

PENGUATAN KARAKTER DISIPLIN MELALUI EKSTRAKULIKULER DI SEKOLAH

Intan Kusumawati¹, Suci Cahyati², Suharjana³

Universitas Negeri Yogyakarta

intan.kusumawati2016@student.uny.ac.id¹, sucicahyati.2017@student.uny.ac.id²,

suharjana@uny.ac.id³

Abstrak

Penguatan karakter disiplin melalui pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah dapat ditanamkan dan dikembangkan pada peserta didik melalui pembiasaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan penguatan karakter disiplin melalui kegiatan ekstrakurikuler kebugaran jasmani di sekolah. Karakter disiplin dapat ditanamkan dalam setiap kegiatan yang dilakukan peserta didik di berbagai kegiatan dalam kehidupannya sehari-hari. Kegiatan ekstrakurikuler kebugaran badan merupakan salah satu olahraga yang dapat dilaksanakan dalam penguatan karakter disiplin. Aktivitas serta kegiatan masyarakat di era revolusi industri 4.0 sekarang ini sering kita jumpai pola hidup kurang bergerak karena banyaknya kegiatan dan pekerjaan yang tidak banyak menuntut kegiatan fisik yang berat. Kemajuan teknologi mengubah sebagian masyarakat di Indonesia menggunakan waktunya dengan menggunakan teknologi modern seperti berada di depan TV, handphone, dan komputer. Saat ini peserta didik atau anak didik lebih suka bermain netgames, android, computer, dan playstation. Hal ini telah menjadi bentuk hidup masyarakat di Indonesia dan akibatnya masyarakat secara tidak sadar kurang bergerak. Orang yang kurang aktif bergerak dalam waktu yang lama menyebabkan tubuh menjadi kaku, tidak bugar, dan beresiko muncul berbagai masalah kesehatan seperti kegemukan, hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung serta memicu kemalasan. Ini merupakan tantangan masalah karakter bangsa apabila dibiarkan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik ataupun anak didik yang memiliki tubuh yang bugar dan sehat dapat menguatkan karakter disiplin menjadi pribadi yang mandiri serta berkarakter.

Kata Kunci: karakter, disiplin, ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter merupakan pendidikan yang diharapkan dapat membentuk karakter peserta didik atau anak didik menjadi pribadi yang memiliki karakter yang baik. Menurut Sudrajat (2011) pendidikan karakter penting bagi kehidupan manusia, maka peran yang dimainkan dunia pendidikan haruslah tidak sekadar menunjukkan pengetahuan moral, tetapi juga mencintai dan mau melakukan tindakan moral. Kebugaran jasmani merupakan hal penting yang terabaikan khususnya dalam pendidikan. Permendikbud nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah disebutkan bahwa kegiatan olahraga termasuk dalam kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Kata pilihan dalam Permendikbud tersebut secara tidak langsung dengan berbagai kriterianya menunjukkan bahwa kegiatan di bidang olahraga tidaklah penting dan tergantung pada kebijakan sekolah, yang mau atau tidak menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler ini. Berbeda halnya dengan ekstrakurikuler yang diwajibkan seperti Pramuka, setiap sekolah wajib mengikut sertakan siswa untuk aktif dalam kegiatan ini. Padahal olahraga memuat hal positif yang berkaitan dengan seluruh aspek kehidupan manusia. Di dalam olahraga selain mengembangkan biomotor juga terdapat nilai-nilai luhur yang dapat membentuk karakter. Olahraga merupakan miniature masyarakat yang di dalamnya terdapat aturan, usaha, kerjasama, komunikasi, dan hal lainnya seperti yang ada didalam suatu masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ yang ada di dalamnya seperti; saraf, pernafasan, pencernaan, peredaran darah, tulang

dan sendi serta energi. Komponen kebugaran jasmani sebagai berikut; kekuatan, daya tahan otot paru dan jantung, kecepatan, ketepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak, keseimbangan, dan komposisi tubuh. Setiap hari manusia bergerak, manusia cenderung bergerak, oleh karena itu penting untuk mengembangkan dan menjaga kebugaran motorik. Setiap cabang olahraga mempunyai karakteristik yang berbeda yang lebih dominan dalam setiap kegiatannya. Misalnya untuk olahraga sepakbola aktivitas menggunakan kaki lebih dominan dibandingkan dengan voli yang dominan menggunakan tangan. Namun tetap saja dasar biomotor wajib diberikan pembinaan agar tujuan dalam pengembangan agar dapat mensupport keterampilan dalam suatu olahraga tertentu, oleh karena itu kebugaran dari biomotor ini harus juga diperhatikan. Namun kenyataan di lapangan berdasarkan pengalaman di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler ini belum dilakukan secara efektif. Selain pelatih dan fasilitas yang tidak standard, kegiatan ekstrakurikuler ini kurang mendapatkan perhatian dari sekolah karena biaya dan sebagainya, dan untuk rencana pembuatan program kegiatan dan evaluasi biasanya tidak diawasi dan secara administratif belum ada program latihan yang dibuat, sehingga kegiatan yang dilakukan biasanya hanya berdasarkan apa yang ingin dilakukan oleh pelatih tanpa adanya kontrol dari sekolah terhadap program latihan.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga biasanya sekolah memiliki beberapa orientasi seperti pencapaian prestasi dalam even olahraga di luar sekolah, memberikan wawasan keterampilan pada siswa, untuk kebugaran, penyaluran hobi, menghilangkan stress, dan lain sebagainya. Oleh karena itu dalam prosesnya biasanya dibuat goal atau pencapaian yang diraih ketika anak mengikuti program tersebut, sehingga dibutuhkan susunan program latihan yang pas untuk anak yang disesuaikan dengan tujuan sekolah dan siswa sendiri. Beberapa siswa ada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan berbagai motivasi seperti: untuk menemukan potensi dirinya, adapula yang menjadikannya sebagai prestasi, ada yang mengikuti karena rasa ingin tahu, dan lain sebagainya. Dalam permendikbud di atas juga dijelaskan bahwa dalam penyusunan kegiatan ekstrakurikuler wajib memberikan evaluasi dan penilaian yang dituliskan di rapot siswa.

