

PEMBINAAN ATLET JANGKA PANJANG CABOR ROWING *LTAD (Long-Term Athlete Depelovment)*

Dede Rohmat Nurjaya

Abstrak

Banyak orang memprotes mengenai fokus pada prestasi dalam olahraga, tetapi apa yang tidak boleh dilupakan adalah bahwa kegiatan fisik yang didorong dalam masa anak-anak menghasilkan bukan saja individu-individu yang lebih sehat tetapi juga mengembangkan basis persiapan fisik yang tangguh yang dibutuhkan bagi atlet kelas atas dunia di masa mendatang. Atlet kelas atas tidak tercipta dalam semalam—prestasi puncak adalah hasil dari pengembangan dan latihan selama bertahun-tahun, bahkan puluhan tahun. Alisson Korn, juara dunia dua kali dan dua kali olimpik medalist mengungkapkan; Kecintaan terhadap olahraga adalah hadiah terindah yang dapat diberikan orang tua kepada anaknya. Tanpa menyadari hal ini, orangtua saya sebenarnya sudah menerapkan LTAD dayung versinya sendiri karena mereka sudah memperkenalkan saya pada macam-macam olahraga air seperti renang, kano, layar dan dayung. Hasilnya, saya selalu merasa senang ketika berada di dalam dan di sekitar air. Dan ketika menjadi anggota tim dayung pertama kali pada usia 21 tahun di Mc Gill University, saya merasa hal ini benar-benar alamiah, mudah dan menyenangkan sampai saya tidak percaya bahwa ini adalah olahraga. Daya kreatif di belakang pekerjaan itu adalah Istvan Balyi, seorang keturunan Hongaria yang bekerja pada National Coaching Institute di British Columbia. Balyi adalah salah seorang pakar terkemuka dunia mengenai perencanaan, pengintegrasian, periodisasi dan program-program pelatihan prestasi jangka pendek dan jangka panjang. Dia telah menciptakan model pengembangan atlet jangka panjang dan persyaratan pelatihan berbagai cabang olahraga. Dia mengklasifikasi olahraga ke dalam dua kategori: olahraga spesialisasi dini seperti gimnastik, figure skating, selam, dan sebagainya, dan olahraga spesialisasi belakangan seperti atletik, sepeda, dan dayung. Late Specialization Model mempunyai banyak hal untuk diajarkan kepada kita jika kita ingin menciptakan program pelatihan dengan tujuan untuk mengembangkan atlet berprestasi tinggi di masa mendatang. Kita harus menerima bahwa atlet kelas atas masa mendatang akan menjalani proses panjang untuk mencapai potensi maksimum mereka.

Kata kunci: LTAD (*Long-Term Athlete Depelovment*)

PENDAHULUAN

LTAD adalah cara untuk meyakinkan bahwa atlet akan mendapatkan pelatihan yang optimal, kompetisi dan pemulihan sepanjang karir mereka yang memungkinkan mereka untuk merealisasikan potensinya sebagai atlet dan dapat menikmati keikutsertaannya dalam olahraga dayung dan aktivitas fisik lainnya. Program latihan, perlombaan dan pemulihan didasarkan pada perkembangan usia dan kematangannya bukan kepada usia kronologisnya dan dirancang untuk mengoptimalkan perkembangannya pada periode yang kritis ketika latihan yaitu ketika mengalami percepatan dalam penyesuaian diri. LTAD juga mempertimbangkan perkembangan fisik, mental, emosional dan kognitif dari para atlet. LTAD menyadari bahwa pembinaan olahraga adalah bersifat jangka panjang dan tidak ada jalan pintas. Anak-anak harus membangun kemampuan fisiknya - menguasai gerakan-gerak dasar dan keterampilan dasar olahraga melalui aktivitas fisik sejak mereka masih muda. Dasar yang solid bagi keterampilan gerak dan kebugaran adalah sesuatu yang sangat kritical bagi setiap calon atlet, khususnya atlet yang berpartisipasi dalam olahraga yang spesifik seperti dayung. LTAD juga memberikan sumbangan pada kesehatan atlet dan minat serta kesenangan terhadap olahraga dayung dan aktivitas fisik lainnya. Anak-anak tidak harus memulai olahraga dayung terlalu dini agar dapat tampil

cemerlang (sebelum usia 11 sampai 16 th). Kenyataannya spesialisasi yang terlalu dini dalam olahraga dayung justru dapat mempengaruhi perkembangan atlet secara jangka panjang.

LTAD mendefinisikan suatu jalur pembinaan yang jelas. LTAD memberikan pengertian yang jelas kepada pelatih, administrator, clubs dan pihak-pihak lainnya mengenai apa yang dapat mereka lakukan untuk memberikan dukungan terbaik bagi atlet yang menjadi tanggung jawabnya. LTAD juga memberikan pemahaman pada atlet mengenai apa yang harus mereka lakukan dan kapan mereka melakukannya agar dapat berprestasi pada tingkat elite. LTAD akan (1) Menyediakan sebuah jalur pembinaan dan pengembangan yang jelas dan konsisten untuk para pendayung, (2) Memberikan panduan untuk memeriksa system yang sekarang berjalan guna mengidentifikasi kekuatan, kesenjangan dan inkonsistensi yang ada pada system, (3) Memandu pelatih dalam merencanakan program pelatihan, perlombaan dan pemulihan yang konsisten dengan prinsip-prinsip pertumbuhan dan kematangan, memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi optimalnya dan mendorong mereka untuk tetap berolahraga selama hidupnya, (4) Memandu pelatih dalam mengembangkan / menyusun program remedials untuk pedayung yang telat bergabung, (5) Memperbaiki proses rekrutmen dan pembinaan untuk atlet pemula, (6) Membantu pedayung untuk tampil lebih baik dan lebih konsisten selama program berlangsung dan dari tahun ke tahun. Kajian ini akan menjelaskan prinsip-prinsip yang menjadi landasan bagi LTAD, mengidentifikasi periode kritis dalam hal percepatan penyesuaian atlet dalam latihan dan bagaimana hal ini berhubungan dengan dayung, menjelaskan kerangka kerja LTAD untuk dayung, termasuk tujuan, hal-hal kunci yang penting dan unsur-unsur dalam masing-masing tahapannya, memberikan perhatian kepada implikasi praktis dari perlombaan, perlengkapan alat-alat, klub, atlet, orang tua, perekrutan, dan bagaimana serta kapan belajar mendayung, menjelaskan tahap-tahap yang diperlukan untuk mengimplementasikan LTAD. Kajian ini memfokuskan kepada jalur pembinaan yang optimal bagi seorang atlet yang memulai olahraga dayung pada usia antara 11 sampai 16 tahun.

