

# PEMBINAAN MULTILATERAL

Jurusan Kepeleatihan Olahraga  
FIK UNY  
Dr.Or.Mansur,MS  
[mansur@uny.ac.id](mailto:mansur@uny.ac.id)

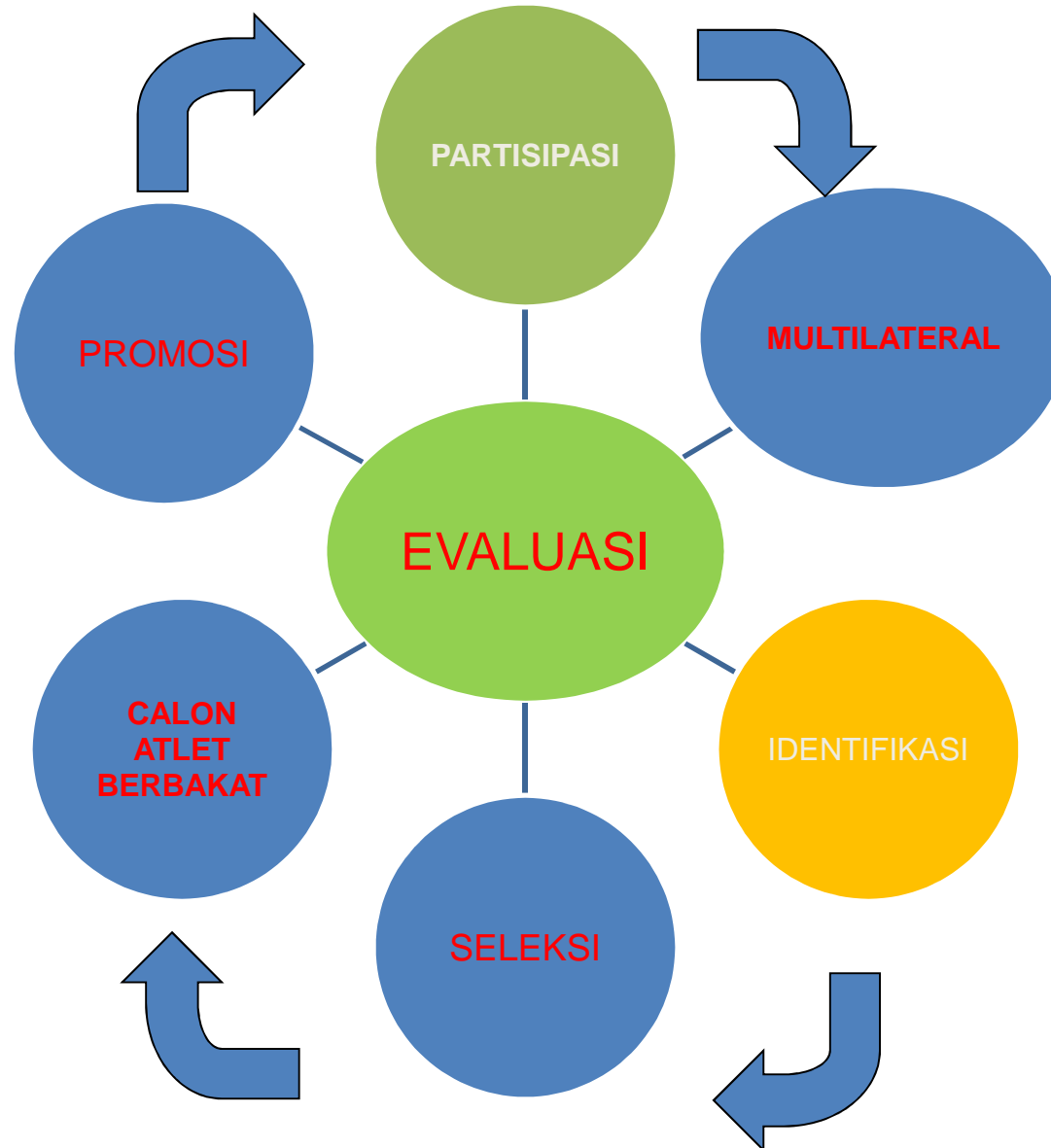
usia



# PEMASALAN

- 1. Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yg memadai di kelompok bermain, TK dan SD.**
- 2. Menyiapkan guru olahraga yg mampu menggerakkan kegiatan olahraga di sekolah.**
- 3. Mengadakan pertandingan persahabatan antar sekolah atau antar kelas.**
- 4. Memberikan motivasi pada siswa untuk berolahraga.**
- 5. Mengadakan demonstrasi pertandingan atlet berprestasi.**
- 6. Menggairahkan olahraga melalui TV dll.**
- 7. Melakukan kerja sama antar sekolah, masyarakat dan orangtua siswa.**

