

TEACHING METHODOLOGY

Oleh: Dede Rohmat Nurjaya

(Disampaikan pada acara "Penataran Pelatih Cabang Olahraga Dayung pada Pengda (Pengurus Daerah), PPLP (Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar), PPLM (Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa) dan Perguruan Tinggi Se-Indonesia, Surabaya 24-27 Mei 2009).

1. PENDAHULUAN

Pelatih yang baik adalah yang dapat mengatur dan memanfaatkan waktu, tempat/ruang dan lingkungan berlatih dengan sebaik-baiknya. Pelatih yang berhasil harus menunaikan banyak tugas. Dia harus menjadi

- Seorang instruktur
- Guru
- Pelatih
- Motivator
- Agen untuk publikasi
- Teladan kedisiplinan
- Manajer
- Administrator
- Pekerja social
- Peneliti

Bagi atletnya seorang pelatih yang dapat menguasai dan menggunakan ketrampilan di atas akan memiliki kemampuan untuk :

- Menilai situasi
- Merencanakan prosedur alternative
- Memilih prosedur terbaik untuk situasi tertentu
- Mengontrol implementasinya
- Menilai dan merancang ulang prosedur

Pelatih yang trampil adalah seorang yang mudah beradaptasi, dapat menjadi sumber informasi,berpikir logis dan percaya diri. Apabilaseorang pelatih sudah menguasai segala hal yang bersifat teknis, dapat memotivasi atlet dan trampil dalammenjalin komunikasi maka dia akan menjadi seorang pelatih yang sangat berhasil. Tapi keberhasilan juga tergantung pada pemahamannya terhadap

beberapa variable yaitu berinteraksi antara pelatih, anggota crew, lingkungan dan kemampuan melakukan perencanaan dan organisasi yang baik.

2. PRINSIP-PRINSIP PERENCANAAN DAN ORGANISASI

Perencanaan membutuhkan pemahaman yang jelas mengenai tujuan dari program pengembangan atlet dan prosedur-prosedur terorganisasi untuk mencapai tujuan tersebut.

2.1. Tujuan

Langkah pertama dalam perencanaan adalah merumuskan tujuan. Yang mendasar bagi pelatih maupun atlet adalah mengklarifikasi tujuan utama jangka panjang dan menyusun tujuan jangka pendek yang akan berpuncak pada pencapaian tujuan utama.

Harus diingat bahwa tujuannya harus realistis. Tujuan yang tidak dapat dicapai karena kendala usia, kemampuan atau pengalaman dari individu / group tidak akan membantu dan hanya mengakibatkan kerugian.

Begitu tujuannya selesai dirumuskan maka harus didokumentasikan dengan jelas. Komitmen yang tertulis ini harus selalu dibaca ulang baik pada tahap perencanaan, penilaian dan review.

2.2. Organisasi

Pelatih yang terorganisasi akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mencapai tujuan pelatihan. Yang pertama diperlukan adalah memahami factor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi organisasi, yaitu :

- Kemampuandan pengalaman relative setiap individu
- Cakupan kemampuan
- Ukuran group
- Potensi pembelajaran
- Perbandingan atlet dan pelatih
- Tingkat keahlian dari pelatih
- Panjangnya sesi latihan
- Jumlah sesi latihan
- Waktu dalam setahun
- Kondisi air
- Jumlah dan jenis-jenis perahu yang ada

- Fasilitas

Factor-faktor ini dapat berpengaruh besar atau kecil pada momen-momen tertentu dan dapat mengubah karakter individu atau satu seri pelatihan. Maka dari itu seorang pelatih harus fleksibel dan mudah menyesuaikan diri.

