SISTEM PEMBINAAN ATLET BERPRESTASI

Oleh: Dede Rohmat Nurjaya

Disampaikan pada acara " Latihan Dasar Kepemimpinan Mahasiswa",
HMJ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FPOK UPI
Bandung Ahad 21 Desember 2008

SURAT KETERANGAN

Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI dengan ini menerangkan bahwa; Makalah dengan judul *"Sistem Pembinaan Atlet Berprestasi"* telah disampaikan pada acara Latihan Dasar Kepemimpinan Mahasiswa (LDKM), Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung Ahad 21 Desember 2008).

Bandung, 27 Agustus 2009
HMJ Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Ketua

Achmad Yani
NIM. 0705005

by: drnoor '05

SISTEM PEMBINAAN ATLET BERPRESTASI

Oleh: Dede Rohmat Nurjaya

(Disampaikan pada acara " Latihan Dasar Kepemimpinan Mahasiswa", HMJ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FPOK UPI Bandung Ahad 21 Desember 2008).

A. Profil

Kita semua telah menonton atau melihat para atlit kelas dunia, dan telah begitu kagum dengan kemampuan mereka. Kita juga telah melihat hasil-hasil Olimpiade dan kompetisi-kompetisi kelas dunia lainnya dan sadar bahwa sebagian besar medali dan record diperoleh oleh para atlit dari sebagian kecil negara atau olahragawan yang telah mengembangkan program-program yang sistematis dan komprehensif untuk membantu para atlit.

Kehadiran atau munculnya atlet elite selalu berkait erat dengan kerja dan waktu yang diinvestasikan oleh pembina atau pelatih kepada atlet yang mempunyai kemampuan alami (genetis) superior. Agar potensi, waktu, dan energi yang dimiliki pelatih tidak terbuang tanpa arti serta hanya memperoleh hasil yang jauh dari optimal, maka atlet yang dilatih adalah atlet yang mempunyai kemungkinan paling besar untuk mengembangkan potensinya. Dengan kata lain atlet yang akan dilatih harus mempunya talenta dan motivasi yang tinggi. Seperti diungkapkan dalam Olympiq Solidarity (1998), bahwa atlet "Having special talent, strong motivation, and a willingness to work extremely hard, are characteristics of the successful athlete.

Berkaitan dengan proses, maka sasaran pembinaan atlet tertuju pada 5 aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet juara, seperti diungkapkan oleh Rusli Lutan dkk. (1999) yakni:

1. Sikap mental terhadap pelaksanaan pelatihan, meliputi (1) kesediaan untuk melaksanakan kerja keras sebagai syarat mutlak untuk sukses, (2) kesiapan menerima kepemimpinan pelatih dan (3) kesiapan untuk menjalin kerja sama dalam sebuah tim.
2. Kualitas mental, mencakup (1) kemampuan memikul dan mengatasi stress, (2) kemampuan memotivasi diri, (3) pengendalian diri, (4)

ketekunan dan ketabahan, dan (5) kecepatan dan kejernihan pikiran dalam membuat putusan.

3. Efektivitas teknik yang mencakup penguasaan keterampilan dalam cabang olahraga dayung yang didukung oleh koordinasi yang halus.
4. Efektivitas keterampilan taktis, mencakup kemampuan untuk menerapkan teknik yang sesuai dengan keadaan yang berubah-ubah
5. Kualitas fisik, mencakup (1) kemampuan daya tahan anaerobic dan aerobik, (2) kemampuan daya tahan otot, (3) kemampuan fleksibilitas, (4) kemampuan koordinasi, (5) kecepatan, (6) daya tahan kecepatan, (7) maximum strength, dan (8) power.

B. Persyaratan-persyaratan Pokok

Setelah Olympic Games Atlanta pada tahun 1996. sebuah survey dilakukan oleh NOC dari negara maju, menanyakan 15 atlet yang meraih medali dan 7 orang pelatih dari atlet tersebut untuk memberikan komentar tentang persiapan mereka dalam menghadapi Atlanta, dan kondisi-kondisi yang mereka hadapi disana. Jawaban-jawaban ini sangat bermakna bagi semua NOC.