PEMBAHASAN

A. Mengapa Kita Membutuhkan LTAD?

Singkatnya, kita membutuhkannya supaya tetap dapat melanjutkan berprestasi cemerlang. Atlet-atlet yang berhasil dan ingin terus berprestasi harus mau untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Kalau proses pembinaannya terhenti maka mereka akan dikalahkan. Margin antara menang dan kalah juga semakin tipis karena para atlet yang diterjunkan dalam kompetisi internasional telah memiliki kualifikasi yang seimbang. Akibatnya diperlukan suatu sistem pemeliharaan dan peningkatan performa (*nurturing*) atlet elit jangka panjang & berkelanjutan melalui program performa tinggi (*High Performance Program*). LTAD akan membantu kita dalam menganalisa system pembinaan atlet dayung, memperhatikan kesenjangan dan kekurangan yang ada serta penyelesaiannya. LTAD juga akan berkontribusi terhadap pembinaan di daerah. LTAD akan membantu klub-klub dayung dalam menyelesaikan masalah-masalah seperti:

Bagaimana membuat orang tertarik dengan olahraga dayung dan mempertahankannya, bagaimana menyediakan program yang efektif dan menyenangkan untuk semua pendayung, bagaimana system perlombaan dapat memenuhi kebutuhan pedayung pada setiap tahapan pembinaan dan program apa yang harus dikembangkan untuk mendorong atlet yang memiliki kekurangan fisik (disability).

B. 10 Faktor Kunci Yang Mempengaruhi LTAD

Faktor-faktor berikut ini adalah hasil riset, prinsip-prinsip dasar dan alat yang diperlukan dalam menyusun LTAD.

1) Aturan 10 tahun

Riset-riset ilmiah telah mengidentifikasi bahwa diperlukan setidaknya 10 tahun atau 10000 jam latihan bagi seorang atlet untuk dapat mencapai jajaran elite. Contohnya, komisi Olimpiade Amerika Serikat menemukan bahwa rata-rata diperlukan waktu 13 tahun agar seorang atlet layak masuk ke dalam tim Olimpiade dan diperlukan 15 tahun agar atlet tersebut dapat meraih medali. Pembinaan atlet bukanlah proses jangka pendek. Tujuan prestasi jangka pendek hendaknya jangan sampai melemahkan atau menggerogoti tujuan pembinaan atlet jangka panjang.

2) Fundamental

Keterampilan gerak dasar atau fundamental seperti ketangkasan, keseimbangan dan koordinasi dan keterampilan dasar seperti lari, loncat, lempar, tendang, menangkap dan berenang adalah dasar bagi semua jenis olahraga. Anak-anak harus mengembangkan keterampilan ini sebelum masa perkembangannya meredup. Individu yang tidak memiliki kompetensi dalam keterampilan gerak dasar akan mengalami kesulitan untuk ikut serta dalam banyak cabang olahraga dan kesempatannya akan lebih kecil untuk menjadi atlet yang berhasil dan untuk menikmati aktivitas fisik dalam hidupnya.

3) Spesialisasi

Dayung adalah olahraga yang spesialisasinya belakangan. Atlet perlu ikut serta dalam macam-macam aktivitas fisik dan olahraga pada tahap fundamental dan tahap belajar untuk berlatih agar dapat berhasil dalam pada olahraga yang spesialisasinya dipilih belakangan seperti dayung. LTAD secara aktif mencegah atlet untuk memilih spesialisasi dayung secara lebih dini. Spesialisasi sebelum usia 10 tahun untuk olahraga yang spesialisasinya ditentukan belakangan akan menyebabkan ketidakseimbangan perkembangan fisik, perkembangan yang tidak memadai dalam hal penguasaan keterampilan dan gerak dasar olahraga serta cedera.

4) Usia perkembangan

LTAD didasarkan pada usia perkembangan dan bukan pada usia kronologis. Kita semua mengalami tahap-tahap perkembangan yang sama sejak masa kanak-kanak sampai dewasa, tapi waktu, kecepatan dan besarnya perkembangan ini berbeda-

beda antara individu. Pada saat akhir masa kanak-kanak dan dewasa, atlet-atlet yang berada pada usia kronologis yang sama mungkin usia perkembangannya akan berselisih 4 atau 5 tahun. Pelatih harus memahami perbedaan perkembangan ini dan memperhitungkannya pada saat mereka menyusun program latihan dan memilih atlet.

5) Keterlatihan

Keterlatihan artinya adalah seberapa responsive seorang atlet bereaksi terhadap stimulus latihan yang diberikan pada tahap-tahap yang berbeda pada saat pertumbuhan dan kematangannya. Semua system fisiologis selalu dapat dilatih, tetapi ada periode-periode tertentu dimana tubuh atlet menjadi sangat responsive terhadap jenis-jenis latihan tertentu. Untuk dapat mencapai potensi genetiknya maka atlet harus melakukan jenis latihan yang tepat pada tahapan yang tepat. Pada tahap yang berbeda mereka juga bisa sangat cepat tetapi sudah tentu tidak akan secepat pada tahapan yang semestinya. Mereka tidak dapat memulihkan diri sepenuhnya terhadap ketidaksesuaian yang terjadi pada tahap awal dari latihan mereka. Bukti-bukti ilmiah menunjukkan bahwa respons manusia terhadap stimulus latihan sangat bervariasi baik dalam kecepatan maupun magnitudenya. Keberagaman ini menggarisbawahi perlunya pendekatan jangka panjang terhadap pembinaan atlet, sehingga atlet-atlet yang reponsnya lambat akan mengalami stimulus yang tidak terlalu cepat berubah.

6) Fisik, Mental, Kognitif dan Emosional.

Pembinaan : Pendekatan Holistik.

Pelatih harus memperhatikan seluruh atletnya pada setiap tahap. Selain perhatian terhadap perkembangan fisik, pelatih juga harus memperhatikan perkembangan emosi, mental dan kognitif dari setiap atletnya, pada saat mereka merencanakan program latihan, kompetisi dan pemulihan.

7) Periodisasi

Periodisasi memberikan semacam kerangka kerja untuk mengorganisasikan latihan (model, volume, intensitas, frekwensi latihan, dll), perlombaan dan pemulihan ke dalam jadwal yang disusun secara logis dan ilmiah agar mendapatkan prestasi yang optimal pada saat dibutuhkan. Rencana periodisasi harus memperhitungkan pertumbuhan, kematangan dan prinsip-prinsip keterlatihan yang harus dikembangkan pada setiap tahap dari pertumbuhan atlet.

8) Perencanaan Kalendar untuk Kompetisi

Sistem kompetisi dapat membentuk atau justru menghancurkan seorang atlet. Sistem dan kalendar perlombaan harus konsisten dan mendukung LTAD. Tahap-tahap perkembangan yang berbeda akan memerlukan jenis, frekwensi dan tingkat kompetisi yang juga berbeda. Pada beberapa tahap perkembangan (contohnya latihan untuk berlatih) latihan dan pembinaan harus dilakukan sebelum perlombaan formal dan sukses jangka pendek. Pada tahap selanjutnya, akan menjadi lebih penting bagi atlet untuk mengalami situasi kompetisi yang berbeda-beda dan untuk dapat tampil baik pada tingkat perlombaan yang lebih tinggi.

