

EVALUASI PROGRAM PELATIHAN KONDISI FISIK ATLET BULELENG PADA PORPROV. BALI XII TAHUN 2015

I Ketut Yoda, I Ketut Sudiana, dan Sri Widhari Yuganthari Peling

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja
email: Ketut_yoda@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: (1) untuk mendeskripsikan tanggapan atlet terhadap program pelatihan kondisi fisik dan implementasinya pada persiapan atlet Buleleng pada porprov. Bali XII tahun 2015, (2) untuk mendeskripsikan tingkat kondisi fisik atlet Buleleng dalam porprov. Bali XII tahun 2015. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel yang digunakan 50% dari jumlah populasi 600 orang sebesar 300 orang atlet, tersebar pada 30 cabang olahraga, dan pelatih fisik dari masing-masing cabang olahraga berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi dengan angket (kuesioner), tes, dan pengukuran. Berdasarkan kajian teori dan hasil pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) sebanyak 38% pelatih belum mampu menyusun program pelatihan fisik dengan baik sehingga pelaksanaan pelatihan tidak bisa berlangsung secara maksimal yang berimplikasi pada rendahnya tingkat kondisi fisik atlet Buleleng pada persiapan Porprov. Bali XII tahun 2015; (2) dari delapan belas (18) item tes kondisi fisik yang dilakukan oleh atlet Buleleng pada persiapan Porprov. Bali XII tahun 2015 menggambarkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Buleleng baik putra maupun putri tergolong rendah. Berdasarkan temuan tersebut di atas, maka peneliti merekomendasi beberapa hal seperti berikut: (1) KONI Buleleng dan Pengurus Cabang Olahraga di Buleleng, agar mencari solusi dalam upaya peningkatan kualitas pengetahuan pelatih kondisi fisik kecabangan olahraga seperti melakukan pelatihan kepada para pelatih, mengirim pelatih untuk magang, melakukan program penataran bagi pelatih, dan lain-lain; (2) Program kerjasama antara FOK UNDIKSHA perlu ditingkatkan lagi tidak hanya dalam hal melakukan tes kondisi fisik atlet Buleleng, tetapi dalam hal peningkatan kualitas pelatih, peningkatan kemampuan manajemen pengurus KONI dan Pengcab., penggunaan fasilitas, penyusunan Renstra KONI Buleleng, dan penyusunan program kerja KONI dan Pengcab.

Kata-kata kunci: kondisi fisik, program pelatih, evaluasi program

PENDAHULUAN

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian

memungkinkan untuk mencapai prestasi lebih baik. Kondisi riil saat ini adalah banyak pelatih yang tidak memahami akan pentingnya peranan kondisi fisik dalam mendukung tercapainya prestasi puncak. Rendahnya kemampuan kondisi fisik saat ini tidak hanya terjadi di

kalangan atlet saja tetapi juga pada masyarakat umum dan ditingkat pelajar.

Data SDI 2006 tentang kebugaran jasmani masyarakat Indonesia menyebutkan bahwa, 37,40% masuk kategori kurang sekali; 43,90% kurang; 13,55% sedang; 4,07% baik; dan hanya 1,08% baik sekali (Mutohir, dan Ali Maksun, 2007:52). Hasil tes kecerdasan kinestetis siswa SD Kelas IV di Kecamatan Buleleng-Bali tahun 2011 menunjukkan bahwa: untuk kecepatan; baik sekali 80,76%; baik 11,53%; cukup 5,12%; kurang 1,2%; dan kurang sekali 1,2%. Untuk kelincahan 100% kurang sekali. Untuk daya ledak otot tungkai baik sekali 3,9%; Baik 17,9%; cukup 14,1%; kurang 32,1%; dan kurang sekali 32,1%. Sedangkan untuk kelentukan tolok baik sekali 0%; baik 15,4%; cukup 83,3%; kurang 0,01%, (Yoda, Kanca, dan Agus W, 2011:30). Penelitian Budiawan dkk., tahun 2010 yang dilakukan pada SMP di Singaraja Kabupaten Buleleng Bali diperoleh: 1) komponen kebugaran jasmani yaitu kecepatan, kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, tenaga eksplosif (power) otot tungkai dan daya tahan kardiorespiratori sebagian besar termasuk pada klasifikasi kurang dan kurang sekali, hanya komponen kekuatan dan ketahanan otot perut yang sebagian besar termasuk pada klasifikasi baik sekali, baik dan sedang, 2) kebugaran jasmani sebagian besar pada klasifikasi yang kurang dan kurang sekali yakni hanya 91%, sementara yang tergolong sedang dan baik hanya 9%, (Budiawan, dkk., 2011:2). Berdasar hasil penelitian yang dilakukan oleh I Ketut Yoda (2008), bahwa tingkat kesegaran jasmani

siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 4 Singaraja Bali tahun pelajaran 2008/2009, tergolong sangat kurang (64%). Hanya 2% saja tingkat kesegaran jasmani siswa tergolong baik.

