

Pengembangan bakat atlet di usia muda: Pembahasan dalam pendekatan spesialisasi awal *versus* multilateral

Sumarno¹, Veni Imawati²

¹Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

²Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

*marnoalam133@gmail.com

venimawati@gmail.com



INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 10 Mei 2023

Direvisi : 20 Mei 2023

Disetujui : 12 Juni 2023

Dipublis : 15 Juni 2023

Kata kunci:

Pengembangan atlet muda,
Multilateral, Spesialisasi awal

Keyword:

Youth athlete development,
Multilateral, Early Specialization

ABSTRAK

Abstrak: Bakat di usia muda telah dinilai sebagai salah satu titik berangkat dalam membahas pencapaian prestasi olahraga. Gagasan tentang bakat terus memainkan peran penting dalam sebagian besar model pengembangan atlet. Dalam ulasan singkat ini, kami menyoroti perhatian pada diskursus tentang bakat dan bagaimana hal itu dikonseptualisasikan dalam sistem pembinaan olahraga pada atlet usia dini. Artikel ini bertujuan untuk mendiskusikan tentang dua jalur pengembangan bakat usia muda, yaitu spesialisasi awal dan multilateral. Beberapa pelatih, orang tua, dan anak-anak percaya bahwa cara terbaik untuk mengembangkan atlet elit adalah dengan berpartisipasi hanya dalam satu olahraga sejak usia dini dan memainkannya sepanjang tahun. Di pihak lain, menilai memilih jalur multilateral berguna untuk dasar menuju tahap spesialisasi olahraga dan memberikan dasar fundamental motorik dan fisik yang menyeluruh bagi anak. Pembahasan kami mengarah pada akar pengembangan bakat olahraga; spesialisasi awal versus multilateral pada bakat usia dini; dan solusi dalam pelatihan dan pengembangan atlet usia muda.

Abstract: Talent at an early age can be seen as a starting point in discussing sports achievement offers. The notion of talent continues to play an important role in most models of athlete development. In this brief review, we examine the notion of talent and how it is conceptualized in sport systems at an early age. This article aims to talk about two pathways of youth talent development, namely early specialization and multilateral. Some coaches, parents, and children believe that the best way to develop elite athletes is to participate in only one sport from an early age and play it year-round. On the other hand, assessing choosing a multilateral pathway for the foundation towards the stage of sports specialization and providing a comprehensive foundation of motor and physical fundamentals for children. Our discussion goes to the roots of developing sports talent; early versus multilateral specialization in early talent; and solutions in the training and development of young athletes.

PENDAHULUAN

Bagi atlet, memperoleh kemenangan bahkan juara dalam kompetisi olahraga adalah suatu 'karya' di mana hal itu menjadi suatu kepercayaan diri, kesenangan dan kebanggaan tersendiri bagi seorang atlet. Untuk mencapai prestasi tertinggi (*peak performance*) tidak bisa diraih secara instan. Pelatihan dilakukan dalam jangka waktu yang panjang dan melibatkan berbagai variabel seperti fisiologis, psikologis, dan sosiologis (Diogo & Gonçalves, 2014; Gould & Maynard, 2009). Pengembangan dan pelatihan atlet tidak hanya melalui jalan yang panjang, tetapi prosesnya juga harus berjenjang dan terstruktur dengan baik. Secara umum proses jenjang pembinaan atlet dibagi menjadi tiga, multilateral, spesialisasi dan profesional atau *hight performance* (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Dengan jelas Bompa menunjukkan bahwa untuk menciptakan atlet yang profesional diperlukan tahapan-tahapan dan proses tersebut berlaku untuk semua cabang olahraga.

Performa luar biasa dalam olahraga memiliki hubungan positif yang kuat dengan akumulasi jumlah jam latihan, dan tahun spesialisasi dipandang sebagai penentu dalam meningkatkan keterampilan, kesiapan, dan komitmen atlet (Gonçalves, Figueiredo, & Silva 2008; de Bruin, Rikers & Schmidt, 2007). Sudut pandang ini, yang diterjemahkan ke dalam spektrum olahraga pemuda, berarti bahwa jika seorang atlet ingin menjadi pemain yang berprestasi tinggi, dia harus terlibat dalam latihan yang disengaja (*delibrate*) selama tahun-tahun spesialisasi, menggunakan waktu dengan bijak dan selalu berfokus pada tugas-tugas yang menantang kinerja saat ini. Model Latihan yang disengaja mengangkat isu penting untuk pedagogi olahraga karena mengarahkan klub dan organisasi olahraga yang bertanggung jawab atas pengembangan bakat olahraga muda untuk meningkatkan jumlah jam yang dihabiskan dalam latihan yang terorganisir, di bawah pengawasan pelatih khusus pada usia yang semakin rendah. Pendapat ini mengundang pertanyaan, apakah dengan pendekatan yang cukup 'ekstrem' bagi anak usia dini telah tepat untuk diterapkan?

