

**O2SN SD TINGKAT PROVINSI DIY
TAHUN 2010**



Oleh

Abdul Alim, S.Pd.Kor

**Kerjasama antara Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Yogyakarta
dengan Dinas Pendidikan Propinsi DIY
Tahun 2010**

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang mulai berkembang di Indonesia. Cabang olahraga tenis lapangan di Indonesia mengalami perkembangan yang relatif pesat, yang ditandai dengan banyaknya lapangan dan klub-klub tenis lapangan yang tersebar di seluruh Indonesia. Selain itu banyaknya turnamen lokal maupun nasional yang diselenggarakan untuk atlet junior, senior dan veteran merupakan salah satu bukti bahwa permainan tenis lapangan mulai digemari oleh masyarakat.

Salah satu program Direktorat pembinaan Taman Kanak-Kanak dan Sekolah Dasar, Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010, adalah lomba/pertandingan olahraga siswa SD tingkat nasional. Lomba pertandingan ini diselenggarakan melalui seleksi secara berjenjang di daerah. Penyelenggaraan lomba/pertandingan tingkat Nasional dilaksanakan dalam rangkaian kegiatan memperingati Hari Pendidikan Nasional tanggal 2 mei 2010 yang berpuncak pada peringatan HUT Proklamasi Kemerdekaan RI tanggal 17 agustus 2010.

Melalui kegiatan lomba/pertandingan ini diharapkan soiswa SD akan termotivasi untuk menggemasri olahraga sejak usia dini dan dapat memunculkan bibit-bibit olahraga yang dapat dikembangkan dan dibanggakan di masa depan. Dalam rangka peningkatan mutu pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar, Direktorat Pendidikan TK dan SD sejak tahun anggran 1997/1998 telah melaksanakan pembinaan dan pengembangan olahraga SD melalui pembentukan klub olahraga SD Sistem pembinaan berbasis pada gugus sekolah dengan SD inti sebagai pusat kegiatan. Pada tahap awal disetiap provinsi telah ditetapkan 1 kabupaten binaan yang didalamnya terdapat 3 kecamatan dan setiap

kecamatan terdapat 3 gugus/ SD inti. Sampai dengan tahun 2005 telah terbentuk 1.890 klub olahraga SD di seluruh Indonesia.

Sebagai tolak ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga di SD tersebut perlu diadakan kegiatan dalam bentuk lomba/pertandingan yang kompetitif sebagai upaya untuk menumbuhkan motivasi dan kecintaan terhadap olahraga sedini mungkin, kegiatan yang dimaksud adalah” Lomba/Pertandingan Olahrag Siswa SD Tingkat Nasional” yang diselenggarakan di Jakarta.

Pembinaan Usia Dini

Usia dini merupakan tahap penting bagi perkembangan anak. Pada usia ini perkembangan intelegensi dan motorik anak berkembang sangat cepat, sehingga merupakan masa yang tepat untuk memperkenalkan pada aktivitas gerak dan mengajarkan keterampilan dasar. Fokus awal pelatihan ini adalah: 1) Bagaimana proses pelatihannya?; 2) Bagaimana melatih tenis lapangan pada anak usia dini secara nyaman dengan tetap mengajarkan prinsip-prinsip dasar bermain tenis lapangan; 3) Bagaimana melatih tenis lapangan dengan berpedoman pada metode latihan yang benar namun tetap menyenangkan; 4) Bagaimana meningkatkan prestasi tenis sejak usia dini.

Saat ini, proses penjenjangan prestasi cabang olahraga tenis masih belum terbina dengan baik, walaupun sudah banyak klub-klub (tempat latihan) dan kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan, tetapi belum berjalan secara optimal. Untuk itu, proses pembinaan olahraga harus berpedoman pada pembinaan jangka panjang yang dimulai sejak usia dini. Trend pembinaan olahraga saat ini memerlukan penanganan yang lebih serius pada anak usia dini agar prestasi dapat lebih optimal hingga usia emasnya dan di masa yang akan

datang. Dalam kenyataannya, pelatihan tenis lapangan khususnya untuk usia dini belum dilaksanakan dengan baik. Dengan latar belakang tersebut, maka dibutuhkan suatu bentuk pelatihan untuk memahami konsep tentang pembinaan olahraga usia dini yang dilakukan secara berkala dan berjenjang. Sehingga prestasi tenis lapangan dapat lebih optimal dimasa yang akan datang.