# Siklus Pemanduan Bakat



# Penjelasan:

- **Partisipasi, Asumsi bahwa setiap orang memiliki kesempatan yg sama dalam olahraga. Identifikasi, melihat dengan cara yang benar melalui observasi, wawancara, pengukuran dan lain-lain.**
- **Promosi, Membuat kondisi agar bakat yang telah terseleksi dapat berkembang dengan cara berlatih yang benar.**
- **Evaluasi, Menilai dan mengoreksi efisiensi setiap tahap kegiatan pemanduan bakat (partisipasi, identifikasi, seleksi dan promosi).**

# CIRI-CIRI ANAK BERBAKAT

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

# Prediksi Tinggi Badan Berdasarkan Umur

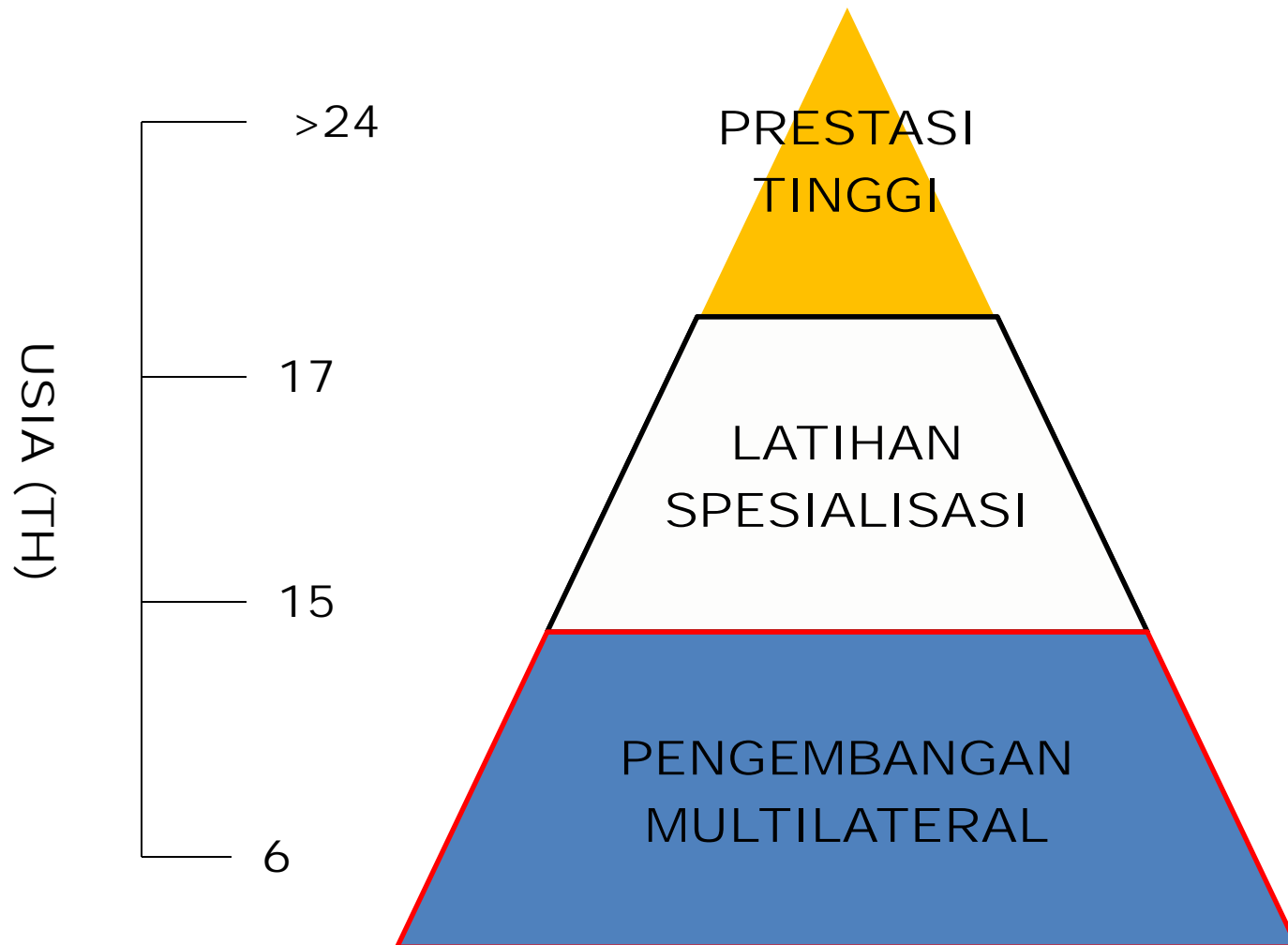
Usia (th)	Persentase	
	Pria (%)	Wanita (%)
1	42.2	44.7
2	49.5	52.8
3	53.8	57.0
4	58.4	61.8
5	61.8	66.2
6	65.2	70.3
7	69.0	74.0
8	72.0	77.5
9	75.0	80.0
10	78.0	84.4
11	81.0	88.4

