

- ✦ **PENGEMBANGAN BAHAN AJAR MENULIS BERBASIS WEB APLIKASI MOODLE PADA SISWA KELAS X MA AS'ADIAH SENGKANG**

Oleh Muhsyanur

- ✦ **PENGARUH MOTIVASI TERHADAP HASIL BELAJAR DAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMKN 7 PADANG**

Oleh Ismarianti

- ✦ **PEMBELAJARAN PELESTARIAN LINGKUNGAN HIDUP BERKELANJUTAN DALAM PENGGUNAAN SUMBER DAYA SECARA EFISIEN EFEKTIF DAN BERKEADILAN**

Oleh Hasan Boinaw

- ✦ **PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR SOSIOLOGI SISWA PADA KELAS XI IPS DI SMA BAITURRAHMAH PADANG**

Oleh Yenni Melia

- ✦ **APLIKASI PEDAGOGI DALAM PEMBINAAN ATLET MENUJU PRESTASI TINGGI**

Oleh Jonas Solissa

- ✦ **KEPEMIMPINAN TUANKU DI LEMBAGA PENDIDIKAN SURAU DALAM PENGKADERAN ULAMA DI SUMATERA BARAT**

Oleh Yusutria

- ✦ **KREATIVITAS MENULIS KARANGAN PERSUASI SISWA SMP**

Oleh Novita Tabelessy

- ✦ **PENGARUH PEMAHAMAN SISWA TENTANG KONSEP MOBILITAS SOSIAL TERHADAP MOTIVASI MELANJUTKAN PENDIDIKAN**

Yenita Yatim^{}
Darmairal Rahmad^{**}
Dita Apriani^{***}*



literasi



APLIKASI PEDAGOGI DALAM PEMBINAAN ATLET MENUJU PRESTASI TINGGI

Oleh Jonas Solissa

*Dosen Program Studi Penjasokesrek
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pattimura*

Abstrak: *Kajian ini bertujuan untuk mengetahui konsep pedagogi olahraga dan penerapannya dalam pembinaan olahraga prestasi. Jika dikaitkan dengan kenyataan sekarang, terutama dengan penciptaan keunggulan dalam kejuaraan internasional, praktik yang berlandaskan pengalaman ternyata tidak memadai untuk memecahkan masalah keolahragaan. Dukungan Iptek merupakan syarat mutlak. Ilmu Keolahragaan sangat berperan dan mempunyai tempat yang penting, dan strategis dalam menjawab tantangan penerapan Iptek dalam olahraga prestasi di Indonesia. Pedagogi Olahraga (Sport Pedagogy) merupakan sebuah disiplin yang terpadu dalam struktur ilmu keolahragaan. Pedagogi olahraga memiliki peluang pengembangan dan penerapannya, tidak hanya dalam lingkup penyelenggaraan pendidikan jasmani di Sekolah atau lembaga formal, tetapi juga diluar persekolahan seperti perkumpulan olahraga, terutama klub-klub pembinaan olahraga prestasi.*

Kata-Kata Kunci: *Aplikasi Pedagogi, Pembinaan Atlet, Prestasi Tinggi.*

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai arti yang penting dalam usaha untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani yang tidak dapat dipisahkan. Hal ini selaras dengan pengertian olahraga itu sendiri yang dipahami sebagai proses pembinaan sekaligus pembentukan melalui perantaraan raga, aktivitas jasmani, atau pengalaman jasmaniah (*body experience*) dalam rangka menumbuhkan kembangkan potensi manusia secara menyeluruh untuk menuju kesempurnaan. Adapun ruang lingkup olahraga menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 17 meliputi tiga kegiatan yaitu: olahraga kesehatan, rekreasi dan prestasi. Ketika olahraga berada pada ranah olahraga menjadi kultur olahraga kompetitif-prestasi, maka olahraga merupakan orientasi utama dan hidup di dalam masyarakat. Untuk mencapai suatu prestasi maka akan terlihat adanya kompetisi di sana, di mana hasil akhir

yang ingin dicapai dalam suatu kejuaraan adalah medali dan rekor. Namun untuk membangun prestasi olahraga bukanlah suatu pekerjaan yang dapat dilakukan semudah membalikan telapak tangan.

