

PANDUAN PEMBELAJARAN KETERAMPILAN USIA DINI CABANG OLAHRAGA ATLETIK

Bidang permainan atletik adalah pertama-tama untuk memotivasi para pemuda untuk berlari, melompat dan melempar. Permainan dengan bentuk sederhana akan memotivasi dan materi yang memerlukan jawaban karena merangsang anak untuk bermain, yang merupakan sifat dasar manusia sebagai homo ludens atau sebagai makhluk bermain.

Permainan atletik terbentuk dari antara kombinasi kegembiraan dalam bermain dan subjek yang dihadapi. Belajar bermain hanya terdiri dari tugas-tugas koordinatif yang menunjang belajar motorik. Sukses dalam bermain atletik tergantung penguraian tugas-tugas dimaksud, terutama tugas-tugas harus dibuat konkrit nyata dalam kemampuan koordinatif dasar seperti: daya reaksi, ritme, keseimbangan, orientasi tempat/ruang dan diskriminasi kinestetik menjadi subjek-subjek atletik.

Tujuan khusus dari permainan atletik ini adalah pengembangan dasar-dasar atletik yaitu lari, lompat dan lempar. Permainan yang menunjang dasar-dasar atletik adalah berlari secepat mungkin, melempar sejauh mungkin dan melompat sejauh dan setinggi mungkin. Permainan atletik berarti secara nyata tujuannya adalah mengembangkan kecepatan, daya kecepatan atau daya tahan dan koordinasi motorik.

Atletik tidak bisa terlepas dari kompetisi, dalam pelaksanaannya kompetisi dalam latihan maupun perlombaan adalah nyata. Pengejaran prestasi dan perjuangan meraih sukses, yang dipancarkan dalam kompetisi adalah merupakan darah kehidupan olahraga. Kompetisi adalah suatu kelebihan dari olahraga, tetapi juga dapat merusak olahraga. Pada sebuah pertandingan, selalu terdapat pihak pemenang dan pihak yang kalah, sehingga mengarah pada suatu keberhasilan dan kegagalan. Selain memunculkan semangat dan percaya diri bagi pemenang, kompetisi juga bisa memunculkan rasa tertekan karena menyadari bahwa atlet lain lebih baik dari dirinya.

Atletik merupakan olahraga terukur, dimana kegagalan adalah nyata, karena dalam banyak hal pemenang telah dapat diketahui sebelumnya. Dalam atletik hanya ada satu sebagai pemenang, tidak akan ada juara pertama ganda dan karenanya terdapat banyak yang kalah. Diluar kompetisi yang ada, atletik merupakan sarana mengukur seseorang secepat, setinggi dan sejauh apa kemampuannya dalam kompetisi yang nyata.

Pencapaian prestasi yang tinggi dari seorang atlet tidak mungkin tercapai bilamana berbagai unsur tidak dipenuhi. Konsep piramida pembinaan prestasi menurut Bompas (1994: 31) meliputi tiga tahap yakni multilateral, spesialisasi dan prestasi puncak. Tahap multilateral mencakup

latihan untuk anak usia dini pada cabang atletik antara umur 12-15 tahun. Latihan dasar yang bersifat umum meliputi gerak-gerak dasar pada tahap multilateral perlu diberikan dengan porsi yang besar, sehingga benar-benar bisa menjadi dasar bagi atlet mencapai prestasi puncak.

Permasalahan yang terjadi banyak atlet senior prestasinya tidak maksimal, menurut para ahli dikarenakan latihan diusia dini tidak memberikan dasar gerak yang mendukung pengembangan dari berbagai komponen kemampuan atlet disaat tahap prestasi puncak. Tahap multilateral sering terlewatkan dari latihan jangka panjang, atau diberikan hanya sedikit porsinya dibanding dua tahap lainnya. Tahap spesialisasi yang terlalu cepat mempunyai berbagai dampak, peningkatan prestasi yang signifikan dan menjanjikan di usia muda merupakan dampak positif dari latihan ini. Dampak negatifnya prestasi tidak panjang dan optimal, terjadi kelainan anatomi bahkan cedera berkepanjangan. Dasar gerak multilateral perlu diberikan bagi atlet usia dini sehingga pencapaian prestasi tinggi diusia emas menjadi sasaran utama.

