

PENINGKATAN PRESTASI OLAHRAGA NASIONAL SECARA DINI MELALUI PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP) DAN PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN MAHASISWA (PPLM)

Ahmad Jamalong

Program Studi PPKn, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera 88 Pontianak 78116
E-Mail: ahmadjamalong@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah untuk mengkaji mutu sumber daya manusia (SDM) pada atlet dan pelatih olahraga, baik yang berada di Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar (PPLP) maupun yang berada di Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) serta untuk mengetahui apa yang menjadi kekurangan dan kelebihan mutu pelatih PPLP dan PPLM.. Hasil yang diharapkan dengan analisis ini 1) Pembinaan prestasi olahraga yang diselenggarakan di PPLP dan PPLM adalah pembinaan yang sangat strategis yang dapat dijadikan sebagai sumber pembinaan atlet nasional yang dapat berprestasi pada tingkat nasional, regional dan internasional, 2) Pelatih yang menangani pembinaan atlet PPLP dan atlet PPLM harus memiliki kompetensi dengan sertifikasi yang memenuhi standarisasi dan terakreditasi. 3) Untuk meningkatkan kompetisi atlet di PPLP dan PPLM diberlakukan satu regulasi sistem promosi bagi atlet dan pelatih berprestasi dan sebaliknya atlet dan pelatih yang tidak menunjukkan prestasi diberlakukan sistem degradasi agar semakin kompetitif.

Kata Kunci: *Pembinaan Olahraga Prestasi, Usia Dini, PPLP, PPLM*

Abstract

The purpose of this paper is to examine the quality of human resources (HR) in athletes and sports coaches, both located in the Center for Student Development and Training (PPLP) and located in the Center for Student Development and Training (PPLM) and to investigate what the advantages and disadvantages of quality coaches and PPLM PPLP.. Results are expected by analysis is that: 1) Development of organized sports achievements in PPLP and PPLM is a very strategic guidance that can be used as a source of national coaching athletes who can excel on the national, regional and international, 2) coach who handles coaching PPLM PPLP athletes and athletes should have the competence to meet the certification standards and terakreditasi. 3) To enhance competition and PPLM PPLP athletes in the regulatory system put in place for the promotion of outstanding athletes and coaches and athletes and coaches who otherwise show no achievement enforced relegation system to be more competitive.

Keywords: *Sports Coaching Achievement, Early Childhood, PPLP, PPLM*

PENDAHULUAN

Pembangunan Nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya berdasarkan Pancasila dan Undang Undang Dasar 1945.

Keberhasilan pembangunan nasional tersebut sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia, baik sebagai obyek maupun sebagai subyek. “pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani masyarakat, serta ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi

serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional”. Demikian pula dalam rangka mengantisipasi Era Kebangkitan nasional dimana pembangunan sumber daya manusia Indonesia akan lebih diarahkan kepada upaya peningkatan kualitasnya untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya, maka orientasi pembangunan nasional di bidang olahraga harus ditujukan kepada peningkatan kualitas sumber daya manusianya.

Atas dasar teori perhitungan “*Golden Age*” prestasi puncak atlet dalam berbagai cabang olahraga, antara umur 18-24 tahun. Oleh karena pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak membutuhkan waktu kurang lebih 8-10 tahun, maka orientasi pembinaan olahraga harus dimulai pada anak-anak yang berusia sekitar 4-14 tahun. (Kemenpora, 2005).

Kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin. Memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien dan terpadu sejak dini, serta mengarah kepada satu tujuan yang sama.

Sehubungan dengan uraian di atas, maka satu upaya pembinaan dan pengembangan olahraga bagi anak-anak usia dini dengan mempersiapkan konsep dan strategi yang tepat, mendasar, terpadu dan berkesinambungan.

Melalui program pembinaan dan pengembangan olahraga sejak dini yang secara lintas sektoral akan melibatkan seluruh sistem dan jalur yang berperan dalam pembangunan olahraga, maka diharapkan kesinambungan sistem piramida pembinaan olahraga dapat dicapai dan diwujudkan dalam bentuk yang nyata dan terpadu.

