

PEMBINAAN ATLET USIA MUDA

Donie¹

Abstrak: Melahirkan sebuah prestasi tidak merupakan suatu proses instan, yang hasilnya bisa dilihat, dirasakan, namun merupakan suatu proses panjang melibatkan berbagai komponen baik internal maupun eksternal. Melahirkan juara merupakan suatu proses panjang mulai dari bagaimana menemukan atlet melalui talensscouting yang tepat dalam mendapatkan bibit atlet yang berkualitas, perkembangan multilateral, tahap spesialisasi sampai nantinya memasuki prestasi puncak (*Golden Age*). Dibutuhkan pemahaman, pengetahuan dan kesabaran dari pelatih dalam pembinaan atlet muda potensial, agar prestasi yang diinginkan bisa terwujud, dipertahankan dalam waktu yang panjang dan terhindar dari dampak negatif kecenderungan spesialisasi atlet yang terlalu dini. Dalam tulisan ini akan dibahas terkait dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan, spesialisasi dini, prinsip perkembangan menyeluruh dan pembinaan atlet jangka panjang (LTAD) dan bagaimana implementasi atau penerapan prinsip perkembangan atlet oleh pelatih di lapangan.

PENDAHULUAN

Juara dilahirkan dan diciptakan, sebuah ungkapan yang menggambarkan pengertian bahwa seorang juara dilahirkan dengan anugerah bakat yang sudah dibawa sejak lahir, termasuk postur tubuh, kecerdasan dan lain sebagainya. Namun semuanya akan menjadi potensi semata jika tidak dikelola, dieksplorasi melalui pendidikan dan latihan yang terencana sistematis, dan berkesinambungan. Terencana dikaitkan dengan perubahan yang dilakukan dengan sengaja atau memiliki maksud dan tujuan, merupakan hasil dari pemikiran serta aplikasi dari ilmu pengetahuan dan keterampilan seorang pelatih. Pengetahuan dan keterampilan tentang 5 W dan 1 H (*who, what, why, where, dan when dan 1 H (How)*) dalam memilih, mengambil dan menetapkan suatu keputusan.

Sistematis dalam kamus bahasa diartikan sebagai teratur menurut sistem, memakai sistem, logis, metodelis, terstruktur. Sedangkan berkesinambungan dimana latihan harus dilakukan sepanjang waktu, berkelanjutan, terus menerus tentu sesuai dengan tahapan tahapan yang telah direncanakan dan di susun yang tertuang tertulis dalam perencanaan latihan dan program latihan.

¹ Donie adalah dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Melahirkan sebuah prestasi tidak merupakan suatu proses instan, yang hasilnya bisa dilihat, dirasakan, namun merupakan suatu proses panjang melibatkan berbagai komponen baik internal maupun eksternal. Melahirkan juara merupakan suatu proses panjang mulai dari bagaimana menemukan atlet melalui *talensscouting* yang tepat dalam mendapatkan bibit atlet yang berkualitas, perkembangan multilateral, tahap spesialisasi sampai nantinya memasuki prestasi puncak (*Golden Age*).

Kecenderungan dari beberapa cabang olahraga serta pengaruh dari perkembangan iptek keolahragaan yang melakukan pemberian spesialisasi lebih awal (dini) dengan tujuan untuk mendapatkan prestasi puncak di usia yang lebih muda dan berharap bisa dipertahankan dalam kurun waktu yang panjang. Hal ini terlihat dari penurunan usia dari atlet dalam menemukan golden age, sehingga banyak ditemukan pada beberapa cabang olahraga atlet dengan usia yang masih belia mampu menjadi yang terbaik bahkan menjadi juara dunia. Namun banyak juga bintang muda yang diperkirakan akan bersinar, namun akhirnya meredup hilang karena berbagai persoalan baik pengaruh dari tekanan fisik termasuk cedera maupun tekanan psikologis seperti kejenuhan, frustrasi dan lain sebagainya.

