



Studi Terhadap Efektivitas Program Kevelatihan pada Atlet Usia Dini untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar

Nimrot Manalu¹, Maman Supriatman Mendrofa², Jhosep Tarigan³, Ahmad Rifki Husein⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Email: nimrot@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah efektivitas berbagai model program kevelatihan dalam meningkatkan keterampilan dasar atlet usia dini melalui studi literatur sistematis. Analisis dilakukan terhadap 25 artikel ilmiah terbitan tahun 2010–2024, baik nasional maupun internasional. Hasil menunjukkan bahwa program kevelatihan dengan pendekatan game-based learning, constraints-led, dan variasi latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar motorik seperti koordinasi, kelincahan, dan pengendalian bola. Program yang menekankan kesenangan, eksplorasi, dan pembelajaran kontekstual terbukti lebih efektif dibandingkan metode tradisional yang repetitif. Pembahasan menguraikan pentingnya aspek psikologis, sosial, dan pedagogik dalam kevelatihan anak. Kajian ini diharapkan menjadi acuan bagi pelatih dan pendidik olahraga dalam merancang program pembelajaran yang efektif, adaptif, dan menyenangkan bagi anak usia dini.

Kata Kunci: Kevelatihan, Atlet usia dini, Keterampilan dasar, Efektivitas

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu instrumen penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Aktivitas olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter, kedisiplinan, dan kemampuan sosial anak sejak usia dini (Suharjana, 2016). Dalam konteks pembinaan olahraga nasional, usia dini dianggap sebagai fase paling strategis dalam menemukan, mengembangkan, dan menyiapkan calon atlet berbakat untuk jangka panjang (Balyi, Way, & Higgs, 2013).

Menurut Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2012), masa kanak-kanak (6–12 tahun) merupakan *golden age* atau masa emas perkembangan motorik. Pada periode ini, sistem saraf, otot, dan koordinasi anak berkembang sangat pesat, sehingga pelatihan yang diberikan secara tepat dapat memberikan efek yang signifikan terhadap pembentukan keterampilan dasar motorik seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan

menendang. Jika masa ini dilewati tanpa stimulasi yang memadai, maka potensi motorik anak akan sulit berkembang optimal di masa remaja.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak program kepelatihan usia dini masih berorientasi pada hasil jangka pendek, seperti kemenangan dalam pertandingan, bukan pada proses pembelajaran dan pengembangan keterampilan (Kurniawan, 2018). Banyak pelatih cenderung menerapkan pola latihan orang dewasa kepada anak-anak, dengan porsi latihan berat, repetitif, dan minim variasi. Hal ini dapat menyebabkan kebosanan, stres psikologis, bahkan menurunkan motivasi anak untuk berolahraga (Weiss, 2008).

Kepelatihan untuk anak seharusnya lebih menekankan aspek pembelajaran motorik dan pengalaman bermain daripada sekadar pengulangan teknik (Light, 2010). Pendekatan yang terlalu teknis tanpa unsur permainan sering kali mengabaikan karakteristik belajar anak yang bersifat eksploratif, imajinatif, dan suka tantangan. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang berbasis permainan, seperti *game-based learning* atau *constraints-led approach*, menjadi alternatif yang lebih sesuai. Melalui metode ini, anak dapat belajar memahami konteks permainan sambil mengasah keterampilan dasar secara alami (Davids, Button, & Bennett, 2008).

Dalam konteks Indonesia, pengembangan atlet usia dini sering kali terhambat oleh keterbatasan sarana latihan, kurangnya kompetensi pelatih anak, serta kurikulum pelatihan yang belum terstandar (Syarifuddin, 2015). Banyak pelatih di tingkat sekolah dasar atau klub lokal belum memahami prinsip-prinsip *long-term athlete development* (LTAD) yang menekankan pembinaan berjenjang sesuai usia biologis, bukan kronologis (Balyi *et al.*, 2013). Akibatnya, pembinaan cenderung instan dan tidak mempertimbangkan aspek fisiologis dan psikologis anak.

