



## EVALUASI IMPLEMENTASI LATIHAN ATLETIK PADA KLUB NEST ATLETIK TULUNGAGUNG MELALUI PENDEKATAN SWOT

Sukma Aura Puspa\*, M.E. Winarno

S-2 Pendidikan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

[sukmaaura809@gmail.com](mailto:sukmaaura809@gmail.com), [m.e.winarno.fik@um.ac.id](mailto:m.e.winarno.fik@um.ac.id)

Dikirim: 13-12-2025; Direview: 13-12-2025; Diterima: 19-12-2025;

Diterbitkan: 19-12-2025

### Abstrak

Penelitian evaluatif ini bertujuan menilai pelaksanaan program latihan atletik pada Klub NEST Atletik Tulungagung menggunakan analisis SWOT untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman yang memengaruhi efektivitas pembinaan atlet. Metode penelitian menggunakan teknik observasi, wawancara, dan telaah dokumen program latihan. Hasil menunjukkan bahwa klub memiliki kekuatan pada kompetensi pelatih, motivasi atlet, serta struktur periodisasi latihan yang cukup baik. Namun, ditemukan kelemahan pada keterbatasan fasilitas, pendanaan, dan sistem dokumentasi latihan. Peluang berkembang melalui meningkatnya minat masyarakat terhadap atletik dan banyaknya kompetisi daerah, sedangkan ancaman berasal dari klub lain yang lebih mapan serta risiko cedera atlet. Berdasarkan hasil analisis, direkomendasikan strategi pengembangan seperti kerja sama fasilitas, digitalisasi monitoring latihan, peningkatan manajemen kompetisi, dan penguatan sistem pembinaan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Evaluasi Program, Latihan Atletik, SWOT, Pembinaan Olahraga, NEST Atletik Tulungagung.

### Abstract

*This evaluative study aims to assess the implementation of the athletic training program at NEST Athletics Tulungagung using SWOT analysis to identify the strengths, weaknesses, opportunities, and threats influencing the effectiveness of athlete development. The research employed observation, interviews, and document analysis of the training program. The results indicate that the club's strengths lie in the competence of its coaches, athlete motivation, and a well-structured periodization program. However, weaknesses were found in limited training facilities, insufficient funding, and the lack of a digital monitoring system. Opportunities include increased public interest in athletics and the availability of local competitions, while threats involve competition from more established clubs and injury risks. Based on the analysis, development strategies such as facility partnerships, digital monitoring, improved competition management, and strengthened long-term athlete development are recommended.*

**Keywords:** Program Evaluation, Athletics Training, SWOT, Athlete Development, NEST Athletics Tulungagung.

### 1. PENDAHULUAN

Pembinaan atletik di tingkat komunitas atau klub amat bergantung pada kualitas pelaksanaan latihan harian; bukan hanya perencanaan di atas kertas. Ketika peneliti hadir dalam sesi latihan di klub NEST Atletik Tulungagung, terlihat bahwa ada antusiasme cukup tinggi dari atlet banyak yang datang konsisten, menunjukkan keteraturan latihan yang mendorong semangat serta komitmen. Namun, antusiasme tersebut belum tentu menjamin bahwa latihan benar-benar efektif tanpa evaluasi menyeluruh terhadap kondisi nyata seperti fasilitas, instruktur, dan manajemen

latihan. Oleh karena itu, evaluasi empiris diperlukan untuk mengidentifikasi aspek-aspek kritis yang mungkin memengaruhi hasil pembinaan (Trengginas et al., 2023).

Observasi awal menunjukkan bahwa pelatih telah merancang sesi latihan dengan struktur: pemanasan, teknik dasar (lari, koordinasi), latihan inti (*sprint*, latihan kekuatan), dan pendinginan. Namun, di lapangan ditemukan bahwa beberapa alat latihan tidak memadai serta penggunaan lapangan kadang tidak memenuhi standar kondisi ini dapat menghambat kualitas pelatihan. Perbedaan antara desain latihan

dengan kondisi pelaksanaan nyata menunjukkan urgensi evaluasi melalui instrumen yang sistematis (Bagus Jovanca Aldino & Hariyoko, 2023).

