

PEMBINAAN ANAK SECARA DINI UNTUK MENCAPAI PRESTASI OLAHRAGA

Oleh: Sumaryanto

FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diterima : 25 September 2000 / disetujui 20 Januari 2001

Abstract

The effort to raising-up the children's sport performance should be carried out to developing their wishes early. It was necessary carried out on the demand of children's growing and developing that occurred at their little-young phases that could be influenced onto their life in the next phases.

The various activity forms in which contain positively valuable should be provide to the children. The playing activities will be either activity forms that could be applied on the way to developing their wishes early.

With the finely and carefully playing activities organizing, the children will obtain some advantages such as physic, physiologist and psychologist advantages. By this reason the playing activities becomes to the fully capability educating ideas that can provide the opportunities for the children to growing and developing the all of their personal nature. Later, it was providing the best result to increase the children's performance, especially in the sport aspect.

Key words: The early developing, playing activities, sport performance.

Pendahuluan

Perkembangan olahraga terutama olahraga prestasi menunjukkan kemajuan yang pesat. Saat ini banyak terjadi pemecahan rekor-rekor yang spektakuler. Dahulu para ahli berpendapat bahwa tidak ada manusia yang dapat lari satu mil dalam waktu di bawah 4 menit, tetapi ternyata dengan dilandasi teori Cardiovaskuler, Roger Bannister berhasil menaklukkan *the magic mile* dengan waktu tempuh di bawah 4 menit (Krueger, 1988: 1).

Menurut Alderman (1974:13), penampilan puncak seseorang dalam olahraga dapat ditinjau dari empat dimensi, yaitu (1) dimensi kebugaran jasmani (2) dimensi keterampilan (3) dimensi bakat, dan (4) dimensi psikologis. Keempat dimensi tersebut tidak dapat dilepaskan. Keberadaannya ditentukan oleh pembinaan yang terarah sejak mulai anak-anak. Pendapat yang mengatakan bahwa *sang juara itu dilahirkan* saat ini sudah tidak lagi

dipakai oleh para ilmuwan dan praktisi yang berkecimpung dalam olahraga prestasi sebab di samping sang juara itu dilahirkan (memiliki bakat), dia pasti mendapatkan tempaan latihan dan pembinaan yang intensif sejak masa anak-anak.

Kemajuan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat diterapkan secara dini pada masa anak-anak. Menyadari akan hal ini, dikembangkan berbagai pendekatan untuk mempelajari gejala-gejala yang terjadi pada saat mengikuti olahraga. Psikologi merupakan salah satu ilmu penunjang yang tidak dapat ditinggalkan apabila ingin mengetahui gejala-gejala tersebut. Lebih-lebih saat ini terjadi persaingan yang ketat dalam olahraga prestasi. Atlet tidak hanya cukup meng-andalkan kekuatan fisik dan keterampilan saja, namun dukungan secara psikologis juga merupakan faktor penentu tercapainya prestasi puncak.

Hurlock (1978 : 33) menyatakan begitu pentingnya pembinaan yang diberikan pada anak sehingga apa yang didapatkan oleh anak pada masanya akan dapat digunakan untuk meramalkan bagaimana keadaan mereka pada masa remaja, dewasa dan tuanya dari anak tersebut. Menurut Rijsdoorp (1980: 10) keterlibatan anak dalam aktivitas bermain dan segala bentuk, variasi dan sifatnya dapat memberikan dampak yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan secara utuh (perkembangan mental, emosional, sikap, intelektual dan fisik). Demikian juga keikutsertaan anak dalam aktivitas bermain yang bersifat spontan akan berpengaruh terhadap perkembangan jiwanya, terutama jiwa kompetitif dan kreatif.

Mengingat adanya keterkaitan antara aktivitas yang dilakukan pada masa anak-anak dan perkembangan selanjutnya, tulisan ini akan mencoba membahas peranan pembinaan yang dilakukan secara dini pada masa anak, khususnya yang berhubungan dengan peningkatan prestasi olahraga dengan menggunakan pendekatan secara psikologis.

Keberadaan Psikologi dalam Olahraga

Untuk memahami gejala-gejala yang terjadi dalam olahraga, perlu dipelajari tingkah laku dan pengalaman seseorang yang melakukan olahraga tersebut dan interaksi yang terjadi dengan teman, pembina dan pelatihnya. Dalam usaha untuk mengetahui tingkah laku dan pengalaman di dalam berolahraga, Setyobroto (1985:3) mengemukakan beberapa pendekatan, yaitu :

1. Pendekatan Individual

Pendekatan secara individual diperlukan mengingat adanya perbedaan-perbedaan individu yang memerlukan perlakuan yang berbeda pula.