Semua olahraga bermanfaat jika dilakukan di bawah arahan dan pengawasan yang tepat. Setiap olahraga memiliki aspek yang dapat berkontribusi pada pengalaman yang menyenangkan dan perkembangan fisik dan mental yang positif (Caslow, 2015). Namun, guru atau pelatih harus memutuskan apakah akan menganjurkan spesialisasi olahraga dini atau pelatihan yang sesuai dengan tahapan perkembangan dalam pelatihan olahraga anak-anak dan juga dikenalkan dengan berbagai cabang olahraga yang lain. Spesialisasi olahraga awal versus pelatihan yang sesuai dengan perkembangan telah diperdebatkan sejak tahun 1970-an. Ini adalah diskusi lama tentang manfaat relatif dari spesialisasi awal versus akhir dalam olahraga (Williams & Ford, 2008). Sebagian besar penelitian menyoroti aspek negatif dari spesialisasi olahraga awal. Oleh karena itu, tampaknya konsekuensi negatif dari spesialisasi olahraga awal sudah diketahui dengan baik. Namun, masih ada anak-anak yang mulai didorong mengkhususkan diri pada satu olahraga terlalu dini. Ada program olahraga, pelatih, dan orang tua yang mendorong atau bahkan memaksa anak-anak untuk memilih satu olahraga sejak usia dini dan memulai pelatihan intensif pada aktivitas yang dipilih dengan tujuan akhir mencapai tingkat elit (Horn, 2015). Selain itu, beberapa pelatih atau orang tua masih percaya bahwa cara terbaik untuk mengembangkan atlet elit adalah dengan berpartisipasi hanya dalam satu cabang olahraga sejak usia dini dan melakukannya sepanjang tahun (Myer et al., 2016).

Terlepas dari banyaknya studi yang tersedia yang berhubungan dengan topik pengembangan atlet jangka panjang, para peneliti mengklaim bahwa kita masih belum mengetahui banyak tentang spesialisasi olahraga awal dan diperlukan lebih banyak penelitian tentang topik ini (Horn, 2015; Baker, Cogley & Fraser-Thomas, 2009). Para peneliti menyajikan pelatihan yang sesuai dengan perkembangan sebagai pendekatan alternatif untuk spesialisasi olahraga awal. Pelatihan yang sesuai dengan perkembangan juga dapat ditemukan di bawah istilah sinonim ini: spesialisasi olahraga akhir, diversifikasi awal, atau pengambilan sampel olahraga awal.

Salah satu prinsip dasar pelatihan yang sesuai dengan perkembangan adalah apa yang disebut pembangunan multilateral, pendekatan yang kerap menjadi kontradiksi dari pendekatan spesialisasi. Perkembangan multilateral dalam pembinaan olahraga anak dikaitkan dengan banyak manfaat, seperti menghargai usia biologis anak, mencegah cedera, atau membantu transfer keterampilan motorik. Pelatihan multilateral sering dianggap sebagai solusi untuk pengembangan keseluruhan atlet muda selain manfaat kesehatan yang jelas, aktivitas fisik dengan berbagai cabang olahraga membantu pengembangan potensi perkembangan alami pada anak-anak (Oleksandr, 2014). Sementara beberapa besar ahli sepakat bahwa beberapa tingkat spesialisasi olahraga diperlukan untuk mencapai tingkat elit, ada beberapa perdebatan mengenai apakah waktu latihan intensif semacam itu harus dimulai pada masa kanak-kanak dan dengan mengesampingkan olahraga lainnya untuk memaksimalkan potensi kesuksesan. Ada kekhawatiran bahwa spesialisasi olahraga sebelum remaja mungkin mengganggu atlet muda.

Untuk mengkaver pembahasan pembinaan atlet usia muda pada dua pendekatan yang 'dipandang' saling bertentangan, artikel ini berupaya membahas lebih konsep dari pendekatan spesialisasi awal dan multilateral. Kerangka analisis diawali dengan (1) akar pengembangan bakat olahraga. (2) spesialisasi awal versus multilateral pada bakat usia dini dan (3) solusi dalam pelatihan dan pengembangan atlet usia muda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Akar Pengembangan Bakat Olahraga

Sebelum membahas lebih jauh tentang pengembangan bakat usia dini, terlebih dahulu membahas *talent* atau bakat usia dini dalam konteks olahraga. Bakat atau *Talent* mengacu pada "kemampuan bawaan atau alami" atau "bahan mentah" yang dimiliki atlet seperti kekuatan tubuh bagian atas, kecepatan kaki, atau koordinasi mata yang luar biasa (Chase & DiSanti, 2017). Seiring berkembangnya IPTEK Olahraga membuat kemampuan atau kualitas yang dimiliki anak tersebut dapat diketahui lebih awal.

Prihal memahami konsep bakat, Howe, Davidson dan Sloboda (1998) membagi konsep bakat menjadi lima karakteristik: (1) bakat berdasar pada struktur genetik dan oleh karena itu bakat sebagian adalah bawaan, (2) efek maksimalnya mungkin tidak sepenuhnya terlihat sejak usia dini, namun akan ada beberapa indikasi awal, yang memungkinkan orang-orang terlatih untuk mengidentifikasi kehadiran bakat sebelum kinerja dewasa telah ditunjukkan, (3) indikasi awal bakat dapat digunakan untuk tujuan prediktif mengenai atlet mana yang paling mungkin berprestasi, (4) hanya sebagian kecil anak yang memiliki talenta tingkat tinggi, dan (5) bakat adalah domain atau wilayah khusus (misalnya olahraga atau jenis olahraga tertentu).

