

PEMANDUAN BAKAT CABANG OLAHRAGA ANGKAT BESI DI SEKOLAH DASAR (USIA 10-12 TAHUN)

Iskandar¹, Stephani Yane², Utami Dewi³

^{1,2,3}PJKR FPOK IKIP-PGRI Pontianak Jl. Ampera.no.88

¹e-mail: stephaniyane@gmail.com

Abstrak

Tujuan umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk mengetahui potensi keberbakatan cabang olahraga angkat besi pada siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di Pontianak. Tujuan khusus untuk mengetahui: (1) Cara menemukan *lifter* yang dapat mewakili Indonesia pada *event* remaja (dibawah 16 tahun); Kejuaraan Asia/Dunia Angkat Besi Remaja dan *Junior, Asian Youth Games, Youth Olympic Games* di masa yang akan datang; dan (2) Peningkatan prestasi di tingkat remaja pada level *junior* dan dapat menjadi pengganti yang berkualitas pada ajang *multi event: Sea Games, Asian Games, Olimpiade*, dan pada kejuaraan internasional lainnya. Metode yang dipakai dalam pencapaian tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah penyelenggaraan *inservice* berupa tes dan pengukuran metode pengenalan bakat (*Talent Identification*). Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat hasil yang didapat setelah melalui seleksi melalui data data parameter tes dan pengukuran antropometri, siswa yang lolos berikut guru penjas disekolah, akan diberi materi pelatihan selama 12 –16 minggu yang akan diawasi oleh guru penjasnya”

Kata kunci: pemanduan bakat , *lifter, Talent Identification*.

Abstract

The purpose of this Community Service activity is aimed to know the potential of weightlifting in elementary school students aged 10-12 years in Pontianak. Special goals to know: (1) How to find Lifter who can represent Indonesia at teenage events (under 16 years): Asian / World Youth / Young Adult Youth and Youth Championships, Asian Youth Games, Youth Olympic Games in the future; and (2) Improved achievement at youth level at junior level and can be a substitute for quality at multi event: Sea Games, Asian Games and Olimpiade and at other international championships. The method used in achieving the purpose of Community Service is the implementation of inservice in the form of tests and measurement of talent recognition method (Talent Identification). Based on the implementation of Community Service Activities of the results obtained After the selection through the data parameters test and antropometry measurement, students who pass the following school teachers will be given training materials for 12 -16 weeks to be supervised by the teacher "

Keywords: *Talent Scouting, lifter, Talent Identification*

PENDAHULUAN

Permasalahan mengenai bakat pada telah menjadikan suatu pembicaraan yang dapat mengundang berbagai pihak yang terkait. Belum ada kesepakatan yang mantap tentang atlet berbakat dan bagaimana cara untuk mendapatkan atlet yang berbakat secara dini. Hal tersebut telah banyak diupayakan oleh berbagai pihak, antara lain dilakukan dengan melalui forum-forum pertemuan. Baik pada pertemuan bersifat ilmiah dalam bidang olahraga, lokakarya, maupun dalam pertemuan dari para wakil organisasi keolahragaan untuk mendiskusikan dan mengambil keputusan dalam penentuan bakat tersebut. Seluruh jumlah (populasi) mengenai calon atlet berbakat usia dini sebagian besar berada pada lingkungan lembaga pendidikan, yaitu pada jenjang lembaga dasar, mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah tingkat pertama.

Hal tersebut tidak berarti bahwa diluar lingkup lembaga pendidikan tidak ada calon atlet yang memiliki bakat. Namun jika melihat dari segi praktisnya, bahwa untuk mendapatkan bibit-bibit atlet berbakat akan lebih mudah ditemukan di sekolah-sekolah. Permasalahan yang dihadapi sekarang adalah bagaimana cara untuk dapat menelusuri, memantau dan menemukan atau mengidentifikasi terhadap atlet-atlet yang memiliki bakat unggul dalam olahraga pada usia dini. Kemudian setelah menemukan bibit-bibit atlet yang berbakat tersebut, bagaimana untuk selanjutnya dikembangkan atau diadakan pembinaannya terhadap bibit-bibit atlet yang berbakat itu agar nantinya dapat menjadi atlet atau olahragawan yang berprestasi tinggi.

Pembinaan olahraga prestasi memerlukan waktu yang lama sampai atlet meraih prestasi puncak. 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.

Cabang-cabang olahraga memiliki karakter dan spesifikasi masing-masing, sehingga perlu adanya perpaduan antara tes umum dan spesialisasi dalam pemanduan bakat. Peranan alat tes 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 tes umum dan khusus yang dikombinasikan diharapkan dapat menghasilkan anak-anak yang berbakat, sehingga pembinaan prestasi dapat mendapatkan hasil sampai prestasi tinggi.

