

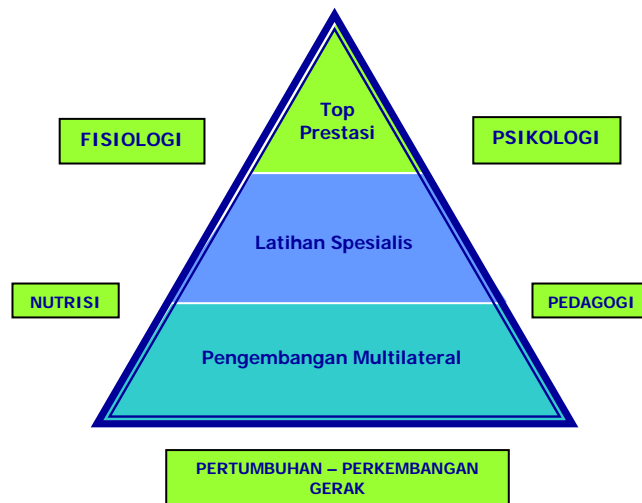
PANDUAN PELATIHAN OLAHRAGA UNTUK USIA SEKOLAH (6 – 18 tahun)

Oleh Dikdik Zafar Sidik

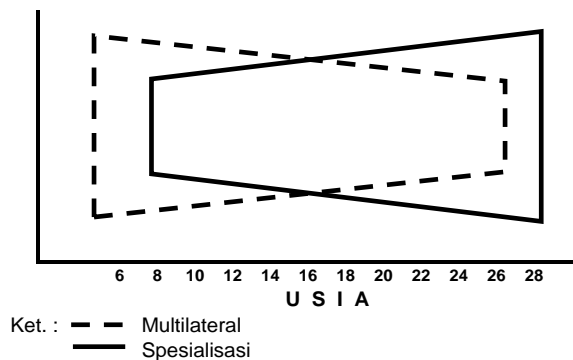
Sukses dalam arena kompetisi adalah hasil dari perencanaan, kerja keras, dan komitmen, serta tentunya dengan latihan. Sukses atlet adalah individu yang dilatih dalam aktivitas fisik yang dirancang dengan baik, program latihan yang berlangsung dalam jangka yang panjang (tidak dilakukan secara instan) sehingga dapat menampilkan prestasi yang istimewa (excellence).

Latihan olahraga haruslah mulai dari usia anak-anak sehingga tubuh dan pikiran (body and mind) dapat dikembangkan secara terus menerus (progresif) dan sistematis. Hal ini harus dilakukan dengan perencanaan program yang benar-benar matang dan hati-hati dan tidak melakukan hanya untuk jangka yang pendek (singkat).

Dalam melatih anak-anak calon atlet haruslah dengan seksama memperhatikan dan memahami prinsip-prinsip latihan yang dikaji dalam ilmu faal, teori pertumbuhan dan perkembangan anak, psikologi, nutrisi dan juga pedagogik agar prestasi puncak dapat dicapai sesuai dengan rencana.



Aspek latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia muda adalah terutama keterampilan (teknik) gerak dasar yang benar dengan kemampuan fisik dasar yang baik. Oleh karena itu, setiap pelatih dituntut untuk memahami tahapan-tahap latihan dari aspek-aspek latihan tersebut sehingga mengetahui kapan dan berapa besar porsi latihan untuk multilateral dan spesialisasi.



Untuk mempertegas dan memperjelas pemahaman perjalanan seorang atlet untuk spesialisasi dan mencapai puncak prestasinya berikut deskripsi pada beberapa cabang olahraga (Multievent).