Pelatihan kemampuan fisik atlet dapat memegang peranan penting untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesegaran jasmani (Iwan Setiawan, 1991: 110). Unsur-unsur kemampuan fisik yang berpengaruh yaitu daya tahan jantung, pernafasan dan peredaran darah daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan persendian, dan daya ledak (Iwan Setiawan, 1991: 112). Seorang atlet yang memiliki taktik dan teknik yang baik tidak akan dapat menunjukkan penampilan terbaiknya sepanjang pertandingan/perlombaan tanpa didukung oleh kemampuan fisik yang prima. Pernyataan tersebut menunjukkan, bahwa prestasi olahraga tidak hanya bisa dicapai dengan dominasi penguasaan teknik dan taktik semata, tetapi juga faktor fisik.

Menyadari pentingnya akan peranan kondisi fisik dalam mendukung pencapaian prestasi atlet, maka dalam persiapan porprov. XII tahun 2015 yang dilaksanakan di Kabupaten Buleleng, dari tanggal 13-19 September 2015, KONI Buleleng berupaya keras menginstruksikan agar para pelatih di seluruh cabang olahraga yang ikut dalam multi even tersebut untuk membuat dan melaksanakan program pelatihan yang sesuai dengan karakteristik kondisi fisik yang dibutuhkan oleh tiap-tiap cabang olahraga tersebut. Keseriusan KONI Buleleng terlihat dari adanya kerjasama dengan FOK Undiksha untuk melakukan tes

kondisi fisik seluruh atlet wakil Buleleng.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Sehubungan dengan hal tersebut maka penelitian ini hanya mendeskripsikan data-data yang diperoleh di lapangan berdasarkan hasil pengumpulan data. Dengan demikian rancangan penelitian ini adalah menggunakan rancangan penelitian deskriptif.

Penelitian dilaksanakan di Buleleng Provinsi Bali selama 8 bulan yaitu dari bulan April sampai dengan Nopember 2015, dengan populasi seluruh pelatih fisik dan atlet Buleleng porprov Bali XII tahun 2015, berjumlah 600 orang tersebar pada 30 cabang olahraga. Sebagai sampel dalam penelitian ini adalah 50% dari jumlah atlet yakni 300 orang atlet dan untuk pelatih 30 orang.

Instrumen yang digunakan: (a) untuk variabel tanggapan atlet terhadap program pelatihan dan implementasi program pelatihan kondisi fisik diukur dengan menggunakan kuesioner yang berisi tentang indikator deskriptor yang menguraikan tentang program pelatihan yang memenuhi standar kualitas seperti sistimatis, menyenangkan, menantang, kreatif, efektif dan produktif, (b) untuk variabel tingkat kondisi fisik diukur dengan menggunakan tes unsur-unsur kondisi fisik yang telah digunakan secara nasional dan dengan menggunakan alat laboratorium yang telah memiliki standar nasional. Beberapa unsur-unsur kondisi fisik yang diukur adalah volume paru, ketebalan lemak,

kecepatan reaksi visual maupun audio, kelincahan, kelentukan, power otot tungkai, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tungkai, kekuatan menggenggam, kekuatan bahu mendorong dan menarik, kecepatan lari, kekuatan otot perut, keseimbangan, dan VO2 maks. disamping hal tersebut beberapa data pendukung yang dibutuhkan untuk menggambarkan kondisi atlet juga diukur seperti pengukuran antropometri.

Jenis data yang dikumpulkan adalah: (1) data tanggapan atlet terhadap program pelatihan kondisi fisik dan implementasinya, 2) data tingkat kondisi fisik atlet berupa data kuantitatif.

Data untuk mengetahui tanggapan atlet terhadap program pelatihan yang dilakukan dianalisis secara deskriptif, dengan melihat persentase dari masing-masing item pernyataan.

Data untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Analisis ini didasarkan atas hasil tes unsur-unsur kondisi fisik seperti format terlampir. Dari hasil tes tersebut kemudian dikonversi dengan menggunakan table konversi unsur-unsur kondisi fisik yang berlaku secara nasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner terhadap 300 orang atlet Buleleng yang mengikuti Porprov. Bali XII tahun 2015, diperoleh tanggapan atlet terhadap program pelatihan kondisi fisik atlet Buleleng pada Porprov. Bali XII tahun 2015, sebagai berikut: (a) untuk pernyataan menyangkut “pelatih menyusun program pelatihan fisik untuk meningkatkan kemampuan fisik

