

B 13

Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula

PEDOMAN LATIHAN DASAR BAGI ATLET MUDA BERBAKAT

OLEH:
RIA LUMINTUARSO

Yogyakarta 2013

uNy PRESS

Daftar Isi

negeri tercinta ini. Semua itu tentunya akan dapat memperkaya khasanah dan wawasan penulis dalam pengembangan buku ini lebih lanjut.

Penulis sangat menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun dari para pengguna diharapkan demi untuk perbaikan selanjutnya. Selamat memanfaatkan buku ini, semoga dapat memberikan manfaat bagi para pengguna.

Yogyakarta, Agustus 2013

Penulis,
DR. Ria Lumintuarso, M.Si.

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Gambar	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Singkatan	vii
Bab I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	2
B. Tentang Buku Ini	4
C. Bagaimana Menggunakan Buku Ini	3
Bab II PEMBINAAN MULTILATERAL	6
A. Hakekat Pembinaan Multilateral	6
B. Ruang Lingkup Pembinaan Multilateral	8
C. Pembinaan Multilateral dan Pertumbuhan Anak	10
D. Pembinaan Multilateral dalam Pendidikan Jasmani	12
E. Pembinaan Multilateral dalam Prestasi Olahraga	15
Bab III LATIHAN MULTILATERAL	21
A. Subjek Latihan Multilateral	21
B. Pengelolaan Sesi Latihan Multilateral	22
C. Latihan Minggu dan Sesi Latihan	25
D. Multilateral pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani	30
Bab IV GERAK DAN KETERAMPILAN MULTILATERAL	33
A. Gerak dan Keterampilan Dasar Multilateral	33
B. Dasar Gerak Teknis Olahraga	44
Bab V LATIHAN KONDISIONING BAGI PEMULA	153
A. Kaidah dan Karakteristik Kondisioning	153
B. Metode Latihan Fisik bagi Atlet Pemula	155

Bab VI TES DAN PENGUKURAN MULTILATERAL	160
A. Tes Kemampuan Jasmani dan Kondisi Multilateral	160
B. Interpretasi Hasil Pengukuran	164
C. Tes Pemanduan Bakat	165

Bab VII PENUTUP	167
Daftar Puskata	169
Lampiran: Tes Pemanduan Bakat Sport Search	171

Daftar Gambar

Gambar 1.	Rasio Antara Pengembangan Multilateral Dan Spesialisasi	7
Gambar 2.	Kurva Pertumbuhan Jasmani Berdasarkan Usia	11
Gambar 3.	Fondasi Gerak.	14
Gambar 4.	Fase Perkembangan Prestasi	16
Gambar 5.	Fase Sensitif Pengembangan Latihan Bagi Atlet Perempuan.....	17
Gambar 6.	Fase Sensitif Pengembangan Latihan Bagi Atlet Laki-Laki	18
Gambar 7.	Model Pembelajaran Multilateral	31
Gambar 8 - 28	Permainan Lari	45 - 63
Gambar 29 - 37	Permainan Lompat Dan Loncat	64 - 72
Gambar 38 - 63	Permainan Lempar	73 - 98
Gambar 64 - 100	Permainan Dengan Bola	99 - 125
Gambar 101 - 107	Permainan Beladiri	126 - 130
Gambar 108 - 131	Permainan Dengan Alat	131 - 152
Gambar 132	Susunan Melingkar Pos 1 Sampai Pos 8	157

Bab 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Latihan pada atlet pemula usia muda merupakan masa-masa penting dalam pembinaan olahraga, yang sering kali kurang diperhatikan secara seksama. Padahal anak merupakan modal utama dan sekaligus subjek pembinaan yang menjadi cikal bakal pencapaian prestasi di kemudian hari. Anak memiliki arti yang semakin penting manakala dikaitkan dengan investasi yang tidak ternilai harganya tidak hanya untuk prestasi olahraga, tetapi juga masa depan kehidupan sebuah bangsa. Pengelolaan dan perlakuan yang tepat terhadap anak sebagai atlet pemula akan mempengaruhi peluang tercapainya prestasi tinggi, sementara kesalahan dalam mengelola atlet muda merupakan pangkal kegagalan mencapai prestasi.

Dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, anak memiliki kekhususan baik dari segi jasmani, rohani, maupun psikologinya. Thompson (1991), menyatakan bahwa: "Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil". Setiap anak memiliki ciri dan sifat yang khas, untuk itu setiap anak harus diberikan perlakuan yang khas sesuai dengan berbagai kemampuan dan karakternya. Bila orang dewasa melaksanakan olahraga dengan gerak teknik dengan alat serta fasilitas yang standar, maka anak-anak memerlukan implementasi kegiatan olahraga dengan gerak tertentu dan fasilitas serta peralatan yang memerlukan penyesuaian untuk anak.

Bila orang dewasa melaksanakan kegiatan olahraga sesuai dengan pilihan dan kekhususan minat dan bakatnya, maka pada usia muda, anak perlu mendapatkan berbagai gerakan sebagai pengayaan, pengalaman, dan pondasi gerak untuk melaksanakan kegiatan olahraga di kemudian hari. Pengalaman gerak masa kanak-kanak akan sangat bermanfaat dalam mempelajari gerak olahraga di masa remaja maupun dewasa. Untuk itu anak perlu menikmati berbagai pengalaman gerak yang beragam, serta mengandung berbagai dasar gerak yang benar sebagai pondasi menuju masa selanjutnya untuk mempelajari teknik khusus cabang olahraga yang diminati dengan kemampuan terbaiknya.

Kenyataan tersebut menunjukkan betapa penting pemberian pengalaman keberagaman gerak yang benar dan sistematis kepada anak untuk mempersiapkan tahap latihan selanjutnya. Untuk itu latihan pada atlet pemuda usia muda perlu dirancang dengan tepat, sistematis, namun mengandung berbagai variasi untuk menarik kesenangan anak terhadap kegiatan olahraga. Proses latihan maupun pembelajaran perlu direncanakan dengan baik, perencanaan yang baik akan memberikan hasil yang optimal dikemudian hari, sedangkan kurang tepatnya perencanaan dapat mengakibatkan berbagai akibat terhadap anak dalam kaitannya dengan olahraga. "Kegagalan dalam merencanakan sama dengan merencanakan kegagalan"

Sebagai suplemen bagi para guru maupun pelatih olahraga dalam membina siswa dan atlet pemuda maka dirancanglah buku ini untuk dapat digunakan dalam merancang latihan maupun materi pembelajaran. Buku ini diharapkan dapat memberikan arah yang tepat dan sistematis, sehingga subjek didik dapat menikmati pengalaman dan pengayaan gerak yang beraneka ragam, baik ditinjau dari jenis olahraganya maupun jenis kemampuan biomotoriknya yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya.

B. TENTANG BUKU INI

Buku Pembinaan Multilateral bagi Atlet Pemuda ini disusun dengan mengkaji berbagai literatur nasional maupun internasional yang ada, tentang olahraga bagi pemuda serta berbagai kajian pertumbuhan dan perkembangan anak. Buku ini juga dilandasi hasil penelitian penulis, tentang model pembelajaran multilateral untuk pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar dan latihan multilateral bagi pengembangan prestasi pada atlet pemuda.

Selain dari hasil kajian di atas penyusunan buku ini juga mengacu pada Strategi Pembibitan Olahraga Nasional, sebuah buku pedoman yang telah diterbitkan oleh Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga, melalui Asisten Deputi Pembibitan Olahraga yang mempolakan sistem pembibitan olahragawan/atlet melalui beberapa tahap yaitu:

1. Tahap pemanduan dan pengembangan bakat.
2. Tahap latihan pada sentra/Klub olahraga.
3. Tahap latihan pada pusat pelatihan (PPLP & SKO).
4. Tahap kompetisi.