Fenomena melahirkan juara di usia muda atau spesialisasi di usia muda merupakan sebuah pertarungan antara mendapatkan atlet muda berbakat, atau kehilangan atlet muda karena pengaruh dari spesialisasi yang terlalu dini. Dalam tuisan ini ada beberapa hal yang perlu menjadi pertimbangan bagi para pelatih dalam menyiapkan atlet muda menuju top performa dalam waktu yang lama.

PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN

Pemahaman tentang pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan dasar yang harus diketahui oleh pelatih dan menjadi pertimbangan dalam memberikan beban latihan sehingga sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak atau atlet. Banyak ahli yang mendefinisikan tentang pertumbuhan dan perkembangan dan membedakan antara pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan adalah proses penambahan ukuran, baik volume, bobot dan jumlah sel yang bersifat *irreversible* (tidak dapat kembali ke asal) sedangkan perkembangan adalah perubahan atau diferensiasi sel menuju kematangan atau menuju keadaan yang lebih dewasa.

Secara Umum pertumbuhan adalah proses perubahan dari makhluk hidup secara jasmani atau fisik sampai mencapai kematangan fisik dan bersifat kuantitatif. Sedangkan perkembangan proses yang dialami oleh makhluk hidup termasuk individu yang bersifat kualitatif yang berhubungan dengan kematangan ditinjau dari tahapan secara sistematis. Perbedaan lain juga menyebutkan bahwa pertumbuhan dapat diukur dengan ukuran tertentu sedangkan perkembangan tidak dapat diukur dengan suatu ukuran. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa:

| Pertumbuhan | Perkembangan |
|--|--|
| Perubahan bersifat kuantitatif | Perubahan bersifat kualitatif |
| Biasanya digunakan untuk hal hal yang bersifat pertumbuhan secara fisik pada manusia | Biasanya berhubungan dengan hal hal yang bersifat psikologis manusia |

Tabel 1. Perbedaan Pertumbuhan dan Perkembangan

A. Tahapan dalam Pertumbuhan dan Perkembangan

Individu atau manusia dikalsifikasikan dalam berbagai cara, salah satunya berdasarkan umur atau usia, baik yang meliputi usia kalender (usia kronologis), usia anatomis, usia fisiologis (faal/fungsi tubuh) dan usia psikologis. Umur atau usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk. Menurut Frank Spohrer dalam buku *Community Nutrition gerontologis* membagi usia yang membedakan proses yaitu:

1. Usia kronologis: adalah usia seseorang berdasarkan tahun dari lahirnya. Umur dari individu dibedakan atas usia muda, usia tua dan sangat tua.
2. Usia biologis: dengan memperhatikan perubahan fisik dengan melihat pengurangan efisiensi dari sistem organ termasuk jantung, paru paru dan sistem sirkulasi;
3. Usia fisiologis: yaitu perubahan pada area sensoris dan proses persepsi dan fungsi mental termasuk ingatan, pembelajaran dan intelegensi. Terlihat dari pola perubahan pada kemampuan beradaptasi, kepribadian, motivasi dan demonstrasi usia fisiologis;
4. Usia sosial yang berarti setiap perubahan pada setiap peran individu dan hubungan di lingkungan struktur sosial.

Secara kronologis pembagian umur menurut Depkes RI (2009)

1. Masa balita = 0 – 05 tahun
2. Masa kanak kanak = 05 – 11 tahun
3. Masa Remaja Awal = 12 – 16 tahun
4. Masa remaja akhir = 17 – 25 tahun

5. Masa dewasa awal = 26 – 35 tahun
6. Masa dewasa akhir = 36 – 45 tahun
7. Masa lansia awal = 46 – 55 tahun
8. Masa lansia akhir = 56 – 65 tahun
9. Masa manula = 66 – ke atas

Sedangkan umur biologis menggambarkan rekaman perkembangan baik laki laki maupun perempuan dalam menuju kematangan atau kedewasaan.