# 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



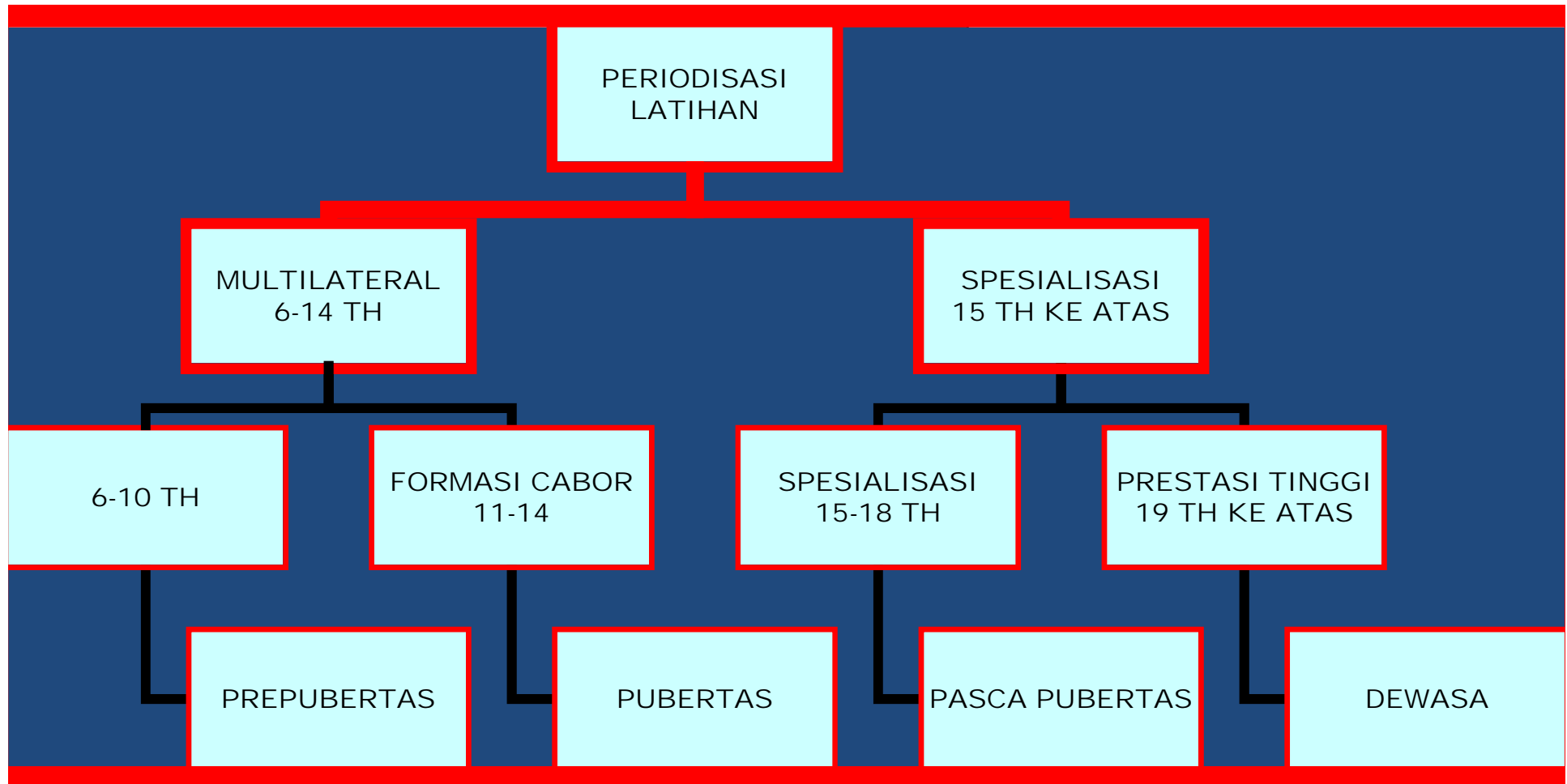
# Tahap Pembinaan Prestasi



## 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 penajagan agar prestasi stabil bahkan lebih baik lagi.

# PERIODISASI LATIHAN JANGKA PANJANG



## HAL YG PERLU DIPERHATIKAN LATIHAN UNTUK ANAK-ANAK

- **Program latihan intensitas rendah**
- **Tekanan pada partisipasi & funing bukan pada kemenangan.**
- **Anak blm mampu mengatasi latihan intensitas tinggi.**
- **Program latihan ditujukan pada pengembangan or secara menyeluruh bukan prestasi**
- **Prioritas lebih pada kelompok otot besar.**
- **Tubuh peka cedera**
- **Aktivitas erobik lebih tepat.**
- **Belum mampu mentoleransi asam laktat yg bersifat unaerobik.**
- **Ligamen sudah kuat, tetapi tulang masih cartilaginous & calcifing.**
- **Orentasi pada gerak anak bukan pada ceramah.**
- **Latihan harus bervareasi.**
- **Menetapkan repetisi secara tepat setiap belajar ketrampilan dan memperbaiki teknik secara tepat.**

# Garis besar program latihan yg cocok untuk atlet muda 6-11 th

- 1. Tekanan pada pengembangan multilateral, meliputi: berbagai ketrampilan DASAR seperti lari, lompat, menangkap, melempar, memukul, keseimbangan, dan rolling.**