9) Penyesuaian dan integrasi system

LTAD mengenali adanya saling ketergantungan antara pendidikan fisik, aktivitas rekreasional, dan kompetisi olahraga. Contohnya, sebagai olahraga yang spesialisasinya belakangan, dayung tergantung kepada sekolah, pusat rekreasi dan olahraga lainnya agar anak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan fisik dan kebugaran awal. LTAD juga mengenali bahwa menikmati aktivitas fisik dan kemampuan untuk berprestasi keduanya dibangun dengan berdasarkan kepada kemampuan fisik dan kebugaran. Semua elemen dari sistem olahraga harus disesuaikan dan diintegrasikan satu sama lain agar dapat meraih tujuan tersebut. System pembinaan olahraga dayung di Indonesia – klub, sekolah, Pengurus Provinsi, Pengurus Besar, dan kompetisi di semua daerah harus diintegrasikan. Setiap elemen dalam system memainkan peran yang krusial bagi perkembangan atlet. Agar system dapat bekerja dengan baik, maka satu sama lain harus saling mendukung, dengan peran dan tanggung jawab yang jelas, dan jelas pula bagaimana peranan dan kontribusinya terhadap perkembangan atlet. Seperti halnya atlet yang berada dalam nomor beregu harus mengintegrasikan dan menyesuaikan gerakannya satu sama lain, maka unsur-unsur dalam system olahraga juga harus mengintegrasikan dan menyesuaikan aktivitas mereka. Dalam sebuah system dimana elemen-elemen yang berbeda diintegrasikan dan disesuaikan maka atlet dayung akan memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk gagal.

10) Perbaikan terus menerus (Continuous Improvement)

LTAD didasarkan kepada hasil riset ilmiah dan bukti-bukti empiris terbaik yang pernah ada disertai dengan pengetahuan dan pengertian. LTAD harus dapat merespons, mengintegrasikan dan dalam beberapa kasus melakukan stimulasi terhadap hasil riset dan penemuan yang berkaitan dengan dayung.

C. Tahap-tahap LTAD untuk Olahraga Dayung

Kerangka kerja LTAD yang digambarkan dibawah ini menjelaskan jalur pembinaan yang optimal bagi seorang atlet yang memulai olahraga dayung antara usia 11 dan 16 tahun dan terus berlanjut kepada perlombaan-perlombaan yang akan dapat membawanya menjadi atlet tingkat elite. Tahap-tahap awal dari pembinaan sama untuk semua pedayung. Ketika volume latihan mulai meningkat pada saat tahap latihan untuk berlatih (*training to train stage*) jalur untuk mereka yang memilih untuk berkompetisi pada tingkat tinggi akan terpisah dengan mereka yang memilih dayung untuk kesenangan dan kebugaran. Setiap program latihan, perlombaan dan pemulihan harus dapat merefleksikan tujuan dari atlet yang terlibat di dalamnya.

Kerangka kerja dari LTAD memberikan perhatian terhadap elemen kunci dari setiap tahapan dari olahraga dayung. Dokumen-dokumen berikut ini akan memberikan penjelasan yang lebih komprehensif dan detail mengenai setiap tahapan. Perlu diingat bahwa pembinaan atlet adalah proses yang berlangsung terus menerus (kontinyu), bukan aktivitas yang sepotong-sepotong. Ini adalah proses dimana keterampilan, latihan dan perlombaan secara progresif dibuat menjadi lebih spesifik dan terspesialisasi.

Spesialisasi dalam hal ini bukan berarti mengabaikan hal-hal lain. Contohnya atlet dayung dengan spesialisasi *bow seat* berpasangan juga harus ikut berlatih untuk seat dan perahu yang berbeda-beda, termasuk perahu sculling. Hal ini

memberikan keaneka ragaman, mencegah kecelakaan, menjaga versatility, menstimulasikan pembinaan tambahan dan menjaga mental atlet supaya tetap fresh. Sama juga halnya seorang atlet yang berada pada tahap berlatih untuk menang (training to win stage), yang latihan dan persiapannya terfokus pada lomba 2000m, harus meneruskan lombanya pada head races dan sprint races sebagai bagian dari latihan dan persiapannya. Sebagai tambahan, di daerah dimana atlet tidak bisa mendayung pada saat musim dingin maka yang bersangkutan harus didorong untuk dapat terjun ke olahraga lainnya yang bersifat komplementer.

1. Mulai Aktif

Umur : 0 – 6 tahun

Tujuan : mempelajari gerakan-gerak dasar dan menghubungkan satu sama lain dalam suatu permainan.

Tujuan utama: Kesenangan dan keterampilan gerak. Aktivitas fisik harus menyenangkan dan merupakan bagian alamiah dalam hidup keseharian seorang anak. Bermain aktif adalah cara agar anak-anak yang masih belia dapat selalu aktif secara fisik. Olahraga dayung tidak menetapkan aturan langsung dalam bermain pada tahap ini selain sekedar upaya untuk mempromosikan gerak fisik.

2. Fundamental

Usia : putri 6 sampai 8 tahun; putra 6 sampai 9 tahun

Tujuan : mempelajari keterampilan gerak dasar dan membangun keterampilan motoric secara menyeluruh.

Sasaran: Setelah menyelesaikan tahap ini anak-anak akan memiliki kompetensi keterampilan dasar dan tahu bagaimana caranya berenang.

Pembinaan keterampilan pada tahap fundamental ini harus terstruktur dengan baik dan menyenangkan, dengan penekanan pada partisipasi. Anak-anak harus didorong untuk berpartisipasi dalam macam-macam cabang olahraga dan kegiatan fisik untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar seperti: Ketangkasan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan. (ABCs); Kinestetik, gliding, daya angkat, memukul dengan bagian tubuh. (KGBs); Lari, lompat, lempar; Menangkap, menendang, memukul. Sebagai tambahan, anak-anak harus belajar masalah keamanan dalam air dan bagaimana caranya berenang. Dayung tidak memberikan aturan langsung pada tahap ini selain sekedar upaya untuk mempromosikan aktivitas fisik dan pembinaan keterampilan gerak dasar.

3. Belajar untuk berlatih

Usia : putri 8 sampai 11 tahun; putra 9 sampai 12 tahun

Tujuan : Mempelajari keterampilan olahraga secara keseluruhan dan membangun keakraban dengan air dan keterampilan dasar dalam menangani perahu.

Persyaratan : Anak-anak harus sudah terbiasa dengan factor keamanan dasar dalam air dan bisa berenang sebelum mereka diizinkan beraktivitas menggunakan perahu.

