

## PEMBINAAN OLAHRAGA PRESTASI CABANG ATLETIK USIA DINI

Oleh:  
Cukup Pahalawidi  
(Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY)

### ABSTRAK

Pembinaan olahraga prestasi tidak terlepas dari bagaimana pembinaan yang dilakukan, sehingga prestasi yang dicapai optimal. Prestasi yang dicapai pada saat golden age (usia emas) merupakan cerminan bagaimana pembinaan yang dilakukan saat usia dini. Latihan bagi anak-anak perlu mempertimbangkan tumbuh kembang dan pengembangan gerak secara menyeluruh.

Program latihan jangka panjang merupakan acuan untuk menentukan target prestasi dan latihan-latihan pada satuan waktu dibawahnya. Pertumbuhan dan perkembangan sering diabaikan dalam proses latihan bagi anak-anak, penempatan kemenangan menjadi prioritas dan dijadikan tolak ukur keberhasilan latihan. Latihan bagi anak-anak cenderung kebentuk permainan dan multilateral disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan. Tujuan dari atletik secara bermain adalah dengan mengkarakterisasikan sebagai pengenalan dengan maksud menghilangkan sifat-sifat kaku tradisional setidaknya untuk sementara. Permasalahan yang sering muncul dalam latihan ketangkasan adanya faktor lupa dan plateau (stagnan).

Kata kunci: atletik, latihan, tumbuh kembang anak

Atletik yang merupakan salah satu cabang olahraga prioritas dalam kegiatan multievent karena merupakan tambang medali emas, disamping sebagai olahraga yang wajib diperlombakan. Sea Games XXIII Philipina atletik hanya menyumbang 1 medali emas bagi Indonesia yaitu pada event 1500 meter putri, dari 45 nomer yang dipertandingkan. Terlepas dari berbagai permasalahan yang ada, hasil ini menyisakan

berbagai pertanyaan tentang pembinaan yang telah dilakukan. Selintas kita bisa melihat pembinaan atletik di Indonesia sudah menyeluruh, terlihat dari pusat-pusat pembinaan dari pembiayaan Kemenegpora yaitu PPLP cabang atletik hampir disemua propinsi ada. Pembinaan lain yang diselenggarakan oleh Pengurus Besar PASI, Pengprop, Pengda, Sponsor, dan klub-klub telah banyak dilakukan dan meramaikan cabang atletik di negara ini.

Perlombaan sekarang intensitasnya cukup sering, perlombaan yang dilakukan oleh pemerintah dari tingkat usia dini/SD sampai senior/mahasiswa. Secara konsep, telah dirancang pola pembinaan atlet secara berjenjang mulai dari anak-anak usia dini setingkat sekolah dasar, dibina, diseleksi untuk mengikuti kompetisi usia dini sampai tingkat nasional. Demikian juga anak-anak usia tingkat SLTP/SLTA mengikuti seleksi kompetisi Pekan Olahraga Nasional (Popnas), antar PPLP dan Pekan Olahraga Mahasiswa (Pomnas) di tingkat perguruan tinggi, serta antar PPLM. Perlombaan yang diadakan oleh PB PASI antara lain Kejurnas senior dan junior, Kejuaraan per-nomor (sprint, jalan cepat, lari menengah, lompat, dan lempar).

Banyaknya perlombaan ini mempunyai berbagai dampak positif maupun negatif. Dampak positif antara lain memberikan tempat bagi atlet untuk mencapai prestasi dan menyalurkan hasil latihan yang dilakukan,

memberikan arah pembinaan dan sebagai sarana memantau pembinaan yang dilakukan. Dampak negatif antara lain atlet dipacu untuk selalu memenangi perlombaan tanpa mengesampingkan kebutuhan tubuh atlet untuk istirahat. Selain itu pembinaan menjadi kabur dimana tujuan latihan jangka panjang yaitu pengembangan secara menyeluruh menjadi kabur karena orientasi pada perlombaan yang ada.