Adapun tujuan penulisan buku ini adalah untuk :

1. Memberikan tuntunan pada guru dan pelatih pemula dalam menyusun perencanaan latihan multilateral yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.
2. Menyediakan berbagai bentuk gerakan yang beraneka ragam sebagai materi/menu latihan yang dapat digunakan bagi atlet pemula maupun alternatif materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.
3. Menyelaraskan tahap pertama strategi pembibitan Kementerian, terutama pada implementasi pengembangan bakat yang tepat agar atlet dapat ditemukan kualitas keterampilan cabang olahraga potensi yang sesuai.

Buku ini disusun sesederhana mungkin untuk dapat memberikan kemudahan bagi pengguna dalam memahami maupun menerapkannya di lapangan. Buku ini dilengkapi dengan Presentasi Powerpoint dan media audio visual yang dapat diguna-kan untuk menyampaikan pelatihan bagi pihak-pihak tertentu yang kompeten untuk membantu para pengguna di lapangan.

C. BAGAIMANA MENGGUNAKAN BUKU INI?

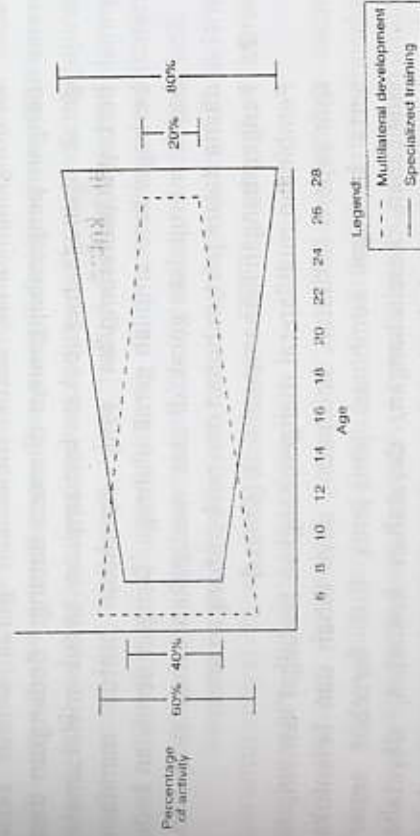
Buku ini disusun dalam 7 (tujuh) bab, yang masing-masing bab secara singkat dapat disampaikan sebagai berikut:
Bab I Pendahuluan.

Pada bab ini pembaca dan pengguna diberikan gambaran umum, mengapa buku ini disusun dan mengapa buku ini diperlukan serta bagaimana menggunakan buku ini.
Bab II Pembinaan Multilateral.

Pada bab ini pembaca dan pengguna diberikan gambaran teoritik tentang hakekat multilateral dan berbagai aspek yang

Hal ini diperkuat dengan pendapat Carl Gabbard, dkk. (1987) yang menyampaikan bahwa, pengembangan multilateral dalam fase pengembangan *skill* sebagai *Movement Variability* (keberagaman gerakan), di mana keberagaman gerakan ini merupakan penyediaan variasi pengalaman gerak dengan tema tertentu. Dengan penyediaan pengalaman gerak yang beragam ini anak akan memiliki pola dan kesadaran gerak yang lebih kuat untuk mampu berkinerja dengan lebih efisien dalam berbagai situasi yang bervariasi.

Berkaitan dengan usia, pengembangan multilateral dapat dimulai dari usia 6 sampai dengan 13 tahun untuk mendasari sebelum atlet masuk ke tahap spesialisasi, tahap ini disebut *Initiation stage* (Tudor O. Bempa, 2000). Pada tahap ini pengembangan multilateral dilaksanakan dengan melakukan gerakan jasmani dan program latihan dengan intensitas yang rendah dengan penekanan pada kegembiraan pada anak. Tahap ini kemudian dilanjutkan dengan tahap *Athletic Formation*, atau pondasi olahraga yang berisi peningkatan intensitas kegiatan untuk mempersiapkan anak pada kegiatan spesialisasi. Pada gambar 1 di bawah dapat dilihat rasio antara kegiatan multilateral dengan kegiatan spesialisasi berdasarkan perkembangan usia anak.



