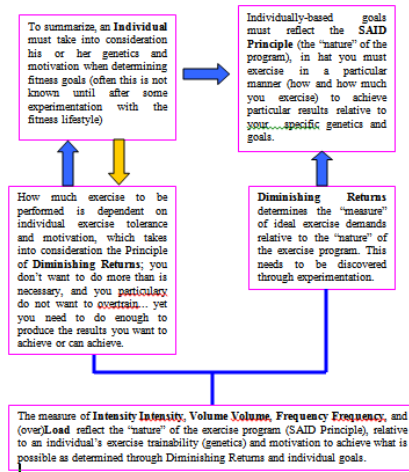
Kata exercise memiliki beberapa pengertian, exercise merupakan aktivitas penggunaan otot-otot rangka untuk menjaga kebugaran (fitness), latihan sistematis dengan melakukan beberapa repetisi "practice make perfect" (Wordnet, 2006), exercise juga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang (Gale, 2006). Sedangkan physical exercise adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran fisik (physical fitness) dan kesehatan tubuh secara keseluruhan (Webster, 2006). Dari beberapa pengertian tersebut diatas, pada dasarnya pengertian exercise adalah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran tubuhnya (physical fitness).

Exercise dilakukan dalam jangka waktu tertentu yang tidak terlalu lama, biasanya pelaksanaannya ditandai dengan repetisi, intensitas, jenis gerakan, tujuan latihan yang sempit, dan hanya menggunakan otot-otot besar tertentu pada tubuh. Misalnya untuk meningkatkan kekuatan otot biceps, dalam

suatu program latihan akan dipilih beberapa macam exercise yang sesuai, seperti biceps curl with dumbbell, biceps curl with barbell, biceps curl with machine, dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk latihan biceps tersebut merupakan contoh dari jenis-jenis exercise untuk latihan biceps. Latihan itu hanya berkonsentrasi pada pengembangan kekuatan otot biceps, tidak mengikutsertakan otot-otot lainnya. Pelaksanaan latihan juga dilakukan dengan repetisi tertentu dengan beban atau intensitas tertentu, dan waktunya pun tidak terlalu lama, jika hanya latihan biceps mungkin hanya membutuhkan waktu kurang lebih 15 menit.

B. Prinsip-prinsip "physical exercise"

Pelaksanaan exercise sangat sedikit mempengaruhi aspek psikologis, mental, attitude, dan pola-pola perilaku (Johnston, 2006). Hal itu disebabkan oleh tujuan exercise yang fokus pada pengembangan fisik semata, misalnya otot skelet, systema cardio vasculo respiratio, tulang dan otak (Frankenfield, 2006). Berbeda dengan tujuan training yang lebih luas yaitu meningkatkan performan atlet secara keseluruhan (Stone dan Stone 2006). Ketepatan pemilihan jenis-jenis exercise, dan distribusi intensitas individual exercise dalam sebuah training program akan membuat atlet lebih mudah berkembang dalam mencapai performan yang baik (Hare, 1982). Untuk itu, dalam memilih exercise yang tepat, pelatih juga harus memperhatikan prinsip-prinsip penerapan exercise, walaupun prinsip-prinsip ini bukan suatu keharusan untuk diikuti tapi banyak ahli menyarankan untuk dipertimbangkan. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut; 1) intensity, 2) volume, 3) frequency, 4) progression/overload, 5) SAID (specific adaptation to imposed demand), 6) diminishing returns, and 7) individualism (Johnston, 2006). Secara sekilas, prinsip-prinsip tersebut mirip dengan prinsip-prinsip training, tetapi prinsip exercise sudah lebih sempit dan khusus. Hubungan antara prinsip-prinsip itu akan dijelaskan dalam bagan berikut ini:



Bagan Hubungan antara prinsip-prinsip exercise (Johnston, 2006).

Otot yang terlibat	Melibatkan semua otot-otot skelet tubuh	Melibatkan otot-otot skelet tertentu saja
Periodisasi	Diperlukan pengaturan periodisasi	Tidak diperlukan
Subjek	Lebih mengarah ke olahraga kompetitif dan khusus untuk atlet	Semua orang dapat melakukannya, tua, muda, anak, sakit untuk rehabilitasi, maupun sehat untuk <i>maintain</i> .

Kesimpulan

Dari pemaparan tentang pengertian dan prinsip-prinsip penerapan training dan physical exercise di atas, dapat ditentukan beberapa perbedaan yang mendasar antara keduanya. Perbedaan tersebut lebih jelas akan diuraikan dalam table berikut:

Aspect	Training	Physical Exercise
Waktu	Memerlukan waktu yang relative lama, berminggu-minggu, bulan bahkan bertahun-tahun	Waktu yang diperlukan tidak terlalu lama, hitungannya biasanya dalam menit/jam
Aktivitas fisik	Meliputi berbagai macam aktivitas fisik (kompleks), dan berbagai macam exercise	Hanya terdiri sedikit aktifitas fisik dengan gerakan yang cenderung sederhana
Tujuan	Performan atlet secara umum	Fitness atau kebugaran tubuh, rehabilitasi
Pengaruh yang dihasilkan	Mempengaruhi aspek fisik, mental, psikologis, tingkah laku, sikap, gaya hidup, karakter individu dan personality.	Lebih banyak mempengaruhi fisik dan fisiologis dari yang lainnya

Daftar Pustaka

Bompa, T.O. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Frankenfield, Gay. "Exercise May Improve Learning and Memory." WebMD January 4, 2004. Retrieved from http://my.webmd.com/content/article/17/1676_50120.htm?lastselectedguid={5FE84E90-BC77-4056-A91C-9531713CA348}. downloaded 17/10/2006

Gale, Thomson. 2006. *Neurological Encyclopedia*. Retrieved from <http://www.cdc.gov>. Downloaded 18/10/2006

Hare, Dietrich. 1982. *Principles of Sports Training*. Berlin: Sportverlag Berlin.

Johnston, B.D. 2006. *Exercise Science*. Retrieved from <Http://www/IARTonline.ca> Pdf.format up date . 15/10/2006. Downloaded 19/10/2006

Johnston, B.D. 2006. *Exercise Science Made Simple*. Retrieved from <Http://www/IARTonline.ca> Pdf.format up date . 16/10/2006. Downloaded 19/10/2006

Mangi, R., Joki, P., and Dayton, W. 1987. *Sports Fitness and Training*. New York: Random House Inc