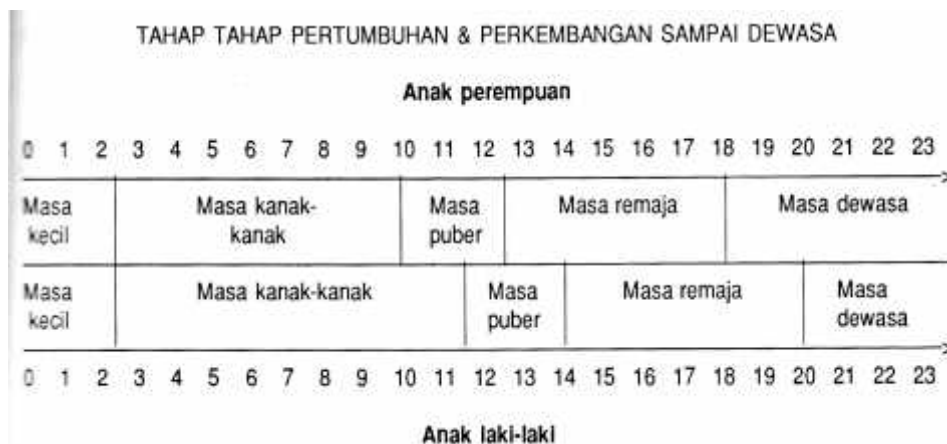
Menurut Thompson (1991: 4) pelatih berpengalaman dan sukses adalah menempatkan perkembangan atlet sebagai pertimbangan tunggal yang paling penting. Penekanan pada perkembangan atlet diharapkan dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik, mantap dan lebih puas bagi atlet dan pelatih dari pada menekankan secara berlebihan pada kemenangan. Perlombaan akan hanya menjadi cara yang menantang dan cara yang memuaskan dalam mengukur perkembangan pribadi (seseorang).

Proses berlatih melatih merupakan proses yang panjang, atlet yang mulai latihan dari usia anak-anak, baik berhasil dan tidak berhasil dalam cabang olahraga prestasi akan bisa memperoleh hasil yang positif dari proses latihan yang dijalani, antara lain kebugaran, kekayaan gerak dan pertumbuhan yang optimal. Latihan yang berorientasi pada satu tujuan yaitu peningkatan hasil akan membuat atlet mengalami hal-hal negatif antara lain, pertumbuhannya bermasalah karena saat masa pertumbuhan energi digunakan untuk latihan, kekakuan gerak atau miskin

gerak saat dewasa, prestasi cepat didapat dan cepat hilang dan atlet akan kehilangan waktu untuk bermain bebas karena tertekan oleh latihan yang tertuju pada event khusus secara berlebihan.

## PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN KAITANNYA DENGAN LATIHAN

Anak-anak bukanlah hanya sekedar versi lebih kecil orang dewasa. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Salah satu persoalan utama dalam olahraga anak adalah kurangnya pengetahuan pada pihak pelatih dan orangtua tentang bagaimana anak-anak tumbuh dan berkembang. Ketidaktahuan ini menempatkan penghargaan yang tidak realistis pada anak dan sering menyebabkan mereka berhenti berolahraga. Tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangan menurut Thompson (1991:38)



Anak-anak tumbuh dalam ukuran dengan kecepatan tinggi. Pada saat bayi lahir kira-kira seperempat tinggi pada waktu dewasa. Tinggi akhir masa dewasa biasanya dicapai pada waktu anak berumur 20 tahun. Pelatih yang baik mengetahui dan mengerti adanya banyak perubahan yang terjadi sejak anak-anak, merencanakan dan menyusun program pelatihan yang cocok sesuai kebutuhan seorang atlet tunas muda. Nutrisi atau gizi yang terbatas dan penyakit, keduanya akan mempengaruhi cara dalam mana anak tumbuh dan berkembang. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih bila menentukan kebutuhan-kebutuhan anak kaitannya dengan pencapaian prestasi.