2. Pendekatan Sosiologis

Perlunya diberikan pendekatan secara sosiologis karena eksistensi manusia sebagai makhluk sosial. Manusia tidak dapat dilepaskan kaitannya dengan lingkungan sosial di mana individu berada.

3. Pendekatan Interaktif

Pendekatan interaktif diperlukan mengingat interaksi yang terjadi antar individu dengan kelompok akan menimbulkan dampak-dampak psikologis tertentu.

4. Pendekatan Sistem

Pendekatan sistem ini perlu, karena hasil pembinaan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya akan ditentukan juga oleh komponen-komponen yang berkaitan dengan proses pembinaan tersebut.

5. Pendekatan Multidimensional

Pendekatan multidimensional ini diperlukan karena prestasi olahraga harus ditinjau dari berbagai disiplin ilmu, yang salah satunya dari segi psikologis.

Sejalan dengan pendapat di atas, Kleinmann (1988 : 2) menyatakan bahwa dalam pencapaian prestasi olahraga mutlak diperlukan penggunaan *wholistic approach* yang tidak hanya cukup didekati dengan *somatic approach* saja. Demikian juga dikatakan oleh Landers (1988 :4), bahwa dalam membuat prediksi penampilan yang optimal pada masa puncak prestasi harus digunakan pendekatan multi disipliner karena sudah cukup banyak atlet yang secara fisik dan teknik dalam kondisi prima tetapi prestasinya rendah karena adanya hambatan yang datang dari lingkungan psikologis. Oleh karena itu, merupakan pilihan yang tepat sekiranya dimensi psikologis mendapatkan porsi yang cukup memadai untuk diper-timbangkan dan

selanjutnya diterapkan pada proses pembinaan olahraga.

Kegiatan pada Masa Anak merupakan Penentu pada Masa Berikutnya

Kemampuan seseorang untuk tampil dengan berhasil ditentukan oleh suatu interaksi yang rumit antara dimensi fisik dan psikologis serta pengaruh keturunan dan lingkungan. Pada tahapan yang normal, dalam masa anak akan terjadi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental. Kedua hal itu akan dipengaruhi oleh kematangan dan pengalaman-pengalaman yang didapatkan dari interaksi dengan lingkungan.

Corak perkembangan awal diakibatkan oleh suatu proses yang terutama ditentukan secara genetik. Keterampilan yang didapatkan bagaimanapun cenderung merupakan akibat dari pengalaman anak, anak harus memiliki dasar yang perlu untuk mempelajari tingkah laku yang lebih sulit (Pate, 1984 : 177).

Jauh sebelum studi ilmiah tentang anak dilakukan, kenyataan yang telah dapat diterima adalah bahwa tahun-tahun pertama masa anak merupakan saat kritis atau peka bagi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa berikutnya (Hurlock, 1978 : 33).

Dalam studi yang dilakukan oleh Eruikson seperti dikutip oleh Hurlock (1978 : 34), masa anak merupakan gambaran awal dari keadaan yang sesungguhnya pada masa berikutnya. Sesuatu yang akan dipelajari oleh anak tergantung pada bagaimana orang tua atau pembina memenuhi kebutuhan, yaitu berupa makanan, perhatian, cinta kasih dan bermacam-macam permainan, baik permainan yang menekankan pada fisik maupun mental.

Pada studi kepribadian menunjukkan, bahwa pola awal pada masa anak secara relatif akan menetap dan tidak berubah sesuai dengan berjalannya waktu.

Pada usia lima tahun pertama, seorang anak memasuki *periode kritis* dalam perkembangan dorongan berprestasi. Kebanyakan para psikolog mengatakan, bahwa tahun-tahun prasekolah (umur 2-5 tahun) adalah masa yang sangat peka dan terpenting dari seluruh masa perkembangan (Hurlock, 1978 :234).

