

# MENEMUKAN BAKAT ATLETIK LANGKAH AWAL MENUJU PENGEMBANGAN SEORANG ATLET KELAS DUNIA

Oleh : Cukup Pahalawidi

## ABSTRAK

Prestasi merupakan sasaran dalam kehidupan manusia, kita bisa berprestasi dalam segala hal yang menjadi tujuan kita. Prestasi dalam atletik adalah nyata, dimana semua serba terukur yaitu seberapa cepatnya, seberapa jauhnya dan seberapa tingginya. Prestasi puncak merupakan hasil dari rangkaian sistem pembinaan mulai dari pemasalan, multilateral, spesialisasi dan prestasi. Bahasan utama kajian ini pada tahap multilateral dan spesialisasi, dimana tahap ini merupakan tahap kritis menuju prestasi tinggi.

Menemukan bakat seseorang merupakan sesuatu yang unik dan memerlukan caranya masing-masing. Susunan/struktur bakat adalah sangat kompleks. Bakat adalah suatu potensi yang ditentukan secara genetis/keturunan, tidak stabil serta banyak dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitar. Alat penemuan bakat diantaranya adalah untuk olahraga umum dengan sport search yang dikembangkan oleh Australia dan khusus untuk cabang atletik metode yang dikembangkan oleh DLV Jerman.

Mengembangkan bakat merupakan proses panjang, memiliki sistem yang luas. Proses panjang dalam mengembangkan bakat dibagi dalam bagian-bagian sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan atlet. Tahap I Gerak Dasar Usia 7 – 11 tahun, Tahap II Multi Sport Usia 11- 13 Tahun, Tahap III Pengembangan Olahraga Usia 13 – 15 Tahun, Tahap IV Spesialisasi Usia 16 – 19 tahun, Tahap V Prestasi Tinggi Usia 20 - 28 Tahun.

Kata kunci: prestasi, Menemukan bakat, Mengembangkan bakat, Cabang atletik

## PENDAHULUAN

Juara dalam olahraga merupakan hasil dari proses panjang pembinaan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga prestasi memerlukan waktu yang lama sampai atlet meraih prestasi puncak, waktu yang diperlukan kurang lebih 6–12 tahun latihan. Pembinaan sebaiknya dimulai sejak dini, sehingga atlet memiliki dasar kuat untuk mencapai dan mempertahankan prestasi puncak. Usia dini dalam olahraga berbeda-beda sesuai dengan karakter cabang olahraganya.

Pembinaan sejak dini melalui program pembibitan terstruktur dan berkesinambungan, dengan konsep yang tepat menjadi sebuah tuntutan pada olahraga prestasi. Pembinaan prestasi sejak awal perlu dikelola dengan baik dan

benar sesuai dengan prinsip pembinaan jangka panjang, sistematis dan berorientasi pada sasaran.

Pembibitan olahraga merupakan sebuah tahap penting dalam pembinaan prestasi olahraga yang merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan olahraga prestasi. Tanpa pembibitan yang tersistem dengan baik maka tahap pencapaian prestasi tidak akan tercapai. Sistem Pembibitan adalah cara yang terbaik untuk membentuk pondasi yang kuat, menuju ketahap selanjutnya yaitu spesialisasi secara berkelanjutan sampai tahap prestasi tinggi.

Pemanduan bakat dan pembinaan olahraga prestasi sudah lama dilakukan di Indonesia. Bentuknya adalah dalam program yang dicanangkan oleh organisasi olahraga nasional baik KONI maupun Kemenpora. Berbagai program silih berganti dilaksanakan belum menunjukkan hasil yang signifikan. Terakhir muncul program atlet PRIMA dengan berbagai pilihan mewujudkan prestasi olahraga Indonesia yang go internasional.

Indonesia dalam beberapa tahun belakangan ini mengacu pada sistem pemanduan bakat yang telah dilaksanakan di Australia. Pemanduan bakat ini dimulai atas dasar Australia ditunjuk sebagai tuan rumah Olimpiade tahun 2000. Australia memiliki model pemanduan bakat secara khusus, atlet-atlet potensial jauh-jauh hari dipersiapkan dalam Olimpiade Sydney tahun 2000, terbukti atlet-atlet Australia mampu berprestasi dalam olimpiade tersebut. Pemanduan bakat ini dinamakan "Sport Search" yang terdiri dari 10 macam tes.

"Sport Search" sekarang digunakan oleh Indonesia untuk pemanduan bakat para calon atlet-atletnya. Pemanduan bakat ala Australia ini diuji cobakan di seluruh propinsi di Indonesia, sebagai cara untuk mendapatkan data-data kemampuan anak-anak secara umum. Pemanduan bakat ini memberikan wacana baru bagi olahraga prestasi Indonesia. Sebelumnya pemanduan bakat dilakukan secara manual, yaitu dengan melihat potensi anak secara langsung dalam aktifitas sehari-hari yang dilakukan oleh pelatih dan guru penjas.

