

EVALUASI PROGRAM LATIHAN ATLET PUSLATDA CABANG OLAHRAGA RENANG NTB

Triyono Masyhury Oemar

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: triyonooemar@mhs.unesa.ac.id

Imam Marsudi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Program latihan adalah sebuah sistem latihan yang dibuat oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan sang atlet. Bentuk dari program latihan ada yang berupa harian, mingguan, bulana, hingga tahunan tergantung pada lama persiapan sang atlet menuju sebuah even. Dalam olahraga renang, program latihan sangat dibutuhkan untuk mencapai target atau tujuan yang direncanakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar skala persentase penilaian program latihan atlet PUSLATDA NTB menurut para ahli di Jawa Timur. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan menjadi bahan evaluasi untuk merancang program latihan yang lebih bagus untuk memajukan prestasi atlet NTB. Metode dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah program latihan atlet PUSLATDA sudah terencana dengan baik pada fase pra pertandingan. Pada penelitian ini program latihan pra pertandingan atlet PUSLATDA NTB akan dinilai oleh 7 pakar program latihan renang di Jawa Timur menggunakan indikator yang telah dibuat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dihitung menggunakan SPSS versi 23 untuk mencari rata – rata nilai program latihan pra pertandingan, diperoleh kesimpulan bahwa rata – rata nilai dari program latihan pra pertandingan atlet PUSLATDA NTB adalah 56%. Dimana nilai persentase ini masuk dalam kategori “CUKUP”.

Kata kunci: PUSLATDA, pra pertandingan, evaluasi

Abstract

The training program is a system of training created by a coach to improve the athlete's abilities. The form of the training program is in the form of daily, weekly, monthly, until the annual depends on the athlete's preparation time for an event. In swimming sports, training programs are needed to achieve the planned targets or objectives. The purpose of this study was to find out how much the percentage scale of the NTB PUSLATDA athlete training program according to experts in East Java. The results of this study can be used as evaluation material to design better training programs to advance the achievements of NTB athletes. The method in this study was to determine whether the PUSLATDA athlete's training program had been well planned in the pre-match phase. In this study the pre-match training program for PUSLATDA NTB athletes will be assessed by 7 experts in swimming training programs in East Java using the indicators that have been made.

Based on the results of research that has been done and calculated using SPSS version 23 to find the average value of the pre-match training program, it was concluded that the average value of the pre-match training program for PUSLATDA NTB athletes was 56%. Where the percentage value is included in the "ENOUGH" category.

Keywords: PUSLATDA, pre-match, evaluation

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Renang adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final. Bersama-sama dengan loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka, dan polo air, peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia. Seperti olahraga yang lain, renang juga dipengaruhi berbagai faktor sebagai penentu prestasi. Adapun faktor-faktor tersebut, seperti yang diungkapkan oleh Harsono :

“Konsekuensi yang logis dari system latihan dengan kualitas yang tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor yang lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training yaitu hasil penemuan peneliti, fasilitas dan peralatan latihan, hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan, kemampuan atlet dan sebagainya” (Harsono, 1988).

Program latihan adalah sebuah sistem latihan yang dibuat oleh seorang pelatih untuk meningkatkan kemampuan sang atlet. Bentuk dari program latihan ada yang berupa harian, mingguan, bulana, hingga tahunan tergantung pada lama persiapan sang atlet menuju sebuah even. Menurut Tangkudung (2006) “program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya.”

“Periodisasi adalah dasar dari rencana latihan seorang atlet. Istilah periodisasi berasal dari kata priode, yang merupakan cara menggambarkan sebagian atau pembagian waktu. Priodisasi adalah metode dimana pelatihan dibagi menjadi beberapa segmen yang lebih kecil dan mudah dikelola yang biasanya disebut fase latihan”. (Bompa:2009)

Menurut Bompa (2009) pada sub fase pra pertandingan ini bertujuan untuk, pertama meningkatkan performa atlet dimana poin ini bertujuan untuk menciptakan atlet dengan performa yang siap untuk bertanding. Kedua menentukan kekuatan dan kelemahan, pada poin ini bertujuan untuk memperkecil kelemahan dengan cara meningkatkan kekuatan yang dominan sehingga mengurangi angka kelemahan pada atlet. Ketiga menguji teknik dan taktik, hal ini dilakukan untuk mencari efisiensi gerak sehingga atlet dapat memperbaiki kesalahan dan meningkatkan taktik. Keempat adalah mendapatkan pengalaman, pada sub fase pra pertandingan atlet bisa mengikuti beberapa pertandingan uji coba guna menari pengalaman sekaligus membentuk mental atlet.

Untuk menunjang prestasi yang ingin diraih diperlukannya sebuah evaluasi yang bertujuan untuk memperbaiki kesalahan – kesalahan sebelumnya. Sehingga mendapatkan solusi untuk menjadi lebih baik. Menurut Sriundy (2014) istilah evaluasi asalnya dari bahasa inggris evaluation yang diartikan sebagai penilaian atau penafsiran. Bahasa belanda juga memiliki kosa kata evaluasi, tetapi pada masa penjajahan tidak digunakan secara luas sebagai bagian dari kegiatan pendidikan sampai masa kemerdekaan.

