

## Optimalisasi Peran Pelatih dan Orangtua dalam Pencegahan Overtraining Syndrome Atlet Usia Dini

Dhias Fajar Widya Permana<sup>1\*</sup>, Tri Minarsih<sup>1</sup>, Bogy Febriatmoko<sup>1</sup>, Majora Nuansa Alghin<sup>1</sup>, Fajar Syamsudin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Indonesia

\*e-mail korespondensi: [syamsudin.fajar@mail.unnes.ac.id](mailto:syamsudin.fajar@mail.unnes.ac.id)

### Abstract

*Overtraining Syndrome is a physical, mental, and emotional disorder that occurs when athletes train too hard without sufficient time to rest and recover. It is estimated that 20-30% of young athletes show early symptoms of Overtraining Syndrome, these are athletes who choose their sport of specialization too early. Early childhood training should be guided by LTAD (long-term athlete development program), more specifically at the FUNdamentals/fun physical activity stage (ages 6-9 years) and Learning to Train/learning to train (ages 9-11 years). In neither stage does it state that young children must participate in competitions/championships; in fact, they are still learning and experimenting during training. Based on the results of the situation analysis conducted by the service team at partner locations, it can be identified that the current problem is that many young athletes feel forced to train, feel burdened by continuous training, and lack of play time. In addition, coaches and parents put too much pressure on children to train continuously and win. The method used in this activity was an educational seminar, providing material both verbally and in writing, with a two-way discussion. Attended by coaches, training, and parents from several leading sports branches in KONI Sukoharjo Regency. The material delivered related to LTAD Fundamentals and Learning to Train, the basics of early childhood training, tips and tricks for making training fun and enjoyable for children. The conclusion of this activity is that coaches and parents of students have learned and understood how to prevent overtraining syndrome in early childhood athletes.*

**Keywords:** Children; Chronic Fatigue; OVT; Early Age Athletes; Binpres; SDG's

### Abstrak

**Overtraining Syndrome** adalah gangguan kondisi fisik, mental dan emosional yang terjadi akibat atlet berlatih terlalu keras tanpa diiringi waktu yang cukup untuk beristirahat dan pulih. Diperkirakan ada 20-30% atlet usia dini menunjukkan gejala awal Overtraining Syndrome, mereka adalah atlet yang terlalu dini memilih spesialisasi cabang olahraganya. Pelatihan anak usia dini harus berpedoman pada LTAD (long term athlete development/ progam pembinaan atlet jangka panjang), lebih tepatnya pada tahap FUNdamentals/ aktivitas fisik menyenangkan (usia 6-9 tahun) dan Learning to Train / belajar untuk berlatih (usia 9-11 tahun). Dari kedua tahap itu tidak ada poin yang menyatakan bahwa anak usia dini harus mengikuti lomba/ kejuaraan, bahkan untuk berlatih saja mereka masih belajar dan mencoba. Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan oleh tim pengabdian di tempat mitra, dapat diidentifikasi bahwa permasalahan yang sedang dihadapi sekarang adalah banyak atlet usia dini yang merasa terpaksa ketika latihan, merasa terbebani ketika latihan terus menerus, dan kurangnya waktu bermain. Selain itu pelatih dan orangtua terlalu memberi tekanan kepada anak agar dapat latihan terus menerus dan meraih juara. **Metode** yang digunakan dalam kegiatan ini adalah seminar edukasi, diberikan materi baik secara lisan dan tertulis dengan diskusi dua arah. Dihadiri oleh pelatih, binpres dan orangtua dari beberapa cabang olahraga unggulan KONI Kabupaten Sukoharjo. Penyampaian materi berkenaan dengan LTAD Fundamentals dan Learning to Train, dasar-dasar kepelatihan usia dini, tips dan trik membuat latihan menjadi menyenangkan dan disukai anak-anak. **Kesimpulan** dari kegiatan ini adalah pelatih dan orangtua walisiswa sudah mengetahui dan paham bagaimana mencegah terjadi overtraining syndrome pada atlet usia dini.

