

KOMPONEN-KOMPONEN LATIHAN DAN FAKTOR-FAKTOR PENDUKUNG KUALITAS PEAK PERFORMANCE ATLET

Bastinus N Matjan

Abstrak

Olahraga prestasi merupakan medan gerak yang sangat kompleks, oleh karena itu dalam menyusun program latihan khususnya pada masa pemuncakan harus dilakukan dengan cermat berdasarkan konsep-konsep keilmuan yang tepat. Komponen-komponen yang menentukan kualitas performance atlet adalah: 1) volume latihan; 2) intensitas latihan; 3) densitas latihan; dan 4) tingkat keterampilan. Sedangkan yang menjadi faktor-faktor pendukung kualitas performance atlet adalah: 1) kemampuan kerja fisik yang tinggi dan kecepatan pulih asal; 2) koordinasi syaraf otot yang mendekati sempurna; 3) *over kompensasi*; 4) *recovery*; 5) motivasi, arousal, dan relaksasi psikologis; 6) kapasistas kerja sel syaraf; 7) kalender pertandingan; 8) jumlah puncak.

Key word: Komponen, faktor-faktor, pendukung kualitas peak performance, atlet.

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan penulis prestasi olahraga nasional di Indonesia secara umum belum dapat dibanggakan, bahkan beberapa cabang olahraga justru menurun. Kondisi tersebut nampak jelas pada sebagian besar cabang olahraga khususnya di Jawa Barat. Terbukti dari beberapa kali PON (Pekan Olahraga Nasional), Jawa Barat rata-rata berada pada urutan dua besar belum pernah menempati urutan pertama lebih parah lagi Jabar pernah menjadi urutan keempat pada PON di Kalimantan Timur.

Faktor yang menyebabkan baik faktor teknis maupun non teknis. Salah satu faktor yang harus mendapat pembenahan adalah Pengetahuan Dasar Pelatihan Olahraga Pretasi bagi pelatih dan atlet cabang olahraga. Hal tersebut tidak mudah untuk dapat diatasi, karena banyak faktor lain yang turut mempengaruhinya. Salah faktor tersebut, diantaranya adalah sikap pelatih yang menganggap dirinya paling meguasai masalah pelatihan dibanding para ilmuwan. Sebagai contoh nyata ada banyak pelatih yang tidak mampu menyusun rencana latihan tahunan dalam menghadapi suatu roda kompetisi seperti PON misalnya. Kondisi tersebut, tidak boleh diabaikan bila Jawa Barat khususnya ingin menempati urutan pertama atau minimal ke dua pada PON yang akan datang, karena itu penulis merasa berkewajiban untuk menyampaikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan pelatihan olahraga prestasi.

Di Indonesia Pekan Olahraga Nasional (PON) adalah ajang kompetisi terbesar dan titik kulminasi pembinaan olahraga di Indonesia. Karena itu wajar kalau setiap propinsi berupaya memacu para atletnya untuk menempati urutan/rangking terhormat dalam perolehan medali. Upaya yang dilakukan para pelatih untuk mencapai kemenangan guna memenuhi target memang tidak mudah, karena olahraga prestasi adalah medan gerak yang sangat kompleks. Matjan (2005:7) menjelaskan: "Gerak dalam olahraga kompetitif pada umumnya dapat dilakukan dari gerakan yang relatif sederhana sampai tingkat gerak yang relatif sulit dilakukan. Di dalam setiap cabang olahraga, khususnya olahraga prestasi, gerak merupakan salah satu unsur penting, karena gerak dari berbagai otot yang dirangkai menjadi satu kesatuan itulah yang menentukan spesifikasi teknik cabang olahraga. Misalnya dalam nomor lompat galah, gerak dimulai dari menentukan jarak awalan, lari untuk membangun momentum, kemudian diakhiri dengan fase melewati mistar lompat dan melepaskan galah.. Selanjutnya bila dicermati, bentuk dan jumlah teknik yang ada pada suatu cabang olahraga juga tidak sama dengan yang ada pada cabang olahraga lainnya. Misalnya olahraga sepak bola, olahraga basket, dan judo, selain jumlah, rangkaian gerak teknik yang menjadi spesifikasi kecabangan juga berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Kemudian agar

