AR RUMMAN - Journal of Education and Learning Evaluation
E-ISSN: 3047-0943 P-ISSN: 3047-1141
Vol. 1 No. 2 Desember 2024

Strategi dan Dedikasi Dalam Olahraga Prestasi

Bernatdinus Rahmat Telaumbanua[1] Michael Agustino Siagian[2] Paskalis Waruwu[3] Totonafo Hulu[4] Jack Cris Sarohia[5] Nurkadri[6]
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia[1,2,3,4,5,6]
Email: bernatsaja662@gmail.com[1] michaelsiagian799@gmail.com[2] paskaliswaruwu020422@gmail.com[3] totonafohulu@gmail.com[4] jackrishia31@gmail.com[5] nurkari@unimed.ac.id[6]

Abstrak

Olahraga rekreasi merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Strategi dan dedikasi memainkan peran krusial dalam pengembangan kegiatan ini, baik untuk individu maupun komunitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana strategi yang efektif dapat meningkatkan partisipasi dan kepuasan dalam olahraga rekreasi. Selain itu, dedikasi individu dalam berolahraga juga berkontribusi pada pencapaian tujuan kesehatan jangka panjang. Metode yang digunakan meliputi survei dan wawancara dengan peserta berbagai program olahraga rekreasi. Hasil menunjukkan bahwa perencanaan yang baik, dukungan sosial, dan motivasi intrinsik adalah kunci dalam membangun komitmen. Oleh karena itu, penerapan strategi yang tepat serta peningkatan dedikasi dapat mendorong lebih banyak orang untuk terlibat dalam olahraga rekreasi, menciptakan gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengelola program olahraga dan pembuat kebijakan untuk merancang inisiatif yang lebih efektif.
Kata Kunci: Fisik dan Mental, Strategi, Dedikasi

Abstract

Recreational sports are an important aspect of maintaining physical and mental health. Strategy and dedication play a crucial role in the development of these activities, both for individuals and communities. This research aims to explore how effective strategies can increase participation and satisfaction in recreational sports. Additionally, an individual's dedication to exercise also contributes to achieving long-term health goals. The methods used include surveys and interviews with participants in various recreational sports programs. Results show that good planning, social support, and intrinsic motivation are key in building commitment. Therefore, implementing the right strategies and increasing dedication can encourage more people to engage in recreational sports, creating a healthier and more balanced lifestyle. It is hoped that this research will provide insight for sports program managers and policy makers to design more effective initiatives.
Keywords: *Physical and Mental, Strategy, Dedication*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan arena di mana individu atau tim berupaya mencapai tingkat tertinggi dalam kompetisi, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Dalam konteks ini, strategi dan dedikasi menjadi dua pilar utama yang menentukan kesuksesan atlet. Strategi mencakup perencanaan dan pengorganisasian yang sistematis untuk mengoptimalkan performa, sementara dedikasi mencerminkan komitmen yang kuat dan ketekunan atlet dalam menghadapi tantangan.Strategi dalam olahraga prestasi meliputi berbagai aspek, mulai dari pemilihan metode pelatihan, pengelolaan waktu, hingga pendekatan psikologis. Atlet yang sukses tidak hanya mengandalkan bakat alami, tetapi juga memanfaatkan analisis data, teknik pelatihan yang inovatif, dan dukungan dari tim pelatih. Dalam hal ini, perencanaan yang matang