Seiring perkembangan Ilmu Keolahragaan, lima karakteristik tersebut lebih mudah dicapai dengan berbagai penelitian tentang pencarian bakat '*talet identification*' baik melalui tes lapangan '*field test*' atau tes laboratorium '*lab test*'. Penelitian olahraga pada tes laboratorium yang mengambil gen khusus '*specific genes*' yang dapat berfungsi sebagai penanda awal potensi di masa depan, gen seperti Kolagen, Tipe V, Alpha 1 (COL5A1), yang mengkodekan protein kolagen khusus yang relevan dengan fleksibilitas ligamen dan tendon (Papadimitriou et al., 2016; Ahmetov et al., 2014; Mokone et al., 2006). Gen yang diketahui tersebut secara langsung atau tidak langsung dapat menentukan prestasi olahraga di masa depan. 'Gen' yang dimaksud merupakan cara melihat bakat muncul dari bawaan sejak lahir (Jacob et al., 2018). Pandangan tersebut lebih mencermintakan tentang pencarian atau identifikasi bakat dan percaya bahwa bakat itu dilahirkan (*nature*).

Beberapa dasawarsa terakhir terlihat terjadi sebuah peningkatan dalam implementasi olahraga dan tren terkait pengembangan atlet. Salah satu contohnya adalah meningkatnya *pervasiveness* "akademi elit" yang fokus pada pengembangan atlet menuju ke tingkat profesional. Pengembangan bakat, pada tingkat yang paling dasar, dipandang sebagai fasilitasi pertumbuhan atlet melalui kombinasi kemampuan bawaan dan keterampilan belajar (Phillips et al., 2010). Potensi bawaan seperti postur tubuh, rasio serat otot dan penglihatan yang baik merupakan suatu '*hardware*' yang memberikan keuntungan tersendiri dalam pembinaan bakat. Pelatihan, pengajaran dan praktik perkembangan yang mereka dapatkan dalam akademi adalah "perangkat lunak" dan membantu atlet mengembangkan fisik, mental dan pengetahuan mereka untuk menangani keterampilan dan tugas khusus olahraga yang sangat penting bagi kesuksesan dalam olahraga mereka di masa depan. Kerja keras dalam pembinaan dan pengembangan atlet dipercaya melampaui kepercayaan bahwa bakat muncul dari bawaan (*genetic*). Yang mempercayai bahwa *nurture* sebagai faktor utama dalam kesuksesan atlet (Neer, 2014).

Dalam olahraga, penampilan terbaik dunia terus meningkat. Sementara beberapa dari peningkatan ini disebabkan oleh perubahan prasarana dan sarana, juga aturan, peningkatannya dramatis bahkan dalam acara di mana perubahan kecil telah terjadi (misalnya, berlari dan berenang). Misalnya, pemenang maraton pada nomor putra di Olimpiade 1896, *finish* hanya dalam waktu kurang dari 2 jam 59 menit, 8 menit lebih lambat dari *finisher* terakhir (posisi ke-81) di maraton putra pada Olimpiade 2004. Waktu pemenang maraton ini adalah 2 jam 10 menit 55 detik. Fenomena di Olimpiade tersebut dikaitkan antara peningkatan kinerja ini dengan kualitas pelatihan yang lebih baik dan menyimpulkan bahwa tingkat kinerja yang stabil setelah pengalaman yang diperpanjang tidak secara kaku dibatasi oleh faktor bawaan yang tidak dapat dimodifikasi, tetapi dapat ditingkatkan lebih lanjut dengan upaya yang disengaja (Ericsson & Harwell, 2019). Meningkatnya perhatian ditempatkan pada aspek-aspek seperti prinsip-prinsip pelatihan ilmiah (Muller, Benko, Raschner, & Schwameder, 2000) dan penelitian ilmu olahraga (Goldsmith, 2000), seperti strategi nutrisi, persiapan dan pemulihan yang lebih baik, cenderung berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik tentang proses pelatihan dalam pengembangan bakat olahraga.

Terlepas dari perdebatan antara *nature* versus *nurture* dalam kesuksesan atlet, Ward et al., (2017) melihat bakat tidak bisa dan seharusnya tidak direduksi mutlak pada salah satu sisi perdebatan. Namun, perlu melihat bagaimana kedua pandangan saling melengkapi. Dengan begitu,

muncul pandangan lain yang melihat peran lingkungan (*ecology*) dalam pengembangan bakat. Pentingnya menciptakan lingkungan dan peluang yang 'tepat' untuk mendapatkan bakat dan lebih jauh lagi, mengidentifikasi banyak fenomena yang mereka anggap mendukung pengaruh dominan lingkungan dalam menentukan bakat individu. Perspektif dalam penelitian ekologi pengembangan bakat olahraga tidak lagi mempertentangkan mana yang lebih berpengaruh terhadap bakat: genetik atau lingkungan, akan tetapi bagaimana keduanya berinteraksi. Mengikuti saran Martindale, Collins dan Daubney, (2005), penelitian bakat olahraga untuk tidak terlalu terpaku pada identifikasi dan seleksi kemudian menambahkan fokus pada program perkembangan yang sesuai dan lingkungan (Bailey & Collins, 2013). Bakat olahraga yang diidentifikasi pada usia dini kemudian dilihat sebagai gabungan yang kompleks antara faktor genetik dan lingkungan latihan, dibandingkan sekedar hasil salah satu dari dua faktor tersebut. Martindale et al., (2005) merekomendasikan 5 formula dalam pengembangan bakat olahraga yang memperhatikan faktor lingkungan, yaitu (1) tujuan dan metode jangka panjang, (2) pesan dan dukungan koheren yang luas, (3) penekanan pada pengembangan yang tepat bukan keberhasilan awal, (4) pengembangan individu dan berkelanjutan dan (5) pengembangan yang terintegrasi, holistik dan sistematis mendekati. Merujuk hasil penelitian dari Bailey dan Collins, Henriksen, Satmbulova & Roessler, (2010) menekankan peran ekologi sosial dan relasional untuk pengembangan bakat yang efektif, seperti konteks mikro-makro, budaya organisasi, dan peran serta interaksi pemangku kepentingan. Jika pengembangan bakat yang memperhatikan faktor lingkungan ini dilakukan dengan efektif, dapat membantu atlet muda untuk bertransisi ke tingkat perkembangan dan/atau kinerja berikutnya menuju tingkat elit.