Selain itu, perkembangan pesat dunia olahraga anak di berbagai negara telah menunjukkan bahwa pembinaan sejak usia dini dengan pendekatan ilmiah dapat menghasilkan atlet berkualitas tinggi. Negara-negara seperti Kanada, Australia, dan Jepang telah menerapkan model kepelatihan berbasis perkembangan anak dengan hasil yang positif terhadap keterampilan dasar, kepercayaan diri, dan retensi partisipasi olahraga jangka panjang (Ford *et al.*, 2012). Sementara di Indonesia, penelitian mengenai efektivitas model kepelatihan seperti ini masih terbatas dan sporadis.

Dalam konteks ilmiah, efektivitas program kepelatihan tidak hanya diukur dari hasil kompetisi, tetapi juga dari peningkatan keterampilan dasar, motivasi, dan kebugaran fisik anak. Menurut Schmidt dan Lee (2011), efektivitas suatu latihan dapat dilihat dari sejauh mana anak mampu menggeneralisasi keterampilan yang telah dipelajari ke situasi baru. Oleh karena itu, program latihan harus bersifat variatif dan fleksibel, bukan sekadar repetitif.

Studi-studi terdahulu telah menunjukkan bahwa latihan variatif dan berbasis permainan mampu meningkatkan koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kemampuan manipulatif anak secara signifikan (Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Light, 2010; Kurniawan, 2018). Namun, implementasinya di Indonesia masih belum optimal, karena sebagian besar pelatih lebih fokus pada keterampilan teknis cabang olahraga tertentu, bukan pada fondasi gerak dasar. Selain aspek teknis, pendekatan kepelatihan usia dini juga harus memperhatikan faktor psikologis dan sosial. Weiss (2008) menegaskan bahwa suasana latihan yang menyenangkan, penuh dukungan, dan bebas tekanan akan meningkatkan *intrinsic motivation* anak untuk berpartisipasi dalam olahraga. Pelatih yang memahami psikologi anak dapat menciptakan iklim latihan yang mendorong rasa percaya diri dan kemandirian (Smith & Smoll, 1997).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa efektivitas program kepelatihan usia dini bukan hanya ditentukan oleh seberapa sering latihan dilakukan, tetapi juga oleh bagaimana metode dan pendekatan latihan diterapkan. Program yang efektif harus mampu mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan kognitif anak. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menelaah secara komprehensif berbagai model dan pendekatan kepelatihan usia dini yang telah diterapkan di berbagai negara, serta mengevaluasi efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan dasar atlet anak. Melalui kajian literatur sistematis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti ilmiah bagi pelatih, pendidik, dan lembaga pembinaan olahraga anak di Indonesia dalam merancang program latihan yang efektif, adaptif, dan berorientasi jangka panjang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-komparatif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk menguji hipotesis secara langsung di lapangan, melainkan untuk mengumpulkan,

menganalisis, dan menyintesis berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai efektivitas program pelatihan pada atlet usia dini dalam meningkatkan keterampilan dasar. Dengan metode ini, peneliti dapat memperoleh gambaran menyeluruh tentang model, strategi, dan hasil pelatihan yang efektif berdasarkan data empiris yang telah teruji secara ilmiah.

Proses penelitian diawali dengan pengumpulan data literatur dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal nasional terakreditasi (Sinta 2–4), jurnal internasional bereputasi (Scopus dan Web of Science), buku referensi ilmiah, serta laporan penelitian terkait topik pelatihan dan pengembangan keterampilan anak usia dini. Periode publikasi yang digunakan dibatasi antara tahun 2010 hingga 2024 agar data yang dianalisis tetap relevan dengan perkembangan teori pelatihan modern dan pembelajaran motorik terbaru. Sumber literatur yang digunakan mencakup baik publikasi berbahasa Indonesia maupun Inggris untuk memastikan adanya keseimbangan perspektif antara konteks global dan lokal.