Pengenalan latihan-latihan atletik untuk usia dini bagi pelatih dan guru yang menangani anak usia dini. Panduan ini merupakan alternatif latihan yang menunjang dalam latihan multilateral bagi anak usia dini. Penekanan pada gerak dasar, koordinasi, pengembangan kemampuan

secara umum, menyenangkan, alat bantu sederhana tidak membahayakan dan merangsang anak untuk melakukan menjadi sasaran yang akan dicapai.

PELAKSANAAN LATIHAN

Bentuk Latihan Untuk Nomor Lari

Lari adalah suatu event atletik yang sekaligus gerak dasar olahraga atletik. Lari untuk anak usia dini harus dibuat semenarik dan menyenangkan mungkin dengan memberikan tugas lari yang berbeda-beda. Variasi dalam rangka agar memberi motivasi penuh pada anak ,sebagai contoh lintasan lari, susunan grup pelari, peralatan yang digunakan dan gerakan lari itu sendiri.

1. Latihan ABC Runing dan Koordinasi



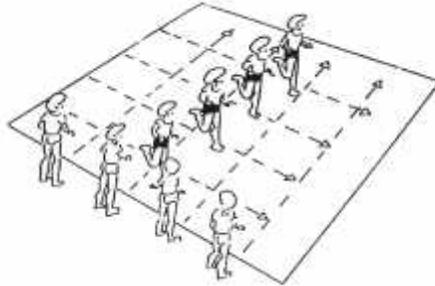
a. Melingkar

Pelatih mendemonstrasikan bentuk koordinasi yang berbeda-beda dengan melawan arah dan ditirukan oleh anak-anak.



b. Bujur Sangkar (Menyilang)

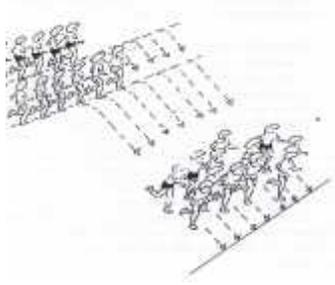
Memberikan variasi bentuk latihan agar anak termotivasi dan kosentrasi dengan memperhatikan gerakan temannya.



2. Lari Sprint

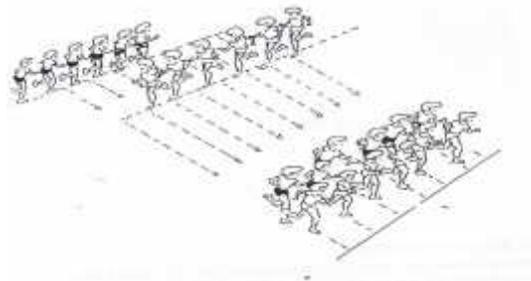
a. Berjajar Satu Arah

Pelari yang dibelakang berusaha mendahului pelari yang ada didepannya. Pada babak berikutnya ditukar, bisa divariasikan dengan berbagai posisi.



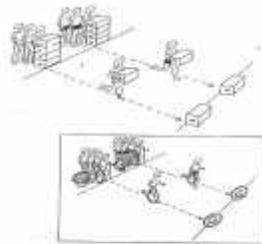
b. Berjajar Berlawanan Arah

Suatu variasi yang menarik dapat diciptakan bila regu-regu itu melakukan jogging mengarah satu dengan yang lain.



c. Memindahkan Simpai

Tugasnya secara berkelompok adalah membawa simpai menuju garis akhir, selanjutnya disusun balik ketempat start seperti semula secara bergantian anggota kelompok.



