

# ANALISIS FAKTOR PENENTU PRESTASI OLAHRAGA

Disampaikan pada :  
CERAMAH ILMIAH OLAHRAGA DALAM RANGKA MEMPERINGATI  
HARI OLAHRAGA NASIONAL (HAORNAS) KE XIV/1997  
DI KABUPATEN PASAMAN  
Tanggal 13 September 1997

Oleh :  
Hanif Badri

PERPUSTAKAAN IKIP PADANG	
DITERIMA TGL.	4 - 10 - 99
SUMBER / HARGA	1 / -
KOLEKSI	KI
NO. INVENTARIS	735 / KI / 99 - 01 (02)
NO. STAMPA	796.01 Bad - 01

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
IKIP PADANG  
1997

MILIK PERPUSTAKAAN  
UNIV. NEGERI PADANG

## Prestasi Yang Relatif Berkembang

Kalau kita pelajari data-data prestasi olahraga sejak dari tingkat daerah, nasional ataupun internasional, maka kita akan sampai pada suatu bentuk kesimpulan, bahwa prestasi itu berkembang secara relatif. Perkembangan mana terlihat dalam ukuran kualitas ataupun kuantitas. Seandainya kita pada saat sekarang ini menyaksikan pertandingan senam di TV, maka kita akan mendapatkan kesan bahwa gerakan yang dilakukan atlet sudah semakin atraktif saja, karena gerakan tersebut makin sulit diikuti mata telanjang. Hal ini juga diikuti oleh peningkatan pada cabang-cabang olahraga lainnya. Beberapa tahun yang lalu ada orang yang meramalkan bahwa tidak akan mungkin manusia berlari seratus meter dengan kecepatan dibawah 10 detik. Kenyataan yang kita hadapi pada saat ini atlet telah menggagalkan ramalan tersebut. bahkan belakng ini dalam cabang olahraga atletik orang sudah mulai berfikir untuk menukar ukuran berat lembing. Hal ini dikarenakan hasil lemparan atlet makin bertambah juga. Ditingkat nasional, regional dan daerah selalu kita mendapatkan hasil pemecahan rekor.

Perkembangan prestasi yang dihasilkan oleh para atlet ini, pada suatu sisi adalah merupakan keinginan masyarakat, pemerintah dan atlet sendiri. Orang menginginkan atlet menghasilkan produk gerakan yang makin tinggi, makin cepat makin atraktif saja. Kalau tidak demikian maka efek kegembiraan, kesenangan, keuntungan dan kemenangan dari olahraga tidak akan tercapai. Sehingga untuk pencapaian prestasi dirasakan sebagai hal yang makin sulit saja. Kalau pada waktu olympiade Berlin umpamanya, untuk mendapatkan sebuah medali orang bisa dengan berlatih tiga kali seminggu saja. Namun pada saat

sekarang dengan berlatih sepanjang hari pun perolehan medali belum bisa dipastikan. Kesulitan semacam inilah yang pada gilirannya menghasilkan usaha jalan pintas. Baik oleh atlet ataupun orang-orang yang melingkungi atlet itu sendiri. Hasilnya tidak jarang ditemui bentuk-bentuk kekecewaan dan patah hati.

### Keperluan Penganalisaan

Keberhasilan atau ketidak berhasilan prestasi, tidak jarang menimbulkan berbagai pertanyaan. Bahkan tidak jarang hal ini menimbulkan pertengkaran dan perdebatan. Pertanyaan pokok yang bisa diajukan adalah : Apa yang menyebabkan itu terjadi ?. Hal ini tentulah membutuhkan jawaban dalam bentuk analisa awal terhadap faktor-faktor apa yang menentukan prestasi itu sendiri. Karena hasilnya akan memungkinkan memberikan keuntungan-keuntungan.

Hasil penganalisaan akan memungkinkan suatu prestasi olahraga dideskripsikan secara objektif. Dengan demikian efek negatif dari suatu keberhasilan atau kegagalan dapat diminimalkan. Selanjutnya dengan penganalisaan semacam ini usaha-usaha pencapaian dapat dilakukan secara efisien dan efektif. Baik bagi atlet, pelatih, pembina dan sebagainya. Pada akhirnya kegiatan semacam ini akan memungkinkan kita dapat membuat ramalan untuk masa mendatang.