Sebagai bahan perbandingan adalah beberapa negara yang pernah mengalami masalah prestasi dalam olahraga, dan pada akhirnya berhasil meraih prestasi optimal ditingkat dunia, dengan menggunakan sistem pembibitan yang

diawali dengan proses pemanduan bakat. Jerman Timur melakukan pemanduan bakat pada cabang renang, Rumania pada cabang senam, dan Cekoslowakia pada cabang tenis lapangan. Ketiga negara tersebut membatasi pada cabang-cabang olahraga tertentu, dikarenakan adanya keterbatasan fasilitas dan jumlah penduduk yang tidak berkembang dalam skala besar sesuai dengan jumlah cabang olahraga.

Pemanduan bakat olahraga prestasi pada tingkat nasional ataupun internasional, sampai saat ini tidak ada sistem yang baku. Penelitian ilmu pengetahuan olahraga telah mencoba dalam jangka waktu lama, untuk menemukan peramal yang cocok sesuai dari prognosa prestasi olahraga individual jangka panjang. Kenyataan bahwa semua model yang telah dikembangkan sejauh ini adalah tidak cukup membuktikan baik secara teori maupun praktek.

Cabang-cabang olahraga memiliki karakter dan spesifikasi masing-masing, sehingga perlu adanya perpaduan antara test umum dan spesialisasi dalam pemanduan bakat. Peranan alat test terasa kurang jika tidak dikombinasi dengan hasil pengamatan pelatih yang berpengalaman. Cabang olahraga terukur sering mengalami kesalahan dalam pemanduan bakat. Kesalahan terjadi sebagian besar karena anak-anak yang diukur sudah mendapat latihan khusus, sehingga hasilnya lebih baik dari anak yang belum mendapat sentuhan latihan. Peranan test umum dan khusus yang dikombinasikan diharapkan dapat menghasilkan anak-anak yang berbakat, sehingga pembinaan prestasi dapat mendapatkan hasil sampai prestasi tinggi.

Atletik merupakan salahsatu cabang olahraga terukur, sehingga prestasi bisa diketahui sebelum atlet berlomba. Prestasi atletik akhir-akhir ini yang menjadi perhatian dunia adalah atlet-atlet sprinter dari Jamaika. Pemecahan rekor yang terus terjadi setiap tahun menjadikan Jamaika sebagai barometer sprinter-sprinter dunia. Banyak negara yang bekerjasama dengan Jamaika dalam hal pembinaan prestasi olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek.

Indonesia banyak belajar dari negara-negara besar dalam proses pembinaan olahraga prestasi cabang atletik. Kerjasama kontinyu dilakukan dengan negara Jerman, Amerika Serikat, Cuba dan Australia, sehingga membawa dampak yang signifikan dalam pembinaan prestasi cabang atletik. IAAF juga memiliki peranan

penting dalam prestasi atletik Indonesia, salahsatunya dengan banyaknya pelatih yang sudah memiliki sertifikat pelatih IAAF atau standar dunia diberbagai level.

Kebutuhan pemanduan bakat menjadi penting bagi Indonesia seiring dengan perkembangan prestasi diajang regional maupun internasional. Atletik sebagai salah satu cabang yang memperebutkan banyak medali menjadi salahsatu target untuk mengangkat prestasi olahraga Indonesia ditingkat regional maupun internasional. Pemanduan bakat sementara dilakukan pada sentra-sentra penghasil atlet atletik potensial, serta diberikan fasilitas yang mendukung pencapaian prestasi puncak.

## PEMANDUAN DAN PENGEMBANGAN BAKAT

### PEMANDUAN BAKAT

Pembibitan olahraga adalah tahapan penting yang dijadikan sebagai pondasi keberhasilan sistem pembinaan prestasi olahraga. Artinya, berhasil atau tidaknya sistem pembinaan prestasi olahraga prestasi sangat dipengaruhi oleh proses pembibitan yang dilakukan. Kesalahan dalam melakukan proses pembibitan akan menyebabkan terjadi ketidakmenentunya prestasi atau regenerasi tidak kontinyu, bahkan bisa mengakibatkan kegagalan dalam proses pembinaan prestasi olahraga. Sebagai akibatnya, atlet akan mengalami kesulitan dalam upaya meraih prestasi secara optimal.

Dalam rangka memberi peluang yang sama bagi para atlet putra dan putri serta menjamin suatu persiapan yang menjanjikan bagi penampilan puncak, suatu sistem tertutup dari cabang-cabang olahraga sebagai upaya peningkatan prestasi adalah penting. Dasar dari sistem pengembangan bakat ini adalah suatu proses latihan jangka panjang, sistematis dan berorientasi kepada sasaran.

Bakat menampakan dirinya hanya dalam aktivitas praktis. Inilah sebabnya model struktur dari peningkatan bakat harus diatur sedemikian rupa sehingga ada interaksi yang erat antara penilaian latihan dan bakat/ketangkasan. Perlunya penanganan khusus untuk menemukan bakat seorang anak kalau tidak mau dikatakan "nemu"/kebetulan.

