

PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI ATLET KOTA YOGYAKARTA

PEMUSATAN LATIHAN KOTA YOGYAKARTA (PUSLATKOT)

Oleh: Danardono

(Ketua Binpres KONI Kota Yogyakarta)

Pembinaan prestasi atlet merupakan tanggung jawab kita semua sebagai warga negara. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai wadah organisasi olahraga nasional mempunyai tanggung jawab yang besar terhadap pembinaan prestasi olahraga di Indonesia. Pembinaan prestasi atlet tidak bisa dilakukan secara sepotong-sepotong, terpetak-petak atau sendiri-sendiri. Konsep pembinaan atlet untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi dan maksimal adalah harus dilakukan secara kontinyu, berjenjang dan berkelanjutan hingga prestasi puncak. Dan untuk dapat mencapai prestasi puncak pembinaan atletpun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun harus secara sistemik, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas. Keberhasilan pembinaan prestasi atlet yang sistemik, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas dapat dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu :

1. Tersedianya atlet potensial (Talented Athletes) yang mencukupi
2. Tersedianya pelatih profesional dan dapat menerapkan IPTEK
3. Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang memadai
4. Adanya program yang berjenjang dan berkelanjutan, ditunjang dengan adanya anggaran yang mencukupi dan hubungan yang baik antara semua pihak (atlet, pelatih, pembina, pengurus, Pengprov, KONI, dan Pemerintah)
5. Perlu diadakannya tes dan pengukuran kondisi atlet secara periodik.

Atlet potensial atau yang mempunyai potensi untuk menjadi juara adalah atlet-atlet yang mempunyai bakat, motivasi yang tinggi dalam berprestasi dan atlet yang bersedia berlatih dengan keras untuk mewujudkan prestasi tersebut, atau atlet-atlet yang memang sudah juara di cabang olahraganya dan masih memungkinkan untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasinya.

Pelatih profesional yang baik adalah pelatih yang mempunyai dedikasi, antusias yang tinggi, kematangan jiwa, etika yang baik, jujur, disiplin dan konsen terhadap pembinaan prestasi serta memahami konsep pembinaan prestasi yang baik. Konsep pembinaan prestasi yang baik harus memahami pertumbuhan dan perkembangan atlet, menguasai media dan metode latihan dengan pendekatan ilmiah yang efektif (menggunakan IPTEK), memahami cara berkomunikasi yang baik, mampu menyampaikan materi-materi latihan dengan jelas dan dapat dipahami oleh semua atlet serta dapat menjadi contoh dan motivator bagi atletnya.

Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang layak dan memadai, tes dan pengukuran kondisi kesehatan fisik dan psikologi atlet secara periodik tidak bisa tidak harus dilakukan dan diadakan untuk menunjang tercapainya prestasi. Hal itu secara pasti tentu saja memerlukan anggaran yang tidak sedikit dan tidak dapat dibebankan hanya pada satu atau dua pihak saja. Oleh karena itu dalam pembinaan prestasi olahraga perlu adanya kolaborasi dan kerjasama yang baik serta sinergis antara pihak-pihak yang terkait baik atlet, pelatih, pembina, pengurus cabang olahraga, KONI maupun Pemerintah Daerah atau pihak-pihak lain yang ingin atau mau dan mampu membantu (mendukung) dalam pembinaan prestasi olahraga.

Keseriusan dan kesungguhan dalam membina mempersiapkan atlet menuju prestasi puncak diwujudkan KONI Kota Yogyakarta dengan menyiapkan dan merancang sebuah Program Pembinaan Prestasi bagi atlet-atlet potensial Kota Yogyakarta dengan akan diadakannya Pemusatan Latihan Kota Yogyakarta (PUSLATKOT). Program ini diharapkan akan mampu secara nyata mendongkrak dan meningkatkan prestasi atlet Kota Yogyakarta serta memenuhi target KONI Kota Yogyakarta dengan menjadi Juara Umum I dalam PORPROV XII tahun 2013 mendatang di Kabupaten Gunung Kidul. Hal itu sesuai dengan slogan yang disampaikan Bapak Hariyadi Suyuti, Walikota Yogyakarta pada Rapat Anggota KONI Kota Yogyakarta, 17 Maret 2012 yang lalu. Slogan tersebut berbunyi “**MARI BUNG REBUT KEMBALI**” yang berarti dengan kesungguhan dan keseriusan pemerintah kota mengharapakan Kota Yogyakarta dapat kembali merebut posisi juara umum I pada PORPROV XII tahun 2013 mendatang. Semoga slogan tersebut dapat menjadi motivasi bagi Pengurus KONI Kota Yogyakarta dan seluruh pengurus cabang olahraga untuk lebih serius dalam meningkatkan prestasinya atlet-atletnya.