3. Lari Rintangan/Gawang

a. Lari Melompati Kardus Yang Berbeda-Beda Tingginya

Anak disuruh berlari dan melompati kardus dengan ketinggian yang berbeda-beda. Sebagai dasar melakukan teknik lari gawang.



b. Menggandeng Teman Untuk Melewatinnya

Dua anak bergandengan tangan melompati rintangan, salah satu anak melompati dan yang satunya lewat samping. Dilakukan secara bergantian.

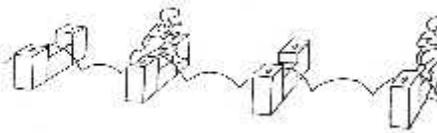
c. Langkah Jingkat Kaki Belakang

Anak melompati gawang dengan kaki depan disamping kardus dan kaki belakang diatas kardus. perlu diperhatikan kaki diatas kardus betul-betul miring dan turun dengan telapak kaki menghadap depan.



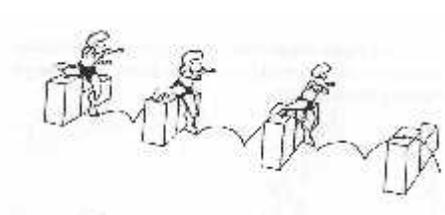
d. Langkah Jingkat Kaki Depan

Berlari dengan kaki depan melewati rintangan dan kaki belakang diluar rintangan.



e. Berlari Ritme Dua Langkah Dengan Teknik Sesungguhnya

Berlari dengan ritme tiga langkah dengan teknik gabungan, seperti lari gawang yang sesungguhnya.

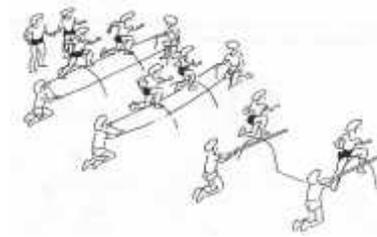


Bentuk Latihan Untuk Nomor Lompat

1. Latihan Lompat General

a. Dengan Tali Dipegang Temannya

Anak berlari dengan melewati rintangan tali yang dibentangkan oleh temannya. Melakukannya bisa dengan dua kaki maupun satu kaki dan dikoordinasikan misal dua kali kanan, dua kali kiri.



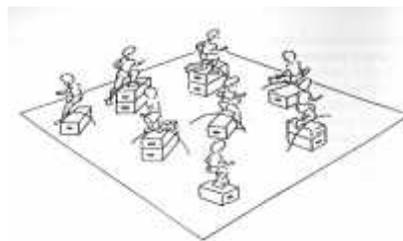
b. Rintangan Teman Dengan Posisi Berbeda-Beda

Secara bergantian anak-anak bisa menjadi rintangan dengan berbagai posisi.



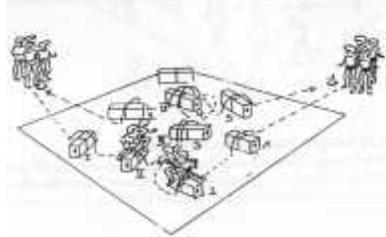
c. Rintangan Kardus Dengan Lebar Dan Tinggi Yang Berbeda-Beda

Rintangan yang berbeda-beda merangsang anak melakukan dengan motivasi tinggi karena tertantang dengan rintangan yang ada.



d. Estafet Rintangan Taman Lompatan

Start dimulai dari luar taman lompatan, tugasnya adalah melewati sejumlah rintangan yang sudah ditentukan dan secara estafet bersama regunya.



e. Lompat Dengan Menggunakan Simpai Yang Diatur

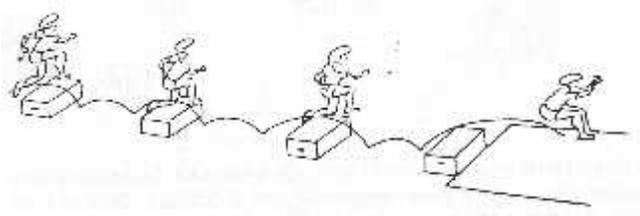
Simpai yang telah diatur sedemikian rupa, memberikan pengalaman koordinasi dan lompat yang kompleks.