PEMBAHASAN

A. Penguatan Karakter Disiplin

Pendidikan karakter adalah pendidikan yang di dalamnya mengandung unsur penanaman karakter yang berupaya sadar agar terjadi pembentukan karakter lewat pembiasaan. Bentuk karakter (Fajarini, 2014: 128) yang ada di Indonesia mengandung unsur penanaman nilai yang mana salah satunya adalah pembentukan karakter disiplin. Karakter disiplin adalah karakter di mana seseorang melakukan kegiatannya secara terarah dan terjadwal sebagai usaha mendisiplinkan diri pada kegiatan atau aktivitas sehari-hari yang telah dirancang, dijadwalkan dan dilaksanakan seseorang dalam setiap kali aktivitasnya. Dalam bidang olah ragapun (Kusumawati & Cahyati, 2019: 3) terdapat pembentukan karakter yang dilakukan selama kegiatan latihan rutin ataupun di setiap latihan menghadapi pertandingan dalam sebuah kejuaraan. Nilai-nilai karakter menurut Sudrajat (2011) bahwa di dalam karakter memuat beberapa unsur nilai nilai seperti kejujuran, bagaimana menerapkan rasa hormat, adanya kepedulian dan terdapatnya karakter kedisiplinan dalam pelajaran sehari-hari.

Karakter disiplin ini merupakan sebuah nilai yang perlu ada di setiap diri manusia mulai bangun tidur sampai tidur lagi. Karakter disiplin akan membentuk seseorang pada kepribadian yang taat pada peraturan, melaksanakan apa yang menjadi ketetapan dan akan membentuk pribadi seseorang menjadi lebih baik dalam setiap aktivitasnya baik di lingkungan keluarga, sekolah, dan pada masyarakat luas. Dalam pelaksanaan pendidikan, karakter disiplin perlu dipunyai oleh peserta didik dan seluruh komponen sekolah baik itu guru, karyawan dan juga kepala sekolah agar tercapainya tujuan pendidikan yang diselenggarakan di institusi pendidikan.

Penguatan karakter disiplin seseorang atau peserta didik akan membantunya dalam menyalani kehidupannya dalam keseharian. Seorang yang disiplin maka kehidupannya akan teratur dan dapat dengan mudah mendapatkan tujuannya. Orang yang disiplin akan memudahkan dirinya dan orang lain juga dalam interaksi sosial kemasyarakatan. Karakter disiplin ini merupakan sikap yang tepat seseorang mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. Dalam pembentukan karakter disiplin ini seseorang perlu berkomitmen terhadap dirinya dan tujuan hidupnya.

B. Kebugaran Jasmani

Kebugaran merupakan suatu kondisi yang paling diinginkan oleh seseorang. Pada dasarnya kebugaran terdiri dari tiga komponen yaitu kebugaran intelektual, kebugaran sosial, kebugaran spiritual, dan kebugaran fisik. Kebugaran intelektual biasanya cerdas dalam berfikir, cepat dalam menyelesaikan masalah, memiliki ide-ide dan gagasan yang cemerlang, dan memiliki karya yang bermanfaat. Kebugaran sosial seseorang biasanya ditunjukkan melalui sikap suka menolong dan membantu sesama baik moral atau materi, mau berbagi, gotong royong, dan bekerjasama. Kebugaran spiritual seperti menjalani perintah ajaran agama yang dianut dan menjauhi larangannya, mempunyai semangat kerja dan tanggung jawab. Kebugaran fisik dapat ditunjukkan dari keadaan tubuh yang memiliki kapasitas fungsi optimal, terhindar dari tingginya kolesterol, tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit lainnya.

Orang yang bugar adalah orang yang dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar cenderung lebih produktif dalam menjalani aktivitas kehidupannya. Orang yang bugar pastilah orang yang sehat, sedangkan orang sehat belum tentu bugar. Untuk memperoleh kebugaran seseorang harus melakukan aktivitas fisik. Jusnusul Hairry (2004) menyatakan bahwa ada dua komponen kebugaran jasmani/fisik yaitu kebugaran organik dan kebugaran dinamik. Kebugaran organik merupakan kebugaran yang berasal dari sifat khusus yang dimiliki atau bisa dikatakan sebagai faktor bawaan/keturunan. Kebugaran dinamik terbagi menjadi dua yaitu (1) kebugaran yang berhubungan dengan komponen kesehatan yaitu daya tahan kardiovaskular (jantung, paru, peredaran darah, dan darah), kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh; (2) kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik seperti kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, dan kecepatan.