Ciri – ciri dari perkembangan secara umum yaitu :

1. Terjadinya perubahan dalam aspek fisik (perubahan berat badan dan organ – organ tubuh) dan aspek psikis (matangnya kemampuan berpikir, mengingat, dan berkreasi).
2. Terjadinya perubahan dalam proporsi; aspek fisik (proporsi tubuh anak berubah sesuai dengan fase perkembangannya) dan aspek psikis (perubahan imajinasi dari fantasi ke realitas).
3. Lenyapnya tanda – tanda yang lama; tanda - tanda fisik (lenyapnya kelenjar thymus (kelenjar anak – anak) seiring bertambahnya usia) aspek psikis (lenyapnya gerak – gerak kanak – kanak dan perilaku impulsif).
4. Diperolehnya tanda – tanda yang baru; tanda – tanda fisik (pergantian gigi dan karakter seks pada usia remaja) tanda – tanda psikis (berkembangnya rasa ingin tahu tentang pengetahuan, moral, interaksi dengan lawan jenis).

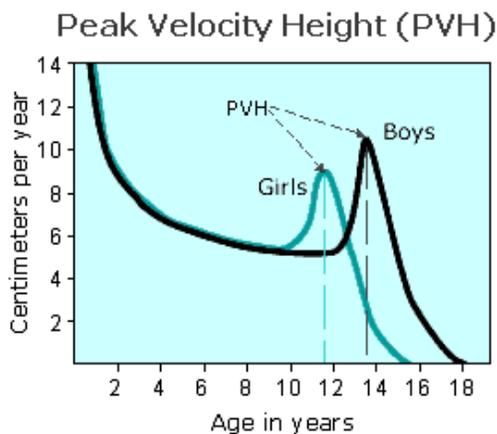
Dalam beberapa penelitian ilmiah ada 10 fakta berkaitan dengan prinsip prinsip perkembangan yaitu:

1. Perkembangan menyangkut perubahan, tujuan perkembangan adalah realisasi diri atau pencapaian kemampuan bawaan.
2. Perkembangan awal lebih kritis dari pada perkembangan selanjutnya, karena dasar awal sangat dipengaruhi oleh proses belajar dan pengalaman.
3. Perkembangan merupakan hasil dari interaksi kematangan dan belajar;
4. Pola perkembangan dapat diramalkan walaupun pola yang diramalkan ini dapat diperlambat atau dipercepat oleh kondisi awa pada masa pralahir atau pasca lahir.
5. Pola perkembangan memiliki pola karakteristik tertentu yang adapat diramalkan, yang terpenting adalah adanya persamaan pola perkembangan bagi semua anak: perkembangan berlangsung dari hal umum menuju ke hal yang spesifik, perkembangan terjadi secara berkesinambungan, berbagai bidang dengan kecepatan yang berbeda dan terdapat korelasi dalam perkembangan.
6. Terdapat perbedaan individu dalam perkembangan yang sebagian karena pengaruh bawaan dan sebagian karena kondisi lingkungan. Ini berlaku bagi perkembangan fisik maupun perkembangan psikologis.

7. Terdapat periode dalam perkembangan yang disebut periode pra Lahir, masa neonatus, masa bayi, masa anak kanak kanak awal, akhir masa kanak kanak dan puber.
8. Adanya harapan sosial untuk tiap periode. sosial ini berbentuk tugas perkembangan yang memungkinkan para orang tua, dan guru mengetahui bahwa pada usia anak anak mampu menguasai berbagai pola prilaku, bagi penyesuaian yang baik.
9. Setiap bidang perkembangan mengandung kemungkinan bahaya baik fisik, maupun psikologis yang dapat mengubah pola erkembagannya.
10. Kebahagia bervariasi pada berbagai periode dalam pola perkembangan. Tahun pertama kehidupan biasanya yang paling bahagia dan masa puber biasanya yang paling tidak bahagia.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa usia kronologis bukan merupakan indikator yang baik yang menjadi dasar model-model pembangunan olahraga untuk atlet berusia antara 10 sampai 16 sebagai dalam kelompok usia ini ada variasi yang luas dalam pengembangan fisik, kognitif dan emosional. Salah satu solusi praktis adalah dengan menggunakan timbulnya *Peak Velocity Height* (PVH), yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan (iklim, budaya & sosial), sebagai titik acuan untuk desain program pelatihan.

