

Peningkatan Kemampuan Pelatih Lari *Sprint* Jarak Pendek Melalui Kepelatihan Program Latihan

Sutoro

Dosen Universitas Cenderawasih Papua

Email: sutoro_duin@yahoo.co.id

Abstrak : Peningkatan Kemampuan Pelatih Lari *Sprint* Jarak Pendek Melalui Kepelatihan Program Latihan. Penelitian ini mempunyai tujuan agar pelatih dan atlet lari *sprint* mau menerapkan berbagai model latihan teknik gerakan kaki dan tangan serta memiliki tujuan pembinaan yang terarah dan mau menerapkan IPTEK keolahragaan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan rancangan dua siklus. Prosedur penelitian terdiri dari: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan evaluasi, serta (4) analisis dan refleksi. Teknik pengambilan data dengan wawancara/interview, tanya jawab dan pengamatan. Hasil dari tindakan I (siklus I) dapat disimpulkan bahwa: dua pelatih (28%) telah menyusun dan mempraktikkan program latihan, model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, serta IPTEK keolahragaan. Empat pelatih (59%) belum menyusun dan mempraktikkan program latihan. Lima pelatih (70%) tidak menggunakan model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, dan IPTEK keolahragaan. Selanjutnya, dari hasil tindakan II (siklus II) dapat disimpulkan bahwa: Semua pelatih (100%) telah menyusun dan mempraktikkan program latihan, model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, serta IPTEK keolahragaan. Disarankan bahwa (1) Penelitian Tindakan Kelas ini perlu dilanjutkan dalam meningkatkan pembinaan atlet. (2) perlu diupayakan agar Penelitian Tindakan Kelas bisa mempopulerkan nomor-nomor cabang olahraga atletik.

Kunci: Kemampuan melatih lari 100, 200 dan 400 M.

Abstract : Development of Skills to Trainer of the sprinter through the program of TOT. The study of application is aiming for trainers and athletes of sprinter to apply a variety of techniques as training models in the movements feet and arms. And also to have the ability to lead and apply Sport Science and Technology. The study used methods of class Action with the approach of 2 cycles. The procedure consists of: (1) Action plan, (2) Application of action, (3) Observation and evaluation, (4) Analysis and reflection. The techniques and data gained from: interviews, questioners and observation. The results from action 1 (cycle 1) can be concluded as follow: Two of trainers (28%) could be able to submit and apply the techniques of training models, the movements of the feet, legs, arms and hands and also Sports Science and Technology. Four trainers (59%) could be able to submit and could not practice the training program yet. Five of trainers (70%) failed to use the techniques of training models and the techniques to move feet/legs, arms and hands also Sports Science and Technology. Later on the second cycles it is concluded that: All of trainers (100%) could be able to submit and practice the techniques to move feet/legs, arms/hands and also Sports Science and Technology. Suggestions: The study of this Sports Action should be continued in order to improve the skill of the athletes. How to use the study of Sports Action to promote and popularize the numbers of athletic sports.

Keys: The skill to train 100 m, 200 m and 400 m.

PENDAHULUAN

Pada PON XVII tahun 2008 di Kalimantan Timur (Kaltim) yang lalu, prestasi yang dicapai oleh kontingen

Papua mengalami keterpurukan dalam penempatan urutan memperoleh medali masing-masing daerah. Hal itu ditengarai oleh turunnya ranking yang dicapai

Papua, yaitu PON XVII Papua menempati urutan ke-11 dari urutan ke-7 sebelumnya pada PON XVI di Palembang tahun 2004 (Laporan Evaluasi Pelaksanaan Pemusatan Latihan/TC PON XVII dan PON XVII KALTIM Tahun 2008).

Keterpurukan prestasi kontingen Papua pada PON XVII di Kaltim tahun 2008 utamanya disebabkan oleh target cabang olahraga (cabor) atletik yang diprediksi untuk memperoleh 8 medali emas, namun faktanya hanya mampu meraih 2 medali emas. Cabor atletik inilah yang merupakan salah satu penyebab menurunnya rangking Papua pada PON XVII. Pada hal atlet-atlet dari Papua andalannya berada di nomor-nomor *sprint* seperti: 100 M, 200 M, 400 m, 800 M serta estafet 4 X 100 M dan 4 X 400 M. Tragisnya pada nomor-nomor andalan tersebut Papua hanya mendapatkan 1 medali perak dan 4 medali perunggu (Laporan Evaluasi Pelaksanaan Pemusatan Latihan/TC PON XVII dan PON XVII KALTIM Tahun 2008). Kondisi tersebut benar-benar di luar prediksi yang diharapkan oleh kontingen Papua pada PON XVII Kaltim.