Seleksi atau pemilihan *lifter* berbakat sudah menjadi isu sejak lama dalam olahraga angkat besi. Oleh karenanya proses seleksi/pemanduan bakat berkaitan erat pada usia anak yang ideal untuk memulai latihan, serta usia puncak ketika anak sedang berada dalam prestasi topnya. Selanjutnya Hadisasmita dan Syarifuddin (1996: 100) mengemukakan bahwa, pembinaan yang dimulai pada usia muda lebih menguntungkan karena: (1) Bakat akan berkembang lebih subur. (2) Organ tubuh, seperti: jantung dan paru-paru, kemampuan aerobik dan anaerobiknya telah dikembangkan sejak dini; (4) Otot, fleksibilitas, dan kekuatan otot lebih mudah dikembangkan, sehingga kemampuan otot akan menjadi lebih baik; (5) Indera dan syaraf, mulai dilatih dan dipacu sejak dini, sehingga aksi reaksi akan terbina; dan (5) Pertumbuhan tubuh akan selaras.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan, dengan proses seleksi yang baik berdasarkan iptek dan menggunakan parameter *Sport Science* yang sudah diuji dan dilakukan oleh dosen prodi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak akan dapat dipastikan bahwa anak yang terpilih adalah anak-anak yang berbakat, terutama dilihat dari segi morfologis, fisiologis, kemampuan gerak, serta psikologisnya

untuk mencari, menemukan, dan mengembangkan bakat *Lifter* sejak usia dini.

METODE

Metode yang dipakai dalam pencapaian tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah penyelenggaraan *inservice* berupa tes dan pengukuran metode pengenalan bakat (*Talent Identification*). Bahwa rendahnya peminat cabang olahraga angkat besi di Kota Pontianak adalah salah satu faktornya dikarenakan lemahnya pengenalan bakat olahraga yang dimiliki siswa di sekolah oleh guru-guru olahraga, kelemahan tersebut teridentifikasi karena guru-guru olahraga tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk menyusun instrumen-instrumen yang terkait pada identifikasi bakat serta pembinaan atlet usia dini di sekolah. Berdasarkan kajian empiris yang telah dipaparkan, maka pendekatan solusi yang digunakan untuk memecahkan permasalahan pokok yang dihadapi Pengda PABBSI adalah penyelenggaraan *inservice* berupa tes dan pengukuran calon bibit *lifter* angkat besi.

Secara lebih detail, prosedur kerja (tahapan kegiatan) yang dilakukan dalam kegiatan adalah: (1) Melaksanakan Bimtek pada guru-guru olahraga pendamping pemanduan bakat; (2) Berdasarkan rujukan ahli menentukan tes baku yaitu: tes antropometri dan tes kemampuan jasmani; (3) Pelaksanaan pemanduan bakat; (4) Evaluasi hasil dan penutupan. Komponen tes parameter fisik cabor Angkat Besi dikembangkan berdasarkan kajian referensi dari pakar-pakar olahraga, dan jurnal yang terkait serta diskusi dengan Pengurus Besar/PB. PABBSI dengan tuntutan kebugaran fisik cabor Angkat Besi Indikator pengukuran *antrophometri* dan kemampuan fisik yang diperlukan setiap nomer adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Faktor, Bentuk Tes, dan Parameter

No	Faktor	Bentuk Tes	Parameter
1.	Bentuk dan Ukuran Tubuh (<i>Antropometri</i>)	1. Tinggi Badan 2. Berat Badan 3. Tinggi Duduk	1. Sentimeter 2. Kilogram 3. Sentimeter

No	Faktor	Bentuk Tes	Parameter
		4. Panjang Tungkai	4. Sentimeter
		5. Rentang Lengan	5. Sentimeter
		6. Panjang Telapak Tangan	6. Sentimeter
		7. Lebar Telapak Tangan	7. Sentimeter
2.	Kemampuan Jasmani		
	Terdiri Dari:		
	Kelenturan	1. <i>Tes Sit and Reach</i>	1. Sentimeter
		2. <i>Test Flexibility Upper Body</i>	2. Sentimeter
		3. <i>Test Chest Ability</i>	3. Sentimeter
	Kecepatan	4. Lari 20 M	4. Detik
	- Power (Daya Ledak)	5. <i>Tes Vertical Jump</i>	5. Meter
		6. Test <i>Shocken</i> depan <i>medicine ball</i> 3 kg	6. Meter
	- Kekuatan	7. <i>Test Hold Grip</i>	7. Detik
		8. <i>Test Squat</i>	8. Detik
		9. <i>Plank/ Hoover</i>	9. Detik