gerak-gerak teknik termaksud berkualitas tinggi tentu harus didukung oleh banyak faktor dan faktor-faktor termaksud harus selalu menjadi perhatian dan pertimbangan pelatih dalam melaksanakan latihan. Dengan memperhatikan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Tugas pelatih untuk mencetak atlet yang berkualitas tinggi bukanlah pekerjaan mudah, karena ada banyak faktor yang menentukan keberhasilan latihan.
- b. Merupakan bidang garapan yang berat bagi seorang pelatih, khususnya para pelatih di Indonesia.
- c. Dalam upaya membina atlet agar dapat tampil prima di ajang pertandingan atau perlombaan diperlukan kerja sama tim yang anggota-anggotanya terdiri dari berapa ahli dalam bidangnya masing-masing seperti yang tersirat di dalam gambar 1 pada halaman dua.
- d. Memang sudah bukan rahasia lagi bahwa untuk mencetak atlet hingga mencapai prestasi maksimal 'tidak ada jalan pintas'. Karena itu dalam upaya membantu para pelatih melaksanakan tugasnya agar menjadi efektif dan berhasil, maka para ahli olahraga terus berupaya mencari jalan keluarnya melalui kajian-kajian ilmiah. Di antara temuan para ahli termaksud yang perlu dipahami lebih dahulu oleh para pelatih adalah; konsep dasar latihan dan konsep dasar pengorganisasian latihan.
- e. Tujuan akhir pelatih dan atlet mengikuti pertandingan/perlombaan adalah 'menang'. Untuk dapat menjadi pemenang, selama bertanding/berlomba atlet harus mengeluarkan seluruh potensi yang dimiliki. Karena potensi termaksud masih bersifat laten, maka perlu dibangun, dikembangkan, dan ditingkatkan melalui proses latihan hingga siap pakai. Sedangkan konsep dasar pengorganisasian latihan adalah merancang kegiatan latihan dan menerapkannya.

Tentang hal tersebut, secara lengkap Bompa (1999:3) menjelaskan sebagai berikut: "Today through training, as in ancient times, the athlete prepares himself/herself for a definite goal. In physiological terms, the goal is to improve the body's systems and functions in order to optimize athletic performance. In order to elevate athletic performance, the main scope of training centers around increasing the athlete's working capacity and skill capabilities, as well as developing strong psychological traits. Training is led, organized and planned by coach, whose role among many others, is that of an educator, educator, whose task is very complex since he/she deals with many physiological, psychological and sociological variables. Training, above everything, is a systematic athletic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human's physiological and psychological functions to meet demanding tasks".

Penjelasan Bompa tersebut mengandung makna, bahwa pelatihan zaman sekarang sama saja dengan zaman lampau, yaitu atlet disiapkan untuk mencapai tujuan tertentu. Bila dikaji dari sudut pandang fisiologis, tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja sistem alat-alat tubuh dan mengoptimalkan penampilan. Artinya dalam upaya meningkatkan kemampuan atlet saat bertanding/berlomba, lingkup pelatihan terpusat pada upaya meningkatkan keterampilan dan kapasitas kerja alat-alat tubuh, serta upaya mengembangkan faktor psikologisnya. Pengorganisasian dan perencanaan harus dilakukan pelatih, karena itu peran pelatih sangat luas dan kompleks.

Dalam menjalankan tugasnya pelatih harus selalu mempertimbangkan banyak variabel, seperti aspek fisiologis, psikologis, dan aspek sosial, karena itu pelatih tidak hanya sebagai pendidik yang hanya mentransfer pengetahuannya saja. Untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan, latihan merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam olahraga kompetitif. Latihan harus dilakukan secara sistematis dalam waktu yang panjang.

Pembebanan dilakukan secara progresif, individual, serta mengarah kepada fungsi fisiologis, dan psikologis.

Bila dikaji berdasar fakta di lapangan, Harsono (2000:17) menjelaskan sebagai berikut: “Dalam dunia olahraga prestasi kini semakin jelas bahwa atlet-atlet juara yang mampu menghasilkan prestasi yang impresif hanyalah mereka yang: a) memiliki potensi fisik yang sempurna, b) menguasai teknik dan taktik permainan yang sempurna, c) memiliki karakteristik psikologis dan moral yang teruji dan merupakan ciri khas cabang olahraga yang ditekuni, d) secara fisik dan mental cocok untuk cabang olahraganya, e) mempunyai disiplin, dedikasi, ketekunan berlatih, f) telah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun”.