Hal ini merupakan persiapan awal mendasar untuk keberhasilan dalam pembinaan jalur Pusat Pendidikan dan Latihan olahraga Pelajar (PPLP) yang mempunyai tenggang waktu pelatihan maksimal 6 tahun, kemudian dalam usia emasnya dibina pada Pusat Pendidikan dan Latihan olahraga Mahasiswa (PPLM). (Kemenpora, 2005)

Sesuai dengan maksud dan tujuan penulisan ini adalah: 1) Mengkaji mutu sumber daya manusia (SDM) para pelatih baik yang berada di PPLP maupun PPLM, 2) Dapat mengetahui apa yang menjadi kekurangan dan kelebihan mutu pelatih PPLP dan PPLM, 3) Mendapatkan jalan keluar bagaimana menyiapkan pelatih berkualitas pada PPLP dan PPLM sehingga dapat menjadikan PPLP dan PPLM sebagai jalur pembinaan prestasi ke tingkat nasional.

LANDASAN TEORI

Berdasarkan Undang-Undang Republik Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), Bab I Pasal (1), disebutkan bahwa pengertian olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sedangkan pengertian Prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Sementara pengertian Pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan.

Hakekat Pembinaan Olahraga pada Usia Dini

Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan ciri khas anak, sejak janin sampai tahap kedewasaan dan merupakan suatu proses yang berkesinambungan serta merupakan suatu fenomena yang berspektrum luas dan berpola. Pertumbuhan adalah setiap perubahan tubuh yang dihubungkan dengan bertambahnya ukuran-ukuran tubuh secara fisik dan struktural, baik secara lokal maupun keseluruhan. Pertumbuhan akan mengikuti pola alami/kodrati setiap fase pertumbuhan sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh akan lebih kompleks. Oleh karena itu akan terjadi diferensiasi sel jaringan tubuh, organ-organ dan sistem organ untuk mencapai yang optimal secara bertahap. Berolahraga pada anak usia dini tentu tidak sama dengan anak-anak yang usianya lebih besar. Tentunya bukan jenis olahraga prestasi, tetapi lebih kepada bagaimana gerak tubuh dapat mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak. Sesuai dengan laju pertumbuhan fisiknya, apa pun pilihan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan anak harus memperhatikan perkembangan kemampuan motorik sesuai usianya. Sekadar bergerak dan melakukan suatu gerakan saja bagi anak sudah bentuk berolahraga juga. (Nadesul, 2014)

Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Faktor Genetik Orangtua

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak adalah hasil perpaduan antara faktor keturunan dan lingkungan. Faktor genetik merupakan kumpulan dari semua karakteristik

yang sering diturunkan oleh orang tua secara genetik yang sudah dimulai sejak awal konsepsi hingga pembentukan hormonal.

Berdasarkan pengaruh faktor keturunan (genetik) terhadap pertumbuhan jasmani anak mempunyai korelasi yang positif, yaitu antara tinggi badan anak dan tinggi badan orang tua. Korelasi ini meningkat sejalan dengan bertambahnya umur seseorang. Korelasi tinggi badan ayah terhadap badan anak laki-laki sedikit lebih besar jika dibandingkan dengan anak perempuan. Sedangkan korelasi tinggi badan ibu terhadap anak laki-laki tidak bermakna jika dibandingkan terhadap anak perempuan.

Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan tempat anak hidup sangat mempengaruhi setiap perkembangan anak. Lingkungan yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak adalah lingkungan yang dapat menyediakan kebutuhan dasar yaitu:

Kebutuhan fisik: 1) Gizi, pada masa awal kanak-kanak, pengaruh lingkungan khususnya makanan lebih dominan dibandingkan dengan genetik atau pengaruh lingkungan lainnya. Makan yang paling berperan adalah protein dan energi yang berasal dari lemak dan karbohidrat, 2) Pemeliharaan kesehatan termasuk imunisasi dan pengobatan sederhana, dan 3) Kondisi hidup sehat, termasuk kebersihan perorangan, kebersihan lingkungan, sanitasi lingkungan olahraga dan sebagainya.