Periodisasi latihan adalah penjabaran latihan tahunan ke dalam beberapa periode latihan dengan memvariasikan tujuan dan intensitas berdasarkan kedekatannya pada kompetisi utama (Pyke, 1991: 243). Menurut Bompa (1994: 168) periodisasi merupakan proses pemecahan rencana latihan tahunan ke dalam tahapan pendek agar memudahkan dalam pengelolaan latihan dan pencapaian puncak prestasi pada tahap kompetisi. Menurut USTA (1998: 149) periodisasi adalah perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi, latihan, dan pertandingan. Dengan demikian periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, *recovery*, interval, durasi, dan frekuensi ke dalam waktu tertentu yang di sesuaikan dengan tahapannya.

Persiapan Awal

Pelaksanaan Lomba/pertandingan ini diselenggarakan oleh Dinas Provinsi yang bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dalam pelaksanaannya, Untuk itu diperlukan koordinasi yang intensif. Waktu untuk persiapan secara umum adalah selama 3 bulan yaitu dari bulan Februari tahun 2010. Sedangkan waktu persiapan kegiatan secara teknis adalah selama 1 bulan di FIK UNY, dimulai dari pembentukan panitia sampai Technical meeting. Pelaksanaan Dari temu teknik sampai pertandingan semua

diselenggarakan di FIK UNY sekaligus penitia pelaksana. Adapaun temu teknik dilaksanakan pada seni 24 Mei 2010 yang bertempat di FIK Kuningan.

Pelaksanaan Kegiatan

O2SN tingkat Provinsi DIY tahun 2010 diselenggarakan pada tanggal 26-27 Mei 2010 di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Pertandingan untuk cabang olahraga tenis lapangan dimulai pada tanggal 26 Mei 2010 .

Pada Pertandingan O2SN cabang tenis lapangan tahun 2010 peserta berjumlah 10 orang, 5 orang putra dan 5 orang putri sehingga masing-masing Kabupaten mengirimkan 1 pemain putra dan 1 pemain putri.

HASIL KEGIATAN

Hasil O2SN cabang tenis lapangan di DIY tahun 2010, adalah sebagai berikut:

Putra:

No	Nama	Asal	Juara
1	Abiyyu Amajida	Kodya	I
2	Bagus	Bantul	II
3	Amar	Sleman	III

Putra:

No	Nama	Asal	Juara
1	Salsabila	Kodya	I
2	Reza	Kulonprogo	II
3	Ayu	Sleman	III

PENUTUP

Saat ini, proses penjenjangan prestasi cabang olahraga tenis masih belum terbina dengan baik, walaupun sudah banyak klub-klub (tempat latihan) dan kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan, tetapi belum berjalan secara optimal. Untuk itu, proses pembinaan olahraga harus berpedoman pada pembinaan jangka panjang yang dimulai sejak usia dini. Trend pembinaan olahraga saat ini memerlukan penanganan yang lebih serius pada anak usia dini agar prestasi dapat lebih optimal hingga usia emasnya dan di masa yang akan datang.

DAFTAR RUJUKAN

Bompa, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of training. (third edition)*. Dubuque, Iowa: Kendal/ Hunt Publishing Company.

Bowers, Richard W; Fox, Edward L. 1992. *Sports physiology, (third edition)*, Bowling Green, Ohio: Wm. C. Brown Publisher.

Boosy, Derek. 1980. *The Jump, Conditioning and technical training*, Victoria: Beatrice Publishing PTY. Ltd.

Crespo M and Milley D. (1998). *Avanced Coach Manual*, International Tennis Federation, Canada.

Davis, D. Kimmet, T and Auty, ML. 1989. *Physical Education: Theory and Practice*. Shouth Melbourne: The Macmillan Company of Australia, Pty, Ltd.

Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*, Lagos: Pan African Press, Ltd. Pate, Russel R, McClenaghan, Bruce aan Rotella, R. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. New York: CBS College Publishing.