

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775
e-ISSN 2621-8143

HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: jurnalhonupgripalembang@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando	237-248

- Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018
- Bambang Hermansah 249-262

PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA SUMATERA SELATAN SEJAK DINI (STUDI PERSPEKTIF TERHADAP EKSISTENSI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR/PPLP SUMATERA SELATAN)

Oleh: **Jakfar**
(Dosen Universitas PGRI Palembang)

Abstrak

Memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, diperlukan revitalisasi pola pembinaan olahraga secara mendasar, sistematis, efisien dan terpadu sejak dini serta mengarah kepada satu tujuan yang sama. Mengingat proses 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. Implementasi Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Selatan merupakan pengembangan dari program nasional dalam bingkai pembinaan prestasi usia dini. Harapan besar dari PPLP adalah berjalannya sistem pembinaan prestasi yang berkelanjutan. Atas dasar itu pula, dibutuhkan kajian yang mengevaluasi efektifitas program PPLP di Sumatera Selatan dalam peta prestasi nasional berdasarkan proses dan produk yang dihasilkannya. Kajian yang dilakukan melalui pendekatan perspektif melalui analisis kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman (K2PA) atau yang lebih dikenal dengan SWOT ANALYSIS. Terapan ini mengkaji lebih dalam terkait variabel utama yakni mutu dan orientasi PPLP, kualitas sumber daya manusianya serta mekanisme perekrutan atlet pelatih PPLP Sumatera Selatan. Melalui pendekatan depth perspective untuk menjangkau komponen terkait, diperoleh pembobotan melalui analisa K2PA yakni PPLP Sumatera Selatan memiliki 6 kekuatan, 2 kelemahan, 3 peluang dan 3 ancaman. Dengan catatan, terdapat 5 kemungkinan bertambah pada faktor kelemahan PPLP Sumatera Selatan jika tidak diantisipasi dengan perhatian secara serius.

Kata Kunci: *usia dini , atlet pelajar, karakteristik atlet, pelatih*

EARLY ON ACHIEVEMENT SPORTING CONSTRUCTION OF SOUTH SUMATRA (PERSPECTIVE STUDY OF EXISTENCE STUDENT EDUCATION AND TRAINING CENTER OF SOUTH SUMATRA/PPLP)

Abstract

Taking into account the current system and sporting construction, it is necessary to revitalize the basic, systematic, efficient and integrated training pattern of sport from an early age and lead to a common goal. The process of training athletes to achieve peak performance takes approximately 8 - 10 years. Then the orientation of training activities should begin between at four and 14 years. Implementation of Student Education and Training Center of South Sumatera is the development of a national program in the framework of early achievement coaching. The great hope of PPLP is the continuous development of sustainable development. On the basis of that also, a study that evaluates the effectiveness of PPLP program in South Sumatera to the national achievement map based on the process and the products that its resultant. The study conducted

through perspective approach through analysis of strengths, weaknesses, opportunities and threats (K2PA) or better known as SWOT ANALYSIS. Applied this deeper review related to the main variables of the quality and orientation of PPLP, the quality of human resources as well as the mechanism of recruitment of athletes trainers PPLP South Sumatra. Through the perspective approach to reach the concerned components, obtained weighting through K2PA analysis of PPLP South Sumatra has 6 strengths, 2 weaknesses, 3 opportunities and 3 threats. With note, there are 5 possibilities to increase on the weakness factor of PPLP South Sumatra if not anticipated with serious attention.

Keywords: *early age, student athlete, athlete characteristic, trainer*

A. PENDAHULUAN

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 daerah dan nasional. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 1 menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional”, oleh karena itu maka orientasi pembangunan di bidang olahraga harus ditujukan kepada peningkatan kualitas sumber daya manusianya.