Dari hasil evaluasi ditemukan masalah-masalah yang ada di lapangan pada saat pelaksanaan *training central* (TC) oleh anggota monitoring Puslatprov (Pusat Latihan Provinsi) Papua diantaranya adalah: kedisiplinan atlet dan pelatih sebagian besar cabor rendah. Banyak pelatih yang tidak mengetahui program latihan dan ada pula yang pelatih mengetahui program latihan tetapi tidak dilaksanakan dengan kesungguhan hati di lapangan. Rekrutmen calon-calon atlet relatif tidak dilakukan sejak dini dan tidak berasal dari klub-klub karena terbatasnya waktu. Di sini, pemanduan bakat dan pembinaan dini menjadi kendala. Para atlet yang diperhitungkan memperoleh medali, hampir di semua cabang olahraga telah melewati *golden age*, yang merupakan periode ambang

batas bagi seorang atlet berpotensi dan menghasilkan prestasi tertinggi sebagai juara. Motivasi para atlet yang bertanding/berlomba untuk menghadapi lawan relatif tidak cukup dan untuk mencapai prestasi terbaik aspek tersebut harus menjadi bagian dari pembinaan prestasi dan pembentukan mental juara serta juga motivasi untuk menjadi juara terganggu oleh pemikiran tidak cukup besarnya bonus yang dijanjikan untuk sang juara/tidak cukup besarnya insentif bagi seorang atlet, jika dibandingkan dengan daerah lain (Evaluasi Pelaksanaan PON XVII/2008 Kalimantan Timur).

Program latihan adalah suatu rencana latihan yang berisi latihan fisik, teknik, mental dan strategi yang tersusun secara sistematis, terarah, terukur dan berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan untuk menuju ke puncak prestasi (*Peak performance*). Hal ini dimaksudkan agar program latihan yang dijalankan mampu memberikan efek yang positif bagi peningkatan kualitas fungsional sistem tubuh. Pelaksanaan program latihan yang tidak memperhatikan prinsip-prinsip latihan, akan menimbulkan efek negatif dan menurunkan kualitas fungsional sistem tubuh (Bompa, 1990).

Salah satu tugas penting seorang pelatih adalah menyusun program latihan. Dengan program latihan dimungkinkan seorang pelatih melakukan tugasnya secara teratur dan sistematis serta terencana untuk mencapai sasaran latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan. Untuk itu merupakan suatu keharusan bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang akan dipergunakan sebagai panduan dalam pelaksanaan tugasnya. (Argasmita, 2007)

Ada 3 (tiga) macam program latihan yakni program latihan jangka panjang (8 -12 tahun), program latihan jangka menengah (2 – 7 tahun) dan program latihan jangka pendek atau tahunan. Pada program latihan

tahunan/jangka pendek biasanya diimplementasikan dalam sebuah periodisasi latihan tahunan. Program latihan jangka pendek inilah yang menjadi ujung tombak dalam program latihan secara keseluruhan. Dalam program jangka pendek yang dikenal dengan periodisasi terbagi menjadi : periode persiapan, periode kompetisi/pertandingan dan periode transisi/peralihan. Periode persiapan dibagi menjadi dua fase yaitu fase persiapan umum dan fase persiapan khusus, sedangkan pembagian periode kompetisi terbagi menjadi fase prekompetisi dan fase kompetisi utama (*main competition*).

Periode persiapan, kompetisi dan transisi serta fase persiapan umum, khusus, prekompetisi dan kompetisi utama, rangkaian ini disebut satu siklus besar (*macro cycle*). Dalam satu tahunan (periodisasi) biasa terdiri dari satu macro/peak (satu puncak) dan bisa juga dua macro (dua puncak), serta dapat pula tiga macro (tiga puncak). (Argasasmita, 2007)

Periode persiapan adalah awal periode dimana memerlukan waktu yang paling panjang diantara periode yang lain. Pada periode ini unsur volume latihan dikembangkan bergerak dengan prosentase semakin naik lebih dahulu daripada unsur intensitas latihan. Volume meningkat dan mencapai puncaknya pada pertengahan fase persiapan khusus dan kemudian menurun sampai pada periode kompetisi dan transisi. Sedangkan intensitas latihan meningkat pelan di bawah garis volume pada persiapan umum. Pada pertengahan persiapan khusus dimana volume mulai menurun, garis intensitas masih meningkat sehingga menjadi sama dan kemudian lebih tinggi dari garis volume. (Argasasmita, 2007)

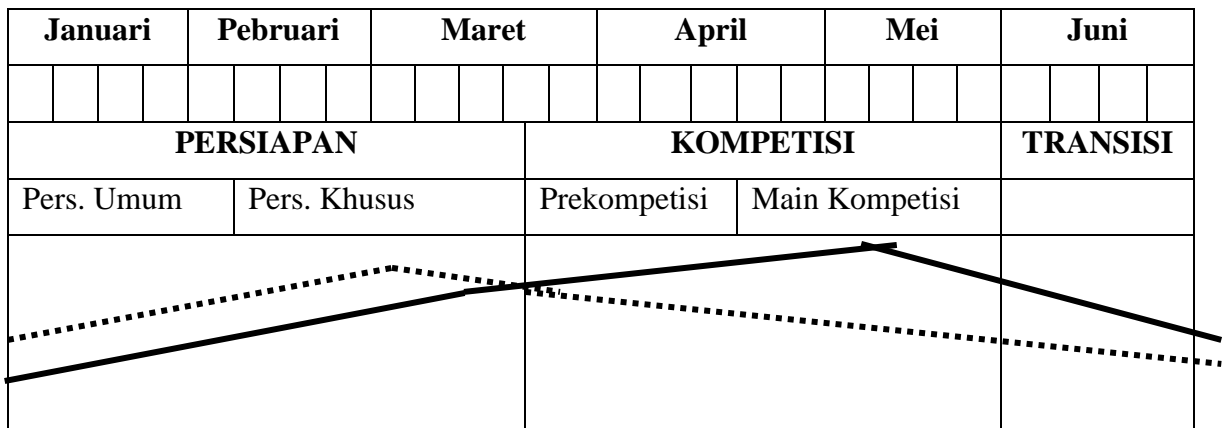
Isi latihan pada fase persiapan umum di banyak cabang olahraga cenderung berisi mengenai teknik dasar atau perbaikan