Pembahasan Pelatihan Spesialisasi Awal *versus* Multilateral pada Bakat Usia Dini

Pembahasan tentang menyiapkan atlet yang profesional tidak akan terlepas dari tahap multilateral dan spesialisasi. Pada awal pembinaan atau pelatihan, pengembangan multilateral secara kuat sama dengan memberikan fondasi yang kuat untuk atlet dalam menghadapi tahap profesional. Pelatihan multilateral sering dianggap sebagai solusi untuk pengembangan keseluruhan atlet muda selain manfaat kesehatan yang jelas, aktivitas fisik dengan berbagai cabang olahraga membantu pengembangan potensi perkembangan alami pada anak-anak (Krasilshchikov, 2013). Sebaliknya, pemberian pelatihan spesialisasi yang terlalu awal tanpa menyertakan prinsip multilateral akan mengakibatkan potensi yang kurang baik bagi masa depan atlet. Berpartisipasi dalam musim olahraga secara khusus (pelatihan spesialisasi) sepanjang tahun yang beragam dapat menyebabkan hilangnya keterampilan olahraga seumur hidup (Myer et al., 2016).

Spesialisasi olahraga mengacu pada fokus atlet pada satu cabang olahraga dan pelatihan spesifiknya yang bertentangan dengan atlet yang terlibat dalam generalisasi olahraga dan diversifikasi, di mana mereka berpartisipasi dalam berbagai olahraga (Knapik et al., 2020; Jayanthi et al., 2013). Pengembangan melalui jalur spesialisasi dalam olahraga adalah latihan intensif dalam olahraga dengan mengecualikan mengesampingkan latihan pada cabang olahraga lainnya (Jayanthi et al., 2013). Penemuan-penemuan alat atau instrumen dalam identifikasi atlet muda atau calon atlet pada cabang olahraga tertentu membuat salah pemahaman dalam penerapan pelatihan spesialisasi di awal hingga masa remaja telah menjadi semakin umum. Para orang tua beranggapan bahwa ketika anaknya sudah diketahui memiliki spesialisasi pada cabang olahraga tertentu lantas tidak akan memperbolehkan anaknya untuk berlatih cabang olahraga lainnya, di mana tindakan tersebut dinilai kurang tepat.

Beberapa tingkat spesialisasi olahraga diperlukan untuk mengembangkan pengembangan keterampilan tingkat elit. Namun, untuk sebagian besar olahraga, latihan intensif semacam itu dalam olahraga tunggal dengan mengesampingkan yang lain harus ditunda sampai usia remaja untuk mengoptimalkan kesuksesan sambil meminimalkan cedera, tekanan psikologis, dan kelelahan (Jayanthi et al., 2013). Begitu riskannya kesalahan praktik dalam pelatihan spesialisasi, seorang pelatih harus berhati-hati dalam merencanakan rasio antara latihan multilateral dan spesialisasi dan harus penuh pertimbangan yang matang ketika mengikutsertakan atlet muda pada sebuah kompetisi yang melibatkan persaingan tingkat tinggi. Ada tiga faktor penting dalam pengembangan spesialisasi, yaitu 1) mulai sejak usia dini, (2) mengkhususkan dan meningkatkan partisipasi diberbagai cabang olahraga, dan 3) mendedikasikan komitmen secara maksimal (Ericsson & Harwell, 2019).

Sementara sebagian besar ahli sepakat bahwa beberapa tingkat spesialisasi olahraga diperlukan untuk mencapai tingkat elit, ada beberapa perdebatan mengenai apakah waktu latihan intensif semacam itu harus dimulai pada masa kanak-kanak dan dengan mengesampingkan olahraga lainnya untuk memaksimalkan potensi kesuksesan. Pengamatan dan anekdot menyarankan, secara umum,

setidaknya 10 thn pengalaman dan 10.000 jam praktik yang disengaja diperlukan untuk kesuksesan internasional dalam bidang musik, catur, dan disiplin lainnya (Malina, 2010). Ada beberapa faktor yang mungkin bisa dikatakan positif dan negatif dalam memengaruhi pengembangan spesialisasi diberikan pada awal pembinaan usia muda, yaitu 1) Pandangan dari eropa timur (*Perceptions of the East*), 2) Mencapai lebih unggul (*getting ahead*), 3) Pelabelan (*labeling*), 4) Mengejar beasiswa (*Pursuit of Scholarships*), 5) Mengejar Kontrak Profesional (*Pursuit of Professional Contracts*), 6) Penelitian keahlian (*Expertise Research*), dan 7) Industri alat olahraga (*Sporting Goods Industry*) (Malina, 2010).

