

Pelatihan Penyusunan Program Latihan di Kabupaten Jepara Tahun 2021

Rubianto Hadi

*Pendidikan Kepelatihan olahraga, Universitas Negeri Semarang,
rubianto.hd@mail.unnes.ac.id*

Abstrak. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan penyusunan program latihan terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan di Kabupaten Jepara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah pelatih dari berbagai bidang olahraga di Kabupaten Jepara dengan sampel yang diambil adalah pelatih yang telah lolos seleksi PORPROV Jateng. Pelatihan dilaksanakan dua hari dengan pemaparan oleh narasumber yang telah memiliki sertifikasi penatar, disertai bimbingan dalam penyusunan program latihan. Pemahaman dan keterampilan pelatih diukur dengan instrument tes dengan 10 item soal Essay sebagai *pretest* dan *posttest*. Data diambil sebelum dan sesudah pelatihan kemudian dianalisis menggunakan SPSS 16.0. Hasil uji *t pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan, signifikansi $0,000 < 0,05$ (taraf signifikan 0,05), signifikan, berarti pelatih penyusunan program latihan berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan pelatih dalam penyusunan program latihan. Simpulan hasil penelitian ini adalah bahwa Pelatihan Pelatih dalam Penyusunan Program Latihan dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan Pelatih dalam menyusun program latihan di Kabupaten Jepara. Saran kemampuan pelatih dalam penyusunan program latihan harus selalu ditingkatkan melalui pelatihan-pelatihan pelatih dan bimbingan dari pakar program latihan.

Kata Kunci: Pelatihan, Penyusunan Program Latihan, Pemahaman dan Keterampilan Pelatih

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga sekarang ini sangat pesat, karena olahraga sudah merupakan suatu profesi yang bisa menghasilkan uang atau membantu masa depan atlet, yaitu kemudahan untuk mendapatkan sekolahan dan kemudahan dalam memperoleh pekerjaan, sehingga masyarakat atau atlet banyak yang menekuni bidang olahraga untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Hal ini sejalan dengan salah satu tujuan olahraga yaitu Olahraga kompetitif (prestasi) bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Rusli Lutan, 2000:7)

Modal utama yang sangat penting bagi atlet untuk meraih prestasi adalah antara lain kemampuan kondisi fisik yang prima/tinggi. Latihan harus dilakukan dengan dasar-dasar metodologi yang benar

agar bisa mencapai hasil yang maksimal, dasar-dasar metodologi yang harus diperhatikan yaitu: tentang hukum dan prinsip-prinsip latihan.

Program latihan adalah komponen yang sangat penting yang harus dikuasai para pelatih olahraga. Hal ini sangat membantu pelatih dalam mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik (Tudor & Gregory, 2009). Selain itu, juga dapat menjadi pedoman latihan yang direncanakan untuk mencapai performa terbaik dari seorang atlet dalam suatu kompetisi (Lubis, 2013)

Dengan penguasaan program latihan yang memenuhi standart ilmiah seorang pelatih akan mampu merancang program yang mampu untuk mengembangkan prestasi atlet.

Program latihan yang bisa mengembangkan pretasi atlet adalah program latihan yang mampu menentukan dosis latihan secara tepat sehingga mampu meningkatkan performa atlet.

Apabila dosis latihan yang diberikan terlalu berat kondisi atlet tidak akan meningkat tapi malah mengalami penurunan dan bisa mengakibatkan *overtraining*. Menurut pakar ahli Suharjan (2014) *overtraining* adalah suatu keadaan dimana menurunnya penampilan kinerja pada atlet akibat beban latihan yang terlalu berat dan menimbulkan beberapa gejala psikologi dan fisiologi pada tubuh atlet. Gejala-gejala tersebut tidak akan berpengaruh buruk terhadap atlet apabila pelatih memberikan program latihan yang sistematis, pemulihan cedera, komunikasi baik antar pelatih dan memberikan penjelasan tentang *overtraining* (JG, 2014). Namun, apabila dosis latihan yang di berikan terlalu ringan performa atlet tidak akan meningkat.