teknik secara bagian dari kelemahan teknik yang ada pada fase kompetisi sebelumnya. Pembinaan kondisi fisik diarahkan untuk pembentukan fisik umum melalui pembinaan otot-otot seluruh tubuh dan daya tahan otot serta *cardiovascular*. Fase persiapan umum ini merupakan fase yang mendasari fase-fase selanjutnya. (Soeharno, 1978; Argasasmita, 2007)

Pada fase persiapan khusus, isi latihan mulai mengarah pada pembangunan otot khusus sesuai dengan cabang olahraga dan sistem energi yang dominan. Bentuk gerakan-gerakan kompetisi sudah nampak pada fase ini sehingga atlet sudah dapat mengikuti latihan tanding (*try out*) atau kejuaraan yang tidak penting sebagai sarana evaluasi latihan. (Argasasmita, 2007)

Pada periode kompetisi volume latihan semakin menurun, namun intensitas latihan meningkat mendekati puncak. Hal ini berarti bahwa latihan berorientasi pada kompetisi yang akan dihadapi. Pada fase prekompetisi, atlet banyak melakukan uji-coba sehingga kematangan bertanding meningkat dan dapat meningkatkan kepercayaan diri. Fase ini menjadi pengantar ke kompetisi utama dimana semua kemampuan fisik, teknik, mental dan taktik atlet dimunculkan secara optimal pada kompetisi utama. (Argasasmita, 2007)

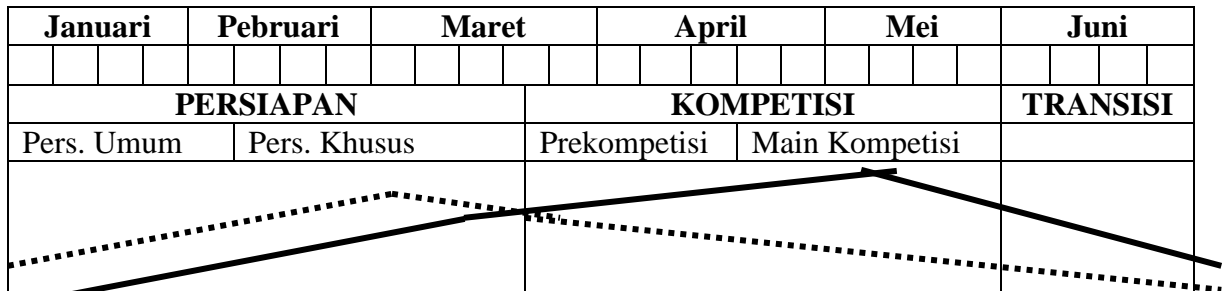
Periode transisi merupakan periode terpendek, dimana atlet diberi kesempatan untuk melakukan regenerasi dari beban latihan yang telah dilaksanakan selama periode dan fase sebelumnya. Isi latihan pada periode ini biasanya istirahat aktif dengan melakukan kegiatan gerak yang menyenangkan dan bukan menjadi cabang olahraganya. Untuk mengatur volume dan intensitas latihan dapat dilakukan dengan garis volume dan intensitas pada periodisasi berikut :



Gambar 1 : Garis Volume dan Intensitas Latihan (Argasasmita, 2007)

Siklus mikro adalah bagian dalam periode dan fase latihan yang diimplementasikan dalam program latihan mingguan. Pelatih harus mampu untuk menyusun program latihan

mingguan/siklus mikro ini sesuai dengan periode dan fase dalam periodisasi latihan. Dalam diagram periodisasi siklus mikro dapat dinotasikan pada bagian atas periode sebagai berikut :



Gambar 2 : Periodisasi Dengan Kerangka Waktu (Bulan dan Minggu) (Argasasmita, 2007).

Dari gambar di atas dapat dilihat pada bulan Januari terdapat empat minggu yaitu minggu pertama sampai dengan minggu keempat. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam menyusun program mingguan adalah sebagai berikut :

1. Usia kronologis dan usia pertumbuhan serta perkembangan anak.
Faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih adalah pertumbuhan fisik dan mental serta usia latihan (waktu yang diperlukan untuk berlatih). Semakin cepat pertumbuhan dan perkembangan anak, dan usia

latihan yang semakin lama, hari dan sesi latihan yang diberikan kepada atlet dapat ditingkatkan.

2. Periode dan fase.
Untuk menyusun latihan mingguan perlu diketahui periode dan fase latihan mingguan yang disusun. Periode dan fase latihan perlu disesuaikan dengan grafik intensitas dan volume latihannya.
3. Pengaturan beban latihan.
Untuk memberikan beban secara proposional kepada atlet perlu memperhatikan pengaturan beban latihan. Dengan pengaturan beban latihan yang tepat atlet dapat mengadaptasi dan mengalami

kompensasi akibat latihan yang dilakukan.