Fundamental dari program pelatihan untuk anak usia dini adalah multilateral dan permainan dengan berbagai cabang olahraga. Pendekatan pembangunan multilateral awalnya muncul akibat perpaduan dua unsur sederhana dan pada dasarnya tidak terkait, yaitu 1) konsep perlunya pembangunan secara keseluruhan dan spesialisasi terbatas atau terlambat, dan 2) ketersediaan musiman fasilitas pelatihan dan kompetisi dingin secara iklim, atau dengan musim dingin musim dingin yang berbeda, di setiap negara (Krasilshchikov, 2013). Anak-anak yang berpartisipasi pada olahraga harus diberikan berbagai kemampuan dasar tubuh multilateral, sehingga akan mudah untuk mengembangkan kemampuan tubuh yang bervariasi. Oleh sebab itu berbagai aktivitas olahraga harus diajarkan agar anak memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh. Aspek latihan yang perlu dikembangkan pada anak usia dini adalah keterampilan (teknik) gerak dasar yang benar dengan kemampuan fisik dasar yang mumpuni. Dukungan untuk konsep pembangunan multilateral ditemukan di sebagian besar wilayah pendidikan dan *human endeavors* (Bompa & Buzzichelli, 2019). Pada awal pelatihan kecabangan olahraga, penerapan prinsip multilateral atau pengembangan fisik secara menyeluruh adalah kebutuhan yang mutlak.

Pengembangan multilateral selama beberapa tahun merupakan sebuah dasar ketika titik berat berfokus pada perencanaan pengembangan spesialisasi (Bompa & Buzzichelli, 2019). Hal ini akan sangat efektif bagi perkembangan fisik dan psikologi anak yang merupakan dasar maksimal kinerja atlet ketika akan mengembangkan karirnya. Hasil penelitian pada atlet *Alpine Skiing* pada usia 10 tahun di Rumania, Untuk kebugaran fisik yang baik, atlet ski harus mengembangkan ketangkasan, kekuatan, daya tahan, kekuatan pada tungkai bawah, mobilitas, keseimbangan, koordinasi, yang dapat mempengaruhi pelaksanaan teknis atlet (Andreea & Ioana, 2016), penelitian yang lebih baru mengungkap hal yang serupa (Battaglia et al., 2019; Tulbure-Andone et al., 2021). Itu artinya berbagai jenis latihan fisik yang menyeluruh perlu diberikan kepada anak usia dini.

Distraksi dan 'godaan' untuk menyimpang dari rencana pengembangan multilateral dan memulai pelatihan secara spesifik terlalu cepat bisa sangat besar, terutama saat atlet muda menunjukkan perkembangan pesat dalam mempraktikkan keterampilan cabang olahraga tertentu. Dua faktor yang sangat berpengaruh diterapkannya spesialisasi di awal adalah pelatih yang kurang paham tentang pentahapan prinsip latihan dan intervensi dari orang tua. Semakin banyak pelatih, orang tua, dan anak-anak percaya bahwa cara terbaik untuk menghasilkan atlet muda yang superior adalah mengikutsertakan hanya bermain satu olahraga sejak usia dini, dan memainkannya hampir sepanjang tahun (Malina, 2010). Sebuah pendekatan bertahap untuk pengembangan atlet usia dini, meningkat dari multilateral sampai spesialisasi seiring dengan kematangan atlet, atlet akan dapat mencapai level persiapan fisik yang lebih tinggi, dan teknik secara sempurna, dan pada akhirnya akan mencapai prestasi yang lebih panjang (Bompa & Buzzichelli, 2019). Usia yang tepat yang diperlukan untuk membentuk basis fundamental keterampilan motorik dan psikomotor adalah antara 7-11 tahun dan harus menawarkan berbagai macam latihan, permainan dinamis, mengerjakan berbagai lokakarya di rol, sepeda, skateboard, yang pernah diperoleh, meningkatkan kinerja atletik (Andreea & Ioana, 2016).

Beberapa literatur dan hasil penelitian yang menunjukkan beberapa penerapan *Multilateral Training* (MT) (Wormhoudt et al., 2017; Fischetti & Greco, 2017; Sannicandro & Raiola, 2021). Pemilihan olahraga multilateral tidak bisa diacak begitu saja, harus menyerupai spesialisasi olahraga yang telah dipilih dengan satu atau lain cara, kemiripan itu biasanya dicari baik dalam kesamaan persyaratan fungsional maupun dalam taktik permainan (Krasilshchikov, 2013; Oleksandr, 2014). Misalnya, kesamaan respon fisiologis dalam bersepeda ke olahraga ketahanan lainnya bisa menjadikannya substitusi yang baik untuk skating atau ski selama musim panas, dan sebaliknya, ski bisa menjadi substitusi yang baik untuk mendayung dan berkano saat musim dingin (Krasilshchikov, 2013). Penerapan pengembangan multilateral tidak hanya dilakukan pada akademi atau klub olahraga, melainkan juga bisa dilakukan di sekolah formal. Pendidikan jasmani di sekolah dasar dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan multilateral (Fischetti & Greco, 2017). Pendidikan jasmani sangat penting dalam pengembangan prestasi olahraga karena konteks tersebut adalah

fundamental atau dasar untuk membentuk keterampilan motorik, pengetahuan dan juga psikis seorang anak.

