

TAHAPAN PEMBINAAN ATLET DAYUNG JANGKA PANJANG

Oleh:
Dede Rohmat Nurjaya

*Disampaikan pada acara "Saresehan Pelatih Pusat Pembinaan dan Latihan
Olahraga Pelajar (PPLP) Cabang Olahraga Dayung Se-Indonesia
Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara 25 Juli 2009*

TAHAPAN PEMBINAAN ATLET DAYUNG JANGKA PANJANG

Oleh: Dede Rohmat Nurjaya

(Disampaikan pada acara "Saresehan Pelatih Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Cabang Olahraga Dayung Se-Indonesia Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara 25 Juli 2009).

Pendahuluan

Reaksi terhadap prestasi para atlet Kanada pada pesta olimpiade 2004 bermacam-macam, mulai dari rasa gembira sampai depresi. Gembira karena masih sanggup mendapatkan 12 medali dan depresi karena peringkatnya turun dari urutan 11 menjadi urutan 19. Hal ini menunjukkan penurunan drastis dalam sistem olahraga kita sejak 1996. Beberapa minggu kemudian, team paralympic kita (olimpiade buat orang cacat) meraih 72 medali dan menduduki peringkat ketiga dari seluruh peserta. Benar-benar hasil yang sangat baik. Tetapi pihak Athens justru mengurangi cadangan keuangan untuk komite paralympic Kanada, sehingga melemahkan organisasi.

Kita kesampingkan dulu soal kekecewaan dan anggaran, musyawarah yang baru-baru ini diadakan forum pelatih CPCA dan CAC Sport Leadership 2004 dengan gamblang memperlihatkan bahwa komunitas olahraga Kanada dan khususnya para pelatih kita, memandang pencapaian medali emas baik di Olimpiade maupun Paralimpiade adalah sesuatu yang sangat diidamkan-idamkan dan sangat bermanfaat tidak hanya untuk atlet yang menang tetapi juga untuk bangsa dan Negara secara keseluruhan.

Para ahli olahraga berargumen bahwa menurunnya prestasi olahraga atlet-atlet Kanada di forum internasional dapat dirunut pada terhambatnya sistem pengembangan yang disebabkan oleh pemotongan anggaran pada tahun 1990 yang berakibat pada berkurangnya sumber daya manusia yang handal serta sumber-sumber keuangan. Saat ini pelan-pelan sumber dana mulai pulih, akan tetapi dua pertanyaan yang krusial tetap menggantung : Apakah cara yang paling efektif bagi seorang atlet untuk meraih prestasi di masa depan ? Bagaimana kita menciptakan suatu lingkungan dimana orang-orang muda bisa berkembang, menikmati olahraga

dan menjadi atlet-atlet handal dalam olimpiade dan paralimpic, dan tetap aktif secara fisik selama hidupnya ?

Kami menyarankan bahwa kata kunci untuk menyelesaikan persoalan ini adalah pembinaan atlet secara jangka panjang (LTAD – Long term athletes development), suatu model yang telah dikembangkan dan diterapkan di British Columbia.

LTAD adalah hasil pemikiran dari Dr.Istvan Balyi, seorang pakar dalam bidang perencanaan, periodisasi dan peningkatan prestasi melalui program latihan jangka pendek dan jangka panjang. Kira-kira empat tahun yang lalu dalam laporan kepelatihan (*Coaches Report*), Balyi membahas masalah-masalah pokok yang dihadapi oleh system olahraga di British Columbia dan Kanada dan menawarkan LTAD sebagai jalan penyelesaian. Di dalam negeri penerapannya berjalan lambat, tetapi pada tahun-tahun berikutnya Balyi telah memperbaiki dan mengembangkan modelnya dan selanjutnya bekerjasama dengan pemegang otoritas olahraga di Inggris dan Ireland untuk mengimplementasikan LTAD dalam sistem mereka. Dia juga menjalin suatu hubungan yang produktif dengan manajemen olahraga di Australia dan Selandia Baru, dimana konsep-konsepnya banyak dipakai. Sekarang tibalah saatnya LTAD dipakai untuk melakukan revolusi pengembangan sistem olahraga di Kanada. Beberapa federasi olahraga nasional sudah siap mengimplementasikan LTAD secara luas, dan otoritas olahraga Kanada sudah memberikan sinyal untuk menyediakan dana sebesar \$1 juta untuk “suatu system pembinaan atlet yang mengintegrasikan organisasi olahraga mulai tingkat regional, provinsi dan nasional.”

Masalah kita sekarang adalah apa yang akan kita lakukan ? Di depan kita hanya ada dua pilihan, mempertahankan status quo sambil menyaksikan prestasi kita terus menurun atau menciptakan kondisi yang baru sama sekali yang memungkinkan kita meraih prestasi cemerlang di masa depan.”

Berdasarkan hal di atas, inilah saatnya untuk mempertimbangkan LTAD dan menggunakan potensinya guna mendorong perubahan.

Apakah yang dimaksud dengan LTAD ?