Dengan memperhatikan pendapat para pakar tersebut, maka tujuan utama melatih menjadi semakin jelas yaitu meningkatkan potensi atlet agar mampu tampil prima selama kompetisi berjalan, karena itu untuk melatih atlet diperlukan program latihan yang disusun secara ilmiah.

Harus diakui untuk mencetak atlet yang berkualitas bukan pekerjaan mudah, karena banyak hal penting yang harus menjadi pertimbangan. Di antaranya adalah penyusunan program latihan, metode yang akan digunakan pada setiap sesi latihan, volume, intensitas, dan hasil akhir (peak performance) atlet yang berkualitas tepat pada hari, tanggal, dan jam pertandingan atau kompetisi dimulai.

Seperti telah dikatakan pada bagian terdahulu, di Indonesia Pekan Olahraga (PON) adalah ajang kompetisi terbesar dan titik kulminasi pembinaan olahraga semua daerah. Untuk mempersiapkan atlet terjun dalam kompetisi tersebut biasanya KONI masing-masing provinsi menyediakan dana dan waktu. Khusus untuk Jabar umumnya 10-12 bulan. Untuk menjalankan pelatihan selama 10-24 bulan tersebut, sebelum memulai tugasnya dilapangan pelatih harus sudah menyusun program latihan mulai dari sesi awal hingga sesi akhir latihan.

Tujuan akhir pelatih dan atlet mengikuti pertandingan/perlombaan adalah ‘menang’. Untuk dapat menjadi pemenang, selama bertanding/berlomba atlet harus mengeluarkan seluruh potensi yang dimiliki. Karena potensi termaksud masih bersifat laten, maka perlu dibangun, dikembangkan, dan ditingkatkan melalui proses latihan hingga siap pakai. Sedangkan konsep dasar pengorganisasian latihan adalah merancang kegiatan latihan dan menerapkannya.

Dalam menjalankan tugasnya pelatih harus selalu mempertimbangkan beberapa variable penting seperti; aspek fisiologis, psikologis, dan aspek sosial, karena itu pelatih tidak hanya sebagai pendidik yang hanya mentransfer pengetahuannya saja. Untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan, latihan merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam olahraga prestasi. Latihan harus dilakukan secara sistematis dalam waktu yang panjang. Pembebanan dilakukan secara progresif, individual, serta mengarah kepada fungsi fisiologis, dan psikologis.

Harus diakui untuk mencetak atlet yang berkualitas tinggi bukan pekerjaan mudah, karena ada banyak hal penting yang harus menjadi pertimbangan. Di antaranya adalah penyusunan program latihan, metode yang akan digunakan pada setiap sesi latihan, volume, intensitas, yang ujungnya berakhir pada peak performance atlet yang berkualitas tinggi tepat pada hari, tanggal, dan jam pertandingan atau kompetisi dimulai.

Seperti telah dikatakan pada bagian terdahulu, di Indonesia Pekan Olahraga (PON) adalah ajang kompetisi terbesar dan titik kulminasi pembinaan olahraga semua daerah. Untuk mempersiapkan atlet terjun dalam kompetisi tersebut biasanya KONI masing-masing provinsi menyediakan dana dan waktu. Waktu yang disediakan umumnya 10-12 bulan. Untuk menjalankan pelatihan selama 10-12 bulan tersebut, sebelum memulai tugasnya dilapangan pelatih harus sudah menyusun program latihan mulai dari sesi awal hingga sesi

