

DASAR-DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA: TEORI DAN PRAKTIK

Sayid Fariz

Fekie Adila

Muhammad Rifai

Ahad Agafian Dhuha

Fansah Adila



NEXUSBOOKS.ID



CV PUSTAKA BUKU NUSANTARA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas selesainya penyusunan buku *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Praktik* ini. Buku ini berisikan bahasan mengenai pendahuluan kepeleatihan olahraga, prinsip dasar kepeleatihan, teori pembelajaran motorik, perencanaan dan manajemen program latihan, metode-metode pelatihan fisik, dan penggunaan teknologi dalam kepeleatihan.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Jakarta, April 2025

Penulis

NEXUSBOOKS.ID

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN KEPELATIHAN OLAHRAGA	1
1.1 Pengantar Kepelatihan Olahraga.....	1
1.2 Tujuan dan Fungsi Kepelatihan	4
1.3 Peran dan Tanggung Jawab Pelatih.....	7
1.3.1 Kompetensi Utama Pelatih Olahraga	7
1.3.2 Etika dan Profesionalisme dalam Kepelatihan	9
1.4 Teknologi dalam Kepelatihan Modern	11
1.4.1 Penggunaan Teknologi untuk Analisis Kinerja.....	11
1.4.2 Aplikasi Digital untuk Manajemen Pelatihan.....	12
1.5 Masa Depan Kepelatihan Olahraga	13
1.5.1 Tren dan Inovasi	13
1.5.2 Tantangan dan Peluang	15
1.6 Penutup	18
DAFTAR PUSTAKA.....	20
BAB 2 PRINSIP DASAR KEPELATIHAN	21
2.1 Pendahuluan.....	21
2.2 Kompetensi dan Kualifikasi Seorang Pelatih	23
2.3 Prinsip Dasar Kepelatihan	25
DAFTAR PUSTAKA.....	34
BAB 3 TEORI PEMBELAJARAN MOTORIK	35
3.1Pendahuluan	35
3.2 Tahapan Pembelajaran Motorik.....	37

BAB 1

PENDAHULUAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Oleh Sayid Fariz

1.1 Pengantar Kepeleatihan Olahraga

Kepelatihan olahraga merupakan proses mendidik, melatih, dan membimbing individu atau tim untuk mencapai tujuan tertentu dalam olahraga, baik dalam konteks prestasi, kesehatan, maupun rekreasi. Pelatih olahraga berperan sebagai fasilitator perkembangan fisik, mental, dan sosial atlet, dengan pendekatan berbasis ilmu pengetahuan, pengalaman, dan seni kepemimpinan. Pentingnya kepeleatihan olahraga terletak pada kontribusinya terhadap peningkatan kinerja individu dan tim, pengembangan karakter, serta pencapaian tujuan hidup sehat dan aktif. Melalui pendekatan yang sistematis dan terencana, pelatih dapat menciptakan pengalaman olahraga yang bermakna dan memotivasi.

Kepelatihan olahraga telah berkembang seiring dengan evolusi olahraga itu sendiri. Di zaman kuno, olahraga lebih bersifat ritual dan dipandu oleh tradisi. Namun, dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, kepeleatihan modern menjadi lebih terstruktur, melibatkan teori-teori ilmiah dari berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi, psikologi, biomekanika,

BAB 6

PENGUNAAN TEKNOLOGI DALAM KEPELATIHAN

Oleh Fansah Adila

6.1 Pendahuluan

Teknologi merupakan hasil akumulasi ilmu pengetahuan yang diwariskan lintas generasi sepanjang sejarah peradaban manusia. Transformasi digital memungkinkan masyarakat modern mengungkap berbagai misteri yang sebelumnya sulit dipahami. Revolusi digital tidak muncul seketika, melainkan didukung oleh rentetan peristiwa besar yang menjadi fondasi kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan. Perkembangan ini berawal dari revolusi kognitif sekitar 70.000 tahun lalu, ketika manusia mulai berpikir abstrak, berkomunikasi dengan bahasa kompleks, dan menciptakan imajinasi kolektif.

Revolusi besar berikutnya adalah transisi dari masyarakat pemburu-pengumpul ke era agrikultur sekitar 10.000 tahun lalu. Perubahan struktur sosial yang lebih kompleks melahirkan revolusi sains pada abad ke-16, yang kemudian membuka jalan bagi temuan besar, membawa peradaban menuju pemahaman berbasis objektivitas dan progresivitas. Hingga akhirnya, pada abad ke-21, revolusi digital semakin mengakselerasi inovasi teknologi (Yuval, 2015).