Peningkatan bakat adalah tidak mungkin terjadi tanpa penyaringan/pemanduan bakat. Tujuan pemanduan bakat adalah untuk mengikutsertakan sebanyak mungkin anak-anak dalam proses pemanduan (screening). Kemungkinan untuk menemukan suatu bakat akan meningkat bila lebih banyak anak-anak diikuti dalam proses pemilihan. Penting untuk membuat tuntutan minimum daripada menentukan tujuan/sasaran prestasi diatas rata-rata.

Susunan/struktur bakat adalah sangat kompleks. Bakat adalah suatu potensi yang ditentukan secara genetis/keturunan, tidak stabil serta banyak dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitar. Kesulitan dalam pemanduan bakat mempunyai sebab-sebab sebagai berikut :

- Kecerdasan anak harus dinilai/ditaksir sejak dini/awal.
- Memerlukan waktu yang panjang/lama sampai bakat anak dibuktikan (bisa lebih dari 10 tahun), dan sangat sulit untuk meramal batas prestasi.
- Tes hanyalah sarana yang tidak cukup untuk mengidentifikasi pra-syarat. Terutama interaksi antara pra-syarat prestasi individu, disatu pihak.

**STRUKTUR PEMBINAAN BAKAT DI JERMAN MENURUT DLV  
(Federasi Atletik Jerman)**

Jumlah tahun latihan	Mulai latihan Umur: 11/12 th				Puncak kompetisi pemuda								Atletik individu prestasi puncak						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	Atletik bermain		Latihan dasar (Lari, Lompat, Lempar)				Latihan pembentukan Tahap 1, Tahap 2, persiapan Kejuaraan Junior Eropa & Kejur Dunia Junior						Latihan prestasi Tinggi						
Kategori	Pemanduan bakat		Pengindetifikasian bakat																
Lembaga Penunjang	Klub sekolah		..... Klub .....																
		Grup khusus untuk pengembangan bakat				Pusat latihan darat						Pusat latihan Federal Puslat Olimpiade							
Izin masuk bagi: Atlet dari cabang olahraga lain Atlet dari event atletik lain.	.....																		

Sumber: Muller, 2000:2

## PRINSIP PENGIDENTIFIKASIAN BAKAT

Baik pada tingkat nasional ataupun internasional, kenyataannya tidak ada opini-opini yang bersamaan tentang teori dan metode diagnosis bakat dalam olahraga. Untuk waktu yang lama, penelitian ilmu pengetahuan olahraga telah mencoba untuk menemukan peramal yang cocok sesuai dari prognosa prestasi olahraga individual jangka panjang. Adalah nyata bahwa semua model yang dikembangkan sejauh ini adalah hanya tidak cukup membuktikan secara teori maupun praktek.

Susunan/struktur bakat adalah sangat kompleks. Bakat adalah suatu potensi yang ditentukan secara genetis/keturunan, tidak stabil dan banyak dipengaruhi oleh keadaan sekeliling. Kesulitan-kesulitan dalam pengidentifikasian bakat mempunyai sebab-sebab sebagai berikut:

- Kecerdasan anak-anak harus dinilai/ditaksir sejak awal.
- Memerlukan waktu yang sangat panjang/lama sampai sampai bakat anak dibuktikan, kadang-kadang sampai lebih dari 10 tahun) dan adalah sangat sulit untuk meramalkan batas prestasi.
- Perkembangan ontogenetik mengarah keperubahan-perubahan dari struktur individual dari kemampuan prestasi olahraga (yang harus dipikirkan ketika membuat suatu prognosis jangka panjang).
- Test hanyalah sarana yang tidak cukup untuk mengidentifikasi pra-syarat. Terutama interaksi antara pra-syarat prestasi individual disatu pihak dan antara pra-syarat prestasi dan prestasi perlombaan pada pihak yang lain tidak dapat ditentukan secara tepat.
- 

## INSTRUMEN/ALAT UKUR

### Test Sport Search Australia

Pemanduan bakat metode Sport Search berpandangan bahwa setiap anak memiliki bakat olahraga. Artinya bahwa setiap anak dapat diarahkan pada cabang olahraga yang paling cocok bagi anak di antara cabang olahraga yang ada. Sesuai

dengan karakteristik fisik anak, maka anak tersebut cenderung memiliki potensi mengembangkan bakat olahraga tertentu.

Paradigma ini akan berdampak positif pada diri anak, karena anak dipandang memiliki potensi untuk berolahraga. Olahraga bukan hanya milik anak tertentu, tetapi milik semua anak. Paradigma ini berkaitan erat dengan pandangan bahwa olahraga merupakan bagian hidup dan kebutuhan manusia.