akhir latihan. Program latihan termaksud secara umum dibagi dalam beberapa periode. Periode-periode termaksud oleh Pesurnay dan Sidik (2006:62-63) mengatakan bahwa: "Suatu Periodisasi adalah Perencanaan latihan dan pertandingan yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (peak performance) dicapai pada tanggal yang ditetapkan sebelumnya, kondisi puncak dicapai dengan memanipulasi volume dan intensitas latihan, suatu Periodisasi latihan terdiri atas: Periode Persiapan yang terdiri dari (Periode Persiapan Umum, Periode Persiapan khusus). Periode Pertandingan yang terdiri dari (Periode Pra Pertandingan, Periode Pertandingan Utama) dan Periode Pemulihan ada juga yang menyebutnya Periode Transisi". Harsono (2000:29-35) kaitan dengan masalah ini menjelaskan bahwa: "Sasaran latihan dari program latihan tahunan adalah untuk mencapai kondisi puncak agar prestasi maksimal dapat tercapai pada masa roda kompetisi yang paling penting berlangsung. Model program yang dapat digunakan, pertama adalah Periodisasi dengan siklus tunggal (satu puncak), yang ke dua Periodisasi dengan siklus ganda (dua puncak), dan yang ke tiga adalah Periodisasi dengan tiga siklus (tiga puncak)". Penggunaan dari masing-masing model siklus tersebut di atas tentu sangat bergantung dengan jarak waktu antara pertandingan/kompetisi yang satu dengan yang lainnya, dan bergantung juga dengan kompetisi yang menjadi sasaran utama.

Dengan merujuk pada latar belakang masalah yang penulis paparkan maka pertanyaan ilmiah yang harus dicari jawabannya adalah: a) Komponen-komponen apa yang menentukan kualitas latihan? b) Faktor-faktor apa yang mendukung kualitas peak performance atlet? c) Berapa lama peak performance dapat dipertahankan? Tujuan yang diharapkan dalam karya ilmiah ini adalah Dengan memperhatikan topik bahasan dan pertanyaan yang muncul, maka tujuan dari karya tulis ini adalah: a) Untuk mengetahui komponen-komponen yang menentukan kualitas latihan, b) Untuk mengetahui faktor-faktor yang mendukung kualitas peak performance atlet, c) Untuk mengetahui lamanya peak performance dapat dipertahankan.

PEMBAHASAN

a. Komponen-Komponen yang Menentukan Kualitas Latihan

Setiap kegiatan latihan secara logis akan mengakibatkan perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, dan psyyhis, karena itu bila seorang pelatih merencanakan suatu program latihan ia harus tahu sifat-sifat atau karakteristik cabang dalam suatu pertandingan. Dalam hubungannya dengan kondisi puncak atau peak performance seorang atlet tentu tidak akan pernah terlepas dari upaya-upaya yang dilakukan dalam periode-periode latihan sebelumnya. Sedangkan efektivitas dari kegiatan latihan yang dilakukan, sangat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain adalah; frekuensi latihan, waktu efektif yang digunakan pada setiap sesi latihan, jumlah pengulangan dalam setiap sesi, beban, intensitas, dan densitas latihan. Beberapa komponen yang secara langsung berpengaruh terhadap hasil latihan menurut Bompa (1994:75-91) yang secara ringkas penulis sajikan sebagai berikut:

1. Volume latihan. Pengertian volume latihan adalah jumlah kerja yang dapat dilakukan dalam tiap sesi latihan, karena itu secara integral volume latihan selalu berhubungan dengan waktu kerja efektif, jarak, tegangan yang dapat diselesaikan, dan jumlah pengulangan suatu bentuk latihan atau elemen teknik dalam waktu tertentu. Dalam kegiatan latihan volume tertinggi adalah pada TPU-TPK. Dalam uraian di atas nampak antara kerja dan waktu mempunyai hubungan yang tidak terpisahkan dalam latihan. Karena itu bila seorang pelatih ingin memperbaiki atau meningkatkan kualitas penampilan atletnya, terutama untuk cabang olahraga yang dominan aerobik harus selalu memperhitungkan jumlah aktivitas kerja fisik yang dilakukan dalam satuan waktu tertentu. Sebagai gambaran jumlah jam latihan atlet top dunia yang menempati urutan 1-20

umunya lebih dari 1000 jam per tahun. Atlet yang mempersiapkan diri untuk kejuaran internasional memerlukan 800 jam latihan per tahun. Atlet nasional minimal memiliki 600 jam latihan per tahun.

