

Tingkat Pengetahuan Pelatih Cabang Olahraga Prestasi di Kabupaten Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap Program Perencanaan Latihan

Endang Rini Sukamti, Faidillah Kurniawan

*Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
endang_fik@uny.ac.id, faidillah_fencing@uny.ac.id*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi Level Pengetahuan Perencanaan Program Latihan pada Pelatih Cabang Olahraga KONI Kulon Progo, dimana 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. Penelitian ini menggunakan penelitian eksploratif pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 24 pelatih Cabang olahraga KONI Kabupaten Kulon Progo. Instrumen pada penelitian ini adalah *kuesioner*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pelatih cabang olahraga KONI Kulon Progo memiliki level pengetahuan baik mengenai perencanaan program latihan dengan persentase 41,67% dari total 24 responden penelitian.

Kata Kunci: Pengetahuan, Program Perencanaan Latihan, Pelatih

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari manusia. Aktivitas Olahraga berdasarkan UUSKN No 3 tahun 2005 terbagi menjadi olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga kesehatan. Tujuan dalam mendalami cabang olahraga adalah dengan harapan dapat mempunyai prestasi yang dapat membanggakan sesuai dengan cabang olahraga yang di tekuni. Pelatih merupakan menjadi salah satu factor penentu untuk keberhasilan atlet. Proses yang dilalui pelatih bertahap, antara lain melalui beberapa tahapan proses pelatihan yang di selenggarakan. Sejalan dengan hal tersebut, perlunya pendampingan dalam hal pengetahuan dan pengalaman seputar kepelatihan dengan tujuan untuk meningkatkan keyakinan sehingga dapat mencapai hasil yang optimal ketika mengikuti pertandingan

Membangun prestasi olahraga Nasional, arahan dalam GBHN 1993 menyebutkan antara lain bahwa: “Dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pembinaan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang di dasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif dan efisien serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik di tingkat pusat maupun daerah” (Ditjen Dikti Depdikbud, 1994: 144).

Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY memiliki peran serta dalam program-program pembinaan dan pendampingan masyarakat guna mencapai tujuan utama. Peran ini tampak dari SDM yang ada dari FIK UNY terhadap pembinaan olahraga di Indonesia dan juga program-program dalam menunjang kualitas

hidup masyarakat yang lebih baik dengan layanan yang berkaitan dengan kepelatihan olahraga. FIK UNY juga merupakan penyedia sarana dan fasilitas olahraga terlengkap di antara beberapa Universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan di Indonesia. Fasilitas yang berupa lapangan dan peralatan olahraga yang berstandar Internasional banyak dimiliki oleh FIK UNY, baik yang bersifat prestasi maupun klinis.

Kabupaten Kulon Progo dalam menyongsong event-event di tahun 2021-2022 ini perlu mempersiapkan poin-poin penting dengan segala sesuatu dengan baik dan matang guna menunjang prestasi optimal. Untuk itu, sebagai langkah persiapan tersebut perlu melakukan optimalisasi factor penunjang tersebut, salah satunya adalah SDM. Pelatih merupakan salah satu factor penunjang untuk mencapai prestasi optimal ini.

METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian eksploratif. Penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010: 27).

HASIL DAN PEMBAHASAN

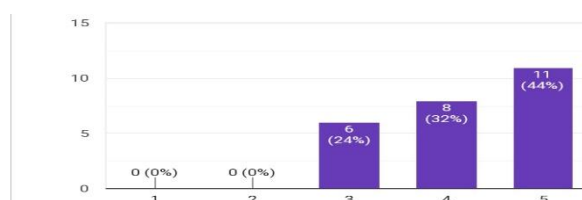
Subjek dalam penelitian ini merupakan pelatih cabang olahraga kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 25 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling (dengan criteria). Adapun criteria dari penelitian ini dalam memilih subjek penelitian meliputi.

- Pelatih cabang olahraga PORDA
- Memiliki lisensi melatih
- Telah memiliki SK menjadi pelatih PORDA

Pernah melatih tim PORDA sebelumnya

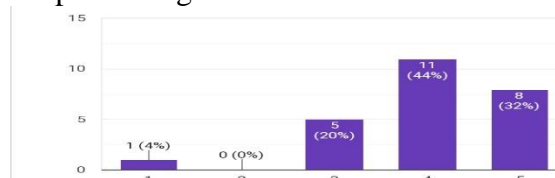
Pengalaman melatih minimal 5 Tahun.