1. Para atlet memerlukan dukungan finansial yang jauh lebih besar untuk dapat benar-benar memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar. Tetap ada penekanan yang sangat besar pada para atlit untuk menemukan dukungan dasar yang penting. Mereka yang tidak bisa melakukan hal ini akan berada dalam kerugian/kekalahan.
2. Para atlit memerlukan dukungan individual dan/atau dukungan perusahaan (corporate) disamping dukungan yang diberikan oleh federasi olahraga nasional mereka, sebagian agar mempunyai kemandirian dari federasi mereka, sebagian agar memiliki dana yang lebih besar dibanding yang bisa diberikan dengan cara lain.
3. Para atlet memerlukan bantuan dan kesempatan untuk merencanakan, atau untuk menetapkan karir-karir mereka selama masa-masa pelatihan mereka, dan tentu saja membutuhkan beberapa dukungan dengan segera setelah mereka pensiun dari kompetisi. Dengan membuat kemajuan yang berhasil di dalam bidang ini mungkin mendorong beberapa orang untuk terus berlatih demi mencapai keberhasilan.

4. Pelatihan bagi kompetisi dunia memerlukan 25 – 35 jam per minggu selama beberapa tahun sebelum pertandingan bagi mereka yang ingin mendapatkan medali. Waktu dan komitmen keduanya adalah sangat penting bagi peraihan medali. Sebagian besar atlet berlatih antara 12-18 latihan per minggu.
5. Ada sebagian kecil tim atlet nasional yang berkualitas di dalam sistem, sebagian sebagai hasil dari program-program pengembangan, waktu dan pengorbanan yang diperlukan untuk menjadi unggul, dan kurangnya dukungan atau dorongan untuk tetap terlibat pada waktu yang panjang.
6. Sistem tidak memberikan insentif dan dorongan khusus bagi para atlet terbaik untuk tetap sebagai pesaing bagi pertandingan lainnya, ataupun untuk tetap di dalam olahraga dengan beberapa kapasitas (misalnya sebagai pelatih) setelah karir mereka.
7. Hampir semua atlet yang diwawancarai tidak dimotivasi oleh kemungkinan reward finansial, dan sebagai gantinya, berterima kasih dan dihargai dengan kesempatan untuk bergabung di dalam Tim Olimpiade.

Apakah persyaratan-persyaratan pokok dari program pelatihan tingkat puncak untuk mengembangkan para atlit yang berkualitas tinggi?

1. Pelatihan (Coaching)

Tidak diragukan lagi, kualitas pelatihan, dan hubungan antara atlit dengan pelatih adalah merupakan ciri-ciri pokok dalam pengembangan para atlit. Tak ada satu faktor pun yang lebih penting darinya.

- Kualitas pelatihan menentukan kualitas lingkungan pelatihan. Para atlet tidak akan berkembang jauh tanpa para pelatih berkualitas yang dapat membuat dan mengarahkan rencana pelatihan yang cerdas.
- Komitmen pelatih pada prestasi tertinggi atau sasaran-sasaran yang realistis akan dapat menentukan tingkat pelatihan.
- Waktu yang dimiliki oleh seorang pelatih adalah penting guna menentukan pelatihan yang memadai. Seringkali, waktu pelatih yang tersedia tergantung pada sejauh mana ia bisa dibayar untuk tanggung jawab-tanggung jawab pelatihannya.
- Jumlah atlet yang harus dilatih oleh pelatih mempengaruhi kualitas pelatihan.

- Jumlah tanggung jawab, selain dari pelatihan (coaching), yang harus dilakukan oleh seorang pelatih (yakni, pencarian dana, administrasi), berkurangnya kemampuan untuk melatih secara berhasil.