2. Lompat Jauh

a. Lompat Dengan Rintangan Kardus (Bisa Berkawan)

Rintangan yang diatur semakin melebar merangsang anak melewatinya, memberikan pengalaman pada anak untuk melompat sejauh mungkin.



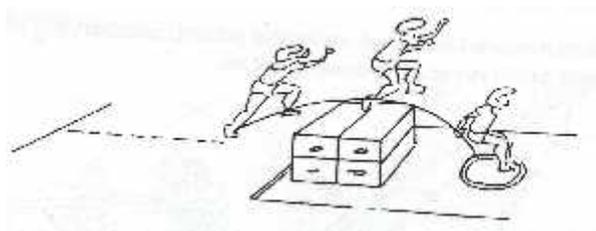
b. Melompat Dengan Berbagai Sasaran Simpai

Melompati suatu rintangan adalah menarik karena prestasi lompatan dapat dibuat secara nyata dan pelaku latihan diberi kesempatan untuk mengidentifikasi diri dan prestasi yang dicapai.



c. Melompat Sasaran Simpai Dengan Rintangan Kardus

Melompati suatu rintangan adalah menarik karena prestasi lompatan dapat dibuat secara nyata dan pelaku latihan diberi kesempatan untuk mengidentifikasi diri dan prestasi yang dicapai.



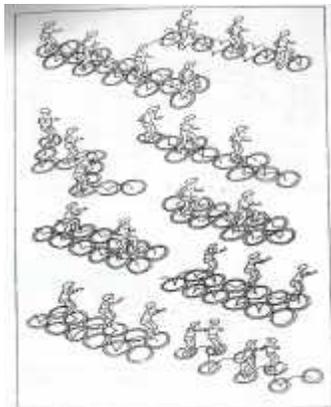
3. Lompat Jangkit

a. Latihan Koordinasi Menggunakan Simpai Yang Diatur Jaraknya

Simpai/ban sepeda merupakan alat bantu yang cocok untuk melatih koordinasi langkah dari lompat jangkit. Bisa dengan mudah diatur jarak dan tidak membuat anak trauma.

b. Lompati Simpai Dengan Dua Kali Kanan Satu Kali Kiri Dan Sebaliknya

Koordinasi fokus ke jangkit dengan dua lompat kanan dan satu lompatan kiri, dilatihkan bergantian sehingga diketahui kaki dominannya. Bisa ditambahkan rintangan diantara simpai.



c. Lompat irama denan rintangan kardus diantaranya

Penempatan kardus diantara simpai akan memberikan penekanan yang nyata terhadap setiap langkah yang ada.

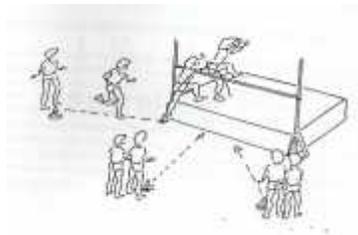
- d. Lompat dengan simpai dan masuk kebak pasir

Jarak yang semakin panjang dan semakin menantang anak untuk mengetes kemampuan dirinya dan kegembiraan semakin meningkat dengan rangsangan sasaran yang ditentukan.



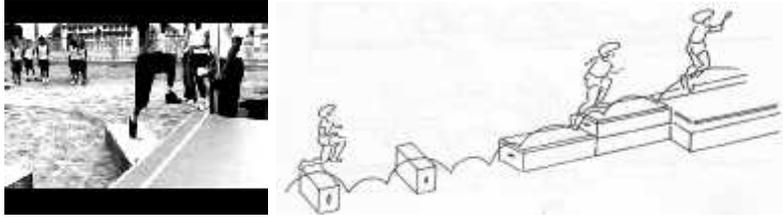
4. Lompat Tinggi

- a. Melompati Rintangan Yang Semakin Tinggi Terakhir Dibusa Dengan Berbagai Awalan