Dalam olahraga renang ada beberapa konteks yang bisa di evaluasi, seperti tehnik, limit, strategi, dan lain-lain. Namun jika sudah memasuki fase pra pertandingan pelatih akan lebih sering mengevaluasi tehnik start dan strategi sprint sehingga atlet bisa mendapatkan limit waktu sesuai target. Yang selalu menjadi acuan dalam evaluasi ini adalah catatan limit waktu pertandingan percobaan dan limit pada saat latihan.

Namun pada penelitian kali ini peneliti akan mengevaluasi program latihan atlet PUSLATDA pada sub fase pra kompetisi dimana sub fase ini adalah sub fase yang dekat dengan kompetisi. Sehingga pada sub fase ini sangat perlu diperhatikan, berdasarkan pengalaman saya selama menjadi atlet NTB pada sub fase ini pelatih sangat jarang melakukan sebuah evaluasi. Kegiatan evaluasi biasanya dilakukan diakhir kegiatan, contohnya pelatih mengevaluasi pada saat pertandingan selesai. Seorang pelatih akan mengevaluasi kekurangan atau kesalahan pada saat pertandingan berlangsung, misalkan teknik yang dilakukan oleh atletnya. sehingga sang atlet bisa memperbaiki atau mendapatkan solusi dari pelatih.

Prestasi dari atlet PUSLATDA NTB sendiri masih dikatakan kurang jika dibandingkan provinsi maju lainnya. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diperoleh para atlet PUSLATDA pada event nasional. Sangat jarang perenang dari provinsi NTB yang bisa mendapat juara, bahkan untuk sepuluh besar saja sangat sulit untuk diraih terakhir kali NTB mendapat medali pada olimpiade olahraga siswa nasional tahun 2006 di jakarta dan setelah itu belum adanya peningkatan dari perkembangan prestasi renang NTB.

Namun pada ajang kejuaraan nasional 2018 yang diadakan di surabaya kemarin menjadi titik bangkit NTB karena salah satu atletnya masuk dalam peringkat tujuh nasional. Sampai pada saat ini PUSLATDA NTB bisa dikatakan sedang dalam tahap berkembang untuk melahirkan atlet – atlet yang berprestasi dan itu merupakan bukti nyata bahwa PRSI NTB.

Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan evaluasi program latihan atlet PUSLATDA cabang olahraga renang NTB yang terfokus pada program latihan sub fase pra pertandingan. Dengan harapan bahwa kedepannya cabang olahraga renang NTB akan semakin memiliki prestasi di nasional bahkan di internasional

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif (mix methode). Creswell (2009) menyatakan bahwa mix method adalah pendekatan penelitian yang menggabungkan atau bisa juga disebut menghubungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Sedangkan model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP.

Seperti pada Nasution (1988) dalam Sugiyono yang menyatakan. "Dalam penelitian kualitatif, tidak ada pilihan lain daripada menjadikan manusia sebagai instrumen penelitian utama. Alasannya yaitu bahwa, segala sesuatunya belum mempunyai bentuk yang pasti. Masalah, fokus penelitian, prosedur penelitian, hipotesis yang digunakan, bahkan hasil yang diharapkan, itu semuanya tidak dapat ditentukan secara pasti dan jelas sebelumnya. Segala sesuatu masih perlu dikembangkan sepanjang penelitian itu. Dalam keadaan yang serba tidak pasti dan tidak jelas itu, tidak ada pilihan lain dan hanya peneliti itu sendiri sebagai satu-satunya yang dapat mencapainya." (Sugiyono, 2012: 306)

A. INSTRUMEN PENILAIAN

Instrumen yang dipergunakan untuk mengumpulkan data evaluasi program latihan renang yaitu dengan cara meninjau program latihan dengan hasil prestasi atlet di event terakhir diikuti yaitu Jakarta Open Swimming Championship 2018 yang diikuti oleh atlet puslatda NTB. Yang dimana program latihan yang diberikan apakah berpengaruh terhadap prestasi atlet pada PORPROV NTB 2018. Dalam penelitian ini terdapat beberapa hal:

1. Meninjau catatan limit sebelum memasuki program latihan Pra Kompetisi pada event Jakarta Open Swimming Championship 2018 (pre test).
2. Menganalisa proses latihan atau penerapan program latihan dengan angket.
3. Melakukan evaluasi program latihan dimana nantinya angket akan diberikan kepada para ahli dalam program latihan renang, adapun angket yang digunakan sebagai berikut:

Nama :

Tempat :

Jabatan :

Tanggal :

N O	ASPEK YANG DINILAI	SKOR				
		ST S	T S	N	S	S S
1	Pelatih membuat program latihan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan atlet					

2	Pelatih memiliki "pyramid of goal"					
3	Program latihan mempunyai rencana jangka Panjang					
4	Program latihan mempunyai rencana jangka pendek					
5	Pelatih membuat STEP TO DO (langkah yang harus dilakukan) untuk lanjutan setiap melatih					
6	Program latihan disusun berdasarkan PERIODISASI					
7	Pelatih membuat Season Planning					
8	Didalam program latihan ada gaya khusus/spesialisasi					
9	Dalam periodisasi latihan ada Macro cycle, meso cycle, dan micro cycle					
10	Pembuatan program latihan menerapkan sport science					
11	Pelatih melakukan analisis biomekanik					