- 2. Menyediakan waktu yg cukup untuk mengembangkan ketrampilan & bermain.**
- 3. Mendukung positif bagi anak UNTUK disiplin thd pengembangan ketrampilan.**
- 4. Pengembangan flexibility, koordinasi dan keseimbangan.**
- 5. Pengembangan bermacam gerak motorik intensitas rendah.**
- 6. Menetapkan repetisi secara tepat setiap belajar ketrampilan dan memperbaiki teknik secara tepat**
- 7. Memodifikasi alat dan lingkungan permainan sesuai tingkatan anak.**

Lanjutan..,

- 8. Memberikan pengalaman belajar kpd anak dengan memberikan kesempatan mengikuti driling, permainan dan aktivitas-aktivitas. Mendorong berkreatif dan beremiginatif.**
- 9. Memodifikasi aturan permainan shg mudah difahami anak.**
- 10. Menciptakan drill, permainan dan aktivitas shg anak mempunyai kesempatan memaksimalkan partisipasi.**
- 11. Tekanan pada etika dan fair ply.**
- 12. Memberikan kesempatan kepada laki-laki dan perempuan untuk partisipasi bersama.**
- 13. Buat mereka benar-benar berolahraga dan senang.**
- 14. Mendorong berpartisipasi berbagai olahraga.**