Pendekatan analisis SWOT dipilih sebagai kerangka evaluasi karena kemampuannya dalam memetakan kekuatan dan kelemahan internal serta peluang dan ancaman eksternal berdasarkan kondisi lapangan nyata. Instrumen ini cocok untuk klub seperti NEST Atletik yang memiliki sumber daya terbatas namun beroperasi dalam lingkungan yang dinamis. Metode ini telah diterapkan dalam penelitian olahraga kontemporer untuk mengevaluasi efektivitas program latihan (Juni et al., 2025).

Selain itu, dalam era modern, akses ke literatur atletik terbuka (open-access) memungkinkan pelatih dan peneliti membandingkan praktik lokal dengan standar pelatihan global. Hal ini memberikan latar belakang penting bagi evaluasi pelaksanaan latihan di klub lokal agar tetap relevan dan berkembang (Nikolaidis & Son'kin, 2023).

Dengan mempertimbangkan kondisi aktual klub, tujuan penelitian ini adalah melakukan evaluasi implementasi latihan atletik di NEST Atletik Tulungagung melalui analisis SWOT berdasarkan observasi, wawancara, dan telaah dokumen. Hasil diharapkan dapat memberikan gambaran objektif mengenai kelayakan program latihan serta rekomendasi perbaikan yang realistik.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan evaluatif-deskriptif dengan analisis kualitatif, karena fokus pada bagaimana latihan dilaksanakan di lapangan, bukan pada perbandingan teori literatur. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara, dan analisis dokumen untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang pelaksanaan program latihan (Trengginas et al., 2023). Untuk mendukung evaluasi, peneliti menyusun lembar observasi berformat SWOT. Instrumen ini mencakup indikator-indikator:

1. *Strengths* : kompetensi pelatih, frekuensi latihan, motivasi atlet, komunikasi pelatih atlet,
2. *Weaknesses*: kondisi lapangan, ketersediaan alat, fasilitas penunjang, catatan latihan, (3) *Opportunities*: rekrutmen atlet baru, kompetisi daerah, potensi sponsorship, kerja sama fasilitas,
3. *Threats*: persaingan klub lain, risiko cedera, kendala pendanaan, ketergantungan pelatih.

Selama enam sesi latihan inti dipantau (lari pendek, teknik dasar, (*conditioning*), peneliti mengisi lembar SWOT sesuai kejadian dan kondisi aktual (Juni et al., 2025).

Wawancara dilakukan terhadap pelatih utama, 10 atlet aktif, dan 2 pengurus klub. Wawancara menggali persepsi mereka tentang kualitas latihan, hambatan fasilitas, motivasi, serta evaluasi diri terhadap performa latihan. Data ini berguna untuk memverifikasi temuan observasi dan dokumen serta memperkaya aspek SWOT terutama dari segi pengalaman subjektif (Bagus Jovanca Aldino & Hariyoko, 2023). Peneliti mengumpulkan dokumen jadwal latihan, catatan kehadiran atlet, dan sheet hasil latihan (jika tersedia). Analisis dokumen membantu mengecek konsistensi antara perencanaan dan pelaksanaan aktual. Bila ada selisih atau ketidaksesuaian, hal itu dicatat sebagai kelemahan atau ancaman dalam SWOT (Sari & Suripto, 2021).

Setelah semua data (observasi, wawancara, dokumen) terkumpul, peneliti menyusun matriks SWOT. Setiap data diarahkan ke kategori sesuai karakteristik: kekuatan, kelemahan, peluang, atau ancaman. Dari matriks ini, kemudian dirumuskan rekomendasi strategi SO, WO, ST, dan WT yang relevan untuk kondisi klub (Nikolaidis & Son'kin, 2023).

## 3. HASIL

Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan latihan atletik di Klub NEST Atletik Tulungagung berjalan cukup terstruktur, namun masih menghadapi berbagai kendala utama yang muncul selama sesi latihan. Pada enam sesi observasi, pelatih terlihat konsisten memberikan instruksi teknis yang detail serta membimbing atlet satu per satu dalam latihan lari cepat dan teknik dasar. Pelatih menggunakan demonstrasi gerak dan pembetulan langsung sehingga atlet dapat memahami teknik lebih cepat. Temuan ini memperlihatkan bahwa kompetensi pelatih merupakan kekuatan signifikan yang memengaruhi kualitas pembinaan harian, terutama pada atlet pemula yang memerlukan koreksi teknis berulang untuk menghasilkan progres yang stabil.