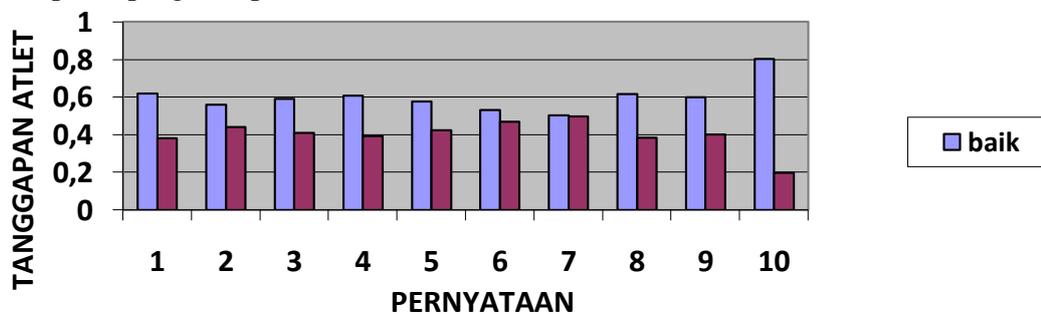
sesuai dengan cabang olahraga yang saya tekuni”, sebanyak 8,33% atlet menyatakan tidak setuju atau dengan kata lain pelatih tidak membuat program pelatihan, 29,67% menyatakan ragu-ragu, dan 62% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain pelatih menyusun program pelatihan fisik, (b) untuk pernyataan “sebelum menyusun program pelatihan fisik, pelatih selalu berdiskusi dengan atlet untuk menentukan program pelatihan yang terbaik untuk atlet”, sebanyak 15,67% atlet menyatakan sangat tidak setuju dan tidak setuju atau dengan kata lain pelatih tidak melakukan diskusi dengan atlet sebelum menyusun program pelatihan, 28,33% menyatakan ragu-ragu, dan 55,99% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain pelatih berdiskusi dengan atlet sebelum menyusun program pelatihan fisik, (c) untuk pernyataan “program pelatihan kondisi fisik yang disusun sesuai dengan kondisi fisik awal masing-masing atlet”, sebanyak 10% atlet menyatakan tidak setuju atau dengan kata lain program pelatihan fisik yang disusun, pelatih tidak menyesuaikan dengan kondisi fisik atlet, 31% menyatakan ragu-ragu, dan 59% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain program pelatihan fisik yang disusun pelatih, disesuaikan dengan kondisi fisik awal atlet, (d) untuk pernyataan “dalam program pelatihan fisik yang disusun mencakup program pelatihan fisik umum dan khusus (sesuai dengan karakteristik cabang olahraga)”, sebanyak 6% atlet menyatakan tidak setuju atau dengan kata lain program pelatihan fisik yang disusun, tidak mencakup pelatihan fisik umum dan khusus,

dan tidak sesuai karakteristik cabang olahraga yang dilatih, 33,33% menyatakan ragu-ragu, dan 60,67% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain program pelatihan fisik yang disusun pelatih, mencakup pelatihan fisik umum dan khusus, dan sesuai karakteristik cabang olahraga yang dilatih, (e) untuk pernyataan “program pelatihan fisik yang disusun memberikan perimbangan yang proporsional antara waktu pelatihan dan istirahat”, sebanyak 11,67% atlet menyatakan tidak setuju atau dengan kata lain program pelatihan fisik yang disusun tidak memberikan perimbangan yang proporsional antara waktu pelatihan dan istirahat, 30,67% menyatakan ragu-ragu, dan 57,67% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain program pelatihan fisik yang disusun memberikan perimbangan yang proporsional antara waktu pelatihan dan istirahat, (f) untuk pernyataan “pelatih selalu berdiskusi dengan atlet saat menemukan permasalahan penerapan metode pelatihan fisik yang telah diprogramkan”, sebanyak 15,33% atlet menyatakan sangat tidak setuju dan tidak setuju atau dengan kata lain pelatih tidak berdiskusi dengan atlet saat menemukan permasalahan penerapan metode pelatihan fisik yang telah diprogramkan, 31,67% menyatakan ragu-ragu, dan 53% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain pelatih selalu berdiskusi dengan atlet saat menemukan permasalahan penerapan metode pelatihan fisik yang telah diprogramkan, (g) untuk pernyataan “pelatih selalu melakukan tes setiap kali pelatihan (mengecek denyut nadi masing-masing atlet) untuk mengetahui apakah program tersebut

bisa jalan atau tidak”, sebanyak 20,67% atlet menyatakan sangat tidak setuju dan tidak setuju atau dengan kata lain pelatih tidak melakukan tes setiap kali pelatihan (tidak mengecek denyut nadi masing-masing atlet) untuk mengetahui apakah program tersebut bisa jalan atau tidak, 29% menyatakan ragu-ragu, dan 50,33% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain pelatih selalu melakukan tes setiap kali pelatihan (mengecek denyut nadi masing-masing atlet) untuk mengetahui apakah program tersebut bisa jalan atau tidak, (h) untuk pernyataan “saya merasa terbimbing berlatih secara terstruktur dan bertahap dengan mengikuti metode pelatihan yang diterapkan oleh pelatih”, sebanyak 12% atlet menyatakan sangat tidak setuju dan tidak setuju atau dengan kata lain atlet merasa tidak terbimbing dan berlatih tidak secara terstruktur dan tidak bertahap dengan mengikuti metode pelatihan yang diterapkan oleh pelatih, 26,33% menyatakan ragu-ragu, dan 61,67% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain atlet merasa terbimbing berlatih secara terstruktur dan bertahap dengan mengikuti metode pelatihan yang diterapkan oleh pelatih, (i) untuk pernyataan “saya tetap berlatih dengan menerapkan program pelatihan fisik