LTAD adalah program pelatihan, kompetisi dan pemulihan (recovery) berdasarkan pada usia biologis atlet (tingkat kematangan individu) dan bukan berdasarkan pada usia kronologis. Dengan fokus utama pada atlet, didukung oleh pelatih yang baik, administrasi, ilmu olahraga dan sponsor maka seorang atlet yang menjalani program latihan dan kompetisi LTAD akan mendapatkan suatu perencanaan periodisasi yang sesuai dengan usia biologisnya dan perkembangan kebutuhannya. *“Di Kanada kita seolah peduli dengan pembinaan yang berfokus pada atlet (atlet centered), padahal sebenarnya tidak, karena kita justru mengabaikan masalah pembinaan atlet,”* kata Bahyi yang pernah bekerja untuk 16 tim nasional dan anggota tim pelatih nasional sejak 1985. *“Kita memusatkan perhatian pada atlet-atlet yang berprestasi tinggi, saya setuju bahwa kondisi mereka harus ditingkatkan akan tetapi memberikan uang begitu saja pada mereka bukanlah jalan penyelesaian untuk meningkatkan prestasi mereka.”*

Pembinaan Model Kanada

THE PHASES OF THE LTAD MODEL, AS APPLIED TO TENNIS ^a					
Phase Feature	Fundamental	Learning to Train	Training to Train	Training to Compete	Training to Win
Chronological ages	<ul style="list-style-type: none"> Males: 6–9 Females: 6–8 	<ul style="list-style-type: none"> Males: 9–12 Females: 8–11 	<ul style="list-style-type: none"> Males: 12–16 Females: 11–15 	<ul style="list-style-type: none"> Males: 16–18 Females: 15–17 	<ul style="list-style-type: none"> Males: 18+ Females: 17+
Overall goal	<ul style="list-style-type: none"> Fun and participation 	<ul style="list-style-type: none"> Overall sport skills 	<ul style="list-style-type: none"> Sport-specific skills 	<ul style="list-style-type: none"> Event- and position-specific physical conditioning 	<ul style="list-style-type: none"> Maintenance or improvement of physical capacities
Specific goals	<ul style="list-style-type: none"> General, overall development ABCs of athletics – running, jumping, throwing ABCs of athleticism – agility, balance, coordination, speed Medicine ball, Swiss ball, own body strength exercises Introduction to simple rules of ethics of sport 	<ul style="list-style-type: none"> Motor skill learning phase, all basic sport skills should be learned before entering next phase Mental-cognitive and emotional development Introduction to mental preparation Medicine ball, Swiss ball, own body strength exercise Introduction to ancillary capacities 	<ul style="list-style-type: none"> Major fitness development phase (aerobic and strength PHV is the reference point) Mental-cognitive and emotional development Development of further mental preparation Introduction of free weights Development of further ancillary capacities Frequent musculoskeletal evaluations during Peak Height Velocity 	<ul style="list-style-type: none"> Event- and position-specific technical/tactical preparation Sport-, event-, and position-specific technical and playing skills under competitive conditions Advanced mental preparation Optimization of ancillary capacities 	<ul style="list-style-type: none"> Further development of technical, tactical, or playing skills Modeling all possible aspects of training and performance Frequent prophylactic breaks Maximization of ancillary capacities
Level	<ul style="list-style-type: none"> Screening 	<ul style="list-style-type: none"> Talent identification 	<ul style="list-style-type: none"> Selection 	<ul style="list-style-type: none"> Specialization 	<ul style="list-style-type: none"> High performance
Periodization	<ul style="list-style-type: none"> No periodization, but well-structured programs Physical activity 5–6 times per week 	<ul style="list-style-type: none"> Single periodization Sport-specific training 3 times per week, participation in other sports 3 times per week 	<ul style="list-style-type: none"> Single or double periodization Sport-specific training 6–9 times per week 	<ul style="list-style-type: none"> Double or triple periodization Sport-specific technical/tactical and fitness training 9–12 times per week 	<ul style="list-style-type: none"> Double, triple, or multiple periodization Sport-specific technical, tactical and fitness training 9–15 times per week
Competition ratios ^b	<ul style="list-style-type: none"> 50:50 	<ul style="list-style-type: none"> 70:30 	<ul style="list-style-type: none"> 80:40 	<ul style="list-style-type: none"> 50:50 	<ul style="list-style-type: none"> 25:75

a. This is a generic table developed for the sport of tennis. The ages differ from sport to sport.
b. Competition ratios include competition and competition-specific training.

Seperti diilustrasikan dalam table di atas, LTAD meliputi setiap aspek dari pengembangan fisik manusia dan didasarkan pada anggapan bahwa kaum muda harus dipersiapkan dengan baik agar dapat hidup melalui olahraga. LTAD membantu menumbuhkan benih kesadaran atau budaya agar kaum muda

berpartisipasi sepanjang hidupnya dalam olahraga dengan kesadaran bahwa olahraga sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan dan membantu mengidentifikasi jalur yang dapat dipakai seorang atlet dalam karirnya, mulai dari pemula hingga menjadi mahir dan dikenal luas. LTAD membantu menciptakan lingkungan yang memungkinkan peserta untuk mengoptimalkan potensinya, meyakinkan bahwa setiap orang akan mempelajari gerakan-gerakan pokok (fundamental) dalam suatu pembinaan yang berkelanjutan.