dan penyesuaian yang cepat terhadap perubahan kondisi menjadi kunci untuk mencapai hasil yang optimal.Sementara itu, dedikasi merupakan faktor yang tidak kalah penting. Atlet yang berkomitmen tinggi akan lebih mampu mengatasi tekanan, menjaga disiplin dalam latihan, dan terus berusaha meskipun menghadapi kegagalan. Dedikasi ini seringkali menjadi penentu utama dalam perjalanan karier atlet, yang memisahkan mereka dari pesaing yang kurang berkomitmen.Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi interaksi antara strategi dan dedikasi dalam konteks olahraga prestasi. Dengan memahami bagaimana kedua elemen ini saling melengkapi, diharapkan dapat ditemukan praktik terbaik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan performa atlet dan mencapai tujuan olahraga yang lebih tinggi. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pelatih, atlet, dan pengelola olahraga dalam upaya menciptakan ekosistem yang mendukung keberhasilan di bidang olahraga prestasi.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif (analisis data yang tidak dituangkan dalam bentuk angka dan. bilangan, melainkan dalam bentuk uraian dan laporan kualitatif, dengan memberikan gambaran dan hubungan fenomena yang akan diteliti dalam bentuk uraian naratif). Artikel ini menggunakan metode penulisan berupa studi literatur. Metode studi literatur adalah metode pengumpulan data dengan membaca. beberapa jurnal serta buku-buku. penunjang yang mendukung dalam pembuatan artikel ini. Metode literatur ini sangat memudahkan penulis dalam menyusun artikel . Langkah dalam pengerjaan artikel ini penulis mencari referensi sebanyak- banyaknya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Olahraga prestasi tidak dapat dilepaskan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk men- capai prestasi puncak maka diperlukan dukung- an berbagai bidang dan disiplin ilmu yang mampu menyokong prestasi tersebut. Dalam teori dan metodologi latihan terlibat beragam bidang ilmu yang saling mendukung dan me- lengkapi satu sama lain. Bidang ilmu tersebut. meliputi: (1) anatomi; (2) fisiologi olahraga; (3) biomekanik; (4) statistic; (5) tes dan pengukur- an; (6) kesehatan olahraga; (7) psikologi; (8) belajar motoric; (9) pedagogi olahraga; (10) ilmu gizi; (11) sejarah olahraga dan juga (12) sosiologi olahraga (Bompa, 2006). Selain itu, kualitas pelatihan dalam olahraga prestasi sangat dipengaruhi oleh beragam faktor yang juga saling mendukung dan melengkapi satu sama lainnya. Faktor-faktor tersebut meliputi: (1) atlet, (2) pengetahuan dan kepribadian pelatih; (3) Sarana dan prasarana olahraga; (4) iklim kompetisi dan juga ilmu pengetahuan yang menunjang olahraga prestasi (Bompa: 1999).

Apabila keseluruhan faktor-faktor tersebut optimal maka niscaya berpengaruh signifykan pada performa dan prestasi atlet. Pada dasarnya prestasi olahraga membawa dampak besar bagi suatu daerah (kota, kabupaten, atau negara) merupakan suatu kebanggaan atau prestise sehingga dihargai oleh daerah lain, pengakuan politik, sampai pada bidang ekonomi (Houlihan & Green, 2008). Akan tetapi kemajuan prestasi olahraga pada zaman sekarang ini tidak akan berjalan dengan sendirinya apabila tidak ada faktor-faktor penunjang. salah satu faktor penunjang yang akan dibicarakan di sini adalah ilmu pengetahuan pada bidang olahraga yang biasa disebut sport science (Martindale & Nash, 2012). Pengembangkan konsep sport science diprakarsai oleh Prof. Dr. Herbert Haag, M.S. dari Jerman (Sugiyanto, 1999). Kultur olahraga prestasi yang menonjolkan "filsafat Menang menonjol sekali di Indonesia. Upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga tersangku kelemahan system pembinaan yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar system pembinaan dan lingkungan sosial. budaya, ekonomi dan politik (Lutan, 2001). Pembinaan. olahraga daerah harus searah dan mengacu kepada kebijakan olahraga nasional agar menghasilkan prestasi olahraga yang maksimal.

Merosotnya prestasi olahraga daerah menpunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi olahraga nasional. Provinsi Kalteng beberapa tahun yang silam adalah pemasok atlet dayung nasional dan berhasil meraih prestasi si di tingkat Internasional. Kalau sekarang menurun presatasi berarti ada sesuatu yang tidak pas atau kurang cocok ditinjau dari berbagai segi antara lain, kebijakan dan pola pembinaan olahraga prestasi daerah. Oleh sebab itu, upaya yang harus dilakukan untuk mencapai keberhasilan prestasi olahraga adalah penguatan dan perluasan struktur organisasi Pengurus Olahraga Provinsi (Pengprov), KONI dan Dispora Provinsi. Pemetaan dan pendataan potensi keolahragaan di kabupaten/ kota Se Indonesia, pengkajian kebijakan- kebijakan pembangunan di bidang olahraga nasional dan daerah Pendanaan olahraga prestasi bersumber duri APBN, APBD, BUMN, BUMD swata serta pemangku kepentingan olahraga prestasi lainnya. Pembangunan dan pemanfaatan prasarana olahraga. prestasi secara terpadu dari tingkat daerah sampai tingkat nasional. Meningkatkan kuantitas dan kualitas pelaku olahraga melalui penataran, pelatihan dan sertifikasi secara berjenjang dan berkesinambungan di daerah. Juga pembinaan olahraga prestasi berbasis iptek terkini. Kerjasama Pemda dengan Perguruan tinggi khusus.