Di berbagai negara yang olahraganya sudah maju seperti Rusia dan Amerika pengembangan multilateral menjadi suatu fundamental bagi terbentuknya atlet profesional yang mampu berprestasi di level Internasional. Di Rusia hampir seluruh atlet profesional memiliki landasan multilateral yang kuat, pada usia 10-15 tahun mereka mengikuti berbagai kegiatan olahraga seperti sepakbola, ski, bersepeda dan pelbagai cabang olahraga lainnya, pengembangan spesialisasi dimulai pada usia 15 hingga 17 tahun (Bompa & Buzzichelli, 2019). Sedangkan penelitian di Pennsylvania, Amerika bahwa sebagian besar pemain bisbol profesional telah bermain bola basket dan sepak bola di sekolah menengah atas; Selain bermain bola basket, 68,7% bermain basket dan 59,3% bermain sepak bola di SMA (Wilhelm et al., 2017). Negara Islandia yang untuk pertama kali lolos ke putaran final Piala Dunia Sepakbola 'FIFA World Cup' juga menekankan pentingnya pemberian prinsip multilateral pada pembinaan sepakbola di usia muda. Pada seminar yang diadakan di Yogyakarta, Hemir Hallgrimson (pelatih Timnas Islandia) mengatakan kalau anak yang mengikuti pembinaan sepakbola usia dini juga harus mengikuti kegiatan cabang olahraga lain dan diwajibkan 1kali dalam seminggu mengikuti pelatihan renang.

Program pembinaan yang terealisasi dalam perencanaan latihan harus berdasar pada analisis yang dilakukan secara komperhensif yang berdasar pada parameter fisiologis dan psikologis. Berdasarkan dua parameter tersebut Bompa dan Buzzichelli (2019 pp. 38–39) telah merekomendasikan faktor-faktor penentu yang harus diperhatikan dalam program pelatihan, yaitu a) usia kronologis dan biologis, b) usia latihan, c) riwayat latihan, d) status kesehatan dan e) stres dan kecepatan pemulihan. Tanpa mengesampingkan pentingnya pengembangan spesialisasi, dari lima faktor tersebut bompa jelas lebih menekankan akan pentingnya pengembangan multilateral pada usia dini, karena akan berpengaruh pada kesehatan jangka panjang fisiologi dan psikologi.

Solusi dalam Pelatihan dan Pengembangan Atlet Usia Muda

Atlet muda menjadi sasaran pelatihan untuk olahraga pada usia dini dan mengkhususkan diri dalam satu olahraga dengan tujuan mencapai tingkat elit. Kesempatan untuk pemilihan keikutsertaan dalam olahraga penting untuk pencegahan cedera. Tanpa kesempatan untuk "mencicipi" olahraga yang berbeda selama masa kanak-kanak, atlet muda cenderung tidak memperoleh keterampilan fisik, psikososial, dan kognitif dasar yang penting untuk kesuksesan jangka panjang dalam olahraga (Côté, Lidor & Hackfort, 2011). Pendidikan jasmani adalah salah satu kesempatan yang dijamin bagi sebagian besar anak untuk meningkatkan literasi jasmani (*physical literacy*) mereka dan mengalami berbagai olahraga—dari permainan bola lapangan hingga latihan fisik—dengan instruksi yang tepat dan penilaian. Anak-anak yang tidak mengalami pada kegiatan yang bermakna pada olahraga yang berbeda selama pendidikan jasmani mungkin lebih cenderung mengkhususkan diri pada satu olahraga untuk mengeksplorasi serangkaian keterampilan motorik yang meningkatkan kepercayaan diri gerakan pribadi mereka, mengalami kesuksesan awal, menenangkan orang tua, dan mendapatkan dukungan dari orang tua. pelatih muda mereka. Pendidikan jasmani memberikan mekanisme "alternatif" yang ideal bagi seorang atlet khusus untuk mengembangkan literasi jasmani serta memperluas kesempatan mereka untuk pengambilan sampel olahraga.

Anak-anak harus berpartisipasi dalam berbagai olahraga dengan pelatih pemuda yang berkualifikasi yang, pada gilirannya, memiliki pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatur dan memantau pelatihan dan adaptasi yang berkaitan dengan usia sehingga anak-anak lebih mungkin mengalami kesuksesan jangka panjang sebagai atlet kompetitif. Program olahraga perkembangan harus sesuai dengan keunikan anatomi, fisiologis, dan psikososial anak-anak dan remaja dan berhubungan dengan perkembangan fisik jangka panjang mereka untuk membangun fondasi yang kuat untuk kesuksesan di masa depan. Beberapa anak mungkin mengembangkan keterampilan tingkat lanjutan atau tingkat orang dewasa pada usia muda dan dapat menciptakan beberapa filosofi kepelatihan yang digerakkan oleh orang dewasa dan mungkin lebih sesuai untuk atlet yang lebih tua.

Saat ini, kebijakan dan strategi diperlukan untuk memastikan bahwa kaum muda dipersiapkan untuk keterlibatan optimal dalam olahraga tim yang terorganisir dan memiliki kesempatan untuk meningkatkan kebugaran fisik sambil mempelajari dan mempraktikkan taktik permainan. Wawasan baru ke dalam desain program pengembangan fisik remaja mungkin terbukti bermanfaat bagi pelatih remaja yang perlu mengintegrasikan komponen kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan ke dalam sesi pelatihan yang hemat waktu untuk mengubah lintasan aktivitas fisik dan risiko cedera

terkait. Pelatihan neuromuskuler integratif (INT) mencakup aktivitas pengkondisian umum (misalnya, latihan membangun kekuatan) dan spesifik (misalnya, latihan yang ditargetkan untuk defisit kontrol motorik) yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran terkait kesehatan dan keterampilan dalam lingkungan yang mendukung secara sosial.