Pemanduan bakat dengan metode Sport Search adalah suatu model pengidentifikasian bakat terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak (yang berusia antara 11-15 tahun), untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Kesepuluh butir tes tersebut adalah:

#### 1. Tinggi Badan

Tujuan: Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai ke ujung kepala (vertex). Tinggi badan ini merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, para atlet lompat dan lempar menggunakan tinggi badan sebagai pengefektifan hasil.

#### 2. Tinggi Duduk

Tujuan: Tinggi duduk adalah jarak vertikal dari alas permukaan tempat testi duduk hingga bagian atas (vertex) kepala. Pengukuran ini meliputi panjang togok, leher, dan sampai panjang kepala. Perbandingan tinggi duduk dengan tinggi badan pada saat berdiri adalah berkaitan dengan penampilan dalam berbagai cabang olahraga. Misalnya, dalam lompat tinggi, perbandingannya adalah tungkai lebih panjang daripada togok.

#### 3. Berat Badan

Tujuan: Berat badan berkaitan erat dengan beberapa cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti senam, apabila dibandingkan dengan cabang olahraga olahraga yang memerlukan berat badan lebih berat, seperti olahraga lempar dalam atletik.

#### 4. Rentang Lengan

Tujuan: Rentang lengan adalah jarak horisontal antara ujung jari tengah dengan lengan terentang secara menyamping setinggi bahu. Rentang lengan meliputi lebar kedua bahu dan panjang anggota badan bagian atas (tangan). Rentang lengan berkaitan erat dengan olahraga, seperti dalam melempar, yang rentangan lengan yang lebar, karena sangat bermanfaat bagi penampilannya.

#### 5. Lempar Tangkap Bola Tennis

Tujuan: Tes lempar-tangkap bola tennis bertujuan untuk mengukur kemampuan testi melempar bola tennis dengan ayunan dari bawah lengan (underarm) ke arah sasaran dan menangkapnya dengan satu tangan. Koordinasi tangan dan mata berkaitan dengan penampilan dalam berbagai permainan bola yang bersifat beregu seperti estafet.

#### 6. Lempar Bola Basket

Tujuan: Tes melempar bola basket dirancang untuk mengukur kekuatan tubuh bagian atas. Olahraga yang membutuhkan kekuatan yang tinggi pada tubuh bagian atas, antara nomor lempar dan lompat tinggi galah.

#### 7. Loncat Tegak

Tujuan: Tes loncat tegak adalah mengukur kemampuan untuk meloncat dalam arah vertikal. Daya ledak kedua kaki berkaitan dengan penampilan dalam olahraga, misalnya lompat tinggi.

#### 8. Lari Kelincahan

Tujuan: Kelincahan (kemampuan untuk mengubah arah tubuh secara cepat sambil bergerak) merupakan komponen penting di dalam kebanyakan olahraga lari gawang dan lompat galah.

#### 9. Lari Cepat 40 meter

Tujuan: Kemampuan lari dengan cepat dari posisi tak bergerak dibutuhkan di dalam lari sprint. Kecepatan juga penting di dalam beberapa cabang olahraga yang membutuhkan ledakan aktivitas yang pendek dengan intensitas tinggi.

#### 10. Lari Multitahap

Tujuan: Kesegaran aerobik merupakan komponen penting dari berbagai cabang olahraga berbasis daya tahan (endurance), misalnya olahraga renang jarak jauh, bersepeda dan lari jarak jauh. Lari Bolak-Balik (Shuttle Run) atau Lari Multitahap (Multistage Fitness Test) digunakan untuk menilai kesegaran aerobik.

#### Norma Penilaian Hasil Tes

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya bahwa norma kategori penilaian hasil tes pemanduan bakat Sport Search diklasifikasikan ke dalam 5 (lima) kategori, yaitu:

1. A bernilai 5;
2. B bernilai 4;
3. C bernilai 3
4. D bernilai 2; dan
5. E bernilai 1.

#### Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 11 Puteri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 15	5.25	> 35	< 19.75	< 6.81	> 7.2
B (4)	10 - 14	4.40 - 5.20	29 - 34	19.76-22.24	6.82 - 7.76	5.2 - 7.1
C (3)	6 - 9	3.50 - 4.35	23 - 28	22.25-24.73	7.77 - 8.71	3.3 - 5.1
D (2)	3 - 5	2.70 - 3.45	17 - 22	24.74-27.22	8.72 - 9.66	2.3 - 3.2
E (1)	< 2	< 2.65	< 16	> 27.23	> 9.67	< 2.3

#### Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 12 Puteri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 16	> 6.20	> 36	< 18.96	< 6.42	> 7.7
B (4)	12 - 15	5.40 - 6.15	30 - 35	18.97-21.10	6.43 - 7.19	6.0 - 7.6
C (3)	7 - 11	4.65 - 5.35	21 - 29	21.11-23.24	7.20 - 7.97	4.2 - 5.9
D (2)	3 - 6	3.90 - 4.60	19 - 20	23.25-25.37	7.98 - 8.73	2.5 - 4.1
E (1)	< 2	< 3.85	< 18	> 25.38	> 8.74	< 2.4