### Faktor-Faktor Penentu Prestasi Olahraga

Penentuan faktor-faktor penentu prestasi olah-raga dapat ditinjau dari dua bagian. Pada bagian pertama terlibat faktor dalam yaitu faktor-faktor yang berada dalam diri atlet yang berprestasi. Bagian kedua adalah faktor-faktor luar, yaitu faktor-faktor yang berasal

dari luar diri atlet. Faktor luar akan mempengaruhi terhadap faktor dalam. Faktor dalam terdiri atas empat faktor, sementara faktor luar terdiri atas delapan faktor.

Faktor dalam yang pertama adalah kemampuan kondisi fisik dan koordinasi. Sebagaimana telah menjadi pengetahuan umum, kemampuan kondisi fisik terdiri atas daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi. Pembagian ini baru dalam bentuk dasar. Dalam realisasinya kecenderungan bentuk dasar ini tampil secara bersama atau berurutan. Hal ini disebabkan kemampuan kondisi fisik yang tidak tunggal dari cabang-cabang olahraga. Selanjutnya kebutuhan cabang olahraga terhadap kemampuan kondisi fisik berbeda-beda. Kemampuan kondisi fisik senantiasa dipengaruhi oleh faktor umur, konstitusi tubuh, koordinasi dan titik waktu latihan.

Faktor dalam yang kedua, adalah keterampilan teknik dan kemampuan taktik. Keterampilan teknik sebagaimana telah kita ketahui adalah merupakan suatu cara upaya yang ditempuh untuk pencapaian tugas atau tujuan gerakan secara ekonomis dan efektif. Teknik selanjutnya dapat dianalisa berdasarkan berbagai sudut pandang. Dari segi tujuan gerakan akan didapati adanya gerakan yang bertujuan meminimalkan waktu, memaksimalkan jarak, mengoptimalkan kesulitan dan mengoptimalkan titik temu. Dari sisi bentuk teknik dapat dibedakan berdasarkan teknik terbuka dan teknik tertutup. Selanjutnya teknik itu dapat dilihat dari sudut jalannya gerakan, hal ini memperlihatkan adanya fase-fase gerakan yang ujungnya mengklasifikasi atas gerakan siklik dan asiklik.

Kemampuan taktik juga telah dikenal secara populer yakni sebagai upaya terencana untuk lebih berprestasi dari lawan baik secara individu maupun berkelompok dengan tidak

terpengaruh oleh tantangan dari luar. Derajat keterampilan teknik (kasar, halus dan otomatisasi) akan menentukan sekali terhadap tindakan taktik apa yang bisa dibuat. Selanjutnya keterampilan teknik juga ditentukan oleh derajat kemampuan kondisi fisik yang dimiliki. Usaha untuk mendalami tentang teknik dan taktik dapat dilakukan dalam teori gerak.

Faktor dalam yang ketiga adalah konstitusi tubuh dan faktor kesehatan. Yang termasuk dalam faktor ini merupakan bangunan tubuh manusia atau atlet itu sendiri. Bangunan otot dan organ-organ, ukuran dari pada tubuh dan faktor kesehatannya. Setiap cabang olahraga mempunyai tuntutan konstitusi tubuh yang relatif berbeda. Kekurang-jelian kita terhadap faktor ini, tidak jarang menimbulkan kekecewaan yang mendalam. Untuk itu pengintegrasian ilmu pengetahuan dan teknologi dirasakan makin merupakan suatu keharusan.

Faktor dalam yang terakhir adalah faktor kepribadian atlet. Di dalam faktor ini termasuk aspek-aspek kemampuan intelektual, sifat-sifat moral dan motivasi. Berbagai bentuk aktivitas prestasi olahraga mempunyai tuntutan intelektual yang tinggi. Berdasarkan kemampuan yang diperlihatkan atlet, kekaguman kita sebagai penonton makin menjadi jadi. Tapi berdasarkan kemampuan ini pula membuat kebencian yang mendalam. Prestasi itu indah, prestasi itu baik, prestasi itu mengagumkan. Namun tidak jarang semua itu sirna oleh kebejatan moral si atlet. Kita mengetahui bahwa dalam keadaan biasa melalui latihan prestasi yang dihasilkan baru mencapai 90 %, kemampuan yang tinggal 10 % sangatlah dipengaruhi oleh faktor psikis ini, umpamanya keinginan, kemauan, rasa takut dan sebagainya.