Berdasarkan hasil monitoring yang penulis lakukan di Kabupaten Jepara ditemukan bahwa kemampuan penyusunan program latihan pelatih di Kabupaten Jepara belum memenuhi standar ilmiah dan belum dapat menentukan dosis latihan secara tepat.

Dengan melihat kondisi tersebut diatas penulis merasa terpanggil untuk menularkan ilmu yang penulis kuasai tentang program latihan untuk di berikan kepada pelatih olahraga yang ada di Kabupaten Jepara.

Permasalahan: Apakah pelatihan penyusunan program latihan dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan pemahaman dan ketrampilan pelatih dalam penyusunan program latihan di Kabupaten Jepara.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan penyusunan program latihan terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan di Kabupaten Jepara.

METODE

Metode

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design* Untuk lebih jelasnya bisa lihat gambar di bawah ini.



Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah pelatih olahraga dari berbagai cabang olahraga di Kabupaten Jepara. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yakni sampel diambil adalah pelatih yang disiapkan mengikuti PORPROV Jateng. Sampel penelitian diambil sebanyak 14 orang. Sampel merupakan para pelatih dengan rata-rata pemahaman dan keterampilan penyusunan program latihan yang homogen.

Data dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah cara yang digunakan untuk memperoleh data-data empiris untuk mencapai tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes (pretes-postes). Pretes adalah tes pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan sebelum dilakukan pelatihan yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan sebelum diberikan perlakuan. Postes adalah tes pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan setelah dilakukan pelatihan untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan akibat adanya perlakuan. Sedangkan Instrumen

yang digunakan untuk mengukur pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan disusun dalam bentuk Essay dengan 10 butir soal.

Data dianalisis menggunakan SPSS 16.0. Data terlebih dahulu diuji prasyarat dengan Uji Normalitas (*Kolmogorov-smirnov test*) dan Uji Homogenitas (*Levene test*). Data disebut normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada uji normalitas one sample *Kolmogorov-smirnov*, sedangkan data dikatakan homogen jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada uji homogenitas *Levene test*.

Setelah diketahui data normal dan homogen maka selanjut dilakukan uji-t (*Paired sample t-test*) untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Apabila terdapat perbedaan maka akan terlihat nilai sig < 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 18-19 September 2021 dengan di Gedung KONI di Kabupaten Jepara, diikuti oleh pelatih berjumlah 14 peserta. Sebelum dilakukan Pelatihan peserta diberikan pretes untuk mengetahui pemahaman dan keterampilan awal tentang penyusunan program latihan. Pelatihan dilaksanakan dengan pemaparan oleh narasumber yang telah memiliki sertifikat penatar bidang penyusunan program latihan disertai bimbingan dalam menyusun program latihan bagi para peserta. Selain itu, Post test dilakukan pada akhir sesi kegiatan bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan pelatih setelah mengikuti pelatihan.

Hasil Pretes Dan Postes

Nilai pretes dan postes pemahaman dan keterampilan pelatih dalam bentuk analisis deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pretes dan Postes Pemahaman dan Keterampilan Pelatih dalam Menyusun Program Latihan

Data Statistik	Pretes	Postes
----------------	--------	--------

Nilai tertinggi	40	60
Nilai terendah	0	20
Median	20	45
Simpangan Baku	1,215	1,08
Rata-rata	16,42	44,28
Jumlah	14	14

Hasil Analisis Data

Hasil uji Normalitas disajikan dalam Tabel 2. Sedangkan hasil uji homogenitas disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Pretes dan Postes Pemahaman dan Keterampilan Pelatih dalam Menyusun Program Latihan

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	postes
N		14	14
Normal	Mean	16.4286	44.2857
Parameters ^a	Std. Deviation	1.21574E1	1.08941E1
Most	Absolute	.187	.204
Extreme	Positive	.170	.157
Differences	Negative	-.187	-.204
Kolmogorov-Smirnov Z		.700	.764
Asymp. Sig. (2-tailed)		.712	.604

Berdasarkan hasil uji normalitas data (Kolmogorov-Smirnov Test) pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai sig. pretes = 0,712 > 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data pretes berdistribusi normal. Sedangkan nilai sig. postes = 0,604 > 0,05, hal ini juga menunjukkan bahwa data postes juga berdistribusi normal.