Cabang Olahraga	Usia untuk memulai latihan	Usia untuk memulai spesialisasi	Usia untuk mencapai Prestasi puncak
Panahan	12 - 14	16 - 18	23 - 30
Atletik			
- Sprint	10 - 12	14 - 16	22 - 26
- Jarak menengah	13 - 14	16 - 17	22 - 26
- Jarak jauh	14 - 16	17 - 19	25 - 28
- Lompat	12 - 14	16 - 18	22 - 26
- Lempar	14 - 15	17 - 19	23 - 27
Badminton	10 - 12	14 - 16	20 - 25
Baseball	10 - 12	15 - 16	22 - 28
Basketball	10 - 12	14 - 16	22 - 28
Tinju	13 - 15	16 - 17	22 - 26
Bolatangan	10 - 12	15 - 17	23 - 27

(lanjutan)

Cabang Olahraga	Usia untuk memulai latihan	Usia untuk memulai spesialisasi	Usia untuk mencapai Prestasi puncak
Canoe	12 - 14	15 - 17	22 - 26
Rowing	11 - 14	16 - 18	22 - 25
Balap sepeda	12 - 15	16 - 18	22 - 28
Loncat Indah :			
- Putera	8 - 10	11 - 13	18 - 22
- Puteri	6 - 8	9 - 11	14 - 18
Anggar	10 - 12	14 - 16	20 - 25
Hoki	11 - 13	14 - 16	20 - 25
Senam :			
- Putera	8 - 9	14 - 15	22 - 25
- Puteri	6 - 8	9 - 10	14 - 18
Judo	8 - 10	15 - 16	22 - 26
Layar	10 - 12	14 - 16	22 - 30
Menembak	12 - 15	17 - 18	24 - 30
Sepakbola	10 - 12	14 - 16	22 - 26
Squash	10 - 12	15 - 17	23 - 27
Renang :			
- Putera	7 - 8	13 - 15	20 - 24
- Puteri	7 - 9	11 - 13	17 - 25
Renang indah	6 - 8	12 - 14	22 - 27
Tenis meja	8 - 9	13 - 14	22 - 25
Tenis :			
- Putera	7 - 8	12 - 14	22 - 27
- Puteri	7 - 8	11 - 13	17 - 25
Voli	10 - 12	15 - 16	22 - 26
Polo air	10 - 12	16 - 17	23 - 26
Angkat besi	14 - 15	17 - 18	23 - 27
Gulat	11 - 13	17 - 19	24 - 27

Guna melengkapi pemahaman perlu kiranya kita mengetahui karakteristik individu karena setiap calon atlet dan atlet mempunyai ciri yang berbeda dan unik, seperti kepribadian (personalities), karakter fisik (physical characteristics), perilaku sosial (social behaviors), dan kapasitas intelektual (intellectual capacities).

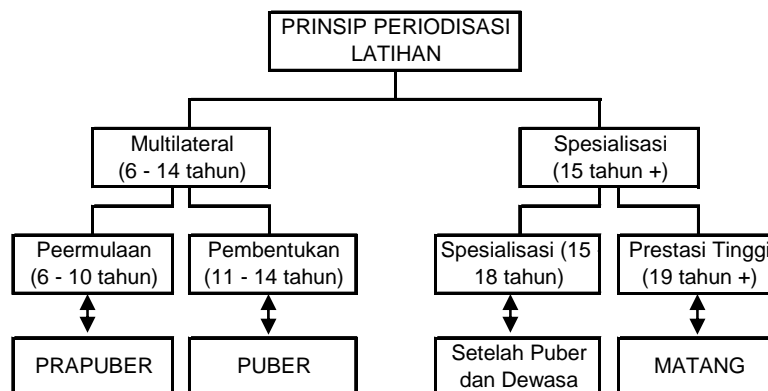
Oleh karena itu, kita cermati tahapan usia anatomik sebagai bagian dari karakter dari individu tersebut yang dapat dilihat pada tabel berikut.