2. Intensitas latihan. Pengertian intensitas latihan lebih mengarah kepada berat atau ringanya kegiatan fisik yang dilakukan atlet dalam setiap sesi latihan, umumnya berhubungan dengan satuan waktu dan kecepatan. Kemudian dapat juga dinyatakan dalam bentuk kilogram. Untuk menentukan intensitas kerja suatu cabang olahraga dalam latihan yang paling penting diperhatikan adalah sistem kerja fisiologis atau sistem energi kecabangan. Secara umum dapat dikategorikan sebagai berikut; (a) Dominan aerobik, (b) Dominan anaerobik, dan (c) Gabungan aerobik dengan anerobik.

Sedangkan untuk mengetahui/menentukan tinggi atau rendah intensitas latihan prinsip dasarnya dapat menggunakan Tabel 1.

Tabel 1
Intensitas Latihan Kecepatan dan Kekuatan

N O	% Penampilan Maksimal	Kategori Intensitas
1	30% - 50%	Rendah
2	50% -70%	Sedang
3	70% - 80%	Menengah
4	80% - 90%	Sub Maksimal
5	90% - 100%	Maksimal
6	100% - 105%	Supermaksimal

Tabel 2
Lima Zona Intensitas Olahraga Siklis

Zona	Waktu Kerja	Tingkat Intensitas	Sistem Energi	% ERGOGENESIS	
				ANAEROB	AEROB
1	1 – 15"	S/D Kemampuan	ATP-PC	100-95	0-5
2	15 – 60"	Maks	ATP-PC & LA	90-80	10-20
3	1 – 6'	Sub Maks	LA+AEROBIK	70-(40-30)	30-(60-70)
4	6 – 30'	Menengah	AEROBIK	(40-30)-10	(60-70)-90
5	30'}	Rendah	AEROBIK	5	95

Tabel 3
Empat Zona Intensitas Berdasarkan Denyut Nadi Latihan

Zona	Intensitas	Denyut Nadi Latihan/Menit
1	Rendah	120-150
2	Menengah	150-170
3	Tinggi	170-185
4	Maksimal	185 >

Hubungan Volume dan Intensitas.

Dalam kegiatan latihan secara umum akan melibatkan dua komponen, yaitu kuantitas dan kualitas. Contoh: seorang perenang melakukan sprint. Jarak dan waktu tempuh menunjukkan volume, sedangkan kecepatannya menunjukkan intensitas. Artinya dalam menentukan beban kerja fisik saat latihan konsepnya adalah bila volume tinggi, intensitasnya rendah atau sebaliknya.

Untuk menentukan kecepatan seorang pelari. Kemampuan tertinggi adalah 100%. Penampilan terbaiknya terletak pada angka kecepatan rata-rata dalam jarak tertentu. Contoh; 100 m kemampuan tertinggi 10 detik. Bila dihitung kecepatan rata-rata 10 m/detik (100%). Sepintas betul, bila latihan kecepatan ingin ditingkatkan dengan konsep dasar seperti itu hasil akhirnya tentu tidak memuaskan, karena metodologinya keliru. Karena itu, ketahuilah dahulu kecepatan tertinggi atlet dalam jarak jarak 20 m. Kecepatan rata-rata 20 m inilah sebenarnya intensitas untuk latihan kecepatan seorang spirinter.

Untuk melatih daya tahan dapat dilakukan dengan mencari selisih tes awal dengan target yang ingin dicapai. Misalnya tes awal VO_2 Maks 42,5 = 2.800m. Target VO_2 Maks 55 = 3690 m. Selanjutnya tentukan target persentase intensitas latihan. Misal 60%. Langkah berikutnya data-data tersebut diolah dengan rumus tertentu, hasilnya angka 7350 m sebagai jarak tempuh. Angka 3,1 m sebagai kecepatan lari per detik. Volume = 7350 m. Intensitas 39',5". Angka-angka tersebutlah yang menjadi patokan dan harus dicapai dalam setiap sesi atau mikro.