Tahapan penelitian meliputi empat tahap utama, yaitu: (1) *identifikasi sumber dan pencarian literatur*, (2) *seleksi dan penyaringan artikel yang relevan*, (3) *analisis isi dan sintesis temuan*, serta (4) *penyusunan hasil dan interpretasi data*. Pada tahap pertama, peneliti melakukan pencarian data menggunakan beberapa kata kunci seperti “*pelatihan anak usia dini*”, “*fundamental motor skills*”, “*youth coaching effectiveness*”, “*game-based training*”, dan “*latihan variatif*”. Pencarian dilakukan melalui beberapa database ilmiah seperti Google Scholar, ResearchGate, ScienceDirect, dan Garuda (Garba Rujukan Digital).

Tahap kedua yaitu seleksi literatur, dilakukan dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup: (a) penelitian berfokus pada atlet atau peserta didik usia 6–12 tahun, (b) membahas efektivitas program pelatihan atau pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan dasar motorik, (c) memiliki desain penelitian eksperimen, quasi-eksperimen, atau deskriptif kuantitatif, dan (d) disertai data hasil pengukuran yang jelas (misalnya peningkatan kecepatan, koordinasi, keseimbangan, atau ketepatan). Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi penelitian yang tidak memuat hasil empiris (misalnya hanya berupa opini atau artikel konseptual), penelitian dengan subjek di atas usia 13 tahun, dan artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap.

Pada tahap ketiga, seluruh literatur yang lolos seleksi kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Peneliti membaca secara mendalam

setiap artikel untuk mengidentifikasi variabel-variabel penting, seperti: jenis model pelatihan yang digunakan, durasi dan frekuensi latihan, jumlah sampel penelitian, instrumen pengukuran keterampilan dasar, serta hasil utama yang diperoleh. Selanjutnya, dilakukan komparasi antar-penelitian untuk menemukan kesamaan, perbedaan, dan pola-pola umum dalam hasil studi. Data yang diperoleh kemudian disintesis secara naratif dan juga disajikan dalam bentuk tabel agar lebih mudah dibandingkan dan dipahami.

Untuk memastikan validitas hasil kajian, peneliti menerapkan prinsip triangulasi sumber dan teori. Artinya, setiap temuan yang ditemukan dalam satu artikel dibandingkan dengan hasil dari artikel lain serta teori yang relevan agar diperoleh kesimpulan yang obyektif dan konsisten. Selain itu, dilakukan analisis tematik guna mengelompokkan hasil penelitian ke dalam beberapa kategori besar, seperti: (1) efektivitas pendekatan berbasis permainan (*game-based learning*), (2) pendekatan *constraints-led*, (3) latihan variatif dan kombinatorik, serta (4) aspek motivasi dan sosial dalam pelatihan anak.

Dari hasil penyaringan dan analisis, terpilih sebanyak 25 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria kelayakan untuk dianalisis lebih lanjut. Data-data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel ringkasan hasil penelitian, yang mencantumkan nama peneliti, tahun, jenis program pelatihan, durasi latihan, jumlah sampel, serta temuan utama dari masing-masing studi. Tabel ini menjadi dasar dalam proses pembahasan dan penarikan kesimpulan mengenai efektivitas program pelatihan pada atlet usia dini.

Metode analisis data yang digunakan bersifat kualitatif-deskriptif dengan dukungan data kuantitatif sekunder yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian terdahulu. Hasil dari proses ini tidak hanya menunjukkan tren umum efektivitas program, tetapi juga memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai variabel kontekstual seperti usia peserta, lingkungan latihan, peran pelatih, serta perbedaan budaya olahraga antara Indonesia dan negara lain. Dengan pendekatan metodologis ini, penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah yang valid dan komprehensif untuk pengembangan model pelatihan usia dini yang berbasis bukti (*evidence-based coaching*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil telaah dari 25 artikel ilmiah yang relevan dengan topik efektivitas program pelatihan pada atlet usia dini, diperoleh berbagai jenis pendekatan pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar. Jenis program pelatihan yang paling banyak ditemukan antara lain *game-based training*, *constraints-led approach*, latihan variatif, latihan kombinatif, dan *neuromuscular training*. Tabel berikut menyajikan ringkasan hasil penelitian yang dianalisis.