Pertumbuhan fisik adalah nyata-nyata penting untuk prestasi. Adanya perubahan-perubahan penting dalam ukuran besar dan perbandingannya, perubahan-perubahan ini mempengaruhi cara anak melakukan ketangkasan (skill) dan aktifitas yang berbeda-beda. Misalnya perubahan pada ukuran besar kepala relatif pada masa kanak-kanak mempengaruhi keseimbangan badan pada waktu bergerak dan pendek relatif dari kaki pada anak akan membatasi kemampuan berlari. Pada masa puber anak-anak mempunyai lengan dan kaki yang panjang, mereka adalah lebih baik untuk lari tetapi pertumbuhan yang cepat mungkin membuat mereka tampak kagok/kikuk dan menemui kesukaran dalam gerak kordinasi.

Puncak pertumbuhan sangat cepat terjadi kira-kira 12 tahun bagi anak perempuan dan umur 14 tahun bagi anak laki-laki. Sebelum pertumbuhan ini tidak ada perbedaan penting antara anak perempuan dan laki-laki dalam tinggi dan berat badan. Selama pertumbuhan yang sangat cepat, kebanyakan energi anak digunakan untuk pertumbuhan sehingga anak akan mudah lelah dan tidak dapat mempertahankan volume atau intensitas latihan. Latihan ringan akan merangsang pertumbuhan badan bila anak memiliki energi yang cukup (Thompson (1991: 41). Secara khas perubahan pada masa puber menghasilkan bahu yang lebih lebar dan sedikit perubahan pada lebar panggul pada anak laki-laki, pada anak perempuan panggul yang lebih lebar dan sedikit perubahan pada lebar bahu. Perubahan-perubahan ini berpengaruh kepada cara gerak anak laki-laki dan perempuan.

Panggul yang lebih lebar pada anak perempuan berakhir pada paha yang menyudut lebih dalam yang merubah gerak lari mereka. Hal ini mungkin sangat menekan dan sukar bagi atlet untuk mengerti. Pelatih yang memiliki banyak pengetahuan mempersiapkan atlet putrinya sebelum terjadi perubahan-perubahan pada masa puber. Mungkin ada satu periode bagi atlet ketika tidak ada perbaikan atau hanya sedikit dalam prestasi lari. Sekali gerakan lari telah beradaptasi terhadap bentuk badan baru, kemajuan dapat dibuat. Periode penyesuaian dapat berlangsung sampai

dua tahun. Kesabaran dan dorongan dari pelatih selama ini akan sangat bermanfaat bagi atlet remaja putri.

## LATIHAN ATLETIK UNTUK USIA DINI

Sering kita dengar olahraga prestasi perlu dikenalkan pada anak sedini mungkin. Seberapa dini anak bisa memulai latihan pada cabang olahraga atletik (Bompa, 2000: 7)

Sport	Age to begin practicing the sport	Age to start specialization	Age to reach high performance
Atletik			
Sprinting	10-12	14-16	22-26
Mid-distance run	13-14	16-17	22-26
Long-distance run	14-16	17-19	25-28
Jumps	12-14	16-18	22-25
Triple jumps	12-14	17-19	23-26
Long jumps	12-14	17-19	23-26
Throws	14-15	17-19	23-27

Dari tabel diatas kita bisa mengetahui kapan anak memulai latihan sesuai spesialisasinya. Persepsi pelatih dan orangtua banyak salah terhadap tabel di atas, sebagian besar pelatih menganggap bahwa diusia anak untuk partisipasi diasumsikan langsung bisa diberi latihan khusus event. Padahal disitu latihan masih berbentuk multilateral dan pengenalan pada atletik ini berguna untuk mengembangkan kemampuan ketrampilan secara menyeluruh. Semua nomor atletik diberikan dalam bentuk latihan,

baik itu lari, lempar dan lompat. Sering terjadi di lapangan hanya dengan mengetahui ciri-ciri atlet berbakat, atau pemanduan awal atlet potensi di salah satu event, atlet itu diarahkan di event itu, tetapi ditengah proses latihan banyak atlet yang berpindah ke event lainnya tanpa bekal mencukupi terhadap gerak baru atau belajar gerak baru tanpa mempunyai dasar gerak yang baik.