Perhitungan “*golden age*” menurut Santrock (2002), bahwa anak usia 4-6 tahun mengalami pertumbuhan dan perkembangan otak yang hampir sama dengan orang dewasa. Dari teori di atas 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. Jika ingin mencapai prestasi tinggi, maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin. Dengan memperhatikan sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada saat ini, maka orientasi pembinaan olahraga harus segera 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 di Sumatera Selatan yakni 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 dan mendasar untuk keberhasilan dalam jalur pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dengan Dinas Pemuda dan Olahraga Sumatera Selatan sebagai *leading sector* yang mempunyai tenggang waktu pelatihan maksimal 6 tahun kemudian pada usia emasnya nanti dibina pada program yang berorientasi prestasi tingkat provinsi menuju daya saing tingkat nasional.

Sesuai dengan maksud dan tujuan penulisan ini adalah:

1. Mengkaji mutu Sumber Daya Manusia (SDM) yang berada di PPLP Sumatera Selatan.
2. Dapat mengetahui apa yang menjadi kekurangan dan kelebihan mutu eksistensi PPLP Sumatera Selatan.
3. Memperoleh solusi dalam menyiapkan atlet dan pelatih berkualitas sehingga dapat menjadikan PPLP Sumatera Selatan jalur pembinaan prestasi ke tingkat nasional.

B. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pembibitan

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.

- a. 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.

- b. Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir.
- c. Perlunya digalakkan pencarian bibit atlet unggul pada usia dini.

Karakteristik atlet bibit unggul adalah sebagai berikut.

- a. Memiliki kelebihan kualitas sejak lahir.
- b. Memiliki fisik dan mental yang sehat, tidak cacat tubuh dan diharapkan postur tubuh yang ideal dengan cabang olahraga yang diminati.
- c. Memiliki fungsi organ tubuh untuk menghasilkan komponen kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, koordinasi, kelincahan dan power.
- d. Memiliki kemampuan gerak dasar yang baik.
- e. Memiliki intelegensi tinggi.
- f. Memiliki karakteristik bawaan sejak lahir, yang dapat mendukung pencapaian prestasi prima, antara lain watak kompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, pemberani dan semangat tinggi.
- g. Memiliki kegemaran olahraga.

Pencarian bibit unggul 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 sebagai berikut.

- a. Angket dan wawancara.
- b. Tes pengukuran kemampuan fisik.

2. 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.

Berikut langkah-langkah pemanduan bakat.

- a. Analisa lengkap dari fisik dan mental sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.
- b. Seleksi umum dan khusus dengan menggunakan instrumen dari cabang olahraga yang bersangkutan.
- c. Seleksi berdasarkan karakteristik, antropometrik dan kemampuan fisik, serta disesuaikan dengan tahapan perkembangan fisiknya.
- d. 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 prestasi yang unik di lingkungan sekolah.

Melakukan seleksi dengan tepat, dapat digunakan evaluasi tes dan pengukuran kemampuan fisik, motorik dan psikologis yang dilakukan secara khusus, kemudian dianalisa faktor penentunya:

- a. Prestasi atau penampilan yang telah dicapai.
- b. Peningkatan prestasi lebih cepat daripada anak yang tidak berbakat.
- c. Kualitas mental yang baik.
- d. Motivasi intrinsik yang kuat.
- e. Stabilitas peningkatan prestasi.
- f. Daya toleransi beban latihan yang diberikan.
- g. Memiliki jiwa kompetitif yang tinggi.

3. Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Dalam Bidang Olahraga

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

a. Kondisi dan Kebutuhan Fisik

Syafruddin (2013:65) mengatakan bahwa kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum, pada saat, dan setelah mengalami proses latihan. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Suatu kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan.