C. Program Intramural dalam Kurikulum 2013

Kegiatan intramural merupakan kegiatan-kegiatan yang dilakukan di lingkungan sekolah sebaliknya kegiatan ektramural merupakan kegiatan diluar sekolah. Hal ini secara jelas dipaparkan dalam Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Berikut ini ringkasan mengenai kegiatan ekstrakurikuler dalam Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014. Kegiatan intramural atau ekstrakurikuler adalah kegiatan kulikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakulikuler dan kegiatan kokulikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diselenggarakan oleh satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik. Adapun kegiatan ekstrakurikuler wajib dalam kurikulum 2013 adalah pramuka. Kegiatan ekstrakurikuler pilihan merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan pendidikan sesuai bakat dan minat peserta didik. Kegiatan ini berbentuk latihan olah bakat dan latihan olah minat. Kegiatan ekstrakurikuler pilihan dilakukan dengan mengacu pada prinsip partisipasi aktif dan menyenangkan. Pengembangan kegiatan ini dilakukan melalui tahapan identifikasi, analisis sumber daya, pemenuhan kebutuhan sumber daya, penyusunan program dan penetapan bentuk kegiatan. Satuan pendidikan atau sekolah wajib menyusun program kegiatan ekstrakurikuler yang termasuk dalam rencana kerja sekolah. Program kegiatan ekstrakurikuler hendaknya memuat rasional dan tujuan umum, deskripsi setiap kegiatan ekstrakurikuler, pengelolaan, pendanaan, dan evaluasi. Program ini disosialisasikan pada walimurid setiap awal tahun pelajaran. Sekolah memberikan penilaian terhadap kinerja dalam kegiatan ekstrakurikuler secara kualitatif dan dideskripsikan pada rapor peserta didik. Sekolah melakukan evaluasi program kegiatan ekstrakurikuler pada setiap akhir tahun ajaran untuk mengukur ketercapaian tujuan pada setiap indikator yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi digunakan untuk penyempurnaan program kegiatan ekstrakurikuler tahun ajaran berikutnya.

D. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam sekolah yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah. Dalam hal ini kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah telah diatur dalam Permendikbud No. 62 Tahun 2014. Di dalam Permendikbud tersebut terdapat dua macam kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan ekstrakurikuler wajib dan kegiatan ekstrakurikuler pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler wajib diselenggarakan di sekolah adalah pramuka, sedangkan ekstrakurikuler pilihan merupakan kegiatan yang dikembangkan dan diselenggarakan di sekolah berdasarkan bakat dan minat peserta didik, namun dalam materi ini yang akan dibahas adalah kegiatan ekstrakurikuler pilihan cabang olahraga.

Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler pilihan cabang olahraga dilakukan melalui tahapan identifikasi, analisis sumber daya, pemenuhan sumber daya, penyusunan program, dan penetapan bentuk kegiatan. Tahap identifikasi dilakukan di awal, karena tidak semua sekolah memiliki kemampuan untuk menyelenggarakan semua cabang olahraga, sebaiknya sebelum menentukan cabang olahraga yang akan difasilitasi oleh sekolah, hendaknya sekolah mengadakan identifikasi cabang olahraga yang lebih disukai siswa. Analisis sumber daya terkait dengan sarana dan prasarana yang mampu disediakan atau yang telah ada di sekolah, dan manusia yang kompeten dalam melaksanakan kegiatan, dalam hal ini dibutuhkan sebuah susunan atau organisasi kegiatan. Penyusunan program kegiatan hendaknya memuat rasional dan tujuan umum, deskripsi setiap kegiatan ekstrakurikuler, pengelolaan, pendanaan, dan evaluasi. Sekolah wajib menyusun program kegiatan ekstrakurikuler yang termasuk dalam rencana kerja sekolah.

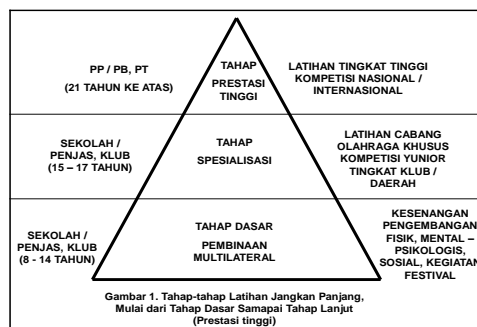
Program kegiatan ekstra ini disosialisasikan pada wali murid setiap awal tahun pelajaran. Sekolah memberikan penilaian terhadap kinerja dalam kegiatan ekstrakurikuler secara kualitatif dan dideskripsikan pada rapor peserta didik. Sekolah melakukan evaluasi program kegiatan ekstrakurikuler pada setiap akhir tahun ajaran untuk mengukur ketercapaian tujuan pada setiap indikator yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi digunakan untuk penyempurnaan program kegiatan ekstrakurikuler tahun ajaran berikutnya. Berikut ini contoh kerangka program kegiatan ekstrakurikuler pilihan cabang olahraga.

Table 1. Form Latihan

Tae Kwon Do SD.../SMP.../SMA....			
Jenis Kegiatan : Cabang Olahraga			
Tujuan : Pengembangan bakat dan minat siswa/kebugaran/prestasi			
Deskripsi Program Latihan	Pengelolaan	Pendanaan	Evaluasi/Penilaian
(lihat kriteria program latihan)	(managemen/pengorganisasian kegiatan ekstra olahraga)	(dana yang dibutuhkan dalam kegiatan ekstra olahraga)	(kualitatif dan dideskripsikan di rapor tiap semester)

E. Program Latihan

Program kegiatan ekstrakurikuler pilihan olahraga sebaiknya mengikuti kaidah dalam pembuatan program latihan berdasarkan tahapan latihan jangka panjang. Berikut ini merupakan gambar tahapan jangka panjang mulai dari tahap dasar sampai tahap lanjut dalam Bompa (1991).



Gambar 1. Tahap-tahap latihan jangka panjang

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa umur 8-14 tahun di sekolah program yang diberikan berupa kesenangan, pengembangan fisik, mental-psikologis, social, dan kegiatan festival. Pada tahap dasar ini dilakukan pembinaan multilateral. Selanjutnya untuk umur 15-17 tahun sekolah program yang diberikan memuat latihan cabang olahraga khusus kompetisi junior tingkat klub atau daerah, tahap ini disebut tahap spesialisasi. Sedangkan umur 21 tahun ke atas diberikan latihan tingkat tinggi, mengikuti kompetisi nasional dan atau internasional, tahap ini disebut tahap prestasi tinggi.