FASE PERKEMBANGAN	USIA KRONOLOGIS	TAHAP	USIA	CIRI PERKEMBANGAN
Anak-anak (awal)	0 - 2	Baru lahir	0 - 30 hari	Perkembangan organ yang cepat
		Bayi	1 - 8 bulan	
		Merangkak	9 - 12 bulan	
		Berjalan	1 - 2 tahun	
Prasekolah	3 - 5	Kecil	3 - 4 tahun	Terjadinya perubahan yang kompleks dan penting (fungsional, perilaku, pribadi)
		Sedang	4 - 5 tahun	
		Besar	5 - 6 tahun	
Usia Sekolah	6 - 18	Prapuber	6 - 11 (pi)	Perkembangan lambat dan seimbang ketika fungsi beberapa organ menjadi lebih efisien
			7 - 12 (pa)	
		Puber	11 - 13 (pi)	Perkembangan cepat dalam tinggi, berat, dan efisiensi beberapa organ; kematangan sek dengan perubahan perilaku.
			12 - 14 (pa)	
		Setelah puber	13 - 18 (pi)	Perkembangan lambat, seimbang, dan proporsional; kematangan berperan.
			14 - 18 (pa)	
Dewasa Muda	19 - 25	Matang	19 - 25 tahun	Periode kematangan ganda melalui penyempurnaan semua fungsi dan sifat psikologik. Maksimal potensi fisik dan psikis.

Lalu bagaimana pelatihan yang harus diberikan pada anak usia sekolah (pelajar) ?

Hal ini tentunya tidak dapat dicapai dalam waktu singkat, perlu proses yang cukup panjang. Dan, dalam periodisasi latihan jangka panjang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan hal-hal tersebut di atas.

Untuk menjawab pertanyaan di atas, maka sesuai dengan prinsip periodisasi latihan bahwa untuk usia sekolah (6 – 18 tahun) terbagi dalam dua penerapan prinsip, yaitu : *multilateral development principle* dan *specialized principle* sehingga masing-masing mempunyai tahapan proses seperti terlihat pada gambar berikut.



Bagaimana pelatihan pada masing-masing tahapan ?

TAHAP PERMULAAN DAN PEMBENTUKAN

Pada tahap ini penekanan aktivitas pada pengembangan kemampuan dasar secara menyeluruh dan menyenangkan (**FoUNDation**) yang tentunya dengan intensitas latihan yang rendah melalui konsep bermain (games). Materi yang diberikan dapat berupa kemampuan keterampilan gerak dasar dan kemampuan fisik dasar.

Latihan kemampuan Keterampilan Gerak

Pelatihan kemampuan keterampilan banyak diperkenalkan pada gerak dasar seperti *running, jumping, catching, throwing, batting, balancing, dan rolling* yang dilakukan dengan teknik yang benar. Sehingga tercapai tujuan untuk memberikan pengalaman keterampilan yang lengkap dan dilakukan secara benar. Juga mengembangkan kelenturan, koordinasi dan keseimbangan. Dan, yang tidak kalah pentingnya menanamkan sikap dan sifat disiplin diri dan komit terhadap segala aturan dan tata tertib.

Sebagai dukungan pada tahap ini, pelatih harus dapat menciptakan alat bantu yang sesuai dan tepat sehingga hasilnya menjadi efektif, seperti memodifikasi bola agar tidak menjadi beban atau ketinggian basket yang direndahkan sehingga dapat melakukan gerakan teknik dengan benar. Selain itu, pelatih merancang program yang lebih bervariasi agar anak mempunyai kesempatan melakukan (partisipasi) secara maksimal dan memberi kesempatan untuk berkreasi dan berimajinasi dalam setiap gerakan yang dilakukan. Merancang regulasi permainan agar mudah dipahami serta menciptakan situasi permainan yang dapat menumbuhkan sifat inisiatif untuk saling bekerja sama.