Mari kita mulai dengan pernyataan Balyi mengenai system olahraga yang ada sekarang. *“Kanada, seperti halnya negara-negara lain telah mencoba memperbaiki kesenjangan pada system olahraganya yang sekarang. Tapi caranya bukannya mencoba untuk merancang sebuah system baru yang sesuai untuk Kanada, melainkan meniru yang dilakukan Uni Soviet pada tahun 1970 dan 1980; pada tahun 1990 kita meniru Jerman Timur lalu Australia, dan sekarang China yang juga akan kita tiru.”* Demikian Balyi ketika mempertahankan pendapatnya tentang model LTAD yang disesuaikan dengan kondisi sosial, politik dan ekonomi Kanada dan terintegrasi dengan struktur lokal, regional, provinsi dan nasional.

Sistem olahraga Kanada melibatkan banyak pihak (stakeholder) dalam pembinaan atletnya, jauh lebih banyak dibanding negara-negara competitor kita. Richard Way dalam karya *“A strategic Action Plan for Coaches and Coaching in BC”* menemukan bahwa di tingkat provinsi saja ada 24 pihak yang terlibat dalam kegiatan pelatihan. Jelaslah bahwa memang ada suatu kebutuhan yang sungguh-sungguh akan adanya suatu jalur pembinaan yang jelas, yang selanjutnya akan bersifat khusus untuk masing-masing cabang olahraga. Begitu jalur pembinaan tersebut didefinisikan maka semua pemangku kepentingan (stakeholders) pada setiap level akan dapat mengidentifikasi apa yang dapat mereka lakukan untuk mendukung pembinaan atlet sesuai dengan tanggung jawab dan bagiannya.

Memang benar bahwa implementasi dari LTAD akan mengurangi kesenjangan yang ada, akan tetapi kita juga harus secara terbuka mengakui rintangan-rintangan yang harus diatasi jika kita ingin mencapai tujuan untuk memajukan olahraga nasional.

Menurut Balyi, rintangannya adalah :

- Jadwal kompetisi dan latihan atlet dewasa yang bercampur baur dengan jadwal atlet muda
- Program untuk atlet pria yang bercampur baur dengan atlet wanita.
- Latihan yang berdasarkan usia kronologis lebih banyak mendominasi dibanding latihan berdasarkan tingkat kematangan atau kedewasaan maupun kompetisi untuk usia 11 – 16 tahun.
- Ketidakjelasan jenjang karir bagi pelatih.
- Kegagalan pelatih dalam menggunakan periode waktu yang kritis atau sensitive untuk mempercepat penyesuaian terhadap pelatihan ketika sampai pada tahap belajar untuk berlatih atau latihan untuk berlatih karena mereka tidak mengerti prinsip-prinsip pelatihan untuk kecepatan, daya tahan, ketrampilan, kekuatan dan fleksibilitas yang sesungguhnya dapat dikembangkan secara optimal.
- Pelatih-pelatih yang paling handal kebanyakan bekerja untuk tingkat-tingkat ketrampilan yang tinggi dan bukan pada hal-hal yang bersifat fundamental seperti belajar untuk berlatih atau latihan untuk berlatih.
- Pendidikan kepelatihan kurang menelaah secara mendalam isu-isu yang berkaitan dengan pertumbuhan dan pengembangan kedewasaan atau kematangan, yang seharusnya diajarkan kepada para pelatih yang menangani anak-anak dari kelompok usia 6 – 10 tahun dan 10 – 16 tahun, dimana hal tersebut sangat relevan pada kelompok usia tersebut.
- Para administrator olahraga banyak yang kurang memahami unsur-unsur dasar dari program teknis.
- Kurangnya integrasi dan sinergi antara ilmu olahraga, pengobatan olahraga dan pengetahuan mengenai teknis taktis khusus dalam olahraga tertentu yang berada di bawah naungan CSC (*Canadian Sport centre*).
- Masyarakat kurang memberi penghargaan terhadap prestasi olahraga atlet.
- Tidak adanya kohesi (kesatuan) mengenai rencana pengembangan atlet baik pada tingkat nasional, provinsi ataupun klub.
- Tidak adanya intervensi yang benar pada waktu yang benar dalam hal pembinaan atlet.
- Minimnya hubungan atau kerjasama antara sekolah dan komunitas klub dalam kegiatan olahraga.

- Pemanfaatan kesempatan latihan yang kurang memadai.
- Ketidakmampuan dalam menelusuri (*tracking*) kemajuan atlet selama proses pelatihan.
- Kendala keuangan.
- Tidak adanya program untuk mengidentifikasi bakat atlet.