yang telah disusun oleh pelatih walaupun tanpa didampingi oleh pelatih”, sebanyak 6% atlet menyatakan sangat tidak setuju atau dengan kata lain atlet tidak berlatih ketika tidak didampingi oleh pelatih, 34% menyatakan ragu-ragu, dan 60% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain atlet tetap berlatih dengan menerapkan program pelatihan fisik yang telah disusun oleh pelatih walaupun tanpa didampingi oleh pelatih, dan (j) untuk pernyataan “kondisi fisik saya menjadi lebih baik dengan mengikuti program pelatihan yang diterapkan oleh pelatih”, sebanyak 8,67% atlet menyatakan sangat tidak setuju dan tidak setuju atau dengan kata lain kondisi fisik atlet tidak meningkat dengan mengikuti program pelatihan yang diterapkan oleh pelatih, 11% menyatakan ragu-ragu, dan 80,33% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain kondisi fisik atlet menjadi lebih baik dengan mengikuti program pelatihan yang diterapkan oleh pelatih.

Apabila dilihat dalam bentuk diagram persentase perbandingan antara yang baik dan yang kurang dari tanggapan atlet terhadap program pelatihan fisik yang dibuat oleh pelatih dan implementasinya, tampak seperti pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram Tanggapan Atlet terhadap Program Pelatihan Fisik yang Dibuat oleh Pelatih dan Implementasinya

Tingkat kondisi fisik atlet putra Buleleng pada Porprov. Bali XII tahun 2015 dengan persentase kelebihan berat badan (*overweight*) dan 83.7% berada pada kategori normal; (2) volume paru 22.4% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 27,2% kategori cukup, dan 50,3% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (3) untuk skinfold caliper 81,6% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 4,8% kategori cukup, dan 13,6% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (4) untuk whole body reaction visual (WBR Visual) 2,7% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 3,4% kategori cukup, dan 93,9% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (5) whole body reaction audio (WBR Audio) 3,4% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 10,9% kategori cukup, dan 85,7% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (6) speed anticipation, 98,0% berada pada kategori tidak normal, dan 2,0% berada pada kategori normal; (7) balance beam, 26,5% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 20,4% kategori cukup, dan 53,1% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (8) agility (side step) 9,5% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 17,7% kategori cukup, dan 72,8% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (9) untuk flexibility, 8,2% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 28,6% kategori cukup, dan 63,3% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (10) untuk Vertical Jump, 10,9% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 17,0% kategori cukup, dan 72,1% berada pada kategori baik, baik

sebagai berikut. (1) untuk tinggi badan (TB), berat badan atau indeks massa tubuh (IMT), sebesar 16.3% sekali serta sempurna; (11) untuk back strength, 12,9% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 39,5% kategori cukup, dan 47,6% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (12) leg strength, 7,5% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 36,7% kategori cukup, dan 55,8% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (13) grip strength, 2,0% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 7,5% kategori cukup, dan 90,5% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (14) expanding pull, 21,8% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 38,1% kategori cukup, dan 40,1% berada pada kategori baik dan baik sekali; (15) expanding push, 36,1% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 38,1% kategori cukup dan 25,9% berada pada kategori baik dan baik sekali; (16) untuk sit up (30 dtk), 19,7% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 39,5% kategori cukup, dan 40,8% berada pada kategori baik dan baik sekali; (17) push up (30 detik), 16,3% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 12,9% kategori cukup, dan 70,7% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; dan (18) untuk VO2 maks., 66,7% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 15,6% kategori cukup, dan 17,7% berada pada kategori baik dan baik sekali.

Tingkat kondisi fisik atlet putri Buleleng pada Porprov. Bali XII tahun 2015 dengan persentase sebagai berikut. (1) untuk tinggi badan (TB), berat badan atau indeks massa tubuh (IMT), sebesar 11.5% kelebihan berat badan (*overweight*)

