

PROFIL PELATIH DAYUNG DALAM MEMBINA ATLET UNTUK MERAIH PRESTASI

Alliyah Koesmarlina Sari

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

alliyah.17060474160@mhs.unesa.ac.id

Nurcholis

Abstrak

La Bau merupakan Pelatih cabang olahraga Dayung yang memulai karirnya sejak tahun 2009. Di mulai dengan melatih cabang olahraga dayung, La Bau mampu membawa Atlet dayung Jawa timur pada kancan Nasional. Olahraga Dayung merupakan olahraga yang menggunakan peralatan dayung dan perahu. Dalam upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga dayung perlu di perhatikan pada semua aspek-aspeknya, terutama pada latihan yang intensif dan menyeluruh dari rangkaian-rangkaian pembinaan yang teratur dan berkesinambungan. Dengan mengetahui proses melatih pelatih La Bau tersebut, diharapkan mampu menginspirasi bagi pembaca jurnal ini kedepannya. peneliti menentukan metode penelitian ini dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Dengan menggunakan pendekatan ini peneliti dapat menggambarkan perilaku seseorang, kejadian di lapangan, dan peristiwa tertentu secara terperinci dan mendalam. Kesimpulan dari semua data yang sudah di ambil, bahwa kemampuan La Bau dalam melatih Atlet cabang olahraga Dayung di Jawa timur sangatlah baik. Di mulai penyusunan program latihan sampai pada penerapan 4 pilar yang di percayainya dapat membantu meningkatkan performa Atlet cabang olahraga ini dalam meraih prestasi. 4 pilar tersebut adalah Mental, Teknik, Fisik, dan Taktik.

Kata Kunci : Profil, Pelatih Dayung, Prestasi.

Abstract

La Bau is a rowing coach who started his career in 2009. Starting with the rowing sport, La Bau was able to bring East Java rowing athletes to the national arena. Rowing is a sport that uses rowing equipment and boats. In an effort to improve the performance of rowing sports, it is necessary to pay attention to all its aspects, especially to the intensive and comprehensive training of regular and continuous training series. By knowing the process of training the La Bau trainer, it is hoped that it will inspire readers of this journal in the future. The researcher determined this research method with a qualitative descriptive approach. By using this approach, researchers can describe a person's behavior, events in the field, and certain events in detail and depth. The conclusion from all the data that has been taken is that La Bau's ability to train rowing athletes in East Java is very good. Starting from the preparation of the training program to the implementation of the 4 pillars which he believes can help improve the performance of athletes in this sport in achieving achievements. The 4 pillars are Mental, Technical, Physical, and Tactics.

Keywords : Profile, Rowing Coach, Achievements.

PENDAHULUAN

La Bau merupakan Pelatih cabang olahraga Dayung yang memulai karirnya sejak tahun 2009. Di mulai dengan melatih cabang olahraga dayung, La Bau mampu membawa Atlet dayung Jawa timur pada kancan Nasional. La Bau mulai melatih Atlet PUSLATDA pada tahun 2013 sampai tahun 2016, dalam waktu 3 tahun tersebut beliau mampu membawa Atlet Dayung di Jawa timur pada kejuaraan kejurnas kerawang pada tahun 2014 yang meraih 1

emas dan satu perunggu. Selain itu Atlet dayung juga berhasil meraih 2 emas dan 1 perak pada kejuaraan PRAPON Palembang pada tahun 2015. Semenjak kejadian itu La Bau mulai melakukan pemusatan Latihan PUSLATDA dengan program latihan yang lebih dari sebelum-sebelumnya. dengan itu La Bau juga mempersiapkan Atlet dayung di Jawa timur dalam ajang bergengsi yaitu Pekan Olahraga Nasional atau yang sering di sebut dengan PON.

Olahraga Dayung merupakan olahraga yang menggunakan peralatan dayung dan perahu. Olahraga Dayung di Indonesia dari tahun ke tahun semakin berkembang dan dari segi grafik juga menunjukkan bahwa olahraga ini semakin meningkat didalam jurnal milik Yusrizal, Nuzuli, Ifwandi (2015) menurut (Soeprapto, 1992: 5).Olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga dengan ketangkasan, menggunakan perahu di atas air, baik di sungai, danau maupun di laut, tergantung pada jenis perlombaan dan dilakukan dengan disiplin. Lomba mendayung membutuhkan kekuatan tenaga, keahlian berperahu, baik dilakukan secara perorangan maupun berkelompok.