Disamping mengakui adanya tantangan yang signifikan tersebut, Balyi juga meyakini bahwa perubahan mungkin dilakukan dan mitos-mitos yang selama ini mencengkeram kita dapat kita runtuhkan. Mitos yang paling umum yaitu, Kanada adalah Negara yang terlalu luas sehingga banyak rintangannya. Balyi berpendapat, *“Geografi suatu Negara bukanlah alasan untuk tidak berprestasi, lihat misalnya bekas Negara Uni Soviet, China atau Australia. Poin saya, tidak ada excuse. Kita selalu menggunakan geografi, musim salju yang panjang, ketiadaan dana dan minimnya fasilitas sebagai alasan. Saya setuju hal itu memang tidak mudah diatasi, tapi kalau kita ingin mengembangkan system olahraga yang baik, maka kita harus dapat mengatasi masalah-masalah tersebut.”*

Dia menambahkan bahwa atlet-atlet muda yang bertanding secara berlebihan dan kurang latihan atau porsi latihannya berlebihan tanpa suatu dasar teknik dan kebugaran yang baik maka bakatnya tidak bisa berkembang dengan baik karena apa yang terlanjur keliru tidak mudah diperbaiki. Latihan pembinaan atlet hendaknya berorientasi pada hasil bukan pada proses. Bahkan atlet-atlet yang baik sekalipun tidak dapat melepaskan diri sepenuhnya dari kesalahan-kesalahan yang dialami pada latihan sebelumnya. *“Atlet-atlet yang sebelumnya mendapatkan metode latihan yang kurang baik mendatangi CSC. Sekalipun kami dapat membuatnya menjadi baik atau bahkan sangat baik, akan tetapi defisit yang dialaminya tidak dapat sepenuhnya diperbaiki,”* ujar Balyi.

Untuk tingkat mahir, struktur di Kanada CSC, pengetahuan ilmiah dan system kepelatihannya adalah salah satu yang terbaik di dunia, problem yang kita hadapi pada saat olimpiade dan kejuaraan dunia adalah sistem yang kurang terintegrasi dan kurang terarah untuk anak-anak kelompok usia 6 – 10 tahun dan 10 – 16 tahun. Menurut Balyi, berikut ini adalah manfaat yang didapat dari penerapan LTAD :

- Identifikasi mengenai ketrampilan yang harus dicapai seorang atlet pada setiap tahap pembinaan.
- Identifikasi mengenai program dukungan apa saja yang harus dilakukan oleh setiap stakeholder pada tiap-tiap tahap pembinaan.
- Panduan untuk memaksimalkan prestasi dengan mengoptimalkan pemanfaatan kesempatan latihan.
- Panduan dalam mengarahkan dan mengintegrasikan latihan dan kompetisi untuk perkembangan atlet.
- Panduan dalam menawarkan program-program apa saja yang sekiranya dapat memberi pengalaman positif bagi semua partisipan.

LTAD telah dirancang untuk menyajikan suatu alur yang mudah dimengerti baik oleh atlet pemula maupun yang sudah mahir. LTAD memanfaatkan pengetahuan tentang pertumbuhan, pengembangan dan implikasinya terhadap program latihan yang dapat memampukan atlet dalam mendayagunakan potensi dengan sepenuhnya.

Pembinaan yang efektif bagi atlet berprestasi tidak dapat dilakukan secara jangka pendek. “Penelitian ilmiah menyatakan bahwa hal ini akan memakan waktu latihan antara 8 sampai 10 tahun,” demikian Balyi. “ Hal ini dikenal dalam literatur ilmiah sebagai aturan 10 tahun atau aturan 10.000 jam, atau dalam sehari kira-kira memerlukan latihan 3 jam lebih sedikit selama 10 tahun. Kita juga tahu bahwa diperlukan komitmen yang kuat untuk latihan agar dapat menghasilkan atlet dengan dengan prestasi tinggi. Sayangnya baik orangtua maupun pelatih banyak yang masih beranggapan bahwa latihan tidak lebih sekedar kegiatan akhir minggu saja.”

LTAD menyediakan panduan untuk pelatih, atlet, administrator dan orangtua pada semua bidang termasuk untuk tahap perencanaan, pelatihan, pertandingan dan pemulihan. Termasuk pula pertandingan atau kejuaraan yang selalu berubah-ubah dan keseluruhan aspek yang diperlukan oleh atlet.

Agar LTAD dapat berhasil berarti kita harus berbagi peran dengan komunitas olahraga agar pembinaan atlet jangka panjang menjadi pusat dari pemikiran kita. LTAD juga harus dapat mengidentifikasi dan membuka peluang agar potensi itu dapat direalisasikan sepenuhnya dalam kenyataan. Dengan demikian harus dijamin

bahwa setiap orang yang ingin mendalami olahraga bisa mendapatkan kesempatan tersebut.

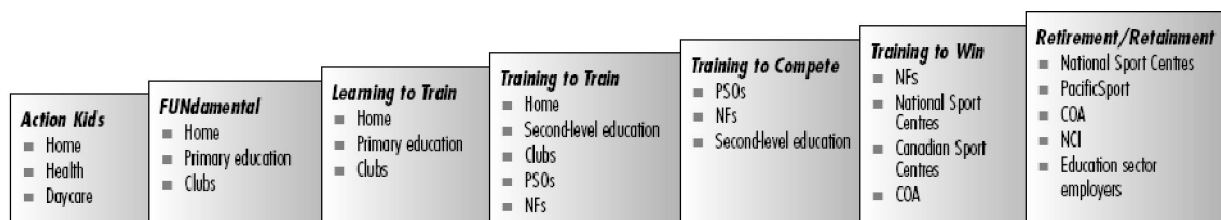
Dalam sebuah system olahraga yang berkeyakinan bahwa setiap orang adalah individu yang harus aktif secara fisik selama hidupnya, maka setiap organisasi olahraga menganggap setiap anggotanya adalah asset masyarakat dan memfokuskan diri kepada pembinaan jangka panjang untuk setiap orang. Hal ini memerlukan perubahan paradigma, apabila ingin mencapai tujuan maka dituntut adanya hubungan yang kuat antara pembinaan prestasi tinggi, masyarakat dan sekolah-sekolah olahraga. Dengan kesulitan sumber daya, Kanada tidak bisa meniru program lain begitu saja. Program-program dari sekolah dan komunitas harus dapat saling melengkapi dengan program LTAD.