**Kata Kunci:** Anak kecil; Kelelahan kronis; OVT; Atlet Usia Dini; Binpres; SDG's

Accepted: 2025-08-20

Published: 2025-10-16

## PENDAHULUAN

Kejuaraan olahraga pada anak usia dini semakin kesini semakin masif dan kompetitif, anak-anak sering kali diarahkan untuk mengikuti jadwal latihan yang intensif dan berpartisipasi dalam turnamen yang ketat, bahkan di usia yang seharusnya menjadi fase bermain dan eksplorasi (FUNdamentals) serta pembelajaran (Learning to Train) (Balyi, Way, and Higgs 2015). Namun,

tekanan untuk tampil maksimal sering kali mengabaikan kebutuhan recovery yang cukup dan kesehatan mental anak, sehingga meningkatkan risiko terjadinya **overtraining syndrome** (OTS) (Brenner and Watson 2024). Kondisi ini muncul akibat beban latihan yang berlebihan tanpa waktu pemulihan yang cukup, menyebabkan kelelahan kronis, cedera berulang, penurunan performa, hingga gangguan psikologis seperti kehilangan motivasi atau burnout (Carrard et al. 2022).

Selain beban fisik dari latihan intensif yang dilakukan, anak-anak yang terlibat dalam olahraga kompetitif juga sering menghadapi tekanan psikologis dari orangtua dan pelatih (Lara-Bercial and McKenna 2022). **Orangtua** memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi mereka, memiliki harapan besar agar anaknya menjadi juara, dan dibanggakan oleh sekolahnya. Tanpa sadar orangtua menuntut lebih dari kapasitas anak, baik melalui jadwal latihan tambahan maupun tekanan emosional untuk selalu menang dalam kompetisi (Palou et al. 2013). **Pelatih** yang fokus pada hasil juga cenderung menetapkan standar yang berat, seperti memperpanjang durasi latihan, mengulang repetisi program latihan teknik secara berlebihan, dan memberikan target yang tidak realistis. Tekanan ini dapat membuat anak merasa terjebak diantara keinginan untuk menyenangkan orang dewasa di sekitarnya dan kebutuhan mereka sendiri akan waktu bermain, bereksplorasi, belajar dan istirahat (Syahputra et al. 2023).

Usia dini dihitung dari usia anak sekolah dasar kelas 1-6, pada usia ini anak usia dini seharusnya melakukan olahraga secara menyenangkan, meningkatkan daya tarik eksplorasi terhadap lingkungan sekitar, dan melakukan berbagai gerakan multilateral untuk meningkatkan dan memperkaya kemampuan motorik kasar maupun halus (Ford et al. 2011; Manley et al. 2017). Dalam teori LTAD (long term athlete development), pembinaan dan pelatihan atlet jangka panjang ada tujuh tahapan untuk membentuk atlet, dua diantaranya ada pada usia 6 – 9 tahun disebut dengan tahap *FUNDamentals*, dan 9-11 tahun disebut dengan tahap *Learning to Train* (Khoirunnisa, Aida Lulu; Purwono, Endro Puji; Raharjo 2016). **FUNDamentals** adalah fase dimana anak bermain dan bereksplorasi terhadap berbagai lingkungan luar, FUN/ senang adalah kunci utama membuat program/ metode treatment yang diberikan. Sedangkan **Learning to Train** adalah fase dimana anak melakukan proses belajar untuk berlatih, belajar memahami bahwa pelatihan itu memiliki jadwal, memiliki konsep maksud dan tujuan, dan memiliki tanggung jawab yang harus diselesaikan (Rusdiyanto 2023).

Dari kedua fase LTAD tersebut, tidak ada pedoman yang menyatakan bahwa anak harus juara saat mengikuti kejuaraan, bahkan untuk mengikuti kejuaraan pun belum dibutuhkan. Jadi tidak perlu untuk meminta dan memaksa anak agar selalu berkompetisi dan meraih juara, ini adalah tingkatan fase yang berbeda, yaitu fase *Training to Competed* (latihan untuk berkompetisi, usia 15-21) dan *Training to Win* (latihan untuk menjadi juara, usia 19 sampai seterusnya) (Ford et al. 2011). Diperkirakan ada **20-30% atlet usia dini** menunjukkan gejala awal Overtraining Syndrome, mereka adalah atlet yang terlalu dini memilih spesialisasi cabang olahraganya, dilatih layaknya orang dewasa, berlatih dengan intensitas berlebih dan menghadapi tekanan tinggi terhadap harapan pelatih dan orangtua (Winsley and Matos 2015). Usia dini dihitung dari usia anak sekolah dasar kelas 1-6, pada usia ini anak seharusnya melakukan olahraga secara menyenangkan dan tidak melelahkan, konsep dasar LTAD (long term athlete development/ program pembinaan atlet jangka panjang), menunjukkan anak usia dini memiliki dua tahap penting yang harus dilewati, yaitu *FUNDamentals/ aktifitas fisik menyenangkan* (usia 6-9 tahun) dan *Learning to Train / belajar untuk berlatih* (usia 9-11 tahun) (Balyi, Way, and Higs 2013; Faigenbaum 2009).