Selanjutnya rancangan beban latihan dalam satu minggu tersebut perlu diimplementasikan dalam program latihan mingguan dengan pola yang telah ditentukan dengan menggunakan blangko latihan mingguan (Argasmita, 2007).

Sesi latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet dalam satu pertemuan yang terdiri dari satu atau lebih unit latihan. Unit-unit latihan bisa berupa unit latihan teknik, fisik, mental atau gabungan dari beberapa unit latihan tersebut. Beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh para pelatih dalam menyusun sesi latihan adalah sebagai berikut : (a). Penyusunan sesi latihan harus memperhatikan grafik beban latihan pada siklus mikro (latihan mingguan). (b). Menentukan tujuan latihan khusus pada sesi tersebut. Tujuan utama latihan teknik dapat berbentuk latihan fisik, teknik atau latihan yang lain. Secara rinci tujuan itu perlu diketahui untuk menentukan bentuk latihan yang akan dilaksanakan. (c). Sesi latihan perlu disusun secara baik agar berjalan secara efektif (Argasmita, 2007).

Adapun prinsip-prinsip dasar program latihan menurut Fox (1988) dan Bompas (1990) adalah: (1) prinsip beban lebih, (2) prinsip beban bertambah, (3) prinsip kekhususan, (4) prinsip individual, dan (5) prinsip pemulihan.

Atlet adalah individu yang menjadi subyek dan sekaligus obyek dalam proses suatu latihan maupun suatu pembinaan dalam cabang olahraga tertentu. Atlet merupakan faktor yang paling utama untuk diperhatikan dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Karena atlet itu manusia yang utuh, maka atlet itu sangat komplek sekali, oleh karena itu dalam pemilihan seorang atlet perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut : Watak kepribadian (mental), postur tubuh (fisik), kecerdasan (EQ) dan kesehatan.

(Evaluasi pelaksanaan PON XVII/2008 Kalimantan Timur, 2008).

Pembinaan atlet adalah proses pendewasaan atlet baik melalui pelatihan maupun non pelatihan yang dilakukan oleh klub-klub, pengprov-pengprov cabang olahraga maupun pengurus-pengurus olahraga yang berada di atasnya dalam waktu yang lama untuk memperoleh prestasi atlet yang maksimal dan baik. (Evaluasi pelaksanaan PON XVII/2008 Kalimantan Timur, 2008).

Proses pembinaan atlet dilakukan secara hirarkis sejak masih usia muda sampai dewasa, yang dimulai dari pemasalan, pembibitan, dan pembinaan secara progresif dan berkelanjutan. Proses rekrutmen calon-calon atlet usia dini di Provinsi Papua dilakukan sejak awal melalui pemanduan bakat, di antaranya melalui tes antropometri. Setelah diperoleh bibit-bibit atlet yang potensial sesuai dengan cabang olahraga, maka proses pembinaan (latihan) memerlukan waktu 8 – 12 tahun di klub-klub atau sekolah-sekolah olahraga. Seorang atlet yang berlatih selama 8 – 12 tahun secara rutin, bertahap dan kontinyu, akan memasuki usia emas (*Golden Age*) jika dalam perjalanan berlatih/dibina tidak mengalami gangguan yang cukup berarti. (Evaluasi pelaksanaan PON XVII/2008 Kalimantan Timur, 2008).

Di Provinsi Papua, dari 43 Pengprov cabang olahraga yang ada di lingkungan Koni Papua terdapat 4 Pengprov yang sudah melakukan pembinaan atlet secara baik berdasarkan evaluasi Koni Provinsi Papua. Pengprov tersebut adalah sepakbola (PSSI), bola basket (PERBASI), bola volley (PBVSI), dan dayung (PODSI). Cabang-cabang olahraga lainnya yang bersifat perorangan/individu seperti bela diri (pencak silat, karate, kempo, taekwondo dan lain-lain), tinju, renang, balap sepeda dan olahraga beregu seperti tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis soft ball dan lain-lainnya sangat memprihatinkan

dalam proses pembinaanya. Salah satu lagi cabang olahraga atletik (PASI) yang cukup potensial di Papua dari segi postur tubuh orang Papua dan topografi yang ada di Papua sehingga atlet menjadi tertempa, namun sayang sekali pembinaan atlet yang dilakukan oleh PASI Papua masih tidak menentu, baik itu dari regenerasi atlet, latihan atlet maupun pelatih yang ada dan lain-lain. (Evaluasi pelaksanaan PON XVII/2008 Kalimantan Timur, 2008).

Manfaat pembinaan atlet adalah untuk membina dan mengembangkan bakat atlet ke mutu prestasi maksimal dengan biaya yang secara efektif dan dalam waktu yang se-efisien mungkin (Soeharno, 1978).

Hawkey (1991) mengemukakan bahwa ilmu pengetahuan olahraga adalah penerapan gagasan-gagasan ilmiah terhadap berbagai aktivitas olahraga. Ilmu pengetahuan keolahragaan adalah pengetahuan yang sistematis dan terorganisasi tentang fenomena keolahragaan yang dibangun melalui sistem pendekatan ilmiah. Teknologi keolahragaan adalah cara-cara dan atau alat yang dipergunakan untuk mempermudah dalam melaksanakan kegiatan keolahragaan. IPTEK keolahragaan adalah pengetahuan dan teknologi yang teruji yang keberadaannya diperlukan dalam pengembangan keolahragaan (Furqon, 2006).