Hanya sedikit klub atau sekolah yang dapat menjalankan prinsip-prinsip dari LTAD sehingga untuk jangka panjang harus ada semacam *template* yang dapat dipakai oleh klub-klub, organisasi olahraga provinsi yang merefleksikan kebutuhan dari masing-masing cabang olahraga dan menyesuaikannya dengan tujuan dari LTAD. Balyi sepakat bahwa pendekatan ini dapat memicu terjadinya perubahan yang radikal. Kita tidak bisa lagi berkata, “Kita sudah kerjakan seperti biasa” atau “beginilah cara yang kita kerjakan dalam organisasi kita”.

Sekarang mari kita membahas tentang model dasar dari LTAD dan prinsip-prinsip mengenai tumbuh kembangnya seorang atlet (manusia) yang menjadi kerangka dasar dari LTAD.

Semua tahapan-tahapan dari LTAD memperhitungkan dengan seksama tahap-tahap perkembangan yang pasti harus dilalui seseorang dalam hidupnya. Tingkat-tingkat perkembangan setiap orang mulai dari kanak-kanak menuju dewasa pada dasarnya adalah sama; waktu dan kecepatannya saja yang membedakan seorang dari yang lainnya, dan perbedaan inilah yang harus kita perhitungkan dengan seksama.

Lokasi tempat olahraga untuk masing-masing tahap



Perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan dapat ditelusuri melalui perkembangan karakteristik fisik, mental/kognitif dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan seseorang dapat terjadi dengan atau tanpa pelatihan. Program pelatihan hendaknya memperhatikan dan memaksimalkan pola-pola yang normal dan meyakinkan bahwa atlet mendapatkan manfaat yang sebesar-besarnya pada periode dimana atlet sangat sensitive terhadap rangsangan yang didapatnya pada saat pelatihan.

LTAD menyediakan dua model, yang pertama untuk tahap-tahap awal dari spesialisasi olahraga, terdiri dari lima fase (Fundamental, latihan untuk berlatih, latihan untuk pertandingan, latihan untuk menang dan istirahat). Yang kedua untuk spesialisasi olahraga tingkat lanjut yang terdiri dari tujuh tahap (Action kids, Fundamentals, belajar untuk berlatih, latihan untuk berlatih, latihan untuk bertanding, latihan untuk menang dan fase istirahat).

Pendidikan fisik harus dapat menyiapkan suatu landasan yang benar, dikenal dengan istilah *physical literacy*, yang berkaitan dengan ketrampilan gerakan secara umum dan ketrampilan teknis dan taktis untuk suatu gaya hidup yang aktif. Jelaslah bahwa tanpa *physical literacy* akan menghalangi dan membatasi partisipasi baik dalam olahraga yang bersifat kompetisi maupun rekreatif. Kalau *physical literacy* disiapkan sejak awal maka anak-anak dapat memilih apakah mereka akan menjalani olahraga untuk kompetisi atau rekreasi atau bahkan keduanya. Dengan menyiapkan suatu landasan yang benar dan pengalaman-pengalaman positif maka sistem olahraga dapat memberikan sumbangan berarti agar masyarakat bisa mendapatkan kesehatan fisik, mental, emosional dan dapat melakukan aktivitas fisik yang memadai sepanjang hidupnya. Secara ekonomis juga menguntungkan karena hal ini berarti pencegahan terhadap resiko penyakit.

Seorang individu yang terlibat dalam olahraga harus dapat melakukan serangkaian gerakan-gerakan yang berbeda, bahkan banyak diantaranya merupakan gerakan-gerakan yang sangat rumit, misalnya dalam bola voli pemain dituntut untuk trampil melakukan gerakan-gerakan tertentu. Sekalipun demikian gerakan-gerakan yang rumit tersebut pada dasarnya selalu mengacu pada beberapa gerakan dasar seperti lari, lompat dan lempar. Gerakan-gerakan dasar ini adalah fondasi bagi pencapaian prestasi di masa depan baik untuk permainan, olahraga, tari dan kegiatan-kegiatan

rekreatif lainnya. Kemampuan motorik dasar adalah prekursor yang sangat penting untuk dapat berprestasi dalam olahraga.

Peluang keberhasilan dalam olahraga akan lebih besar apabila gerakan-gerakan dasar dan ketrampilannya sudah dibina sejak usia 12 tahun. Berlawanan dengan keyakinan yang ada sebelumnya, ketrampilan-ketrampilan tersebut tidak berkembang secara otomatis. Pada kenyataannya gerakan-gerakan yang terkoordinasi dengan baik hanya dapat dihasilkan melalui pengajaran yang baik dan kesempatan yang teratur untuk mempraktekannya.