Gambar 1. Rasio antara pengembangan multilateral dan spesialisasi. (Sumber: Tudor O. Bempa, 2000).

Dari gambar 1 di atas pada umur 6 sampai dengan 12 tahun rasio pembinaan multilateral lebih besar dibandingkan dengan latihan spesialisasi. Setelah umur 14 tahun ke atas secara berangsur latihan

Bab 2

PEMBINAAN MULTILATERAL

A. HAKEKAT PEMBINAAN MULTILATERAL

Multilateral yang juga disebut *multiskill* atau dalam Bahasa Jerman disebut "*vielseitige*" adalah pengembangan berbagai keterampilan dan kemampuan motorik (*motor ability*) dengan adaptasi berbagai kebutuhan beban latihan untuk mengembangkan adaptasi keseluruhan (Tudor O Bempa, 1999). Hal tersebut berarti bahwa setiap anak pada usia muda membutuhkan pembinaan keterampilan multilateral sebagai pondasi latihan seperti juga kondisi motoriknya secara keseluruhan.

Dengan dikembangkannya seluruh aspek tersebut secara integral akan dicapai porsi tubuh yang harmonis. Anak yang memiliki landasan multilateral yang kuat akan dapat mencapai kinerja olahraganya dengan lebih baik dibandingkan anak yang tidak memiliki pondasi ini (Tudor O Bempa, 1999). Pembinaan multilateral menjadi penting manakala seorang anak dihadapkan pada berbagai pilihan kegiatan jasmani, baik itu di sekolah maupun di perkumpulan olahraga. Sering kali anak gagal menentukan pilihan yang paling tepat, untuk menentukan aktivitas jasmani dan olahraga mana yang paling sesuai dengan potensinya. Oleh karena itu sangat penting bagi anak untuk mencoba melakukan berbagai kegiatan jasmani di samping sebagai pendasaran seluruh tubuhnya, juga untuk memahami potensi kemampuan-nya pada berbagai kegiatan jasmani.

spesialisasi semakin membesar sedangkan latihan multilateral berkurang. Dari uraian ini dapat dilihat bahwa anak di tingkat pendidikan sekolah dasar berada pada usia pembinaan multilateral.

B. RUANG LINGKUP PEMBINAAN MULTILATERAL

Pentingnya pembinaan multilateral dalam pengembangan anak secara menyeluruh memberikan tuntutan yang besar pada sistem pembinaan multilateral agar memiliki ruang lingkup yang tidak hanya berorientasi fisik atau jasmani saja tetapi juga pada aspek yang lain seperti mental dan sosial. Untuk itu ditinjau dari subjek yang menjadi bidang garapan pada pembinaan multilateral meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Pengembangan keterampilan gerak

Pembinaan multilateral memiliki aspek untuk mengembangkan gerak dasar jasmani (basic movement) dan dasar gerak olahraga (movement skills). Gerak dasar jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki anak untuk melakukan gerakan dalam memenuhi kebutuhan kehidupannya sehari-hari. Semakin tinggi penguasaan berbagai gerak dasar jasmani maka semakin baik kemungkinan anak untuk melakukan gerak khusus sesuai dengan pengembangannya di masa datang. Sedangkan dasar gerak olahraga merupakan kemampuan untuk melaksanakan berbagai keterampilan yang diperlukan untuk mendasari berbagai keterampilan gerak olahraga. Dengan demikian kedua aspek merupakan gerak di atas merupakan tahap yang harus dibina dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Pengembangan kemampuan fisik (*fitness*)