### 3. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 13 Putri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 17	> 6.45	> 38	< 18.17	< 6.33	> 8.1
B (4)	13 - 16	5.70 - 6.40	32 - 37	18.18-20.26	6.34 - 7.07	6.3 - 8.0
C (3)	8 - 12	4.90 - 5.65	26 - 31	20.27-22.36	7.08 - 7.82	4.5 - 6.2
D (2)	4 - 7	4.10 - 4.85	21 - 25	22.37-24.44	7.83 - 8.54	2.7 - 4.4
E (1)	< 3	< 4.05	< 20	> 24.45	> 8.55	< 2.6

### 4. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 14 Putri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 17	> 6.90	> 39	< 17.38	< 6.04	> 8.1
B (4)	13 - 16	6.00 - 6.85	33 - 38	17.39-19.79	6.05 - 6.88	6.3 - 8.0
C (3)	8 - 12	5.10 - 5.95	27 - 32	19.80-22.21	6.89 - 7.42	4.5 - 6.2
D (2)	4 - 7	4.20 - 5.05	22 - 26	22.22-24.61	7.43 - 8.55	2.7 - 4.4
E (1)	< 3	< 4.15	< 21	> 24.62	> 8.56	< 2.6

### 5. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 15 Putri

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 18	> 7.10	> 41	< 16.92	< 5.99	> 8.3
B (4)	14 - 17	6.25 - 7.05	34 - 40	16.93-19.47	5.98 - 6.76	6.3 - 8.2
C (3)	9 - 13	5.40 - 6.20	28 - 33	19.48-22.03	6.77 - 7.54	4.5 - 6.2
D (2)	5 - 8	4.35 - 5.35	23 - 27	22.03-24.57	7.55 - 8.30	2.7 - 4.4
E (1)	< 4	< 4.30	< 22	> 24.58	> 8.31	< 2.6

### 6. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 11 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 17	> 5.90	> 39	< 18.02	< 6.78	> 8.8
B (4)	12 - 16	5.10 - 5.85	33 - 38	18.03-20.71	6.79 - 7.59	6.5 - 8.7
C (3)	8 - 11	4.35 - 5.05	26 - 32	20.72-23.42	7.60 - 8.40	4.2 - 6.4
D (2)	4 - 7	3.35 - 4.30	19 - 25	23.43-26.13	8.41 - 9.21	2.8 - 4.2
E (1)	< 3	< 3.30	< 18	> 26.14	> 9.22	< 2.7

### 7. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 12 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 17	> 6.80	> 42	< 18.15	< 6.05	> 9.3
B (4)	14 - 16	6.00 - 6.75	35 - 41	18.16-20.07	6.06 - 6.75	8.0 - 9.2
C (3)	10 - 13	5.15 - 5.95	28 - 34	20.08-21.99	6.76 - 7.45	5.7 - 7.9
D (2)	6 - 9	4.30 - 5.10	21 - 27	22.00-23.91	7.46 - 8.15	3.5 - 5.6
E (1)	< 5	< 4.25	< 20	> 23.92	> 8.16	< 3.4

### 8. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 13 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 18	> 8.05	> 44	< 16.60	< 5.82	> 10.2
B (4)	15 - 17	6.85 - 8.00	37 - 43	16.61-18.72	5.83 - 6.56	8.9 - 10.1
C (3)	11 - 14	5.70 - 6.80	29 - 37	18.73-20.84	6.57 - 7.30	6.6 - 8.8
D (2)	7 - 10	4.50 - 5.65	22 - 28	20.85-22.97	7.31 - 8.04	4.3 - 6.5
E (1)	< 6	< 4.45	< 21	> 22.97	> 8.05	< 4.2

### 9. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 14 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 19	> 8.75	> 47	< 16.42	< 5.50	> 11.4
B (4)	16 - 18	7.50 - 8.70	40 - 46	16.43-18.35	5.51 - 6.21	9.2 - 11.3
C (3)	12 - 15	6.25 - 7.45	32 - 39	18.36-20.29	6.22 - 6.93	6.9 - 9.1
D (2)	8 - 11	5.00 - 6.20	25 - 31	20.30-22.22	6.94 - 7.64	4.7 - 6.8
E (1)	< 7	< 5.45	< 24	> 22.23	> 7.65	< 4.6

### 10. Norma Penilaian Hasil Tes Modifikasi Sport Search Usia 15 Putera

Kategori	LTBT	LBB	LT	LK	L. 40 M	MFT
A (5)	> 20	> 9.85	> 57	< 14..89	< 5.00	> 11.8
B (4)	17 - 19	8.65 - 9.80	48 - 56	14.90-17.88	5.01 - 5.93	9.5 - 11.7
C (3)	13 - 16	7.45 - 8.60	36 - 47	17.89-20.19	5.94 - 6.77	7.1 - 9.4
D (2)	9 - 12	6.25 - 7.00	29 - 35	20.18-22.12	6.78 - 7.50	4.8 - 7.0
E (1)	< 8	< 6.20	< 28	> 22.13	> 7.51	< 4.7