Berikut model untuk latihan keterampilan gerak :

TAHAP PERKEMBANGAN	BENTUK LATIHAN	LATIHAN-LATIHAN
Permulaan	Persiapan latihan untuk memahirkan keterampilan	- Rolling
		- Throwing
		- Catching
		- Kicking
		- Dribbling
	Keseimbangan sederhana	- Walking on the narrow lines
		- Jumping on/off low objects
	Irama sederhana dan waktu reaksi	- Catching
	Orientasi ruang dan perasaan akan posisi tubuh / anggota badan	- Crawling / rolling
		- Front somersault
		- Throwing
	Koordinasi mata dan tangan secara sederhana	- Catching
		- Dribbling
- Throwing		
Latihan mempertinggi / meningkatkan keterampilan	- Catching	
	- Ball Exercises	
	- Ball Exercises with partner	
	- Ball hits and throws	
	- Catching skills	
	- Rebounding ball catch	
	- Dribbling	
- Relays		
Koordinasi mata dan tangan secara sederhana	- Scissors kick handstand	
	- backward roll	
	- Cartwheel	
	- Cartwheel against the wall	

(lanjutan)

TAHAP PERKEMBANGAN	BENTUK LATIHAN	LATIHAN-LATIHAN
PEMBENTUKAN	Koordinasi mata dan tangan tingkat mahir	- Ball throw and catches
		- Ball hits
		- Rebounding ball catches
		- Jumps with turns and ball throws
		- Games
		- Relays
	Koordinasi anggota badan (tungkai dan lengan)	- Coordination for limb
		- Skipping rope
		- Ball throw and catches
	Orientasi ruang tingkat mahir	- Skipping rope
		- Backward roll
		- Scissors kick handstand
		- Cartwheel
	Analisa signal dan reaksi terhadap variasi rangsangan	- Handstands
		- Ball exercises with partner
		- Games
- Relays		

Model latihan tersebut masih dilakukan dengan pola yang sederhana dan mudah dilakukan serta tidak melakukan dalam kondisi kelelahan, karena dikhawatirkan akan terjadi gerakan yang salah. Harus selalu dalam pengawasan dan (jika perlu dan harus) dibantu, hindari *handicap habit*.

Selain latihan kemampuan keterampilan juga perlu diberikan latihan fisik. Pelatihan fisik yang dapat diberikan pada tahap permulaan ini berupa latihan-latihan fisik dasar yang sudah dianugerahkan Tuhan kepada makhluknya, seperti kemampuan kelenturan pada persendian dan persambungan (*flexibility*), kemampuan kecepatan gerak (*Speed – Agility – Quickness*), kemampuan kekuatan (*strength*), dan kemampuan daya tahan (*endurance*).

Yang paling penting untuk dicermati oleh setiap pelatih adalah bagaimana menerapkan metode dan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak usia permulaan (6 – 10 tahun) dan pembentukan (11 – 14 tahun). Harus diingat bahwa '*Children are not just little adults, but have complex, distinct physiological characteristics that must be taken into account*'.

Latihan Fleksibilitas

Secara umum mengenai latihan kemampuan kelenturan ini telah penulis sampaikan pada Jurnal Aksi vol. 4 no 3 – September 2006. Hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan latihan fleksibilitas pada tahap ini adalah :

- Rencanakan program latihan yang akan diterapkan
- Persiapkan (seandainya ada) fasilitas yang akan digunakan untuk membantu proses dan memperhatikan kenyamanan dan keamanannya
- Yakinkan bahwa kondisi anak baik untuk melakukan aktivitas latihan
- Apabila anak dalam jumlah yang cukup banyak maka pengaturan situasi perlu diperhatikan agar tetap ada dalam pengawasan
- Memberikan contoh gerakan yang benar dan dengan ketentuan yang jelas dan mudah dipahami (tugas gerak yang jelas dan mudah) oleh anak
- Perhatikan sistematika gerakan demi gerakan
- Gerakan yang salah harus sesegera mungkin diperbaiki melalui pendekatan yang tepat
- Untuk mendapatkan retensi yang baik lakukan dengan pengulangan yang cukup dan tidak terlalu banyak gerakan

Latihan Kecepatan Gerak

Kecepatan gerak merupakan kemampuan yang terpenting dalam olahraga prestasi. Hampir semua hasil ditentukan oleh kemampuan ini apakah itu jenis olahraga permainan, olahraga beladiri, olahraga siklis, atau olahraga jenis akurasi sekali pun. Karena mayoritas atlet dituntut untuk melakukan lari (*run*), gerak (*move*), bereaksi (*react*), atau merubah arah (*change direction*) dengan cepat.