Pengetahuan ini memungkinkan pelatih untuk merancang organisasi yang efektif dengan cirri-ciri :

- a. Penggunaan waktu yang baik : Pelatih harus menghabiskan waktu lebih banyak untuk olahraga disbanding atletnya agar dapat menjamin bahwa waktu benar-benar digunakan secara efektif.
- b. Memilih content latihan yang tepat : setiap sesi latihan harus memiliki daftar elemen-elemen apa saja yang menjadi prioritas tetapi dapat digantikan sesuai dengan perubahan keadaan.
- c. Metode yang efektif : Metode instruksinya harus ditentukan lebih dahulu sebelum sesi latihan; tekniknya dapat secara verbal ataupun non verbal. Perlu diingat bahwa cara paling efektif untuk menguasai ketrampilan motorik adalah dengan MEMPRAKTEKKANNYA LANGSUNG.
- d. Pengamatan yang baik. Pelatih harus mendengarkan dan mengamati groupnya.
- e. Umpan balik dan pembinaan : pengamatan yang dilakukan dan komentar yang diterima oleh pelatih memungkinkannya untuk member feedback / masukan kepada group.

Organisasi yang efektif juga harus dapat menjamin keberadaan dan kelayakan fasilitas, perahu dan perlengkapannya. Hal ini penting untuk memberikan motivasi pada pelatih dan atlet. Dengan organisasi ini, maka pelatih dipersiapkan untuk menyajikan informasi baru.

3. MENYAJIKAN INFORMASI BARU

Bagian ini akan memperkenalkan suatu model dasar untuk menyajikan informasi baru kepada atlet dengan mempertimbangkan 4 langkah utama dalam teknik pelatihan olahraga, yaitu ;

1. Pendahuluan
2. Demonstrasi
3. Praktek
4. Umpan balik

3.1. Pendahuluan

Seorang pelatih harus antusias ketika memperkenalkan satu ketrampilan baru baik dalam perkataan maupun sikapnya. Pelatih harus berbicara dengan jelas dan menggunakan bahasa yang dipahami oleh kelompoknya. Ketika pelatih memperkenalkan satu ketrampilan baru misalkan *feathering the blade*, maka kata-katanya harus jelas. Selalu ingat untuk :

- a. Menarik perhatian : tepat waktu, berbicara langsung dan menggunakan kontak mata
- b. Menyusun kelompok sedemikian rupa sehingga setiap orang dapat melihat dan mendengar : Hindari latar belakang yang dapat memecah perhatian, misalnya para atlet berdiri menghadap ke arah matahari yang menyilaukan dan gunakan bantuan peralatan audio visual jika diperlukan.
- c. Gunakan nama-nama yang menarik untuk menyebut ketrampilan baru tersebut beserta alasannya, contoh : “Hari ini kita belajar *feathering the blade* . Mengangkat dayung dari air akan lebih mudah pada saat recovery karena mengurangi hambatan angin.”

3.2. Demonstrasi

Pelatih dapat mendemonstrasikan ketrampilan baru tersebut dengan menggunakan alat-alat bantu visual, mecontohkannya sendiri atau dibantu oleh atlet senior yang pengalaman. Pada saat melatih kelompok kecil atlet pemula, akan sangat bermanfaat kalau satu orang atlet mempraktekkan lalu yang lain menyaksikan. Ada beberapa prinsip untuk presentasi, yaitu :

- a. Arahkan perhatian kelompok pada demonstrasi yang dilakukan.
- b. Kelompok daiberitahu apa yang harus mereka amati.
- c. Jika memungkinkan, perlihatkan skill tersebut dari perspektif yang berbeda-beda
- d. Demonstrasikan ketrampilan baru tersebut seolah-olah sedang dalam pertandingan.
- e. Hubungkan ketrampilan yang baru dengan ketrampilan yang sudah dipelajari sebelumnya.

- f. Jawab pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan ketrampilan baru tersebut.

Demonstrasi yang paling efektif adalah jika langsung diikuti dengan praktek.