PVH adalah titik dalam perkembangan anak ketika mereka mencapai maksimum tingkat pertumbuhan . Usia rata-rata untuk mencapai PVH adalah 12 tahun untuk anak perempuan dan 14 tahun untuk anak laki-laki.



Gambar 1. Diagram Perbedaan PVH antara Laki laki dan Perempuan

Selanjutnya PVH VO₂max dan kekuatan meningkat secara signifikan sebagai hasil dari pertumbuhan. Kebanyakan perempuan mengalami siklus menstruasi pertama adalah sekitar satu tahun setelah PVH.

B. SPESIALISASI DINI

Pencapaian prestasi yang tinggi dari seorang atlet tidak mungkin tercapai bilamana berbagai unsur tidak dipenuhi. Konsep piramida pembinaan prestasi menurut Bompas (1994) meliputi tiga tahap yakni multilateral, spesialisasi dan prestasi puncak. Tahap multilateral mencakup latihan untuk anak usia dini pada cabang atletik antara umur 12-15 tahun. Latihan dasar yang bersifat umum meliputi gerak-gerak dasar pada tahap multilateral perlu diberikan dengan porsi yang besar, sehingga benar-benar bisa menjadi dasar bagi atlet mencapai prestasi puncak. Permasalahan yang terjadi banyak atlet senior prestasinya tidak maksimal dikarenakan latihan diusia dini tidak memberikan dasar gerak yang mendukung pengembangan dari berbagai komponen kemampuan atlet disaat tahap prestasi puncak.

Tahap multilateral sering terlewatkan dan diabaikan dari latihan jangka panjang, atau diberikan hanya sedikit porsinya dibanding dua tahap lainnya. Tahap spesialisasi yang terlalu cepat mempunyai berbagai dampak, peningkatan prestasi yang signifikan dan menjanjikan di usia muda merupakan dampak positif dari latihan ini. Dampak negatifnya durasi prestasi tidak panjang dan optimal, terjadi kelainan anatomi bahkan cedera berkepanjangan. Dasar gerak multilateral perlu diberikan bagi atlet usia dini sehingga pencapaian prestasi tinggi diusia emas menjadi sasaran utama dapat terwujud dan dipertahankan.

C. PRINSIP PERKEMBANGAN MENYELURUH

Pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus pada spesialisasi yang sempit dan terlalu dini. Atlet harus diberi kebebasan untuk menjelajahi beragam aktivitas keterampilan fisik lainnya. Atlet yang dasar perkembangannya multilateralnya baik, biasanya juga akan mencapai prestasi optimalnya dalam waktu yang lebih cepat dan bertahan lama dipuncak tersebut.

Menerapkan spesialisasi pada atlet muda harus mendapatkan perhatian yang serius dengan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral merupakan fundamen dasar menuju perkembangan spesialisasi cabang. Multilateral atau multiskill yang dikembangkan oleh negara eropa timur dimana memberikan fundamen yang kokoh pada anak-anak terkait dengan keterampilan dasar yang merupakan dasar untuk pengembangan gerak menuju spesialisasi cabang.

Harus dipahami bahwa karakteristik anak usia 6-12 tahun Espenahde dan Ekert (Dalam Bakhtiar 2015) adalah:

1. Pertumbuhan relatif stabil;
2. Anggota tubuh tumbuh dengan cepat;
3. Keseimbangan berkembang dengan baik (pola gerak dasar menjadi lebih baik)
4. Kekuatan dan dayatahan terus meningkat;
5. Peningkatan pada koordinasi mata dan tangan serta keterampilan manipulatif;
6. Jangkauan dan perhatian meningkat;
7. Membutuhkan latihan dalam meningkatkan keterampilan, memperoleh status sosial dan mengembangkan dayatahan
8. Jiwa petualangan tinggi;
9. Sosialisasi lebih matang;
10. Rasa ingin tahu yang tinggi;
11. Memiliki minat dalam kecakapan, berjiwa kompetitif dan memiliki idola.