Bompa (1990) mengemukakan bahwa sebagian sumber-sumber pengetahuan, tanpa mengabaikan ilmu dari mana pun sumbernya diarahkan pada peningkatan dan pemahaman pengaruh latihan terhadap tubuh. Oleh karena itu latihan merupakan unsur utama kegiatan-kegiatan ilmu pengetahuan olahraga. Penelitian dari beberapa ilmu memberikan suatu sistem yang menyuburkan dan memperkaya teori dan metodologi latihan. Teori dan metodologi sebagai ilmu latihan, memiliki subjek sendiri dalam riset terapan yaitu atlet,

memberikan sumber informasi yang luas bagi pelatih maupun ilmuwan olahraga (Furqon, 2006).

Ilmu-ilmu pengetahuan (IP) yang mendukung untuk memperkaya bidang pengetahuan teori dan metodologi latihan adalah: Anatomi-Fisiologi, Biomekanik, Statistik, Tes dan pengukuran, Kedokteran olahraga, Psikologi, Belajar gerak, Pedagogi, Gizi, Sejarah, dan Sosiologi (Bompa, 1990 dalam Furqon, 2006). Jadi seorang pelatih selain menguasai ilmu coaching sebagai dasar dalam melatih juga harus memahami ilmu-ilmu tersebut di atas.

Sebagai contoh seorang pelatih yang akan melatih atletnya, diawali dengan pemilihan/seleksi calon atlet dengan melihat postur /bentuk tubuh (ilmu anatomi) sesuai dengan cabang olahraga, tes kesehatan (kedokteran olahraga), tes anthropometri, tes kekuatan, kecepatan, power, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan (perlu ilmu tes dan pengukuran serta statistik).

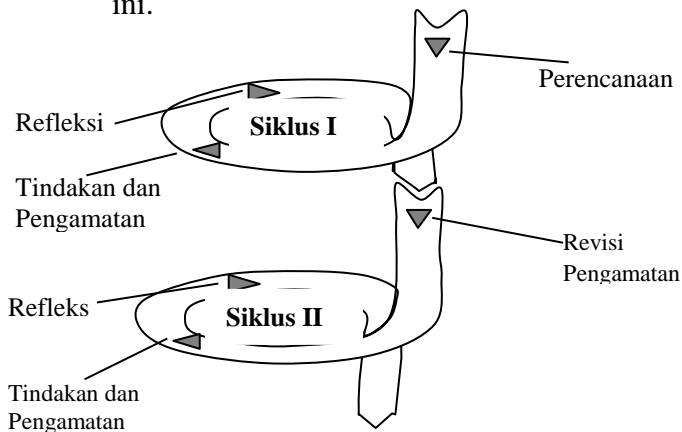
Berikutnya setelah diperoleh atlet yang baik, maka pelatih akan melatih atletnya baik secara fisik, teknik, mental maupun strategi dengan mempersiapkan program latihan (ilmu melatih/coaching). Selama proses melatih atletnya pelatih harus mengerti sistem pencernaan makanan, sistem pernapasan, sistem peredaran darah, sistem otot, sistem metabolisme dan sistem energi (fisiologi olahraga) yang dominan dalam cabang olahraga yang sedang dilatih. Selain itu juga pelatih harus mengerti hubungan pengeluaran tenaga/energi total sehari atlet untuk latihan/bertanding dengan menu makanan yang masuk ke dalam tubuh atlet, apakah sudah seimbang atau belum (ilmu gizi olahraga).

Teknologi olahraga dapat berupa peralatan yang modern untuk mengetahui dan mempermudah dalam tes dan pengukuran secara valid dan reliabel serta latihan fisik dan teknik olahraga.

Guna IPTEK olahraga adalah untuk : (a). Mendapatkan Data yang akurat untuk kemampuan dasar seseorang atlet. (b). Menyusun suatu program latihan yang spesifik bagi suatu cabang olahraga. (c). Membuat program latihan yang spesifik sesuai tingkat kemampuan fisik seorang atlet. (d). Monitoring dan Evaluasi terhadap program latihan yang telah dilakukan. (e). Peningkatan kemampuan seorang atlet baik dari segi fisik, Teknik dan Mental untuk akhirnya mencapai prestasi yang maksimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas/PTK (*Class Action Research/CAR*). Bentuk desain penelitian diadopsi dari Kemmis & Taggart (1988) seperti terlihat di bawah ini.



Tempat penelitian di Stadion Mahacendera Uncen Jayapura Provinsi Papua dan waktu penelitian dilaksanakan pada April sampai Juli 2009. Karena objeknya sesuatu yang aktif dan dapat dikenai aktivitas, bukan objek tanpa gerak/diam, yaitu para atlet, pelatih dan materi pelatihan (program latihan, pembinaan atlet dan IPTEK keolahragaan) PPLM Papua.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pelatih dan prestasi atlet pada nomor lari *sprint* 100 m, 200 m dan 400 m. Proses tindakan dilaksanakan secara prosedur yang terdiri

dari: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan evaluasi, serta (4) analisis dan refleksi. Metode penelitian aplikasi ini menggunakan metode tindakan dengan pendekatan rancangan siklus1 dan siklus 2. Pada tahap ini peneliti dengan pelatih secara kolaboratif mengadakan kegiatan sebagai berikut: (1) mengidentifikasi dan mengkaji tingkat pemahaman proses para pelatih dalam melatih atletik pada nomor lari *sprint* 100 m, 200 m dan 400 m, (2) mengidentifikasi faktor-faktor kesulitan dan hambatan para pelatih dalam proses melatih atletik pada nomor lari *sprint* 100 m, 200 m, dan 400 m, (3) mengidentifikasi pemahaman dan pengaplikasian IPTEK keolahragaan para pelatih.