Sasaran: Pada akhir tahap ini, anak-anak akan: Terbina fisiknya (memiliki kompetensi dalam keterampilan gerak dasar dan keterampilan olahraga dasar) dan merasa nyaman dan percaya diri pada saat berada di perahu dan ketika bermain di dalam, di permukaan dan di sekitar air.

Tahap belajar untuk berlatih berbarengan dengan rentang waktu keterampilan, salah satu dari periode terpenting dalam pembinaan motorik untuk anak-anak. Pada tahap ini, anak-anak harus didorong untuk ikut serta dalam macam-macam cabang olahraga dan ikut serta dalam kegiatan fisik dan olahraga setiap hari. Pada tahap ini, anak-anak juga harus diperkenalkan dengan macam-macam kegiatan di air seperti *sculling*. Bermain-main dengan perahu akan menumbuhkan rasa percaya diri pada anak, akrab dengan air dan dasar-dasar keterampilan dalam menangani perahu dan mereka terbiasa untuk dapat menggerakkan, membelokkan dan menyeimbangkan perahu dibawah pengaruh angin dan gelombang. Anak-anak yang punya rasa percaya diri dan merasa nyaman ketika berada di air dan ketika dalam perahu akan lebih memudahkan untuk mempelajari dayung. Keterampilan di air dan perahu ini harus dikembangkan melalui kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dalam lingkungan yang aman. Klub dayung harus mempertimbangkan untuk dapat menjalin kemitraan dengan sekolah-sekolah dan pusat-pusat rekreasi dan dengan kelompok olahraga air lainnya seperti Kano, kayaking, dan layar agar dapat menawarkan dan menyusun aktivitas di air yang terstruktur dan menyenangkan untuk anak-anak.

- Memperkenalkan atlet dengan konsep persiapan mental dan dasar-dasar peraturan serta etika olahraga.
- Memperkenalkan ide-ide dasar mengenai pemanasan (*warming up*), pendinginan (*cooling down*), hidrasi, nutrisi, peregangan dan kapasitas-kapasitas lainnya.
- Mengembangkan kelenturan atau keluwesan badan.
- Melakukan latihan untuk mengembangkan kekuatan melalui penggunaan *Swiss ball* dan *medicine ball* serta latihan yang menggunakan berat badannya sendiri.
- Memanfaatkan kesempatan sesering mungkin bagi anak-anak untuk berkompetisi, sebagai bagian dari pelatihan.

4. Latihan untuk berlatih

Usia : putri 11 sampai 15; putra 12 sampai 16 (usia tergantung pada awalnya PHV)

Tujuan: Membangun ketahanan tubuh secara umum, mengembangkan kecepatan dan kekuatan dan belajar *sculling*

Sasaran utama: Pada akhir tahap ini, atlet harus sudah mengembangkan: Dasar kemampuan aerobik yang tinggi, keterampilan yang baik dalam *sculling* (1x) dan pengalaman sebagai anggota tim di perahu besar (2x dan 4x).

Pada tahap latihan untuk berlatih, penekanan diberikan terhadap upaya untuk membangun ketahanan (*endurance*) secara umum. Latihan aerobik harus menjadi prioritas pada saat ini, sekalipun demikian atlet juga tetap harus mengembangkan keterampilan, kecepatan, kekuatan dan keluwesan. Dalam rangka membangun dasar-dasar kemampuan aerobiknya, atlet harus mengikuti latihan 6 sampai 9 kali per minggu; 3 sampai 6 kali diantaranya harus spesifik mengenai dayung (menggunakan ergometer di air), tergantung pada sesi dan tingkat keterampilan atlet yang bersangkutan. Pada bagian awal dari tahap ini, mungkin pedayung tidak cukup trampil untuk melakukan latihan aerobik yang baik di perahu.

Atlet harus dapat bertanding pada macam-macam jenis perahu pada macam-macam jenis perahu (1x, 2x, 3x) dan untuk macam-macam perlombaan (*head*

racas, sprint races, 2000m races) pada perlombaan lokal dan nasional. Lomba untuk kesenangan yang dapat membina teknik, keterampilan lomba dan kepercayaan diri juga dapat dimasukkan ke dalam latihan. Atlet boleh berusaha untuk menang, tetapi penekanan harus tetap untuk mendapatkan kesenangan, upaya, perbaikan dan penampilan teknis yang baik.

Pada tahap ini, perlombaan bersifat sekunder dan yang primer adalah latihan itu sendiri khususnya untuk mengembangkan daya tahan secara umum. Menghabiskan waktu terlalu banyak untuk perlombaan dan persiapan perlombaan akan mengurangi jumlah waktu yang semestinya dipakai untuk mengembangkan daya tahan. Rencana tahunan hendaknya didasarkan pada periodisasi tunggal atau ganda. Pada tahap ini atlet juga harus :

- Terus mengembangkan kecepatan dengan melakukan *short burst* (misalnya 10 *stroke pieces*) pada akhir dari pemanasan sepanjang tahun.
- Mengembangkan keterampilan yang baik dalam menangani perahu, dan belajar melakukan pendekatan penyelesaian masalah terhadap latihan, sesuai dengan perkembangan kognitifnya.
- Didorong untuk berpartisipasi dalam olahraga lainnya yang komplementer seperti *cross country*, lari, sepeda, dan berenang, tapi mulai fokus ke dalam 2 cabang olahraga yang kompetitif.
- Berhasil untuk menguasai tantangan fisik dan mental dalam perlombaan.
- Mengembangkan pemahaman umum yang benar mengenai kapasitas-kapasitas lainnya seperti pemanasan dan pendinginan, peregangan, tapering, peaking, regenerasi, persiapan mental, nutrisi, hidrasi dan higienis untuk mencegah sakit.

5. Latihan untuk bertanding

Usia : atlet putri antara 17 sampai 19 tahun dan putra: antara 16 sampai 19 tahun.

Tujuan: Menyempurnakan keterampilan sculling; belajar mengayuh (*sweep*) dengan penekanan pada perahu kecil dan mengembangkan kemampuan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan keterampilan untuk lomba 2000m.

Sasaran utama: Pada akhir tahapan ini atlet harus sudah mengembangkan :

- Profisiensi 1x, 2x, 4x pada kondisi yang berbeda-beda.
- Percaya diri dalam bermacam-macam perlombaan dan situasi lomba yang bermacam-macam (termasuk *seat racing* dan *time trials*).
- Kompetensi dalam *steering* dan *bowing*.
- Kemampuan yang baik dalam mengambil keputusan berdasarkan pada latihan dan penanganan perahu.
- Memiliki ketahanan, kekuatan dan kecepatan tingkat tinggi.