Kebutuhan emosi: Hubungan ibu dan anak yang intim pada tahun-tahun pertama sangat mempengaruhi pertumbuhan anak yang harmonis. Untuk berikutnya anak juga membutuhkan figur bapak untuk perkembangan aspek emosinya. (Hurlock, 1990)

Kebutuhan Stimulasi/Pendidikan: Kebutuhan ini mencakup pemberian rangsangan untuk perkembangan emosi, sosial dan intelektual. Stimulasi atau rangsangan memegang peranan penting untuk membentuk kepribadian anak, penghayatan, dan pembentukan sikap perilaku yang bertanggung jawab, serta perkembangan intelektual dan keterampilan. Anak yang sehat menunjukkan gejala tanda pertumbuhan dan perkembangan yang memuaskan yaitu dapat mencapai potensi genetik secara optimal jika lingkungan sosialnya memadai. (Hurlock, 1990)

Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Usia Dini

Sejalan pertumbuhan fisik anak yang semakin tinggi dan semakin besar, maka kemampuan fisik meningkat. Beberapa macam kemampuan fisik yang cukup nyata

perkembangannya pada masa anak adalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi gerak diantaranya periode-periode yang sesuai pembahasan.

Periode umur 9-11 tahun: Dalam periode ini pertumbuhannya lancar, otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan, postur tubuh cenderung belum bagus, karena itu memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh: 1) Penuh energi tetapi mudah lelah, 2) Timbul minat untuk mahir dalam suatu fisik tertentu dan permainan yang terorganisir tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih lama, 3) Senang/berani menentang aktifitas yang agak keras, 4) Lebih senang berkumpul dengan kawan yang sejenis dan yang sebaya, 5) Menyenangi aktifitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, ritmis, 6) Minat untuk berprestasi individual, kompetitif, punya idola, 7) Ini saat yang baik untuk mendidik moral dan perilaku sosial yang baik, dan 8) Membentuk kelompok-kelompok dan mencari persetujuan kelompok.

Periode umur 12-13 tahun: 1) Memasuki periode transisi dari anak ke pra dewasa, perempuan biasanya lebih "dewasa" (*mature*) dari pada laki-laki, namun laki-laki memiliki daya tahan dan kekuatan yang lebih baik, 2) Pertumbuhan tubuh yang cepat dan kurang teratur, sering, menyebabkan keseimbangan tubuh terganggu karena gerakan-gerakannya cenderung kaku; bisa berlatih sampai penat, 3) Lebih meningkatkan keberhasilan kelompok/tim ketimbang individu, lebih menyenangi permainan dan pertandingan yang menggunakan peraturan resmi dan lebih terorganisir, ingin diakui dan diterima sebagai anggota kelompok, 4) Ada minat dalam aktifitas yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dan mulai ada minat latihan fisik, 5) Senang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi aktif, perlu ada bimbingan dan pengawasan dalam pergaulannya dengan lawan jenis, 6) Kesadaran diri mulai tumbuh demikian juga dengan emosi; meskipun masih kurang terkontrol dan senantiasa mencari persetujuan orang dewasa, 7) Kepedulian pada prosedur demokrasi dan group: semakin kurang bisa menerima sikap otoritas dan otokrasi barang lain. Mussen, dkk. (1999)

Periode umur 13-14 tahun: 1) Pertumbuhan tubuh yang cepat masih berlanjut, perempuan umumnya lebih tinggi dan lebih berat dari pada laki-laki, 2) Otot-otot mulai tampak berkembang, tetapi koordinasi gerakan umumnya masih belum baik, 3) Mulai ada ketegangan seksual, semakin tumbuh minatnya untuk aktifitas fisik; senang akan kesempurnaan dalam penampilan, senang bereksperimen dan kreatif, 4) Mengutamakan kegiatan kelompok (*gang*) dari pada kegiatan individual; kesetiaan kepada kelompok yang amat menonjol, 5) Ini adalah periode yang sukar bagi anak untuk menyesuaikan diri dengan sekitarnya (social adjustment) laki-laki dan perempuan berbeda minat, 6) Kurang

stabil dalam kesetiakawanan; mempunyai pujaan(idola) misalnya guru dan kawan yang lebih tua; emosi berubah-ubah, ingin bebas tidak mau didikte.