# USIA 11-14 TH, PEMBENTUKAN OLAHRAGA

- Intensitas latihan mulai ditingkatkan, kapasitas tubuh berkembang pesat, sistem cardiorespirasi terus dikembangkan, toleransi tdp asam laktat secara bertahap ditingkatkan.
- Pada tahap ini perlu dipahami bahwa perkembangan anak sangat bervariasi, ada yg cepat ada yg lambat.
- Kemenangan bukan tujuan utama.

# Program latihan untuk usia 11-14 th

## Sebaiknya:

1. Mendorong partisipasi vareasi latihan cabor dan non cabor.
2. Pengembangan multilateral sebagai fondasi cabor secara bertahap terus ditingkatkan.
3. Drilling taktik, strategi dan pengembangan ketrampilan cabor.
4. Memperbaiki dan otomatisasi ketrampilan dasar dan belajar ketrampilan yg lebih sulit.
5. Mengutamakan pengembangan flexibility, koordinasi dan keseimbangan.
6. Mengutamakan etika dan fair play dalam latihan dan kompetisi.



## Lanjutan..

7. Menganjurkan latihan kekuatan umum, terutama “core muscle”, hip, lower back dan abdominalis. Latihan stabilisasi, latihan menggunakan berat badan sendiri, dan mulai dengan peralatan ringan seperti bola medicine, dumbell ringan.
8. Lebih mengutamakan Pengembangan kapasitas erobik maksimal.
9. Latihan Anaerobik sedikit ditingkatkan, anak belum tepat diberikan sprint 200 dan 400 m. sebaiknya diganti dengan spring 50m, 70m. Tes erobik dengan lari 800 m.

# Lanjutan..

10. Hindarkan kompetisi yg menyebabkan stress berlebihan thp anatomi tubuh, seperti lompat jangkit.
11. Memperbaiki konsentrasi untuk belajar ketrampilan sulit, mendorong pengemb strategi, visualisasi, dan pembentukan mental trainiung.
12. Membiasakan kompetisi yg funning shg biasa menggunakan taktik dan teknik yg telah dipelajari.
13. Menyediakan waktu untuk bermain dan sosialisasi dengan teman sebaya.

## Spesialisasi, Usia 15-18 th.

- Tujuan agar atlet mampu mentoleransi latihan dan kompetisi yg lebih berat.
- Monitor intensitas dan volume latihan agar menghasilkan perkembangan prestasi atlet tanpa resiko cedera.
- Akhir dari tingkatan ini tidak ada masalah berkenaan dengan teknik.
- Program multilateral yg telah disiapkan untuk pengembangan cabor.

# Lanjutan..

- Monitor secara teliti perkembangan atlet selama tahap ini. Mereka berusaha mengembangkan strategi untuk mengatasi meningkatnya tuntutan latihan dan pertandingan. Mereka juga berusaha mengatasi kesulitan akibat latihan berat.
- Memonitor secara progresif perkembangan biomotor dominan, seperti power, kapasitas anaerobik, koordinasi dan kelentukan dinamis.
- Meningkatnya volume latihan khusus cabang akan memperbaiki prestasi, tetapi juga akan menyebabkan stres .

# Lanjutan..

- Intensitas latihan akan ditingkatkan lebih cepat daripada volume, tetapi volume lat tetap dikembangkan scr progresif.
- Latihan dititik beratkan pada pengembangan ketrampilan cabor, menstimulasi aksi kompetisi tanpa menimbulkan kelelahan yg berlebihan.
- Jika mungkin melibatkan atlet untuk mengambil keputusan.
- Latihan multi lateral terus dilakukan, terutama pada tahap persiapan awal.
- Memberi dorongan kepada atlet agar lebih paham tentang aspek[aspek tiori latihan.
- Hindakan latihan beban berat bagi yg masih dalam masa pertumbuhan.
- Prioritaskan pengembangan kapasitas erobik.