Tahap-tahap LTAD - Sebuah model dasar

Tahap I : Action Kids (0 – 5 tahun)

Tujuan : Mempelajari gerakan-gerakan dasar dan menggabungkannya dalam suatu permainan.

Pada tahap Action Kid seorang anak belajar melakukan gerakan-gerakan sederhana dan tunggal kemudian menggabungkannya dalam suatu permainan. Inilah saatnya untuk mendorong anak ikut serta dalam aktivitas yang lebih luas dan menantang seperti gimnastik untuk meningkatkan koordinasi dan musik untuk meningkatkan ritme. Semakin banyak variasi gerakan akan semakin baik dengan focus pada gerakan-gerakan yang tidak terstruktur, dikenal dengan istilah "*deliberate play*". Aktivitas-aktivitas yang merupakan fondasi ini harus dimasukkan ke dalam olahraga dasar seperti gimnastik, renang, lari, lompat dan lempar.

Tahap 2 : Fundamental (6 – 9 tahun)

Tujuan : Mempelajari semua ketrampilan gerakan dasar untuk membangun gerakan motorik.

Gerakan-gerakan fundamental harus dipraktekkan dan dikuasai sebelum atlet diperkenalkan dengan ketrampilan yang bersifat khusus. Pembinaan ketrampilan ini menggunakan pendekatan yang positif dan menyenangkan dan akan menjadi sumbangan bearti bagi pencapaian prestasi atlet di masa datang. Mereka didorong untuk berpartisipasi dalam macam-macam cabang olahraga. Penekanan pada pembinaan motorik akan menghasilkan atlet yang mampu menjalani pelatihan jangka panjang, untuk olahraga tertentu.

Pada tahap 2 anak-anak diberi kesempatan untuk mengembangkan segala yang diperlukan dalam bidang atletik (ketangkasan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan); yang paling pokok adalah lari, lempar dan lompat; pembinaan fisik, kognitif dan emosi; kesadaran akan begitu banyaknya cabang olahraga yang ada dan kecintaan sepanjang hidupnya terhadap olahraga dan aktivitas fisik. Pada saat inilah dasar-dasar dari ketrampilan olahraga mulai dipelajari termasuk ketrampilan bergerak, ketrampilan dasar mengontrol obyek dan gerakan keseimbangan.

Instruksi-instruksi yang benar dari pelatih merupakan hal yang amat penting pada tahap ini karena kalau sudah terlanjur keliru maka sangat sulit dan makan waktu untuk meluruskannya kembali. Bagi anak-anak yang tidak akan mengambil jalur karir sebagai atlet pada kompetisi maka bekal-bekal fundamental sudah cukup baginya untuk mengikuti aktivitas yang bersifat rekreatif.

Tahap 3 : Belajar untuk berlatih (9 – 12 tahun)

Tujuan : Mempelajari dasar-dasar ketrampilan olahraga yang menjadi favoritnya.

Inilah tahap utama dari pembelajaran motorik. Pada tahap ini ketrampilan gerakan mulai diarahkan pada gerakan olahraga tertentu yang menjadi minatnya. Ketrampilan gerakan tertentu ini mulai dibina dari usia 9 sampai 12 tahun termasuk didalamnya gerakan olahraga tertentu. Kalau tahap ini sampai terlewatkan maka akibatnya akan sangat merugikan bagi upaya pencapaian prestasi di masa datang.

Salah satu dari periode terpenting dalam pengembangan kemampuan motorik terjadi pada usia antara 9 dan 12 tahun. Inilah saat yang paling tepat untuk dibina agar dapat menguasai ketrampilan olahraga yang merupakan pijakan bagi perkembangan atlet selanjutnya. Kalau mereka tidak dibina pada saat ini maka itu berarti satu kesempatan besar telah dilewatkan begitu saja, sehingga mengurangi peluang atlet untuk mengembangkan potensinya secara penuh.

Sekalipun pada tahap ini anak harus sudah diikutsertakan pada pertandingan-pertandingan akan tetapi tujuan pokoknya bukanlah hasil melainkan proses dan penekanan utama harus pada upaya peningkatan ketrampilan dan kebugaran.

Tahap 4 : Latihan untuk berlatih (12 – 16 tahun)

Tujuan : Mengoptimalkan kebugaran atlet sebagai persiapan untuk pelatihan pada posisi yang spesifik

Tahap 4 adalah saat dimana terjadi pertumbuhan yang pesat dan bertepatan dengan periode dimana kapasitas aerobik mencapai keadaan yang terbesar. Dalam olahraga hal ini dikenal dengan istilah "*training the engine*" (melatih mesin). Tujuan utamanya ditekankan pada upaya membangun kapasitas aerobik. Pola latihannya adalah intensitas rendah dengan volume beban tinggi, hal ini membutuhkan penambahan waktu pada jadwal latihan. Harus ada periodisasi tunggal atau ganda dan harus ditetapkan target prestasi tertentu. Fleksibilitas harus dikembangkan demikian pula pengembangan kekuatan dengan menggunakan berat badannya sendiri dan *low resistance thera band*, *Swiss ball* dan *medicine ball* harus terus dikembangkan.

Sama halnya dengan tahap-tahap sebelumnya, jika waktu latihan untuk meningkatkan kapasitas aerobik tidak memadai maka potensi yang dimiliki atlet tidak dapat dikembangkan sepenuhnya.