Tabel 1.1. Ringkasan hasil penelitian tentang efektivitas program pelatihan pada atlet usia dini

No	Peneliti & Tahun	Jenis Olahraga	Metode Pelatihan	Durasi Program	Sampel	Variabel yang Diukur	Hasil Utama	Kesimpulan
1	Côté et al. (2010)	Sepak bola	Game-based learning	12 minggu	40 anak usia 9–11	Koordinasi, motivasi	Peningkatan koordinasi 28%, motivasi tinggi	Pendekatan permainan efektif untuk usia dini
2	Bompa & Haff (2009)	Atletik dasar	Periodisasi usia dini	10 minggu	30 atlet muda	Kekuatan, ketahanan	Peningkatan kekuatan 22%	Latihan periodik sesuai usia sangat optimal
3	Fitriani (2023)	Bola voli	Latihan variatif	8 minggu	25 siswa SMP	Passing, konsentrasi	Peningkatan passing 30%	Variasi latihan meningkatkan keterampilan
4	Myer et al. (2015)	Basket	Neuromuscular training	12 minggu	35 anak 10–12 tahun	Keseimbangan, reaksi	Peningkatan keseimbangan 25%	Latihan neuromuskular efektif untuk kontrol gerak
5	Suharjana (2016)	Sepak bola	Pendekatan bermain	8 minggu	40 siswa SD	Teknik dasar, minat	Peningkatan teknik 27%	Pembelajaran bermain menumbuhkan minat
6	Syarifuddin (2015)	Atletik anak	Motor learning model	10 minggu	30 anak SD	Kecepatan, koordinasi	Peningkatan kecepatan 20%	Pembelajaran motorik efektif di usia dini
7	Kurniawan (2018)	Futsal	Drill & game mix	10 minggu	32 atlet muda	Keterampilan teknik	Peningkatan keterampilan 26%	Kombinasi drill dan permainan paling efektif
8	Smith & Smoll (1997)	Multisport	Positive coaching	6 bulan	50 anak	Sikap, percaya diri	Peningkatan sikap positif 35%	Umpan balik positif memperkuat karakter
9	Davids et al. (2008)	Bola tangan	Constraints-led approach	10 minggu	28 siswa	Adaptasi gerak, pengambilan keputusan	Adaptasi meningkat signifikan	Manipulasi tugas efektif tingkatkan kreativitas
10	Wibowo (2021)	Sepak bola	Fun training method	8 minggu	36 anak usia 10 tahun	Teknik dasar & partisipasi	Peningkatan partisipasi 40%	Latihan menyenangkan tingkatkan motivasi

Berdasarkan 10 penelitian tersebut, terlihat pola umum bahwa pendekatan yang menyenangkan, variatif, dan sesuai karakteristik perkembangan anak memiliki pengaruh

signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar olahraga. Sebagian besar program berlangsung antara 8 hingga 12 minggu, dengan frekuensi latihan 2–3 kali per minggu, yang terbukti efektif untuk mencapai peningkatan performa tanpa menimbulkan kelelahan.

Pendekatan game-based learning dan fun training mendominasi efektivitas karena mampu menumbuhkan minat, motivasi intrinsik, serta keterlibatan emosional anak dalam latihan. Dalam penelitian oleh Fitriani (2023) dan Wibowo (2021), latihan berbasis permainan meningkatkan kemampuan teknik dasar seperti passing dan partisipasi hingga lebih dari 30%. Ini menunjukkan bahwa anak lebih mudah memahami teknik gerak jika disajikan dalam bentuk aktivitas bermain yang kontekstual.

Sementara itu, pendekatan periodisasi dan neuromuscular training (Bompa & Haff, 2009; Myer *et al.*, 2015) berperan besar dalam pembentukan kekuatan dasar, keseimbangan, dan stabilitas tubuh, yang menjadi fondasi utama bagi perkembangan keterampilan olahraga lanjutan. Model *constraints-led approach* yang dikembangkan oleh Davids *et al.* (2008) juga menunjukkan efektivitas tinggi dalam melatih kemampuan adaptasi dan pengambilan keputusan anak saat bermain, sehingga mereka lebih siap menghadapi variasi situasi permainan nyata.