Tidak bisa dipungkiri lagi, pelatih adalah peran utama dalam proses perkembangan atlet. Tindakan dan perkataan seorang pelatih menjadi bagian penting bagi cara pandang atlet terhadap atmosfer olahraga, bahkan pada jenjang profesional. Atlet di usia muda, yang bersaing untuk mendapatkan 'simpati' pelatih yang lebih fokus pada penguasaan dan peningkatan keterampilan daripada pelatih yang lebih fokus pada hasil menang/kalah, menunjukkan tingkat dan makna kenikmatan, kepuasan, dan pengaruh positif yang lebih tinggi dari pelatihan untuk juara (Chase & DiSanti, 2016). Filosofi pelatihan seperti itu juga membantu untuk mengembangkan talenta secara efektif melalui pembinaan atau pelatihan yang seimbang "*triad*" atlet dari kinerja optimal, perkembangan optimal, dan pengalaman optimal (Chase & DiSanti, 2016). Tidak ada "resep" standar untuk mengembangkan bakat karena banyaknya faktor pribadi, lingkungan, dan kontekstual yang menengahi perkembangan atletik, namun dalam konteks ini pelatih memainkan peran penting dalam menentukan apakah seorang atlet mencapai potensi talenta penuhnya dan terus berpartisipasi dan menikmati pengalaman olahraga. Chase dan DiSanti (2016) merekomendasikan empat faktor yang berkaitan dengan pengembangan bakat dan keseimbangan antara spesialisasi olahraga dan manfaat diversifikasi atau konsekuensi yang melingkupi pengembangan bakat. (1) *Evaluasi Keyakinan Anda*, Pelatih harus mengevaluasi JIKA keyakinan, tindakan, dan harapannya sendiri pada spesialisasi olahraga untuk atlet mereka memungkinkan terjadi sebuah perbedaan atau diversifikasi. (2) *Mendiskusikan tujuan dengan atlet*, Bagi setiap atlet yang mempertimbangkan spesialisasi hanya dalam satu olahraga, pelatih harus berdiskusi dengan atlet dan orang tuanya tentang apakah rencana atau tujuan mereka sesuai dan realistis. (3) *Berusaha untuk seimbang*, Pelatih harus membantu atlet mereka dalam memperjuangkan keseimbangan antara partisipasi olahraga mereka dengan bagian kehidupan lain di masa muda mereka. (4) *Ciptakan atmosfer atau budaya*, Pelatih harus mencoba menciptakan budaya di mana atlet dapat meningkatkan keterampilan, pengkondisian, atau kinerja olahraga mereka di luar musim tanpa pengawasan atau intervensi konstan oleh pelatih.

SIMPULAN

Tinjauan berbasis bukti saat ini mendukung anggapan bahwa anak-anak harus didorong untuk mengambil bagian dalam berbagai olahraga pada tingkat yang sesuai dengan kemampuan dan minat mereka untuk mencapai manfaat olahraga fisik, psikologis, dan sosial terbaik. Salah satu tujuan utama individu atau kelompok fokus dalam pelatihan olahraga adalah untuk mencapai prestasi maksimal yang terwujud dalam medali atau piala. Salah satu jalan untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan program pengembangan atlet usia dini.

Program pengembangan usia dini tidak akan bisa lepas dari prinsip multilateral dan spesialisasi. Dalam konteks tersebut, kami menyimpulkan pengembangan yang berjenjang dengan baik akan menciptakan prestasi atlet yang lebih maksimal di masa depan dan akan berlangsung lebih panjang. Ketika memilih jalan spesialisasi, solusi alternatif dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan atlet beragam peluang untuk pengembangan keterampilan motorik selama tahun-tahun pertumbuhan, dikombinasikan dengan pelatihan neuromuskular integratif terencana dapat membantu mengoptimalkan potensi keberhasilan atlet muda. Peluang lebih lanjut yang diciptakan dalam pendidikan jasmani juga dapat membantu memaparkan pemuda pada beragam olahraga dan peluang yang berpotensi lebih besar untuk mengidentifikasi olahraga dengan potensi terbesar untuk kesuksesan dan kesenangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmetov, I., Kulemin, N., Popov, D., Naumov, V., Akimov, E., Bravy, Y., Egorova, E., Galeeva, A., Generozov, E., Kostyukova, E., Larin, A., Mustafina, L., Ospanova, E., Pavlenko, A., Starnes, L., Zmijewski, P., Alexeev, D., Vinogradova, O., & Govorun, V. (2014). Enome-wide association study identifies three novel genetic markers associated with elite endurance performance. *Biology of Sport*, 32(1), 3–9. <https://doi.org/10.5604/20831862.1124568>