Gizi merupakan hal yang penting dalam meningkatkan kebutuhan fisik, istilah gizi berasal dari bahasa arab, yaitu giza yang berarti zat makanan, kemudian dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *nutrition* yang berarti bahan makanan atau zat gizi. Secara luas gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga, hal ini disampaikan oleh Irianto (2006:2). Gizi, pada masa awal kanak-kanak, pengaruh lingkungan khususnya makanan lebih dominan dibandingkan dengan genetik atau pengaruh lingkungan lainnya. Makanan yang paling berperan adalah

protein dan energi yang berasal dari lemak dan karbohidrat. Pemeliharaan kesehatan termasuk imunisasi dan pengobatan sederhana. Kondisi hidup sehat, termasuk kebersihan perorangan, kebersihan lingkungan, sanitasi lingkungan olahraga dan sebagainya.

b. **Kebutuhan Psikologis dan Mental**

Mental menurut Kartono dan Gulo dalam Komarudin (2013:2) adalah perihal yang menyinggung pikiran, akal ingatan, penyesuain organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuain yang mencakup fungsi-fungsi symbol yang disadari oleh individu, Seperti halnya fisik, teknik, dan taktik, mental adalah salah satu aspek yang sangat penting untuk dilatih. Tanpa latihan yang tepat dan terencana kematangan mental dalam bertanding tidak akan pernah terwujud. 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 mental dan emosinya.

c. **Pendidikan dan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga**

Kebutuhan ini mencakup pemberian rangsangan untuk perkembangan emosi, sosial dan intelektual. Stimulasi memegang peranan penting untuk membentuk kepribadian anak, penghayatan, dan pembentukan sikap prilaku yang bertanggung jawab serta perkembangan intelektual dan keterampilan. Anak yang sehat menunjukkan gejala dan tanda pertumbuhan dan perkembangan yang memuaskan yaitu dapat mencapai potensi genetik secara optimal jika lingkungan sosialnya memadai. Menurut Samsudin (2013:146) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Dari penjelasan teori diatas dapat di

artikan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu cara yang dilakukan manusia dalam memperoleh pengetahuan olahraga dan mengembangkannya sesuai dengan pengalaman sehingga berdampak pada perubahan pola pikir, perilaku, dan karakter seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani kearah yang lebih baik.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan intrakurikuler yang berada diluar jam pelajaran dan dilakukan didalam maupun diluar lingkungan sekolah guna melengkapi pembinaan siswa seutuhnya dalam hal pembentukan kepribadian. Hal ini, sesuai dengan penjelasan Depdikbud (1994:6) bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan penigkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

4. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Usia Dini

Sejalan dengan 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.

a. Periode umur 9 – 11 tahun

- 1) Dalam periode ini pertumbuhannya lancar, otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan, postur tubuh cenderung belum bagus karena itu memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh.
- 2) Penuh energi tetapi mudah lelah.
- 3) Timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih lama.
- 4) Senang/berani menentang aktifitas yang agak keras.
- 5) Lebih senang kumpul dengan kawan yang sejenis dan yang sebaya.
- 6) Menyenangi aktifitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, ritmis.
- 7) Minat untuk berprestasi individual, kompetitif, punya idola.

- 8) Ini saat yang baik untuk mendidik moral dan perilaku sosial yang baik.
 - 9) Membentuk kelompok-kelompok dan mencari persetujuan kelompok.
- b. Periode umur 12 – 13 tahun
- 1) Memasuki periode transisi dari anak ke pradewasa, perempuan biasanya lebih “dewasa” (*mature*) daripada 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/wagu (*awkward*); 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 untuk 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 planning*; semakin kurang bisa menerima sikap otoritas dan otokrasi orang lain.
- c. 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 amat menonjol.
 - 5) Ini adalah periode yang sukar bagi anak untuk menyesuaikan diri dengan sekitarnya (*Social Adjustment*) laki-laki dan perempuan berbeda dalam minat.
 - 6) Kurang stabil dalam kesetiakawanan; mempunyai orang pujaan (idola), misalnya guru dan kawan yang lebih tua; emosi berubah-ubah, ingin bebas tidak mau didikte.
5. Kapan dan Jenis Cabang Olahraga dimulainya Spesialisasi Olahraga pada Usia Dini