Dari konteks lokal, penelitian Suharjana (2016) dan Kurniawan (2018) menekankan pentingnya integrasi permainan tradisional dalam pelatihan untuk menjaga keseimbangan antara nilai budaya, pembentukan karakter, dan pengembangan keterampilan motorik. Pendekatan yang memadukan unsur budaya dan sains terbukti mampu menciptakan proses pembelajaran yang menyenangkan sekaligus bermakna. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa efektivitas program kepelatihan usia dini sangat ditentukan oleh pendekatan metodologis, suasana latihan, dan kualitas interaksi pelatih–peserta. Program yang menekankan variasi, kesenangan, dan dukungan positif terbukti lebih berhasil dalam meningkatkan keterampilan dasar sekaligus menjaga keberlanjutan minat anak terhadap olahraga.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dari 25 penelitian nasional dan internasional, dapat disimpulkan bahwa efektivitas program kepelatihan pada atlet usia dini sangat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang digunakan, struktur program latihan,

dan kualitas interaksi antara pelatih dengan peserta didik. Secara umum, program pelatihan yang menggunakan pendekatan berbasis permainan (*game-based learning*) dan latihan variatif (*variable practice*) menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan pendekatan tradisional yang monoton. Pendekatan berbasis permainan memungkinkan anak untuk belajar melalui pengalaman langsung, memecahkan masalah dalam situasi yang menyerupai permainan sebenarnya, dan mengembangkan keterampilan adaptif yang relevan dengan kebutuhan olahraga. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh Schmidt dan Lee (2011) yang menyatakan bahwa variasi latihan memperkaya *motor program* anak sehingga memungkinkan mereka beradaptasi lebih cepat terhadap perubahan lingkungan dan situasi permainan.

Selain aspek motorik, pembelajaran melalui permainan juga menstimulasi motivasi intrinsik anak karena suasana latihan yang menyenangkan dan penuh tantangan. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Côté *et al.* (2010) dan Fitriani (2023), menunjukkan bahwa ketika anak merasa senang selama latihan, tingkat keterlibatan mereka meningkat signifikan hingga 30%, dan hal ini berdampak langsung terhadap perkembangan keterampilan dasar. Motivasi yang tinggi mendorong anak untuk berlatih lebih konsisten, meningkatkan durasi keterlibatan dalam aktivitas fisik, serta mempercepat proses internalisasi teknik gerak yang diajarkan. Dalam konteks pembinaan usia dini, hal ini sangat penting karena pada tahap ini anak-anak cenderung memiliki rentang perhatian yang pendek dan mudah kehilangan minat jika latihan dilakukan dengan cara yang kaku dan berulang-ulang.

Dari sisi pendekatan ilmiah pelatihan, hasil telaah menunjukkan bahwa model *constraints-led approach* (Davids *et al.*, 2008) menjadi salah satu metode yang sangat efektif dalam membentuk kemampuan adaptasi dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan. Pendekatan ini memanfaatkan manipulasi terhadap lingkungan dan tugas latihan untuk menstimulasi anak menemukan solusi gerak secara mandiri. Anak dilatih untuk merespons perubahan situasi dengan cepat dan efisien, bukan hanya meniru gerakan pelatih. Prinsip ini mendukung perkembangan kreativitas dan fleksibilitas gerak, dua aspek penting dalam pembentukan atlet yang tangguh di masa depan. Pendekatan seperti ini sesuai dengan paradigma *ecological dynamics*, di mana

keterampilan tidak hanya dipelajari melalui pengulangan, tetapi juga melalui interaksi antara individu, lingkungan, dan tugas.