Catatan :

Pada bagian pendahuluan panjang artikel/uraian maksimal 20% dari panjang seluruh artikel, pada calon jurnal ini sudah mencapai 47% (mohon dipersingkat namun tidak mengurangi makna/isi)

PELAKSANAAN TINDAKAN

Dalam tahap perencanaan tindakan ini, peran peneliti adalah melakukan kegiatan/tindakan eksplorasi yakni berusaha menggali pemahaman awal para pelatih terhadap program latihan dan IPTEK keolahragaan. Adapun caranya dengan memberikan kesempatan kepada para pelatih untuk mendefinisikan program latihan dan penerapan IPTEK keolahragaan serta pengalaman-pengalamannya sebagai pelatih.

Tahap pelaksanaan tindakan pada minggu pertama bulan Juni 2009, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jumat setiap jam 15.30 – 17.30 WIT. Tindakan yang dilakukan pada siklus I ini adalah melaksanakan aktivitas eksploratif (penelusuran) melalui pengamatan dan diskusi antara peneliti dan pelatih yang sedang melakukan proses latihan terhadap para atlet.

Pada tahap ini peneliti secara kolaboratif dengan pelatih mengadakan kegiatan (1) identifikasi faktor-faktor kekurangpahaman pelatih terhadap program latihan, (2) merekam banyaknya model-model melatih teknik, (3) mengungkap apakah pelatih telah menerapkan IPTEK keolahragaan?

Dari 6 (enam) pelatih, semuanya telah mengenal/mengerti program latihan, namun semuanya dalam melatih jarang (tidak) membuat program latihan, sehingga di lapangan saat melatih hanya mengandalkan hafalan apa yang ada di angan-angan (kepala) pelatih. Setelah 3 (tiga) kali/hari latihan ternyata penerapan model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan masih sangat terbatas (minim), sehingga masih banyak atlet yang gerakan kaki/tungkai dan tangan/lengan masih salah. Demikian juga penerapan IPTEK keolahragaan yang masih sangat terbatas (minim). Berdasarkan temuan tersebut, peneliti merencanakan adanya siklus II yang berisi model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan serta penerapan IPTEK keolahragaan yang cukup banyak dan bervariasi.

Berdasarkan hasil pada pelaksanaan tindakan I, diketahui beberapa aspek yang harus diperbaiki (ditambah). Dari hasil evaluasi dan refleksi pada tindakan I, beberapa aspek tersebut antara lain (1) model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan masih terbatas, (2) belum dilakukan penerapan IPTEK keolahragaan saat latihan. Berdasarkan hasil analisis dan refleksi tindakan I tersebut, maka untuk tindakan II direncanakan akan melakukan penambahan jumlah model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan serta lebih banyak lagi penerapan IPTEK keolahragaan.

Tindakan II ini dilaksanakan pada minggu keempat bulan Juni 2009 pada hari Senin, Rabu dan Jumat setiap jam 15.30 – 17.30 WIT. Tindakan yang dilakukan pada siklus II adalah melaksanakan aktivitas intervensi menambah jumlah model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan serta lebih banyak lagi penerapan IPTEK keolahragaan.

Dari pelaksanaan tindakan II, peneliti beserta pelatih melakukan analisis dan refleksi hasil dari tindakan II. Berdasarkan hasil dari tindakan II diketahui bahwa kemampuan melaksanakan program latihan di lapangan meningkat, penguasaan model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan meningkat, dan penerapan IPTEK keolahragaan benar-benar dilaksanakan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan olahraga ini menggunakan wawancara/*interview*, tanya-jawab dan pengamatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil diskusi/tanya jawab pada saat pertemuan yang merupakan kegiatan eksploratif untuk menggugah para pelatih mengenai tiga aspek latihan, yaitu: (1) pemahaman program latihan, (2) model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, serta (3) menerapkan IPTEK keolahragaan. Dari hasil pertanyaan 3 (tiga) aspek di atas, ternyata semua pelatih telah mengenal dan mengerti, namun dalam menyusun dan menerapkan 3 (tiga) aspek di atas di lapangan baru dilakukan oleh 1 – 2 pelatih. Jawaban dari para pelatih mengenai 3 (tiga) aspek di atas adalah sebagai berikut: (1). Pelatih Drs. Ismail Rumbiak: telah mengenal dan mengerti serta menyusun dan mempraktikkan di lapangan terhadap 3 (tiga) aspek di atas. (2). Pelatih Kurdi, S.Pd: telah mengenal dan mengerti serta menyusun dan

