

Tingkat Pengetahuan Perencanaan Program Jangka Panjang Pelatih Cabang Olahraga Di Kabupaten Gunung Kidul

Fauzi¹, Muhammad Irvan Eva Salafi²

¹⁻²*Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia*

fauzi@uny.ac.id, irvan.salafi@uny.ac.id

Abstrak. Keberhasilan seorang pelatih dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atletnya tidak hanya sekedar mampu melaksanakan pelatihan saja, tetapi yang lebih penting adalah seorang pelatih harus mampu membuat perencanaan pelatihan sesuai dengan kondisi atlet, waktu yang tersedia, fasilitas yang dimiliki serta target yang harus dicapai. Tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan menentukan keberhasilan pencapaian performa optimal pada atlet. Purpose: untuk mengetahui Pengetahuan Perencanaan Program Latihan jangka panjang pada Pelatih Cabang Olahraga KONI Kabupaten Gunung Kidul. Design/methodology/approach: Penelitian ini menggunakan penelitian eksploratif pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 32 pelatih Cabang olahraga KONI Kabupaten Gunung Kidul. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner. Result: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pelatih cabang olahraga KONI Kabupaten Gunung Kidul memiliki level pengetahuan baik mengenai perencanaan program latihan dengan persentase 55% dari total 36 responden penelitian.

Kata Kunci: Pelatihan, Pelatih, Gunung Kidul.

PENDAHULUAN

Pada abad ke 21 ini, program perencanaan latihan masih menjadi tugas penting bagi setiap pelatih cabang olahraga (Lyle, 2002). Interaksi antara kinerja pelatihan mendefinisikan hubungan antara program latihan dan hasil yang diinginkan (Busso et al, 1997; Banister, 1991; Kumyaito et al, 2018). Point penting dalam sebuah pencapaian prestasi atlet dilihat dari program latihan yang disusun oleh pelatih. Pelatih membuat program latihan sebagai suatu alat dalam upaya mengarahkan latihan menjadi lebih terorganisir dan berjalan dengan baik (Tudor & Gregory, 2009), sehingga dapat memaksimalkan potensi atlet untuk mencapai performa terbaiknya dalam menghadapi kompetisi (Lubis, 2013), dan agar latihan selalu berada pada rencana yang telah ditetapkan sejak awal (Martens, 2004). Berdasarkan pernyataan di atas, program latihan merupakan alat dalam

melaksanakan pelatihan dengan lebih efektif dan efisien untuk mencapai target yang telah ditetapkan bersama.

Prestasi tidak bisa diperoleh instan melainkan harus melalui berbagai proses panjang dan melelahkan. Prestasi atlet bisa dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam bentuk latihan (Widowati, 2015) dilakukan secara terpadu dan mendasar (Jamalong, 2016). Proses ini ditentukan oleh profil atlet, konteks latihan, dan kebutuhan dalam cabang olahraga yang ditampilkan (Gambetta, 2007;2015; Issurin, 2010; Kiely, 2011; Lyle, 2010; Roy et al; 2018) dan seorang pelatih merupakan orang yang bertanggungjawab dalam mengembangkan kemampuan mental, fisik, teknis, dan taktis dari atlet (Becker, 2009).

Mengacu pada pencapaian prestasi olahraga di kabupaten Gunung

Kidul di gelaran Pekan Olahraga Daerah (PORDA) XV 2019 Daerah Istimewa Yogyakarta, dari 455 medali emas yang diperebutkan, Sleman unggul dengan raihan 140 medali emas, 122 perak, dan 157 perunggu, Kota Yogya mengoleksi 134 medali emas, 131 perak, 133 perunggu, Bantul dengan 123 medali emas, 132 perak, dan 161 perunggu, Kulon Progo di posisi keempat meraih 40 medali emas, 28 perak, dan 65 perunggu, sedangkan Gunungkidul ada di posisi juru kunci dengan 18 medali emas, 40 perak, dan 59 perunggu. Pencapaian tersebut tentunya belum bisa membanggakan. Berdasarkan hal tersebut, perlu suatu usaha untuk meningkatkan pencapaian prestasi atlet Kabupaten Gunungkidul salah satunya dengan mengetahui tingkat pengetahuan pelatih cabang olahraga tentang perencanaan program latihan jangka panjang, agar kedepannya KONI Kabupaten Gunungkidul dapat membuat program yang tepat sasaran bagi para pelatih cabang olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksploratif pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 32 pelatih cabang olahraga KONI Kabupaten Gunung Kidul. Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program latihan menjadi hal cukup penting dikuasai oleh seorang pelatih. Instrumen butir pertanyaan dalam penelitian ini meliputi pemahaman pelatih tentang penentuan target, acuan data dari atlet yang dimiliki, penyusunan program latihan baik pembagian perodesasi maupun pembagian dari makro hingga ke sesi latihan.