Keempat faktor yang menentukan prestasi yang dijelaskan ini berasal dari dalam diri atlet. Oleh sebab itu ketimpangan salah satunya akan menyebabkan pengaruh negatif terhadap prestasi yang ditampilkan. Selanjutnya faktor ini senantiasa dipengaruhi pula oleh faktor yang berasal dari luar.

Ada beberapa faktor luar yang mempengaruhi prestasi olahraga. Faktor dimaksud adalah faktor didaktik pendidikan olahraga, aspek sosial, sarana dan prasarana, olahraga diluar sekolah, guru olahraga dan pelatih, keluarga, akhirnya tuntutan terhadap olahraga berasal dari masyarakat dan pemerintah.

Ketidak berhasilan prestasi sering menimbulkan tudingan terhadap penjas di sekolah. Segingga hal ini menghasilkan beberapa aksi modifikasi penjas di sekolah. Keadaan ini tentulah benar adanya. Apalagi kalau kita ingat program wajib belajar 9 tahun saat ini, berarti setiap anak akan berada disekolah, kita pa-ham betul bahwa untuk mendapatkan hasil prestasi yang baik pada usia yang semestinya haruslah mendapatkan arahan yang baik pada usia dini. Sebagai suatu contoh seorang yang telah terlanjur mempelajari teknik yang salah akan lebih sulit diperbaiki dari pada mempelajari teknik yang baru.

Aspek sosial dapat pula kita ketahui mempe-ngaruhi keberadaan atlet. Hal ini berkaitan dengan bagaimana si atlet berhubungan dengan yang lain, dengan teman, guru, pelatih, petugas dan lain sebagainya. Dampak psikis bentuk hubungan akan berpengaruh terhadap prestasi.

Pengenalan umum membenarkan bahwa sarana dan prasarana berpengaruh terhadap prestasi. Untuk aktivitas belajar ukuran sarana dan prasarana akan berbeda secara rela-

tif. Namun untuk olahraga prestasi ukuran sarana dan prasarana mempunyai ukuran tertentu. Hal ini mempunyai korelasi langsung dengan situasi berlatih dan situasi bertanding.

Faktor luar yang keempat adalah faktor guru dan pelatih. Baik guru ataupun pelatih ditandai dengan indikator pengalaman, kemampuan dan penempatan. Kompetensi khusus harus dimiliki oleh guru dan pelatih, sehingga memungkinkan lahir atlet berprestasi. Pertanyaannya adalah apakah kompetensi ini telah dimiliki oleh guru dan pelatih kita.

Keadaan olahraga di luar sekolah merupakan faktor yang kelima. Di dalam faktor ini terkait keadaan pertandingan, pionir organisasi dan pionir pelaksana. Pertandingan dapat berfungsi sebagai alat ukur prestasi, di samping untuk memacu peningkatan prestasi. Susunan dan titik waktu pertandingan tentulah merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian. Olahraga di masyarakat menghendaki adanya pionir-pionir organisasi dan pelaksanaan. Apalagi kalau dilihat keadaan di negara kita, pekerjaan yang masih serba amatir menghendaki tingginya dedikasi.

Peranan media massa dalam olahraga prestasi merupakan faktor tersendiri. Peranan ini tidak hanya berpengaruh pada bentuk mengkomunikasikan saja, tetapi lebih jauh akan mampu untuk membelajarkan, memotivasi dan lain sebagainya. Banyak sudah bukti nyata yang memperlihatkan bahwa olahraga makin meningkat sebagai produk pemberitaan media massa. Untuk itu kearifan dalam bidang ini merupakan tuntutan yang berkelanjutan.

Faktor luar yang terakhir adalah tuntutan masyarakat terhadap olahraga prestasi. Derajat tuntutan yang dimaksud akan berkorelasi dengan prestasi yang ditampilkan atlet, karena tuntutan ini akan membawa konsekuensi logis terhadap sikap dan prestasi yang

dimiliki. Bentuk penghargaan, bantuan, penempatan atau pengorbanan adalah merupakan cerminan sikap masyarakat terhadap olahraga prestasi. Akhirnya kalau kita sudah sampai pada taraf pembinaan prestasi tinggi, maka sistem politik merupakan hal yang tidak bisa dikesampingkan.

### Prespektif Olahraga Prestasi

Dengan kemajuan yang kita alami perubahan demi perubahan akan terus terjadi. Perubahan ini juga dirasakan dalam olahraga prestasi. Oleh sebab itu perlu pula rasanya melihat faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prestasi olahraga pada hari esok. Ada beberapa faktor yang berpengaruh baik secara positif ataupun negatif terhadap prestasi olahraga. Tinggal lagi penentuan, kalau kita menginginkan peningkatan dan keberadaan olahraga prestasi, maka optimalisasi pengaruh faktor-faktor ini secara positif harus diupayakan dan begitupun sebaliknya.