Proses Pembibitan dan Pemanduan Bakat

Pembibitan adalah suatu pola yang diterapkan dalam upaya menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Beberapa pertimbangan penting untuk memperoleh bibit atlet unggul adalah sebagai berikut: 1) Bakat dan potensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil yang lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjang lainnya; jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting, 2) Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir, 3) Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Karakteristik atlet bibit unggul adalah: 1) Memiliki kelebihan kualitas sejak lahir, 2) Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh, diharapkan postur tubuh yang sesuai dengan cabang olahraga yang diminati, 3) Memiliki fungsi organ-organ tubuh seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, dan power, 4) Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik, 5) Memiliki intelegensi tinggi, 6) Memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani, dan semangat tinggi, dan 7) Memiliki kegemaran olahraga.

Pencarian bibit unggul, yaitu dilakukan oleh tim yang terdiri dari tenaga pendidikan jasmani, pelatih, dokter olahraga, pakar olahraga, psikolog, sosiolog dan antropolog. Cara pencarian bibit unggul antara lain melalui pendekatan: angket, wawancara, dan es pengukuran kemampuan fisik

Pemanduan Bakat

Bakat merupakan kapasitas seseorang sejak lahir, yang juga berarti kemampuan terpendam yang dimiliki seseorang sebagai dasar dari kemampuan nyatanya. Bakat seseorang dalam olahraga adalah kemampuan dasar yang berkenaan dengan penampilan gerak dan kombinasi dari beberapa kemampuan yang berhubungan dengan sikap dan bentuk badan seseorang. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seseorang. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncaknya.

Langkah-langkah pemanduan bakat yang dapat ditempuh sebagai berikut: 1) Analisa lengkap dari fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, 2) Seleksi

umum dan khusus dengan menggunakan instrumen dari cabang olahraga yang bersangkutan, 3) Seleksi berdasarkan karakteristik, antropometrik dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisiknya, 4) Evaluasi berdasarkan data yang komprehensif dengan memperhatikan sikap anak terhadap olahraga di dalam dan di luar sekolah, partisipasi olahraga di luar sekolah, keunggulan atau ciri-ciri prestasi yang unik di lingkungan sekolah.

Untuk melakukan seleksi dengan tepat, dapat digunakan evaluasi tes dan pengukuran kemampuan fisik, motorik dan psikologis yang dilakukan secara khusus, kemudian dianalisa faktor penentunya: 1) Prestasi atau penampilan yang telah dicapai, 2) Peningkatan prestasi lebih cepat daripada anak yang tidak berbakat, 3) Kualitas mental yang baik, 4) Motivasi intrinsik yang kuat, 5) Stabilitas peningkatan prestasi, 6) Daya toleransi beban latihan yang diberikan, dan 7) Memiliki jiwa kompetitif yang tinggi.

Kapan dan Jenis Cabang Olahraga dimulainya Spesialisasi Olahraga pada Usia Dini

Setelah kita menyimak bagaimana kecenderungan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, maka jenis olahraga yang sesuai dengan karakteristik tersebut adalah seperti yang disajikan di bawah ini.