Mengerti akan tahap-tahap tumbuh kembang adalah sangat berguna bagi pelatih. Anak-anak menikmati hal-hal yang disuguhkan sebagai permainan dan mereka belajar lebih banyak lagi. Permainan dapat menjadi alat yang berguna bagi pelatih untuk digunakan demi kepentingannya. Peraturan olahraga menentukan ketangkasan teknik dan taktik apa yang diperlukan. Mengerti akan peraturan-peraturan ini terjadi bila atlet berpengalaman mampu memikirkan tentang konsekuensi dari semua perbuatannya. Anak-anak tidak bisa mencapai tahap ini dengan penuh pengertian sampai masa remaja. Kompetisi yang diatur secara resmi/formil dengan peraturan yang ketat adalah tidak layak bagi semua anak-anak sampai umur 12 tahun. Hal ini karena mereka yang relatif belum dewasa tentang pengertian kompetisi dan sebab-sebab keberhasilan dan kegagalan.

Pelatih yang bekerja melatih anak-anak harus menggunakan banyak waktu mengajarkan ketangkasan dasar dan membantu anak-anak



untuk menjadi lebih tangkas. Ketangkasan dasar ini adalah gerakan-gerakan yang dibutuhkan untuk lari, lompat, dan lempar. Harus ada pengembangan koordinasi dalam gerakan dasar sebelum ketangkasan event khusus dicobakan. Atlet tunas muda tidak lancar menggunakan bahasa seperti orang dewasa, anak memerlukan penjelasan yang sejelas-jelasnya. Melatih ketangkasan, atlet harus jelas tentang apa yang akan mereka pelajari dan yang akan dilakukan. Sering pelatih membuat kesalahan karena tidak memperhatikan apa yang telah diketahui anak-anak, atau menduga anak-anak telah memiliki pengalaman yang seharusnya mereka miliki.

Semakin besar kesempatan anak untuk bergerak, lebih besar pula kesempatan dia untuk belajar. Semakin luas pengalamannya untuk ditarik dimasukan kedalam ketangkasan event khusus semakin baik dan cepat. Latihan ketangkasan bagi anak walaupun yang diajarkan sama akan menyuguhkan kesukaran-kesukaran yang berbeda bagi masing-masing anak semakin sukar atau kompleks suatu tugas semakin banyak kesukaran yang dihadapi atlet muda dalam mempelajari tugas tersebut. Ini akan menunjukkan prestasi yang lebih jelek pada awal percobaan. Adalah penting untuk menyajikan ketangkasan dalam suatu cara yang memberikan kesempatan luas untuk berprestasi yang berhasil. Semakin sukar tugasnya semakin diperlukan waktu yang lama untuk belajar gerak itu.

Kesempatan yang diciptakan oleh pelatih dapat menjadi sangat penting dalam rangka mempercepat proses kemajuan. Bagi anak-anak yang perkembangannya lamban pelatih harus mengizinkan para atlet untuk belajar penuh tantangan gerak dasar sebelum memasuki gerakan kompleks mempelajarinya.