Pemahaman terhadap karakteristik ini akan membantu pelatih dalam mengembangkan keterampilan gerak dari berbagai aspek baik aspek pertumbuhan dan perkembangan, aspek fisik, aspek psikologis maupun aspek sosial. Beberapa ahli perkembangan motorik mengklasifikasikan gerak dasar ke dalam 3 kategori yaitu:

1. Gerak lokomotor: aktifitas yang menyebabkan perpindahan tubuh dari suatu tempat ke tempat lainnya. Beberapa gerak yang termasuk ke dalam gerak lokomotor meliputi: berjalan, berlari, berjingkat, meloncat, menderap, merayap, memanjat.
2. Gerak non lokomotor; aktifitas yang tidak menyebabkan perpindahan tubuh (statis), Beberapa gerak yang termasuk ke dalam gerak non lokomotor meliputi: menghindar, latihan peregangan, memutar (meliuk) dan berputar, bergantung.
3. Gerak manipulatif: adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek dluar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Gerak ini dibedakan atas :
 - a. Menjauhi objek (melempar, menendang, memukul).
 - b. Menambah penguasaan (menangkap, mengumpulkan, mengambil)..
 - c. Bergerak bersama (membanwa, memantulkan (*dribbling*))
 - d. Menggelindingkan bola.

Keterampilan gerak dasar inilah nantinya akan membentuk gerak berbagai kebutuhan teknik dari cabang olahraga. Anak yang memiliki landasan yang baik dari keterampilan gerak dasar dalam pengembangan gerak spesialisasi kecabangan akan memiliki variasi dan alternatif gerak yang kaya dan variatif serta dibutuhkan dalam perkembangan menuju

tahapan spesialisasi. Beberapa penelitian yang dilakukan juga menyimpulkan bahwa bahwa pondasi yang kuat akan memudahkan dan menstabilkan atlet dalam mencapai prestasi puncak.

| Materi | Spesialisasi Dini (awal) | Multilateral |
|---|---|-----------------------------|
| Pencapaian prestasi | Cepat | Lambat |
| Prestasi puncak (<i>peak performance</i>) | 15-16 | 18 tahun atau lebih |
| Periode Prestasi puncak | Rata rata umur 18 tahun atlet meninggalkan olahraga | Lebih panjang dan konsisten |
| Cidera | Mudah cidera | Tidak mudah cidera |
| Prestasi | Tidak konsisten | Konsisten |

Tabel 2. Perbandingan antara latihan spesialisasi dini dan latihan multilateral

Dampak negatif dari spesialisasi dini pada atlet muda adalah:

1. Mengarah pada unilateral, sehingga perkembangan organ fungsional dan otot terbatas.
2. Mengganggu keharmonisan pertumbuhan dan keseimbangan fisik seperti efisiensi fisik, prestasi dan kesehatan.
3. Cenderung overtraining dan rentan cidera.
4. Memberikan pengaruh buruk terhadap perkembangan psikologis akibat dari tingginya tekanan mental (stress) dan tekanan dari kompetisi yang padat dan tinggi.
5. Gangguan terhadap perkembangan sosial, karena terkungkung dalam jadwal latihan yang lama dan ketat tiap harinya.
6. Menyebabkan kebosanan dan menurunkan motivasi anak dalam berlatih
7. Berhenti latihan sebelum mencapai puncaknya.

Over training pada atlet muda jika tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang serius akan berlanjut menjadi cidera yang bisa mengganggu bahkan mematikan prestasi dari atlet muda tersebut. Beberapa cidera yang sering terjadi pada atlet muda karena pemberian beban latihan yang berlebihan diantaranya adalah:

Sprain (keseleo) Sprain adalah bentuk cidera berupa penguluran atau kerobekan pada ligament (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi. Kerusakan yang parah pada ligament atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan pada beberapa kasus, ketidakmampuan menggerakkan tungkai.