Periode umur 9 tahun: 1) Libatkan dalam aktifitas-aktifitas conditioning seperti lari; lompat, lempar, berjangkit, bentuk-bentuk latihan senam dan keterampilan permainan, 2) Gabungan dari dua atau lebih gerakan, 3) Berbagai variasi permainan yang menurut aktifitas yang lebih keras (*vigorous*), 4) Mulai mempelajari keterampilan (*skill*) tendang dengan bola sepak, 5) Keterampilan lempar bola untuk jarak dan ketepatan, 6) Teknik-teknik sederhana bola basket dan voli dengan bola yang lebih kecil dan ringan, 7) Mempermahir keterampilan berenang, dan 8) Aktifitas di alam terbuka, seperti: cabang olahraga: basket, anggar, bulu tangkis, atletik, dan renang

Periode umur 10 – 11 tahun

Dalam periode ini ada transisi dalam aktifitas-aktifitas yang diberikan dalam pelajaran-pelajaran pendidikan jasmani/olahraga. Pendidikan gerak (*movement education*) seperti yang lebih ditekankan dalam periode sebelumnya mulai berubah ke aktifitas kesegaran jasmani (*fitness activities*) dan keterampilan olahraga (*sport skills*), yaitu: 1) Aktifitas dengan melibatkan otot-otot besar (lompa, lari, lempar, senam, dan permainan), 2) Aktifitas dengan mengubah arah dan tempo lari (*agilitas*), 3) Pengembangan koordinasi lempar, lompat, skill cabang olahraga, 4) Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu binaan dalam sportifitas, bekerja sama dan

kepemimpinan), 5) Pengembangan *skill* tentang bola sepak, permainan dengan bola voli dan basket dengan menggunakan peraturan yang sederhana. 6) Permainan kasti (atau semacamnya) dengan bola kecil, 7) Pukul bola/*kock* dengan raket yang lebih ringan, 8) Mempelajari gaya renang, misalnya gaya bebas dan dada, 9) Bentuk-bentuk latihan, senam lantai dengan alat-alat sederhana, 10) Bentuk-bentuk latihan gulat yang sederhana (hanya laki-laki)

Atletik yaitu: 1) Lari, lompat, lempar, sprint jarak 40 – 50 meter, 2) Lompat jauh tanpa awalan, 3) Belajar lompat tinggi gaya gunting, dan 4) Lempar bola untuk jarak

Cabang olahraga seperti: atletik, sepak bola, bola voli, panahan, pencak silat.

Periode Umur 12–13 tahun: 1) Meningkatkan keterampilan dalam aktifitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar dan lain-lai, 2) Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak, 3) Melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola besar (basket, voli, sepak bola) dan bola kecil (kasti, roundes), 4) Meningkatkan kemahiran dalam cabang olahraga, memukul bola dengan raket (tenis, bulutangkis, tenis meja), 5) Berbagai keterampilan, senam lantai maupun dengan alat (spingbook palang sejajar wandrek, balok keseimbangan, bangku dan sebagainya), 6) Berbagai nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatan, kekuatan (*start*, *sprint* sampai dengan 50 meter, lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, estafet, lempar bola). Rahman. U (2009)

Cabang olahraga: hoki, *softball*, dayung, polo air, bola tangan, berkuda, layar, judo dan karate disamping yang telah dilakukan pada usia 9 tahun.

Umur 14 tahun: 1) Melibatkan diri dalam olahraga secara lebih intensif guna mengembangkan daya tahan (*cardovascular endurance*), 2) Masa ini adalah yang paling baik untuk memulai melatih daya tahan, 3) Latihan-latihan yang dapat membantu pengembangan kondisi fisik, koordinasi, fleksibilitas, agilitas, kecepatan, kekuatan (dengan beban-beban yang ringan), dan 4) Keterampilan dalam olahraga beregu (sepak bola, basket, voli, *softball*) dan olahraga perorangan (tenis, bulutangkis, tenis meja dan berenang).

Atletik : 1) Koreksi dalam teknik-teknik yang telah dipelajari, 2) *Dash/sprint* 30-40 meter, 3) *Estafet* (pursuit dan shuttle), 4) Lompat tinggi, jauh, jangkit, 5) Lari gawang (gawang rendah), dan 6) Tolak peluru (laki-laki 3 kg, perempuan 2 kg). Cabang olahraga: tinju, balap sepeda, dayung, gulat dan angkat besi (tambahan dari usia sebelumnya).