Kemampuan ini merupakan kemampuan yang telah dilahirkan (*genetic*) dan keturunan (*herediter*) tergantung pada komposisi tipe otot. Kontraksi otot yang cepat terjadi karena proporsi serabut otot cepat (*fast twitch fibers*) lebih banyak dibandingkan dengan serabut otot lambat (*slow twitch fibers*).

Pada anak usia tahap permulaan, pelatihan kemampuan ini lebih diarahkan pada bentuk permainan untuk mendapatkan *speed*, *agility* dan *quickness*-nya.

- Speed games
- Agility games
- Reaction games
- Quickness games
- Relays

Bentuk latihan tersebut dapat dilakukan secara terpisah dan atau kombinasi (gabungan).

Latihan Kekuatan dan Stabilisasi

Kemampuan ini harus dilakukan secara hati-hati karena secara fisiologik kemampuan anak-anak usia ini masih sangat lemah. Oleh karena itu, latihan kemampuan ini dilakukan dengan menggunakan beban sendiri atau dengan alat yang ringan sehingga tidak mengganggu pertumbuhan dan perkembangan fungsionalnya.

Kemampuan kekuatan yang dituju lebih kepada daya tahan kekuatan yang berarti lebih memperhatikan volume karena pengulangannya dibandingkan dengan intensitas bebannya, serta irama gerakan yang tidak cepat.

Harus diperhatikan apabila kita akan memberikan latihan kekuatan lompatan hendaknya dilakukan dengan *low impact*.

Latihan penguatan (*strengthening*) yang juga akan membantu tingkat stabilitas saat bergerak pada anak usia ini adalah dengan latihan stabilisasi. Latihan ini boleh dikatakan dengan resiko cedera yang sangat minim dan bahkan untuk orang dewasa (atlet) latihan ini menjadi bagian dari latihan rehabilitasi atau penyembuhan dari cedera. Latihan ini akan lebih baik apabila sudah diperkenalkan pada anak-anak usia sekolah. Mengenai latihan stabilisasi ini telah penulis uraikan pada Jurnal Aksi vol 4 no. 4 September 2006. Yang perlu diperhatikan dari latihan kekuatan dan stabilisasi ini adalah porsi / takaran latihan dan bentuk latihan yang sesuai dan tepat.

Latihan Daya Tahan

Kemampuan daya tahan adalah kemampuan yang paling jelas dimiliki oleh anak-anak. Pada usia anak-anak tingkat kesadaran akan kelelahan sangatlah kecil. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan sangat padat akan tetapi jarang (bahkan tidak pernah) mengeluh kelelahan.

Pelatihan pada kemampuan ini adalah memberikan perlakuan terhadap anak-anak untuk menyelesaikannya dalam waktu yang lama. Dalam latihan ini tingkat kejenuhan dan rasa malas cukup tinggi sehingga dituntut pelatih untuk mampu menciptakan variasi latihan yang banyak dengan menerapkan metode dan bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan.

Bentuk latihannya lebih dominan permainan yang menuntut aktivitas setiap individu anak (tidak pasif) yang berlangsung cukup lama (waktu yang lama atau pengulangan yang cukup banyak). Untuk menarik perhatian dan minat bergerak maka penggunaan alat bantu yang tepat harus dimaksimalkan.

TAHAP SPESIALISASI DAN PRESTASI TINGGI

Pada tahap usia sekolah akhir (15 - 18 tahun) merupakan tahap pemberian latihan yang lebih spesial karena akan menapaki awal karir prestasi. Oleh karena itu penyempurnaan teknik dan keterampilan (*technically and skills*) harus lebih diperhatikan dengan didukung oleh peningkatan

kemampuan fisik yang prima. Kemampuan fisik pada usia ini harus menjadi perhatian penting para pelatih karena dengan kemampuan fisik yang sangat prima akan membantu proses penyempurnaan teknik untuk menjadi terampil dan otomatis.