Data dalam penelitian ini berfokus kepada variable utama terkait factor manajemen melatih para pelatih khususnya dalam hal perencanaan program latihan. Data hasil penelitian ini dikonversikan ke dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman pelatih Kulon Progo dapat disajikan pada diagram sebagai berikut.



Gambar 1. Sebaran frekuensi data menyangkut materi pelatihan mengenai penyusunan program latihan sudah menentukan jadwal pertandingan

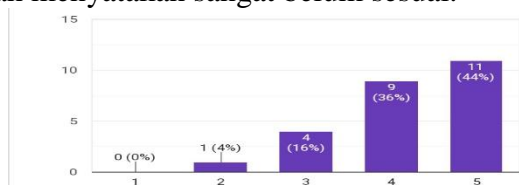
Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 11 orang (44%) telah menyatakan bahwa telah sangat menyesuaikan materi latihan terkait jadwal pertandingan, 8 orang (32%) telah menyatakan bahwa telah menyesuaikan materi latihan terkait jadwal pertandingan, 6 orang (24%) telah menyatakan bahwa telah cukup menyesuaikan materi latihan terkait jadwal pertandingan.



Gambar 2. Materi latihan telah disesuaikan dengan event/kejuaraan pendukung untuk mencapai prestasi

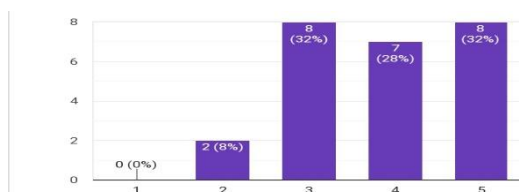
Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 8 orang (32%) telah menyatakan bahwa telah sangat

menyesuaikan materi latihan terkait jadwal pertandingan, 11 orang (44%) telah menyatakan bahwa telah menyesuaikan materi latihan terkait jadwal pertandingan, 5 orang (20%) telah menyatakan bahwa telah cukup menyesuaikan materi latihan terkait jadwal pertandingan dan 1 orang (4%) telah menyatakan sangat belum sesuai.



Gambar 3. Materi latihan telah menentukan target yang ingin dicapai

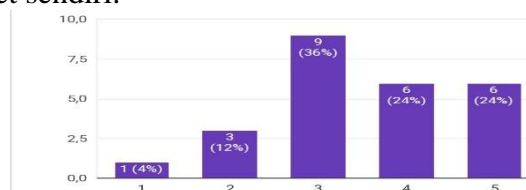
Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 11 orang (44%) telah menyatakan bahwa telah sangat menentukan materi latihan terkait target yang ingin dicapai, 9 orang (36%) telah menyatakan bahwa telah menentukan materi latihan terkait target yang ingin dicapai, 4 orang (16%) telah menyatakan bahwa cukup menentukan materi latihan terkait target yang ingin dicapai dan 1 orang (4%) belum menentukan materi latihan terkait target yang ingin dicapai.



Gambar 4. Materi latihan telah memperhatikan keadaan prestasi atlet sendiri

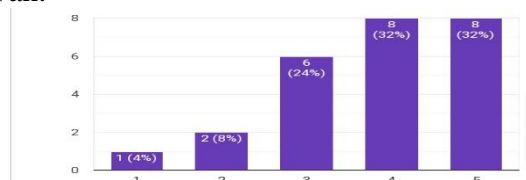
Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 8 orang (32%) telah menyatakan bahwa telah sangat memperhatikan keadaan prestasi atlet sendiri, 7 orang (28%) telah menyatakan bahwa telah memperhatikan keadaan prestasi atlet sendiri, 8 orang (32%) telah menyatakan bahwa cukup memperhatikan keadaan

prestasi atlet sendiri dan 2 orang (8%) belum memperhatikan keadaan prestasi atlet sendiri.