Tabel Umur Permulaan Berolahraga, Spesialisasi dan Prestasi Top

Cabang Olahraga	Permulaan Olahraga	Spesialisasi	Prestasi Puncak
Atletik	10 - 12	13 - 14	18 - 23
Bola basket	7 - 8	10 - 12	20 - 25
Tinju	13 - 14	15 - 16	20 - 24
Balap sepeda	14 - 15	16 - 17	21 - 24
Loncat indah	6 - 7	8 - 10	18 - 22
Anggar	7 - 8	10 - 12	20 - 25
Senam (Pi)	6 - 7	10 - 11	14 - 18
Senam (Pa)	6 - 7	12 - 14	18 - 24
Dayung	12 - 14	16 - 18	18 - 24
Sepak bola	10 - 12	11 - 13	18 - 24
Renang	3 - 7	10 - 12	16 - 18
Tenis	6 - 8	12 - 14	18 - 25
Bola voli	11 - 12	14 - 15	20 - 25
Angkat besi	11 - 13	15 - 16	21 - 28
Gulat	13 - 14	15 - 16	24 - 28
Bulutangkis	8 - 9	14 - 15	18 - 24
Hoki	12 - 14	16 - 18	22 - 25
Softball	11 - 12	16 - 18	18 - 24
Panahan	11 - 12	16 - 18	20 - 28
Pencak silat	10 - 11	15 - 16	18 - 22
Bola tangan	12 - 13	15 - 16	18 - 24
Tenis meja	7 - 8	10 - 12	18 - 24
Polo air	12 - 13	15 - 16	18 - 25
Berkuda	13 - 15	17 - 18	20 - 25
Layar	12 - 13	15 - 16	18 - 24
Judo	12 - 13	15 - 16	18 - 25
Karate	12 - 13	15 - 16	18 - 25
Kano	11 - 12	16 - 18	23 - 24
Ski air	6 - 7	10 - 11	20 - 24

(Sumber: Bompa : 1990; dan Harsono :1988)

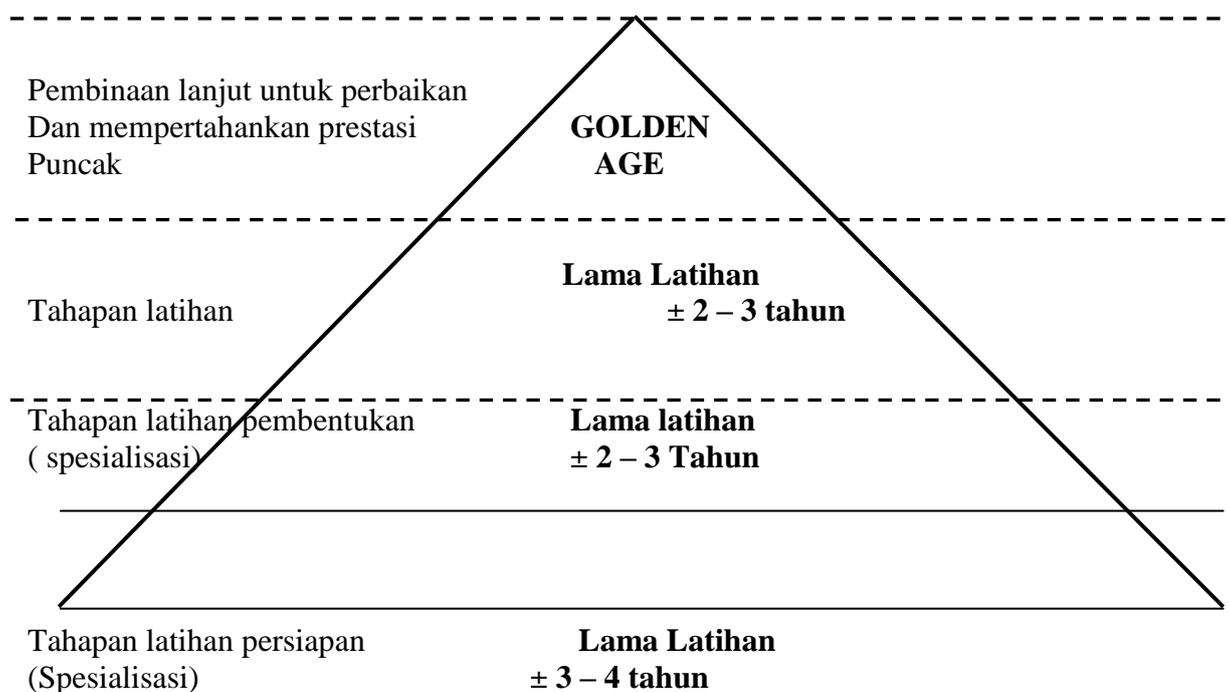
Sesuai dengan karakteristik perkembangan dan pertumbuhan fisik anak-anak usia dini, dianjurkan agar usia mulai latihan jangan lebih awal dari yang tertulis dalam tabel di atas dan dianjurkan pula agar mereka tidak diberi latihan-latihan yang menuntut kekuatan mutlak.