dan 88,5% berada pada kategori normal; (2) volume paru 4,2% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 17,7% kategori cukup, dan 78,1% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (3) untuk skinfold caliper 76,0% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 3,1% kategori cukup, dan 20,8% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (4) untuk whole body reaction visual (WBR Visual) 5,2% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 2,1% kategori cukup, dan 92,7% berada pada kategori baik dan baik sekali; (5) whole body reaction audio (WBR Audio) 5,2% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 13,5% kategori cukup, dan 81,3% berada pada kategori baik dan baik sekali; (6) speed anticipation, 100,0% berada pada kategori tidak normal; (7) balance beam, 21,9% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 29,2% kategori cukup, dan 49,0% berada pada kategori baik dan baik sekali; (8) agility (side step) 18,8% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 17,7% kategori cukup, dan 63,5% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (9) untuk flexibility, 24,0% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 38,5% kategori cukup, dan 37,5% berada pada kategori baik dan baik sekali; (10) untuk vertical jump, 4,2% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 3,1% kategori cukup, dan 92,7% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (11) untuk back strength, 4,2% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 9,4% kategori cukup, dan 86,5% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (12) leg strength, 34,4% berada pada kategori kurang dan

kurang sekali, 8,3% kategori cukup, dan 57,3% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; (13) grip strength, 6,3% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 29,2% kategori cukup, dan 64,6% berada pada kategori baik dan baik sekali; (14) expanding pull, 35,4% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 41,7% kategori cukup, dan 22,9% berada pada kategori baik dan baik sekali; (15) expanding push, 35,4% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 47,9% kategori cukup dan 16,7% berada pada kategori baik dan baik sekali; (16) untuk sit up (30 dtk), 17,7% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 35,4% kategori cukup, dan 46,9% berada pada kategori baik dan baik sekali, serta sempurna; (17) push up (30 detik), 18,8% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 6,3% kategori cukup, dan 75,0% berada pada kategori baik, baik sekali serta sempurna; dan (18) untuk VO₂ maks., 62,5% berada pada kategori kurang dan kurang sekali, 26,0% kategori cukup, dan 11,5% berada pada kategori baik dan baik sekali.

b. Pembahasan

Sebanyak 38% pelatih fisik atlet Buleleng pada persiapan Porprov. Bali XII tahun 2015 tidak memiliki kemampuan dalam melatih atau pelatih tersebut belum memiliki pengetahuan secara keilmuan tentang teori-teori kepelatihan. Penerapan organisasi perencanaan latihan yang baik berdasarkan pengetahuan ilmiah akan dapat menghilangkan tujuan latihan yang tidak jelas dan acak-acakan (Bompa, 2009). Prestasi olahraga yang baik/tinggi tidak lahir begitu saja tanpa di landasi oleh perencanaan yang matang.

Perencanaan yang dimaksud dalam hal ini adalah merencanakan program pelatihan khususnya program pelatihan kondisi fisik atlet. Sebuah rencana akan sangat membantu pelatih untuk selalu melatih pada jalur yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Sebuah rencana program pelatihan juga sebagai pedoman bahan evaluasi untuk merencanakan program pelatihan pada musim latihan berikutnya (Rainer Martens, 2004). Bempa (2009) dan Rainer Martens (2004) juga mengungkapkan bahwa *“Failling to plan is planning to fail”*, dimana ungkapan tersebut mengadung makna bahwa gagal dalam membuat perencanaan berarti merencanakan sebuah kegagalan. Lebih ekstrim Bempa (2009), mengatakan bahwa yang menjadi penentu kesuksesan atlet adalah kemampuan pelatih dalam merancang dan menerapkan rencana-rencana pelatihan tahunan yang tepat dalam konteks struktur pelatihan jangka panjang.

Sebanyak 44% atlet menyatakan “sebelum menyusun program pelatihan fisik, pelatih tidak berdiskusi dengan atlet. Padahal program pelatihan yang baik dan efektif harus disusun berdasarkan hasil diskusi antara pelatih dan atlet. Seorang pelatih adalah seorang ekskutor dalam menjalankan program pelatihan, sementara atlet adalah pelaku atau yang dikenai ekskusi oleh pelatih, apabila yang diekskusi tidak mau melakukan dengan baik, maka sebaik apapun/sehebat apapun sebuah program pelatihan maka tidak akan banyak bermanfaat dalam meningkatkan prestasi atlet.

Dalam penyusunan program pelatihan fisik penting bagi seorang pelatih mengetahui kondisi fisik awal dari atlet yang dilatihnya, karena dengan data awal dari atlet tersebut penyusunan program pelatihan akan menjadi lebih terarah, realistis, dan lebih bermanfaat bagi atlet. Pada persiapan porprov. Bali XII tahun 2015 sebanyak 41% pelatih kondisi fisik atlet Buleleng menyusun program pelatihan tanpa didasari oleh kemampuan awal dari pada atlet. Hal ini tentu sangat tidak sesuai dengan teori-teori ilmiah pelatihan kondisi fisik. Dengan diketahuinya kondisi awal dari atlet maka seorang pelatih akan dapat menyusun program pelatihan fisik sesuai dengan kebutuhan atlet, yang berarti bahwa program pelatihan fisik tersebut tidak terlalu berat atau tidak juga terlalu ringan bagi atlet. Menurut Rainer Martens (2004), ada enam langkah yang harus diperhatikan agar pelaksanaan pelatihan menjadi efektif. Keenam langkah tersebut adalah:

- 1) Identifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh atlet.
- 2) Kenali karakter semua atlet yang dilatih.
- 3) Lakukan nalisis situasi.
- 4) Tentukan prioritas pelatihan.
- 5) Pilihlah metode yang tepat untuk pelatihan tersebut.
- 6) Susunlah rencana latihan.