Upaya tersebut tidak terlepas dari sumber daya manusia yang dapat menjadikan olahraga tersebut berkembang. Karena tidak dapat dipungkiri bahwa lahirnya seorang juara dalam cabang olahraga diperlukan peranan dari berbagai pihak, diantaranya adalah atlet, pelatih, pengurus, adanya kompetisi serta sarana dan prasarana yang memadai. Atlet merupakan komponen utama dalam tolak ukur untuk pencapaian sebuah prestasi dan untuk menggapainya seorang atlet harus melaksanakan program latihan. Pelatih merupakan ujung tombak dalam upaya menunjang keberhasilan seorang atlet dengan membuat program latihan sehingga tujuan dari latihan yaitu prestasi dapat dicapai. Kata kunci untuk berprestasi dalam olahraga adalah melalui rangkaian proses kerja "Pelatih dan Atlet" yang sistematis.

Filosofi dasar dalam meraih prestasi olahraga adalah mengolah bakat secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara bertahap dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Pelatihan merupakan suatu konsep yang lebih kompleks, tidak seperti membangun gedung atau jembatan; kalau mau cepat, kerjanya harus dilakukan siang dan malam. Kita bisa bayangkan apa yang bakal terjadi kalau atlet digenjot latihan siang dan malam, dengan intensitas

yang tinggi tanpa istirahat dan tidak didukung dengan asupan gizi yang seimbang? Kita bisa bayangkan apa yang bakal terjadi dikemudian hari kalau anak pada usia 7-8 tahun dipaksakan berlari 100-200 meter dengan kecepatan yang maksimal?

Kenyataannya, telah terjadi kesenjangan antara konsep di atas dengan aplikasi di lapangan, banyak cabang olahraga di Indonesia yang telah mengkhususkan satu cabang olahraga saja pada anak, dengan dalih pembinaan usia dini, penanaman olahraga sedini mungkin. Kalimat seperti ini sering kali terucap di masyarakat. Akibatnya adalah berjatuhnya korban pada atlet yang tidak mampu mencapai kinerja optimalnya pada usia emas (*golden age*). Praktik melatih anak yang spartan, ambisius dan kurang bertanggung jawab menghasilkan berbagai akibat yang buruk. Kita sering melihat para atlet potensial mengalami cedera dan meninggalkan olahraganya.

Bompa (2009) mengatakan seorang pelatih perlu memiliki pengetahuan akan Ilmu Olahraga (*Sport Science*), menghadiri konferensi Ilmu Olahraga dan seminar kepelatihan, dan berinteraksi dengan pelatih lainnya. Menurut Bompa, untuk mengefektifkan upaya perencanaan program pelatihan, seorang pelatih harus memiliki keahlian yang profesional dan memiliki pengalaman pada tingkat yang tinggi. Penyusunan suatu rencana pelatihan mencerminkan pengalaman yang dimilikinya, yang diperoleh dari pengalaman disemua bidang.

Pedagogi Olahraga (*Sport Pedagogy*) merupakan sebuah disiplin yang terpadu dalam struktur ilmu

keolahragaan. Pedagogi olahraga adalah sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang melandasi semua praktik dalam bidang keolahragaan yang mengandung maksud dan tujuan untuk mendidik. Penguasaan tentang ilmu pedagogi olahraga dapat membantu pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam merancang program latihan dan pembebanan latihan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet. Menerapkan prinsip-prinsip pedagogik dalam proses pelatihan yang sistematis dan terencana.

PEMBAHASAN

Pedagogi adalah ilmu tentang pendidikan, berasal dari bahasa Yunani yaitu *paedagogie* yang akar katanya *pais* yang berarti anak dan *againe* yang artinya membimbing. Jadi *paedagogie* berarti bimbingan yang diberikan kepada anak, sedangkan orang yang membimbing disebut *paedagoong*. *Paedagogie* artinya pendidikan, *paedagogik* berarti ilmu pendidikan. *Paedagogik* atau ilmu pendidikan adalah ilmu pengetahuan yang menyelidiki, merenungkan tentang gejala-gejala perbuatan mendidik.

Banyak ilmuan internasional sepaham bahwa istilah pedagogi olahraga berasal dari Jerman, tatkala latar belakang filsafat/hermetik dari "teori pendidikan jasmani" mengalami kemunduran pada akhir tahun 1960-an, sehingga diganti dengan istilah pedagogi olahraga (Grupe, 1969; dalam Naul, 1994). Pedagogi Olahraga (ilmu pendidikan olahraga) dapat didefinisikan sebagai bidang teoritikal dari ilmu olahraga yang berhubungan dengan kemungkinan

dan batasan pendidikan olahraga. Kajian ruang lingkup *sport pedagogy* istilah lazimnya dan disepakati di tingkat internasional memang tidak lepas dari pemahaman kita terhadap eksistensi Ilmu Keolahragaan (*Sport Science*). Inti dari pemahaman itu sendiri terdiri dari dua cabang: cabang disipliner dimana olahraga dianggap sebagai sebuah kategori umum dari aktivitas manusia dan dipahami dengan mengacu pada pola dasar kajian (seperti biologi, psikologi, sosiologi) dan cabang psikomotor.