Selain itu, motivasi atlet termasuk tinggi dan menjadi salah satu kekuatan klub. Atlet hadir secara konsisten, mengikuti instruksi dengan baik, serta mampu menjaga intensitas latihan meskipun fasilitas yang tersedia tidak ideal. Catatan kehadiran selama masa observasi menunjukkan bahwa mayoritas atlet hadir minimal empat kali dalam seminggu, yang menandakan komitmen tinggi terhadap proses latihan. Antusiasme ini terlihat ketika atlet rela menunggu giliran menggunakan alat yang terbatas seperti *starting block* atau *mini hurdle*, meskipun waktu antre cukup panjang. Temuan ini memperkuat posisi motivasi atlet sebagai kekuatan internal klub yang mendukung keberlangsungan program.

Namun demikian, data observasi mengungkapkan bahwa kelemahan fasilitas menjadi faktor paling dominan yang menghambat efektivitas latihan. Lapangan yang digunakan memiliki permukaan yang kurang rata, licin pada beberapa

bagian, dan tidak memiliki lintasan sprint yang standar. Atlet sering mengeluhkan risiko tergelincir ketika latihan akselerasi pada intensitas tinggi, sehingga pelatih harus menurunkan intensitas latihan demi keamanan. Selain itu, alat latihan seperti starting block hanya tersedia dua unit, padahal atlet yang berlatih lebih dari sepuluh orang. Kondisi ini menyebabkan waktu latihan tidak efisien dan mengurangi jumlah ulangan teknik yang ideal dilakukan oleh atlet.

Temuan lain menunjukkan bahwa kelemahan juga terdapat pada manajemen dokumentasi latihan. Selama pengumpulan data, peneliti mendapati bahwa pencatatan hasil sprint, lompatan, maupun perkembangan fisik atlet tidak dilakukan secara sistematis. Catatan yang ada hanya berupa tulisan manual tanpa format baku dan terkadang tidak lengkap karena pelatih lebih fokus pada pengawasan teknik di lapangan. Akibatnya, pelatih kesulitan melakukan evaluasi perkembangan atlet secara objektif. Kurangnya dokumentasi ini menjadi kelemahan internal yang cukup krusial karena menghambat pengambilan keputusan terkait periodisasi dan pembebanan Latihan.

Dari sisi peluang, hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa minat masyarakat terhadap kegiatan atletik meningkat, terlihat dari beberapa orang tua dan pelajar yang menanyakan informasi pendaftaran kepada pelatih saat sesi latihan berlangsung. Hal ini merupakan peluang besar bagi klub untuk memperluas basis anggota serta memperkuat eksistensi klub di tingkat daerah. Selain itu, kalender pertandingan atletik di Kabupaten Tulungagung dan wilayah sekitar cukup padat, sehingga memberi peluang bagi atlet untuk menguji performa secara berkala. Ini menjadi peluang eksternal yang dapat mendorong perkembangan atlet lebih cepat jika dikelola dengan baik.

#### 4. PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari observasi lapangan kemudian dianalisis dalam kerangka SWOT untuk memahami bagaimana kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman tersebut memengaruhi efektivitas program latihan. Pembahasan dimulai dari kekuatan berupa kompetensi pelatih dan motivasi atlet yang terbukti menjadi fondasi utama keberlangsungan pembinaan. Pelatih yang aktif memberikan koreksi teknis langsung selama sesi sprint dan teknik dasar menjadikan proses pembelajaran gerak lebih efektif. Dalam konteks evaluasi, kualitas pelatih menjadi aset yang mengimbangi kekurangan fasilitas. Pembahasan ini menegaskan bahwa kompetensi sumber daya manusia adalah dimensi internal yang paling berpengaruh terhadap capaian latihan, sebagaimana terlihat dari konsistensi perkembangan teknik atlet dalam beberapa sesi (Tottori & Fujita, 2019).