John Lawther, seorang ahli terkemuka dalam pembelajaran gerak yang dikutip oleh Pate R. Russell, Clenagan Mc. Bruce, dan Rotella Robert (1993), menyarankan agar pelatih memperhatikan faktor-faktor berikut dalam merancang tahap latihan: (1) usia olahragawan, (2) kegiatan keterampilan olahragawan yang akan dilatihkan, (3) tujuan spesifik dari latihan khusus, (4)

tingkat pasca belajar yang telah dicapai, (5) latar belakang pengalaman yang telah dipelajari, (6) sejumlah kondisi lingkungan termasuk kegiatan olahragawan diantara latihan-latihan.

Program pelatihan fisik yang disusun hendaknya mencakup program pelatihan fisik umum dan khusus (sesuai dengan karakteristik cabang olahraga)”. Sebanyak 39,3% pelatih fisik pada Porprov. Bali XII tahun 2015 program pelatihan fisik yang disusun tidak mencakup pelatihan fisik umum dan khusus, dan tidak sesuai karakteristik cabang olahraga yang dilatih, hal ini tentu sangat tidak sesuai. Pada Bompas (2000) mengatakan bahwa hampir semua cabang olahraga, program latihan tahunan dibagi menjadi tiga fase utama: Persiapan, Pertandingan, dan Transisi. Fase persiapan dan pertandingan dibagi menjadi dua sub-fase, dimana diklasifikasi menjadi umum dan khusus karena mempunyai tujuan dan tugas yang berbeda. Jadi pada fase persiapan terdapat fase persiapan umum dan fase persiapan khusus, sedangkan pada fase pertandingan terdapat fase pra-pertandingan dan pertandingan utama.

Perimbangan yang proporsional antara waktu pelatihan dan istirahat adalah hal yang sangat penting dan harus dilakukan oleh pelatih dalam menyusun dan menjalankan program pelatihan. sebanyak 42,3% atlet menyatakan pelatih fisik pada Porprov. Bali XII tahun 2015 program pelatihan fisik yang disusun tidak memberikan perimbangan yang proporsional antara waktu pelatihan dan istirahat. Program pelatihan seperti ini tentu sangat tidak baik, karena sebuah

program pelatihan yang baik harus memperhatikan perimbangan waktu antara latihan (kerja) dan Istirahat/pemulihan (*recovery*). Dengan adanya waktu istirahat, maka akan dapat mengurangi tingkat kelelahan kumulatif dari seorang atlet, mengurangi tingkat stres atlet, memfasilitasi terjadinya superkompensasi fisiologis dan psikologis atau meningkatkan kesiapan, bersamaan dengan meningkatnya potensi prestasi dan penampilan atlet yang tinggi.

Dalam penyusunan program pelatih hendaknya selalu berdiskusi dengan atlet saat menemukan permasalahan penerapan metode pelatihan fisik yang telah diprogramkan. Namun pada Porprov. Bali XII tahun 2015 sebanyak 47% atlet menyatakan pelatih tidak berdiskusi dengan atlet saat menemukan permasalahan penerapan metode pelatihan fisik yang telah diprogramkan. Seorang pelatih hendaknya selalu terbuka kepada atlet baik terkait dengan hal penyusunan program pelatihan maupun terkait dengan pencarian alternatif permasalahan-permasalahan pelatihan. Dengan keterlibatan atlet ini tentu secara psikologis atlet akan merasa dihargai keberadaannya yang membawa dampak psikologis dimana mereka akan merasakan bahwa keberhasilan dari pelaksanaan program pelatihan tidak hanya tergantung dari pelatih saja. Kondisi pelatih yang tidak melibatkan atlet dalam memecahkan permasalahan pelatihan tentu sangat memprihatinkan dan perlu mendapat penanganan segera di mana pelatih perlu di berikan penyegaran terkait dengan dasar-dasar keilmuan kepelatihan olahraga.

Untuk pernyataan “pelatih selalu melakukan tes setiap kali

pelatihan (mengecek denyut nadi masing-masing atlet) untuk mengetahui apakah program tersebut bisa jalan atau tidak”, sebanyak 20,67% atlet menyatakan sangat tidak setuju dan tidak setuju atau dengan kata lain pelatih tidak melakukan tes setiap kali pelatihan (tidak mengecek denyut nadi masing-masing atlet) untuk mengetahui apakah program tersebut bisa jalan atau tidak, 29% menyatakan ragu-ragu, dan 50,33% menyatakan setuju dan sangat setuju atau dengan kata lain pelatih selalu melakukan tes setiap kali pelatihan (mengecek denyut nadi masing-masing atlet) untuk mengetahui apakah program tersebut bisa jalan atau tidak.