2. Atlet

Harus memiliki bakat khusus, motivasi yang kuat, dan keinginan untuk bekerja keras, semua ini merupakan karakteristik dari atlit yang berhasil.

Mencari individu-individu semacam ini, dan mendorong mereka untuk mengejar bakat-bakatnya secara penuh seringkali merupakan tantangan utama. Kadang-kadang, agar seorang olahragawan dapat berhasil dalam mengembangkan kemampuannya ke tingkat yang sangat tinggi, program identifikasi bakat harus diimplementasikan.

Jelas bahwa di negara-negara dimana terdapat sumber daya manusia, fasilitas, kesempatan-kesempatan kompetisi dan finansial yang terbatas, boleh jadi terdapat sedikit kesempatan bagi para generasi muda untuk mampu mencari olahraga dimana mereka bisa unggul. Dengan demikian, pemegang kebijakan dalam olahraga perlu mengkonsentrasikan sumber daya yang terbatas hanya pada sebagian kecil olahraga, guna mencapai beberapa perbaikan / peningkatan.

Penting bagi para pemegang kebijakan dalam olahraga untuk memahami apakah sasaran-sasaran adalah untuk program olahraga khusus (apakah kompetisi Olimpiade atau hanya kompetisi daerah) agar mereka bisa memberikan lingkungan yang baik bagi perkembangan atlet.

3. Sarana dan Prasarana

Seringkali, kurangnya sarana dan prasarana menjadi faktor penghambat bagi perkembangan olahraga. Walaupun masalah ini bisa dipecahkan, namun akan sulit mengembangkan para atlit ke tingkat-tingkat tertinggi.

Bagaimanapun, sebagian besar atlet Olimpiade telah berhasil walaupun sarana dan prasarana pelatihan terbatas, karena motivasi dan komitmen mereka tinggi untuk bekerja keras. Beberapa contoh bisa diberikan dimana pelatih dan atlet dibuat seadanya dalam rangka menciptakan lingkungan yang memadai. Kadang-kadang mengatasi kondisi-kondisi pelatihan yang sulit

memperkuat atlit memecahkan dan memberikan keunggulan kepada dirinya selama kompetisi.

Akan tetapi, penting bagi para administrator olahraga mencoba meningkatkan sarana dan menciptakan lingkungan positif yang mendorong pelatihan yang pantas.

Dibawah ini disebutkan beberapa saran yang kemungkinan membantu dalam meningkatkan sarana dan prasarana:

- Identifikasilah secara jelas kebutuhan-kebutuhan sarana atau prasarana anda. Anda perlu tahu secara tepat apa yang anda butuhkan dan prioritasnya.
- Cobalah membuat kebutuhan-kebutuhan olahraga anda diketahui kepada kepala sekolah, pemerintahan daerah atau para politisi, kepada militer, kepada perusahaan, kepada kelompok-kelompok jasa atau kepada pemerintah. Temui apakah mereka bisa membantu atau memberikan masukan.
- Bergabunglah dengan olahragawan lainnya atau dengan kelompok-kelompok masyarakat untuk mengembangkan rencana atau strategi mencapai kebutuhan-kebutuhan anda.
- Perhatikanlah apakah dukungan perusahaan tersedia untuk memberikan sarana atau prasarana dibawah ketentuan-ketentuan yang pantas.
- Perhatikan sponsorship yang masuk atau perjanjian-perjanjian pemberian ijin bagi barang-barang atau cash, dengan imbalan bagi perusahaan menggunakan simbol-simbol Olimpiade atau pernyataan-pernyataan “official sponsor”.
- Dekatilah International Sports Federations tertentu untuk menentukan apakah mereka bisa membantu dalam memberikan bantuan dalam mendesain sarana olah raga atau memberikan prasarana.
- Perhatikan pelatihan selama beberapa tahun di dalam sarana yang ada di beberapa lokasi lainnya guna meningkatkan kualitas pelatihan.
- Pastikan anda mengetahui semua sarana pelatihan yang ada atau kemungkinan-kemungkinan di dalam masyarakat anda. Boleh jadi bahwa masalah anda terletak dalam mendapatkan akses pada fasilitas-fasilitas yang ada dan jika ini masalahnya, anda harus memperhatikan jenis

pendekatan apa kepada manajer sarana tersebut agar bisa menjadi berhasil.