Dalam ungkapan yang lebih umum dan luas disebutkan bahwa pedagogi olahraga adalah "*the science... which is concerned with the relationship between sport and education*" (Grupe dan Kurz, 1969).

Definisi ini sangat banyak membantu kita untuk memahami bahwa lingkup pedagogi olahraga banyak berurusan dengan segenap upaya yang bersifat mendidik yang sarat dengan misi dalam rangka proses pembudayaan, khususnya transformasi nilai-nilai inti, yang memang, jika disimak secara cermat, bahwa olahraga itu sangat kaya dengan potensi dan kesempatan dalam pembekalan kecakapan hidup.

Sehingga dapat diartikan bahwa pedagogi olahraga (*sport pedagogy*) adalah sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang melandasi semua praktik dalam bidang keolahragaan yang mengandung maksud dan tujuan untuk mendidik.

Landasan Filosofis Pedagogi Olahraga

Pandangan dualisme Descartes yang memahami dikhotomi jiwa dan badan berpengaruh terhadap profesi

di bidang keolahragaan, yakni raga dipandang semata-mata sebagai sebuah objek, yang diungkapkan dalam perumpamaan yang lazim dikenal "*the body instrument*" "*the bodymachine*" atau "*the bodycomputer*". Sebagai akibatnya maka sedemikian menonjol pandangan yang mengutamakan aspek raga sehingga fisiologi dan anatomi menduduki posisi yang amat kuat dalam penyiapan tenaga guru pendidikan jasmani, dan pendidikan jasmani dipahami sebagai sebuah subjek yang penting bagi pembinaan fisik yang dipandang sebagai mesin.

Selanjutnya, konsep yang dikembangkan Ponty tentang "*the bodysubject*" dapat dipandang sebagai sebuah perubahan radikal pemikiran dualisme Cartesian. Inti dari pemikiran Ponty adalah bahwa manusia itu sendirilah yang secara sadar menggerakkan dirinya sehingga tubuh atau raga aktif sedemikian rupa untuk kontak dengan dunia sekitarnya. Ide tentang "*the body subject*" menegaskan kesatuan antara jiwa dan badan.

Meskipun rumusan lingkup unsur pedagogi olahraga (*sport pedagogy*) beragam pada berbagai negara, karena terkait dengan perbedaan budaya, akar sejarah, dan standar metodologi, namun pada tingkat internasional, terdapat persamaan pemahaman yaitu pendidikan jasmani dipahami sebagai sebuah bidang studi (mata pelajaran) di sekolah, dan pedagogi olahraga dipandang sebagai sebuah subdisiplin ilmu dalam kerangka ilmu keolahragaan.

Seperti dikemukakan oleh para ahli lainnya (Pierson, Cheffers, dan Barette 1994; dalam Naul, 1994)

pedagogi olahraga merupakan sebuah disiplin yang terpadu dalam struktur ilmu keolahragaan. Paradigma ini telah diadopsi di Indonesia dalam pengembangan pedagogi olahraga di FIK/FPOK/JPOK dengan kedudukan bahwa pedagogi olahraga dianggap sebagai "induk" yang berpotensi untuk memadukan konsep/ teori terkait dan relevan dari beberapa subdisiplin ilmu keolahragaan lainnya terutama dalam konteks pembinaan dalam arti luas dan paradigma interdisiplin (Matveyev, dalam Rusli lutan, 1988). Pandangan ini tak berbeda dengan tradisi di Jerman yang menempatkan pedagogi olahraga dalam kedudukan sentral dan struktural ilmu keolahragaan (Wasmund, 1973).

Konsep Pelatihan Fisik Berorientasi Biologis

Konsep olahraga yang berlandaskan pada pemahaman pelatihan fisik biologis berakar pada sistem *gymnastic* (senam) Swedia. Per Henrik Ling memandang perkembangan fisik dapat dicapai melalui gerak yang terpilih dengan baik. Pada awal abad ke-20 ini sistem ini melandasi sistem pendidikan jasmani di Eropa dan Amerika Utara. Ide itu berakar pada pemahaman bahwa badan itu merupakan sebuah "mesin", sebuah *instrument*. Karena konteks sosial mengandung ancaman terhadap keberfungsian "mesin" itu maka kerangka rujukan teoretis adalah subdisiplin biologis-medis. Terkait dengan tuntutan baru yang dibangkitkan oleh peningkatan penyakit koroner dan gerakan pembina hidup sehat, maka ada kebangkitan pola pikir ini di beberapa negara dengan ciri:

1. Tujuan: dirumuskan dalam istilah efek latihan terhadap unsur anatomis dan fisiologi otot, misalnya peningkatan daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, kekuatan dan daya tahan.
2. Substansi: dijabarkan dalam istilah latihan (*exercise*) untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani.
3. Prinsip metodologi: intensitas tinggi pengeluaran tenaga dan repetisi yang lebih kerap dari latihan sederhana.
4. Orientasi tentang tugas siswa: *training task* (tugas yang diarahkan agar terjadi adaptasi biologis) ketimbang sebagai *learning task* (tugas yang diarahkan untuk membina kompetensi pribadi).
5. Evaluasi: berorientasi pada produk dengan menggunakan tes baku kebugaran jasmani (Depdiknas, 2003).

Konsep Pendidikan Melalui Gerak (Pedagogistic)

Asal konsep ini bersumber dari Philantropinism dan ide Guthsmuths tentang Leibesübungen dan juga dalam aliran Austria dalam pendidikan jasmani yang di negara berbahasa Jerman, konsep ini di sebut "*bildungstheoretische*".

Asumsi dasarnya adalah bahwa gerak merupakan medium yang paling baik untuk eksplorasi, komunikasi dan perkembangan pribadi secara umum. Jika dalam model pertama orientasi pada adaptasi biologis, dalam model kedua ini orientasinya pada fungsi eksplorasi dan komunikasi dari gerak. Fungsi eksploratif ini merujuk ke kenyataan bahwa anak khususnya kontak dengan dunianya dan mengeksplorasi

serta memperluas dunia mereka melalui gerak-menggerakkan dirinya dan memanipulasi lingkungannya. Fungsi komunikasi merujuk kepada kenyataan bahwa manusia dapat berkomunikasi dan belajar peranan sosial melalui gerak dan bermain.

Kerangka teoretis model ini berlandaskan pada fenomenologis, pedagogi hermenetik, dan psikologi humanistik. Struktur kurikulum yang merujuk ke gagasan ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan: dirumuskan dalam istilah yang abstrak tentang pengembangan kepribadian umum. Di samping untuk pembentukan gerak dan postur, tujuannya adalah untuk pembinaan watak (kemauan keras, ketekunan, disiplin) dan pembentukan sosial estetika.
2. Isi: dijabarkan dalam catalog tradisional yaitu senam, bermain, olahraga, dan tari, berdasarkan asumsi bahwa kegiatan ini mengandung potensi, kependidikan yang kaya.
3. Metodologi: pengorganisaian kegiatan secara tertata dalam atmosfer yang baik. Ide tentang pembentukan fungsional (*funktional bildung*) agaknya berpengaruh yang memahami bahwa hasil pendidikan yang diharapkan dengan sendirinya dapat dicapai dengan cara menata aktifitas gerak dalam kegiatan tradisional tadi dalam atmosfer yang baik.
4. Evaluasi: tertuju pada proses berdasarkan kriteria seperti penataan dan sekuen, atmosfer dan orientasi pada peserta didik, tidak ada perhatian pada hasil (Depdiknas, 2003).

Konsep Perkembangan Motorik (*Motor Development*)

Payne (1995) mendefinisikan perkembangan motorik adalah perubahan tingkah laku motorik yang terjadi karena proses kematangan dan lingkungan. Kematangan merupakan perubahan yang terjadi pada tubuh dalam suatu periode waktu. Hasil belajar merupakan salah satu perubahan pada tingkah laku motorik. Hasil belajar dapat saja akan berbeda pada masing-masing individu, karena dipengaruhi oleh kerangka tubuh dan kedewasaan atau kematangan.

Perkembangan motorik adalah suatu proses. Perkembangan motorik merupakan perubahan didalam tingkah laku gerakan anak balita, anak-anak, remaja, dan dewasa. Untuk mengetahui proses pembelajaran, guru pendidikan jasmani harus mampu mengetahui perbedaan dalam tingkah laku gerakan. Faktor yang memengaruhi perbedaan tersebut yaitu faktor individu (biologi), lingkungan (pengalaman), dan tugas (fisik dan mekanik). Guru pendidikan jasmani hendaknya dapat mengobservasi perubahan perilaku, baik dalam proses maupun penampilan peserta didik. Proses perkembangan motorik dapat dilihat dari beberapa fase atau tingkatan. Gerakan yang dapat diamati mungkin dapat dikategorikan pada tiga tingkatan, yaitu: (1) stabilitas dari gerakan, (2) gerakan lokomotor, dan (3) gerakan manipulatif, atau kombinasi dari ketiganya. Dengan demikian, pengertian perkembangan motorik adalah perubahan tingkah laku motorik yang terjadi karena proses kematangan dan interaksi anak dengan lingkungan.