3.3. Praktek

Sangatlah penting bagi para atlet untuk mempraktekkan langsung segera setelah demonstrasi. Khususnya untuk pemula, para atlet harus berkesempatan mencoba hal tersebut setidaknya-tidaknya mendekati apa yang sedang diajarkan. Hal ini akan menjadi acuan bagi praktek selanjutnya. Ada beberapa hal penting yang harus diingat oleh pelatih, yaitu :

- a. Persiapkan kelompok dan perlihatkan bagaimana praktek tersebut dilakukan: kesempatan ini harus direncanakan dengan baik, khususnya untuk pemula yang bermain di air yang cukup padat.
- b. Berikan motivasi kepada atlet untuk mempraktekkan.
- c. Jawab pertanyaan-pertanyaan yang relevan: Para siswa harus memahami apa yang sedang mereka coba untuk dicapai.

Pada saat berlatih, pelatih harus berada pada posisi yang memungkinkannya untuk mengamati atlet dengan baik lalu memberikan masukan (feedback) kepada mereka.

3.4. Umpan balik (Feedback)

Praktek latihan harus disertai dengan umpan balik dari pelatih agar hasil belajarnya optimal. Umpan balik tersebut berupa informasi tentang penampilan atlet yang dapat membantu memperbaiki kesalahan yang dilakukannya.

Ada tiga prinsip pokok dalam memberikan umpan balik (feedback).

- a. Observasi dan evaluasi penampilan atlet tersebut dikaitkan dengan tujuan dari sesi latihan.
- b. Berikan feedback segera setelah pertandingan dan sesering mungkin.
- c. Berikan feedback yang efektif dengan cara yang sesederhana mungkin dan setepat mungkin dan diatas segalanya, kelompok hanya boleh berkonsentrasi pada satu hal dalam satu waktu yang sama.

Ringkasan sebuah model dasar untuk mempresentasikan informasi pelatihan baru kepada atlet pemula disajikan dalam lampiran A dan lampiran B Aadaah checklistnya.

Agar dapat menyamakan informasi baru secara efektif, maka pelatih harus memahami tahap-tahap dalam mempelajari ketrampilan baru. Hal ini akan dibahas dalam bagian berikutnya.

4. TAHAP-TAHAP PEMBELAJARAN

Para peneliti menemukan bahwa ada tiga tahap dalam proses belajar. Ketiga tahap tersebut sudah teridentifikasi dengan baik sekalipun demikian kita tidak boleh lupa bahwa belajar adalah suatu proses yang kontinyu. Tiga tahap tersebut adalah :

1. Tahap awal
2. Tahap yang berliku
3. Tahap otomatis

4.1. Tahap Awal (*Early stage*)

Gerakan-gerakan pada tahap ini biasanya lambat, tidak efisien dan tidak terkoordinasi karena atlet atau dalam hal ini pemula, masih mencoba untuk mengkonversi instruksi pelatih menjadi gerakan yang nyata. Para atlet masih banyak berpikir untuk memahami tujuan dari gerakan-gerakan motorik tertentu, menganalisa situasi dan berupaya memahami teknik tersebut untuk mencapai tujuan. Prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan tahap ini adalah :

- a. Konsentrasi pada gerakan dasar
- b. Batasi jumlah tugas yang harus dilakukan
- c. Periode latihan yang pendek dan sering
- d. Kurangi segala hal yang mengganggu
- e. Upayakan supaya latihan tetap menyenangkan

4.2. Tahap berliku (*The grooving stage*)

Tahap ini mulai dimasuki ketika atlet mengerti tujuannya dan sudah dapat berkonsentrasi, dengan demikian terjadi kemajuan dalam belajar. Prinsip-prinsip pokoknya adalah:

- a. Kualitas gerakan : Atlet didorong untuk melakukan pola gerakan yang paling optimum
- b. Perulangan : Siswa harus melakukan gerakan tersebut berulang-ulang dan cukup sering

- c. Relaksasi :Setelah berkonsentrasi diikuti oleh aktivitas berlawanan untuk mengendurkan ketegangan atau relaksasi.
- d. Teknik / waktu : Untuk memperbaiki ketrampilan maka periode latihan dapat diperpanjang
- e. Tekanan/kecepatan : Untuk memperbaiki ketrampilan maka digunakan beban yang lebih tinggi dengan menaikkan tekanan pada dayung dan menambah kecepatan gerakan.