F. Struktur Latihan

Struktur latihan terdiri dari tiga tahapan yaitu (1) tahap dasar atau pemula, (2) tahap menengah (spesialis), dan tahap lanjut (penampilan puncak/golden age). Tahap pemula, untuk memulai latihan yang sistematis setiap cabang olahraga dimulai dari umur yang berbeda. Tahap ini berisi tentang menumbuhkan rasa senang berolahraga, mengembangkan kapasitas fisik, mengajarkan skill dasar/teknik dasar, memberikan pengalaman gerak yang beragam, dan menanamkan kebiasaan mental sosial yang baik (disiplin, konsentrasi, kerjasama, percaya diri, dll). Tahap menengah melanjutkan perbaikan kondisi fisik umum, mulai mengarah sesuai cabang olahraga pilihan, memperbaiki koordinasi dan kombinasi berbagai macam gerak, penyempurnaan teknik dasar, member pengetahuan tentang taktik dan strategi, dan mulai latihan untuk mengikuti kompetisi.

G. Prinsip Latihan (Suharjana, 2013)

- Prinsip Adaptasi Khusus (*Specific adaptation demand*), dengan latihan secara normal maka perhitungan jumlah tenaga yang digunakan untuk melawan beban berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.
- Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principle*), memberikan pembebanan lebih berat dari kemampuan yang bisa diatasi.
- Prinsip Beban Bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*), meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan. Progresif atau ada kemajuan atau kenaikan beban latihan dibandingkan dengan latihan sebelumnya. Peningkatan beban dapat dilakukan dengan penambahan set, repetisi, frekuensi atau lama latihan.
- Prinsip Spesifikasi atau Kekhususan (*The Principle of Specificity*), latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional. Tipe latihan disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.
- Prinsip Individu (*The Principle Individuality*), otentik sesuai dengan kemampuan dan hendaknya memperhatikan kekhususan masing-masing individu.
- Prinsip Kembali Asal (*The Principle of Reversibility*), kemampuan kembali ke asal jika tidak dilatih, sehingga harus ada maintenance diri.

Berikut ini gambar prinsip prinsip latihan:



Gambar 3. Prinsip Latihan

H. Konsep Latihan

Latihan yang baik harus didasarkan pada takaran atau dosis latihan. Konsep latihan yang baik menggunakan FITT, yaitu:

1. Frekuensi, Frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggunya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak, dengan program latihan lebih lama mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kebugaran jasmani. Frekuensi latihan yang baik untuk endurance training adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk anaerobic training 3 kali per minggu.
2. Intensitas, Intensitas adalah fungsi kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, kuatnya rangsangan tergantung dari beban, kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara ulangan. Intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik (gunakan Kecepatan Maksimal). Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam kg. Untuk olahraga beregu, irama permainan dapat membantu intensitas latihan. Untuk olahraga aerobik, laju denyut jantung dapat digunakan untuk mengukur intensitas latihan (60- 80% DJM).

Table 2. zona latihan aerobik

Urutan	Intensitas	Denyut Jantung
1	Rendah	120-150
2	Menengah	150-170
3	Tinggi	170-185
4	Maksimal	Lebih 185

Table 3 zona latihan kekuatan

Urutan	Proses dari kemampuan maksimal	Intensitas
1	30-50%	Rendah
2	50-70%	Sedang
3	70-80%	Menengah
4	80-90%	Sub Menengah
5	90-100%	Maksimal
6	100-105%	Super Maksimal

3. Time, Durasi menunjukkan pada lama waktu, jarak atau kalori. Lama waktu adalah jumlah waktu yang digunakan untuk latihan. Jarak menunjuk pada panjangnya langkah, atau pedal, atau kayuhan yang dapat ditempuh. Kalori menunjuk pada jumlah energi yang digunakan selama latihan. Durasi minimal yang harus dilakukan pada aktivitas aerobic adalah 15-20 menit (Egger, 1993). Menurut Sharkey (2003) bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang lebih besar, latihan harus lebih lama dari 35 menit, hal ini mungkin karena proporsi metabolisme lemak terus naik pada 30 menit pertama latihan. Namun tidak ada rekomendasi latihan melebihi 60 menit. Bagi atlet yang berlatih lebih 60 menit, bertujuan memantapkan stamina,

bukan untuk mendapatkan kesehatan. Dengan demikian latihan aerobik memerlukan durasi latihan antara 15-60 menit per sesi latihan.

4. Tipe, adalah bentuk dan model olahraga yang digunakan untuk latihan. Tipe latihan disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan.

I. Istilah dalam Latihan

1. Intensitas Latihan, Ukuran yang menunjukkan kualitas rangsangan dalam persentase beban dari kemampuan maksimalnya, tingkat kesulitan beban latihan, misalnya mengangkat beban 80% dari kemampuan maksimalnya. Intensitas latihan disebut juga sebagai besarnya energi yang harus dikeluarkan dalam melaksanakan latihan yang berlandaskan pada prinsip overload dan secara progresif menambah beban kerja, jumlah repetisi gerakan, serta kadar intensitas dari repetisi. Intensitas latihan mengacu pada jumlah kerja dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu, maka tinggi intensitas latihannya
2. Frekuensi Latihan, menunjuk pada jumlah latihan per minggu.
3. Durasi Latihan, ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan) adapu untuk olahraga prestasi standard durasi biasanya 45-120 menit, sedangkan untuk kesehatan 20-30 menit.
4. Tipe Latihan, adalah bentuk dan model olahraga yang digunakan untuk latihan. Tipe latihan disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan.
5. Volume Latihan, merupakan banyaknya beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Volume merupakan ukuran yang menunjukkan jumlah suatu rangsang yang dapat ditentukan melalui jumlah bobot (item) latihan, jumlah repetisi per sesi, jumlah set per sesi, jumlah pembebanan per sesi, dan jumlah seri/ sirkuit per sesi. Ukuran yg menunjukkan kuantitas pembebanan dengan satuan jarak (kilo meter, meter), satuan berat (ton, kilo gram.), jumlah pengulangan (repetisi, seri, sirkuit, sesi), jumlah waktu (jam, menit, detik), unsur teknik & mental.
6. Interval Latihan, merupakan waktu istirahat yang diberikan antar seri, antar sirkuit atau antar sesi per unit berarti jeda waktu antar latihan.
7. Repetisi, merupakan jumlah ulangan yang dilakukan disetiap butir latihan
8. Set, merupakan kumpulan dari pengulangan repetisi yang sudah dilakukan
9. Seri/Sirkuit Latihan, merupakan rangkaian butir latihan yang berbeda beda, artinya dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan yang secara keseluruhan harus diselesaikan dalam satu rangkaian.
10. Densitas Latihan, merupakan ukuran yang menunjukkan kepadatan latihan atau frekuensi ransangan per unit waktu (bagian dari intensitas), menunjukkan hubungan waktu kerja dan pemulihan. Densitas latihan menunjukkan ukuran padatnya perangsangan, artinya semakin pendek waktu recovery dan interval yang diberikan selama dalam latihan, maka densitas latihan semakin tinggi.
11. Recovery, Ukuran yang menunjukkan jangka waktu dan bentuk kegiatan yang diperlukan untuk melakukan pulih asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set, maupun antar sesi.
- 12.