Normalitas data diperkuat dengan Digram 1 dan Diagram 2 yang menunjukkan data mendekati kurva normalitas data.

Diagram 1. Diagram Normalitas Data Pretest

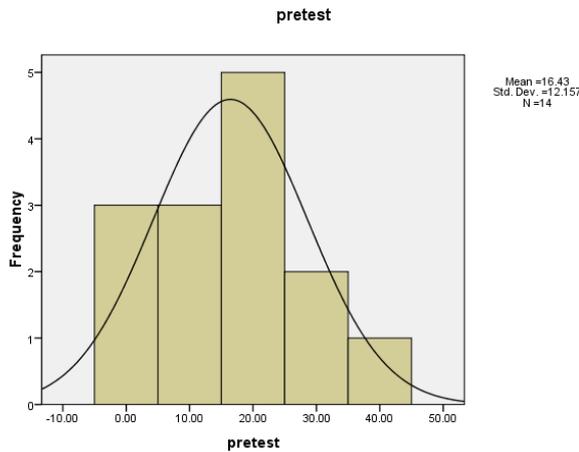
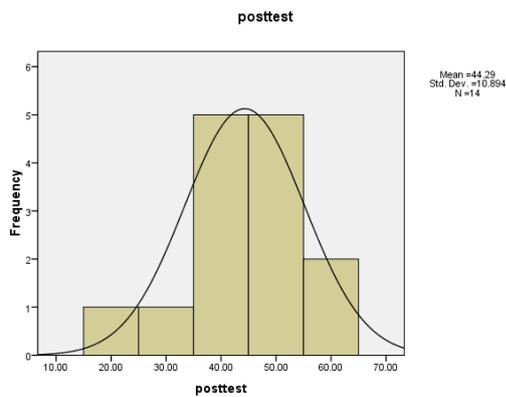


Diagram 2. Diagram Normalitas Data Postes



Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Test of Homogeneity of Variances skor

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.250	1	26	.621

Berdasarkan hasil uji homogenitas data pretes dan postes (*Levene Test*) pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai sig. = 0.621 > 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data pretest dan postes homogen.

Hasil pretes dan postes menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen, dengan demikian dapat dilakukan uji-t dengan Teknik *Paired Samples Test*. Hal ini dikarenakan data yang diperoleh berupa pretes dan postes atau dapat dikatakan sebelum dan sesudah perlakuan

untuk mengetahui perbedaannya. (Sukestiyarno 2013). Hasil Uji t disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Uji T Pretes Dan Postes Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair pretest - postes	-2.78571E1	11.21714	2.99791	-34.33373	21.38056	9.292	.000	

Berdasarkan hasil uji t (*Paired Samples Test*) data pretes dan postes pada Tabel 4, dapat diketahui bahwa nilai sig. = 0.000 < 0,05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan data pretes dan postes. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pelatihan penyusunan program latihan memberi pengaruh terhadap pemahaman dan keterampilan pelatih dalam menyusun program latihan.

KESIMPULAN

Simpulan hasil penelian ini adalah bahwa Pelatihan Pelatih dalam Penyusunan Program Latihan untuk Peningkatan Prestasi dapat meningkatkan pengetahuan Pelatih di Kabupaten Jepara dalam menyusun program latihan. Harapan kedepannya para pelatih di Kabupaten Jepara dapat mengaplikasikan hasil pelatihan sehingga mampu meningkatkan prestasi para atlet di Kabupaten Jepara.

DAFTAR PUSTAKA

- JG, Carter. AW, Potter. KA, Brooks. 2014. "Overtraining Syndrome: Causes, Consequences, And Methods For Prevention". *Journal of Sport and Human Performance*. Vol.2(1):pp.1-14.
- Lubis, J. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Rusli Lutan, dan Sumardianto. 2000. *Filsafat olahraga*. Jakarta: Depdikbud

- Suharjan, 2011. "Overtraining, Staleness, and Burnout". Dosen FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukestiyarno. 2013. Olah Data Penelitian Berbantuan SPSS. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Tudor, B. O., & Gregory, H. G. 2009. Periodization: Theory and Methodology of Training. York University, United State: Human Kinetics