### Profil Keberbakatan Cabang Olahraga

No	Cabang Olahraga	LTBT	L. Tegak	LBB	LK	L. 40 M.	MFT
1.	Lari cepat	1	5	3	4	5	2
2.	Lari jarak jauh	1	3	1	3	4	5
3.	Lari gawang	3	5	1	5	5	2
4.	Lompat jauh	2	5	2	3	4	2
5.	Lempat cakram	3	4	5	3	4	1
6.	Lempat lembing	3	4	5	3	4	2
7.	Lompat jangkit/tiga	2	5	2	3	5	2
8.	Lompat tinggi	2	5	2	4	4	2
9.	Lompat tinggi galah	3	5	4	3	4	2
10.	Tolak peluru	3	4	5	2	2	1

Keterangan:

- 5 = Sangat Penting
- 4 = Penting
- 3 = Cukup Penting
- 2 = Kurang Penting
- 1 = Tidak Penting

- LTBT = Lempar Tangkap Bola Tennis
- LBB = Lempar Bola Basket
- LT = Loncat Tegak
- LK = Lari Kelincahan
- L. 40 M = Lari 40 metter
- MFT = Mutistage Fitness Ttest

## Test DLV Jerman

### A. Tes Anthropometri

#### 1. Tinggi Badan

Tujuan: Tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai ke ujung kepala (vertex). Tinggi badan ini merupakan faktor penting di dalam berbagai cabang olahraga atletik. Atletik terdiri dari berbagai event membutuhkan tinggi badan yang optimal sebagai daya jangkauan dalam melakukan aktifitas atletik.

#### 2. Berat Badan

Tujuan: Berat badan berkaitan erat dengan beberapa cabang olahraga yang membutuhkan tubuh yang ringan, seperti lompat tinggi, apabila dibandingkan dengan cabang olahraga olahraga yang memerlukan berat badan lebih berat, seperti olahraga lempar dalam atletik.

### B. Tes Kemampuan Fisik

#### 1. Lempar Bola Kasti

Tujuan: Kemampuan melempar atas sehingga diketahui power lengan anak.

#### 2. Lari 30 Meter dengan Start Layang

Tujuan: Kemampuan lari dengan cepat dari posisi melayang digunakan untuk mengetahui kemampuan kecepatan maksimal dalam lari.

#### 3. Tiga Jingkat Kanan

Tujuan: Test tiga jingkat kanan kegunaannya untuk mengukur kemampuan daya ledak elastis otot tungkai kaki kanan.

#### 4. Tiga Jingkat Kiri

Tujuan: Test tiga jingkat kiri kegunaannya untuk mengukur kemampuan daya ledak elastis otot tungkai kaki kiri.

5. Standing Broad jump

Tujuan: Test standing broad jump kegunaannya untuk mengukur kemampuan daya ledak otot tungkai.

6. Socken depan

Tujuan: Test socken tujuannya adalah untuk mengukur kemampuan daya ledak otot kaki, badan dan lengan kearah depan.

7. Lari 3000 meter

Tujuan: Lari 3000 meter berguna untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik.

C. Tes Kemampuan Teknik/Keterampilan

1. Lompat Jauh

Tujuan: Test lompat jauh kegunaannya untuk mengukur kemampuan dalam gerak lompat jauh.

2. Lompat Tinggi

Tujuan: Test lompat tinggi unntuk mengukur kemampuan gerak lompat tinggi.

3. Lari 60 meter Start Jongkok

Tujuan: Lari 60 meter berguna untuk mengukur akselerasi dan kecepatan lari dalam jarak 60 meter.

4. Tolak Peluru 3 Kg dengan Berdiri

Tujuan : Test tolak peluru adalah untuk mengukur kemampuan anak dalam melakukan tolakan.

Norma tes DLV Jerman

Item tes	Usia 10 tahun	Usia 11 tahun	Usia 12 tahun	Ket
Tinggi Badan (Cm)	147.0	152.0	158.0	Putra
	145.0	153.0	160.0	Putri
Berat Badan (Kg)	34.5	38.0	42.2	Putra
	33.5	38.6	43.8	Putri
Lempar Bola	38.2	44.8	48.3	Putra

Kasti (m)	25.8	32.8	38.1	Putri
Lari 30 m (dtk)	4.29	4.21	4.04	Putra
	4.32	4.16	4.06	Putri
3 Jingkat Kanan (m)	5.36	5.99	6.27	Putra
	5.25	5.96	6.23	Putri
3 Jingkat Kiri (m)	5.34	5.91	6.28	Putra
	5.20	5.91	6.24	Putri
Standing Broad jump (m)	1.87	1.95	2.07	Putra
	1.85	2.00	2.04	Putri
Socokan Depan (m)	6.74	8.12	9.20	Putra
	6.11	7.33	8.69	Putri
Lari 3000 m (menit)	13.52	13.20	12.47	Putra
	14.17	13.56	13.11	Putri
Lompat Jauh (m)	3.73	4.10	4.48	Putra
	3.67	4.03	4.37	Putri
Lompat Tinggi (m)	1.13	1.22	1.32	Putra
				Putri
Lari 60 meter (dtk)	9.43	9.09	8.74	Putra
	9.47	9.09	8.74	Putri
Tolak Peluru (m)	5.46	6.21	7.06	Putra
	4.90	5.77	6.60	Putri