J. Perencanaan Latihan

Proses perencanaan latihan terdiri dari lima tahapan yaitu (1) tahap pra rencana yang berisi tentang diagnosis sistem, formulasi tujuan, perkiraan sumber, perkiraan target, dan identifikasi masalah, (2) formulasi rencana dilakukan setelah melalui tahap pra rencana yang berisi rumusan dari rencana latihan, (3) elaborasi rencana dilakukan setelah merumuskan rencana latihan yang kemudian dibahas secara rinci, (4) implementasi merupakan tahapan pengaplikasian atau penerapan dari rencana yang telah dibuat, (5) evaluasi/revisi dilakukan untuk memberikan *feedback*

ketercapaian rencana latihan yang telah dibuat dan diimplementasikan sebagai dasar penilaian dan rujukan untuk perbaikan dimasa yang akan datang.

Rencana latihan terdiri dari tiga macam yaitu (1) rencana jangka panjang seperti rencana 2th (sea games, POMNAS), rencana 4 tahun (Olympic, PON, dll), dan rencana 6-8 tahun (rencana perspektif). (2) Jangka sedang biasanya dilakukan dalam kurun waktu 1 tahun. (3) jangka pendek terdiri dari empat bagian yaitu (1) masa makro biasanya dilakukan (3-6 putaran mikro), (2) masa mezzo (2 putaran mikro), (3) masa mikro (rencana mingguan), (4) sesi latihan (2-5 jam) dalam satu hari. Berikut ini contoh format periodisasi perencanaan tahunan

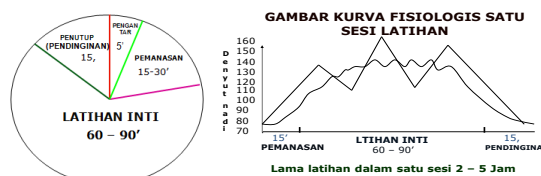
PERENCANAAN TAHUNAN					
PERIODISASI LATIHAN	PERSIAPAN		KOMPETISI		TRANSISI
SIKLU PERIODISASI	PER SEMPAN UMUM	PER SEMPAN KHUSUS	PRA KOMP	KOMPETISI	TRANSISI
SIKLU S MAKRO					
SIKLU S MEZO					
SIKLU S MIKRO					

Gambar 4. Periodisasi Perencanaan Tahunan

RUMUS : $RD = AV \times 100 : RV$
RD = Kepadatan Relatif, AV = Volume absolut, RV = Volume Relatif
Jika $RV = 120'$ & $AV = 102'$ maka $RD = 102 \times 100 : 120 = 85\%$ (Bompa hal.68-690)

K. Fase Latihan

Fase latihan mengikuti pembagian waktu dalam satu sesi latihan, berikut ini pembagian waktu dalam satu sesi latihan;



Gambar 5. pembagian waktu dalam satu sesi latihan

1. Pengantar, pembukaan bertujuan untuk menyampaikan tujuan latihan dan harapan mengenai sikap yang ingin dicapai, penjelasan materi latihan untuk mencapai tujuan dari latihan, memberikan motivasi agar melaksanakan latihan dengan semangat yang tinggi.
2. Pemanasan (Warm up), pada dasarnya bagian ini bertujuan menyiapkan kondisi atlet agar secara fisiologis dan psikologis siap menerima beban latihan inti. Secara garis besar bagian inti bertujuan: memperlancar sirkulasi darah, melebarkan kapiler, dan memperlancar pergantian udara di paru-paru. Penguluran untuk mempertinggi kontraksi otot, melemaskan persendian-persendian untuk memperluas gerakan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pemanasan sebagai berikut;
 - a. Sasaran gerakan warm-up dari yang umum menuju ke khusus
 - b. Dapat dilakukan dalam bentuk stretching statis dan balistik atau permainan kecil
 - c. Sebaiknya didahului dengan jogging agar mempercepat rangsangan kerja jantung dan paru-paru
 - d. Gerakan dimulai dari intensitas ringan, sedang, menuju ke yang lebih berat
 - e. Dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang lebih kompleks
 - f. Latihan senam (calisthenic) dalam warm-up harus dipilih secara tepat dan menyeluruh