Pada tahapan belajar untuk berlomba maka penekanan terus ditingkatkan terhadap aspek daya tahan, kekuatan dan keterampilan untuk lomba 2000m. Pelatih harus memperkenalkan latihan anaerobik dan terus melakukan *short burst* (sprint dan start 10 *stroke*) pada akhir dari pemanasan. Atlet harus mendapat latihan 6 sampai 12 minggu. Pada tahap ini, pedayung mulai mengayuh, dengan penekanan pada perahu kecil. Pelatih dapat memasukkan perahu yang lebih besar untuk variasi dan untuk mengembangkan keterampilan tim.

Atlet dapat melanjutkan lomba untuk macam-macam event dan kelas perahu yang berbeda tetapi penekanan harus ditingkatkan untuk lomba 200m . Lomba di tingkat lokal, regional dan provinsi yang merupakan bagian tetap dari latihan akan

membantu pedayung untuk mendayung dengan teknik yang baik dalam situasi yang kompetitif. Hal ini juga akan memberikan pengalaman lomba pada kondisi yang berbeda-beda seperti *rough water*, *head*, *tail* dan *cross wind*. Mereka juga akan mendapatkan pengalaman dalam *sweep* dan *sculling* serta belajar menerapkan kemampuan kondisi fisik dan mental yang sesuai dengan yang dituntut dalam perlombaan. Atlet harus berusaha untuk menang, tetapi tetap fokus untuk dapat mengambil pelajaran dari setiap lomba, mengembangkan keterampilan dalam perlombaan dan berlomba dengan teknik yang benar pada kondisi yang bermacam-macam. Pada tahap ini, program latihan, perlombaan dan pemulihan harus didasarkan pada periodisasi ganda. Sebagai tambahannya,

- Latihan dan praktek persiapan mental akan membantu atlet dalam menghadapi stress ketika latihan, perlombaan dan seleksi serta memberikan kontribusi terhadap perkembangan mereka sebagai atlet.
- Atlet harus memiliki akses terhadap pihak pendukung seperti psikolog olahraga, ahli fisioterapi, ahli nutrisi, dan anggota tim lainnya yang terlibat dalam tim peningkatan prestasi.
- Menjelang akhir dari tahap ini maka atlet yang ingin berlomba pada tingkat elite harus didorong untuk memusatkan perhatiannya pada olahraga dayung, sekalipun mereka tetap dapat melakukan olahraga komplementer lainnya untuk *cross training*.
- Pelatih harus memberikan informasi kepada atlet mengenai jalur pengembangannya sebagai atlet dan mendorong atlet untuk belajar mandiri mengenai peluang-peluang yang ada sehingga dapat membuat keputusan yang berdasarkan pada informasi yang benar mengenai harus masuk universitas yang mana, berlatih dimana, apakah akan mencoba dulu pada tim junior dan seterusnya.
- Pelatih harus mendorong atlet yang terlambat masuk dan mengintegrasikannya dengan program yang sudah ada. Pelatih harus memberikan penilaian terhadap atlet tersebut dan mengembangkan program *remedial* yang bersifat individual untuk dapat mengatasi kekurangan pada latihan awal dan pada masa pembinaan selanjutnya.
- Atlet harus dapat memperbaiki dan mulai mengindividualisasikan kapasitas tambahan yang ada pada mereka.
- Perencanaan terhadap kalender kompetisi harus dilaksanakan secara optimal.

6. Belajar untuk Bertanding

Usia : putri 19 sampai 23 tahun; putra 19 sampai 23 tahun.

Tujuan: Mengembangkan dan memperbaiki lebih lanjut kemampuan daya tahan, kekuatan, kecepatan dan keterampilan untuk lomba 2000m dan mengembangkan dan memperbaiki keterampilan lomba, termasuk persiapan mental, strategi perlombaan dan kemampuan dalam menangani macam-macam kondisi dan situasi. Semua tujuan dari latihan untuk berlatih dan belajar untuk bertanding harus dicapai sebelum atlet mulai fase berikutnya yaitu latihan untuk bertanding.

Sasaran utama: Pada akhir dari tahap ini, atlet akan bisa bertanding dengan baik dalam macam-macam keadaan, menjaga teknik yang baik sekalipun di bawah tekanan dan kelelahan dengan kecepatan tinggi; serta diberdayakan untuk dapat mengambil tanggung jawab dan bersikap akuntabel terhadap latihan, prestasi, peralatan dan aspek lain dari kehidupannya sebagai atlet dayung.

Pada tahap latihan untuk bertanding atlet harus terus mengembangkan dan memperbaiki ketahanan, kecepatan, kekuatan, teknik dan keterampilan lomba. Pelatih dan atlet harus bekerjasama dalam merancang program latihan, perlombaan dan pemulihan, persiapan psikologis dan pembinaan teknik untuk memenuhi kebutuhan individual atlet yang bersangkutan.

Atlet harus memilih olahraga tertentu sekalipun dia dapat melakukan olahraga komplementer untuk *cross training*. Atlet harus mulai spesialisasi dengan kelas perahu tertentu (1x, 2x, 2-, 4-/4+, 8+) dan posisi duduk tertentu, sekalipun demikian mereka harus tetap menjaga keterampilannya dalam menggunakan perahu dan posisi duduk untuk kelas yang berbeda. Pada pengembangan di tahap ini atlet dapat menspesialisasikan diri untuk event kelas ringan atau kelas berat. Kalender tahunan harus menekankan pada lomba 2000m, sekalipun demikian jenis-jenis lomba yang lain dapat disertakan sebagai variasi. Kalender harus didasarkan pada kerangka kerja periodisasi ganda.

Pada tahap ini, atlet sudah matang sebagai peserta lomba dan sebagai atlet dengan performa tinggi. Berbuat salah dan belajar dari kesalahan adalah bagian yang krusial dari upaya untuk menjadi atlet yang matang dan berprestasi tinggi. Ini adalah tahap yang masih memungkinkan untuk berbuat salah. Atlet harus berlomba pada perlombaan yang ketat dan menantang untuk memperbaiki keterampilannya dalam berlomba. Mereka harus berusaha untuk menang, dan dapat berpeluang untuk sukses di perlombaan tingkat nasional dan internasional, tetapi fokus utamanya adalah untuk belajar bagaimana bertanding dengan baik dan dengan sungguh-sungguh, khususnya pada perlombaan di tingkat nasional dan internasional. Simulasi perlombaan dan kompetisi harus merupakan bagian dari latihan yang dilakukan dengan teratur. Hal ini, bersama dengan perlombaan pada perlombaan tingkat nasional dan internasional akan membantu atlet dalam memperbaiki dan mengindividualisasikan keterampilan lombanya seperti persiapan pra perlombaan, strategi perlombaan, pemanasan dan pendinginan dan belajar untuk mengatasi tantangan pada tingkat yang lebih tinggi. Pada tahap ini, atlet diharapkan menjadi semakin mandiri, bertanggung jawab dan akuntabel.