Pemusatan Latihan Kota Yogyakarta (Puslatkot) merupakan bagian dari Program Bidang Pembinaan Prestasi (Binpres) KONI Kota Yogyakarta yang dirancang dan disiapkan dalam tahun 2012 ini. Program ini akan langsung ditangani oleh KONI Kota Yogyakarta Bidang Pembinaan Prestasi yang bekerjasama dengan Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Kota Yogyakarta serta seluruh jajaran pengurus KONI Kota Yogyakarta. Tujuan diadakannya Program PUSLATKOT antara lain adalah untuk :

- a. Membentuk Tim PORPROV yang solid dan tangguh,
- b. Mengikat atlet dan pelatih agar tidak pindah ke daerah atau kabupaten lain pada saat PORPROV XII tahun 2013 nanti.
- c. Menjaga program pembinaan dan meningkatkan prestasi atlet
- d. Menjaga dan meningkatkan kondisi fisik dan mental atlet, serta
- e. Menghadapi PORPROV XII tahun 2013 di Kabupaten Gunung Kidul.

Adapun kegiatan-kegiatan yang direncanakan dalam program PUSLATKOT ini adalah sebagai berikut:

- a. Penjaringan dan Seleksi atlet

Kegiatan pertama dan yang paling awal dalam Program PUSLATKOT adalah menjaring dan menyeleksi atlet yang akan diikuti dalam program PUSLATKOT ini secara administratif (pemberkasan). Kegiatan ini dibawah koordinasi Bidang Status dan Seleksi Atlet PUSLATKOT yang bekerjasama dengan Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Kota Yogyakarta. Kegiatan ini telah dilaksanakan 1 (satu) minggu setelah program ini di-*launching*-kan dalam Rapat Anggota KONI Kota Yogyakarta tanggal 17 Maret 2012 lalu dan diharapkan selesai sampai dengan pertengahan bulan April 2012, walaupun akan terus diadakan pembaharuan (*updating data*), promosi dan degradasi sepanjang tahun. Adapun kriteria calon atlet dalam program PUSLATKOT ini yaitu :

1. Atlet-atlet peraih medali dalam PORPROV XI tahun 2011 dan
2. Atlet-atlet potensial atau atlet-atlet junior seluruh cabang olahraga yang nantinya akan diikuti dalam PORPROV XII tahun 2013 di Kabupaten Gunung Kidul (Atlet-atlet yang pernah dan selalu meraih medali dalam kejuaraan tingkat daerah maupun nasional).
3. Atlet-atlet peserta PUSLATDA PON KONI DIY

b. Menyelenggarakan Tes Kesehatan & Fisik

Setelah terjaring dan terseleksi secara administrasi, maka calon-calon atlet PUSLATAKOT harus mengikuti dan lolos tes kesehatan dan tes fisik dengan kriteria sesuai cabang olahraganya masing-masing. Kegiatan ini akan dibawah koordinasi Bidang Kesehatan dan Fisik Atlet PUSLATAKOT KONI Kota Yogyakarta. Kegiatan tes akan dilakukan sebanyak 2 kali dalam tahun 2012 ini, yaitu pada minggu terakhir bulan April atau awal bulan Mei 2012 (*pretest*) dan pada bulan Desember 2012 (*post-test*). Kegiatan tes meliputi tes kesehatan dan fisik. Tes kesehatan meliputi : TB, BB, Tekanan Darah dan HB. Dan tes fisik meliputi : Tes Kekuatan dengan Tes Kekuatan Otot Tungkai atau Lompat Tegak (*Vertical Jump*), Tes Kecepatan dengan Lari (*Sprint*) 20 meter atau Lari bolak-balik (*Shuttle Run*), Tes Daya tahan dengan Lari 15 menit(*Balke*) atau *Multi Stage Run* dan Tes Kelentukan dengan *Sit and Reach*. Kegiatan tes dapat dilakukan di luar jadwal tersebut jika terdapat atlet yang dipromosikan oleh pengurus cabang olahraga setelah diadakanya tes pertama (*pretest*)