Dalam upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga dayung perlu di perhatikan pada semua aspek-aspeknya, terutama pada latihan yang intensif dan menyeluruh dari rangkaian-rangkaian pembinaan yang teratur dan berkesinambungan. Dalam upaya ini Atlet olahraga dayung perlu latihan kerja sama serta perencanaan program latihan yang di lakukan secara intensif. Di dalam penelitian milik Yusrizal, Nuzuli, Ifwandi (2015) di jelaskan beberapa faktor – factor yang dapat mendukung prestasi olahraga Dayung menurut Soekarman (1989:11) adalah “informasi penentuan tujuan latihan,pekerjaan, pembuatan hipotesis, penentuan prosedur latihan, pengukuran hasil penelitian. Faktor-faktor tersebut merupakan daur yang berulang sampai prestasi yang tinggi dan dapat di raih.

Latihan merupakan bentuk yang terstruktur dan sistematis dengan waktu lama yang di lakukan dengan berskala atau bertahap dan berulang-ulang. Jumlah beban pada latihan akan mengalami peningkatan pada setiap waktunya. Sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik yang baik, taktik sekaligus strategi dalam bertanding. Sedangkan menurut Tamimi (2017:71) dalam penelitian milik Muhammad ilham, Muhammad sazeli (2020) di jelaskan bahwa “latihan ialah latihan sistematis untuk rentang waktu lumayan lama serta latihan di tingkatkan kearah perubahan fungsi psikologi tubuh seseorang untuk memperoleh tujuan yang ingin dicapai. dalam Dunia olahraga yang mengacu terhadap prestasi dan meningkatkan kebugaran jasmani proses latihan untuk mencapai suatu prestasi sangatlah menentukan terhadap hasil yang ingin di capai.

Begitu juga La Bau lakukan terhadap Atlet cabang olahraga dayung yang ada di Jawa timur. Untuk mencapai prestasi Atlet – atlet cabang olahraga

ini di berikan program latihan yang berskala dan bertahap. Hal tersebut di lakukan dengan program latihan terstruktur yang mana dalam program itu bertujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan dan aspek-aspek kondisi fisik lainnya yang dapat menunjang performa Atlet pada saat berlaga.

METODE

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang mengacu pada penelitian ini, peneliti menentukan metode penelitian ini dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Dengan menggunakan pendekatan ini peneliti dapat menggambarkan perilaku seseorang, kejadian di lapangan, dan peristiwa tertentu secara terperinci dan mendalam. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu variable yang ada hubungannya dengan masalah yang akan di teliti oleh peneliti tanpa menghubungkan antar variable.

B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada metode ini adalah dengan menggabungkan semua teknik dan sumber data atau yang sering di sebut dengan triangulasi. Walaupun penelitian menggunakan teknik yang berbeda-beda namun tujuannya tetap mencari dari sumber-sumber yang sama. Pada penelitian ini untuk mengambil data Peneliti melakukan pendekatan dengan cara mewawancarai subjek dan mendokumentasi.

a. Wawancara Apabila peneliti ingin menggali informasi dari sumber lebih dalam maka wawancara yaitu suatu teknik pengumpulan data yang dapat diaplikasikan pada penelitian, Sugiyono (2015:231) pada penelitian milik Taza ira Miranda dan yonny Herdianto(2020)

b. pada penelitian yang sama, Dokumentasi Arikanto (2006:158) mengatakan bahwa dokumentasi diartikan sebagai cara untuk pengumpulan data seperti catatan, transkrip, agenda, buku, surat kabar dan majalah.