Faktor-faktor yang kita maksudkan adalah at-let, penonton, pelatih, perkumpulan dan club, etika olah raga, tuntutan prestasi, dukungan terhadap olahraga, perekonomian, perkembangan waktu seng-gang, media massa dan politik. Bentuk-bentuk pengaruhnya terhadap olahraga prestasi pada hari esok sudah dapat kita lihat dari gejala-gejala yang ada saat sekarang. Dari sudut lain terlihat pula bahwa globalisasi tidak hanya terjadi dalam bidang kehidupan lain tetapi sudah juga terjadi dalam bidang olahraga.

Olahraga prestasi pada saat ini sudah terlihat menuju arah profesionalisme. Sehingga pada saat ini di negara maju telah lahir istilah olahraga kerja. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, telah membuat usaha melakukan latihan pada usia sedini mungkin.



Penampilan dalam olahraga prestasi kadang kala tidak sesuai dengan norma yang ada dalam masyarakat. Perkembangan peraturan dalam olahraga prestasi terjadi dengan cukup pesat. Berbagai gambaran tindakan penonton tampil bervariasi. Apa-apa yang ditampilkan oleh atlet-atlet di negara lain dengan cepat dilakukan pula ditempat kita. Turun naiknya prestasi olahraga suatu negara terlihat pula sebagai akibat oleh kestabilan politik yang terganggu. Semua ini adalah merupakan gejala-gejala yang dapat dipelajari.

Semua gejala yang dikemukakan ada yang telah terjadi ditempat kita, tetapi tentu ada yang belum. Pengungkapan ini dimaksudkan bukanlah untuk melakukan penilaian secara normatif, tetapi yang penting adalah untuk memberikan kemungkinan antisipasi masa depan. Sehingga dengan baik kita bisa menentukan arah perencanaan olahraga prestasi yang diinginkan. Kejadian dalam olahraga prestasi dengan demikian akan dapat dibuat skenarionya. Kemajuan yang diperoleh adalah apa bila masa sekarang lebih dari masa lalu dan masa yang akan datang adalah lebih baik dari masa yang sekarang. Namun satu hal yang tak bisa kita lupakan adalah kemajuan yang bermakna ialah kemajuan yang sesuai dengan akar budaya bangsa.

796.01

Bad.

0

### Kesimpulan

Prestasi olahraga makin berkembang dan makin diminati. Untuk dapatnya atlet kita mengikuti perkembangan itu, maka sebagai langkah awal diperlukan usaha mempelajari faktor-faktor penentu prestasi tersebut. Dengan aktivitas ini kita akan bisa mendeskripsikan secara objektif, usaha latihan dan pembinaan akan terorientasi secara optimal, serta akan dapat pula menentukan langkah peramalan masa depan. Perubahan keadaan dalam olahraga prestasi pasti ada. Hal ini tidak hanya oleh kemajuan di negara kita saja, tetapi juga disebabkan globalisasi yang terjadi dalam olahraga prestasi itu sendiri. Selanjutnya tentulah merupakan tugas bersama untuk menentukan arah olahraga prestasi kita pada hari esok. Kesemuanya ini menghendaki optimalisasi ilmu pengetahuan olahraga harus terjaga dan senantiasa meningkat. Oleh sebab itu peranan Fakultas Olahraga sungguh makin menentukan.

DAFTAR BACAAN

- Jonath,U & Krempel, R  
1981        Konditionstraining. Training Technik taktik.  
             Rowohl Taschenbuch Verlag Gmbh.
- Letzelter, M  
1978        Trainingsgrundlagen. Training Technik taktik.Ro  
             wohl - Taschenbuch Verlag GmbH.
- Martin, D  
1977        Grundlagen der Trainingslehre. Teil I Die Inhat  
             lische Struktur der Trainings Prozesses. Verlag Karl  
             Hofman Schondorf.
- Roethig, P  
1977        Sportwissenennnschaftliches Lexikon, Verlag Karl Hof-  
             man Schondorf.
- Roethig. P & Grossing, S  
1983        Trainingslehre, Kursbuch fuer die Sporttheorie in  
             der Schule. Limpert Verlag