#### D. Pendukung

##### ABC Running/Koordinasi

Suatu gerakan dasar yang kompleks, jika dilakukan oleh seseorang akan dapat dilihat seberapa baik teknik dalam atletik yang dimiliki. ABC running merupakan urutan gerak yang dapat digunakan sebagai latihan dan test untuk memperbaiki koordinasi, dayatahan kekuatan khusus event. Gerakan ABC running antara lain :

##### 1. Gerakan A

Gerakan angkat paha dengan sudut tungkai atas dan tungkai bawah atau sendi lutut  $90^\circ$ , lengan bergerak seperti ayunan orang berlari.

##### 2. Gerakan B

Gerakan seperti lari dengan tumit disentuh pada pantat.

##### 3. Gerakan C

Gerakan pengaktifan pada pergelangan kaki, dan mengoptimalkan tumpuan.

##### 4. Gerakan D

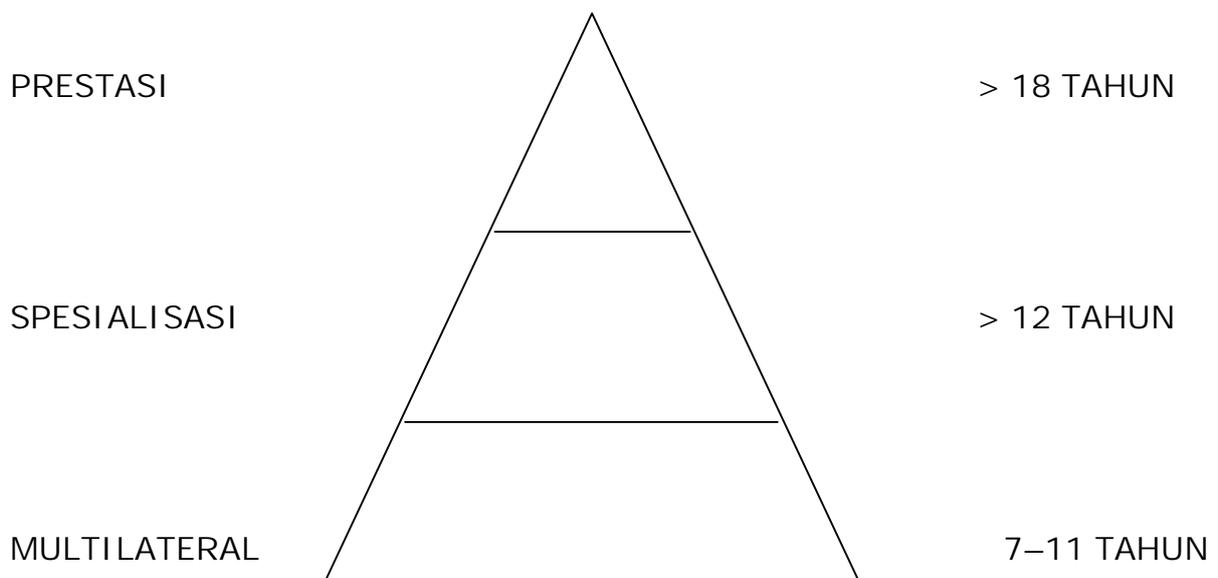
Gerakan dilakukan dengan tungkai lurus.

#### E. Profil Keterbakatan

Penilaian keterbakatan dalam tes diatas, perlu diuji cobakan untuk anak-anak Indonesia. Prosentase akan dapat dilihat dan ditetapkan jika telah diketahui hasil dari tes ini. Perlu diperhatikan anak dalam usia MULTILATERAL, tidak kearah blok tertentu.

#### PENGEMBANGAN BAKAT

Prestasi merupakan usaha yang panjang dalam pelaksanaannya, sehingga perlu sistem yang baik dan berkelanjutan. Sistem yang digunakan di Indonesia adalah sebagai berikut:



Pembinaan prestasi olahraga memerlukan pembagian yang jelas tentang usia dan materi latihan disesuaikan dengan karakter dari cabang olahraga masing-masing.