mempraktikkan di lapangan terhadap 3 (tiga) aspek di atas. (3). Pelatih Philipus M, S.Pd: telah mengenal dan mengerti, namun belum pernah menyusun dan mempraktikkan di lapangan terhadap 3 (tiga) aspek di atas. (4). Pelatih Ferry Wakano, S.Pd: telah mengenal dan mengerti, namun belum pernah menyusun dan mempraktikkan di lapangan terhadap 3 (tiga) aspek di atas. (5). Pelatih Darius Kafiar: telah mengenal dan mengerti, namun belum pernah menyusun dan mempraktikkan di lapangan terhadap 3 (tiga) aspek di atas. (6). Pelatih Indra Saputra: telah mengenal dan mengerti, namun belum pernah menyusun dan mempraktikkan di lapangan terhadap 3 (tiga) aspek di atas. (7). Pelatih Subiyanto, MT: telah mengenal dan mengerti, namun belum pernah menyusun dan mempraktikkan di lapangan terhadap 3 (tiga) aspek di atas.

Hasil tindakan dalam hal ini dibagi dua, (1) proses pelaksanaan tindakan, dan (2) hasil tindakan. Berdasarkan pengamatan peneliti proses pelaksanaan tindakan berjalan lancar dan baik. Sedangkan hasil tindakan I (siklus I) berdasarkan dokumen yang ada dan pengamatan peneliti adalah sebagai berikut: (1). Dari Drs. Ismail Rumbiak: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta IPTEK keolahragaan yang dipraktikkan di lapangan. Dari Kurdi, S.Pd: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta IPTEK keolahragaan yang dipraktikkan di lapangan. (2). Dari Philipus M, S.Pd: ada program latihan, tidak ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta tidak adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktikkan di lapangan adalah program latihan dan apa yang ada di pikiran (angan-angan) untuk model-model latihan teknik kaki dan tangan serta tidak adanya IPTEK keolahragaan. (3). Dari Ferry Wakano, S.Pd: tidak ada program latihan, tidak ada model-model latihan

teknik kaki dan tangan serta tidak adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktikkan di lapangan apa yang ada di pikiran (angan-angan). (4). Dari Darius Kafiar: tidak ada program latihan, tidak ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta tidak adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktikkan di lapangan apa yang ada di pikiran (angan-angan). (5). Dari Indra Saputra: tidak ada program latihan, tidak ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta tidak adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktikkan di lapangan. apa yang ada di pikiran (angan-angan). (6). Dari Subiyanto, MT: tidak ada program latihan, tidak ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta tidak adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktikkan di lapangan apa yang ada di pikiran (angan-angan).

Berdasarkan hasil tindakan di atas, ternyata 2 (dua) pelatih telah menyusun dan mempraktikkan program latihan, model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, dan IPTEK keolahragaan. Hal ini dapat dibuktikan oleh pelatih yang sudah memiliki program latihan dan dipraktikkan di lapangan serta menggunakan banyak pola-pola latihan teknik gerakan kaki dan tangan. Selanjutnya, 4 (empat) (59%) pelatih belum menyusun dan mempraktikkan program latihan, dan 5 (lima) (70%) pelatih tidak menggunakan model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, dan IPTEK keolahragaan. Hal ini dapat dibuktikan oleh pelatih yang tidak memiliki program latihan yang untuk dipraktikkan di lapangan serta pola-pola latihan teknik gerakan kaki dan tangan yang digunakan sangat terbatas (minim).

Masalah-masalah yang ditemukan pada tindakan I adalah para pelatih dalam melatih atlet, (1) masih terdapat 4 (empat) (59%) orang pelatih yang tidak terbiasa menyusun (menggunakan) dasar program latihan, (2) masih terdapat 5

(lima) (70%) orang pelatih yang tidak menggunakan model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, dan (3) masih terdapat 5 (lima) (70%) orang pelatih yang tidak menerapkan IPTEK keolahragaan.

Hasil tindakan II (siklus II) dalam hal ini tetap dibagi dua, (1) proses pelaksanaan tindakan II, dan (2) hasil tindakan. Berdasarkan pengamatan peneliti proses pelaksanaan tindakan II (siklus II) berjalan lancar dan baik. Sedangkan hasil tindakan II (siklus II) berdasarkan dokumen yang ada dan pengamatan peneliti adalah sebagai berikut: (1). Dari Drs. Ismail Rumbiak: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta IPTEK keolahragaan yang dipraktekkan di lapangan. (2). Dari Kurdi, S.Pd: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta IPTEK keolahragaan yang dipraktekkan di lapangan. (3). Dari Philipus M, S.Pd: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktekkan di lapangan. (4). Dari Ferry Wakano, S.Pd: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktekkan di lapangan. (5). Dari Darius Kafiar: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktekkan di lapangan. (6). Dari Indra Saputra: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktikkan di lapangan. (7). Dari Subiyanto, MT: ada program latihan, ada model-model latihan teknik kaki dan tangan serta adanya IPTEK keolahragaan, yang dipraktekkan di lapangan.

Semua pelatih telah menyusun dan mempraktekkan program latihan, model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, dan IPTEK keolahragaan.

Hal ini terbukti semua pelatih telah memiliki program latihan dan dipraktikkan di lapangan serta menggunakan banyak pola-pola latihan teknik gerakan kaki/tangan dan menerapkan IPTEK keolahragaan. Jadi 7 (tujuh) (100%) pelatih telah menyusun dan mempraktekkan program latihan, serta 7 (tujuh) (100%) pelatih telah menggunakan model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, dan IPTEK keolahragaan.