HAKEKAT OLAHRAGA PRESTASI

Piramida Pembinaan

Tahapan pembinaan dalam bentuk piramida adalah merupakan gambaran dari tahapan-tahapan proses permasalahan dengan dimulai lateral, si atlet usia dini sebanyak mungkin yang ikut melakukan olahraga sehingga kesempatan untuk memilih calon atlet berbakat sangat terbuka

Kemudian tahap kedua pembibitan dengan proses pemanduan bakat, mengikuti kegiatan olahraga yang mengarah kepada spesialisasi, pelatihan yang intensif dengan pelatihan yang berkualitas, disiapkan kepada pembinaan yang mengarah kepada pencapaian prestasi. Berikutnya baru pembinaan prestasi pada saat atlet berbakat mencapai usia emasnya pada cabang olahraga yang digeluti. Proses ini dapat digambarkan seperti piramida di bawah ini.



Bagan: Tahapan Pembinaan Jangka Waktu 8 – 10 tahun (Koni Pusat, 2004)

Pemilihan Cabang Olahraga Prioritas

Pemilihan cabang olahraga prioritas dalam kriteria penentuan cabang olahraga prioritas di daerah dan beberapa hal yang perlu diperhatikan, diantaranya: a) cabang olahraga dipertandingkan dalam *Olympic Games*, *Asian Games* dan *SEA Games*, b) cabang olahraga yang sesuai dengan karakteristik postur tubuh manusia Indonesia., c) cabang

olahraga yang menyediakan medali banyak, d) cabang olahraga berprestasi di tingkat nasional pada saat akhir, e) cabang olahraga yang berpeluang dikembangkan dalam geografis daerah, f) cabang olahraga yang mantap dengan memiliki unsur pendukung pelatih, atlet, fasilitas, sarana dan prasarana.

Program Latihan

Beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut: 1) Latihan harus didasarkan pada prinsip beban lebih (*over load*) artinya, mnakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan, beban latihan harus ditambah sedikit di atas kemampuan atlet, namun masih dalam batas-batas kemampuannya untuk mengatasinya, 2) Tidak ada 2 orang persis sama. Setiap orang berbeda dalam fisik, kemampuan, aspek psikologis, adaptasi terhadap latihan, dan lain-lain. Oleh karena itu latihan harus direncanakan bagia setiap atlet agar bisa menghasilkan prestasi yang terbaik bagi individu tersebut, 3) Latihan harus didasarkan pada prinsip perkembangan multilateral (menyeluruh). Meskipun konsentrasi latihan adalah pada cabang olahraga yang ditekuninya, anak harus tetap diberikan kebebasan untuk melakukan berbagai aktifitas jasmaniah/olahraga. Dengan demikian maka perkembangan biomotorik maupun psikologis akan lebih menyeluruh sehingga kemungkinan untuk memasuki tahap spesialisasi dna tahap prestasi top lebih cepat, 4) Kualitas atau mutu latihan harus diperhatikan baik pada waktu latihan teknik, keterampilan gerak, taktik, maupun fisik. Meskipun latihan dilakukan secara intensif, namun kalau kualitas latihan kurang diperhatikan, prestasi tidak akan kian meningkat, 5) Untuk menghindari kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, maka harus diciptakan variasi dalam latihan, baik dalam bentuk-bentuk latihan, latihan teknik, maupun latihan fisik, 6) Usahakan untuk menciptakan suasana keriaan (*enjoyment*) dalam latihan, khususnya bagi anak-anak usia dini. Banyak survei menunjukkan bahwa banyak anak meninggalkan latihan karena tidak menemukan keriaan dalam latihan, 7) Latihan dilakukan sedikitnya 3 kali dalam seminggu, masing-masing dalam wkatu 2–3 jama dna dilakukan secara intensif, 8) Beban latihan harus mampu memberikan pengaruh positif terhadap atlet yang dilatih.