Strain. *Strain* adalah bentuk cidera berupa penguluran atau kerobekan pada struktur *muskulo-tendinous* (otot dan tendon). Jenis cedera ini terjadi akibat otot tertarik pada arah

yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. Strains sering terjadi pada bagian groin muscles (otot pada kunci paha), *hamstrings* (otot paha bagian bawah), dan otot *quadriceps*

Knee Injuries Adalah cedera yang terjadi karena adanya paksaan dari tendon. Saat mengalami cedera ini akan merasakan nyeri tepat dibawah mangkuk lutut setelah melakukan latihan olahraga. Rasa sakit itu disebabkan oleh gerakan melompat, menerjang maupun melompat dan turun kembali.

Achilles Tendon Injuries. Cedera pada *tendon achilles* ini menempati peringkat pertama yang sering terjadi pada atlet dan paling sulit untuk merawat / menyembuhkannya. Cedera tersebut berkisar dari tendinitis ringan sampai pada pemutusan tendon yang parah.

Pemberian latihan yang terlalu berlebihan merupakan salah satu faktor utama penyebab cedera pada atlet muda. Mendeteksi cedera sedini mungkin pada atlet muda akan menolong dan menyelamatkan atlet untuk terus berkembang dan berprestasi menuju masa spesialisasinya.

LTAD SEBAGAI KONSEP IDEAL PEMBINAAN ATLET JANGKA PANJANG

LTAD (Long Term Athlete Development) atau dalam artian pembinaan atlet jangka panjang yang dirumuskan oleh salah seorang pakar perencanaan prestasi canada. Dr. Istvan Balyi yang merancang dan menyusun tahapan pembinaan olahraga kedalam tahapan tahapan yang jelas dan sistematis.

Menurut Balyi ada beberapa keuntungan dari penerapan *LTAD* yaitu:

1. Identifikasi mengenai keterampilan yang harus dicapai oleh seorang atlet pada setiap tahapan pembinaan
2. Identifikasi mengenai program dukungan apa saja yang harus dilakukan oleh setiap stakeholder pada tiap tahapan pembinaan latihan dan kompetisi untuk perkembangan atlet
3. Panduan dalam menawarkan program apa saja yang sekiranya dapat memberi pengalaman positif bagi semua partisipan
4. Panduan untuk memaksimalkan prestasi dengan mengoptimalkan pemanfaatan kesempatan latihan
5. Panduan dalam mengarahkan dan mengintegrasikan

LTAD memberikan dua konsep pembinaan pertama model awal dari spesialisasi yang kedua model akhir spesialisasi (spesialisasi lanjutan). Ada tujuh tahapan dalam LTAD tersebut dengan menitik beratkan pada aspek aspek pada tiap tahapannya yaitu:

Tahap 1: *Active Start* (Mulai Aktif) (0-6 tahun) tujuan utamanya adalah mempelajari dan mengembangkan gerak dasar melalui dunia bermain

Tahap 2: *Fundamental* (Dasar) (perempuan 6-8 tahun, anak laki-laki 6-9 tahun) intinya adalah bagaimana mempelajari keterampilan gerak dasar untuk membangun gerak motorik.

Tahap 3: *Learn to Train* (Belajar untuk berlatih) (anak perempuan 8-11 tahun, anak laki-laki 9-12 tahun) yaitu mempelajari dasar gerak dan keterampilan untuk olahraga yang ditekuninya.

Tahap 4: *Train to Train* (latihan untuk berlatih) (perempuan 11-15 tahun, anak laki-laki 12-16 tahun): membangun dan mempersiapkan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang ditekuninya.

Tahap.5: *Train to Compete* (latihan untuk kompetisi) (perempuan 15-21 tahun, anak laki-laki 16-23 tahun) : mengoptimalkan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga

Tahap 6: *Train to Win* (Latihan untuk menang) (perempuan di atas 18 tahun, anak laki-laki di atas 19) : Memaksimalkan kondisi fisik, keterampilan dalam meraih prestasi yang optimal

Tahap 7: *Active for Life* (Active untuk Hidup) (semua usia) : mempertahankan kebugaran untuk aktifitas hidup.