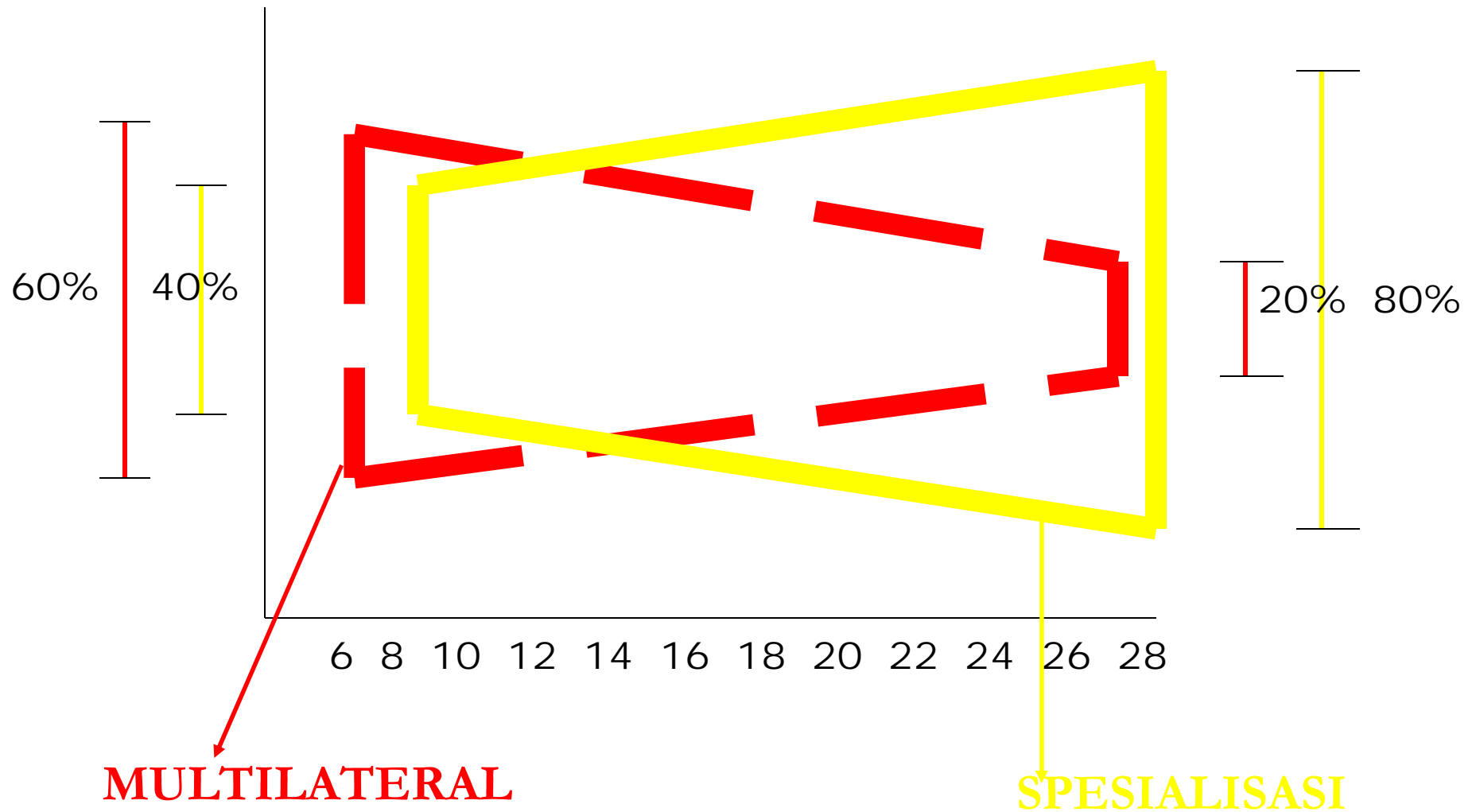
## Lanjutan ..