Gambar 5. Materi latihan telah memperhatikan keadaan prestasi atlet lawan

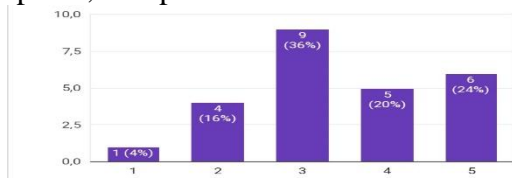
Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 6 orang (24%) telah menyatakan bahwa telah sangat memperhatikan keadaan prestasi atlet lawan, 6 orang (24%) telah menyatakan bahwa telah memperhatikan keadaan prestasi atlet lawan, 9 orang (36%) telah menyatakan bahwa cukup memperhatikan keadaan prestasi atlet lawan, 3 orang (12%) telah menyatakan bahwa belum memperhatikan keadaan prestasi atlet lawan dan 1 orang (4%) sangat belum memperhatikan keadaan prestasi atlet lawan.



Gambar 6. Materi latihan telah memperhatikan fase periodisasi latihan persiapan, pra kompetisi, kompetisi utama dan transisi

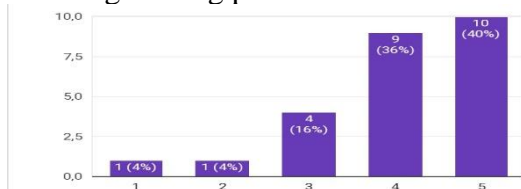
Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 8 orang (32%) telah menyatakan bahwa telah sangat memperhatikan fase periodisasi latihan persiapan, pra kompetisi, kompetisi utama dan transisi, 8 orang (32%) telah menyatakan bahwa telah memperhatikan fase periodisasi latihan persiapan, pra kompetisi, kompetisi utama dan transisi, 6 orang (24%) telah menyatakan bahwa cukup

memperhatikan fase periodisasi latihan persiapan, pra kompetisi, kompetisi utama dan transisi, 2 orang (8%) telah menyatakan bahwa belum memperhatikan fase periodisasi latihan persiapan, pra kompetisi, kompetisi utama dan transisi dan 1 orang (4%) sangat belum memperhatikan fase periodisasi latihan persiapan, pra kompetisi, kompetisi utama dan transisi.



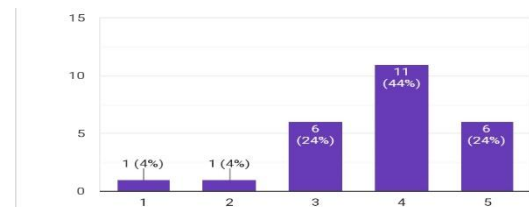
Gambar 7. Materi latihan telah memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan

Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 6 orang (24%) telah menyatakan bahwa telah sangat memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan, 5 orang (20%) telah menyatakan bahwa telah memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan, 9 orang (36%) telah menyatakan bahwa cukup memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan, 4 orang (16%) telah menyatakan bahwa belum memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan dan 1 orang (4%) sangat belum memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan.



Gambar 8. Materi latihan telah memperhatikan latihan teknik mulai dari teknik dasar hingga simulasi pertandingan dalam cabang olahraga

Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 10 orang (40%) telah menyatakan bahwa telah sangat memperhatikan latihan teknik mulai dari teknik dasar hingga simulasi pertandingan dalam cabang olahraga, 4 orang (16%) telah menyatakan bahwa cukup memperhatikan latihan teknik mulai dari teknik dasar hingga simulasi pertandingan dalam cabang olahraga, 1 orang (4%) telah menyatakan bahwa belum memperhatikan latihan teknik mulai dari teknik dasar hingga simulasi pertandingan dalam cabang olahraga dan 1 orang (4%) sangat belum memperhatikan latihan teknik mulai dari teknik dasar hingga simulasi pertandingan dalam cabang olahraga.



Gambar 9. Materi latihan telah memperhatikan per siklus mulai dari mikro hingga makro dan indeks prestasi yang ingin dicapai dalam cabang olahraga

Dapat dilihat dari deskripsi sebaran frekuensi pada chart diatas bahwasanya para pelatih sebanyak 6 orang (24%) telah menyatakan bahwa telah sangat memperhatikan per siklus mulai dari mikro hingga makro dan indeks prestasi yang ingin dicapai dalam cabang olahraga, 11 orang (44%) telah menyatakan bahwa telah memperhatikan per siklus mulai dari mikro hingga makro dan indeks prestasi yang ingin dicapai dalam cabang

olahraga, 6 orang (24%) telah menyatakan bahwa cukup memperhatikan per siklus mulai dari mikro hingga makro dan indeks prestasi yang ingin dicapai dalam cabang olahraga, 1 orang (4%) telah menyatakan bahwa belum memperhatikan per siklus mulai dari mikro hingga makro dan indeks prestasi yang ingin dicapai dalam cabang olahraga dan 1 orang (4%) sangat belum memperhatikan per siklus mulai dari mikro hingga makro dan indeks prestasi yang ingin dicapai dalam cabang olahraga.