12	Pelatih melakukan evaluasi secara berkala					
13	Seorang pelatih perlu mempunyai target dalam komponen kondisi fisik					
14	Frekuensi latihan 6-8 kali					
15	Beban latihan setiap atlet dibedakan berdasarkan spesialis					
16	Melakukan <i>try out</i> disetiap periode					
17	Melakukan pre-test sebelum membuat program latihan					
18	Melakukan tes awal lab sebelum merencanakan program latihan					
19	Melakukan tes akhir lab setelah melaksanakan program latihan					
20	Melakukan tes akhir setelah program latihan terlaksana					
Jumlah						
Persentase $100 = 100\%$						

4. Observasi hasil dari Kejuaraan PORPROV NTB 2018 (*post test*). Observasi dilakukan untuk melihat kemajuan dan prestasi atlet PUSLATDA NTB di kejuaraan

PORPROV NTB 2018.

B. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data adalah langkah yang penting dikarenakan data yang terkumpul akan digunakan sebagai bahan informasi yang berguna untuk memecahkan masalah penelitian. Pengambilan data akan dilaksanakan dengan melihat program latihan dengan hasil prestasi atlet di Kejuaraan Nasional Renang, yang dimana apakah program latihan yang diberikan berpengaruh pada prestasi atlet. Adapun tehnik dalam pengumpulan data yang akan dilakukan sebagai berikut:

1. Mendapatkan program latihan renang PUSLATDA NTB yang sudah dirancang untuk pra kompetisi.
2. Melakukan pengambilan data limit atlet PUSLATDA NTB sebelum memasuki program pra kompetisi pada kejuaraan JOSK 2018 (pre test)
3. Meninjau penerapan atau pelaksanaan program latihan.
4. Melakukan evaluasi program latihan dengan memberikan angket indikator kepada para ahli program latihan renang.
5. Hasil dari penilaian indikator akan dihitung secara manual
6. Selanjutnya untuk mencari rata -rata skor akhir dari program latihan, nantinya akan dihitung dengan bantuan software SPSS versi 23.
7. Observasi hasil atlet PUSLATDA pada ajang PORPROV NTB 2018 (post test).

C. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif yaitu penjelasan berupa kata kata tertulis atau lisan dari orang orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini digunakan pada saat menganalisis berdasarkan angket, wawancara, dokumentasi.

Langkah langkah yang dipergunakan dalam analisis, sebagai berikut:

1. Pencatatan
Pencatatan dilakukan pada saat kegiatan melakukan wawancara dan dokumentasi. Dikhawatirkan jika tidak dicatat dikemudian akan mengalami perubahan atau perkembangan dan sewaktu - waktu, sehingga menyebabkan keterangan yang diberikan tidak jelas

2. Pengelompokan Data

Berdasarkan hasil dari data angket , pengamatan, dan dokumentasi, data - data tersebut dikelompokkan berdasarkan masalahnya sehingga mempermudah untuk menguraikan analisisnya.

3. Penganalisaan Data

Data yang telah dikelompokkan kemudian di analisa berdasarkan rumusan masalah serta dalam menganalisa data tersebut ditunjang dengan studi pustaka yang sesuai dengan landasan teori pada kajian pustaka

Setelah memperoleh hasil dan mengetahui jumlah skor hasil jawaban, kemudian dipersentasekan menurut skala

likert. Dimana nantinya akan dihitung skor total dari masing – masing indikator:

Dengan rumus berikut:

Skor indikator 1 x Jumlah Pemilih = Skor

Skor indikator 2 x Jumlah Pemilih = Skor

Skor indikator 3 x Jumlah Pemilih = Skor

Skor indikator 4 x Jumlah Pemilih = Skor

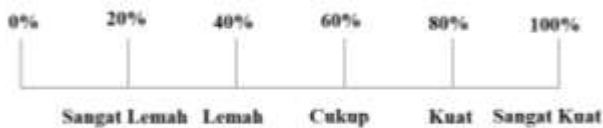
Skor indikator 5 x Jumlah Pemilih = Skor

Jumlah skor

$$\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah skor ideal (skor maksimal)}} \times 100\% =$$

Jumlah skor ideal (skor maksimal)

Sesudah diproses presentase tentang tiap jawaban pada tiap item kemudian akan dihitung rata – rata dari keseluruhan skor menggunakan SPSS versi 23. Setelah semua hasil dari masing – masing indikator ditotalkan maka akan dibuat skala untuk menentukan batasan dari hasil presentase jawaban, adapun skalanya sebagai berikut:



Angka 0% - 20% = Sangat Lemah

Angka 21% - 40% = Lemah

Angka 41% - 60% = Cukup

Angka 61% - 80% = Kuat

Angka 81% - 100% = Sangat Kuat

(Riduwan,2010)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang didapat maka akan dianalisis dan dikaitkan dengan rumusan masalah yang ada pada BAB I, dengan begitu dapat diuraikan secara deskripsi dan menjadikannya sebagai sebuah hasil penelitian dan pembahasan. Deskripsi hasil penelitian ini akan menguraikan data yang diperoleh pada saat kegiatan penelitian mengevaluasi program latihan atlet PUSLATDA NTB cabang olahraga renang.