7. Berlatih untuk menang

Usia : 23+

Tujuan: Memperbaiki latihan, teknik dan keterampilan lomba agar atlet dapat bergerak secepat yang dapat mereka lakukan.

Sasaran utama: Pada tahap ini diharapkan atlet akan menghasilkan prestasi puncak dengan memenangkan medali pada kejuaraan dunia atau olimpiade.

Berlatih untuk menang adalah tahap akhir dari persiapan seorang atlet. Penekanannya adalah pada perbaikan fisik, teknik, mental, kesiapan bertanding dan kapasitas tambahan lainnya agar mereka dapat bergerak secepat yang dapat mereka lakukan. Pada tahap ini, atlet harus sudah dapat mencapai potensi maksimum dari fisiologi genetiknya. Sekalipun atlet dapat terus meningkatkan kemampuan teknisnya tetapi manfaat terbesar adalah dari kematangan, pengalaman bertanding, persiapan psikologis dan perbaikan kapasitas tambahan. Atlet harus mencapai puncak kemampuannya pada perlombaan utama dengan menggunakan kerangka kerja yang berlandaskan pada priodisasi ganda atau tripel. Waktu-waktu istirahat juga harus sering dijadwalkan pada kalender untuk mencegah kecelakaan dan kelelahan fisik serta mental. Atlet harus menganggap

bahwa mereka sepenuhnya terjun dalam olahraga dan harus menangani serta mengatur hidupnya sesuai dengan hal tersebut. Masih sangat mungkin bagi atlet untuk memperbaiki teknik atau kapasitas lainnya pada tahap ini, tetapi untuk dapat mencapai hal tersebut syaratnya adalah program harus betul-betul bersifat individual. Pada tahap ini, atlet bisa memperoleh manfaat dari modifikasi stimulus latihan seperti pergantian partner latihan, tempat, pelatih, perahu dan struktur kerja. Kadang-kadang perubahan itu sendiri dapat mendorong terjadinya peningkatan, apapun faktor yang diubah.

8. Active for Live

Usia : Ini adalah tahap dimana seorang individu menjalani proses transisi olahraga yang bersifat kompetisi / perlombaan menuju kepada aktivitas fisik sepanjang hayat dan hal ini bisa terjadi kapan saja pada usia berapapun.

Tujuan: Melanjutkan untuk tetap aktif secara fisik pada olahraga dayung dan atau olahraga serta aktivitas lainnya serta tetap terlibat aktif dalam komunitas dayung, baik sebagai atlet atau dalam kapasitas lain, misalnya pelatih, manajer dll.

Sasaran utama: Sehat, sejahtera dan gembira.

Dalam sisa waktunya selama masa *active for life* seorang individu mungkin akan pindah dari cabang olahraga dayung ke olahraga lainnya, program cabor dayung yang satu ke program dayung yang lain, misalnya, dari kompetisi dayung tingkat elite menjadi program rekreatif, menjadi pakar, atau untuk touring, menjadi pakar dalam olahraga dayung, serta keikutsertaan dalam posisi yang berbeda seperti pelatih, officials, manajemen klub atau mentor baik sebagai suatu karir atau tenaga sukarelawan.

Sistem pembinaan cabang olahraga dayung yang baik akan memudahkan seseorang untuk terus melanjutkan mendayung atau untuk berpindah dari satu aspek ke aspek lain dari olahraga dayung. Sistem juga harus memberikan kesempatan bagi tiap individu untuk tetap terlibat dalam komunitas dayung dan keterlibatan tersebut harus didukung serta didorong secara aktif. Program juga harus diberikan untuk orang-orang yang baru belakangan terlibat dalam olahraga dayung dan orang-orang yang tidak memiliki dasar keterampilan atau kegiatan fisik. Program latihan, perlombaan dan pemulihan harus sesuai dengan kebutuhan dan tujuan dari atlet sesuai dengan yang dikehendaki.

D. Implikasi Praktis dari LTAD

LTAD memiliki implikasi praktis bagi orang tua, pelatih, klub, perekrutan, system kejuaraan dayung (perlombaan) dan perlengkapan dayung. Demikian pula terhadap usia optimal untuk mulai dan cara yang optimal untuk belajar dayung. Semua pihak yang berkepentingan (*stake holder*) harus didorong secara aktif untuk memberikan masukan dalam menyusun perincian rencana dari setiap tahapan dan dalam melakukan implementasi dari LTAD. Secara bersama-sama, komunitas dayung juga harus membangun lingkungan agar LTAD dapat berlangsung secara efektif. Dalam beberapa kasus hal ini menuntut adanya perubahan dalam cara berpikir mengenai pembinaan atlet, LTAD akan mendukung dan memberikan impetus kepada pelatih atau klub yang sudah mengimplementasikan perubahan berdasarkan pada prinsip-prinsip LTAD.

1. Orangtua

LTAD akan memberikan semacam kerangka kerja bagi orangtua untuk memahami mengenai aspek kemampuan fisik (physical literacy) dan arti pentingnya bagi gaya hidup yang sehat dan bagi keberhasilan dalam kompetisi olahraga. Hal ini akan membantu orangtua untuk memahami pembinaan fisik, mental, kognitif dan emosional serta bagaimana hal tersebut akan berpengaruh terhadap partisipasi, latihan dan prestasi. LTAD juga akan membantu orangtua memahami masalah kebutuhan hidrasi, nutrisi dan pemulihan bagi pertumbuhan anak-anaknya. LTAD juga akan memberikan gambaran yang jelas bagi atlet mengenai jalur karir yang terbuka bagi mereka, apa yang harus dan apa yang tidak boleh mereka lakukan pada setiap tahap pembinaan. Dengan demikian atlet dan orangtua dapat memberikan advokasi bagi program, pelatihan, perlengkapan, kejuaraan dan dukungan lainnya yang sangat kritical bagi LTAD. Jalur pembinaan yang jelas dan berlandaskan pada prinsip-prinsip yang konsisten akan membantu setiap orang dalam system olahraga untuk mengidentifikasi bantuan apa yang dapat mereka berikan untuk mendukung pembinaan atlet sesuai dengan porsi yang menjadi tanggung jawabnya.

2. Pelatih

Agar dapat berhasil maka LTAD membutuhkan pelatih-pelatih yang terdidik dan berketerampilan tinggi pada setiap level pembinaan. Para pelatih harus memahami bagaimana pembinaan mental, kognitif, dan fisik dapat mempengaruhi partisipasi, pelatihan, perlombaan dan pemulihan. Mereka harus paham dan harus mampu menerapkan rekomendasi dari LTAD. LTAD akan secara signifikan mempengaruhi kurikulum dari program sertifikasi pelatihan tingkat nasional, termasuk materi-materi yang spesifik untuk olahraga dayung. Sistem olahraga Indonesia harus menciptakan system yang menjamin adanya pelatih-pelatih yang bekerja penuh bukan paruh waktu, terlatih dengan baik dan mendapat bayaran yang layak pada tingkat pembinaan, bukan hanya pada tingkat atlet elitnya saja. Hal ini akan menjadi fondasi bagi prestasi atlet di masa depan dan bagi terciptanya masyarakat yang aktif secara fisik.