Kecenderungan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini terkait jenis olahraga yang sesuai yaitu:

a. Periode umur 9 tahun

- 1) Libatkan dalam aktifitas kondisioning seperti lari; lompat, lempar, berjangkit, bentuk latihan senam dan keterampilan permainan.
- 2) Gabungan dari dua atau lebih gerakan.
- 3) Berbagai variasi permainan menurut aktifitas lebih keras (*vigorous*).
- 4) Cabang olahraga: basket, anggar, bulutangkis, atletik, renang.

b. Periode umur 10 - 11 tahun

Periode ini ada transisi dalam aktifitas yang diberikan dalam pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan gerak (*movement education*) seperti yang lebih ditekankan periode sebelumnya mulai berubah ke aktifitas kesegaran jasmani (*fitness activities*) dan keterampilan olahraga (*sport skills*).

- 1) Aktifitas dengan melibatkan otot-otot besar (lompat, lari, lempar, senam, permainan).
- 2) Aktifitas dengan mengubah arah dan tempo lari (*agilitas*).
- 3) Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu binaan dalam sportifitas, bekerjasama dan kepemimpinan).
- 4) Cabor; atletik, sepak bola, bola voli, panahan, pencak silat.

c. Periode umur 12 - 14 tahun

- 1) Meningkatkan keterampilan dalam aktifitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar dan lain-lain.
- 2) Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.
- 3) Meningkatkan kemahiran teknik memukul bola dengan raket.
- 4) Cabor: hoki, softball, dayung, polo air, bola tangan, berkuda, layar, judo dan karate.
- 5) Melibatkan diri dalam olahraga secara lebih intensif guna mengembangkan daya tahan (*cardiovascular endurance*).
- 6) Fase ini adalah yang paling baik untuk memulai melatih daya tahan.
- 7) Latihan-latihan yang dapat membantu pengembangan kondisi fisik, koordinasi, fleksibilitas, agilitas, kecepatan, kekuatan (beban ringan).
- 8) Cabang olahraga: tinju, balap sepeda, dayung, gulat dan angkat besi.

d. Umur-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

(Diadopsi dari Bompa: 1994; Yessis dan Trubo: 1988; Harsono: 1988).

Sesuai dengan karakteristik perkembangan dan pertumbuhan fisik 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.

6. Analisa Kekuatan, Kelemahan, Peluang dan Ancaman (K2PA)

Untuk mengkaji peran dari PPLP Sumatera Selatan dalam upaya menunjang terhadap peningkatan prestasi olahraga daerah agar mencapai sasarannya, perlu adanya analisis K2PA (Kekuatan, Kelemahan, Peluang dan Ancaman) yang menjadi landasan penetapan strategi yang dijalankan yaitu:

a. Kekuatan

Beberapa yang menjadi kekuatan PPLP adalah sebagai berikut.

- 1) Jumlah siswa dari SD –SMA sangat besar hampir mencapai 20% dari 7 juta jiwa penduduk Sumatera Selatan, 1,5 juta usia potensi untuk menjadi atlet berprestasi sesuai arahan yang benar dan tepat.
- 2) Partisipasi untuk berolahraga dengan adanya kegiatan kurikulum di sekolah dan ekstrakurikuler yang dapat dilakukan di luar jam pelajaran.
- 3) Tersedianya guru penjas dan pelatih olahraga di sekolah khususnya di tingkat SMP dan SMA.
- 4) Adanya klub olahraga yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun masyarakat di setiap kabupaten/kota di tingkat SD, tingkat SMP dan SMA dalam berbagai cabang olahraga meskipun belum/tidak diarahkan untuk pembinaan prestasi.
- 5) UU RI tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional akan terjaminnya baik pelaku, penyelenggara maupun masa depan

keolahragaan merupakan satu kekuatan terhadap masa depan olahraga khususnya di Sumatera Selatan.