- Volume dan intensitas latihan ditingkan secara progresif agar toleran tdp asam laktat.
- Sempurnakan teknik dengan pedoman secara biologis dan biomekanis efisien.
- Kembangkan taktik individu dan tim.
- Menambah jumlah kompetisi.
- Masukkan program pengembangan mental training.

# PERBANDINGAN SPESIALISASI DINI DAN PROGRAM MULTILATERAL

<b>SPESIALISASI DINI</b>	<b>MULTILATERAL</b>
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

# Rasio pengembangan Multilateral dan Latihan Spesialisasi berdasarkan usia

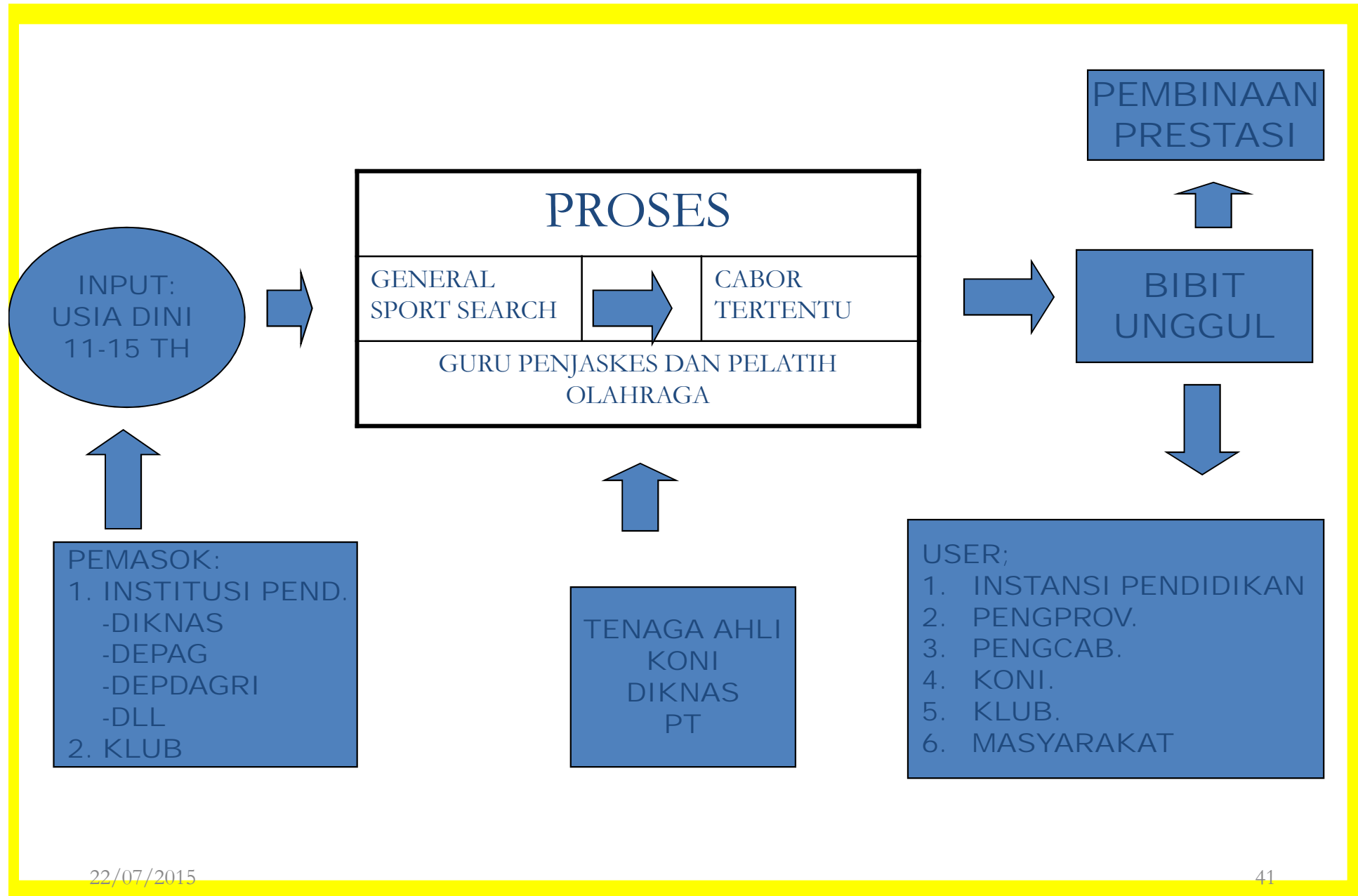




## PANDUAN UMUM PENTAHAPAN PRESTASI

NO	CABANG OR	MULAI OR	MULAI SPESIALISASI	PUNCAK PRESTASI
1.	Atletik	11-14 th	14-16 th	22-26 th
2.	Badminton	10-12 th	14-16 th	20-25 th
3.	Basket	10-12 th	15-16 th	22-28 th
4.	Bola voli	10-12 th	15-16 th	22-26 th
5.	Judo	8 -10 th	15-16 th	22-26 th
6.	Pencak silat	8 -10 th	15-16 th	22-26 th
7.	Karate	8 -10 th	15-16 th	22-26 th
8.	Renang pi	7 - 9 th	11-13 th	18-23 th
9.	Senam pi	6 - 8 th	9 - 10 th	14-18 th
10.	Sepak bola	10-12 th	14-16 th	22-26 th
11.	Taekwondo	8 -10 th	13-15 th	22-26 th
12.	Tenis pi	7 - 8 th	11-13 th	17-25 th
13.	Tenis Meja	8 - 9 th	11-14 th	22-25 th

# ALUR MEKANISME PEMANDUAN BAKAT DI INDONESIA



## EFEK SPESIALISASI DINI

Mengarah panda 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.

# HASIL SURVAY DI SOVIET

1. Mayoritas atlet soviet dilatarbelakangi multilateral bgs
2. Mulai berlatih 7-8 th dgn bermacam olahraga (s bola, renang, ski, sepeda, lari dll). 13 th dilatih senam, dayung & atletik.
3. Spesialisasi 15-17 th, puncak prestasi dicapai setelah 5-8 th spesialisasi.

# HASIL ...

4. Spesialisasi dini mencapai puncak prestasi 18 th, pensiun sebelum senior & hanya sedikit yg bertahan sampai senior.