3. Klub

Sebagai tulang punggung bagi system pembinaan cabang olahraga dayung, maka keberadaan klub sangat dipengaruhi oleh perubahan system kejuaraan, pelatihan, dan perlengkapan sebagai hasil dari LTAD. Sebagai tambahan,

- LTAD akan memberikan panduan yang berharga bagi klub dalam mengembangkan tim yang berhasil baik pada tahap belajar dayung, junior, senior, master dan program adaptasi.
- Kemampuan fisik dan keakraban dengan air yang dikembangkan pada tahap fundamental dan pada tahap belajar untuk berlatih akan membuat atlet lebih mudah untuk belajar dayung dan akan mempengaruhi bagaimana program belajar mendayung disusun dan diajarkan.
- Klub harus mempertimbangkan untuk membentuk hubungan kemitraan dengan sekolah, pusat rekreasi dan kegiatan olahraga lainnya yang dapat mengajarkan keterampilan di air dan di perahu pada tahap belajar untuk berlatih.

4. Perekrutan

LTAD membentuk landasan bagi pendekatan yang lebih sistematis dan seimbang dalam melakukan perekrutan atlet. Contohnya prinsip LTAD menyarankan agar pelatih merekrut calon atlet dari cabang olahraga lain yang memiliki tuntutan fisiologis yang sama dengan olahraga dayung seperti *cross country*, sepeda (*cycling*), dan renang. Mereka harus merekrut atlet dari cabang olahraga lain dimana program latihan, perlombaan dan pemulihannya mendukung LTAD, dan lebih khusus lagi mendukung pembinaan ketahanan dan kekuatan atlet pada tahap latih untuk berlatih dan pada tahap belajar untuk bertanding (*learn to compete*). Pelatih harus memahami dan menerapkan prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan pada saat merekrut atlet. Misalnya, pada masa remaja maka ukuran (*size*) bukanlah hal yang tepat untuk merekrut atlet karena adanya variasi yang sangat lebar dalam hal kecepatan untuk memperoleh kematangan.

5. Sistem Perlombaan

Kalender perlombaan dan events sangat berpengaruh dan dalam beberapa kasus bahkan mengarahkan bagaimana program dayung disusun dan dijalankan. Agar LTAD dapat efektif maka harus didukung oleh system perlombaan yang merefleksikan prinsip-prinsip dari LTAD. Contoh dari sistem perlombaan yang mendukung LTAD adalah :

- Fokus kepada sculling event (1x, 2x atau 4x) pada tingkat junior, dengan sweep event yang diperkenalkan pada tahap belajar untuk bertanding.
- Fokus pada perahu kecil (1x, 2x, 2-) pada tingkat junior, dengan event perahu besar yang diselipkan untuk variasi dan hiburan.
- Memberikan pengalaman bertanding yang bermacam-macam bagi atlet pada tahap latihan untuk berlatih.
- Memperkenalkan event-event kelas ringan pada saat pertumbuhan atlet berhenti.
- Mendorong dan melakukan pembinaan ketahanan umum secara terstruktur pada tahap latihan untuk berlatih.
- Bersikap terstruktur dalam upaya mengenali tingkat kemajuan atlet pada tahap latihan untuk berlatih, latihan dan kematangan harus terjadi lebih dahulu sebelum atlet diharapkan dapat berprestasi.
- Menyusun kategori-kategori perlombaan yang sedapat mungkin mendukung proses latihan dan perlombaan yang berdasarkan pada perkembangan usia.
- Bersikap terstruktur sehingga semua dayung dapat berkompetisi dalam perlombaan yang sesuai dengan tingkat keterampilannya agar atlet dapat meraih keberhasilan pada tingkat-tingkat tertentu baik pada tingkat lokal, regional, provinsi ataupun nasional. Sistem perlombaan harus dapat menjaga kedekatan lomba dan menghindari situasi dimana perahu terlalu jauh melewati garis. Juga harus dapat memberikan tantangan dan visi mengenai kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi kepada atlet, khususnya bagi mereka yang ingin bertanding pada tingkat elite.

6. Peralatan

Mendorong atlet untuk mulai mendayung pada usia yang lebih muda akan menimbulkan implikasi terhadap armada perahu dan perlengkapan yang harus disediakan.

- Atlet harus belajar dan berlatih dengan peralatan yang sesuai dengan ukurannya (tinggi, berat dan proporsional). Perahu harus sudah termasuk peralatan yang sesuai dengan ukuran badan yang lebih kecil dan lebih ringan seperti lambung kapal (*hulls*) yang lebih kecil dan papan dayung yang lebih pendek.
- Perahu harus dipasang sesuai dengan ukuran, kekuatan dan proporsional dari mereka yang memakainya.
- Perahu harus dapat memberikan semacam rasa nyaman, keseimbangan dan kesesuaian bagi atlet yang sedang belajar dayung. Idealnya anak-anak belajar mendayung dengan perahu berukuran 1x dengan bentuk lambung yang sesuai untuk lomba. Anak-anak akan memiliki landasan untuk menjadi terbiasa dalam air, memiliki keseimbangan dan rasa percaya diri yang dibangun pada tahap fundamental dan tahap belajar untuk berlatih, yang akan memudahkan mereka untuk belajar pada perahu yang lomba.
- Keamanan adalah hal yang sangat penting. Klub dayung dan pelatih harus mempertimbangkan dengan seksama bagaimana agar dapat menyediakan peralatan yang dapat memfasilitasi proses belajar, dalam suatu lingkungan berlatih yang aman. Perahu yang terbalik sekalipun tidak apa-apa sepanjang kondisinya tetap aman.
- Atlet harus mampu mengayuh secara memadai sebelum mereka belajar mendayung, dan mereka harus belajar di perahu kecil. Untuk klub, hal ini berarti perubahan dalam hal belajar dayung pada 8+.