c. Menyelenggarakan HTF (Atlet Tangkas), Latihan Fisik dan Mental Bersama

Setelah terjaring dan terseleksi secara administrasi, kesehatan dan kondisi fisiknya maka calon-calon atlet PUSLATAKOT akan ditetapkan sebagai atlet PUSLATAKOT dengan SK KONI Kota Yogyakarta, menandatangani surat perjanjian secara tertulis dan harus mau menjalani serangkaian kegiatan latihan bersama. Latihan-latihan tersebut meliputi :

1. Latihan menjadi Atlet Tangkas atau HTF (*How To Find A Fine Fighter*)

Latihan HTF berupa kegiatan atau aktifitas luar ruangan dengan waktu setengah hari (*halfday outbond*). Kegiatan ini direncanakan sebanyak 2 (dua) kali, yaitu akan pada bulan Juni 2012, tidak menginap dan latihan mental akan dilakukan menginap satu malam dengan mendatangkan pembicara (motivator) dan ditambah dengan *outdoor activity* Desember 2012, dengan materi fisik, manajemen dan kerjasama tim serta mental (percaya diri) atlet.

2. Latihan Fisik Bersama

Latihan fisik dan mental bersama akan dibagi dalam kelompok cabang olahraga (beladiri, perlombaan dan permainan). Latihan fisik bersama berupa Latihan berbeban dan tanpa beban, *cross country*, jogging track, *ladder speed* dll.. Kegiatan kedua ini direncanakan 1 – 2 kali/bulan, mulai bulan Juni 2012.

Serangkaian kegiatan latihan diatas bertujuan untuk menjaga kondisi fisik atlet, menjalin kekompakan dan kerjasama serta meningkatkan rasa percaya diri dan mental atlet seluruh pengkot cabor. Kegiatan ini akan dibawah koordinasi Bidang Latihan Umum PUSLATAKOT yang bekerjasama dengan Pengurus KONI Kota Yogyakarta Bidang Pembinaan Prestasi.

d. Melakukan Latihan Teknik Taktik dan mengadakan/mengikuti kejuaraan

Selain program kegiatan yang dilakukan bersama-sama, dalam program PUSLATAKOT ini terdapat kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan secara sendiri-sendiri masing-masing cabang olahraga yang diharapkan dapat menjaga kemampuan teknik dan taktik masing-masing cabang olahraga. Adapun kegiatan-kegiatan tersebut meliputi :

1. Latihan teknik taktik masing-masing cabang olahraganya, dan
2. Mengadakan/mengikuti kejuaraan

Latihan teknik dan taktik masing-masing cabang olahraga harus dilakukan minimal 2 – 3 kali atau lebih dalam seminggu, untuk menjaga kondisi kemampuan teknik dan taktiknya. Dan latihan-latihan tersebut dapat ditindaklanjuti dengan mengadakan atau mengikuti dalam kejuaraan-kejuaraan untuk mengukur tingkat keberhasilan yang sudah dicapai dalam latihan. Kegiatan ini akan dikoordinatori Bidang Latihan Khusus PUSLATAKOT.

e. Monitoring dan evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi akan selalu dilakukan di setiap kegiatan dalam program PUSLATAKOT ini. Dan kegiatan ini akan langsung di bawah koordinaso Bidang Monitoring dan Evaluasi PUSLATAKOT KONI Kota Yogyakarta.