Sedangkan untuk menentukan intensitas latihan teknik patokan dasarnya yang biasa digunakan adalah frekuensi denyut nadi. Langkah-langkah perhitungannya adalah sebagai berikut: Contoh:

1. Cari denyut nadi maksimal dengan tes lari 5 menit. Misal 180/menit.
2. Tentukan nadi latihan per elemen/unit. Misal 124
3. Cari PI (Intensitas Partial/bagian)

$$PI = \frac{HR \times 100}{HR_{Maks}} = \frac{124 \times 100}{180} = 68,8 \text{ 0\%}$$

4. Tentukan jumlah pengulangan per elemen (Volume Exercises/VE). Misal 5 kali.
5. Cari PI x VE = 68,80x5 = 334
6. Cari intensitas keseluruhan (Overall Intensity/OI).

$$OI = \frac{\sum(PI \times VE)}{\sum(VE)} = \frac{4482.7}{56} = 79,2\% \text{ (lihat tabel)}$$

3. Densitas latihan. Secara praktis densitas berarti kekeraban pengulangan kerja fisik antar unit latihan atau antara seri yang satu dengan yang lainnya. Jadi densitas selalu berhubungan dengan waktu kerja dan waktu istirahat.
4. Kompleksitas keterampilan. Istilah ini sangat sederhana, namun kesederhanaan inilah letak kesulitan dan pusat kekeliruan. Perlu disadari bahwa kompleksitas keterampilan mempunyai makna tingkat kesulitan pelaksanaan gerak teknik tertentu dalam suatu cabang olahraga. Karena sulit, secara logis tentu penguasaannya juga sulit. *Inilah titik persoalan*, karena tanpa menyadari akibat yang dapat ditimbulkannya pelatih sering menambah beban kerja, mungkin waktu, mungkin kecepatan gerak atau yang lainnya. Keadaan tersebut sebenarnya mengandung potensi yang dapat menggagalkan semua upaya yang sudah dibangun. Artinya kekalahan seorang atlet ada di ambang pintu.

b. Faktor-Faktor Pendukung Pemuncakan

Prestasi maksimal atlet adalah akibat langsung dari adaptasi tubuh terhadap berbagai jenis stress yang diberikan melalui metoda-metoda pada masa-masa latihan. Dalam upaya mempersiapkan atlet mengikuti roda kompetisi seperti tingkat Asia, atau tingkat Internasional di Indonesia selalu ada pemusatan latihan yang disebut dengan istilah Pelatda atau Pelatnas. Waktu yang disediakan relatif panjang, umumnya antara 10-12 bulan. Tujuan dari Pelatda atau Pelatnas adalah agar kondisi puncak atlet tercapai tepat pada hari, tanggal, dan jam pertandingan atau kompetisi dimulai. Tentang masa pemuncakan atau peking tersebut berdasarkan penjelasan Rushall dan Pyke (1990:341), Bempa (1994:93), Bempa (1999:294), dan Marten (2004:310) mengatakan faktor yang mempengaruhi pemuncakan adalah: 1) Potensi kerja yang tinggi dan kecepatan pulih asal, 2) Koordinasi syaraf otot yang mendekati sempurna, 3) Overkompensasi, 4) Unloading, 5) Pulih asal, 6) Motivasi, arousal, dan relaksasi psikologis, 7) Kapasitas kerja sel syaraf, 8) Klender pertandingan, 9) Jumlah puncak.