LTAD sebenarnya sudah diadopsi dalam model pembinaan olahraga di Indonesia, sayangnya belum sepenuhnya terlaksana dengan baik karena berbagai kendala termasuk di dalamnya tumpang tindih dari masing masing *stakeholder* yang berebut kepentingan dalam pembinaan olahraga khususnya olahraga prestasi. Namun inti dari konsep *LTAD* tersebut adalah ada tahapan tahapan yang harus dilalui seorang anak, yang tumbuh menjadi atlet, baik atlet pemula sampai pada atlet level tinggi tanpa mengabaikan faktor pertumbuhan dan perkembangannya. Tentu dengan harapan bahwa pencapaian prestasi dari si anak menjadi atlet Top nantinya tidak berpengaruh atau berdampak buruk di kemudian harinya seperti resiko cedera ataupun rasa frustrasi.

IMPLEMENTASI DALAM PEMBINAAN ATLET

Berkembangnya olahraga menjadi sebuah industri berdampak kepada agresifitas dari pelaku olahraga baik atlet, pelatih, orang tua, pengurus dan lain sebagainya. Sehingga pencapaian prestasi tertinggi menjadi sebuah harga mati yang harus ditempuh dan diperjuangkan dengan segala cara dan bahkan kecenderungan untuk meraih hasil tersebut secara instan.

Konsekuensi dari memperoleh hasil secara instan adalah terjadinya spesialisasi yang terlalu dini kepada atlet potensial yang tanpa disadari memberikan dampak kurang baik pada pencapaian prestasi atlet dikemudian hari. Tidak hanya berkaitan dengan dampak fisik berupa cedera yang berkepanjangan, spesialisasi yang terlalu dini secara psikologis juga dapat menyebabkan dampak psikologis berupa kecemasan, kejenuhan, frustrasi bahkan akhirnya berhenti melakukan aktivitas olahraga tersebut.

Untuk itu kepada para pelatih, orang tua, guru perlu menyadari bahwa dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman terhadap pertumbuhan dan perkembangan atlet sehingga anak didik ataupun atlet dapat melalui tahapan-tahapan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangannya tanpa mengurangi kemauan dan daya saing atlet untuk terus berprestasi menjadi yang terbaik.

Bagi pelatih yang terkait langsung khususnya dalam pembinaan olahraga prestasi perlu mencermati prinsip *individual training* yaitu setiap atlet merupakan individu yang berbeda baik secara usia biologis, usia kronologis, usia latihan, jenis kelamin, perkembangan psikologis termasuk pengaruh sosiologis yang kesemuanya membutuhkan perhatian dalam memberikan latihan-latihan dalam jangka waktu yang panjang. Tugas pelatih akan terasa berat namun dengan kesadaran dan kesabaran pelatih akan mampu membawa atlet yang dilatihnya menuju tangga prestasi yang lebih baik tanpa mengesampingkan kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan serta mampu menjaga prestasi terbaik yang diperoleh dalam waktu yang lebih lama.

DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, Prima. Perkembangan I Anak Usia Dini (usia 0-2 tahun):Padang: Sukabina Press.2016.
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. Ilmu Kepelatihan Dasar: Bandung. Alfabeta Bandung.2015.

- Bakhtiar, Syahrial. Perkembangan Motorik Dalam Keterampilan Gerak Dasar Anak. Padang. UNP Press. 2015.
- Bompa T.O (1994). Theory and Metodology of Training. Dubuque IOWA.Kendal Hunt.
- Dede Rahmat Nurjaya. Makalah Pembinaan Atlet jangka Panjang,Surabaya. 2009.
- Depkes RI. 2009. Sistem Kesehatan Nasional, Jakarta.
- Gallahue, David L.Understanding Motor Development Infant, Children, Adolescent. Indiana Banchmark Press, Inc. 1989.
- Gusril. Perkembangan Motorik Pada Masa Anak anak. Padang. UNP Press.2016.
- Herdiansyah Agus, dkk. Makalah Cidera Olahraga. Bandung . 2012
- Tangkudung, James. Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga. Jakarta. Penerbit Cerdas Jaya. 2006.