4. Dukungan Atlet

Jika atlet ingin mencapai tujuan yang cukup tinggi, sistem dukungan yang memadai harus diciptakan untuk memberi kesempatan itu.

Selain dari persyaratan yang jelas berupa pelatihan yang baik dan fasilitas yang memadai, atlet kaliber nasional mungkin memerlukan :

- Waktu yang cukup di luar sekolah atau pekerjaan untuk berlatih—atlet level atas mungkin harus menghabiskan lebih dari 3 jam sehari dalam latihan serius, 7 hari seminggu.
- Istirahat dan makan yang cukup.
- Simulasi dan dorongan berkelanjutan yang menciptakan lingkungan latihan positip dan menunjukkan dukungan untuk aspirasi atlet.

5. Dukungan Keuangan

Semua administrator olahraga mengetahui bahwa penghimpunan dana untuk tujuan latihan dan kompetisi adalah kebutuhan dan tanggung jawab utama.

Seringkali perlu bagi pemerintah untuk memberi banyak dana yang diperlukan.

Dana mungkin dibutuhkan untuk :

- Membayar biaya perjalanan dan kompetisi
- Menyediakan biaya latihan dan biaya hidup atlet
- Menyediakan biaya pendidikan atlet
- Mengganti libur dari pekerjaan
- Memberi palatihan atau akses yang memadai pada fasilitas

6. Dukungan Administratif

Untuk mengembangkan program latihan dan kompetisi yang terorganisir, harus ada perencanaan yang baik dan derajat dukungan administratif yang adil.

Idealnya, pelatih harus melatih, atlet latihan, dan administrator melakukan selebihnya.

Dukungan administrasi dapat mencakup penanganan korespondensi, pengaturan perjalanan, penghimpunan dana, pengaturan fasilitas latihan, kontak dengan promosi media, pertemuan, dan sebagainya.

Kiranya sangat penting bahwa administrator menyadari bahwa titik fokus penting untuk kegiatan mereka adalah atlet dan pelatih.

7. Kompetisi

Kompetisi, pada tingkat dan frekuensi yang tepat, sangat penting untuk perkembangan atlet.

Kompetisi memberi titik fokus untuk latihan, dan motivasi penting untuk latihan setiap hari.

Kompetisi memberi ujian terakhir, dimana semua faktor seperti keahlian, kondisi fisik, pengetahuan, motivasi dan strategi diuji bersama-sama. Evaluasi cermat terhadap hasil-hasil kompetisi dapat memungkinkan pelatih untuk menunjukkan kelemahan atau kekuatan, dan untuk menyesuaikan latihan jika perlu.

Untuk olahraga anda, sistem nasional anda, buatlah peringkat dari level perkembangan masing-masing faktor yang disebut di bawah. Skor nol berarti tidak ada perkembangan atau kesempatan. Skor 10 berarti ada perkembangan yang sangat baik.

Komponen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pelatihan											
Atlet											
Fasilitas dan Peralatan											
Dukungan Atlet											
Dukungan Keuangan											
Dukungan Administrasi											
Kompetisi											

C. Hak Atlet

Atlet dilihat secara universal sebagai punya tanggung jawab untuk bertindak sebagai model peran dan duta, bersikap etis dan bebas obat-obatan, tunduk pada pengujian obat-obatan, berusaha keras untuk unggul, mematuhi program latihan

dan tersedia untuk tujuan promosi. Beberapa olahraga mengharuskan atlet untuk menandatangani pelepasan liabilitas ekstensif dan siap untuk berpartisipasi dalam riset.