Setiap jenjang usia atlet memiliki cara pelatihan yang berbeda-beda (Douglas et al. 2017), pelatihan anak usia dini tidak dapat disamakan dengan anak remaja atau dewasa. Sampai sekarang pelatihan yang intens, keras dan berat masih sering berikan kepada atlet usia dini, seakan atlet usia dini tersebut adalah miniatur orang dewasa secara fisik, padahal secara kemampuan mental (psikis) dan kemampuan bernalar (berfikir) masih jauh dari orang dewasa

(Chan et al. 2021; Egan 2019). Banyak hal yang belum dipahami oleh pelatih maupun orangtua yang dapat berakibat fatal, seperti pelatih yang memberikan latihan terlalu berat untuk mengejar target penampilan terbaik, orangtua memberi dukungan dan harapan melebihi batas wajar. Akibatnya anak usia dini ini menjadi terbebani terhadap pelatih dan orangtua, menyebabkan kelelahan secara fisik, mental dan pikiran atlet (Schiweck et al. 2019; Ströhle 2019).

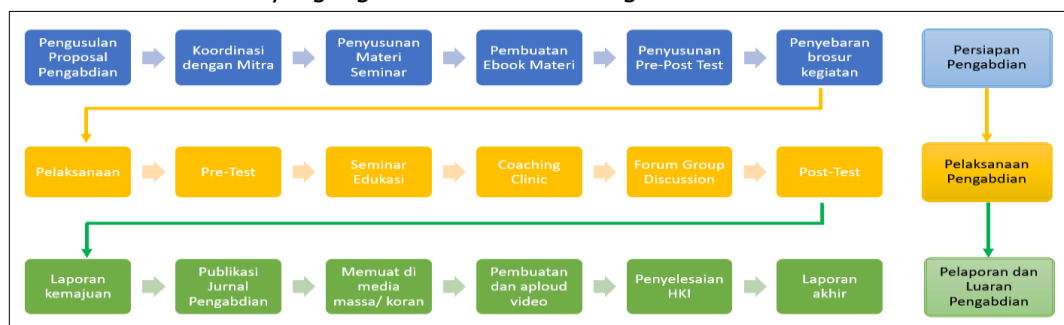
Diperlukan adanya edukasi, sosialisasi dan pelatihan secara masif oleh pemangku kebijakan dan pengarah olahraga daerah, Komite Olahraga Indonesia (KONI) Kab. Sukoharjo memegang peran ini. Dengan adanya kegiatan seminar edukasi nanti, pelatih dapat memperbarui ilmunya sesuai dengan perkembangan *Sports Science* terbaru, orangtua dapat memberikan peran yang tepat agar tidak menjadi pendukung yang justru membebani mental atlet. Diharapkan ada perubahan secara signifikan oleh pelatih dan pengurus semua cabang olahraga yang ada di kabupaten sukoharjo, sehingga potensi bibit atlet muda sukoharjo dapat terus berkembang kedepan.

Berdasarkan hasil analisis situasi yang telah dilakukan oleh tim pengabdian di KONI Sukoharjo, dapat diidentifikasi bahwa permasalahan yang sedang dihadapi sekarang adalah banyaknya atlet usia dini yang mengalami gejala awal *overtraining syndrome*, namun pelatih dan orangtua abai terhadap gejala tersebut (Syamsudin et al. 2024). Pelatih memberikan pelatihan yang terlalu berat dengan durasi istirahat yang singkat, sehingga tubuh belum cukup pulih, namun sudah dipaksa untuk berlatih kembali, baik saat latihan maupun jeda antar latihan rutin. Orangtua memberikan dukungan penuh terhadap anak, namun dukungan ini menjadi bomerang ketika anak merasa terbebani dengan harapan dan ekspektasi orangtua. Atlet usia dini tidak seharusnya terus mengikuti kejuaraan atau kompetisi, namun yang terjadi dilapangan setiap ada kompetisi dan kejuaraan atlet selalu diikuti. Bahkan banyak diantara pelatih dan orangtua selalu memberi target agar selalu menjadi juara disetiap kejuaraan yang diikuti, tentu ini bertolak belakang dengan fase *FUNDamentals* dan *Learning to Train* (Syamsudin et al. 2023).