Ketidak terlibatan atlet baik dalam menyusun program pelatihan maupun dalam memecahkan permasalahan pelatihan akan dapat membuat atlet menjadi acuh tak acuh dan bahkan atlet hanya mau berlatih ketika didampingi pelatih. Dan sebaliknya jika tidak ada kehadiran pelatih maka atlet cenderung tidak melakukan latihan hal ini ditunjukkan dengan data dimana atlet Buleleng selama persiapan Porprov. Bali XII tahun 2015 sebanyak 40% atlet menyatakan tidak berlatih ketika tidak didampingi oleh pelatih.

Apabila program pelatihan dirancang dan dilaksanakan dengan benar tentu akan terjadi peningkatan kondisi fisik yang lebih baik, dan atlet merasa terbimbing dan terstruktur dalam melakukan pelatihan. Dengan perencanaan latihan yang baik, maka seorang pelatih akan lebih memungkinkan untuk melakukan hal-hal (Rainer Martens, 2004), sebagai berikut.

1) Dapat mengontrol atau mengawasi atlet secara aktif,

sehingga hasilnya latihan akan menjadi lebih efektif dan menyenangkan.

- 2) Dapat memberikan situasi pelatihan yang menantang
- 3) Dapat melatih keterampilan secara progresif sehingga latihan menjadi lebih maksimal, dan keselamatan atlet juga terjaga.
- 4) Dapat mengkondisikan atlet sehingga beban latihan tidak berlebihan.
- 5) Dapat memilih waktu, tempat latihan, dan penggunaan perlengkapan latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan.
- 6) Dapat mengurangi permasalahan yang berhubungan dengan disiplin atlet.
- 7) Dapat meningkatkan rasa percaya diri (*confidence*), sehubungan dengan kemampuan memanage situasi latihan.

Secara umum tingkat kondisi fisik atlet Buleleng baik putra maupun putri pada Porprov. Bali XII tahun 2015 masih jauh dari standar kondisi fisik untuk persyaratan sebagai seorang atlet. Dari hasil tes kondisi fisik tersebut dengan menggunakan 18 (delapan belas item) tes kondisi fisik, tidak satupun dari 18 item hasil tes tersebut kondisi fisiknya mencapai 100% baik ke atas. Kondisi ini tentu perlu mendapat perhatian dari semua komponen baik KONI Buleleng, Pencab. Olahraga Buleleng, dan pelatih kondisi fisik serta pihak lain yang terkait dalam pembinaan atlet Buleleng untuk melakukan evaluasi secara mendalam terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tercapainya sebuah prestasi maksimal.

Kemampuan berprestasi adalah wujud dari keseluruhan kepribadian manusia. Dalam

olahraga kemampuan berprestasi adalah hasil dari sekian banyak yang menentukan prestasi, yang dibangun dalam proses latihan yang berlangsung selama bertahun-tahun. Secara umum dapat dikatakan bahwa prestasi tinggi itu terdiri dari kondisi fisik, kemampuan teknik, taktik, syarat lingkungan, bakat dan kepribadian. Ibarat membangun sebuah rumah, maka kondisi fisik adalah ibarat dari fondasi rumah tersebut. Tanpa fondasi yang kuat, maka bangunan rumah yang berdiri megah akan mudah goyah oleh gangguan gempa atau guncangan. Demikian pula halnya tanpa kondisi fisik yang baik, segala teknik, maupun taktik yang dimiliki oleh atlet tidak akan dapat diterapkan dengan baik.

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga adalah semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya dilakukan melalui kesanggupan pribadi (kemauan, motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang peranannya berbeda dari masing-masing cabang olahraga, maka seseorang akan dapat berprestasi lebih baik. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan untuk mencapai prestasi lebih baik. Kalau kondisi fisik baik, maka:

1) Akan ada peningkatan kemampuan dalam sistem sirkulasi dan kerja jantung.

2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.

3) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat, dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

5) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.

Kalau faktor tersebut tidak ada atau kurang tercapai setelah suatu masa latihan kondisi fisik tertentu, maka hal ini berarti bahwa perencanaan dan sistematika latihan kurang sempurna. Karena sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi. Semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi.