Tabel 1. Rekapitulasi Pelatih yang melakukan penyusunan program latihan berdasarkan jadwal pertandingan

Kriteria	Jumlah	Persentase
----------	--------	------------

Sangat sesuai	11	34%
Sudah sesuai	8	25%
Cukup sesuai	10	31%
Kurang sesuai	3	9%
Tidak sesuai	0	0%

Tabel 2. Rekapitulasi Pelatih yang melakukan penyusunan program latihan dengan berdasarkan target yang ingin dicapai

Kriteria	Jumlah	Persentase
Selalu mengimplementasikan	11	34%
Sudah mengimplementasikan	10	31%
Mengimplementasikan tapi tidak sepenuhnya	6	19%
Kurang mengimplementasikan	5	16%
Tidak mengimplementasikan	0	0%

Tabel 3. Rekapitulasi Pelatih yang melakukan penyusunan program latihan dengan memperhatikan keadaan prestasi atlet sendiri

Kriteria	Jumlah	Persentase
Selalu mengimplementasikan	10	31%
Sudah mengimplementasikan	7	22%
Mengimplementasikan tapi tidak sepenuhnya	10	31%
Kurang mengimplementasikan	5	16%
Tidak mengimplementasikan	0	0%

Dari data diatas dapat dilihat bahwa dari 32 pelatih cabang olahraga sebesar 34%, dan 25% pelatih sudah melakukan penyusunan program latihan berdasarkan jadwal pertandingan. Parameter berikutnya dilihat berdasarkan target yang ingin dicapai, sebesar 34% dan 36 % pelatih sudah menyusun program sesuai target yang ingin dicapai, sedangkan 19% pelatih mengimplementasikan namun tidak sepenuhnya, dan 16% pelatih kurang mengimplementasikan program berdasarkan target yang ingin dicapai. Penyusunan program juga semestinya disesuaikan dengan keadaan atlet yang dimiliki, melihat dari komponen tersebut sebesar 31% pelatih selalu mengacu hal tersebut, 22% sudah sesuai, namun masih ada pelatih yang mengimplementasikan namun tidak sepenuhnya sebesar 31%, dan 16% kurang menyesuaikan dengan kondisi atlet yang dimiliki.

Tabel 4. Rekapitulasi Pelatih yang melakukan penyusunan program latihan dengan memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan

Kriteria	Jumlah	Persentase
Sangat paham	6	19%
Paham	5	16%
Cukup paham	10	31%
Kurang paham	8	25%
Tidak paham	3	9%

Tabel 5. Rekapitulasi Pelatih yang melakukan penyusunan program latihan dengan memperhatikan volume, intensitas dan recovery

Kriteria	Jumlah	Persentase
Sangat paham	8	25%
Paham	5	16%
Cukup paham	10	31%
Kurang paham	8	25%
Tidak paham	1	3%

Dari tabel bisa dilihat bahwa tingkat pengetahuan pelatih tentang periodisasi masih kurang begitu baik, dimana jumlah pelatih yang sangat paham hanya sebesar 19%, dan yang paham sebesar 16%, sedangkan pelatih yang

cukup paham sebesar 31%, kurang paham 25%, dan ada 9% pelatih yang tidak paham. Dilihat dalam hal penyusunan program latihan dengan memperhatikan volume, intensitas, dan recovery, para pelatih pun masih cukup kesulitan dimana prosentase pelatih yang cukup paham sebesar 31%, kurang paham 25%, dan tidak paham sebesar 3%, sedangkan pelatih yang sangat paham hanya sebesar 25% dan yang paham sebesar 16% dengan memperhatikan

KESIMPULAN

Prestasi atlet tidak lepas dari tingkat pengetahuan pelatih dalam menyusun program latihan yang dibuat dan menterjemahkan program latihan ke dalam setiap unit latihan. Berdasarkan data yang telah diperoleh masih cukup banyak pelatih cabang olahraga di Kabupaten Gunung Kidul yang kurang menguasai periodisasi, sehingga kedepannya perlu dilakukan kegiatan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan pelatih cabang olahraga dalam perencanaan dan penyusunan program latihan jangka Panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Martin Roy, dkk. Planning and Monitoring of Sports Training: What is it and How to Teach It?. *LASE Journal of Sport Science*. Vol 9 (1), 91-123. 2018. <http://journal.lspa.lv/>
- Lyle, J. *Sports coaching concepts: A framework for coaches' behaviour*. London, UK: Routledge. 2002.
- Busso T, Denis C, Bonnefoy R, Geysant A, Lacour J-R. Modeling of adaptations to physical training by using a recursive least squares algorithm. *J Appl Physiol*. 82:1685-93. 1997.
- Banister EW. Modeling elite athletic performance. In: *Physiological testing of elite athletes*.

- Champaign (IL): Human Kinetics; p. 403–24. 1991.
- Kumyaito, N, Yupapin, P, dan Tamee K. Planning a sports training program using Adaptive Particle Swarm Optimization with emphasis on physiological constraints. *BMC Res Notes*, 11:9. 2018.
<https://doi.org/10.1186/s13104-017-3120-9>
- Tudor, B. O., & Gregory, H. G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. York University, United State: *Human Kinetics*. 2009.
- Lubis, J. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. 2013.
- Martens, R. *Successful Coaching: United State: Human Kinetics*. 2004.
- Widowati, A. Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 218–226. 2015.
- Jamalong, A. Peningkatan prestasi olahraga nasional secara dini melalui pusat pembinaan dan latihan pelajar (PPLP) dan pusat pembinaan dan latihan mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168. 2016.
- Gambetta, V. *Athletic Development – The art and science of functional sports conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2007.
- Gambetta, V. *Periodization – Myths and reality, a coach’s perspective*. Retrieved from <<http://www.hmmrmedia.com/2015/08/periodization-myths-reality-acoaches-perspective/>>. 2015.
- Issurin V. B. New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206. 2010.
- Kiely, J. Planning for physical performance: the individual perspective: Planning, periodization, prediction and why the future ain't what it used to be! In D. Collins, A. Button & H. Richards (Eds.), *Performance Psychology: A practitioner’s guide* (pp. 139–160). London, UK: Churchill Livingstone-Elsevier. 2011.
- Lyle, J. Planning for team sports. In J. Lyle & C. Cushion (Eds.), *Sports coaching – professionalisation and practice* (pp. 85–98). London, UK: Churchill Livingstone-Elsevier. 2010.
- Becker, A. J. (2009). It’s not what they do, it’s how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93–119