- Andreea, C., & Ioana, C. (2016). Study regarding the development of general and specific motor skills in alpine skiing category u10. *Science, Movement and Health*, 16(2), 329–334.
- Bailey, R., & Collins, D. (2013). The Standard Model of Talent Development and Its Discontents. *Kinesiology Review*, 2(4), 248–259. <https://doi.org/10.1123/krj.2.4.248>
- Baker, J., Cobley, S., & Fraser-Thomas, J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies*, 20(1), 77–89. <https://doi.org/10.1080/13598130902860507>
- Battaglia, G., Alesi, M., Tabacchi, G., Palma, A., & Bellafiore, M. (2019). The Development of Motor and Pre-literacy Skills by a Physical Education Program in Preschool Children: A Non-randomized Pilot Trial. *Frontiers in Psychology*, 9, 2694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02694>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (Sixth edition). Human Kinetics.
- Caslow, D. (2015). Youth Specialization in Sports: Good or Bad? *Amateur Wrestling News*, 60(8), 16–17.
- Chase, M. A., & DiSanti, J. S. (2017). Talent development recommendations for coaches to consider. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205696>
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2011). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>
- de Bruin, A. B. H., Rikers, R. M. J. P., & Schmidt, H. G. (2007). The influence of achievement motivation and chess-specific motivation on deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(5), 561–583. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.5.561>
- Diogo, F., & Gonçalves, C. E. (2014). The Path to Expertise in Youth Sport: Using a Retrospective Interview in Three Different Competitive Contexts. *Perceptual and Motor Skills*, 118(2), 317–330. <https://doi.org/10.2466/30.10.PMS.118k18w2>
- Ericsson, K. A., & Harwell, K. W. (2019). Deliberate Practice and Proposed Limits on the Effects of Practice on the Acquisition of Expert Performance: Why the Original Definition Matters and Recommendations for Future Research. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02396>
- Fischetti, F., & Greco, G. (2017). Multilateral methods in Physical Education improve physical capacity and motor skills performance of the youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 2161–2168. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s4223>
- Gonçalves, C. E., Figueiredo, A., & Silva, M. J. C. (2008). Multidimensional analysis of drop-out in youth basketball: Two-year follow-up among Portuguese initiates. In *Children and Exercise XXIV*. Routledge.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 212–222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
- Horn, T. S. (2015). Social Psychological and Developmental Perspectives on Early Sport Specialization. *Kinesiology Review*, 4(3), 248–266. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0025>
- Howe, M. J., Davidson, J. W., & Sloboda, J. A. (1998). Innate talents: Reality or myth? *The Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 399–407; discussion 407–442. <https://doi.org/10.1017/s0140525x9800123x>

- Jacob, Y., Spiteri, T., Hart, N., & Anderton, R. (2018). The Potential Role of Genetic Markers in Talent Identification and Athlete Assessment in Elite Sport. *Sports*, 6(3), 88. <https://doi.org/10.3390/sports6030088>
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports Specialization in Young Athletes. *Sports Health*, 5(3), 251–257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Knapik, D. M., Rizzone, K. H., & Voos, J. E. (2020). Timing and Reasons Behind Single-Sport Specialization in Soccer: A Survey of 64 Major League Soccer Athletes. *Sports Health*, 12(4), 355–360. <https://doi.org/10.1177/1941738120911373>
- Krasilshchikov, O. (2013). Effects of short term multilateral and sport specific training on physical fitness profile of malaysian school children. *International Journal of Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sciences*, 2(01), Article 01. <https://ijems.net/index.php/ijem/article/view/22>
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364–371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>
- Martindale, R. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent Development: A Guide for Practice and Research Within Sport. *Quest*, 57(4), 353–375. <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.10491862>
- Mokone, G. G., Schwellnus, M. P., Noakes, T. D., & Collins, M. (2006). The COL5A1 gene and Achilles tendon pathology. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(1), 19–26. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2005.00439.x>
- Myer, G. D., Jayanthi, N., DiFiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2016). Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. *Sports Health*, 8(1), 65–73. <https://doi.org/10.1177/1941738115614811>
- Neer, D. (2014). Bounce: The Myth of Talent and the Power of Practice. *International Sport Coaching Journal*, 1(2), 115–116. <https://doi.org/10.1123/iscj.2014-0066>
- Oleksandr, K. (2014). Multilateral training: Re-examining the concept's practicality / Oleksandr Krasilshchikov. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 10(1), Article 1.
- Papadimitriou, I. D., Lucia, A., Pitsiladis, Y. P., Pushkarev, V. P., Dyatlov, D. A., Orekhov, E. F., Artioli, G. G., Guilherme, J. P. L. F., Lancha, A. H., Ginevičienė, V., Cieszczyk, P., Maciejewska-Karłowska, A., Sawczuk, M., Muniesa, C. A., Kouvatsi, A., Massidda, M., Calò, C. M., Garton, F., Houweling, P. J., ... Eynon, N. (2016). ACTN3 R577X and ACE I/D gene variants influence performance in elite sprinters: A multi-cohort study. *BMC Genomics*, 17(1), 285. <https://doi.org/10.1186/s12864-016-2462-3>
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert Performance in Sport and the Dynamics of Talent Development. *Sports Medicine*, 40(4), 271–283. <https://doi.org/10.2165/11319430-000000000-00000>
- Sannicandro, I., & Raiola, G. (2021). Game based and multilateral approach in youth soccer training: A choice so that health and sporting targets can coexist. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 61(9), 1314–1315. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12247-9>
- Tulbure-Andone, R., Neagu, N., & Szabo, D.-A. (2021). Comparative study on the development of the motor skill (strength) through the circuit method versus dynamic games in physical education classes. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 21, 223–230. <https://doi.org/10.26659/pm3.2020.21.4.223>
- Ward, P., Belling, P., Ehrlinger, J., & Petushek, E. (2017). Does talent exist? A Re-evaluation of the Nature-Nurture Debate. In *In book: Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 19–34). Routledge.
- Wilhelm, A., Choi, C., & Deitch, J. (2017). Early Sport Specialization: Effectiveness and Risk of Injury in Professional Baseball Players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(9), 232596711772892. <https://doi.org/10.1177/2325967117728922>

- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4–18. <https://doi.org/10.1080/17509840701836867>
- Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W., & Davids, K. (2017). *The Athletic Skills Model: Optimizing Talent Development Through Movement Education*. Routledge.