Tahap 5 : Latihan untuk bertanding (16 – 18 tahun)

Tujuan : Mengoptimalkan kebugaran atlet sebagai persiapan untuk pelatihan pada posisi yang spesifik.

Latihan untuk bertanding adalah tahap dimana puncak dari *strength velocity* dan *weight velocity* datang bersamaan dengan saat dimana kekuatan mencapai keadaan maksimum. Tahap ini lebih menekankan kepada pengembangan kekuatan dan energy aerobik, yang sangat penting bagi optimalisasi prestasi atlet. Pengalaman bertanding harus bersifat positif disertai dengan identifikasi dan pengkajian terhadap kelemahan-kelemahan atlet. Sedangkan tujuan yang ingin dicapai mengacu pada pencapaian tingkat prestasi tertentu. Jenis-jenis pertandingan yang diikuti harus terseleksi dengan baik agar hasilnya bisa terkontrol. Latihan untuk bertanding adalah latihan agar atlet bisa berhasil dalam kondisi pertandingan macam apapun. Program periodisasi tahunan yang dipakai bersifat double atau tripel.

Tahap 6 : Latihan untuk menang (18+ tahun)

Tujuan : Memaksimalkan kebugaran, persiapan dan posisi individu serta ketrampilan yang bersifat spesifik untuk meraih prestasi

Pada tahap ini ketrampilan, kecepatan, stamina dan kekuatan terus menerus diperbaiki untuk menghasilkan prestasi maksimum. Atlet dilatih agar dapat mencapai

kondisi puncak untuk event-event tertentu. Pada tahap ini penambahan jenis-jenis gerakan akan lebih sukar demikian pula dengan upaya pemeliharannya.

Seiring dengan berjalannya waktu jumlah pertandingan yang diikuti pada tahap ini juga semakin bertambah. Pada tahap ini ketrampilan mekanis dan ketrampilan olahraga harus benar-benar sudah siap, sehingga memungkinkan perbaikan atau peningkatan dari ketrampilan teknis dan ketrampilan taktis. Penguasaan ketrampilan taktis melalui pengalaman bertanding pada tingkat internasional akan memberikan prestasi yang cemerlang. Penggunaan program periodisasi tahunan yang bersifat single, double atau triple adalah keharusan.

Prinsip-prinsip LTAD akan menjamin prestasi yang baik di semua tahap, tidak sekedar pada tahap latihan untuk menang. Dengan demikian tidak ada kompromi untuk proses yang optimal untuk latihan, pertandingan dan pemulihan yang berfokus pada kemenangan.

Tahap 7 : Pensiun / Istirahat (Retirement)

Tujuan : Mempertahankan atlet untuk menjadi pelatih, administrator atau official

Tahap ini adalah fase kegiatan yang dilakukan seorang atlet setelah berhenti mengikuti pertandingan secara permanen. Sebagian atlet memasuki jalur karir yang berhubungan dengan olahraga seperti pelatih, officials, administrasi olahraga, wirausaha kecil-kecilan, bekerja atau menjadi penyelenggara pertandingan.

Sebuah strategi yang baik diperlukan agar peralihan pada karir yang baru setelah tidak lagi menjadi atlet dapat berlangsung dengan mulus dan atlet dapat terus berkontribusi kepada bidang olahraga di level apa saja. Para atlet juga harus difasilitasi agar transisi dapat berlangsung mulus dari lingkungan pertandingan yang penuh kompetisi menuju kepada aktivitas fisik yang semata-mata untuk kesenangan dan kesehatan.

Mengubah system olahraga dengan memasukkan LTAD ke dalamnya adalah langkah yang ambisius tetapi memungkinkan untuk dicapai. Inggris dan Ireland sudah lama menjalankan hal ini, kedua Negara sekarang sedang menjalankan suatu model pengembangan pelatih dengan memakai system LTAD. Yang sangat penting saat ini adalah memprioritaskan pembinaan dan pelatihan pada tiga tahap pertama dari LTAD. Di Inggris, beberapa cabang olahraga utama seperti Rugby, Cricket, Renang dan Kano semua sudah memakai LTAD secara lengkap berdasarkan pada model yang ada di British Columbia.

Berdasarkan pengalaman di SSC dan CCA maka penerapan LTAD di Kanada memang belum sepenuhnya bias terlaksana. Komitmen olahraga Kanada untuk membantu secara financial akan memberikan banyak implikasi. Sekalipun tidak diragukan lagi bahwa LTAD akan mampu membawa kita ke arah menuju juara olimpiade, di atas segalanya yang paling penting adalah menciptakan suatu landasan agar masyarakat tetap dapat melakukan aktivitas fisik sepanjang hidupnya. Balyi menginginkan agar pendidikan fisik, sekolah olahraga, aktivitas rekreatif dan pembinaan prestasi tingkat tinggi semuanya berada dalam suatu system yang saling berkaitan (interdependent). “ kita harus mengembangkan setiap aspek dengan strategis untuk menjamin bahwa kita memiliki suatu masyarakat yang sehat dan bisa meraih medali di olimpiade dan paralimpiade”, demikian Balyi.