Hak-hak utama atlet mencakup untuk keadilan dan proses yang semestinya, hak untuk pelatih yang baik, aturan yang jelas, kompetisi yang adil, kesehatan, privasi, keselamatan, kerahasiaan dan pendidikan. Atlet merasa bahwa mereka kurang terwakili dalam proses pengambilan keputusan. Secara keseluruhan gambaran atlet yang, walaupun menjadi fokus dari sistem olahraga, tidak mempunyai hak yang memadai dalam keputusan yang paling mempengaruhi mereka. Atlet sering merasa bahwa mereka tidak diberi status yang mestinya mereka terima. Walaupun atlet menerima apa yang mereka lihat sebagai beban yang perlu dari kompetisi level elit, mereka juga merasakan kebutuhan untuk suara yang lebih kuat dan kontrol yang lebih banyak atas hidup mereka sendiri.

Nilai-nilai yang Berpusat pada Atlet

1. Hak atlet harus jelas
2. Mereka tidak boleh ditekan oleh dilema-dilema etika (misalnya doping)
3. Kesehatan dan keselamatan mereka harus dilindungi
4. Mereka harus mempunyai keterlibatan yang wajar dalam pengambilan keputusan
5. Mereka punya hak untuk pengalaman olahraga yang berkualitas dan pelatihan yang baik dan etis
6. Mereka harus mengalami penanganan oleh official yang adil dan fair play
7. Mereka harus punya akses pada sistem arbitrasi yang netral dan efektif
8. Harus ada kesempatan yang adil bagi perempuan dan orang cacat, dan mereka harus digambarkan oleh semua, termasuk media dengan menggunakan kata-kata dan citra yang tepat.
9. Tidak boleh ada pelecehan seksual terhadap atlet.

Perilaku Etis oleh Atlet

Atlet mengemban bagian tanggung jawab mereka untuk pelaksanaan etis sistem dan untuk kelakuan pribadi mereka sendiri dan pendekatan pada olahraga mereka.

1. *Keterlibatan Atlet*
    - Perwakilan atlet (pria dan wanita) pada NF, IF, NOC, IOC mereka
    - Komisi atlet IOC aktif
    - Klub NOC Olympians aktif.
2. *Anti Doping:* Dukungan dan kepemimpinan atlet yang kuat dalam pencegahan doping; dalam penyatuan sanksi-sanksi doping; dalam peningkatan pengujian kompetisi; dalam pempromosian pendidikan anti doping.
3. *Perilaku Non Diskriminatif:* Event dan olahraga untuk wanita harus didorong—semua atlet harus tinggal di satu Olimpiade Village untuk mendorong interaksi.
4. *Kesadaran Sosial*
    - Partisipasi dalam kejuaraan olimpiade tidak boleh dihubungan dengan pembayaran bonus.
    - Kepentingan dan kesejahteraan atlet harus menjadi kriteria terpenting untuk pemilihan kota-kota tuan rumah.
    - Karier atlet setelah karier atletis mereka harus dibantu.
5. Atlet harus memberi kontribusi terhadap inisiatif-inisiatif IOC seperti Olympic Truce, dan perbaikan kondisi untuk anak-anak dan orang-orang yang kurang beruntung. Atlet harus menetapkan standar tertinggi untuk perilaku etis dan fair play.

Sumber:

Bompa, Tudor. O. (1990). *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance.* Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.

Martens Rainer (1990). *Successful Coaching.* Human Kinetics Publishers, INC, Champaign, Illinois.

Olympic Solidarity (1998). *Sport Administration Manual*. International Olympic Committee, Lausanne, Switzerland

Pyke Frank S. (1991) edited. *Better Coaching Advanced Coach's Manual*. Australian Coaching Council Incorporated, Belconen ACT 2616

Rusli Lutan dkk. (1999*). SMEP Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga.* KONI Pusat. Jakarta.

US Rowing. 2002-2003 *US Rowing National Team Testing Protocol*.