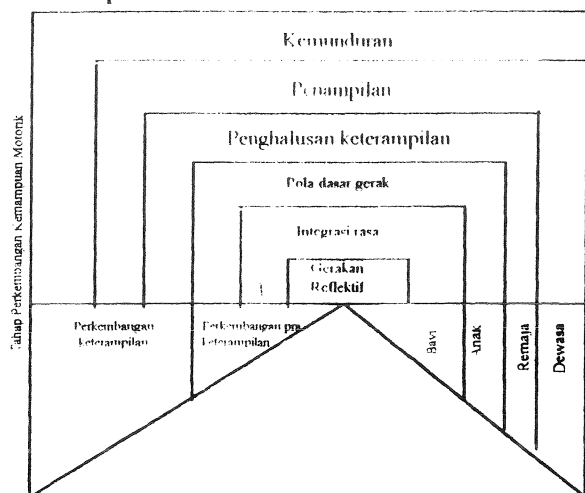
Pembinaan Awal Melalui Kegiatan Bermain yang Diorganisi

Sudah merupakan keyakinan bahwa bermain dapat menimbulkan kesenangan. Hal ini sejalan dengan pengertian bermain itu sendiri, yaitu suatu kegiatan yang dilakukan secara suka rela, baik fisik maupun mental yang dapat menimbulkan kesenangan secara langsung (Hurlock, 1978: 319).

Secara khusus kegiatan bermain yang aktivitasnya berbentuk aktivitas fisik, dalam hal ini Pate (1984: 178) menyatakan bahwa keterampilan gerakan yang didapatkan dari berolahraga tersebut merupakan fenomena yang kompleks, hasil perpaduan dari aspek sensorik dan aspek motorik. Keterampilan gerak diperbaiki mulai dari gerakan yang besar dan mudah sampai dengan gerakan yang terpadu dan sulit. Kecenderungan perkembangan yang sederhana menuju perkembangan yang kompleks dan perkembangan gerakan yang kasar sampai yang halus adalah teori perkembangan gerak.

Pembinaan pada keterampilan gerak dapat benar-benar berhasil apabila menggunakan model *tingkatan*. Ketika seorang anak menjadi dewasa, sistem saraf otot mulai mampu melakukan gerakan yang semakin lama semakin sulit. Ciri khas tingkah laku dari suatu tingkatan digunakan di kemudian hari untuk membantu mendapatkan keterampilan yang lebih tinggi secara berke-lanjutan. Penting untuk dicatat, bahwa bila terjadi kekurangan pada

suatu tingkatan, proses perkembangan kemampuan kete-rampilan akan cenderung lebih sulit. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1



Gambar 1 : Tingkatan-tingkatan perolehan tingkah laku motorik (Pate, 1984:185)

Perasaan seorang anak sering diekspresikan. Partisipasi sendirian tidak menjamin adanya manfaat yang positif. Oleh karena itu, bermain dengan beberapa teman lain akan memberikan kemanfaatan yang lebih pada anak-anak.

Menurut Micheli (1984: 161) dalam bermain anak-anak mendapatkan hak-haknya sebagai individu, antara lain :

1. Hak untuk berpartisipasi dalam olahraga,
2. Hak untuk berpartisipasi yang sesuai dengan tingkat kematangan dan kemampuannya,
3. Hak untuk memiliki kedewasaan memin-pin,
4. Hak untuk bermain sebagai seorang anak, bukan sebagai seorang dewasa,
5. Hak untuk bersama-sama dalam kepemimpinan dan pengambilan keputusan pada olahraga yang diikutinya,
6. Hak untuk berpartisipasi dalam menciptakan lingkungan yang aman dan sehat,
7. Hak untuk memiliki persiapan dalam mengikuti olahraga,

8. ak untuk mendapatkan kesempatan yang sama dalam mengejar kesuksesan,
9. Hak untuk diperlakukan sesuai martabatnya, dan
10. Hak untuk mendapatkan kesenangan dalam olahraga.

Dengan melakukan kegiatan bermain yang diorganisasi secara tepat, di samping anak akan mendapatkan keterampilan motorik, anak juga akan mendapatkan beberapa keuntungan psikologis. Pada mulanya kegiatan bermain yang dilakukan anak lebih bersifat individual, akan tetapi secara bertahap anak akan menyenangi kegiatan bermain secara berkelompok sehingga anak mendapatka kepuasan yang baru. Apabila hal ini dapat dimiliki oleh anak kebanyakan pada masa berikutnya (remaja atau dewasa) anak tersebut akan mempunyai prestasi yang tinggi (Hurlock, 1978 : 332).

