

# Pemanduan Bakat Olahraga

Mansur, M.S

Kepelatihan Olahraga  
FIK UNY



# PENDAHULUAN

Faktor–faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembinaan dalam olahraga:

1. Tersedianya atlet potensial (Talented Athletes) yang mencukupi
2. Tersedianya pelatih profesional dan dapat menerapkan iptek
3. Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang mencukupi
4. Adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah)
5. Perlu adanya tes and pengukuran kondisi kesehatan, fisik , dan psikologis atlet secara periodik.

6. Proses identifikasi atlet berbakat menjadi bagian yg sangat penting dalam olahraga contemporer.
7. Setiap orang dapat belajar menari, menyanyi dan melukis, tetapi sangat sedikit yg mencapai tingkat maestro.
8. Olahraga adalah seni, sehingga menemukan individu berbakat, memilih sejak usia dini, memonitor terus-menerus dan membantu untuk mencapai tingkat mastery.

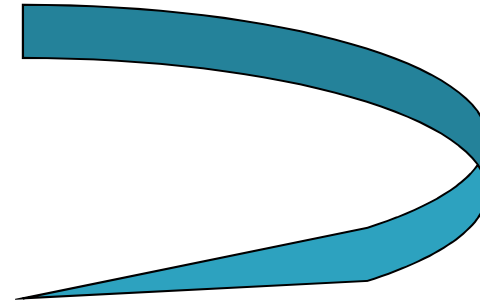
# Pengertian bakat

- ▶ Bakat (talent) adalah potensi yang dibawa sejak lahir, merupakan pembawaan yang diperoleh secara genetik dari faktor keturunan.
- ▶ Sifat anak cenderung mewarisi sifat-sifat orangtuanya baik secara biologis maupun psikologis.
- ▶ "I am convinced that anyone interest in winning olympic medals, must select his or perent carefully".

# SASARAN PEMANDUAN BAKAT

- ▶ Mewujudkan pembangunan watak dan karakter bangsa Indonesia seutuhnya, mendapatkan olahragawan berbakat sejak usia dini untuk meraih prestasi tingkat daerah, nasional dan internasional.
- ▶ Optimalisasi proses pembinaan sejak usia dini secara konsisten, berkisenambungan, sistematis, efisien dan terpadu.
- ▶ Merencanakan tahap pembinaan olahraga sejak multileteral, spesialisasi sampai puncak prestasi.
- ▶ Menciptakan model pembinaan olahraga yg merangsang anak senang berolahraga shg perkembangan organ, sosial, dan kejiwaan secara harmonis.
- ▶ Melibatkan sebanyak-banyaknya anak usia dini gemar olahraga.

# ATLET



1. BERBAKAT
2. MOTIVASI TINGGI
3. BERSEDIA BERLATIH KERAS

# Indikator Penting dalam Pemanduan Bakat

- ▶ Kesehatan, meliputi jantung–paru, syaraf otot dan fungsi organ dalam.
- ▶ Antropometri, TB, BB, ukuran bagian tubuh dll.
- ▶ Biometri, kecepatan, koordinasi dan VO 2 mak.
- ▶ Aspek psikologi, sikap, motivasi dan toleransi.
- ▶ Keturunan.
- ▶ Lama latihan dan peluang untuk dapat dikembangkan.
- ▶ Maturasi.

# CIRI-CIRI ANAK BERBAKAT

1. Sehat
2. Fungsi organ baik.
3. Antropometri sesuai Cabor.
4. Gerak dasar bagus.
5. Intelegensi mendukung.
6. Kepribadian baik.
7. Gemar Olahraga.
8. Keturunan.



# DUKUNGAN TERHADAP ATLET

1. Tersedia cukup waktu bebas dari kewajiban sekolah atau kantor untuk berlatih.
2. Istirahat yang cukup dan gizi yang tinggi
3. Akses fisioterapi dan medis dipermudah.
4. Dorongan dan rangsangan terus-menerus agar menciptakan lingkungan latihan yg positif dan mendukung aspirasi atlet.