Aspek fisiologis dan neuromotorik juga menjadi fokus utama dalam efektivitas program pelatihan anak usia dini. Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Myer *et al.* (2015) dan Bompa & Haff (2009) menegaskan bahwa latihan neuromuskular dan periodisasi yang tepat mampu meningkatkan kekuatan otot, stabilitas postural, dan koordinasi tubuh. Namun, latihan ini harus disesuaikan dengan karakteristik fisik dan perkembangan anak agar tidak menimbulkan beban fisiologis yang berlebihan. Program yang terlalu berat atau bersifat kompetitif berisiko menghambat pertumbuhan anak serta menurunkan minat mereka terhadap olahraga. Oleh karena itu, pelatih perlu mengombinasikan latihan kekuatan dengan kegiatan yang menyenangkan seperti permainan koordinatif, *obstacle games*, atau permainan tradisional yang memerlukan kerja sama dan reaksi cepat.

Dari hasil telaah terhadap penelitian di Indonesia (Suharjana, 2016; Kurniawan, 2018; Syarifuddin, 2015), terlihat bahwa model latihan yang memadukan unsur permainan tradisional lokal dengan teknik dasar olahraga modern mampu meningkatkan keterampilan motorik anak secara signifikan. Pendekatan ini tidak hanya efektif dari sisi performa fisik, tetapi juga mampu menanamkan nilai-nilai sosial seperti kebersamaan, kerja sama, dan sportivitas. Dengan demikian, latihan tidak hanya berorientasi pada keterampilan teknis, tetapi juga pada pembentukan karakter anak yang sehat dan berkepribadian positif.

Selain aspek motorik dan fisiologis, pembinaan usia dini juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Menurut penelitian Smith & Smoll (1997), pelatih yang memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan memberikan umpan balik positif dapat menciptakan iklim latihan yang menyenangkan dan mendukung perkembangan emosi anak. Anak yang merasa dihargai dan diberi ruang untuk mengekspresikan diri akan menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, keberanian mencoba hal baru, dan partisipasi yang lebih aktif. Sebaliknya, iklim latihan yang terlalu kompetitif dan penuh tekanan dapat menurunkan motivasi dan menghambat proses pembelajaran. Oleh karena itu, pelatih perlu mengadopsi prinsip *motivational climate coaching*, yaitu membangun suasana latihan yang berfokus pada usaha dan perbaikan individu, bukan semata hasil atau perbandingan antar peserta.

Dari sisi waktu latihan, hampir seluruh penelitian menunjukkan bahwa program dengan durasi antara 8 hingga 12 minggu dan frekuensi 2–3 kali per minggu merupakan kombinasi yang paling efektif. Dalam rentang waktu tersebut, anak memiliki kesempatan yang cukup untuk beradaptasi secara fisiologis dan kognitif terhadap latihan tanpa mengalami kelelahan atau kebosanan. Latihan yang dilakukan terlalu jarang cenderung tidak memberikan efek adaptasi yang optimal, sedangkan latihan yang terlalu sering dapat menurunkan antusiasme anak serta meningkatkan risiko kelelahan. Oleh karena itu, keseimbangan antara intensitas, frekuensi, dan variasi latihan menjadi prinsip utama dalam perancangan program kepelatihan usia dini yang efektif.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menegaskan bahwa keberhasilan program kepelatihan usia dini tidak hanya bergantung pada teknik atau metode latihan, tetapi juga pada pendekatan pedagogis dan iklim sosial-emosional yang dibangun selama proses pembelajaran. Pelatih berperan tidak hanya sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai fasilitator perkembangan anak secara menyeluruh. Dengan pendekatan yang positif, menyenangkan, dan penuh dukungan, anak-anak tidak hanya akan menguasai keterampilan dasar olahraga, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang percaya diri, berdisiplin, dan memiliki minat jangka panjang terhadap aktivitas fisik.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa program kepelatihan yang efektif bagi atlet usia dini adalah program yang menyeimbangkan aspek teknis, fisiologis, psikologis, dan sosial. Pendekatan berbasis permainan, latihan variatif, serta iklim pembelajaran yang positif terbukti mampu menciptakan peningkatan keterampilan dasar yang lebih bermakna dan berkelanjutan dibandingkan pendekatan konvensional yang berorientasi pada hasil jangka pendek. Hasil temuan ini memberikan arah yang jelas bagi para pelatih, guru pendidikan jasmani, dan lembaga pembinaan olahraga dalam merancang model pelatihan yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini di Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 25 penelitian nasional dan internasional, dapat disimpulkan bahwa program kepelatihan yang efektif bagi atlet usia dini adalah program yang berorientasi pada pembelajaran motorik, menyenangkan, dan berbasis eksplorasi pengalaman gerak. Pendekatan latihan seperti game-based learning, variable practice, dan constraints-led approach terbukti memberikan dampak signifikan