Pada hasil penelitian dari obsearsi dan dokumentasi tentang program latihan yang diberikan kepada 7 pakar program latihan di Jawa Timur. Maka diperoleh lah data hasil seperti dibawah ini yang akan ditampilkan berupa diagram dan hasil penilaian indikator penialaian.

Hasil evaluasi data berupa diagram:



Adapun hasil pengambilan data disajikan dalam tabel indikator seperti dibawah ini:

N O	ASPEK YANG DINILAI	SKOR					Juml ah	Pers en tase
		S T S	T S	N	S	S		
		1	2	3	4	5		
1	Pelatih membuat program latihan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan atlet		1		4	2	28	80 %
2	Zona training cukup untuk atlet		1		6		26	74,2 %
3	Program latihan mempunyai rencana jangka Panjang			1	1	2	17	48,5 %
4	Program latihan mempunyai rencana jangka pendek			1	3		15	42,8 %
5	Program latihan disusun berdasarkan PERIODIS ASI				2	1	13	37,1 %
6	Pelatih membuat STEP TO DO (langkah yang harus dilakukan) untuk lanjutan			1	4		19	54,2 %

	setiap melatih							
7	Pelatih membuat <i>Season Planning</i>			1	3		15	42,8 %
8	Didalam program latihan ada gaya khusus/spesialisasi			1	3	1	20	57,1 %
9	Adanya masa pemulihan dalam program latihan				6	1	29	82,8 %
10	Pembuatan program latihan menerapkan <i>sport science</i>	2		2	1		12	34,2 %
11	Pelatih melakukan analisis biomekanik	2		2	1		12	34,2 %
12	Porsi latihan fisik memadai untuk atlet	1		1	5		25	71,4 %
13	Seorang memiliki target dalam komponen kondisi fisik				7		28	80 %
14	Frekuensi latihan cukup untuk atlet		1		6		26	74,2 %
15	Beban latihan atlet berdasarkan spesialis.		2	1	4		23	65,7 %
16	Memiliki target di setiap program latihan		1		6		26	74,2 %
17	Volume latihan melebihi kemampuan atlet		5	1			13	37,1 %

18	Adanya cedera yang diakibatkan program latihan	3	2				7	20 %
19	Intensitas program latihan cukup untuk atlet (target HR)	2	1		4		20	57,1 %
20	Adanya kemungkinan over training		6				12	34,2 %

1. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih "Tidak Setuju", 4 memilih "Setuju", 2 memilih "Sangat Setuju".
2. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih "Tidak Setuju", 6 memilih "Setuju".
3. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih "Netral", 1 memilih "Setuju", 2 memilih "Sangat Setuju".
4. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 "Netral", 3 memilih "Setuju".
5. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 2 memilih "Setuju" dan 1 memilih "Sangat Setuju".
6. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih "Netral" dan 4 memilih "Setuju".
7. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih "Netral" dan 3 memilih "Setuju".
8. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih "Netral", 3 memilih "Setuju" dan 1 memilih "Sangat Setuju".
9. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 6 memilih "Setuju" dan 1 memilih "Sangat Setuju".
10. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 2 memilih "Sangat Tidak Setuju", 2 memilih "Netral" dan 1 memilih "Setuju".
11. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 2 memilih "Sangat Tidak Setuju", 2 memilih "Netral" dan 1 memilih "Setuju".
12. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih "Sangat Tidak Setuju", 1 memilih "Netral" dan 5 memilih "Setuju".
13. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 7 memilih "Setuju".
14. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih "Tidak Setuju" dan 6 memilih "Setuju".
15. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 2 memilih "Tidak Setuju", 1 memilih "Netral" dan 4 memilih "Setuju".

16. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 1 memilih “Tidak Setuju” dan 6 memilih “Setuju”.

17. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 5 memilih “Tidak Setuju” dan 1 memilih “Netral”.

18. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 3 memilih “Sangat Tidak Setuju” dan 2 memilih “Tidak Setuju”.

19. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 2 memilih “Sangat Tidak Setuju”, 1 memilih “Tidak Setuju” dan 4 memilih “Setuju”.

20. Dapat dilihat pada indikator 1, bahwa dari 7 narasumber yang berkompeten 6 memilih “Tidak Setuju”. Setelah mendapatkan skor dan persentase dari masing – masing indikator maka untuk menemukan rata – rata dari keseluruhan indikator atau skor akhir. Akan dihitung menggunakan SPSS.