Olahraga yang memiliki kurikulum untuk mencetak atlet, pelatih, manajer, wasit/juri dengan spesialisasi dan kompetensi pada salah satu cabang olahraga. tertentu. Perlunya adanya kompetisi yang berkualitas dan terus-menerus sepanjang tahun, dan membentuk tim terpadu pencari bibit atlet berbakat untuk dibina di sentra-sentra pembinaan di kabupaten dan kecamatan membangun sentra-sentra pembinaan untuk pelajar, mahasiswa dan masyarakat umum yang tersebar di seluruh daerah mulai tingkat kecamatan, kabupaten/kota, provinsi sampai tingkat nasional sesuai kebutuhan nasional serta keunggulan komparatif & kompetitif masing-masing kabupaten. Memberikan penghargaan dan jaminan masa depan kepada atlet yang berprestasi serta menghilangkan stigma dikotomi antara prestasi olahraga dengan prestasi akademik, meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap olahraga prestasi melalui jaminan karier dan masa depan peraih prestasi Nasional dan internasional Perlunya tenaga keolaluagaan yang bertugas dalam setiap organisasi dan/atau lembaga olahraga wajib memiliki kaulifikasi dan sertifikasi kompetensi yang dikelurakan olah PB indok. organisasi cabang olahraga yang bersangkutan dan/atau pemerintah yang berwenang (Setijono, 2013). KONI Provinsi perlu membangun sebuah laboratorium olahraga secara praktis dapat digunakan untuk pembinaan atlet, khususnya atlet berprestasi.

Menurut Harsuki (2012) Pada dasarnya keberhasilan peningkatan prestası olahragawan akan diraih hanya dengan kerjasama seerat-eratnya antara pelatih (dan wasit) dengan para pembinan dan para pakar dari sport science. Tanpa kerja sama yang erat prestasi tinggi, sulit untuk ditingkatkan. Para pendiri bangsa Indonesia mempunyai cita-cita mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur bagi seluruh rakyat Indonesia. Hal ini sesuai dengan tujuan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) sebagaimana termaktub dalam pembukaan Undang-Undang Dasar Republik Indosnesia 1945. Memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia. Tujuan tersebut dapat kita capai melalui program pembinaan. olahraga yang terencana, teratur, terukur dan sistematis serta berkesinambungan sepanjang tahun. Menurut T. Cholik Mutohir (2014) dasar pembinaan adalah kebijakan dari pemerintah. Kebijakan adalah rumusan putusan yang dapat memberikan visi dan arah pembinaan dan pengembangan di nasional dan daerah. Kebijakan publik harus mendeteksi berbagai kepentingan institusi terkait dengan keolahragaan dalam upaya mencapai tujuan pembanganan nasional Harus merefleksikan kolaborasi dan konsultasi ekstensif dengan berbagai lapisan masyarakat dan merupakan aksi kolaborasi yang dilakukan oleh suatu kementerian atau institusi tertentu. Pengembangan kebijakan memberikan peluang dan tantangan secara terbuka bagi masyarakat yang selama ini belum terlibat, untuk ikut