(lanjutan)

TAHAP PERKEMBANGAN	BENTUK LATIHAN	LATIHAN-LATIHAN
SPESIALISASI	Penyempurnaan keterampilan	- Rolls and rotations
		- Ball throws and catch games
		- Relays
	Orientasi ruang yang kompleks	- Jump with turns
		- Games
		- Jumps over object
		- Rolls and jumps
	Keseimbangan dan kesadaran / kontrol tubuh	- Rolls and turns
		- Jumps over object and turns
		- All variations of body balance
		- Games
		- Relays
	Mengembangkan antisipasi	- Rolls and turns
- Throws and catches with partner		
- Balance exercises		
- Games		

Latihan-latihan tersebut hanyalah contoh yang dapat diterapkan terutama pada cabang olahraga permainan dan tentunya dapat dikembangkan bentuk latihan pada cabang olahraga lain untuk setiap tahapannya.

Pada hakikatnya untuk mencapai prestasi tinggi setelah melewati masa pemula dan pembentukan yang baik latihan akan menjadi efektif dan efisien apabila prinsip-prinsip latihan dan norma / kaidah latihan diterapkan dengan baik.

Hal yang perlu diperhatikan dalam pelatihan fisik pada tahap spesialisasi diantaranya :

- **Latihan Kelenturan**
 Dengan kemampuan yang telah terbentuk pada masa sebelumnya maka pelatihan yang dilakukan mengarah pada bagian terpenting, terutama kesiapan otot dalam berkontraksi untuk melakukan gerakan (eksplusif) sehingga terhindar dari cedera dan gerakannya menjadi lebih efisien.
- **Latihan Kecepatan Gerak**
 Setelah mencapai kesempurnaan gerak (teknik) maka gerakan tersebut harus dilakukan dengan usaha maksimal yang berbentuk '*speed*', '*agility*', atau '*quickness*', dengan istirahat yang cukup sehingga tidak melakukan gerakan dalam keadaan lelah serta dapat dilakukan dengan jumlah pengulangan yang cukup banyak.
 Hal yang tidak kalah penting adalah memilih bentuk latihan yang spesial dibutuhkan oleh cabang olahraga sehingga hasilnya menjadi lebih efektif.
- **Latihan Kekuatan**
 Sama seperti kebutuhan pada kemampuan kecepatan, latihan kekuatan pun harus diarahkan spesial pada kebutuhan cabang olahraga. Apakah cabang olahraga yang tergolong '*sport speed*', '*sport endurance*' atau '*sport strength*'. Hal ini tentunya akan terkait dengan pemberian latihan yang disesuaikan dengan periodisasi kekuatan untuk 'kekuatan maksimal', 'kekuatan yang cepat', atau 'daya tahan kekuatan'.

- Latihan Daya Tahan

Kemampuan ini pada tahap spesialisasi juga disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga. Apabila tergolong dalam 'sport speed' maka latihannya lebih dominan pada pencapaian daya tahan anaerob (daya tahan kecepatan) yang pengembangan latihannya dapat berupa bentuk latihan gerak cepat maksimal ke depan yang konsisten (speed endurance) atau gerak cepat maksimal merubah arah (agility endurance) yang dapat dipertahankan dalam waktu yang cukup lama (sesuaikan dengan kebutuhan cabor).

Kemampuan lain yang juga perlu kita perhatikan adalah kemampuan psikologis atlet karena dalam suatu kompetisi peran psikis sangat menonjol. Oleh karena itu, atlet dituntut untuk memiliki dalam mengatasi gejala psikis dan mampu membangun.

- Motivasi
- Daya Konsentrasi
- Disiplin
- Percaya Diri
- dan yang lainnya

Tidak ada prestasi yang dicapai dengan usaha yang seadanya dan ini tanggung jawab kita semua untuk ikut berperan. Mudah-mudahan menjadi bahan renungan.