Selanjutnya, motivasi atlet yang tinggi memberikan dampak positif terhadap atmosfer latihan

dan konsistensi kehadiran. Dalam pembahasan, motivasi tersebut menjadi modal penting bagi keberlanjutan klub. Akan tetapi, motivasi yang tinggi ini rentan terganggu bila kondisi eksternal seperti fasilitas tidak mengalami perbaikan. Atlet berpotensi mengalami kejemuhan jika progres tidak terlihat secara signifikan akibat kurangnya ulangan latihan dan intensitas yang tidak optimal. Oleh karena itu, pembinaan motivasi harus diikuti dengan dukungan sarana agar manfaatnya dapat berkelanjutan. Temuan ini menunjukkan interaksi kuat antara kekuatan internal dan kelemahan struktural klub (Krakan et al., 2020).

Kelemahan fasilitas yang ditemukan dalam hasil penelitian terbukti menjadi hambatan utama dalam pembahasan. Ketika lapangan tidak mendukung latihan intensitas tinggi, pelatih tidak dapat menerapkan program periodisasi secara optimal. Misalnya, program akselerasi dan top-speed tidak dapat berjalan karena risiko cedera tinggi akibat permukaan lapangan yang tidak rata. Pembahasan ini menekankan bahwa dengan fasilitas seperti ini, atlet sulit mencapai puncak performa, dan progres latihan tidak bisa berjalan sesuai rencana. Hambatan fasilitas ini juga berdampak langsung pada jumlah ulangan latihan; antrean penggunaan alat membuat efektivitas sesi menurun (Wang et al., 2021).

Selain itu, kelemahan dalam dokumentasi latihan menjadi fokus pembahasan penting. Tanpa pencatatan yang sistematis, pelatih tidak memiliki dasar objektif untuk menilai perkembangan atlet. Data perkembangan seperti waktu sprint mingguan sangat penting untuk menentukan apakah latihan memberikan efek adaptasi. Namun, karena data tidak tersedia, proses evaluasi berjalan subjektif. Pembahasan ini menunjukkan bahwa meskipun pelatih berpengalaman, absennya dokumentasi membuat proses evaluasi kurang valid. Manajemen pencatatan perlu diperbaiki agar pembinaan menjadi lebih terukur.

Lebih lanjut, peluang mengikuti kompetisi daerah membuka ruang evaluasi performa secara nyata. Kompetisi bukan hanya wadah prestasi, tetapi juga memberikan umpan balik objektif untuk menilai efektivitas program. Dalam pembahasan, peluang ini harus diprioritaskan karena memberikan manfaat jangka panjang bagi atlet sekaligus menambah reputasi klub. Namun, keterbatasan dana dan transportasi dapat menjadi hambatan dalam memanfaatkan peluang ini. Analisis ini menunjukkan pentingnya klub membangun kerja sama untuk menutupi kebutuhan mobilitas atlet ke kompetisi (Tottori & Fujita, 2019).

Pada sisi ancaman, pembahasan mencatat bahwa risiko cedera akibat lapangan yang buruk adalah ancaman paling serius bagi keberlanjutan latihan. Jika atlet sering mengalami cedera ringan seperti terkilir atau memar karena permukaan lapangan, maka intensitas latihan harus diturunkan dan progres

terhambat. Ancaman ini sangat nyata dan memengaruhi motivasi, kepercayaan terhadap klub, serta efektivitas program. Selain itu, munculnya klub lain dengan fasilitas lebih baik menimbulkan ancaman kompetitif yang perlu diantisipasi. Bila klub tidak segera memperbaiki kelemahan internal, atlet potensial dapat pindah ke klub lain untuk mendapatkan fasilitas lebih layak (Wang et al., 2021).