Ketangkasan dibedakan menjadi dua terbuka dan tertutup, hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan. Ketangkasan terbuka ketangkasan-ketangkasan yang melibatkan lingkungan yang selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan. Ketangkasan tertutup didalam mana untuk melakukan ketangkasan dirasakan stabil dan dapat diperhitungkan. Teknik dari hampir semua ketangkasan diajarkan dalam situasi tertutup sampai teknik itu berkembang dengan baik pada tingkat ini setiap faktor yang membuat lingkungan perlombaan suatu situasi terbuka dapat dari sedikit diperkenalkan (Amung Ma'mun, 2000: 64)

Dibandingkan orang dewasa, anak-anak terbatas kemampuannya dalam menerima informasi, membuat keputusan yang cepat dan mengevaluasi perbuatannya sendiri. Karena kurang memiliki pengalaman dari pada orang dewasa, anak-anak tidak tahu hal-hal penting untuk dicarinya dalam ketangkasan atau situasi. Anak memerlukan pertolongan dalam berkonsentrasi terhadap apa yang penting bagi dirinya secara berturut-turut. Sejak mereka mengembangkan ketangkasan dan

memperoleh banyak pengalaman mereka dapat lebih baik menerima dan menggunakan informasi.

Anak-anak menemukan hal sukar untuk menilai perbuatannya sendiri karena minimnya pengalaman yang dimiliki. Evaluasi sendiri dapat dikembangkan dengan memberitahu atlet untuk berkonsentrasi hanya pada satu atau dua titik penting dalam praktek latihan dan kemudian menafsirkannya menjadi satu sesudah praktek latihan

Perencanaan jangka panjang pelatih biasanya melihat pada apa yang diinginkan si atlet untuk mencapainya dalam tahun tertentu dan membagi tahun dalam satuan waktu. Rencana program latihan jangka panjang menurut Thompson (1991: 78) sebagai berikut:

**Tingkat latihan dan perlombaan atlet elite**

**Perlombaan internasional tingkat atlet elite:**

Olimpiade  
Kejuaraan dunia  
Piala dunia.

Umur : 24 - 25 tahun

- Latihan pengembangan tingkat tinggi menuju tingkat prestasi atlet elite.



Kejuaraan nasional tingkat senior.  
Penampilan pada perlombaan internasional.

Umur: 20 - 21 tahun

- Latihan spesialisasi Pengembangan khusus kemampuan fisik & rehnik.



Perlombaan nasional tingkat bawah 20 th. Penampilan pada beberapa perlombaan tingkat senior.

Umur : 17 - 18

Pengembangan lat. umum khusus untuk even atau grup.  
Lat. beban dapat dimulai.



Ikut dalam lomba kelompok umur di propinsi atau tingkat nasional.

Umur: 14th

Latihan yang gembira-pengembangan menyeluruh dan umum.



Ditekankan pada perlombaan yang menyenangkan. Latihan aerobik, senam, fleksibilitas, dan skill-skill dasar.

**LATIHAN PADA SETIAP SAAT HARUS KELIHATAN SEBAGAI BAGIAN DARI RENCANA JANGKA PANJANG.**

## PERMASALAHAN PERKEMBANGAN SKILL

Hasil perkembangan belajar yang terlihat dari ketangkasan anak dapat dievaluasi dalam jangka waktu panjang, misalkan dalam satu bulan, tiga bulan atau satu catur wulan. Hal lain yang harus di perhatikan dalam belajar skill adalah gejala kemandekan hasil belajar dan faktor lupa yang wajar terjadi dalam proses pembelajaran. Tingkat keterampilan yang sudah dicapai pada latihan sebelumnya bisa kadang-kadang hilang dimasa latihan berikutnya. Ini bisa terjadi karena faktor lupa dan proses penyesuaian lain didalam pusat syaraf. Kecenderungan demikian bisa hilang setelah beberapa kali percobaan dan keterampilan itu kembali membaik dan bertambah disaat-saat berikutnya.

Gejala kedua yang dipermasalahkan dalam proses belajar adalah apa yang lazim disebut plateau. Gejala ini tampak dalam proses latihan yang panjang serta dicirikan dengan adanya masa kemajuan anak yang tidak pernah beranjak. Ketika gejala plateau datang anak atau atlet merasa bahwa prestasinya menurun dan tidak kunjung maembaik. Jika gejala ini tidak dikenali, maka niscaya akan timbul anggapan yang salah, baik dari anak maupun dari pelatih, dengan menyimpulkan bahwa karena tidak ada kemajuan anak dianggap tidak memiliki potensi alias tidak berbakat.