Sudah cukup bukti yang menyatakan bahwa penerapan LTAD dapat mengubah sistem olahraga Kanada dan dapat memeberikan sumbangan penting untuk mencapai tujuan agar Kanada menjadi bangsa yang terkemuka di bidang olahraga.

Tahap-tahap LTAD - Sebuah model dasar Pada Cabang Olahraga Dayung

Pertanyaan berikutnya, Bagaimana kita dapat menerapkan model tersebut dalam olahraga dayung? Sebagian besar klub dayung di dunia tidak akan menerima anak-anak dari 6 sampai 10 tahun sebagai anggota, dan juga tidak menciptakan kegiatan untuk kelompok-kelompok tersebut. Perahu terlalu besar bagi anak-anak dan pada usia itu keterampilan motor tidak dapat dikembangkan (motor skill). Sebuah program klub standar akan mulai dengan anak-anak berusia muda antara 10 sampai 12 tahun, atau bahkan lebih tua, dan banyak anak-anak sudah dilibatkan dalam olah raga lain dalam usia itu.

1. Tahap 1—“Tahap FUNdamental”

Ini harus merupakan tanggung jawab masyarakat, tetapi karena begitu sedikit negara atau masyarakat beroperasi dengan program-program yang memadai, kita harus menyakinkan klub-klub dayung untuk memulai program-program aktivitas seiring dengan “Tahap FUNdamental” yang digambarkan tersebut.

Apa Yang Harus Dilakukan?

- Fun games yang mengajarkan tehnik-tehnik lari, melompat, dan melempar yang baik.

- Kegiatan-kegiatan dan games berdurasi pendek yang mendukung eksperimentasi dan kreativitas.
- Demonstrasi teknik yang tepat (bukan teknik mendayung).
- Pelatihan kekuatan dengan menggunakan berat badan.
- Menciptakan perasaan keberadaan dalam sebuah klub (club-feeling)—mengalami FUN (santai).
- Waktu: 5-6 jam seminggu, (tiga sampai empat sesi).

2. Tahap 2—“Tahap Pelatihan untuk Berlatih”

Ini harus merupakan periode dalam mana kita mempelajari teknik-teknik dayung dasar (teknik pengkayuhan) dan terus belajar bagaimana berlatih.

Apa Yang Harus Dilakukan?

- Fokus pada pembelajaran teknik sculling dasar
- Gunakan 75% dari waktu untuk pelatihan umum dan 25% untuk kompetisi dan pelatihan spesifik kompetisi.
- Pelatihan kekuatan yang memperbaiki stabilitas bahu, siku, inti (torso), tulang belakang, dan pergelangan.
- Waktu: 8 sampai 10 jam seminggu (lima sampai enam sesi).

3. Tahap 3—“Tahap Pelatihan Untuk Berkompetisi”

Suatu kegiatan setahun penuh dengan pelatihan dan kompetisi spesifik individual dan pendayungan, termasuk pengenalan teknik mendayung sweep-rowing.

Apa Yang Harus Dilakukan?

- Meneruskan pengembangan teknik dayung atau kayuh.
- Gunakan 50% waktu untuk pelatihan umum dan 50% untuk kompetisi dan pelatihan spesifik kompetisi.
- Pengembangan pengetahuan dalam hydrasi dan nutrisi, pemulihan dan regenerasi, persiapan mental, rutinitas pra-kompetisi dan pemulihan pascakompetisi.
- Waktu: 10-14 jam seminggu (tujuh sampai sembilan sesi).

4. Tahap 4—“Tahap Pelatihan Untuk Menang”

Di sini kapasitas fisik, teknik, taktis, dan mental pedayung harus ditetapkan dan dia harus siap untuk berlomba pada kompetisi internasional.

Apa Yang Harus Dilakukan?

- Terus mengontrol dan mengembangkan/mempertahankan tehnik dayung
- Gunakan 80% dari waktu untuk pelatihan spesifik dayung (volume tinggi) dan 20% untuk pelatihan spesifik kompetisi (intensitas tinggi)
- Periode-periode istirahat singkat yang sering dan dijadwalkan untuk mencegah kelelahan fisik dan mental.
- Perbaiki lebih lanjut dalam semua aspek dari subjek-subjek yang terkait dengan pelatihan dan kompetisi.
- Waktu: 15 sampai 30 jam seminggu (10 sampai 14 sesi). Bergantung pada waktu dari tahun dan sistem pelatihan.

Sumber:

FISA, (1999). *Junior Rowing Guide*. FISA Youth Commission.

FISA. *Coaching Development Program Level I,II,III*. Hand Book, (1987). FISA Development Program.

FISA, (2000). *World Rowing Guide*. FISA.

FISA, (1999). *Junior Rowing Guide*. FISA Youth Commission.

L Davenport Michael, Editor (2000). *Candidate's Manual Level III*. USRowing's Coaching Education Program.

Nolte Volker (2005). *Rowing Faster, Training, Rigging, Technique, Racing*. Human Kinetics Publishers, INC, Champaign, Illinois.

Robertson Sheila and Way Richard, *Long-Term Athlete Depeloment*. Coach Report Vol 11 No.3.

Thompson Paul, (2005). *Sculling, Training, Technique & Performance*. The Crowood Press Ltd, Ramsbury, Marlborough.

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