Pembinaan multilateral mengembangkan berbagai kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan serta berbagai kombinasi jenis-jenis fisik tersebut seperti kelincahan, keseimbangan, dayatahan kekuatan, dayatahan kecepatan dan kekuatan kecepatan (*power*) yang diperlukan bagi anak-anak pada fase pengembangan multilateral. Pengembangan kemampuan fisik pada fase multilateral memiliki ciri-ciri khusus yang berbeda dengan pengembangan fisik pada atlet yang sudah berorientasi pada prestasi pada tingkat tertentu. Pada fase multilateral tujuan pengembangan fisik

adalah untuk merangsang pertumbuhan jasmani dan mendasari dasar gerak pengembangan fisik yang benar. Misalnya bagaimana gerakan yang benar untuk melakukan *pushup*, *back-up*, *squat* atau gerakan-gerakan pengembangan fisik yang lain. Kesalahan gerak pengembangan fisik yang dilakukan terus-menerus akan memberikan dampak negatif pada anak baik pada jangka pendek maupun jangka panjang dikemudian hari. Penerapan gerak dan jenis serta porsi pengembangan fisik yang benar akan mendukung pertumbuhan yang baik pada anak.

3. Mental dan sosial

Pembinaan multilateral menekankan juga pengembangan mental dan sosial untuk membentuk kepribadian dan karakter positif anak dalam menghadapi kehidupan sosialnya. Penekanan pada kehidupan secara individual dan kelompok merupakan sebuah bidang garapan yang menantang bagi anak untuk memandangi kehidupan secara utuh. "*Learning to do, learning to know, learning to be, learning to live together for improving the quality of worship to Tuhan YME*" merupakan aspek yang harus dikembangkan dalam pembinaan multilateral sehingga pondasi kehidupan yang utuh akan mengembangkan anak secara perlahan menuju kematangan mental dan sosialnya. Oleh karena itu penerapan kepribadian yang baik seperti: kejujuran, sportivitas, kerjasama, daya juang, dan sifat positif lainnya merupakan sebuah menu utama dalam pembinaan multilateral untuk menuju pada pembentukan mental dan social yang baik.

Sementara itu bila ditinjau dari ruang lingkup konsep kerjanya (peruntukannya) maka Jürgen Wieneck (2009) menyajikan konsep pembinaan multilateral sebagai berikut:

1. Konsep Perspektif, merupakan pembinaan olahraga secara umum, baik yang menjadi tujuan khususnya seperti memberikan variasi gerak pada fase latihan transisi maupun persiapan umum, maupun olahraga dan gerak yang bervariasi untuk menemukan dan mencapai bentuk olahraga spesialisasi yang sesuai dengan kemampuan anak (identifikasi dan pengembangan bakat)
2. Konsep struktur, adalah jenis-jenis gerak yang mendukung struktur gerak olahraga spesialisasi seperti melakukan berbagai

sering tidak menjamin anak dapat mencapai prestasi di kemudian hari.

Pembinaan multilateral memiliki aspek strategis dalam hal penelusuran bakat yaitu kemampuan untuk mendeteksi dan sekaligus mengembangkan bakat anak dalam proses pembinaan multilateral. Untuk itu kiranya perlu disajikan tes pemanduan bakat yang sering digunakan di Indonesia akhir-akhir ini yaitu sebuah tes yang disebut "Test Sport Search" yang diadopsi dari Australia, setelah kontingen Australia berhasil mempersiapkan program jangka panjang saat akan menghadapi Olimpiade Tahun 2000, di mana Australia saat itu bertindak sebagai tuan rumah. Pada Olimpiade tersebut, negara yang terkenal dengan sebutan benua Kangguru sukses menjadi sebagai tuan rumah dan sekaligus sukses dari segi prestasi.

Adapun penjelasan tentang test Sport Search secara lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran buku ini.