C. Metode Analisis Data

Ciri-ciri metode deskriptif analisis merupakan ciri untuk mengakumulasi data secara berkala, penelitian ini dapat menunjukkan tentang gambaran-gambaran fenomena masalah secara cept. Terkadang memang membutuhkan uji coba terhadap hipotesis melalui wawancara untuk mengumpulkn data,

sekaligus membuat prediksi dan implikasi suatu masalah yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Di mulai dengan melatih pada tahun 2009 kurang lebih butuh waktu sampai 3 tahun untuk di percaya melatih Atlet PUSLATDA di Jawa timur pada cabang olahraga dayung. Sejak tahun 2013 – sekarang, PUSLATDA merupakan program dari KONI Jawa timur untuk pemusatan latihan daerah pada Atlet-atlet dengan jangka panjang. di banding daerah lain. La Bau telah banyak membuat Atletnya mengantongi beberapa penghargaan, dari perunggu sampai emas, baik *event* nasional maupun internasional.

Contoh dari event nasional yaitu PON. PON merupakan salah satu event olahraga bergengsi yang di ikuti oleh Atlet perwakilan setiap provinsi di Indonesia. Dan salah satu contoh event internasional yaitu ASEAN GAMES dan SEA GAMES, yang mana event ini adalah event bergengsi di Asia yang di ikuti oleh berbagai Negara yang ada Asia. Kepercayaan yang di berikan kepada La Bau tentunya berdampak baik untuk dirinya sendiri dan para Atlet-atletnya, seperti jam terbang La Bau dan Atletnya yang semakin bertambah pada setiap latihan dan pada setiap event yang telah di ikuti.

Tidak hanya melatih La Bau juga mewajibkan adanya fisioterapi pada Atlet dayung untuk menunjang agamampu memiliki dan mempertahankan performa yang maksimal. Fisioterapi merupakan proses merehabilitasi dengan beberapa pencegahan, diagnosis, serta penanganan ketika terjadi gangguan dalam tubuh akibat cedera atau penyakit yang di derita.

Pembahasan

Berdasarkan pengambilan data yang di lakukan hasil dari penelitian menyatakan bahwa pengaruh pemusatan latihan daerah jangka panjang sangat berdampak besar. Dengan proses pembinaan jangka panjang yang di lakukan perlu mendapatkan penanganan secara sistematis, terarah, terencana, dan konsisten sehingga dapat meningkatkan performa Atlet cabang olahraga dayung yang ada di Jawa timur. Di dukung dengan program – program latihan yang di susun dengan memperhatikan kondisi tempat latihan dan kondisi para Atlet dapat memaksimalkan hasil dari pemusatan latihan tersebut. selain itu di dalam

program latihan yang di susun oleh La Bau mengandung 4 pilar yaitu, mental, tehnik, fisik, taktik.

Mental menurut arti dalam kamus bahasa Indonesia merupakan hubungan antara batin dan watak manusia tanpa melibatkan badan atau tenaga. *Mental training* atau latihan mental merupakan hal yang harus di lakukan setiap Atlet ketika latihan olahraga karena latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Menurut Driskell, J. E, Copper, C., & Moran, A. (1994:481) di dalam jurnal milik Sapto Adi (2016) menjelaskan bahwa “latihan mental adalah latihan kognitif suatu tugas sebelum kinerja.” Oleh karena itu latihan mental di anggap penting untuk Atlet dalam mempersiapkan diri pada saat latihan maupun pada saat bertanding.

Tehnik dalam olahraga merupakan cara-cara spesifik dan benar dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut dimulai dari menjaga keseimbangan ketika berada di atas perahu olahraga dayung, cara memegang dayung dan lain sebagainya.

Kemudian untuk fisik merupakan kondisi tubuh Atlet yaitu kondisi mulai dari stamina, daya tahan, kekuatan dan lain sebagainya. Kondisi fisik yang baik dapat di bentuk dengan menjalankan program yang baik dan terstruktur. Menurut (Astrand dan Rodahl, 1986) dalam buku milik menjelaskan fakta bahwa proses mencapai jenjang kemampuan dan prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang di tekuni untuk mencapai suatu standar yang telah di tentukan.