Kesimpulan

Merujuk dari hasil dan pembahasan penelitian pada bagian sebelumnya, maka hasil penelitian pada tingkat pemahaman pelatih cabang olahraga prestasi di kabupaten kulon progo daerah istimewa yogyakarta terhadap program perencanaan latihan adalah sebagai berikut.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini sudah menentukan jadwal pertandingan ditemukan bahwasanya sebagian besar (44%) dari seluruh pelatih pelatcab dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah sangat menentukan jadwal pertandingan.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini telah menentukan event/kejuaraan yang mendukung untuk mencapai prestasi ditemukan bahwasanya sebagian besar (44%) dari seluruh pelatih pelatcab dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah menentukan event/kejuaraan yang mendukung untuk mencapai prestasi.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini telah menentukan target yang ingin dicapai ditemukan

bahwasanya sebagian besar (44%) dari seluruh pelatih pelatcab dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah sangat menentukan target yang ingin dicapai.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini telah memperhatikan keadaan prestasi atlet sendiri ditemukan bahwasanya sebagian (32%) dari seluruh pelatih pelatcab dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah sangat memperhatikan keadaan prestasi atlet sendiri dan sebagian lagi (32%) cukup memperhatikan keadaan prestasi atlet sendiri.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini telah memperhatikan keadaan prestasi lawan ditemukan bahwasanya sebagian besar (36%) dari seluruh pelatih pelatcab dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo cukup memperhatikan keadaan prestasi lawan.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini telah memperhatikan fase periodisasi mulai dari persiapan, pra kompetisi, kompetisi dan transisi ditemukan bahwasanya sebagian (32%) dari seluruh pelatih pelatcab dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah sangat memperhatikan fase periodisasi mulai dari persiapan, pra kompetisi, kompetisi dan transisi dan sebagian lagi (32%) dari seluruh pelatih pelatcab dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah memperhatikan fase periodisasi mulai dari persiapan, pra kompetisi, kompetisi dan transisi.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini telah memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan ditemukan bahwasanya sebagian besar (36%) dari

seluruh pelatih pelatcab cabor dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah cukup memperhatikan penentuan prosentase pada masing-masing periodisasi latihan.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini telah memperhatikan latihan teknik dalam proses berlatih melatih mulai teknik dasar hingga simulasi pertandingan cabang olahraga ditemukan bahwasanya sebagian besar (40%) dari seluruh pelatih pelatcab cabor dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah sangat memperhatikan latihan teknik dalam proses berlatih melatih mulai teknik dasar hingga simulasi pertandingan cabang olahraga.

Pemahaman pelatih terkait materi latihan mengenai penyusunan program latihan selama ini telah memperhatikan siklus rencana latihan mulai dari mikro hingga makro serta indeks prestasi yang akan dicapai dalam cabang olahraga ditemukan bahwasanya sebagian besar (44%) dari seluruh pelatih pelatcab cabor dalam persiapan PORDA di Kabupaten Kulon Progo telah memperhatikan siklus rencana latihan mulai dari mikro hingga makro serta indeks prestasi yang akan dicapai dalam cabang olahraga.

Daftar Pustaka

- Bompa and Tudor.O. (1999). *Theory and Metodologi of Training*. Iowa; KendallHunt Publishing Company.
- Clinical Trials and Recommendations for Future Work." *Sports Medicine* 31(14): 985-995.
- Cheris, Elaine. (2002). *Fencing: Steps ToSucces*. Human Kinetics, Inc
- Dangsina Moeloek., (1994). *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Mental*. Kumpulan Makalah. Jakarta: Fakultas

Kedokteran Universitas Indonesia.

Djoko P.I. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.

Karyono, 2006. *Sang Juara Harus Dicitak*. *MajalahPsikologi Plus*, Edisi Juli 2006.

Pate RR. Mc., Clengham B., Rotella R., (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan*, (Scientific Macmillan Company of Australia PTY LTD, 07 Moray Street. Sadoso