- g. Materi Latihan berkisar antara 8 - 12 macam dg 16 kali ulangan pada setiap macam latihan
 - h. *Warm-up* jangan sampai membuat kaku dan tidak boleh melelahkan
 - i. *Warm-up* untuk pertandingan mengandung unsur yang lebih lengkap dan lebih lama (30-40 menit), agar secara optimal siap tanding
 - j. *Warm-up* dengan menggunakan alat sesuai cabang olahraga yang dilakukan setelah pemanasan umum.
3. Latihan Inti, berikut ini pedoman latihan inti;
- a. Latihan inti dapat berorientasi pada 1 – 3 macam sasaran
 - b. Sasaran dapat berupa kualitas fisik, teknik, taktik, mental, atau kombinasi dari unsur-unsur tersebut.
 - c. Latihan teknik dan taktik hendaknya di letakkan pada bagian awal latihan inti, jangan ada latihan yg melelahkan sebelumnya
 - d. Jika latihan teknik dan taktik yang diberikan sangat kompleks harus disederhanakan
 - e. Latihan teknik dengan repetisi tinggi dan intensitas tinggi, baru boleh diberikan apabila bentuk gerakan tekniknya sudah dikuasai dengan baik / betul.
 - f. Latihan yang berupa unsur kondisi fisik "kecepatan" harus diletakkan pd bg awal, disaat fisik masih dalam keadaan segar
 - g. Jika latihan kecepatan digabungkan dengan power, maka kecepatan juga harus didahulukan
 - h. Jika kekuatan dikombinasikan dengan daya tahan maka daya tahan diletakkan pada bagian akhir latihan inti
 - i. Tidak dianjurkan untuk menggabungkan latihan kecepatan dengan daya tahan aerobik dalam satu sesi.
 - j. Penutup (*Cooling Down*), bagian akhir dr suatu latihan disebut juga penenangan. Latihan jangan berhenti dengan tiba-tiba, dari keadaan yang penuh stress (baik stres fisik maupun psikis), intensitas latihan diturunkan secara perlahan sampai kembali pada keadaan normal. Pelatih yg berpengalaman mengakhiri suatu latihan dengan bermacam macam variasi seperti; jogging intensitas ringan, senam relaksasi, permainan kecil, stretching ringan, pengaturan irama pernafasan (inspirasi dan ekspirasi yang dalam), dll. Bagian paling akhir dapat diisi dengan evaluasi: berupa koreksi, ceramah yang berkaitan dengan materi latihan yang baru saja dilakukan. Secara psikologis latihan ditutup dengan kesan yang menyenangkan agar dapat menjaga dan meningkatkan motivasi atlet untuk menghadapi latihan berikutnya.

L. Biomotor

Biomotor adalah terjadinya gerak pada manusia yang dipengaruhi oleh sistem lain yang ada dalam dirinya. Sistem lain tersebut diantaranya adalah energi, otot, tulang, persendian, dan sistem kardiorespirasi (Sukadiyanto, 2010:75). Menurut Bompa (1994) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, kelincahan dan fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk peristilahan sendiri. Di antaranya, seperti: power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan kelincahan. Komponen biomotor yang sesuai antara lain : (1) kekuatan, (2) kecepatan, (3) ketahanan/daya tahan, (4) power, (5) fleksibilitas, dan (6) kelincahan

1. Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Kekuatan menurut Sukadiyanto (2010:131) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban atau tahanan. Pengertian secara fisiologi, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Dalam seluruh aktivitas, kekuatan merupakan dasar yang fundamental yang turut mempengaruhi aspek-aspek yang lainnya.

Harsono (1998:177) mengemukakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Kekuatan merupakan salah satu bahan yang paling penting untuk membentuk seorang atlet. Tingkatan kekuatan olahragawan di antaranya dipengaruhi oleh keadaan panjang pendeknya otot, besar kecilnya otot, jauh dekatnya titik beban dengan titik tumpu, tingkat kelelahan, jenis otot merah atau otot putih, potensi otot, pemanfaatan otot, teknik, dan kemampuan kontraksi otot (Sukadiyanto, 2010:132).

Manfaat dari latihan kekuatan bagi olahragawan, di antaranya untuk meningkatkan kemampuan otot dan jaringan, mengurangi dan menghindari terjadinya cedera pada olahragawan, meningkatkan prestasi olahragawan, terapi dan rehabilitasi cedera pada otot, dan membantu mempelajari atau penguasaan teknik. Menurut Bompa (1994) kekuatan dapat dibedakan dalam beberapa macam, diantaranya: (a) kekuatan umum, (b) kekuatan khusus, (c) kekuatan maksimal, (d) kekuatan ketahanan, (e) kekuatan kecepatan, (f) kekuatan absolut, (g) kekuatan relatif, (h) kekuatan cadangan. Cara meningkatkan kekuatan maksimal dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu metode hypertropie dan metode neural. d) Kekuatan ketahanan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dalam jangka waktu yang relatif lama. e) Kekuatan kecepatan sama dengan power, power adalah hasil kali kekuatan dengan kecepatan. f) Kekuatan absolut, merupakan kemampuan otot olahragawan untuk menggunakan kekuatan secara maksimal tanpa memperhatikan berat badannya sendiri. g) Kekuatan relatif merupakan hasil dari kekuatan absolut dibagi berat badan. Kekuatan relatif digunakan untuk menentukan klasifikasi kelas dalam pengelompokan olahragawan sehingga tidak terjadi ketimpangan antar kelas dan mereka memiliki lawan yang seimbang sesuai dengan ukuran berat badannya. Kekuatan yang diukur adalah kekuatan otot tangan yang dilakukan dengan push up selama 1 menit dalam satuan jumlah, kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung yang dilakukan menggunakan alat leg and back dynamometer dengan satuan kilogram (kg) yang disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 5. Norma Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

No.	Norma	Putra	Putri
1.	Baik Sekali	70 - ke atas	70 - ke atas
2.	Baik	53 – 69	52 – 69
3.	Sedang	38 – 52	34 – 51
4.	Kurang	19 – 35	16 – 33
5.	Kurang Sekali	ke bawah – 18	ke bawah 15