berpartisipasi dan berkontribusi dalam pembinaan dan pengembangan olahraga. Adapun kebijakan publik adalah seperangkat keputusan pemerintah tentang isu tertentu dikembangkan oleh proses dan peranannya yang sangat penting dalam pengembangan perencanaan dan strategi pembinaan olahraga daerah maupun nasioanal. Kebijakan publik dalam olahraga perlu diposisikan sebagai bagian integral dari pembangunan nasional dan daerah yang berwawasan pembangunan berkelanjutkan. Pembangunan berkelajutan (sustainable development) diartikan. sebagai pembangunan yang berwawasan ramah lingkungan, termasuk pertumbuhan dari budaya, olahraga daerah itu sendiri. Dalam pembinaan olahraga harus mempunyai strategi pembinaan olahraga prestasi menekakan pembangkitan dan inisiatif dari seluruh masyarakat (Lutan, 2001). Prestasi olahraga nasional tidak mungkin dapat maju tanpa adanya fondasi yang kokoh, karena prestasi olahraga tidak dapat terbentuk secara tiba-tiba dan instan. Prestasi harus dibangun melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Akhir-akhir ini setiap lapisan masyarakat di seluruh nusantara sudah menunggu kejayaan prestasi yang dapat diraih oleh para olahragawan. yang berlaga di berbagai arena olahraga. Prestasi yang diraih oleh para olahragawan akan mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia yang saat ini sedang mengalami kepurukan. Pengibaran Bendera merah putih yang dibarengi dengan lagu Indonesia Raya dikumandangkan pada suatu even telah ditunggu-tunggu masyarakat Indonesia.

Agar peristiwa tersebut dapat terjadi, olahraga prestasi seharusnya ditangani sedimikian rupa, karena prestasi yang diraih tidak dapat dilakukan secara "instant" dan mendadak. Pembinaan olahragawan dalam olahraga prestasi seharusnya dilakukan secara kontinyu dan berkelanjutan (Setiono, 2006). Untuk maksud tersebut, maka dalam olahraga prestasi diperlukan upaya-upaya penanganan secara optimal. Terdapat beberapa komponen penting yang berkaitan dengan olahraga prestasi, yaitu: (1) perlunya pembinaan berjenjang dan berkelanjutan; (2) prioritas cabang olahraga: (3) indentifikasi pemanduan bakat; (4) optimalisasi pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) dan sekolah khusus. olahraga; (7) investasi dan implementasi Iptek keolahragaan, (8) pemberdayaan semua jalur pembinaan; (9) sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan (Mutohir, 2007). Jensen, dkk (1983) berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor penting untuk mencapai kinerja tingkat tinggi, yaitu (1) Pengembangan berbagai unsur gerak; (2) melakukan kondisioning fisik umum; (3) pengembangan keterampilan khusus; (4) penerapan secara tepat dan betul kaidah dan prinsip-prinsip khusus dalam olahraga: serta (5) persiapan faktor psikis setiap olahragawan. Aspek-aspek tersebut merupakan satu- kesatuan untuk mewujudkan perolehan prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga.

Di samping aspek-aspek penentu kinerja tingkat tinggi tersebut terdapat aspek yang tidak kalah pentingnya yang perlu mendapat perhatian dalam menghasilkan prestasi olahraga yakni pemanduan bakat. Pemanduan bakat olahraga merupakan usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang olahragawan yang berbakat dalam olahraga prestasi, untuk dapat berhasil dalam menjalani program. latihan sehingga mampu mencapai prestasi puncak. Gunarsa (1992) memandang bakat olahraga sebagai suatu potensi yang dimiliki oleh seseorang, untuk berprestasi dalam kegiaatan atau cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu, pemanduan bakat olahraga bertujuan untuk mengidentifikasi calon olahragawan yang berpotensi keserasian terhadap (1) faktor-faktor internal olahragawan, dan (2) tuntutan cabang olahraga yang menjadi pilihan olahragawan. Tujuan pemanduan bakat olahraga menurutnya menekankan pada identifikasi keberbakatan olahraga, dengan mengacu pada kesesuaian potensi dan minat olahragawan.

KESIMPULAN

Dalam olahraga prestasi, strategi dan dedikasi merupakan dua komponen kunci yang menentukan keberhasilan atlet dan tim.