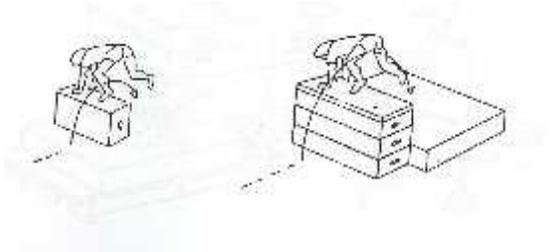


- b. Melompati Kardus Terakhir Bertumpu Dibok Lompat Dan Mendarat Di Busa, Awalan Dari Samping\

Awalan dari samping dan bertumpu pada bok lompat akan memberikan pengalaman melayang tinggi di udara.

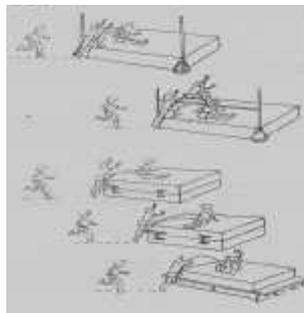


c. Lompat Dengan Mendarat Satu Kaki Satu Tangan



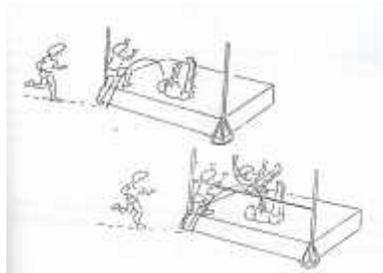
d. Latihan Dengan Melompati Kardus Berputar Di Atas

Melompat dengan memutar adalah memberikan pengalaman pada anak yang akan diintegrasikan pada lompat tinggi gaya flop.



e. Melompat, Mendarat Posisi Duduk Dilanjutkan Mendarat Dengan Punggung

Pengalaman mendarat pada bagian punggung seperti biasa pada lompat tinggi gaya flop, dapat ditanamkan dengan berbagai cara. Latihan pertama adalah untuk mendarat dengan posisi duduk dengan kedua kaki diluruskan. Setelah anak mengenal dilanjutkan mendarat dengan punggung.



Bentuk Latihan Untuk Nomor Lempar

1. Latihan Lempar General

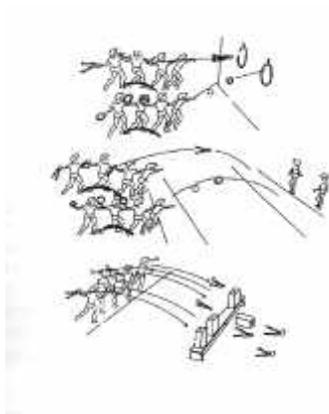
- a. Melempar Bola Tenis Ketanah Sekeras-Kerasnya, Dinilai Hasil Pantulan

Pantulan dari lantai sangat menarik karena dengan bagus jika dilempar dari jarak dekat. Semakin kuat melemparnya hasilnya akan bisa langsung dilihat oleh anak.



b. Menjatuhkan sasaran (berkelompok)

Dibuat beberapa regu, dimana tugasnya adalah bersaing untuk melempari kardus yang digantung. Paling banyak anggota kelompok mengenai sasaran sebagai kelompok pemenang.



2. Lempar Lembing

a. Melempar Tongkat Estafet

Anak melempar dengan menggunakan tongkat pendek, kesasaran yang digantung. Kosentrasi pada lemparan lurus.

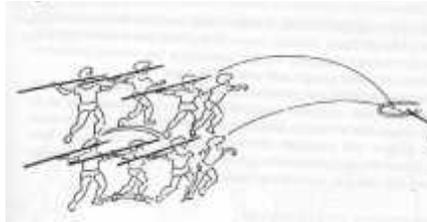
b. Melempar Dengan Roket Dengan Sasaran Digantung

Dengan sasaran di atas anak memerlukan kosentrasi dan teknik akan bisa didapat dengan pengalaman yang ada.



c. Melempar Dari Posisi Diam Melangkah Dan Membuat Langkah Lanjutan

Melempar roket sejauh mungkin dengan awalan melangkahkan kaki kedepan dan diakhiri dengan langkah lanjutan sebagai gerak lanjut dari melempar.



