

ILMU KEPELATIHAN OLAHRAGA DASAR

Penulis :

Baharuddin Hasan
Hasmyati
Hasyim
Nur Indah Atifah Anwar
Nurliani
Andi Atssam Mappanyukki
Dahlan

ISBN : 978-623-10-5069-4

Editor : Ari Yanto, M.Pd.

Penyunting : Yuliatr Novita, M.Hum.

Desain Sampul dan Tata Letak : Dede Ahsani Aulia, S.T.

Penerbit : AIKOMEDIA PRESS

Anggota IKAPI No.056/SBA/2024

Redaksi :

Jln. Sungai Lareh No.26, Kel. Lubuk Minturun, Kec. Koto Tengah,
Kota Padang, Sumatera Barat
Website : aikomedia.id
Email : aikomediapress@gmail.com

Cetakan pertama, November 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul Ilmu Kepelatihan Olahraga Dasar dapat diselesaikan. Buku ini membahas Tentang Pengertian olahraga dari berbagai perspektif, Lingkup dan terminologi dalam latihan, Karakteristik latihan, Tujuan dan target latihan, Prinsip-prinsip dasar dalam latihan, Komponen-komponen latihan, Sistem energi dalam tubuh, Komponen fisik selain biomotorik, Struktur dasar tubuh manusia yang mempengaruhi performa olahraga, Jenis-jenis aktivitas latihan untuk meningkatkan komponen fisik atlet.

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.

Padang, November 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB 1 PENGERTIAN OLAHRAGA DARI BERBAGAI PERSPEKTIF.....	1
1.1 Pengertian Olahraga secara Umum.....	1
1.1.1 Definisi dan Etimologi	1
1.1.2 Jenis-jenis Olahraga	2
1.1.3 Tujuan dan Manfaat Olahraga	5
1.2 Perspektif Ilmu Kesehatan.....	7
1.3 Perspektif Ilmu Sosial	7
1.4 Perspektif Pendidikan	8
1.5 Perspektif Filsafat	8
1.6 Perspektif Sejarah.....	9
1.7 Penutup	9
1.7.1 Kesimpulan	9
1.7.2 Saran	10
DAFTAR PUSTAKA.....	12
BAB 2 LINGKUP DAN TERMINOLOGI DALAM LATIHAN	13
2.1 Pendahuluan.....	13
2.2 Terminologi dalam Latihan.....	15
2.3 Latihan	17
2.4 Jenis Jenis Latihan	18
DAFTAR PUSTAKA	25
BAB 3 KARAKTERISTIK LATIHAN	27
3.1 Pendahuluan.....	27
3.2 Latihan	29
3.2.1 Pengertian Latihan.....	29
3.2.2 Efek Latihan	31
3.2.3 Latihan Fisik.....	32
3.2.4 Tujuan Latihan.....	33
3.2.5 Prinsip Latihan	35
3.3 Karakteristi Latihan.....	37

BAB 1

PENGERTIAN OLAHRAGA DARI BERBAGAI PERSPEKTIF

Oleh Baharuddin Hasan

1.1 Pengertian Olahraga secara Umum

1.1.1 Definisi dan Etimologi

Definisi Olahraga

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran tubuh, kesehatan mental, serta prestasi dalam kompetisi tertentu (Ruhardi, Rudi, 2021). Olahraga mencakup berbagai aktivitas, mulai dari aktivitas yang sederhana seperti berjalan kaki hingga olahraga kompetitif seperti sepak bola, basket, dan atletik.

Menurut *World Health Organization* (WHO), olahraga didefinisikan sebagai semua bentuk aktivitas fisik yang, melalui partisipasi yang teratur, bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial. Definisi ini mencakup berbagai bentuk aktivitas fisik, baik yang dilakukan dalam lingkungan formal (seperti di gym atau arena olahraga) maupun informal (seperti bermain di taman atau berlari di sekitar lingkungan).

Etimologi Olahraga

Kata "olahraga" berasal dari bahasa Sanskerta, yaitu "olahrasa", yang terdiri dari dua kata: "olah" yang berarti "melakukan atau mengerjakan" dan "rasa" yang berarti "rasa atau perasaan." Jadi, "olahrasa" secara harfiah dapat diartikan sebagai "melakukan dengan perasaan." Istilah ini kemudian berevolusi dalam bahasa Indonesia menjadi "olahraga," yang mencerminkan konsep aktivitas fisik yang dilakukan dengan penuh semangat dan dedikasi.

BAB 10

JENIS-JENIS AKTIVITAS LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN KOMPONEN FISIK ATLET

Oleh Dahlan

10.1 Definisi dan Klasifikasi Komponen Fisik

Definisi dan klasifikasi komponen fisik telah menjadi fokus utama dalam ilmu olahraga, yang sangat mendukung pemahaman tentang bagaimana berbagai faktor fisik berkontribusi terhadap performa atletik (Kenney et al., 2022). Komponen fisik dianggap sebagai fondasi utama untuk mencapai puncak performa, dengan berbagai jenis olahraga yang memerlukan kemampuan fisik spesifik (Oliva-Lozano et al., 2023). Dengan pemahaman yang mendalam tentang komponen fisik ini, pelatih dan atlet dapat merancang program latihan yang sesuai untuk meningkatkan komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga. Selain itu, pemahaman yang kuat tentang komponen fisik juga membantu dalam mencegah cedera dan memastikan bahwa atlet dalam kondisi fisik terbaik untuk bersaing di tingkat tertinggi komponen fisik dapat dikelompokkan berdasarkan kategori tertentu seperti :

10.2 Kekuatan otot

Latihan kekuatan otot melibatkan aktivitas fisik yang dirancang untuk merangsang pertumbuhan otot dan meningkatkan kekuatan melalui pengulangan latihan dengan beban tertentu (Suchomel et al., 2018). Latihan ini tidak hanya meningkatkan massa otot, tetapi juga meningkatkan fungsi metabolik, menurunkan risiko cedera, dan meningkatkan kesehatan jangka panjang.