Dan yang terakhir adalah Taktik. Menurut (Soni dan Saryono, 2011) dalam penelitian milik Rifqi (2020) pendekatan Taktik yaitu suatu pendekatan pengajaran yang membantu perkembangan pemahaman taktik bersama dengan pengembangan keterampilan untuk memfasilitasi dengan lebih baik permainan, pemahaman, dan kesenangan pemain terhadap permainan. Taktik dikatakan pemahaman yang lebih menkanan pemahaman dalam melakukan olahraga. Salah satunya yaitu pada cabang olahraga dayung. Para Atlet harus mempunyai taktik dalam bermain. Di dalam jurnal yang sama menurut (Subroto, 2001) tujuan pendekatan pembelajaran permainan melalui pendekatan taktik ini bagi siswa di antaranya, (1) untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam

permainan. (2) memberikan penguasaan perkembangan keterampilan, (3) memberikan kesenangan dalam beraktivitas, dan (4) memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan dari penelitian tentang Profil Pelatih Dayung dalam membina Atlet dalam meraih Prestasi dapat dikatakan bahwa kemampuan La Bau dalam melatih Atlet cabang olahraga Dayung di Jawa Timur sangatlah baik. Di mulai penyusunan program latihan sampai pada penerapan 4 pilar yang dipercayainya dapat membantu meningkatkan performa Atlet cabang olahraga ini dalam meraih prestasi. 4 pilar tersebut adalah Mental, Teknik, Fisik, dan Taktik. Dan dari 4 pilar tersebut sudah di buktikan dengan keberhasilan para Atlet yang telah di capai dalam event nasional maupun internasional.

Saran

Setelah Penulis menentukan kesimpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut. Bagi peneliti di harapkan dapat mengembangkan penelitian dengan lebih baik lagi sehingga peneliti dapat menghasilkan hasil penelitian yang lebih maksimal. Dan untuk pelatih cabang olahraga Dayung di Jawa Timur, La Bau, agar kedepannya dapat membuat program latihan yang lebih baik lagi dari sebelum—sebelumnya, yaitu secara sistematis dan kreatif untuk menunjang peningkatan prestasi Atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Hasan, Muhammad Fahmi (2013) PENGARUH

METODE LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP KEKUATAN MAKSIMAL DAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR PADA CABANG OLAHRAGA DAYUNG. *SI thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.*

Yusrizal, Yusrizal, Nuzuli Nuzuli, and Ifwandi

Ifwandi. "Keberadaan Pplp Olahraga Dayung Provinsi Aceh Tahun 2012." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi* 1.3 (2015).

Adi, Sapto. "Latihan mental atlet dalam mencapai

prestasi olahraga secara maksimal." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM.* 2016.

Bafirman, Bafirman, and Asep Sujana Wahyuri.

"Pembentukan Kondisi Fisik." (2019): 1-265.

Festiawan, Rifqi. "Pendekatan Teknik dan Taktik:

Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 3.2 (2020): 143-155.

Dzainuddin, Muhammad. "Survei Prestasi

Cabang Olahraga Unggulan Koni Di Kabupaten Paser." *Borneo Physical Education Journal* 1.1 (2020): 30-43.

ROZALITA, SISKI. *PENGARUH LATIHAN*

ERGOMETER TERHADAP ENDURANCE ATLET ROWING PODSI JAMBI. Diss. UNIVERSITAS JAMBI, 2020.

Nurjaya, Dede Rohmat. "PEMBINAAN ATLET

JANGKA PANJANG CABOR ROWING." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 4.2 (2012).

Kusumawati, Dian, and Dwi Agung Kurniawan.

"Budaya olahraga dayung terhadap interaksi sosial masyarakat desa klidang lor kabupaten batang." *Jendela Olahraga* 3.1 (2018).

RAHMAWATI, AGSA NUZUL. "ANALISIS

TEKNIK DAYUNG PADA ATLET DAYUNG BADJOELDRAGON BOAT SURABAYA." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 1.2 (2013).

Bayan, Fajriah Nur. *UJI VALIDITAS DAN*

*RELIABILITAS TES PARAMETER
CABANG OLAHRAGA DAYUNG NOMOR
DRAGON BOAT.* Diss. Universitas
Pendidikan Indonesia, 2019.

Christano, D. A., et al. "Penambahan Latihan

Core Stability pada Program Pelatihan Atlet
Dayung untuk Peningkatan Kecepatan
Mendayung." *Sport and Fitness Journal* 5.3
(2017): 40-47.

Devira, Tazsa Miranda, and Yonny Herdyanto.

"PROFIL ATLET SENAM AMALIA
FAUZIAH DALAM MERAH
PRESTASI." *Jurnal Prestasi Olahraga* 3.2
(2020).