Hasil hitungan rata – rata menggunakan SPSS versi 23

Descriptive Statistics		
	N	Mean
Jumlah	20	19.700
Persentase	20	56.235
Valid N (listwise)	20	

B. PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini akan menguraikan atau mendeskripsikan semua hal yang bersangkutan dengan program latihan. Pada dasarnya sebuah program latihan yang diberikan kepada atlet adalah untuk meraih prestasi yang diinginkan sesuai dengan target program latihan. Dengan dibuatnya sebuah program latihan berdasarkan kemampuan atlet yang bertujuan untuk kesuksesan atlet tersebut.

Berdasarkan hasil indikator dan diagram diatas mengenai EVALUASI PROGRAM LATIHAN ATLET PUSLATDA NTB CABANG OLAHRAGA RENANG dapat diperoleh hasil dari masing-masing indikator, seperti berikut:

1. Pelatih membuat program latihan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan atlet. Hal ini bertujuan agar seorang pelatih harus memperhatikan kondisi atlet dalam pembuatan program latihan, yang bertujuan untuk menghindari atlet terkena over training sehingga atlet tetap bisa mencapai target dari program latihan. Bomp (2000), mengatakan bahwa sebuah keberhasilan dalam suatu pertandingan atau kejuaraan merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen dan latihan dari atlet adalah hal yang tidak bisa dibantah lagi. Dapat dilihat dari hasil indikator penilaian jumlah persentasenya mencapai 80% sehingga masuk dalam kategori “BAIK” dengan demikian dalam aspek ini dapat menjadi pendukung dalam latihan.

2. Zona training cukup untuk atlet. Menurut Sharkey (2003) bahwa untuk mendapatkan sebuah hasil latihan

dengan program latihan tentunya dibutuhkan zona waktu yang panjang untuk zona normal atlet dibutuhkan 45 – 120 menit dalam satu zona latihan. Tentunya program latihan yang ideal akan membuahkan hasil jika zona latihan cukup untuk atlet menyelesaikan latihan. Jika dilihat dari hasil indikator penilaian jumlah dari persentasenya mencapai 74,2%, sehingga masuk dalam kategori “BAIK” dengan demikian zona latihan sudah cukup untuk atlet menyelesaikan program latihan dalam satu sesi latihan.

3. Program latihan mempunyai rencana jangka panjang. Menurut Abdul Alim “Dalam perancangan program latihan setahun diperlukan rencana jangka panjang yang berguna untuk menentukan latihan apa yang akan diberikan setelahnya. Pada umumnya rencana jangka panjang berlangsung selama 5 sampai 12 tahun”. Hal ini juga berguna agar atlet dapat mencapai target program latihan dan mendapatkan prestasi sesuai kemampuannya. Dilihat dari hasil penilaian persentasenya adalah 48,5% dimana masuk dalam kategori “CUKUP”, ada beberapa faktor yang menyebabkan pelatih tidak merancang jangka panjang dalam program latihan. Ini dikarenakan pelatih tidak terfokus pada tujuan puncak dalam program latihan.

4. Program latihan mempunyai rencana jangka pendek. Yang dimaksud dalam indikator ini adalah dalam merancang sebuah program latihan tahunan diperlukan adanya sebuah rencana jangka pendek dimana ini berguna untuk mengukur sudah sejauh mana kemajuan dalam latihan sehingga pelatih bisa mengukur seberapa banyak kemajuan dan tingkat keberhasilan atlet pada target puncak. Menurut Abdul Alim “Dalam perancangan program latihan setahun diperlukan rencana jangka panjang yang berguna untuk menentukan latihan apa yang akan diberikan setelahnya. Pada umumnya rencana jangka panjang berlangsung selama 5 sampai 12 tahun” Dilihat dari indikator penilaian jumlah dari persentasenya mencapai 42,8% sehingga masuk dalam kategori “CUKUP” banyak penghambat mengapa pelatih tidak membuat jangka pendek, misalkan kejuaraan di daerah yang memang jarang ada dan kurangnya biaya untuk mengikuti kejuaraan diluar.

5. Program latihan disusun berdasarkan periodisasi. Pentingnya sebuah periodisasi dalam perancangan program latihan, karena dengan adanya sebuah periodisasi seorang pelatih akan lebih mudah untuk membuat program persesinya dan apa program yang diberikan ketika dalam persiapan maupun dalam masa istirahat. Tetapi yang menjadi sebuah kendala adalah tidak semua pelatih mengerti bagaimana cara membuat sebuah periodisasi sehingga ini menjadi masalah yang cukup serius. Freeman (1989) menyatakan bahwa sebuah program latihan dapat direncanakan dengan menggunakan metode periodisasi, dimana tiap – tiap jenjang waktu memiliki tujuan pelatihan secara khusus. Jika dilihat dari hasil indikator jumlah persentasenya adalah 37,1% yang masuk dalam kategori “LEMAH” hal ini perlu untuk diperhatikan oleh para pelatih sehingga dapat merancang program latihan dengan benar dan teratur.

6. Pelatih membuat STEP TO DO (langkah yang harus dilakukan) untuk lanjutan setiap melatih. Dalam indikator ini diperlukan pemikiran kreatif seorang pelatih dalam memikirkan jalan keluar jika dalam sebuah latihan terjadi

satu dan lain hal yang menyebabkan seorang atlet tidak bisa menjalankan program. Perlunya kreatif seorang pelatih berfikir dengan cepat untuk solusi yang ada dengan tetap menjalankan program dengan model berbeda dengan tujuan yang sama dengan awal. Dari hasil indikator penilaian dapat dilihat jumlah dari persentasenya adalah 57,1% dengan demikian masuk dalam kategori “CUKUP”.