Sumber: KEMENPORA, Pedoman Pemanduan Bakat Olahraga

Kegiatan pengabdian akan dilakukan melalui beberapa tahap, antara lain:

Persiapan

Pada tahap persiapan, meliputi kegiatan penyelesaian administrasi kegiatan, baik secara internal di lingkungan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, maupun eksternal yakni pihak sekolah dengan menyebarkan undangan kegiatan ke SD di sekitar Pontianak Barat dan Pontianak Timur. Kegiatan pada tahap persiapan, yaitu: (1) Inventarisasi peserta kegiatan, meliputi kegiatan bimbingan teknis panitia pelaksana tes *antropometri* dan tes fisik; dan (2) Pelaksanaan *talent id*, masing-masing peserta wajib melaksanakan dua macam tes yaitu: tes *antropometri* dan tes fisik.

Pengukuran Antropometri

Tubuh memerlukan energy untuk fungsi fungsi organ tubuh, pergerakan tubuh, mempertahankan suhu, fungsi enzim, serta pertumbuhan dan pergantian sel yang rusak. Masalah nutrisi merupakan hal yang sangat berhubungan dengan intake makanan yang diberikan pada tubuh.

Pengkajian dan penilaian kecukupan gizi atau nutrisi diperlukan untuk mengetahui keseimbangan kebutuhan tubuh akan nutrisi dan kegunaannya. Keseimbangan kebutuhan nutrisi pada seseorang dikatakan baik apabila asupan nutrisinya seimbang dengan kegunaannya. Keseimbangan nutrisi dipengaruhi oleh 2 hal yaitu konsumsi makanan dan keadaan kesehatan tubuh.

Salah satu cara yang digunakan untuk mengkaji dan menilai angka kecukupan nutrisi adalah dengan antropometri. *Antropometri* berasal dari kata *anthropos* yang berarti manusia dan *metros* yang berarti ukuran Indrianti (2010:2). Istilah tersebut berasal dari Bahasa Yunani. Jadi dapat diartikan bahwa *antropometri* adalah ukuran dari tubuh. *Antropometri* merupakan pengetahuan mengenai pengukuran dimensi tubuh manusia dan karakteristik khusus lain dari tubuh yang relevan dengan perancangan alat alat atau benda benda yang digunakan oleh manusia.

Untuk mendapatkan suatu perancangan yang optimum dari suatu ruang dan fasilitas, maka faktor-faktor seperti panjang dari suatu dimensi tubuh baik dalam posisi statis maupun dinamis harus diperhatikan. Hal yang lain dan perlu diamati adalah berat dan pusat masa dari suatu segmen atau bagian tubuh, bentuk tubuh, jarak untuk pergerakan melingkar ari tangan dan kaki, dan sebagainya.

Pengukuran Antropometri terkait dengan: tertinggi badan (cm); berat badan (kg); tinggi duduk; panjang tungkai (1– 3); rentang; tangan panjang telapak tangan (ujung telapak tangan sampai ujung jari tengah); lebar telapak tangan (ujung jempol sampai ujung kelingking).

Pengukuran Fisik

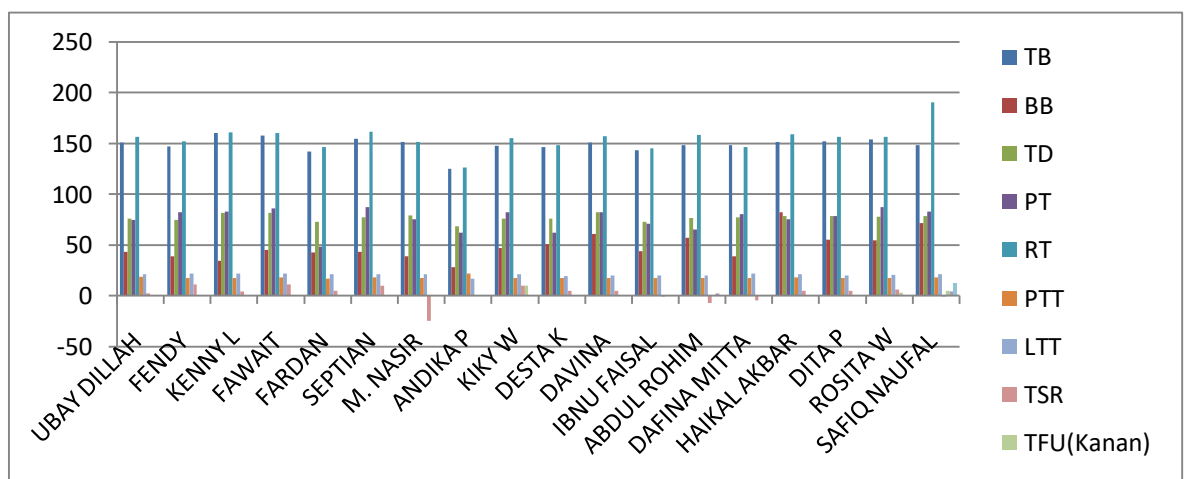
Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Menurut Sarumpaet (1986:34) menjelaskan bahwa, “Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Seluruh komponen harus bisa di kembangkan walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan atau status yang dibutuhkan.