Terkait pentingnya peranan kondisi fisik dalam pencapaian prestasi atlet menurut Yoda (2006) mengatakan bahwa: Sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan, seorang harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan *fitness* yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang akan dihadapinya dalam pertandingan/perlombaan. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, harus dilarang untuk mengikuti suatu pertandingan. Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor yang utama dan terpenting sebagai unsur yang di perlukan dalam latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utama adalah untuk meningkatkan potensi fungsional

atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi. Pada setiap pengaturan program latihan persiapan fisik dikembangkan secara bertahap sebagai berikut:

- 1) Pada tahap yang pertama akan mencakup persiapan fisik umum (GPP), selanjutnya diikuti oleh,
- 2) Suatu tahap persiapan fisik khusus (SPP), asalkan sebagai dasar untuk
- 3) Membangun tingkat kemampuan biomotor yang tinggi (Ozolin, 1971).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan beberapa hal seperti berikut: (1) ada beberapa pelatih yang belum mampu menyusun program pelatihan fisik dengan baik sehingga pelaksanaan pelatihan tidak bisa berlangsung secara maksimal yang berimplikasi pada rendahnya tingkat kondisi fisik atlet Buleleng pada persiapan Porprov. Bali XII tahun 2015, (2) dari delapan belas (18) item tes kondisi fisik yang dilakukan oleh atlet Buleleng pada persiapan Porprov. Bali XII tahun 2015 menggambarkan bahwa tingkat kondisi fisik atlet Buleleng baik putra maupun putri tergolong rendah.

Berdasarkan simpulan tersebut di atas, maka peneliti merekomendasi beberapa hal seperti berikut: (1) KONI Buleleng dan Pengurus Cabang Olahraga di Buleleng, agar mencari solusi dalam upaya peningkatan kualitas pengetahuan pelatih kondisi fisik cabang olahraga seperti melakukan pelatihan kepada para pelatih, mengirim pelatih untuk magang, melakukan program

penataran bagi pelatih, dan lain-lain, (2) program kerjasama antara FOK UNDIKSHA perlu ditingkatkan lagi tidak hanya dalam hal melakukan tes kondisi fisik atlet Buleleng, tetapi dalam hal peningkatan kualitas pelatih, peningkatan kemampuan manajemen pengurus KONI dan Pengcab., penggunaan fasilitas, penyusunan renstra KONI Buleleng, dan penyusunan program kerja KONI dan Pengcab.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O., Haff Gregory G. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training Fifth Edition*:United States Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Bompa O. Tudor. 2000. *Total Training for Young Champions*. York University, United State: Human Kinetics.
- Bucher, Carless A.1968. *Poundations of Physical Education*. Saint Louis: The C.V. Mostby Company.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching, Pusat Ilmu Olahraga*. Jakarta, KONI Pusat .
- <https://yudistiadewisilvia.wordpress.com/2013/04/24/evaluasi-program> (diakses, 14 Juli 2015).
- Iwan, Setiawan. 1991. *Manusia dan Olahraga Seri Bahan Kuliah Olahraga ITB*. Bandung: ITB.
- Kanca, I Nyoman. 2004. *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik terhadap Absorpsi Karbohidrat dan*

- Protein Rattus Nervegicus Strain Wistar. Disertasi* (tidak diterbitkan). Surabaya: Program Pasca Sarjana UNAIR.
- , 1990. *Pengaruh Latihan Acceleration Sprint dan Latihan Hollow Sprint Terhadap Power dan Speed*. Semarang. Tesis.
- , 1992. *Memilih dan Membina Atlet agar Lebih Berprestasi*. Makalah Seminar Sehari KONI Kabupaten Buleleng.
- Nala, Ngurah, 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : UNUD.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti. P2L LPTK.
- Rainer Martens. 2004. *Successful Coaching: United State: Human Kinetics*.
- Oxendine, Joseph B. 1968. *Psychology of Motor Learning*. New Jersey: Englewood Cliffs, Prentice-hall, Inc.
- Pate, R Russel, Bruce Mc Clenaghan, Robert Rotella. 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. New York: Saunders College Publishing.
- Selamat, I Nyoman. 2005. *Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif dengan Metode PQ4R Berbantuan LKM untuk Meningkatkan Kualitas pembelajaran Kimia Analitik Kualitatif*. Laporan Penelitian (tidak diterbitkan): IKIP Negeri Singaraja.
- Yoda I Ketut. 2008. *Korelasi Antara Vo₂ Maks Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 4 Singaraja Tahun Pelajaran 2008/2009*, Singaraja: UNDIKSHA.
- Yoda I Ketut, I Nyoman Kanca, Made Agus Wijaya. 2011. *Pengembangan Modul Bermuatan Model Pembelajaran Bandura untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes dan Kecerdasan Kinestetik Siswa Sekolah Dasar (Laporan Penelitian Hibah Bersaing)*, Singaraja: UNDIKSHA.
- Yoda I Ketut, 2006. *Peningkatan Kondisi Fisk (Buku Ajar)*, Fakultas Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA: Singaraja.
- Budiawan Made, dkk., 2011. *Ujicoba Kartu Kendali Menuju Tubuh Bugar dan Ideal (KKTBI) pada SMP Negeri di Kota Singaraja Provinsi Bali* (Laporan Penelitian). Singaraja: UNDIKSHA.
- Toho Cholik Mutohir, dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Indeks, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Olahraga (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*, Jakarta: PT INDEKS.