4.3. Tahap otomatis (The automatic stage)

Tahap ini merupakan tahap akhir dalam penguasaan ketrampilan. Pada tahap ini atlet dapat memproses informasi dengan mudah sekalipun ada gangguan minimal dari kegiatan lain.

Ciri-ciri pada tahap ini adalah konsisten dalam teknik dan stroke tetap bias bertahan sekalipun beban latihan dinaikkan. Prinsip-prinsip pelatihan pada tahap ini adalah :

- a. Waktu : tahap ini bias jadi makan waktu berbulan-bulan tetapi hasilnya adalah penampilannya menjadi konsisten.
- b. Perbedaan : Tahap ini bias diraih dalam waktu yang berbeda-beda.
- c. Regresi : Pengamatan yang teratur, analisa dan instruksi sangat diperlukan untuk mencegah regresi (kemunduran)
- d. Belajar berlebihan : Berlatih terlalu banyak justru akan mengurangi manfaat.

Pelatih akan menjadi lebih efektif jika memiliki kemampuan yang baik dalam menyajikan informasi barudan memahami tahap-tahap dalam proses pembelajaran ketrampilan. Efektivitas masih tergantung juga pada factor lain yaitu kemampuan berkomunikasi.

5. KOMUNIKASI

Topik ini sudah dibahas pada bagian lain. Pelatih-pelatih besar di dunia olahraga umumnya memiliki kemampuan untuk membangun hubungan yang akrab dengan teamnya. Kemampuan ini sering disebut dngan istilah “magic”, “charisma” dan lain-lain. Tapi sesungguhnya yang menjadi kunci keberhasilan mereka aalah kemampuan berkomunikasi.

Beberapa ciri yang melekat dalam diri pelatih semacam ini adalah :

- a. Tingkat kesadaran yang tinggi

- b. Dipercaya oleh para atletnya
- c. Kemampuan mendengarkan aspirasi dari para atlet

Hal diatas dilakukan selama periode yang cukup sehingga prestasi atletnya meningkat yang tidak lain disebabkan hubungan dekat dengan pelatihnya.

Penjelasan menyeluruh mengenai komunikasi sesungguhnya di luar jangkauan buku ini, tetapi pada lampiran C disediakan beberapa petunjuk untuk meningkatkan kemampuan berkomunikasi. Pembaca yang merasa tertarik dapat mencari informasi lebih jauh lagi untuk belajar kepada pelatih-pelatih yang sudah berhasil.

6. RINGKASAN

Peran pelatih memberikan sumbangan yang sangat berharga terhadap perkembangan olahraga dan partisipannya di semua level. Cara terbaik untuk memperbaiki ketrampilan anda sebagai pelatih adalah dengan melatih dan mempelajari bagaimana teori-teori dijalankan dalam dunia praktek.

Buku ini ditulis untuk menyediakan informasi guna membantu mengevaluasi pelatihan anda, dan di atas segalanya membantu anda untuk melatih dan mengembangkan olahraga dayung.

Sumber:

FISA, (1999). *Junior Rowing Guide*. FISA Youth Commission.

FISA. *Coaching Development Program Level I*. Hand Book, (1987). FISA Development Program.

FISA. *Coaching Development Program Level II*. Hand Book, (1987). FISA Development Program.

FISA. *Coaching Development Program Level III*. Hand Book, (1987). FISA Development Program.

FISA, (2000). *World Rowing Guide*. FISA.

L Davenport Michael, Editor (2000). *Candidate's Manual Level III*. USRowing's Coaching Education Program.

Nolte Volker (2005). *Rowing Faster, Training, Rigging, Technique, Racing*. Human Kinetics Publishers, INC, Champaign, Illinois.

Thompson Paul, (2005). *Sculling, Training, Technique & Performance*. The Crowood Press Ltd, Ramsbury, Marlborough.