Pembahasan terakhir menyoroti ancaman struktural berupa ketergantungan pada satu pelatih. Jika pelatih berhalangan hadir, latihan terpaksa dihentikan atau dialihkan menjadi latihan mandiri. Hal ini mengancam kesinambungan program, apalagi bila dokumentasi dan manajemen tidak tertata. Karena itu, pembahasan menyarankan rekrutmen pelatih pendamping atau atlet senior untuk membantu sesi harian. Dengan demikian, risiko stagnasi program akibat minimnya tenaga pelatih dapat diminimalisasi, dan pembinaan jangka panjang dapat berjalan lebih stabil (Krakan et al., 2020).

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil evaluasi implementasi latihan atletik pada Klub NEST Atletik Tulungagung melalui analisis SWOT menunjukkan bahwa pelatih dan motivasi atlet menjadi kekuatan utama yang memungkinkan proses pembinaan tetap berjalan stabil meskipun dihadapkan pada berbagai kendala. Namun, kelemahan berupa keterbatasan fasilitas, minimnya alat latihan, serta lemahnya dokumentasi performa atlet terbukti menghambat efektivitas latihan harian dan perkembangan jangka panjang. Peluang berkembang terlihat jelas melalui tingginya minat masyarakat terhadap atletik dan tersedianya banyak kompetisi daerah, tetapi ancaman berupa risiko cedera akibat kondisi lapangan dan adanya klub pesaing dengan fasilitas lebih baik menjadi faktor eksternal yang perlu diantisipasi. Secara keseluruhan, klub memiliki potensi besar untuk berkembang, namun peningkatan fasilitas, manajemen internal, dan kerja sama eksternal sangat dibutuhkan agar pembinaan dapat berkelanjutan dan lebih efektif.

Berdasarkan hasil evaluasi, klub perlu memprioritaskan perbaikan fasilitas dasar dan menambah alat latihan agar pelatih dapat menerapkan program secara optimal tanpa mengurangi intensitas latihan demi keamanan atlet. Sistem pendokumentasian hasil latihan juga harus diperbaiki, setidaknya melalui pencatatan digital sederhana agar perkembangan atlet dapat dievaluasi objektif dan periodisasi disusun lebih akurat. Klub disarankan memanfaatkan peluang rekrutmen dengan membuka kelas pemula serta menjalin kerja sama dengan sekolah atau instansi terkait untuk penggunaan fasilitas dan dukungan sponsorship. Selain itu, untuk mengurangi ancaman ketergantungan pada satu pelatih, klub perlu menambah pelatih pendamping atau melibatkan atlet

senior sebagai asisten pelatih agar keberlangsungan program tetap terjaga.

## REFERENSI

- Bagus Jovanca Aldino, & Hariyoko. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Juni, V. N., Ernanto, M. A., & Amiq, F. (2025). *Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Di Porma Football Club Kota Malang Universitas Negeri Malang , Indonesia kebugaran tubuh secara menyeluruh , yang mana meliputi kekuatan , daya tahan , tenaga , antar .*
- Krakan, I., Milanovic, L., & Belcic, I. (2020). Effects of Plyometric and Repeated Sprint Training on Physical Performance. *Sports*, 8(7). <https://doi.org/10.3390/sports8070091>
- Nikolaidis, P. T., & Son'kin, V. D. (2023). Sports Physiology in Adolescent Track-and-Field Athletes: A Narrative Review. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 14(June), 59–68. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S417612>
- Sari, S. D., & Suripto, A. W. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima Cepu Kabupaten Blora. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 398–402. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes %0AProfil>
- Tottori, N., & Fujita, S. (2019). Effects of plyometric training on sprint running performance in boys aged 9–12 years. *Sports*, 7(10), 1–11. <https://doi.org/10.3390/sports7100219>
- Trengginas, B. A., Setiawan, M. A., & Aulia, D. (2023). Pengaruh Athletic Basic Coordination Running Terhadap Kecepatan Atlet Sprinter NPCI Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 171–183. <https://doi.org/10.31571/jpo.v12i1.5880>
- Wang, Q., Wang, G., Niu, L., Zhao, S., Li, J., Zhang, Z., Jiang, H., Zhang, Q., Wang, H., Sun, P., Xiang, R., Chang, A., & Yang, S. (2021). Exosomal MiR-1290 Promotes Angiogenesis of Hepatocellular Carcinoma via Targeting SMEK1. *Journal of Oncology*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/6617700>