Metodologi Latihan, yaitu: 1) Dilakukan tes awal, 2) Perlu dibuat periodisasi latihan, 3) Analisis latihan setiap akhir tahapan periodisasi (tes formatif), 4) Pemeriksaan medis secara periodik (kurang lebih 6 bulan sekali)

Evaluasi

Tes umum: a) Pengukuran, b) Pengukuran kemampuan fisik, dan c) Tes Khusus Sesuai dengan Cabang Olahraga

KESIMPULAN

1. Pembinaan olahraga khususnya olahraga prestasi dilakukan secara berjenjang, terencana dan terprogram dimulai dari usia dini.
2. Pembinaan prestasi olahraga yang diselenggarakan PPLP dan PPLM dapat berfungsi sebagai pemasok prestasi olahraga nasional
3. Pelatih yang menangani PPLP dan PPLM harus memiliki kompetensi dengan sertifikasi yang memenuhi standarisasi dan terakreditasi.
4. Pengelolaan PPLP dan PPLM harus menggunakan sistem promosi dan degradasi agar atlet yang dibina lebih kompetitif dan berprestasi

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. 2000. *Theory and Methodologi of Training*. Terjemahan Sarwono, Surabaya: Universitas Air Langga
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Pedoman Diklat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP)*, Jakarta
- ____Harsuki. 2002. *Strategi Pemberdayaan Olahraga di Daerah dalam Menunjang Prestasi Olahraga Nasional*, Solo, 31 Oktober 2002
- Hurlock, Elizabeth. B1991. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Jakarta: edisi kelima. Airlangga.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, Depdikbud
- Kemenpora.1999. *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga usia Dini*, Jakarta.
- ____Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- ____*Petunjuk Pelaksanaan dan Teknis Penyelenggaraan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar* tahun 2006
- ____Statistik Keolahragaan tahun 2005: Jakarta
- ____Keppres RI No. 72 tahun 2001 tentang Komite Olahraga Nasional Indonesia

- Joel Hirschhor. 2014. *Hasil penelitian Genetic Investigation of Anthropometric Traits (GIANT) Consortium* yang dimuat dalam jurnal *Nature Genetics* pada awal Oktober 2014
- Koni. 1998. *Program Nasional Garuda Emas*, Jakarta.
- _____2004. *Program Indonesia bangkit*, Jakarta,
- _____1999. Sugiono, *Strategi Peningkata Mutu Jasmani Sekolah Dasar Melalui Pembentukan Klub Olahraga Usia Dini*, Depdiknas
- _____ www.koni.or.id/..Pembinaan Menta Atlit **Usia Dini**%20.Diakses pada tanggal 6 Oktober 2014
- Mussen, Paul, Hendry, dkk. 1999. *Perkembangan dan Kepribadian Anak*. Terjemahan F.X. Budiyanto. Arcan. Jakarta
- Nadesul, Handrawan.2014. [https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/olahraga-bagi-anak-usia dini.html](https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/olahraga-bagi-anak-usia-dini.html) diakses 11 Desember 201
- Rahman, Ulfiani.2009. *Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini*. Jurnal Lentera Pendidikan Volume 12 No. 1. 1 Juni 2009. 46-57