1. Strategi:
   a. Strategi dalam olahraga melibatkan perencanaan matang mengenai teknik, taktik, dan pendekatan yang akan digunakan untuk menghadapi lawan dan mengoptimalkan performa. Strategi ini mencakup analisis kekuatan dan kelemahan lawan, pengaturan permainan, serta adaptasi saat pertandingan berlangsung. Rencana latihan juga harus disesuaikan dengan tujuan spesifik dan karakteristik individu atlet.
2. Dedikasi:
   a. Dedikasi berhubungan dengan komitmen penuh seorang atlet terhadap proses pelatihan, pengorbanan waktu, tenaga, dan konsistensi dalam usaha untuk terus berkembang. Ini mencakup disiplin dalam menjaga pola hidup sehat, mengikuti program latihan yang ketat, dan tetap fokus meskipun menghadapi tantangan atau kegagalan. Dedikasi juga melibatkan ketekunan mental dan emosional untuk terus berusaha mencapai puncak prestasi.
   b. Hubungan Kedua Komponen: Keberhasilan dalam olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, melainkan bagaimana atlet mampu menerapkan strategi yang tepat dengan dedikasi tinggi. Tanpa dedikasi, strategi tidak akan terimplementasi secara efektif, dan tanpa strategi, dedikasi tidak akan mencapai hasil yang optimal. Kesimpulannya, untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga, kombinasi antara strategi yang terencana dan dedikasi yang tak tergoyahkan sangatlah krusial.

Saran

1. Saran tentang Strategi:
   a. Tentukan Tujuan Spesifik: Buatlah tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang jelas. Ini akan memberikan arah yang pasti dan membuat rencana lebih fokus.
   b. Evaluasi Lawan dan Diri Sendiri: Lakukan analisis terhadap kekuatan dan kelemahan lawan serta diri sendiri. Dengan mengenali area yang perlu ditingkatkan, Anda bisa mengembangkan strategi yang lebih efektif.
   c. Fokus pada Teknik yang Tepat: Latih dan asah teknik dengan teliti sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga Anda. Teknik yang baik membantu mencegah cedera dan meningkatkan performa.
   d. Fleksibilitas dalam Taktik: Miliki kemampuan beradaptasi selama pertandingan. Strategi yang terlalu kaku bisa menjadi hambatan ketika situasi di lapangan berubah, sehingga penting untuk dapat mengubah taktik dengan cepat.
   e. Konsultasi dengan Pelatih: Selalu bekerja sama dengan pelatih untuk menyusun strategi yang didasarkan pada evaluasi dan saran profesional. Pelatih yang baik dapat memberikan wawasan taktis yang mendalam.
2. Saran tentang Dedikasi:
   a. Kedisiplinan dalam Latihan: Pastikan Anda mengikuti jadwal latihan dengan konsisten. Kedisiplinan adalah kunci untuk menjaga performa dan kemampuan fisik dalam kondisi optimal.
   b. Jaga Gaya Hidup Sehat: Aspek nutrisi, istirahat yang cukup, dan manajemen stres adalah elemen penting dalam menjaga kebugaran fisik dan mental.
   c. Mentalitas Pantang Menyerah: Persiapkan mental untuk menghadapi tantangan, kekalahan, atau kegagalan. Sikap mental yang kuat adalah fondasi untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi rintangan.

d. Motivasi Diri: Temukan sumber motivasi yang dapat mendorong Anda untuk terus maju, baik itu berupa keinginan pribadi, inspirasi dari idola, atau dukungan dari keluarga dan tim.
e. Fokus pada Proses, Bukan Hanya Hasil: Dedikasi yang sejati bukan hanya tentang mencapai hasil akhir, tetapi juga menikmati dan memaksimalkan proses latihan dan pengembangan diri. Dengan menggabungkan strategi yang cermat dan dedikasi yang tinggi, Anda akan berada dalam posisi yang lebih baik untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga prestasi. Tetap fleksibel dalam rencana, dan jangan pernah berhenti berusaha.

DAFTAR PUSTAKA

Ashadi Kunjung. 2014. Implementasi Fisiologi Olahraga Pada Olahraga Prestasi.Arya Malang, Jawa Timur.

Febrisius Untung. 2011.Kebijakan dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi daerah. Vol, 2.palangkaraya.

Rohendi Andang,Rohendi Astiawan. 2020. Kebutuhan sport science pada bidang olahraga prestasi, vol.2.ISSN:2654-5233.

Utami Donarstuti. 2015.Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia menuju Sea Games, jurnal Olahraga prestasi. Vol. 11.