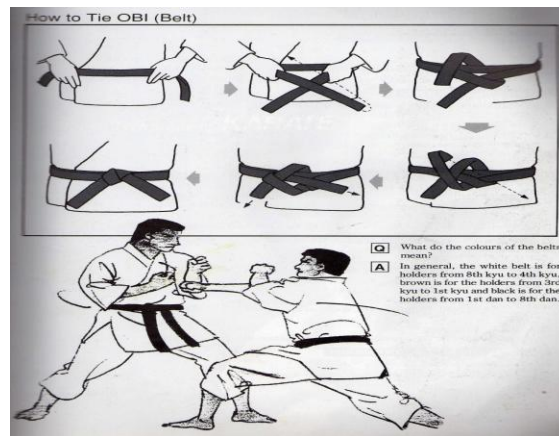


DIDAKTIK DAN METODIK PELATIHAN TEKNIK OLAHRAGA BELADIRI



OLEH
MULYANA, S. Pd., M. Pd.
SAGITARIUS, S. Pd.
BAMBANG ERAWAN, S. Pd.

KARAKTERISTIK BELADIRI

- STANDING FIGHTING
- CONTOH: SILAT, KARATE, TINJU, TAEKWONDO, TARUNG DRAJAT, KEMPO, SANSHAU ,dll.
- GROUND FIGHTING
- CONTOH:GULAT,JUDO
- ART/SENI, CONTOH: KATA, TGR, EMBU, WUSHU DLL



PELATIHAN TEKNIK

- Pengertian → yang dimaksud dengan latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet (Harsono, 1988).



Lanjutan

- Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neomuscular. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting, gerak-gerak dasar setiap teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

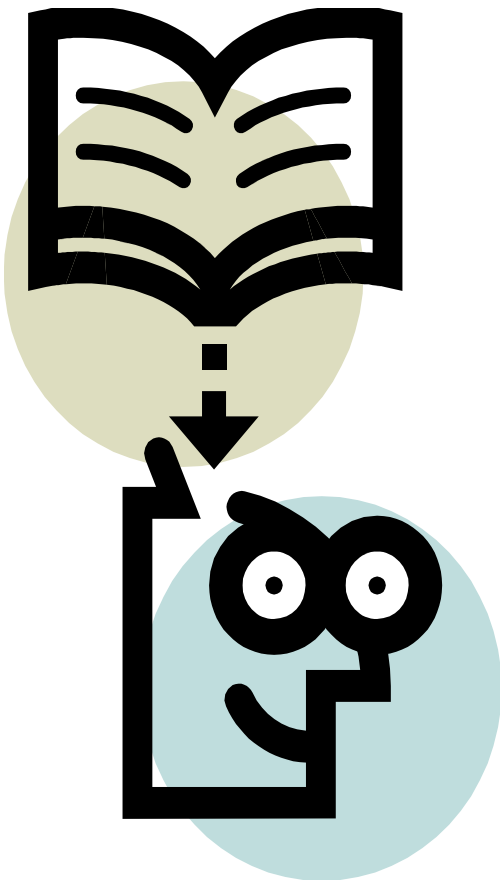


Training



- Adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1982)

Tahap-tahap belajar motorik (teknik)



- Tahap Kognitif → tahap penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana menerapkan informasi atau pengetahuan yang diperoleh.

Ciri Tahap Kognitif



- 1. Gerakan tampak kaku,
- 2. Mencoba-coba sering salah,
- 3. Kurang terkoordinasi,
- 4. Kurang efisien
- 5. Hasilnya tidak konsisten

Tahap Asosiatif



- Semakin efektif seseorang melaksanakan tugas gerak
- Gerakan terkoordinasi dengan baik
- Gerakan semakin konsisten

Tahap Otomatis

- Keterampilan motorik dilakukan dengan otomatis
- Keterampilan dilakukan secara simultan

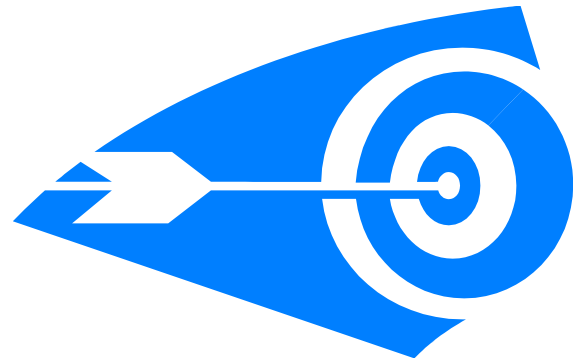


MODEL LATIHAN TEKNIK



IB스포츠가 굵직굵직한 스포츠 중계권을 따내면서 지상파 방송3사의 독점적 지위를 위협하고 있다.

- BLOK ATAU PARSIAL: adalah model latihan yang dibagi-bagi berdasarkan satuan pola latihan.





Pola Latihan
Akurasi
Kecepatan
Quickness

Akurasi

- Waktu yang ditetapkan
- Jumlah ulangan teknik yang ditetapkan
- Berbagai posisi
- Balance
-



Kecepatan

- Siklis → satu kali gerak
- A siklis → kombinasi teknik
- Cara mengukur: → stop watch
- → kamera

Quickness

- Aksi – reaksi
- Open skills → visual
- → audio
- → taktil/sentuhan
- Ukuran indikator: reaksi cepat dan tepat sesuai dengan stimulus yang diinginkan

TERIMA KASIH