Menurut Widiastuti (2011 : 14) komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 aspek : 1. kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan jantung(kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. 2. kebugaran jasmani berhubungan dengan ketrampilan yaitu kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Pengukuran Fisik: *test Sit and Reach*; *Test Flexibility Upper Body*: kanan dan kiri; *Test Chest Ability*; lari 20, 2000 ; Tancap yang datang duluan: tes *Shocken* depan dan belakang *medicine ball* 3 kg; tes *Hold Grip* tangan kanan dan kiri dan kedua duanya (waktu) : (1) Tes *Squat* 1 kaki kiri dan kanan tanpa beban; (2) *Plank* kanan dan kiri (@ 30 detik), *plank* (1 menit); (3) *Hoover* 30 detik; (4) *Evaluasi hasil kegiatan*; (5) Bentuk kegiatan adalah pengambilan tes yang nantinya hasil akhir dengan menganalisis kemampuan keberbakatan calon atlet angkat besi; dan (6) Penyusunan dan penggandaan laporan akhir kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

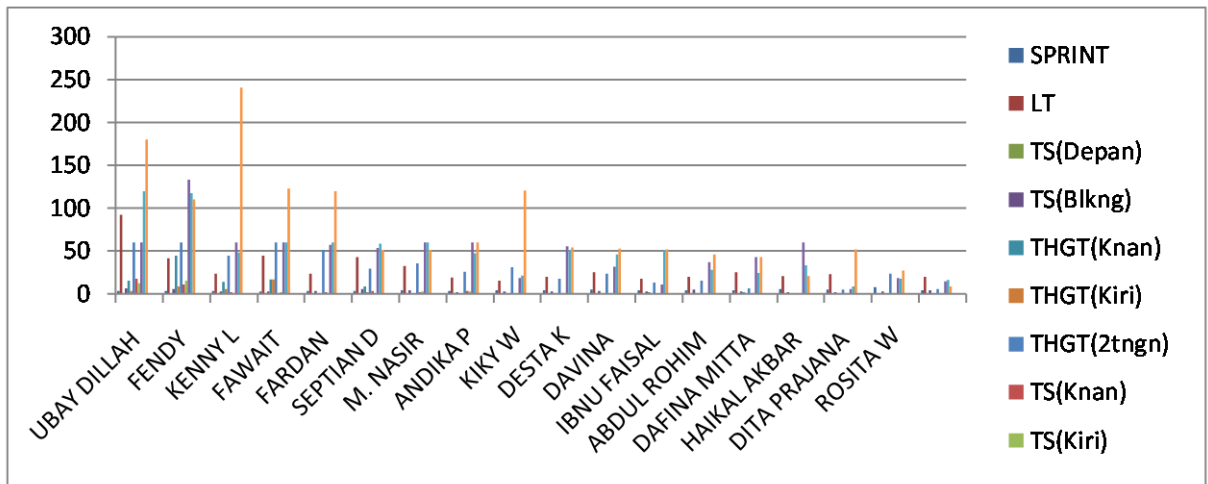
Dalam pelaksanaan pengumpulan data kegiatan PKM ini dilakukan dengan dua macam tes yaitu: tes antropometri dan tes fisik pada siswa SD Se Kota Pontianak sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Maka didapatkan hasil dari tes tersebut yang disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:

Tes antropometri



Gambar 1 Tes Antropometri

Tes fisik



Gambar 2 Tes Fisik

Dari jumlah seluruh peserta tes talent identification sebanyak 200 orang siswa maka didapat 18 orang siswa yang mendapatkan nilai akumulasi tertinggi. Nilai tersebut berdasarkan hasil perhitungan antara tes antropometri dan tes fisik didapatkan bahwa Uray Abdillah siswa SD Negeri 4 Pontianak Timur mendapatkan nilai gabungan 729, Fendy siswa SD Negeri 66 Pontianak Kota mendapatkan nilai gabungan 718, Kenny Laurentino siswa SD Negeri 24 Pontianak Timur mendapatkan nilai 605, Fawait siswa SD Negeri 66 Pontianak Kota mendapatkan nilai gabungan 556, Fardan siswa SDN 21 Pontianak Timur mendapatkan nilai gabungan 479, Septian Dwi Cahyo siswa SD Negeri 66 Pontianak Kota mendapatkan nilai 426, M. Nasir siswa SD Negeri 13 Pontianak Utara mendapatkan nilai gabungan 381, Andika Pratama siswa SD Negeri 21 Pontianak Timur mendapatkan nilai gabungan 379, Kiky Wahyuningsih siswa SD Negeri 8 Pontianak Barat mendapatkan nilai 366, Desta Khalib siswa SD Negeri 42 Pontianak Kota mendapatkan nilai gabungan 362, Davina siswa SDN 42 Pontianak Kota mendapatkan nilai gabungan 344, Ibnu Faisal siswa MIN Teladan Pontianak mendapatkan nilai 306, Abdul Rohim siswa SD Negeri 42 Pontianak Kota mendapatkan nilai gabungan 299, Davina Mitta siswa MIN Teladan Pontianak mendapatkan nilai gabungan 299, Haikal Akbar siswa SD Negeri 42 Pontianak Kota mendapatkan nilai 297, Dita Prajana siswa SD Negeri 42 Pontianak Kota mendapatkan nilai gabungan 257, Rosita Wulandari siswa SDN

66 Pontianak Kota mendapatkan nilai gabungan 245, dan Safiq Naufal Pratama siswa MIN Teladan Pontianak mendapatkan nilai 204.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan, dengan proses seleksi yang baik berdasarkan IPTEK dan menggunakan parameter *Sport Science* yang sudah diuji dan dilakukan oleh dosen prodi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak akan dapat dipastikan bahwa anak yang terpilih adalah anak-anak yang berbakat, terutama dilihat dari segi morfologis, fisiologis, kemampuan gerak, serta psikologisnya untuk mencari, menemukan dan mengembangkan bakat bakat *Lifter* sejak usia dini.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat maka dapat ditarik kesimpulan umum sebagai berikut “Setelah melalui seleksi melalui data data parameter tes dan pengukuran antropometri, siswa yang lolos berikut guru penjas disekolah, akan diberi materi pelatihan selama 12 –16 minggu yang akan diawasi oleh guru penjasnya”.

Adapun kesimpulan khusus dalam kegiatan ini antara lain sebagai berikut: (1) Untuk menemukan *Lifter* yang dapat mewakili Indonesia pada *event* remaja (dibawah 16 tahun): Kejuaraan Asia/Dunia Angkat Besi Remaja dan *Junior, Asian Youth Games, Youth Olympic Games* dimasa yang akan datang dengan melakukan pelatihan selama 12 -16 minggu , siswa tersebut akan dites dengan tes fisik lanjutan dengan menerapkan *Long Term Athlete Development Program*: (1) Untuk peningkatan prestasi di tingkat remaja pada level *Junior* dan dapat menjadi pengganti yang berkualitas pada ajang *multi event: Sea Games, Asian Games* dan *Olimpiade* dan pada kejuaraan *Internasional* lainnya. Siswa yang lolos hasil tes direkomendasikan kepada Pemerintah Kabupaten/Kota untuk diadakan pembinaan cabang olahraga angkat besi kepada pengurus cabang olahraga, klub, sekolah di Kabupaten/Kota atau Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP).

DAFTAR PUSTAKA

- Arnot, R. B. & Gaines C. L. 1986. *Sports Talent*. New York: Penguin Books.
- Bompa, T. O. 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Hastad, D. N. & Lacy A. C. 1989. *Measurement And Evaluation: In Contemporary Physical Education*. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Publishers.
- Hoare, D. 1995 *Talent Identification For Team Sports* (Materi disajikan dalam Lokakarya Nasional Olahraga dan Keperawatan diselenggarakan oleh kantor Menpora).
- Indrianti, E. 2020. *Antropometri Untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi Dan Keolahragaan*. Yogyakarta:Citra Aji Parama.
- Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga. 1998 *Pedoman Pemanduan Bakat Olahraga*. Jakarta: Kantor MENPORA.
- Safrit J. M. 1986 *Introduction to Measurement in Physical Education And Exercise Science*. Lagos, St. Louis: Times Mirror/MosbyCollege Publishing.
- Arnot, R. B. dan Gaines C. L. *Sports Talent*
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.