7. Kapan belajar dayung

Di berbagai negara, banyak pedayung yang baru mulai pada usia 18 sampai 20 tahun. Kami sudah melakukan yang terbaik untuk membina atlet-atlet yang terlambat ini. Pada kenyataannya, banyak atlet dayung yang meraih medali di olimpiade dan kejuaraan dunia yang relative terlambat memulai karirnya sebagai atlet dayung. Sekalipun demikian sebetulnya kita dapat melakukan perekrutan dan pembinaan secara lebih baik terhadap atlet-atlet yang memulai dayung pada usia yang lebih dini untuk meyakinkan pembinaan yang lebih optimal terhadap dasar-dasar aerobik dan kekuatan pada tahap latihan untuk berlatih. Hal ini akan mengurangi ketergantungan terhadap cabang olahraga lain dalam menyediakan program latihan yang benar pada saat-saat periode kritis dalam perkembangannya. Mendorong atlet untuk mulai mendayung pada usia 11 sampai 16 tahun bukan berarti bahwa kita menghalangi mereka yang baru akan bergabung pada usia lebih tua. Pelatih harus memberikan penilaian dengan hati-hati terhadap atlet yang terlambat dan memberikan program remedial untuk dapat mengatasi kesenjangan atau kelemahan dalam perkembangannya. Spesialisasi yang terlalu dini yaitu sebelum usia 10 atau 12 tahun untuk olahraga seperti dayung tidaklah perlu dan tidak direkomendasikan karena hanya akan memberikan manfaat pada satu sisi yaitu pembinaan kekhususan dalam olahraga tetapi menyebabkan kelemahan dalam hal perkembangan keterampilan gerak dasar, keterampilan olahraga dasar, cedera dan kejenuhan yang terlalu dini.

8. Bagaimana belajar dayung

Ada beberapa pendekatan yang berbeda untuk mengajarkan bagaimana mendayung. Pelatih harus menyesuaikan pendekatan yang dipakai dengan aspek

emosional, kognitif, mental dan fisik (serta temperamen) dari atlet yang dilatihnya. Pendekatan yang paling sesuai untuk anak usia 13 tahun tidak akan sama dengan atlet yang berusia 18 atau 40 tahun. Secara umum anak-anak pada umumnya lebih rileks, tidak terlalu cemas dan rentang perhatiannya lebih pendek dibanding remaja atau dewasa. Mereka akan melakukan yang terbaik pada saat belajar ketika semua modus pembelajaran digabungkan yaitu aspek visual, kinestetis dan oral. Anak-anak harus melihat, mendengar dan melakukan. Anak-anak yang memiliki fondasi gerak dan keterampilan olahraga dasar yang kuat akan belajar dayung dengan lebih mudah dibanding anak-anak lemah. Mereka akan memiliki rasa keseimbangan yang baik pada saat berada di perahu dan dapat merasakan bagaimana perahu tersebut bergerak, yang mana hal ini akan memudahkannya dalam mempelajari keterampilan dayung, dibanding remaja atau dewasa, anak-anak umumnya tidak menaruh perhatian terhadap resiko perahu terbalik, selama kondisinya aman.

E. Implementasi

Dokumen ini adalah langkah awal dalam mengembangkan LTAD untuk cabang olahraga dayung. Dokumen ini memberikan penjelasan umum mengenai LTAD, mendefinisikan prinsip-prinsip dasar yang menjadi landasan LTAD, menguraikan kerangka kerja dari tahapan-tahapan yang berlaku pada LTAD dan elemen kunci dari setiap tahapannya, dan memberikan perhatian terhadap implikasi praktis bagi system olahraga dayung.

Kami menyadari bahwa implementasi dari LTAD akan memerlukan perubahan pada system perlombaan, program klub, perlengkapan dan pendidikan pelatih, sedangkan penyelenggara perlombaan. Perlombaan, sekolah dan pelatih juga memerlukan dukungan dalam mengimplementasikan LTAD. Beberapa perubahan ini dapat dilakukan secara cepat sementara yang lainnya mungkin harus dilakukan secara bertahap. Banyak dari perubahan-perubahan tersebut yang bersifat saling ketergantungan satu sama lain. Contohnya, LTAD merekomendasikan atlet belajar scull sebelum sweep, dan mereka harus belajar di perahu kecil. Untuk mengimplementasikan rekomendasi ini maka sebagian klub harus mengubah armada perahunya dengan memasukkan perahu ukuran 1x, 2x/-, dan 4x. Biayanya tentu saja mahal dan hanya dapat dilakukan secara bertahap. Sebagai akibat lainnya maka hal ini juga akan membutuhkan perubahan dalam sarana penyimpanan perahu. Hal ini harus dikoordinasikan dengan perubahan pada system perlombaan agar atlet dapat memakai perahu yang sesuai dengan event yang ditawarkan. Klub juga harus mempertimbangkan bagaimana rekomendasi perubahan ini akan mempengaruhi aspek keselamatan, struktur program dan waktu, penambahan revenue dan kaitannya dengan pengguna fasilitas air lainnya. LTAD adalah “kerja yang berkelanjutan”. Akan direview dan disesuaikan dengan hasil riset terbaru, bukti-bukti empiris dan inovasi. Sekalipun demikian kita juga menyadari bahwa semua itu memang harus ditempuh jika kita ingin agar LTAD benar-benar bermanfaat bagi pedayung. Kita ingin menyusun rencana yang dapat dipakai dan bermanfaat yang didasarkan pada informasi terbaik yang ada dan disesuaikan apabila dipandang perlu.

KESIMPULAN

LTAD adalah berkaitan dengan melakukan pembinaan dan pengembangan secara benar. LTAD adalah pendekatan yang bersifat jangka panjang, jelas dan sistematis dan jika dilakukan dengan tepat maka akan membentuk fondasi yang kuat yang diperlukan atlet untuk merealisasikan potensinya dan dapat menikmati dayung sepanjang hidupnya. Persiapan yang baik sangat krusial bagi keberhasilan atlet. LTAD adalah mengembangkan konsep mengenai persiapan yang baik pada semua tahap dan semua aspek dari perkembangan atlet.

LTAD memungkinkan semua pedayung dan pihak-pihak lain yang mendukung lainnya untuk melihat apa yang harus mereka lakukan dan apa yang tidak boleh mereka lakukan selama proses pembinaan berlangsung. Hal ini membantu atlet untuk mengidentifikasi jalur yang sesuai untuk mereka dan yang sesuai dengan tujuan mereka.

LTAD adalah fondasi untuk system olahraga dayung yang terbukti berhasil dalam meningkatkan partisipasi dan meningkatkan jumlah medali pada tingkat prestasi yang tinggi. Dengan demikian LTAD adalah investasi yang layak untuk suatu kerangka kerja yang akan membina atlet yang menggemari dayung, berhasil berprestasi pada tingkat elite dan tetap terlibat dalam dayung untuk jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Davenport, L. Michael, Editor. (2000). *Candidate's Manual Level III*. USRowing's Coaching Education Program.
- FISA. (1987). *Coaching Development Program Level I*. Hand Book, FISA Development Program.
- _____. (1987). *Coaching Development Program Level II*. Hand Book, (1987). FISA Development Program.
- _____. (1987). *Coaching Development Program Level III*. Hand Book, (1987). FISA Development Program.
- _____, (2000). *World Rowing Guide*. FISA.
- Jose Nones. (1999). *Junior Rowing Guide*. FISA Youth Commission.
- US Rowing. 2002-2003 US Rowing National Tim Testing Protocol.