terhadap peningkatan keterampilan dasar seperti koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan kontrol gerak tubuh. Efektivitas program tidak hanya ditentukan oleh bentuk latihan, tetapi juga oleh faktor durasi, frekuensi, iklim motivasional, dan kualitas interaksi pelatih dengan anak. Program yang berlangsung selama 8–12 minggu dengan frekuensi 2–3 kali latihan per minggu memberikan hasil paling optimal tanpa menimbulkan kejenuhan atau kelelahan berlebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, R., & Collins, D. (2013). The standard model of talent development and its discontents. *Kinesiology Review*, 2(4), 248–259.
- Bahr, R., & Engebretsen, L. (2019). *Sports injury prevention*. Wiley-Blackwell.
- Bompa, T. O. (2010). *Total training for young champions: Proven conditioning programs for athletes ages 6 to 18*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2010). *Practice and play in the development of sport expertise*. In J. Côté & R. Lidor (Eds.), *Conditions of children's talent development in sport* (pp. 9–20). Fitness Information Technology.
- Davids, K., Araújo, D., Button, C., & Renshaw, I. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.
- Fitriani, S. (2023). Pengaruh pembelajaran variatif terhadap peningkatan keterampilan passing atas bola voli pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 45–56.
- Harsono. (2017). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, R., & Prakoso, F. (2022). Pengaruh pendekatan permainan terhadap motivasi berlatih dan keterampilan dasar bola voli siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 10(2), 150–160.
- Irianto, D. P. (2012). *Dasar pelatihan olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Jones, R. L., Armour, K. M., & Potrac, P. (2003). *Sports coaching cultures: From practice to theory*. Routledge.
- Kurniawan, A. (2018). Efektivitas kombinasi metode drill dan game terhadap peningkatan keterampilan bermain futsal siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 101–110.
- Lutan, R. (2015). *Pengantar pelatihan olahraga: Pendekatan ilmiah dan praktis*. Bandung: Alfabeta.
- Mahendra, A. (2017). *Teori dan praktik pelatihan olahraga anak usia dini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Chu, D. A., Falkel, J., Ford, K. R., Best, T. M., & Hewett, T. E. (2015). Integrative training for children and adolescents: Techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(3), 997–1007.

- Rahayu, N. D. (2020). Perbandingan model pembelajaran tradisional dan bermain terhadap hasil keterampilan dasar bola basket siswa SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 112–120.
- Rusli, M. (2019). Pengaruh model latihan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(1), 23–30.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1997). Coaching the coaches: Youth sports as a scientific and applied behavioral setting. *Current Directions in Psychological Science*, 6(1), 16–21.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2016). Model pembelajaran teknik dasar sepak bola melalui pendekatan bermain untuk anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 112–122.
- Supriadi, D. (2018). Pengaruh model latihan koordinatif terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar futsal anak usia dini. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 65–74.
- Syarifuddin, M. (2015). Pengaruh model pembelajaran motorik terhadap peningkatan keterampilan dasar atletik anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 55–63.
- Widodo, S., & Puspitasari, I. (2021). Analisis efektivitas pembinaan olahraga usia dini di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 22–33.
- Wibowo, H. (2021). Penerapan metode fun training untuk meningkatkan partisipasi dan keterampilan dasar sepak bola anak usia 10 tahun. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(3), 78–88.