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

Tabel 6. Norma Kekuatan Otot Kaki

No.	Norma	Putra	Putri
1.	Baik Sekali	>259,5	>219,5
2.	Baik	187,5 – 259	171,5 – 219
3.	Sedang	127,5 – 187	127,5 – 171
4.	Kurang	84,5 – 127	81,5 – 127
5.	Kurang Sekali	<84	<81

(Sumber: Sujadi. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta, 1996)

Tabel 7. Norma Kekuatan Otot Punggung

No	Norma	Putra	Putri
1.	Baik Sekali	>153,5	> 103,5
2.	Baik	112,5 – 153	78,5 – 103
3.	Sedang	76,5 – 112	57,5 – 78

4.	Kurang	52,5 – 76	28,5 – 57
5.	Kurang Sekali	< 52	< 28

(Sumber: Sujadi. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta, 1996)

2. Kecepatan

Speed atau kecepatan merupakan kemampuan melakukan gerakan dengan waktu yang singkat atau pendek. Bentuk dasar kecepatan terdiri dari empat komponen yaitu;

- a. Kecepatan seluruh tubuh
 - 1) Percepatan/akselerasi, perubahan kecepatan semakin tinggi
 - 2) *Quickness*, kecepatan singkat 3 sampai dengan 5 langkah
 - 3) Kecepatan maksimal, kecepatan tertinggi yang dapat dicapai
 - 4) Dayatahan kecepatan, kecepatan dalam jangka waktu yang relative lama
- b. Kecepatan anggota tubuh
 - 1) Kecepatan optimal, membangun kecepatan maksimal dalam kontrol
 - 2) Kecepatan merubah arah (kelincahan), kemampuan mengubah arah saat bergerak, mengubah posisi tubuh dengan cepat.
- c. Kecepatan reaksi, metode latihan berbagai rangsangan indra pendengaran, penglihatan, dan sentuhan. Dimensi waktu (cepat dan lambat), intensitas rangsang, posisi duduk, alat dan gerakan serta kombinasi.
- d. Kecepatan khusus, merupakan kecepatan yang harus sesuai dengan struktur dan karakteristik gerak (dinamis dan mekanis) cabang olahraga dalam kompetisi.

Kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot. Setiap aktivitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu yang secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsangan (Sukadiyanto, 2010: 175).

Menurut Josef Nossek (1995:62) kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang atlet untuk beraksi secara cepat bila dirangsang dan untuk melakukan gerakan secepat mungkin. Sajoto M. (1995:58) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Sukadiyanto (2010:175) menyatakan ada dua macam kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

- a. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk, reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan yang telah diketahui arah sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan yang belum diketahui arah sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin.
- b. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan gerak non siklus. Kecepatan gerak siklus adalah kemampuan sistem neuromuscular untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan kecepatan gerak non siklus adalah kemampuan sistem neuromuscular untuk melakukan serangkaian gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Tabel 8. Norma Kecepatan (sprint)

No.	Norma	Putra	Putri
1.	Baik Sekali	3.58 – 3.91	4.06 – 4.50
2.	Baik	3.92 – 4.34	4.51 – 4.96
3.	Sedang	4.35 – 4.72	4.97 – 5.40
4.	Kurang	4.73 – 5.11	5.41 – 5.86
5.	Kurang Sekali	5.12 – 5.50	5.86 – 6.30

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta 2003)

3. Daya Tahan

Pengertian ketahanan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok otot dalam jangka waktu yang tertentu, sedangkan pengertian ketahanan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan tubuh mengatasi kelelahan. Namun secara definitif daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama (Depdiknas, 2000:115). Menurut Sukadiyanto (2010:87) daya tahan adalah kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Menurut Harsono (1998:155) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktivitas atau pekerjaan.

Faktor yang berpengaruh terhadap daya tahan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO₂ max (McArdle, dkk, 1986). Oleh karena itu, kemampuan daya tahan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis saat bertanding dan berlatih. Seorang pemain yang memiliki daya tahan yang baik dan kualitas sistem tersebut juga baik sehingga pemeliharaan kebutuhan energi menjadi lancar. Menurut Sajoto M. (1995: 58) daya tahan dibedakan menjadi dua golongan yaitu:

- a. Daya tahan otot setempat (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- b. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung pernafasan dan peredaran darah secara efektif dan efisien dalam menjalankan terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Daya tahan dapat diukur menggunakan tes Balke yaitu lari selama 15 menit dengan jarak yang ditempuh sejauh-jauhnya dengan satuan meter (m). Berikut ini norma daya tahan.

Tabel 9. Norma Daya Tahan

No.	Norma	Putra	Putri
1.	Baik Sekali	>61.00	>54.30
2.	Baik	60.90 – 55.10	54.20 – 49.30
3.	Sedang	55.00 – 49.20	49.20 – 44.20
4.	Kurang	49.10 – 43.30	44.10 – 39.20
5.	Kurang Sekali	<43.20	<39.10

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

4. Power

Power adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh, (Suharno, 1981:23-24). Bompaa (1990), membedakan power menjadi dua, yaitu power siklis dan asiklis. Perbedaan dalam jenis ini dapat dilihat dari segi kesesuaian jenis gerakan atau keterampilan gerak. dalam kegiatan olahraga power tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga yang lebih dominan power asiklisnya adalah melempar, menolak, dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah, dan permainan. Sedangkan olahraga seperti lari cepat, dayung, renang, bersepeda, dan yang sejenisnya lebih dominan power siklisnya.