Menurut Gallahue (2006) konsep perkembangan anak mempunyai empat fase, yaitu: 1) *Reflexive movement phase*, 2) *Rudimentary movement phase*, 3) *Fundamental movement phase*, dan 4) *Specialized movement phase*. Hal tersebut dapat dilihat dalam gambar berikut ini.



Gambar Model Hourglass (Jam Pasir)

Sumber: David L. Gallahue (2006)

Model *hourglass* (jam pasir) tersebut jelas bahwa perkembangan gerak anak mempunyai tahap-tahap perkembangan gerak berdasarkan usianya. Model *hourglass* tersebut dibagi berdasarkan periode, fase dan tahap perkembangan motorik anak seperti tabel di bawah ini.

Tabel 1. Periode, Fase dan Tahap Perkembangan Motorik

PERIODE	FASE	TAHAP
Janin – 4 bulan	Fase Gerak Fundamental	Penguraian informasi
4 Bulan – 1 Thn		Penerimaan informasi
Lahir – 1 Thn	Fase gerak belum sempurna	Hambatan refleks
1 – 2 Thn		Prakontrol
2-3 Thn	Fase gerakan dasar	<u>Tahap Awal (<i>Initial</i>)</u>
4 – 5 Thn		<u>Tahap Sederhana (<i>Elementary</i>)</u>
6 – 7 Thn		<u>Tahap Kematangan (<i>Mature</i>)</u>
7 – 10 Thn	Fase gerak khusus	Tahap peralihan
11 – 12 Thn		Tahap penerapan
14 Thn Ke atas		Tahap pemantapan/pemanfaatan dalam kehidupan sehari-hari.

Fase-fase tersebut terdapat periode perkembangan berdasarkan usia dan tahap-tahap perkembangan disertai implikasi untuk program perkembangannya. Implikasi untuk program perkembangan gerak bagi anak-anak usia antara 6-10 tahun meliputi beberapa aktivitas, antara lain: (1) aktivitas untuk memperhalus kemampuan gerak dasar dalam daerah lokomotor, manipulasi, dan kestabilan, (2) aktivitas gerak khusus, (3) aktivitas penemuan dan pengalaman dalam objek lingkungan, (4) aktivitas penyesuaian diri dengan tempat bermain dan lingkungan, (5) aktivitas imajinasi dan meniru-niru, (6) aktivitas memanjat dan menggantung, (7) aktivitas dalam kelompok kecil, (8) aktivitas berirama untuk memperhalus koordinasi, dan (9) aktivitas macam-macam cabang olahraga atau keterampilan.

Konsep perkembangan gerak anak "*Model Hourglass*" dari Gallahue ini merupakan acuan atau pedoman dalam penyusunan kurikulum pendidikan jasmani, begitupun para penulis buku pembelajaran pendidikan jasmani selalu berpedoman pada konsep tersebut. Gallahue menyatakan, bahwa anak pada usia 11-13 tahun, sudah dapat mengambil suatu keputusan untuk menentukan kemampuan apa yang dimilikinya, sedangkan pada usia 14 tahun adalah masa puncak dari proses perkembangan motorik sebab gerak yang dilakukan berfungsi sepanjang hidup. Hal ini berkaitan disesuaikan dengan minat dan kemampuan motorik anak tersebut. Pada masa inilah baik seorang pelatih, guru pendidikan jasmani maupun orang tua dapat membantu memberi dorongan

dan memberikan peluang dalam menentukan pilihan minat anak.

Pada masa ini sangat penting untuk kedepannya, peran seorang pelatih, guru pendidikan jasmani maupun orang tua mempunyai andil yang besar dalam menciptakan seorang atlet yang sukses. Pelatih atau guru pendidikan jasmani terlebih dahulu memang harus benar-benar mengetahui konsep-konsep dari pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila salah mendidik/melatih maka ini akan berakibat pada pertumbuhan fisik yang salah, misalkan saja pada usia 7-8 tahun anak dipaksakan berlari 100-200 meter dengan kecepatan yang maksimal. Hal ini akan mengakibatkan pembunahan karakter pada anak karena pada usia ini kemampuan motorik anak belum mampu untuk melakukan hal tersebut. Apabila penerapan bentuk-bentuk latihannya seperti untuk orang dewasa, maka akan terjadi inharmonisasi pada faktor:

1. **Fisiologi**, kerja maksimal dari organ seperti jantung, paru-paru ginjal yang secara langsung memengaruhi sistem hormonal. Beberapa kasus menunjukkan bahwa atlet yang terlalu dini mendapatkan beban dalam latihan, akan mengalami pembesaran yang tidak normal pada otot jantung dengan ditandai penebalan jantung. Kasus lain menyebutkan beberapa atlet mengalami gangguan ginjal karena mengalami ekskresi yang berlebih tanpa diimbangi dengan *intake* air yang cukup. Akibatnya kekeringan pada ginjal, pada kejadian yang terus menerus dan berlangsung lama akan mengalami kefatalan

dan kerusakan pada fungsi ginjal karena dehidrasi.

2. **Fisik**, pada anatomis manusia, terdapat tulang epipisis, khususnya pada anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Tulang rawan ini berfungsi sebagai bantalan sendi, yang pada setiap masa pertumbuhan berfungsi pesat untuk pertumbuhan. Memberikan latihan beban yang berat dengan intensitas tinggi dan repetisi yang banyak kepada anak di bawah umur, membuat tulang lunak ini tidak dapat berkembang dan mengalami cedera. Dari segi fisik yang lain, tumbuh kembang otot tidak sempurna, dan anak akan kontet atau pendek (Wiradiharja, 2014).

Banyak pelatih atau guru pendidikan jasmani yang mengabaikan realitas itu dan dalam ambisinya untuk mencapai prestasi yang tinggi secara prematur kepada atletnya, mereka terlalu dini memberikan pelatihan spesialisasi olahraganya dan menyuruh atletnya melakukan latihan yang terlalu sulit dan dengan intensitas yang terlampaui tinggi (Kemenpora, 2008).

Aplikasi Pedagogi Olahraga dalam Latihan

Pelatih harus punya kemampuan merencanakan program latihan yang tepat kepada tiap-tiap individu. Tiap atlet adalah berbeda dalam kepribadian, karakteristik fisik, perilaku sosial, dan kapasitas intelektual. Secara spesifik, struktur dari program latihan harus bermakna bagi atlet, baik secara objektif maupun subjektif melalui pengamatan yang paling penting adalah memahami

konsep pertumbuhan dan perkembangan motorik atlet.

Latihan fisik yang teratur dan diprogramkan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan atlet serta bagi kebugaran jasmaninya. Sebaliknya apabila dilakukan dengan intensitas terlalu tinggi, waktu dan frekuensi latihan terlalu berlebihan, justru akan menghambat pertumbuhan dan perkembangannya. Bompa (1994) mengemukakan tujuan latihan tahap permulaan (6-10 tahun) adalah:

1. Latihan fisik dan teknik multilateral, dengan membuka anak pada berbagai keterampilan gerak dan teknik.
2. Mengembangkan struktur tubuh yang harmonis, dan juga sikap tubuh yang benar.
3. Mengembangkan koordinasi, keseimbangan, kelenturan, dan persepsi berbagai gerak.
4. Mengembangkan daya tahan aerobik tanpa membuka anak pada aktivitas yang menyebabkan tekanan (*stress*).
5. Mengembangkan konsentrasi, imajinasi, disiplin, dan kemauan yang kuat untuk menyelesaikan tugas latihan.
6. Tidak banyak mengambil bagian dalam kompetisi dan menghindari tekanan tentang peran kemenangan. Kompetisi dapat juga menyenangkan.
7. Volume jam latihan tiap tahun seharusnya diantara 100-330 (untuk beberapa olahraga lebih tinggi).

Bompa juga mengemukakan metode latihan yang digunakan pada tahap permulaan adalah dilakukan dalam teknik lari, lompat dan

melempar sederhana (misalnya baseball). Kembangkan dan tingkatkan keterampilan berenang, senam dasar, bersepeda, skating dan ski. Belajar memegang bola dalam berbagai olahraga beregu, melalui permainan dengan aturan yang sederhana.

Prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan dalam memberikan latihan fisik bagi individu yang berada dalam fase pertumbuhan adalah sebagai berikut:

1. Latihan hendaknya bisa memberikan rangsangan kepada sistem-sistem organ tubuh secara seimbang.
2. Fisik yang baik bagi anak sangat mungkin terancam dalam program olahraga yang melibatkan tekanan psikologis yang tinggi. Khususnya tekanan dari pelatih dan orang tua. Dengan tidak adanya tekanan yang berlebihan, anak tidak akan mengalami gangguan pada situasi latihan olahraga.
3. Harus diberikan perhatian yang besar dalam mengatur program olahraga kontak tubuh bagi anak-anak. Aturan harus dibuat untuk meminimalkan risiko cedera dan aturan tersebut harus dilakukan dengan ketat dan harus memakai alat pelindung yang sesuai dan kuat.
4. Pertandingan pada olahraga tertentu harus diatur sedemikian rupa untuk mencegah latihan individual yang berlebihan.
5. Latihan fisik dilakukan dalam berbagai bentuk gerakan yang melibatkan otot-otot secara keseluruhan.
6. Latihan dalam bentuk gerakan meloncat-loncat di tempat yang terlalu keras dapat merugikan

terhadap pertumbuhan bahkan dapat merusak sendi lutut dan ruas-ruas tulang belakang.

7. Bentuk latihan daya tahan dan pertandingan yang ekstrim harus dihindari pada anak-anak. Khususnya, bagi anak-anak yang belum dewasa atau matang untuk tidak mengikuti kegiatan yang berlangsung lama seperti maraton. Bentuk latihan daya tahan yang tidak ada tekanan penuh tampaknya cocok bagi kebanyakan anak.
8. Program latihan untuk usia kurang dari 10 tahun sebaiknya ditekankan pada pembinaan koordinasi neoromuskuler, kemudian sesudahnya berangsur-angsur meningkat pada pembinaan kemampuan aerobik dan anaerobik. Pada usia 12 sampai 14 ditingkatkan secara bertahap pada pembinaan daya tahan. Latihan kekuatan dan kecepatan ditingkatkan sesudahnya sejalan dengan perkembangan tingkat kematangan skeletal.
9. Latihan kekuatan dengan menggunakan beban yang dilakukan dalam bentuk kontraksi isometrik sebaiknya dihindari atau setidaknya seminim mungkin, karena hal itu dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangan skeletal, jaringan pengikat dan persendian.
Pemula dianjurkan menggunakan berat badan sendiri dalam memulai latihan kekuatan. Kekuatan otot mencapai puncak pada umur 20-an (pada laki) dan pertumbuhan tulang mencapai puncak sampai usia 18 tahun, tidak cukup kuat untuk dibebani dengan latihan kekuatan yang berat dan terus menerus. Latihan kekuatan yang berat

dengan intensitas tinggi dan repetisi yang banyak, sebaiknya tidak diberikan pada atlet pemula yang masih muda usianya.

Hukum Pedagogik

Prinsip-prinsip yang ada dalam hukum ini akan membantu pelatih dan atlet untuk lebih memaknai proses pembelajaran/pelatihan melalui pendidikan. Prinsip Perencanaan dan Pemanfaatan System (*Planning and Use of System*). Prinsip ini membutuhkan apa yang disebut dengan disain program latihan yang sistematis dan efisien, dari program jangka panjang sampai dengan unit latihan yang dibutuhkan oleh setiap atlet secara individu. Prinsip ini membutuhkan ketelitian, kehati-hatian, dan mempertemukan semua kebutuhan latihan secara efektif. Melalui prinsip ini, pelatih dan atlet mengalami proses pembelajaran yang selalu sistematis dan terencana.

Prinsip pengembangan multilateral, pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan keterampilan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan. Prinsip ini harus menjadi fokus utama dalam melatih anak-anak dan atlet junior. Hal ini adalah merupakan langkah pertama dari rangkaian pendekatan untuk latihan olahraga prestasi.

Bompa (1999) mengemukakan bahwa dasar pengembangan fisik multilateral yang luas, khususnya persiapan fisik umum, merupakan salah satu syarat dasar yang diperlukan untuk mencapai tingkat persiapan fisik yang spesialisasi dan

penguasaan teknik. Pendekatan latihan semacam itu harus dipandang sebagai suatu prasyarat untuk spesialisasi olahraga. Pelatih yang terlibat dalam berbagai olahraga dapat memikirkan pentingnya prinsip ini.

Prinsip periodisasi, mengembangkan program latihan melalui seri-seri dari setiap siklus atau tahapan berdasarkan pada standar prestasi setiap cabang olahraga. Prinsip ini terkait dengan perencanaan program latihan yang akan disusun. Tahapan latihan yang lazim dimanfaatkan adalah *tahap persiapan* (persiapan umum dan persiapan khusus), *tahap kompetisi* (pra kompetisi dan kompetisi utama), dan *tahap transisi*. Prinsip ini mengajak pelatih untuk senantiasa menjalani proses melalui tahapan yang jelas dan teratur.