Rasio fase latihan cabang atletik menurut Freeman 1991:26 adalah:

Usia 10 -14 Tahun				Usia 15 – 17 Tahun			Usia 18 -19 Tahun			Senior		
Fase	Umum	Cabang	Khusus	Umum	Cabang	Khusus	Umum	Cabang	Khusus	Umum	Cabang	Khusus
1	70	10	20	60	20	20	50	25	25	50	25	25
2	60	20	20	50	25	25	40	25	35	40	25	35
3	50	20	30	50	20	30	25	25	50	25	25	50
4	60	20	20	50	25	25	45	30	25	45	30	25
5	50	20	20	50	20	30	15	25	60	25	25	50
6	80	10	10	70	20	10	75	15	10	75	15	10

Pembinaan prestasi olahraga pada umumnya menurut Ria Lumintuarso 2009 memiliki tahapan latihan jangka panjang sebagai berikut :

A. Tahap I Gerak Dasar

Usia : 7 – 11 tahun

Materi Latihan :

- Dasar Jalan, lari, lompat dan lempar (ABCs Running)/
- Dasar Menangkap, Memukul dan Menendang (CKS).
- Perasaan Gerak, Meluncur, daya Apung, Memukul/Menendang (KGBs).
- Kelincahan, Koordinasi, Keseimbangan dan Kecepatan (ABCs).

B. Tahap II Multi Sport

Usia : 11- 13 Tahun

Materi Latihan :

- Kunci keterampilan dasar- motor learning – kesempatan bergerak
- Kalau keterampilan dasar tidak diberikan pada tahap ini, mungkin anak tidak pernah menemukan bakat olahraganya.
- Menghaluskan dan menyempurnakan literatur fisik.

C. Tahap III Pengembangan Olahraga

Usia : 13 – 15 Tahun

Materi Latihan :

- Penyesuaian gerak terhadap pertumbuhan fisik.
- Pengembangan pada gerak dasar cabang olahraga secara umum/menyeluruh.

#### D. Tahap IV Spesialisasi

Usia : 16 - 19

Materi Latihan :

Latihan pada salahsatu cabang tertentu

- Mulai dengan program individual (tidak lagi kelompok yang bersama-sama).
- Berlatih untuk bertanding pada situasi yang berbeda.

#### E. Tahap V Prestasi Tinggi

Usia : 20 - 28 Tahun

Materi Latihan :

- Latihan untuk prestasi.
- Intensitas tinggi dengan perencanaan.
- Latihan individual penuh, kompetisi, regenerasi, persiapan mental.

### PENUTUP

Tahapan dalam pembinaan prestasi merupakan sarana untuk mencapai prestasi tinggi. Tahapan yang perlu mendapat perhatian adalah tahap multilateral dan spesialisasi. Dua tahap ini adalah tahap kritis untuk menentukan arah potensi atau bakat anak dalam olahraga. Tahap multilateral adalah dasar bagi atlet sebagai langkah awal menuju spesialisasi. Tahap spesialisasi merupakan dasar bagi atlet menuju prestasi tinggi. Akhir dari tahap multilateral adalah pemanduan bakat untuk menemukan spesialisasi cabang olahraganya.

Bakat menampilkan dirinya hanya dalam aktivitas praktis. Inilah sebabnya model struktur dari peningkatan bakat harus diatur sedemikian rupa sehingga ada interaksi yang erat antara penilaian latihan dan bakat/ketangkasan. Pemanduan bakat dengan metode Sport Search adalah suatu model pengidentifikasian bakat terdiri dari 10 butir tes yang bertujuan membantu anak (yang berusia antara 11-15 tahun), untuk menemukan potensi anak dalam berolahraga yang disesuaikan dengan karakteristik dan potensi anak. Tes DLV Jerman adalah tes khusus atletik yang digunakan oleh induk organisasi atletik Jerman.

Setelah terpilih atlet potensi dalam cabang atletik perlunya pembinaan khusus pada tahap spesialisasi. Dasar dari pengembangan bakat adalah suatu proses latihan jangka panjang, sistematis dan berorientasi kepada sasaran. Sistem pembinaan prestasi dari awal dibagi menjadi 5 tahap yaitu Tahap I Gerak Dasar Usia : 7 – 11 tahun, Tahap II Multi Sport Usia: 11- 13 Tahun, tahap III Pengembangan Olahraga Usia: 13 – 15 Tahun, tahap III Pengembangan Olahraga Usia: 13 – 15 Tahun, Tahap IV Spesialisasi Usia: 16 – 19, dan Tahap V Prestasi Tinggi Usia: 20 - 28 Tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dick Frank W. (1995). *Sport Training Principles*. London: A & C Blak.
- IAAF. (2009). *Competition Rules 2011*. Monaco: IAAF
- IAAF. (2001). *Level I/II Sprint & Hurdles Textbook*. Monaco: IAAF
- IAAF. (2004). *Coaches Education and Certification System*. <http://www.icsspe.org/portal/bulletin-january2004.htm>.
- Muller Harald & Wolfgang Ritzdorf. (2000). *Level I Run!Jump!Throw!*. Monaco: IAAF.
- Lumintuarso Ria. (2006). *Materi Kuliah Multilateral*. Yogyakarta
- Riyadi Tamsir. (1987). *Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Thompson Piter JL. (1991). *Introduction to Coaching Theory*. Monaco: IAAF