7. Pelatih membuat Season Planning. Yang dimaksud dari season planning disini adalah sebuah perencanaan di setiap musimnya, atau apa saja rencana yang harus dilakukan seorang pelatih ketika menghadapi sebuah kejuaraan atau hari libur nasional yang dimana perlu untuk diperhatikan menjadi penghambat dalam pelaksanaan rancangan program latihan. Dari hasil indikator penilaian, jumlah persentasenya adalah 42,8% masuk dalam kategori “CUKUP” ini sangat berpengaruh dikarenakan di NTB memiliki jadwal libur terbanyak ke 2 setelah Bali. Oleh karena itu season planning sangat diperlukan.

8. Didalam program latihan ada gaya khusus/spesialisasi. Hal ini sangat penting, dikarenakan setiap atlet pasti memiliki satu gaya yang menjadi andalan. Gaya spesialis ini diperlukan untuk memfokuskan seorang atlet pada gaya dan nomornya. Sehingga dalam target dari sebuah program latihan tercapai. Dari hasil indikator penilaian dapat dilihat jumlah persentasenya adalah 57,1% masuk dalam kategori “CUKUP”. Oleh karena itu diperlukannya pemfokusan latihan dan gaya oleh pelatih untuk atletnya.

9. Adanya masa pemulihan dalam program latihan. Dalam siklus satu tahun periodisasi pelatih harus mempertimbangkan waktu istirahat bagi atlet. Hal ini sangat diperlukan mengingat bahwa kerja otot seorang atlet perlu masa recovery agar seorang atlet tidak mengalami cedera yang cukup serius. Sehingga atlet dapat terus berprestasi. Dilihat dari hasil indikator penilaian jumlah dari persentasenya adalah 82,8% yang dimana masuk dalam kategori “SANGAT BAIK” dengan demikian dapat kita lihat jika pelatih sangat memperhatikan masa recovery atlet.

10. Pembuatan program latihan menerapkan sport science. Menurut Iman Rubiansa (2017) “dengan pengetahuan ilmu kepelatihan berbasis sport science ini maka pelatih dapat memprediksi prestasi puncak atletnya.” Dalam pembuatan program latihan sangat diperlukan melibatkan sport science hal ini untuk menghindari adanya perkiraan beban berlebih pada program latihan atlet, sehingga menghindari adanya cedera yang akan diderita atlet. Dan beberapa kemungkinan lainnya, sehingga program latihan menjadi tepat sasaran tanpa adanya cedera yang berat yang menyebabkan atlet harus menerima istirahat total. Dilihat dari hasil indikator, maka jumlah persentasenya adalah 34,2% masuk dalam kategori “LEMAH”. Ini dikarenakan masih kurangnya pemahaman pelatih tentang sistem sport science dalam pembuatan program latihan.

11. Pelatih melakukan analisis biomekanik. Efisiensi gerak dalam renang sangat diperlukan, oleh karena itu pelatih sangat perlu untuk menganalisis gerak atlet sehingga dapat mengevaluasi gerak atlet. Karena dalam renang semakin besarnya hambatan maka sama saja menambahkan beban dalam renang dan memperlambat dalam berenang. Soeharsono (1998) menjelaskan tujuan mempelajari biomekanika olahraga yaitu untuk memberikan: (1)

Pengetahuan dan kemampuan menganalisis teknik – teknik olahraga yang aman, efisien, dan efektif. (2) Pengertian tentang teknik – teknik yang benar dan yang salah. (3) kemampuan mengidentifikasi kesalahan – kesalahan serta kemampuan meremidi. (4) Potensi untuk menciptakan cara – cara dan metode baru yang lebih baik. Hasil dari indikator penilaian jumlah persentasenya adalah 34,2% dimana masuk dalam kategori “LEMAH”. Bisa dibayangkan pelatih jarang menganalisa biomekanik atlet, ini cukup berbahaya jika terus seperti ini dikarenakan atlet akan terus menggunakan gaya yang kurang efisien.

12. Porsi latihan fisik memadai untuk atlet. Dalam olahraga renang tetap memerlukan latihan fisik atau lebih dikenal dengan latihan kering, hal ini dibutuhkan untuk menunjang pembentukan atau perkembangan otot atlet. Tapi latihan tetap dengan porsi yang seimbang dengan latihan basahnya. Jika dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 71,4% dan masuk dalam kategori “BAIK”. Ini membuktikan bahwa pelatih memperhatikan dan menyadari pentingnya latihan kering untuk menunjang kebutuhan latihan.

13. Seorang memiliki target dalam komponen kondisi fisik. Tidak hanya dalam program latihan memiliki target, seorang pelatih perlu membuat sebuah program fisik yang memiliki target. Menurut M. Sajoto (1995) daya tahan adalah satu kesatuan utuh dari komponen – komponen kondisi fisik yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam meningkatkan kondisi fisik seluruh komponen harus dikembangkan walaupun dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan. Dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 80% yang masuk pada kategori “BAIK”. Ini membuktikan pelatih sudah cukup memperhatikan target fisik atlet.