- 6) Prestasi peserta PPLP telah teruji di tingkat daerah dan nasional yang menggambarkan keberhasilan pembinaan di PPLP Sumatera Selatan.

b. Kelemahan

Beberapa kelemahan yang harus segera diatasi:

- 1) Belum optimalnya sinergis antara pengelola PPLP dengan pengurus cabang olahraga.
- 2) Meskipun telah memperlihatkan beberapa pencapaian prestasi di tingkat nasional, pada usia emasnya kemudian hilang. Kemungkinan yang terjadi:
 - a) Kurang tepatnya pada saat rekrutmen karena tidak sesuai dengan bakat si anak pada cabang olahraga yang digeluti.
 - b) Kurang tepatnya program yang dibuat dan diberikan kepada anak karena beban latihan tidak sesuai dengan usia anak.
 - c) Kurangnya jam terbang pertandingan karena terbatas hanya di latihan dan kurangnya pertandingan/*try-out*.
 - d) Kemungkinan kemampuan pelatih yang menangani usia atlet 12-18 tahun belum menyesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak sehingga kemungkinannya beban latihan dan programnya terlalu berat dibanding dengan usia anak sehingga pencapaian prestasi puncaknya lebih awal dan tidak bisa meningkat lagi.
 - e) Kurang dimanfaatkannya atlet-atlet PPLP oleh pengurus cabang olahraga bersangkutan.

c. Peluang

Yang dapat dijadikan peluang antara lain:

- 1) Dalam peta prestasi, daya saing atlet Sumatera Selatan di tingkat nasional masih fluktuatif, ini merupakan peluang PPLP untuk melakukan kepeloporan dalam membangun inovasi pembinaan.
- 2) Pembinaan yang dilakukan oleh pengurus cabang olahraga dengan menganut sistem piramida cukup kesulitan karena kurang

bergairahnya kehidupan klub-klub sehingga dengan lewat PPLP ini dapat membantu memberikan atlet-atlet potensi yang penuh bakat baik fisik maupun mental.

- 3) Proses pembinaan jangka panjang maksimal 6 tahun dalam usia PPLP (SMP dan SMA) merupakan pembinaan yang memberikan harapan selama program dan pembinaannya benar.

d. Ancaman

- 1) Semangat yang menggelora dari daerah yang memiliki PPLP untuk segera dapat menghasilkan prestasi yang tinggi dengan tidak memperhatikan usia, pertumbuhan dan perkembangan atlet yang dibina di PPLP.
- 2) Terputusnya pembinaan yang telah dilakukan di PPLP karena tidak berlanjut pada tingkat Perguruan Tinggi. Demikian juga pembinaan yang telah dilakukan di SD tidak merupakan masukan untuk PPLP.
- 3) Umumnya klub, pengurus cabang olahraga kabupaten/kota maupun pengurus provinsi tidak merasa memiliki PPLP sehingga selepas PPLP tidak dapat dilanjutkan pada PPLM dan tidak juga dibina oleh klub cabang olahraga yang bersangkutan.

7. Strategi Pencapaian dan Rekomendasi

Upaya menunjang PPLP Sumatera Selatan ini merupakan pembinaan untuk mencapai prestasi nasional, ada beberapa hal yang harus diperhatikan:

- a. PPLP harus merupakan bagian dari pembangunan infrastruktur keolahragaan tingkat II, tingkat I dan pusat dengan:
 - 1) Menginventarisir kelengkapan infrastruktur sesuai cabang olahraganya untuk menunjang program latihan yang sesuai dengan usia perkembangan dan pertumbuhan.
 - 2) Membangun sentra pembinaan yang sesuai dengan program olahraga nasional dan program unggulan olahraga daerah dengan memperhatikan geografis dan budaya.
 - 3) Membangun infrastruktur di sekolah dan di kampus Perguruan Tinggi dan pemerintah daerah sesuai dengan tingkatnya.