Sukoharjo menjadi salah satu kabupaten yang memiliki beberapa atlet nasional dari berbagai cabang olahraga, sehingga atlet usia dini di sukoharjo pun memiliki potensi yang besar untuk nantinya dapat menggantikan seniornya menjadi atlet nasional. Peran KONI sebagai induk dari semua cabang olahraga tentu wajib membimbing dan membina semua cabang olahraganya dengan baik, mulai dari pembinaan, kebijakan, dan kepalatihan atlet usia dini hingga dewasa.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa teori melalui pemberian informasi dengan diskusi langsung dilapangan melalui seminar edukasi. Penyampaian materi berkenaan dengan peran pelatih dan orangtua dalam pencegahan *overtraining syndrome* atlet usia dini, berikut diagram alir pelaksanaan kegiatan pengabdian dari awal persiapan hingga akhir pelaporan. Metode pelaksanaan secara umum yang digambarkan melalui diagram alir:



Gambar 1. Diagram Alir Pengabdian kepada Masyarakat

Lokasi pengabdian masyarakat berada di Gd. Menara Wijaya Lt.10 Pemerintah Kabupaten Sukoharjo. Penyampaian materi berkenaan dengan peran pelatih dan orangtua dalam mencegah terjadinya overtraining syndrome. Dalam kegiatan seminar edukasi ini dilakukan dengan metode ceramah interaktif dan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Salah satu tolak ukur keberhasilan kegiatan ini adalah dengan melihat hasil pengerjaan soal Pre-Test dan Post-Test oleh peserta seminar, soal yang diberikan menggunakan skala likert dengan tiga pilihan jawaban, setuju, ragu-ragu dan tidak setuju.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah melaksanakan kegiatan seminar edukasi sport science dengan judul "Optimalisasi Peran Pelatih dan Orangtua dalam pencegahan Overtraining Syndrome Atlet Usia Dini" di Gd. Menara Wijaya Kabupaten Sukoharjo. Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Juli 2025 pukul 08.00 – 14.00. Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti sebanyak 43 peserta, 37 Pelatih berbagai cabang olahraga, 6 Manajer/Orangtua.



**Gambar 1.** Narasumber I



**Gambar 2.** Narasumber II



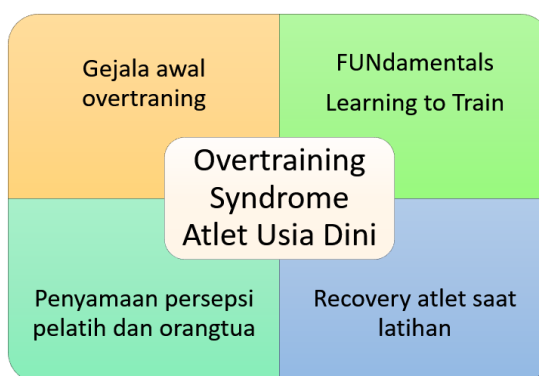
**Gambar 3.** Narasumber III



**Gambar 4.** Peserta dan Narasumber

Seminar edukasi ini mengundang tiga narasumber yang ahli pada bidang materinya masing-masing, materi tentang Atlet Usia Dini diampaikan oleh Dhas Fajar Widya Permana, S.Or., M.Or., materi tentang Kesehatan Olahraga disampaikan oleh Fajar Syamsudin, S.Pd., M.Kes., dan materi dasar-dasar kepelatihan olahraga disampaikan oleh Drs. Agus Margono.

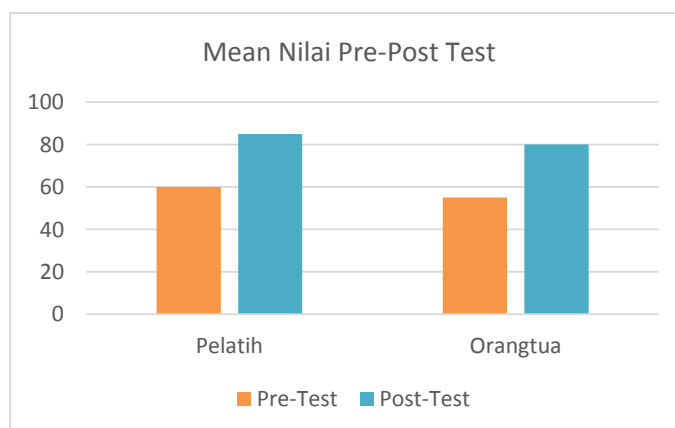
Seminar edukasi ini telah memberikan ilmu pengetahuan kepada pelatih dan orangtua berupa:



**Gambar 5.** Materi Seminar Edukasi

1. Pelatih dapat memahami teori tentang bagaimana mencegah terjadinya overtraining, mengetahui gejala overtraining syndrome, menentukan program latihan sesuai dengan usia anak, dan memonitoring gestur dan psikis atlet.
2. Pelatih dapat membuat menguasai teori dan praktik tentang LTAD tahap FUNdamentals dan Learning to Train bagi atlet usia dini, memahami beda metode latihan antara atlet dewasa dan usia dini.
3. Pelatih dan orangtua dapat memahami tentang identifikasi kelelahan dan batas kemampuan atlet saat latihan dan jeda antar waktu latihan. Dapat membuat program mikro latihan, tinggi dan rendahnya intensitas latihan sesuai dengan teknik yang ingin di capai.
4. Pelatih dan orangtua dapat memberi dukungan dan harapan yang lebih mengutamakan proses berlatih, bukan hasil dari kejuaraan yang diikuti. Tahap FUNdamentals menekankan bahwa anak usia dini perlu banyak bermain, walaupun berlatih pun harus dengan metode permainan yang membuat anak tertarik untuk melakukannya. Tahap Learning to Train menekankan pada proses belajar untuk mencintai latihan, berlatih dengan bermain, anak masih dalam tahap multilateral gerak dan mencoba berbagai jenis olahraga.

Untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta seminar, kami memberikan soal pilihan ganda likert pre-post test sebagai bahan evaluasi. Berikut hasil nilai Pre-Post Test peserta seminar edukasi :



**Gambar 6.** Nilai Pre-Post test

## KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan Seminar Edukasi Pencak Silat, pelatih dan orangtua walisiswa sudah mengetahui dan paham bagaimana mencegah terjadi overtraining syndrome pada atlet usia dini. Orangtua dapat memberi dukungan secara emosional untuk dapat memahami proses latihan dalam waktu yang lama tanpa membebankan atlet untuk selalu mengikuti kejuaraan dan musti juara. Pelatih dapat memberi progam latihan sesuai dengan usia atlet usia dini, utamanya penerapan LTAD tahap FUNdamentals dan Learning to Train.

Diharapkan pengetahuan dan pemahaman ini dapat di terapkan secara langsung oleh seluruh pelatih dan orangtua. Dengan begitu semoga kegiatan ini berdampak pada peningkatan prestasi serta memunculkan atlet-atlet yang berbakat dan hebat suatu saat nanti, khususnya kabupaten sukoharjo.

