



# OLAHRAGA PADA USIA TUMBUH KEMBANG

Oleh:  
FIK-UNY

# Pertumbuhan dan Perkembangan

- Tumbuh kembang: proses pertumbuhan fisik dan proses perkembangan kemampuan mental/intelegensi dan perilaku anak
- Tumbuh: proses pertumbuhan fisik yang berarti penambahan ukuran-ukuran / dimensi organ tubuh akibat bertambah banyaknya sel dan besarnya sel
- Kembang: proses pematangan fungsi alat tubuh termasuk perkembangan kemampuan mental/intelegensi dan perilaku anak

# Proses tumbuh kembang

- Diawali bertemunya sel telur dan spermatozoa
- Periode pranatal
- Bayi baru lahir
- Prasekolah
- Masa sekolah
- Remaja

# Pertumbuhan usia terhadap tinggi badan

- Awal kelahiran sampai usia sekitar 4-5 tahun terjadi percepatan pertumbuhan
- Pada usia 4-5 tahun percepatan pertumbuhan terjadi penurunan dan bersifat konstan
- Usia 6-8 tahun kadang ada kenaikan percepatan pertumbuhan walau tidak selalu tampak
- Percepatan pertumbuhan yang pesat (Growth Spurt ) terjadi juga pada usia remaja



# Growth sport remaja

- Laki-laki di usia 12-15 tahun dan berakhir di usia 15-18 tahun
- Perempuan di usia 10-13 tahun dan biasanya berakhir hingga 14 tahun

# Perbedaan tinggi badan Laki-laki dan perempuan

- Pada umumnya anak perempuan sedikit lebih pendek dari laki-laki sampai masa adolesen
- Anak perempuan menjadi lebih tinggi segera setelah usia 11 tahun karena pacu tumbuhnya 2 tahun lebih awal daripada pacu usia laki-laki
- Pada usia 14 tahun tinggi anak perempuan dilampaui oleh anak laki-laki yang mulai tahun tersebut mengalami pacu tumbuh, sedangkan anak perempuan pacu tumbuh pada usia tersebut justru mulai menurun

# Latihan fisik pada anak dan remaja

- Anak bukanlah miniatur orang dewasa
- Prinsip penting untuk melatih anak-anak berolahraga yaitu merangsang semua sistem organ dengan latihan yang bervariasi seperti aerobik, anaerobik, kekuatan, daya tahan, dan teknik
- Pengawasan medis yang teratur



# Program latihan

- Sebelum umur 10 tahun hendaknya ditujukan kepada usaha memperbaiki sistem koordinasi neuromuscular dan peningkatan ringan kemampuan aerobik dan anaerobik secara bertahap
- Pada usia 12-14 tahun dapat ditambahkan peningkatan komponen ketahanan (endurance)
- Penyusunan program hendaknya mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan anak



# Latihan pada usia 7-9 tahun

- Latihan harus penuh dengan variasi menggembirakan
- Faktor bermain diutamakan
- Diberikan latihan kesegaran jasmani ringan
- Berbagai macam latihan merupakan tujuannya
- Diperkenalkan latihan teknik

# Latihan pada usia 10-11 tahun

- Latihan dasar umum
- Latihan teknik dan latihan koordinasi
- Merupakan saat yang tepat untuk meningkatkan reflek dan gerakan
- Macam-macam latihan

# Latihan pada usia 12-14 tahun

- Latihan kesegaran jasmani secara umum
- Latihan harus berisi latihan teknik dan latihan koordinasi
- Latihan harus disesuaikan pada kematangan tiap individual
- Masuk dalam masa pubertas dan sensitif
- Spesialisasi untuk berbagai cabang yang diminati sudah mulai tampak
- Metode taktik sudah mulai diperkenalkan



# Latihan pada usia 15-16 tahun

- Latihan kebugaran jasmani secara sistematis/teratur harus dibentuk
- Latihan kelentukan harus dipertahankan
- Latihan beban dapat mulai diberikan jika keadaan otot dan tulang memungkinkan
- Beban yang diberikan masih dalam batas ringan
- Latihan beban boleh ditingkatkan dengan menambah frekuensi latihan tapi jangan menambah beban

# Latihan pada usia 16 tahun keatas

- Remaja diatas usia 16 tahun dapat melakukan latihan khusus seperti orang dewasa
- Pertumbuhan anak perempuan lengkap pada usia 16-18 tahun sedang laki-laki masih berlanjut sampai umur 18-20 tahun