- 4) Memanfaatkan fasilitas yang ada sambil ditingkatkan kualitasnya sehingga memadai untuk pembinaan yang memenuhi standar yang diberlakukan untuk prestasi nasional.
- b. PPLP harus merupakan pendorong dalam menjalankan roda pembinaan prestasi olahraga dengan membangun inovasi pembinaan sesuai unggulan cabang olahraga dunia, nasional maupun daerah, dengan cara:
- 1) Meningkatkan jumlah dan mutu PPLP dengan modifikasi model dan sistem penyelenggaraannya.
 - 2) Mengembangkan PPLM yang dapat mewadahi atlet dari PPLP merupakan pembinaan berlanjut dan berkesinambungan.
 - 3) Mengembangkan sumber daya manusia pengelola PPLP dengan segala aspek pendukungnya dalam upaya meningkatkan prestasi melalui:
 - a) Peningkatan persyaratan dalam merekrut atlet PPLP dengan tes, pengukuran dan parameter dengan alat ukur yang benar dan tepat.
 - b) Menyiapkan tenaga pelatih yang memenuhi standar, memiliki sertifikat yang terakreditasi dan berkompeten.
 - c) Memanfaatkan dengan pendekatan IPTEK keolahragaan dalam proses pembinaan dan model pelatihan dengan segala pendukungnya.
 - d) Menyiapkan format penilaian dan evaluasi dalam menentukan keberhasilan menuju prestasi nasional.

Sebagai akhir dari penulisan ini, merekomendasikan kepada pihak-pihak terkait agar berhasil dan sukses penyelenggaraan PPLP ini, sebagai berikut:

- a. Kepada Dinas Pemuda dan Olahraga Sumatera Selatan selaku pelaksana kebijakan agar dapat mengkoordinasikan semua instansi terkait yang melaksanakan pembinaan olahraga prestasi dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas sehingga berjalannya proses pembinaan yang berkelanjutan dan meningkat, yang mana nantinya pada saat berada/terpilih di PPLP, atlet pelajar tersebut merupakan lapisan terakhir sebelum menjadi atlet nasional.

- b. Kepada pengurus cabang olahraga tingkat provinsi agar dapat berperan dalam menunjuk pelatih, menempatkan penyelenggaraan PPLP yang sesuai dengan prioritas pembinaan baik tingkat daerah maupun nasional. Demikian juga dalam menentukan atlet yang mau dibina melalui pedoman terkait dengan bakat, postur dan tes keterampilannya.
- c. Kepada Pemerintah Daerah, baik tingkat provinsi maupun kabupaten/kota dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang sesuai dengan standar nasional dan internasional baik untuk berlatih maupun bertanding.
- d. Kepada pengurus cabang olahraga tk kabupaten/kota maupun provinsi dapat menjadikan PPLP sebagai pemasok atlet andalan di tingkat provinsi dan nasional.

C. SIMPULAN

Kesimpulan dari kajian ini adalah sebagai berikut. *Pertama*, pembinaan prestasi olahraga yang diselenggarakan PPLP dapat mengisi pemasok prestasi olahraga di tingkat provinsi dan nasional. *Kedua*, pelatih yang menangani PPLP harus memiliki kompetensi dengan sertifikasi yang memenuhi stadarisasi dan terakreditasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training, Third Edition*. Toronto, Ontario, Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Depdikbud. 1994. *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: UNY.
- Komarudin. 2013. *Psikologi Olahraga (Latihan Mental Dalam Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Santrock, J. W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Edisi Kelima)*, (Penerj. Achmad Chusairi, Juda Damanik; Ed. Herman Sinaga, Yati Sumiharti). Jakarta: Erlangga.
- Samsudin. 2013. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: UNJ Press.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- UURI/No III/. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Yustisia.
- Yessis, Michael dan Richard Trubo. 1988. *Rahasia Kebugarandan Pelatihan Olahraga Soviet*. Bandung: ITB Bandung.