## DAFTAR PUSTAKA

- Balyi, Istvan, Richard Way, and Colin Higgs. 2015. "LONG-TERM ATHLETIC DEVELOPMENT." 29(5):1439–50.
- Balyi, Istvan, Richard Way, and Colin Higs. 2013. *Long-Term Athlete Development*. Vol. 9.
- Brenner, Joel S., and Andrew Watson. 2024. "Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Young Athletes." *Pediatrics* 153(2). doi: 10.1542/peds.2023-065129.
- Carrard, Justin, Anne Catherine Rigort, Christian Appenzeller-Herzog, Flora Colledge, Karsten Königstein, Timo Hinrichs, and Arno Schmidt-Trucksäss. 2022. "Diagnosing Overtraining Syndrome: A Scoping Review." *Sports Health* 14(5):665–73. doi: 10.1177/19417381211044739.
- Chan, Moon Fai, Rola Al Balushi, Maryam Al Falahi, Sangeetha Mahadevan, Muna Al Saadoon, and Samir Al-Adawi. 2021. "Child and Adolescent Mental Health Disorders in the GCC: A Systematic Review and Meta-Analysis." *International Journal of Pediatrics & Adolescent Medicine* 8(3):134–45. doi: 10.1016/J.IJPAM.2021.04.002.
- Douglas, Jamie, Simon Pearson, Angus Ross, and Mike McGuigan. 2017. "Chronic Adaptations to Eccentric Training: A Systematic Review." *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)* 47(5):917–41. doi: 10.1007/S40279-016-0628-4.
- Egan, Karen P. 2019. "Supporting Mental Health and Well-Being Among Student-Athletes." *Clinics in Sports Medicine* 38(4):537–44. doi: 10.1016/J.CSM.2019.05.003.
- Faigenbaum, Avery D. 2009. "Overtraining in Young Athletes: How Much Is Too Much?" *ACSM's Health and Fitness Journal* 13(4):8–13. doi: 10.1249/FIT.0b013e3181aae0a0.
- Ford, Paul, Mark de Ste Croix, Rhodri Lloyd, Rob Meyers, Marjan Moosavi, Jon Oliver, Kevin Till, and Craig Williams. 2011. "The Long-Term Athlete Development Model: Physiological Evidence and Application." *Journal of Sports Sciences* 29(4):389–402. doi: 10.1080/02640414.2010.536849.
- Khoirunnisa, Aida Lulu; Purwono, Endro Puji; Raharjo, Hermawan Pamot. 2016. "Bakat Anak Usia Dini Dalam Olahraga Taekwondo Menggunakan Metode Sport Search Di Kabupaten Kendal Tahun 2012." *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 1(4):156–60.
- Lara-Bercial, Sergio, and Jim McKenna. 2022. "Looking Back and Looking Around: How Athletes, Parents and Coaches See Psychosocial Development in Adolescent Performance Sport." *Sports* 10(4). doi: 10.3390/SPORTS10040047.
- Manley, Geoff, Andrew J. Gardner, Kathryn J. Schneider, Kevin M. Guskiewicz, Julian Bailes, Robert C. Cantu, Rudolph J. Castellani, Michael Turner, Barry D. Jordan, Christopher Randolph, Jiří Dvořák, K. Alix Hayden, Charles H. Tator, Paul McCrory, and Grant L. Iverson. 2017. "A Systematic Review of Potential Long-Term Effects of Sport-Related Concussion." *British*

- Journal of Sports Medicine* 51(12):969–77. doi: 10.1136/bjsports-2017-097791.
- Palou, Pere, Francisco Javier Ponseti, Jaume Cruz, Josep Vidal, Jaume Cantalops, Pere Antoni Borràs, and Alejandro Garcia-Mas. 2013. "Acceptance of Gamesmanship and Cheating in Young Competitive Athletes in Relation to the Motivational Climate Generated by Parents and Coaches." *Perceptual and Motor Skills* 117(1):290–303. doi: 10.2466/10.30.PMS.117x14z9.
- Rusdiyanto, Rajip Mustafillah. 2023. "Upaya Sosialisasi Program Pembinaan Jangka Panjang Atlet Pencak Silat Di Kab. Majalengka." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(2):1478–82.
- Schiweck, Carmen, Deborah Piette, Daniel Berckmans, Stephan Claes, and Elske Vrieze. 2019. "Heart Rate and High Frequency Heart Rate Variability during Stress as Biomarker for Clinical Depression. A Systematic Review." *Psychological Medicine* 49(2):200–211. doi: 10.1017/S0033291718001988.
- Ströhle, Andreas. 2019. "Sports Psychiatry: Mental Health and Mental Disorders in Athletes and Exercise Treatment of Mental Disorders." *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 269(5):485–98. doi: 10.1007/S00406-018-0891-5.
- Syahputra, Risky, Tomoliyus, Fx Sugiyanto, Lucy Pratama Putri, Afdal Ade Hendrayana, Atradinal, Syahrial Bakhtiar, and Johan Pion. 2023. "An Early Investigation to Optimize the Implementation of Long Term Athlete Development in Indonesia." *Journal of Physical Education and Sport* 23(12):3196–3204. doi: 10.7752/jpes.2023.12365.
- Syamsudin, Fajar, Aziz Amrulloh, Indra Ramadhan, and Muhammad Bakhtiar Subardi. 2023. "Edukasi LTAD Tahap Learning to Train Dan Train to Train Kepada Pelatih Dan Orangtua Walisiswa Pencak Silat Di Sukoharjo." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(4):2582–86.
- Syamsudin, Fajar, Natalia Desy Putriningtyas, Bogy Febriatmoko, and M. Bakhtiar Subardi. 2024. "Optimalisasi Peran Pelatih Dan Orangtua Dalam Periode Peak Height Velocity Dan Perkembangan Fisiologis Atlet." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(4):2566–72. doi: <https://doi.org/10.31949/jb.v5i4.10489>.
- Winsley, Richard, and Nuno Matos. 2015. "Overtraining and Elite Young Athletes." *Med Sport Sci* 56(November):97–105.