Power dapat diukur menggunakan standing broad jump dengan satuan centimeter (cm) dengan norma sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Power

No.	Norma	Putra	Putri
1.	Baik Sekali	>2.80	>2.55
2.	Baik	2.79 – 2.54	2.54 – 2.25
3.	Sedang	2.53 – 2.20	2.24 – 2.00
4.	Kurang	2.19 – 1.90	1.99 – 1.60
5.	Kurang Sekali	<1.89	<1.59

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

5. Fleksibilitas/Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa (Djoko Pekik Irianto, 2002:4). Kelentukan menurut Sajoto M. (1995:51) adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo di sekitar persendian, untuk melakukan gerakan seluas- luasnya. Terdapat dua macam kelentukan, yaitu kelentukan dinamis (aktif), dan kelentukan statis (pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalkan split.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan seseorang menurut Bompaa (1993:317-318) antara lain: (1) bentuk, tipe, struktur sendi, ligamen, dan tendo, (2) otot sekitar persendian, (3) umur dan jenis kelamin, anak-anak dan wanita pada umumnya memiliki kelentukan lebih baik, kelentukan maksimal dicapai pada umur 15-16 tahun, (4) temperatur tubuh dan otot, (5) kekuatan otot, dan (6) kelelahan dan emosi. Untuk mengetahui tingkat kelentukan ada dua macam tes kelentukan yaitu kelentukan relatif dan kelentukan mutlak. Tes kelentukan relatif dirancang tidak hanya untuk mengukur kelentukan gerak tertentu tetapi juga panjang dan lebar bagian tubuh yang mempengaruhinya. Tes kelentukan mutlak hanya mengukur kelentukan satu gerakan yang dibutuhkan oleh suatu tujuan penampilan. Kelentukan dapat diukur menggunakan *sit and reach* dengan satuan *centimeter* (cm). Tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan togok.

Tabel 11. Norma Kelentukan

No.	Norma	Putra	Putri
1.	Baik Sekali	>46	>46
2.	Baik	31 – 45	35 – 45
3.	Sedang	21 – 30	26 – 34
4.	Kurang	11 – 20	16 – 25
5.	Kurang Sekali	<10	<15

(Sumber: Perkembangan Olahraga Terkini, Jakarta, 2003)

6. Kelincahan

Kelincahan menurut A Hamidsyah Noer (1996:123) adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat yang lain. Atlet yang memiliki kelincahan dapat melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Kirkendall, Gruberr, dan Johnson, 1987:122). Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Berkaitan dengan hal tersebut, maka kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknis gerakan olahraga tertentu. Kelincahan dapat diukur menggunakan *side step* dengan satuan detik (waktu).

Tabel 12. Norma Kelincahan

No.	Norma	Putra	Putri
1.	Baik Sekali	>50	>46
2.	Baik	49 – 46	45 – 42
3.	Sedang	45 – 42	41 – 38
4.	Kurang	41 – 38	37 – 33
5.	Kurang Sekali	<37	<32

(Sumber: www.topendsports.com diunduh pada hari rabu 09 oktober 2013)

M. Adaptasi Latihan Pada Bimotor

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kekuatan secara signifikan akan diikuti oleh peningkatan kecepatan secara signifikan pula. Latihan dengan frekuensi 3 kali setiap minggunya akan tampak pengaruhnya setelah 8 minggu latihan. Peningkatan kekuatan tidak secara drastis, yaitu hanya berkisar 1-5% per minggu, dan tingkat peningkatan yang dicapai stabil jika telah mendekati kekuatan maksimal yang potensial. Untuk meningkatkan atau mengubah program yang bisa dilakukan setelah berlangsung latihan 4 minggu atau 8 minggu. Bompa (1999) menyatakan jika latihan beban bertujuan mengembangkan salah satu komponen biomotor, misalnya kekuatan, maka latihan itu dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan biomotor lain, misalnya daya tahan otot, kecepatan, maupun *eksplosive power*. Penelitian Menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan terhadap kekuatan, power, daya tahan otot dan *lean body mass* dengan latihan beban sistem *multiple-set* (Kraemer,1997).

Ostrowski (1997) menemukan bahwa latihan beban dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kekuatan maksimum, tetapi tidak ada perbedaan signifikan antara latihan dengan sistem satu, dua dan empat set. Hruby (2000: 32) menunjukkan bahwa setelah latihan selama 8 minggu dengan program *multiple set, vertical jump* meningkat sebesar 11%, sementara latihan dengan program *single set* hanya meningkat 0,3%. Swensen, (1993) mengungkapkan bahwa *weight training* dengan beban moderat yang diberikan pada mahasiswa laki-laki dapat meningkatkan VO₂max dan kekuatan otot secara bermakna. Kekuatan otot meningkat sampai 20% dan VO₂max meningkat sampai 13,4%.

SIMPULAN

Penguatan pendidikan karakter disiplin perlu dikembangkan agar peserta didik memiliki karakter disiplin dan tubuh yang sehat. Sekolah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi karakter disiplin serta terdapatnya pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Anak banyak menghabiskan waktu di sekolah, oleh karena itu sekolah memiliki peranan sebagai fasilitator dalam penguatan karakter disiplin dengan mengembangkan kebugaran anak melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan kegiatan kebugaran pada ekstrakurikuler akan menguatkan karakter disiplin pada peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga seharusnya wajib difasilitasi oleh sekolah. Karakter disiplin anak yang terbentuk salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada bidang olah raga akan menjadikan anak senang, termotivasi dan sehat lahir dan batinnya. Dalam semboyan olahraga terdapat slogan yaitu di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, oleh karena itu lewat peningkatan pembentukan karakter lewat karakter disiplin berolahraga akan terciptanya generasi sehat, berakhlak mulia dan berkarakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. (1993). *Periodization of Strength Training*. Toronto: Veritas Publishing Inc.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 4th ed. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing Company
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas

- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Egger, G, Donovan, RJ, Spark, R (1993). Health and the Media. Principle and Practise for Health Promotion, Mc Graww Hill Book Company, Sydney.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching. Jakarta: Dikti, Dep. P dan K.
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini. Raja Gravindo. Jakarta