3. Lempar Cakram

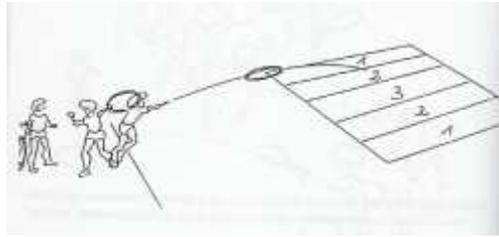
a. Melempar Dengan Awalan Ke Samping

Awalan dari samping kanan arah lemparan (tidak kidal), ini merupakan latihan awal sebelum melakukan teknik putaran cakram.



b. Melempar Dengan Awalan Membelakangi

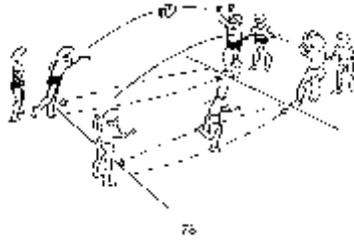
Belajar melakukan awalan teknik cakram dengan putaran yang pelan, setelah mahir ditambah melempar simpai atau ban.



4. Tolak Peluru

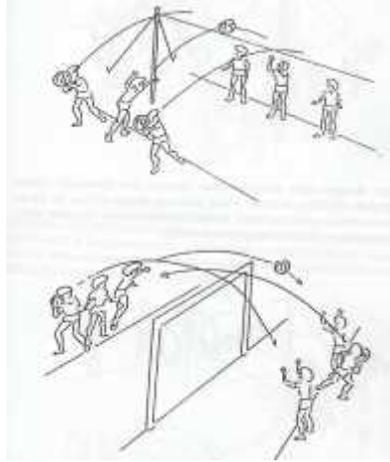
a. Menolak bola berkawan

Bola tangan menggantikan peluru yang berat, untuk mengurangi resiko, dan penekanan pada gerakan menolak (mendorong).



b. Menolak melewati tali yang dibentang

Menolak akan menarik bila diberi rangsangan tali yang dibentangkan dan sasaran sampai ditanah.



PENUTUP

Latihan atletik bagi usia dini yang dilakukan dengan sederhana dan kompetisi nyata bagi anak, merupakan salahsatu alternatif untuk menekan kekakuan dan kemonotonan gerak dalam atletik. Perlu inovasi dalam memberikan dasar atletik secara menyeluruh pada semua event akan memberikan pengalaman gerak dan sebagai dasar bagi anak untuk meningkatkan kemampuannya. Pengalaman merupakan bekal yang terbaik bagi anak untuk mencapai prestasi dikemudian hari.

Latihan yang ada merupakan sedikit dari berbagai latihan yang ada untuk usia dini, semoga bisa menjadikan masukan bagi para guru/pelatih usia dini. Masih jauhnya isi latihan dari harapan, mohon sasaran dan kritik yang membangun untuk perbaikan dimasa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa T.O (1994). Theory and Metodology of Training. Dubuque IOWA. Kendal Hunt.

Hant Katzenbogner (1991) Buku Pedoman Lomba Atletik Seri I Nomor Lari & Lari Gawang. Jakarta. PB.PASI.

Hant Katzenbogner (1991) Buku Pedoman Lomba Atletik Seri II Nomor Lompat. Jakarta. PB.PASI.

Hant Katzenbogner (1991) Buku Pedoman Lomba Atletik Seri III Nomor Lempar. Jakarta. PB.PASI.

Thompson Peter JL (1993) Pengenalan Kepada Teori Pelatihan. Jakarta: PB PASI