Kondisi ini terjadi karena beban kerja bertambah atau pola ketangkasan baru yang diajarkan, karena adanya proses penyesuaian pada beberapa waktu tertentu kemampuan anak seolah tidak berubah. Namun setelah gejala plateau tersebut hilang, keterampilan anak akan bertambah. Plateau ini akan kembali muncul ketika keterampilan lain akan bertambah.

Perkembangan ketangkasan biasanya menunjukkan pola yang khas. Pada masa-masa awal latihan, kemajuan yang diperoleh biasanya berlangsung pesat, tetapi pada masa-masa berikutnya kemajuan hanya bergerak secara bertahap. Ini merupakan gejala umum dalam setiap proses latihan sehingga dijadikan sebuah hukum latihan, yaitu kemajuan akan berlangsung cepat dimasa-masa awal latihan dan akan berlangsung lambat pada masa-masa berikutnya. Amung Ma'mun ( 2000: 64)

Atletik sebagai cabang olahraga terukur akan lebih mudah memantau perkembangannya, dimana prestasi yang dicapai pada masa tertentu tidak bisa meningkat. Sering terjadi prestasi atlet tetap walau sudah dicoba berbagai macam latihan, seringnya pelatih mencari alternatif latihan lain dari pada menemukan sumber penyebab.

## PERMAINAN ATLETIK

Belajar permainan berarti kegembiraan bermain, penawaran yang menarik dan event yang mempesona. Cara terbaik untuk menggambarkan tujuan dari atletik secara bermain adalah dengan mengkarakterisasikan sebagai pengenalan dengan maksud menghilangkan sifat-sifat kaku tradisional setidaknya untuk sementara. Permainan di atletik dapat dilakukan dengan menekankan unsur bermain pada anak-anak terutama yang kurang berbakat akan membuat atlet tertarik untuk ikut latihan.

Belajar bermain hanya terdiri dari tugas-tugas koordinatif yang menunjang proses belajar motorik. Permainan akan memberikan pengalaman yang baik terhadap perkembangan ketangkasan anak, sehingga perlu pemikiran khusus dalam menciptakan bentuk permainan. Pengalaman berbagai gerakan merupakan kesempatan yang terbaik guna membentuk dasar yang luas dan untuk menunjukkan kebutuhan dan minat anak-anak dalam cara yang berbeda-beda.

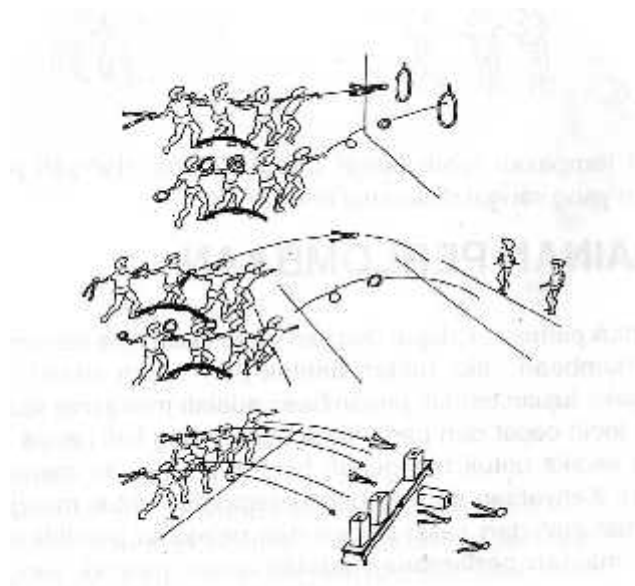
Atletik bagi anak tidak cenderung hanya berorientasi pada hasil tetapi juga berorientasi pada pengalaman. Dapat berlari cepat, lebih cepat dari anak lain, untuk dapat melompat tinggi, lebih tinggi dari anak lain dan dapat melempar jauh, lebih jauh dari anak lain, ini menghasilkan rasa kenikmatan dan kepuasan, namun rasa ini tidak terbuka bagi setiap anak. Peralatan sederhana akan memotivasi anak untuk mencobanya dan

menampilkan ketangkasnya. Alat-alat sederhana yang bisa digunakan permainan antara lain kotak-kotak kardus, tali, ban sepeda, bola berekor, bilah dan bambu.