Ditinjau dari sudut pandang periodisasi umur dikaitkan dengan aktivitas yang diberikan, Hurlock (1978 : 334) menyarankan pemberian jenis permainan sebagai berikut :

1. Permainan pada umur 1 - 4 tahun; permainan sederhana yang dimainkan dengan anggota keluarga atau yang lebih besar yang dapat berupa permainan tradisional, yaitu petak umpet, main dakon dan kejar-kejaran.
2. Permainan pada umur 4 - 6 tahun; pada umur ini anak sering menguji kecapakannya daripada mencari kesenangan. Permainan yang sering dilakukan adalah permainan perseorangan yang hasilnya akan dibandingkan dengan kemampuannya yang lebih dahulu. Peraturannya sedikit dan sering dirubah atau bahkan dilanggar sendiri. Permainan yang cocok biasanya berjalan di atas rel, meloncat dengan satu kaki, memukul bola dan lain-lain.

3. Permainan pada umur 6 – 10 tahun; pada umur ini permainan tim sudah mulai digemari. Permainan sudah terorganisir dan mempunyai aturan yang bersuasana persaingan yang kuat. Pada mulanya hanya sedikit anak yang terlibat, namun lambat laun akan bertambah sesuai dengan meningkatnya kecakapan dan rasa persaingan. Permainan yang umum dalam masa ini biasanya adalah modifikasi dari berbagai cabang olahraga seperti bola basket, sepakbola, kasti, dan lain-lain.

Pemberian materi aktivitas bermain pada anak usia dini harus dapat memberikan peluang agar anak mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan kondisi masing-masing. Sehubungan dengan kepentingan anak tersebut, maka perlu ada restrukturisasi situasi bermain yang mampu menyalurkan gejala perasaan, rangsangan bergerak dan fantasi anak (Nash, 1985:55). Secara psi-kologis manfaat nyata dengan berpartisipasi pada permainan olahraga yang dilakukan oleh anak adalah berkembangnya karakteristik kepribadian, penyesuaian sosial, sikap yang sportif, kerja sama, kepemimpinan, harga diri dan kemauan untuk mengurangi kecemasan (Gabbard, 1987 : 45). Manfaat lain yang didapatkan dengan melakukan aktivitas bermain yang berbentuk olahraga yaitu anak dapat memperkaya pengalaman motoriknya dan merangsang organ fisiologis tubuhnya untuk dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Harsono, 1988 : 21).

Dengan demikian, melalui pemberian permainan olahraga yang dibina secara tepat, anak akan memperoleh berbagai keuntungan baik fisik, fisiologis maupun psikologis. Dengan berbagai keuntungan tersebut, apabila secara intensif diteruskan dengan pembinaan lebih lanjut, kemudian dipadukan antara bakat dan keistimewaan

kemampuan yang dimiliki, serta dilibatkan secara aktif pada olahraga sewaktu masa anak, diharapkan dapat terwujud suatu peningkatan prestasi pada anak itu sendiri, khususnya prestasi dalam bidang olahraga.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Untuk mencapai prestasi puncak dalam bidang olahraga, perlu dilakukan pembinaan secara dini pada anak-anak melalui aktivitas bermain.
2. Pemberian berbagai bentuk kegiatan pada masa anak akan dapat menentukan keadaan lebih lanjut pada masa berikutnya. Dengan pemberian aktivitas bermain olahraga yang diorganisir dan dibina secara terarah, anak akan mendapatkan berbagai keuntungan yaitu keuntungan secara fisik, fisiologis dan psikologis. Ketiga hal itu apabila dibina lebih lanjut akan memberikan andil yang besar pada terciptanya prestasi yang lebih baik di kemudian hari.

Daftar Pustaka

- Alderman. (1974). *Psychological behaviour in sport*. Philadelphia: WB. Sanders Comp.
- Gabbard, C., Leblanc, E., Lowi, S. (1987). *Physical education for children building the foundation*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- Hurlock. (1978). *Child development*. New York: Mc Graw Hill Inc.
- Kleinmann, S. (1988). *Moving into awareness*. Seoul: Olymppic

Scientific Congress Organizing
Committee.

Micheli, L. J. (1984). *Pediatric &
adolescent sport medicine*. Boston:
Little Brown and Company

Nash, Jay B, Jable J. (1985). *Readers.
Joperd*.

Rijsdoorp, K. (1980). *The philosophy and
science of motor action in an
agogical frame work*. J.P.E. 1 : XVII.

Pate R., Mc Clengham, B., Rotella R.
(1984). *Scientifis foundation of
coaching*. Philadelphia: Saunders
College Publishing.

Setyobroto, S. (1985). *Pengembangan
psikologi olah raga*. Makalah Diskusi
Ilmiah FPOK IKIP Jakarta.