5. Beberapa atlet top soviet mulai berlatih terorganisir usia 14 th dan tidak pernah juara atau menjadi pemecah rekor. Ttp di level senior juara dunia.
6. Sebagian besar atlet dibina melalui pengemb multilateral sbg fondasinya.
7. Spesialisasi jarang ditemukan sebelum usia 15 th.

# 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.

# KONSEP PEMANDUAN BAKAT

- Pembinaan usia dini 6-14 tahun hakekatnya bagian dari kebijakan nasional.
- Fakta menunjukkan bahwa prestasi tinggi hanya bisa dicapai dengan pembinaan sejak usia dini.
- Bakat adalah warisan terlahir dan menjadi aset utama pencapaian prestasi.
- Pemanduan bakat belum sepenuhnya dilaksanakan dalam pembinaan atlet.
- Masih terdapat kendala teknis dalam pemanduan bakat di Indonesia.
- Minimnya tenaga ahli dalam hal penjaringan atlet berbakat.
- Minimnya atlet yg mempunyai parameter fisik dan antropometri idial.



## COMPARISON BETWEEN EARLY SPECIALIZATION AND MULTILATERAL DEVELOPMENT

### Early Specialization

- Quick performance improvement
- Best performances achieved at 15 to 16 years of age because of quick adaptation
- Inconsistent performance in competition
- High incidence of burnout and quitting sport by age 18
- Increased risk of injury because of forced adaptation and lack of physiological development

### Multilateral Development

- Slower performance improvement
- Best performances at age 18 or older when the athlete has reached physiological and psychological maturation
- Consistent and progressive performance in competition
- Longer athletic career
- Fewer injuries as a result of more progressive loading patterns and overall physiological development