Pengejaran akan prestasi dan perjuangan untuk meraih sukses, yang dipancarkan dalam kompetisi adalah darah kehidupan olahraga. Kompetisi bagi anak-anak berbeda dengan atlet dewasa, kompetisi ini bertujuan untuk merangsang anak dapat menampilkan ketangkasan atau skill dan belajar untuk mendapatkan pengalaman mensikapi kemenangan dan kekalahan. Untuk mengembangkan kemampuan berkompetisi dalam atletik berarti untuk merubah kompetisi yang dianggap acara penting olahraga, menjadi suatu pesta atau festival menikmati kemampuan dengan menggunakan daya kekuatan sendiri, harus menarik dan menyenangkan.

Bentuk-bentuk permainan atletik sebagai contoh: Latihan lempar dengan menggunakan bola berekor dan beragam sasaran akan dapat mempertahankan motivasi untuk jangka waktu lama.





## KESIMPULAN

Cabang atletik merupakan salah satu tambang emas dalam kegiatan multievent, dalam kenyataannya sumbangan prestasi yang ada masih jauh dari harapan. Perlu evaluasi menyeluruh tentang pembinaan atletik yang ada dinegara ini, kita lihat bagaimana sistem dan kualitas pembinaan atletik. Bagaimana persepsi komponen yang berkaitan dengan olahraga tentang prestasi, sebagian besar menempatkan kemenangan diatas kepentingan atlet. Persepsi yang keliru ini memunculkan prestasi-prestasi instant dimana ujung-ujungnya atlet yang menjadi korban. Perlombaan akan hanya menjadi cara yang menantang dan cara yang memuaskan dalam mengukur perkembangan pribadi (seseorang).

Anak-anak bukan hanya sekedar versi lebih kecil dari orang dewasa. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Ketidaktahuan pelatih menempatkan penghargaan yang tidak realistis pada anak sering menyebabkan mereka berhenti berolahraga atau timbul masalah-masalah dikemudian hari. Pelatih yang baik mengetahui dan mengerti adanya banyak perubahan yang terjadi sejak anak-anak, merencanakan dan menyusun program pelatihan yang cocok sesuai kebutuhan seorang atlet tunas muda.

Hubungan sosial terbentuk dari latihan olahraga diantaranya dipengaruhi oleh kesan diri, orangtua, teman, dan pelatih. Persepsi pelatih dan orangtua banyak salah bahwa diusia anak untuk partisipasi diasumsikan langsung bisa diberi latihan khusus event. Padahal disitu latihan masih berbentuk multilateral dan pengenalan terhadap kecabangan. Latihan pada anak yang baru memulai atletik bersifat permainan dan berubah sesuai dengan umurnya.

Perencanaan jangka panjang pelatih perlu menetapkan target prestasi, untuk mencapainya dalam tahun tertentu dan membagi tahun dalam satuan waktu. Hasil perkembangan belajar yang terlihat dari skill anak dapat dievaluasi dalam jangka waktu panjang. Latihan bagi atlet perlu diperhatikan serius tentang masalah faktor lupa dan plateu, karena bila tidak disikapi secara arif akan merugikan semuanya. Filosofi bagi pelatih yang harus dipegang "dahulukan atlet, kemenangan kemudian".

## DAFTAR PUSTAKA

Amung Ma'mun. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta, Depdiknas.

Bompa Tudor O. 2000. Total Training For Young Champions. USA: Human Kinetics.

Thompson Peter J.L, 1991. Introduction to Coaching Theory. IAAF.