14. Frekuensi latihan cukup untuk atlet. Dalam sebuah perencanaan latihan maka akan dibuat frekuensi latihan sesuai dengan kemampuan latihan atlet. Menurut Djoko (1997) untuk seorang atlet profesional diperlukan minimal 9 kali sesi latihan dalam seminggu dan maksimal 11 kali sesi latihan dalam seminggu. Hal ini dikarenakan perlunya melakukan peningkatan limit waktu atlet dan juga untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap pada peaknya. Dilihat dari hasil indikator penilaian, maka jumlah persentasenya adalah 74,2% masuk dalam kategori “BAIK”

15. Beban latihan atlet berdasarkan spesialis. Ada beberapa pelatih setuju dengan indikator ini karena dikhawatirkan jika atlet di berikan beban yang berlebih akan mengakibatkan cedera pada atlet dan merugikan atlet tersebut. Dalam Bompa (1994) bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari – hari secara teratur. Hal itu bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk kemampuan tingkat tinggi. Maka dari itu perlunya pemerhatian pemberian beban latihan yang sesuai dengan atlet, sehingga atlet bisa berlatih dengan nyaman dan latihan sesuai dengan spesialisnya. Jika dilihat dari hasil indikator penilaiannya, jumlah persentasenya mencapai 67,7% dan masuk dalam kategori “BAIK”. Ini membuktikan jika pelatih sudah baik dalam mempertimbangkan beban latihan atlet.

16. Memiliki target di setiap program latihan. Target pada setiap program latihan sangat perlu untuk menjadi tujuan utama dari program latihan. Dan bisa juga menjadi tujuan dibuatnya sebuah program latihan. Target – target ini juga perlu diperhitungkan demi masa depan atlet. Dengan demikian atlet dapat terus memenuhi target – target yang diberikan pelatih. Jika dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 74,2% yang dimana masuk dalam kategori “BAIK”

17. Volume latihan melebihi kemampuan atlet. Pada indikator ini banyak pelatih yang menjawab tidak setuju. Menurut Bomp (1994) volume latihan yaitu jumlah kerja yang ditampilkan selama satu sesi latihan atau satu fase latihan. Volume latihan dapat berupa durasi, jarak, dan jumlah. Volume latihan yang berlebih akan berpotensi menyebabkan atlet untuk cidera akan semakin besar dan tidak menutup kemungkinan atlet akan menerima cidera yang cukup parah yang mengakibatkan atlet tidak dapat berprestasi lagi. Ini sangat disayangkan jika atlet tersebut sangat berpotensi tetapi pelatih memberikan terlalu banyak volume latihan. Dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 37,1 % yang masuk dalam kategori “LEMAH” ini berarti pelatih sangat menghindari volume latihan berlebih yang dapat merugikan atlet.

18. Adanya cidera yang diakibatkan program latihan. Jika cedera terjadi pada pelaksanaan latihan maka program latihan itu bisa dikatakan salah dalam perancangan. Ini karena sebuah program latihan direncanakan dengan matang untuk memberikan latihan yang tepat untuk atlet dan bisameminimalisir cidera yang berkemungkinan akan diderita atlet. Karena menurut Taylor (1997) semua aktivitas manusia, termasuk olahraga, penuh dengan risiko bahaya yang dapat mendatangkan kecelakaan. Setiap unsur yang terkait dengan kegiatan olahraga tidak ada yang tidak berisiko. Dilihat dari hasil indikator maka jumlah persentasenya adalah 20%. Ini menunjukkan pelatih sangat berhati – hati dalam membuat program latihannya.

19. Intensitas program latihan cukup untuk atlet (target HR). Fox (1993) mengemukakan bahwa intensitas latihan harus bertambah secara bertahap melebihi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik. Hal ini menjadi perhitungan dalam pelaksanaan latihan, dimana setiap melakukan program latihan “spint” maka akan diukur dari HR atlet apakah seorang atlet telah mencapai batas maksimal latihannya. Dengan demikian pelatih bisa memperhitungkan intensitas latihan yang pantas untuk atletnya. Biasanya HR atlet diukur dalam 6 detik, 10 detik, atau 1 menit tergantung dari kondisi dan kebiasaan pelatih. Jika dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 57,1% dan masuk dalam kategori “CUKUP”.

20. Adanya kemungkinan over training. Apabila dalam latihan kondisi atlet tidak memungkinkan dan terus menerus dipaksa menyelesaikan program latihan yang yang berlebih. Dimana atlet tersebut sudah melebihi beban latihan yang sewajarnya , maka hal tersebut dapat berpengaruh pada kondisi dimana atlet tersebut mengalami kelelahan yang berlebih, sehingga dapat dikatakan bahwa atlet tersebut telah mengalami overtraining (Dwiarini, 2012). Jika dalam program latihan

memungkinkan adanya over training maka bisa dikatakan pelatih tidak cermat dalam membuat program latihan. Dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 34,2% masuk dalam kategori “LEMAH” ini berarti pelatih rata – rata menghindari terjadinya over training pada atlet.