Potensi Kerja Tinggi dan Kecepatan Pulih Asal, berhubungan dengan kemampuan kerja organ tubuh untuk dapat melakukan kerja fisik yang berat saat latihan dan kemampuan organ untuk menyesuaikan diri atau mengatasi perubahan yang terjadi didalam tubuh akibat latihan berat dengan cepat (pulih asal). *Koordinasi Syaraf Otot yang Mendekati Sempurna*, indeksinya berupa kemampuan atlet dapat melakukan teknik atau manuver taktik dengan mulus dan lancar. *Overkompensasi*, mempunyai makna peningkatan kemampuan akibat sistem pembebanan yang dilakukan dalam latihan, khususnya pada masa pemuncakan. Untuk memperoleh kompensasi yang besar pada masa pemuncakan menurut Bempa (1994) Bempa (1999) Rushall dan Pyke(1990) Marten (2004), Harsono (2004) "Atlet harus diberi kesempatan untuk melakukan regenerasi baik fisik maupun psikologisnya. Tahap ini adalah tahap unloading, tahap mereduksi volume dan intensitas agar tubuh dapat melakukan regenerasi untuk memperoleh overkompensasi. Tahap ini biasanya antara 10-14 hari." *Pemulihan*, latihan pada periode-periode sebelum masa pemuncakan merupakan masa-masa yang berat bagi atlet, masa-masa yang melelahkan, karena setiap keadaan latihan pada dasarnya memacu tekanan yang bersifat fisiologis dan psikologis yang akibatnya dapat menurunkan kemampuan atlet. Keadaan tersebut harus segera diatasi, atlet harus dituntun untuk melakukan pemulihan metode pemuliharaan yang dilakukan secara ilmiah. *Kapasitas kerja sel syaraf*, kemampuan kerja susunan syaraf pusat yang baik merupakan salah satu produk dari latihan sebelumnya. Kemampuan kerjanya yang tinggi menurut Bempa (1994:97) "tidak dapat dipertahankan dalam waktu lama, kemungkinan peningkatannya dapat dilakukan 7-10 sebelum pertandingan dan pada kenyataannya keadaan itu hasil dari overkompensasi, recovery dan relaksasi. *Klender pertandingan*, hari, tanggal, dan jam pertandingan merupakan bagian penting yang harus diantisipasi, karena menyangkut suana pertandingan dan lingkungan. *Jumlah puncak*, tidak semua pertandingan /kompetisi menjadi target kemenangan, karena itu pelatih harus pandai memilih pertandingan/kompetisi. Jumlah puncak boleh satu, boleh dua atau tiga, yang penting pelatih harus mampu melakukan pengorganisasian pelatihannya dengan baik agar pertandingan yang paling bergengsi yang menjadi puncak tertinggi keberhasilan dan perlu diingat peak performance hanya dapat dipertahankan maksimal 10-14 hari.

KESIMPULAN

Pada paparan terdahulu nampak jelas bahwa olahraga kompetitif merupakan bidang garapan yang sangat sulit. Ada banyak faktor yang harus dikuasai oleh seorang pelatih, ada banyak kendala yang harus di atasi, lebih-lebih di negeri Indonesia tercinta ini. Sosial, budaya, iptek, bahkan politik turut bermain di dalamnya. Jadi wajar kalau ada pendapat tidak semua orang dapat menjadi pelatih yang berkualitas dan berhasil. Saya tahu ada banyak sumbangan pemikiran yang sudah kita berikan kepada pemerintah, kepada Koni,

kepada top organisasi, namun hasil akhir tetap tidak ada perubahan yang signifikan. Kita harus sadar bahwa untuk menjadi pelatih yang baik dan berkualitas tidak cukup hanya dengan modal sebagai mantan atlet, mantan juara, atau hanya sebagai ilmuwan. Seorang pelatih adalah seorang profesional, orang yang telaten, cermat, dan memiliki wawasan ilmu kepeleatihan.yang luas.

SARAN

Dengan menyadari bahwa profesi sebagai pelatih bukan merupakan suatu pekerjaan yang mudah, maka disarankan kepada semua pelatih yang mau menjadi pelatih yang berkualitas tinggi dan berhasil, tingkatkan ilmu pengetahuan dalam bidang kepeleatihan melalui berbagai sumber, diantaranya melalui buku-buku dan internet.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*, Kendal/Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa.
- Bomapa, Tudor. (1999). *Peridezation., Theory and Methodology of Tarining*. 4 th Edition, Human Kinetics, USA.
- Harosono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*, Bandung: Edisi Kedua.
- Matjan, Bastinus. (2005). *Olahraga dan Cedera*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Martens, Rainer., 2004, *Maximum Fitness Level*. USA: Third Edition, Human Kinetic.
- Pesurnay. Paulus dan Sidik, Dikdik Jafar. (2006). *Materi Penataran Pelatihan Fisik Se Indonesia*, Jakarta: Komisi Pendidikan Dan Penataran, KONI Pusat.
- Rushall, Brent and Pyke, Frank. (1990). *Training For Sports and Fitness*. South Melbourne: The Macmillan Company of Australian PTY LTD.

Penulis:

Drs. Bastinus N Matjan adalah seorang staf pengajar di Jurusan/Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI, dengan bidang keahlian Metodologi Kepeleatihan Olahraga, Sports Medicine, Cedera Olahraga, dan Olahraga Squash.