Bab 7

PENUTUP

Pengembangan multilateral menjadi fase yang penting dalam pembibitan prestasi olahraga yang dimulai sejak usia dini. Dengan diselenggarakan pembinaan latihan multilateral, maka atlet akan mendapatkan kesempatan melakukan berbagai aktivitas jasmani dan dasar gerak yang beraneka ragam, sehingga memiliki dasar gerak yang luas. Sementara guru atau pelatih akan lebih memahami bagaimana atlet memiliki kemampuan bergerak dan mengalami latihan terhadap berbagai gerakan, pada gilirannya guru dan pelatih diharapkan mampu mengidentifikasi bakat atlet pada cabang olahraga dengan jenis gerakan tertentu.

Faktor lain yang tidak kalah pentingnya adalah atlet yang menjalani latihan multilateral akan menunjukkan kemampuan latihan tertentu pada unsur gerak tertentu. Atlet yang tidak berbakat pada cabang tertentu memiliki kemampuan latihan yang rendah, sedangkan bila memiliki bakat pada cabang yang lain akan mengalami kemajuan latihan yang baik karena juga didorong oleh kesenangan dalam berlatih. Dengan demikian proses latihan multilateral menyajikan dua hal secara bersama yaitu: tingkat kemampuan keterampilan anak dan sikap (kesenangan) anak terhadap unsur gerak tertentu.

Melalui latihan multilateral, guru dan pelatih mampu menerapkan pembentukan karakter kepribadian atlet. Hal ini dapat dilakukan melalui pembelajaran gerak dan sistem permainan yang memerlukan sportivitas, kejujuran, kedisiplinan dan kerja sama yang baik antar

anggota kelompok. Proses ini juga dapat membantu guru dan pelatih menciptakan sikap yang tidak hanya mampu menghadapi kemenangan tetapi juga mampu menerima kekalahan dengan menghargai usaha orang lain. Atlet juga mendapatkan pembelajaran bagaimana pentingnya kehadiran seorang wasit (pengadil) dalam sebuah permainan, sehingga permainan dapat berjalan dengan adil dan lancar.

Dengan menggunakan Buku Latihan Multilateral ini diharapkan para guru dan pelatih yang membina atlet pada usia multilateral mendapatkan bahan latihan sekaligus bahan diskusi serta perlakuan terhadap atlet. Pengalaman guru dan pelatih multilateral akan sangat bermanfaat bagi insan olahraga untuk mendapatkan masukan pengalaman dan hasil dari proses pembinaan multilateral untuk dilanjutkan pada proses lanjutan yaitu latihan kecabangan olahraga.

Buku yang masih terlalu sederhana dan belum sempurna ini merupakan wacana untuk dikembangkan di lapangan, yang bisa jadi merupakan rangkaian dalam sebuah eksperimen jangka panjang sampai atlet multilateral menjadi atlet dewasa dengan mendapatkan puncak kinerjanya pada cabang olahraga tertentu.

Penulis mengucapkan terima kasih atas segala dukungan dari berbagai pihak terutama Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora RI) melalui Deputi Bidang IPTEK dan Prestasi Olahraga khususnya Asisten Deputi Pembibitan Olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training For Young Champions*. USA: Human Kinetics.
- Carl Gabbard, Elizabeth LeBlanc, dan Susan Lowy. 1987. *Physical Education for Children, Building the Foundation*. USA: Prentice Hall New Jersey
- Depdiknas, 2004. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD dan MI* Jakarta: Depdiknas.
- Katzenbogner, Hans. Editor; Gunter Lange. *Athletics Games*, Germany. 1994.
- Luke Kelly E. 2004. *Developing the Physical Education Curriculum, An Achivement-Base Approach*. USA. Human Kinetics.
- Lumintuarso, Ria. 2005. *Penggunaan Peralatan Olahraga Anak dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY-Kemenegpora.
- Malina, Robert M, Bouchard, and Oded. 2004. *Growth, Maturation, and Physical Activity*. USA: Human Kinetics,
- Masin, Dieter. 1997. *Fun In Athletics*. Germany
- Mason, B. Mitchell, D E. 1935. *Active Games and Contests*. New York. A.S. Barnes and Company.