Prinsip presentasi visual, prinsip ini mencoba untuk memberikan informasi latihan yang sejelas mungkin kepada atlet, sewaktu-waktu, audio-visual dapat dimanfaatkan untuk membantu atlet dalam memahami materi latihan yang telah, sedang, dan atau akan diberikan dalam proses latihannya. Proses pembelajaran/pendidikan seperti ini penting bagi atlet untuk bisa lebih memahami apa yang seharusnya dilakukan dan yang cukup penting adalah bagaimana seorang atlet mampu mengoreksi sendiri (*self correction*) apa yang menjadi hal penting dalam meningkatkan prestasinya.

Keunggulan Brazil dalam sepak bola lima kali juara Piala Dunia (1958, 1962, 1970, 1992, dan 2002). Apa yang mereka kerjakan dalam membangun sistem pembinaan yang kokoh, terutama di kalangan usia dini,

dan bagaimana mereka mampu menjamin kesinambungan pembinaan? Faktor apa yang menjadi landasan kekuatan Brazil dalam sepak bola?

Pemunculan pemain-pemain profesional Brazil di klub-klub profesional baik di dalam negeri maupun di luar negeri, seperti di Eropa (misalnya, Italia, Spanyol atau Inggris) pada usia awal 20-an mendukung asumsi bahwa pembinaan sepak bola di Brazil berlangsung sejak usia dini melalui pembinaan yang berkesinambungan hingga para pemain yang berpotensi mampu muncul ke permukaan nasional dan internasional.

Dalam hal pelatihan, klub-klub Brazil juga telah menerapkan ilmu pelatihan dan *landasan pedagogik yang kuat*. Direktur Klub Amatir Botofago mengatakan “Kita tidak dapat memaksakan program latihan dan pembebanan kerja yang melebihi kapasitas anak yang justru dalam proses pertumbuhan dan perkembangan”. Lebih lanjut ia menjelaskan “saya baru saja memberhentikan seorang *trainer* yang memberikan latihan dan memperlakukan anak-anak seperti membina pemain profesional”. Ungkapan ini menandakan bahwa ia (tentu pelatih klub lainnya) sangat peduli dengan asas pelatihan yang disesuaikan dengan kaidah pertumbuhan dan perkembangan anak. Ungkapan itu sungguh menandakan sikap ilmiah (Depdiknas, 2003).

Hare (1982) menyatakan proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi

kemampuan dan kesiapan olahragawan. Melalui pendekatan ilmiah yang terkoordinir, diharapkan prestasi olahraga di tanah air dapat terbantu melalui prinsip-prinsip pendidikan.

SIMPULAN

Dari kajian yang dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan, bahwa prestasi optimal dalam olahraga merupakan hal yang terpenting. Langkah strategis untuk pengembangan prestasi olahraga adalah melalui pembinaan anak usia dini. Tujuan seperti ini dapat dicapai, jika pelatihan dalam olahraga sesuai dengan kaidah pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak harus tidak dipaksa untuk latihan beban yang berat dengan intensitas tinggi dan repetisi yang banyak. Hal ini akan mengakibatkan pembunuhan karakter pada anak karena kemampuan motorik pada anak usia dini belum mampu untuk melakukan hal tersebut. Pelatih atau guru pendidikan jasmani yang terlibat dalam berbagai olahraga dituntut untuk menerapkan prinsip-prinsip pedagogi dalam proses pelatihan yang sistematis dan terencana.

SUMBER RUJUKAN

- Bompa, Tuodor O. 1994.. *Power Training for Sport: Plyometrics for Maximum Power Development*, Dubuque, Iowa: Kendall/hunt, publishing Company,
- *Periodization Theory and Methodology of Training*, Dubuque, Iowa: Kendall/hunt publishing Company.

- *Theory and Methodology of Training*, dubugue: IOWA Kendal/hunt, pub Camp.
- Depdiknas. 2003. *Olahraga, Kebijakan dan Politik: Sebuah Analisis*, Jakarta: Dirjend Olahraga.
- Gallahue, David L. 2006. *Understanding Motor Develovement*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Harre. D. 1982. *Principles of Sport Training: Introduction to the Theory and Methods of Training*. Berlin: Sport Verlag.
- Kemenpora. 2008. *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*, Jakarta: Asdep PTPK.
- Payne, Gregory V dan Issac D. Lari 1995. *Human Motor Development*, Calivornia: Mayfield Publishing Company.
- Undang-Undang RI No. 3, Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta: Biro Humas dan Hukum, Kementrian Pemuda dan Olahraga RI, 2008.
- Wiradihardja, Sudradjat. 2014. Multilateral Penting untuk Cabang Olahraga Renang, *Jurnal Iptek Olahraga*, Volume I.