Jika ditarik rata – rata dari seluruh presentase hasil indikator penilaian evaluasi program latihan maka akan mendapatkan 56% yang diartikan bahwa secara keseluruhan program latihan PUSLATDA NTB dikatakan “CUKUP” dengan demikian pantas jika beberapa atlet bisa mencapai targetnya mengikuti kejuaraan tahunan. Dan mendapatkan hasil yang cukup memuaskan.

Dapat dilihat dari keseluruhan hasil penelitian, maka peneliti merekomendasikan agar para pelatih atlet PUSLATDA mengikuti lisensi pelatih renang yang berguna untuk memperbaharui ilmu kepelatihan dan memperbaharui sistem melatih maupun dalam menyusun program latihan. Sehingga pelatih lebih mengetahui bagaimana program latihan yang harusnya diberikan kepada seorang atlet PUSLATDA agar dapat menghasilkan prestasi yang semakin bagus.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lakukan terhadap program latihan dan hasil program latihan atlet PUSLATDA NTB mengenai “Evaluasi Program Latihan Atlet PUSLATDA Cabang Olahraga Renang NTB” maka dapat ditarik kesimpulan , sebagai berikut:

1. Dilihat dari hasil pre test dan juga post test adanya kemajuan atau peningkatan waktu pada beberapa atlet. Ini dapat disimpulkan bahwa program latihan yang dibuat sudah cukup bagus untuk beberapa atlet saja. Pada atlet yang lainnya program latihan yang dibuat kurang cocok sehingga bukan peningkatan waktu yang didapat melainkan penurunan. Hal ini harusnya mendapat perhatian lebih sehingga semua atlet dapat meraih target.
2. Dengan rata – rata hasil indikator penilaian yang mencapai 56% maka pencapaian dari program latihan PUSLATDA NTB masuk dalam skala “CUKUP”. Dengan demikian program latihan yang dirancang untuk masa pra kompetisi sudah cukup memenuhi target yang diinginkan pelatih. Akan tetapi pelatih tetap perlu melakukan pengembangan atau perbaikan pada beberapa aspek yang kurang. Misalkan diperlukannya pengetahuan lebih dalam pembuatan periodisasi, sehingga pelatih dapat melatih tepat dengan tujuan.

Adanya beberapa aspek yang sangat perlu diperhatikan seperti memahami pembuatan periodisasi dan juga perlunya pemahan mengenai sport science dalam pembuatan program latihan. Kedua hal ini sangat diperlukan dalam pembuatan program latihan, agar sebuah program latihan menjadi tepat guna. Dan dengan demikian dapat menghindari kemungkinan timbulnya sebuah cidera yang akan diderita atlet.

Saran

Adapun beberapa saran yang peneliti berikan berdasarkan dari simpulan di atas untuk menunjang keberhasilan program latihan atlet, sebagai berikut:

1. Perlunya pemberian atau pembaruan mengenai sistem priodisasi dan juga keterlibatan sport science didalam pembuatan program latihan. Dengan demikian akan adanya pembenaran dan diharapkan akan memiliki kemajuan yang cukup pesat pada perkembangan prestasi atlet NTB.
2. Perlunya pelatih NTB melakukan evaluasi pada setiap sesi latihan ini ditujukan untuk memperbaiki kesalahan – kesalahan yang dimiliki atlet. Hal ini agar atlet dapat memperbaiki dirinya sendiri dengan beberapa koreksi dari pelatih. Dengan demikian akan terlahirlah atlet yang berprestasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Alim Abdul _____ *Perencanaan Program Latihan*.
DIY: FIK UNY abdulalim@uny.ac.id
- Bompa O. Tudor. 2000. *Total Training for Young Champions*. York University, United State: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Third edition, Toronoto, Ontorio Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Bompa. 2009. *“Periodization Theory and Methodology of Training”* York University
- Creswell, Jhon W. 2009. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Penerjemah Achmad Fawid
- Dwiarini, D.A. 2012. *Peran Pelatih Mental dalam Proses Penurunan Kecemasan Cedera Berulang pada Atlet Putri Bola Basket*. Tesis tidak disertakan. Depok: PPS Universitas Indonesia.
- Fox. E.L., Bowers. R.W., dan Foss. M.L. 1993. *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- Harsono. 1992. *Prinsip-Prinsip Latihan*, Bandung. FPOK Bandung
- Irianto P. Djoko. 1997. *Olahraga yang Aman dan Efektif untuk Kebugaran*. Cakrawala Pendidikan Jakarta: PPs UNJ.
- Rubiana, Iman. Dkk 2017. *Kajian ilmiah kepelatihan berbasis sport science*. Bandung: FKIP Univ. Siliwangi
- Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel – Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Sharkey, B.J. 2002. *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Nasution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Sinar Baru Algesindo.
- Sriundy, 2014. *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press
- Tangkudung, James. 2006. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Taylor, P.M. dan Taylor, D.K. 1997. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. (Jurnal Khabib. Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 1997