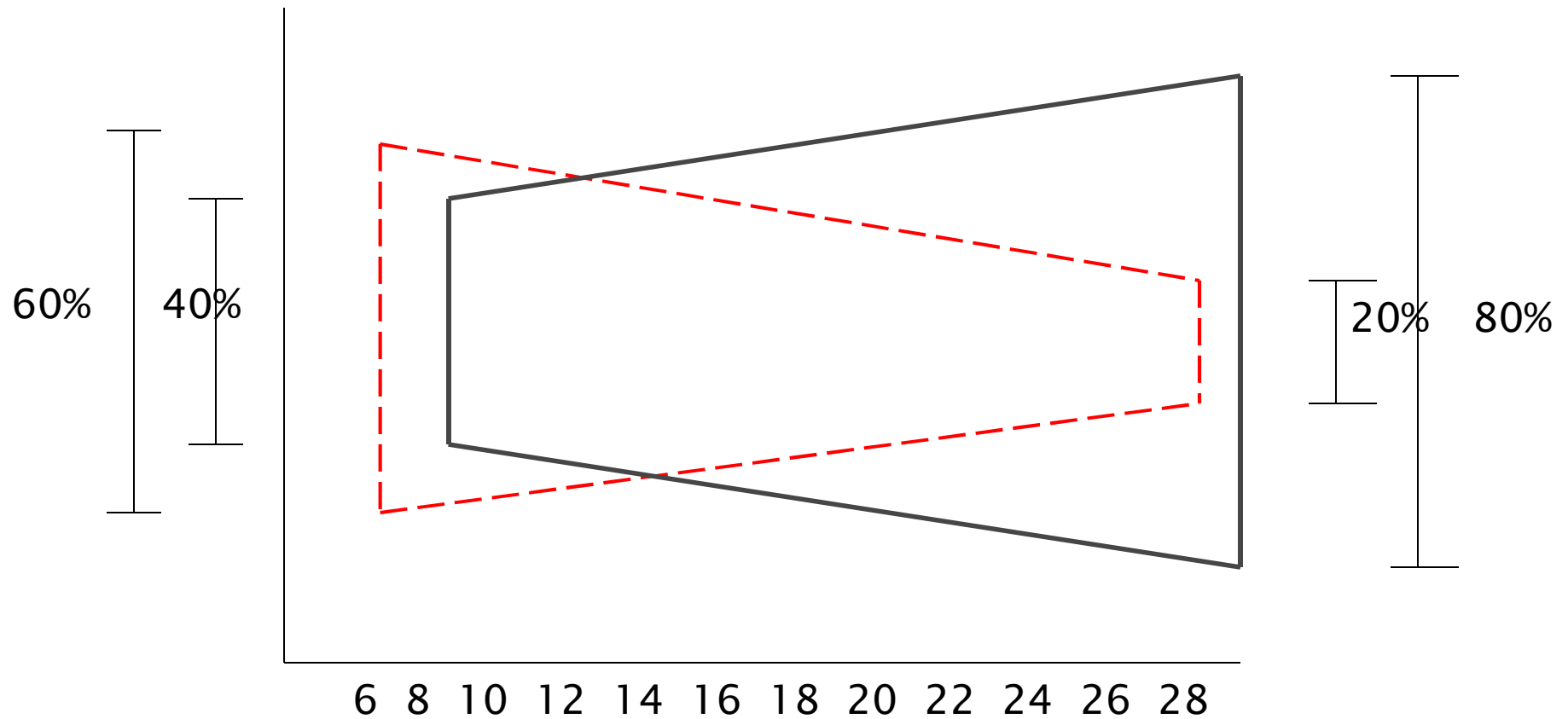
# SDM YANG TERLIBAT DLM PEMANDUAN BAKAT

1. Guru Penjas.
2. Pelatih.
3. Dokter.
4. Sosiolog.
5. Antropolog.
6. Psikolog
7. Orangtua calon.
8. Instansi terkait (KONI, Pengprov, Pengcab, Club, Dinas Pendidikan)

# Tahap Pembinaan Prestasi



# Rasio pengembangan Multilateral dan Latihan Spesialisasi berdasarkan usia



Keterangan:

--- -- -- Pengembangan Multilateral

----- Latihan spesialisasi

# SASARAN SESUAI PENTAHAPAN PEMBINAAN

TAHAPAN	SASARAN
MULTILATERAL	Usia 6-16 th, multiskill, bertujuan mengembangkan gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, melempar, merangkak, memanjat dll). Fondasi dlm belajar teknik dan gerakan yg bervariatif.
LATIHAN SPESIALISASI	Usia 15-19 th, materi disesuaikan dgn kebutuhan cabor, meliputi: biomotorik, energi dominan, klasifikasi ketrampilan,
PRESTASI	Pencapaian prestasi maksimal pada usia >19 th dan penjagaan agar prestasi stabil bahkan lebih baik lagi.

# PERBANDINGAN SPESIALISASI DINI DAN PROGRAM MULTILATERAL

SPESIALISASI DINI	PROG MULTILATERAL
Prestasi cepat	Prestasi lambat
Prestasi puncak 15-16 th.	Prestasi puncak usia 18 tahun atau lebih
Usia 18 th prestasi menurun	Prestasi bertahan lama
Sering cedera	Jarang cedera
Prestasi tidak konsisten	Prestasi konsisten

# EFEK SPESIALISASI DINI

Mengarah pada unilateral, perkembangan organ fungsional dan otot terbatas.

Mengganggu keharmonisan pertumbuhan dan keseimbangan fisik. Antara lain, efisiensi fisik, prestasi dan perkembangan kesehatan.

Menyebabkan overuse, overtraining, dan cedera.

Bepengaruh negatif terhadap kesehatan mental anak, hal ini disebabkan oleh tingkat stress latihan & kompetisi yang tinggi.

Mengganggu perkembangan sosial anak, membuat kesulitan mencari teman di luar teman latihan, akibat latihan berjam-jam setiap hari.

Menurunkan motivasi anak, akibat beban program latihan, bosan & kurang menyenangkan. Banyak anak berhenti latihan sebelum mencapai dewasa.

# Prediksi Tinggi Badan Berdasarkan Umur

Usia (th)	Persentase	
	Pria	Wanita
12	84.2	92.8
13	87.3	96.5
14	91.5	98.3
15	96.1	99.1
16	98.3	99.6
17	99.3	100
18	99.8	100



# Prediksi Tinggi Badan Berdasarkan Umur

Usia (th)	Persentase	
	Pria	Wanita
1	42.2	44.7
2	49.5	52.8
3	53.8	57.0
4	58.4	61.8
5	61.8	66.2
6	65.2	70.3
7	69.0	74.0
8	72.0	77.5
9	75.0	80.0
10	78.0	84.4
11	81.0	88.4



**Temukan Atlet  
Berbakat**



*Prestasi Mendunia*