Masalah-masalah yang ditemukan pada tindakan II adalah para pelatih dalam melatih atlet, (1) Dalam memperbaiki teknik gerakan kaki/tungkai atau tangan/lengan sudah terlanjur lama salah sehingga mengalami kesulitan dan selain itu memerlukan proses waktu yang lama. (2) Untuk perekrutan atlet baru pada nomor-nomor atletik ini mengalami kesulitan, sehingga pada akhirnya yang dilatih hanya atlet-atlet itu saja.

Pembahasan

Pembahasan pada tindakan I siklus I terdapat 2 (dua) pelatih yakni Drs. Ismail Rumbiak, M.Kes dan Kurdi, S.Pd yang telah mempraktekkan 3 (tiga) aspek (program latihan, model-model latihan tangan dan kaki serta menerapkan IPTEK olahraga). Hal ini memang dua pelatih tersebut telah banyak pengalaman menjadi pelatih maupun mengikuti pelatihan daerah dan nasional baik pada cabang olahraga sepakbola maupun atletik. Selain itu ada usaha atau kemauan dari dua pelatih tersebut untuk mempraktekkan 3 (tiga) aspek di atas. Sedangkan 2 (dua) pelatih lagi yaitu Philipus M, S.Pd dan Ferry Wakano, S.Pd tidak mempraktekkan 3 (tiga) aspek (program latihan, model-model latihan tangan dan kaki serta menerapkan IPTEK olahraga). Sebenarnya dua pelatih tersebut telah banyak pengalaman menjadi pelatih maupun mengikuti pelatihan daerah dan nasional, namun usaha atau kemauan dari dua pelatih

tersebut tidak ada sehingga melatih hanya itu-itu saja dan program latihan ada di pikiran saja (angan-angan).

Selanjutnya 3 (tiga) pelatih yakni Darius Kafiar, S.Pd., Indra Saputra, S.Pd. dan Subiyanto, MT tidak mempraktekkan 3 (tiga) aspek (program latihan, model-model latihan tangan dan kaki serta menerapkan IPTEK olahraga). Memang tiga pelatih tersebut masih belum banyak pengalaman menjadi pelatih maupun mengikuti pelatihan daerah dan nasional.

Pembahasan pada tindakan II siklus II terdapat 2 (dua) pelatih yaitu Philipus M, S.Pd dan Ferry Wakano, S.Pd yang sebenarnya telah banyak pengalaman menjadi pelatih maupun mengikuti pelatihan daerah dan nasional, namun usaha atau kemauan dari dua pelatih tersebut kurang semangat, maka pada pertemuan pertama siklus ke-II peneliti mencoba mendorong dan menasehati kepada dua pelatih tersebut dalam melatih atletnya untuk selalu mempersiapkan diri, agar dinilai orang lain atau pengurus sebagai pelatih yang terkenal dan profesional yang pada gilirannya akan menyesuaikan honorinya. Selanjutnya 3 (tiga) pelatih yakni Darius Kafiar, S.Pd., Indra Saputra, S.Pd. dan Subiyanto, MT yang belum mempraktekkan 3 (tiga) aspek (program latihan, model-model latihan tangan dan kaki serta menerapkan IPTEK olahraga). Pada pertemuan pertama siklus ke-II Peneliti juga memberikan pengarahannya dan dorongan kepada tiga pelatih yang masih muda, bahkan buku-buku/makalah-makalah serta CD terkait dengan ilmu kepelatihan, agar menjadi pelatih yang profesional yang membawa atletnya mencapai prestasi puncak baik secara nasional maupun internasional.

Catatan :

Bagian inti atau pembahasan minimal 50%-70% dari total artikel keseluruhan, pada bagian inti ini baru 32 % mohon ditambah sesuai dengan makna dan isi yang hendak disampaikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada tindakan I (siklus I) dapat disimpulkan sebagai berikut: ada 2 (Dua) pelatih (28%) telah menyusun dan mempraktikkan program latihan, model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, serta IPTEK keolahragaan. Ada 4 (Empat) pelatih (59%) belum menyusun dan mempraktikkan program latihan. Ada 5 (Lima) pelatih (70%) tidak menggunakan model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, dan IPTEK keolahragaan. Berdasarkan hasil dan pembahasan pada tindakan II (siklus II) dapat disimpulkan sebagai berikut: Semua pelatih (100%) telah menyusun dan mempraktikkan program latihan, model-model latihan teknik kaki/tungkai dan tangan/lengan, serta IPTEK keolahragaan.

Saran yang disampaikan adalah Penelitian Tindakan Olahraga ini perlu dilanjutkan untuk meningkatkan pembinaan atlet. Selain itu, melalui Penelitian Tindakan Olahraga/PTO dapat mempopulerkan nomor-nomor cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Argasasmita Husei. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar : Program Latihan*. Jakarta : Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Asisten Deputi Iptek Olahraga Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kemennegpora. 2007. *Pedoman penyusunan proposal dan laporan penelitian pemetaan olahraga unggulan daerah*: Jakarta: Asdep IPTEK
- Astrand P. O and Rodahl K. 1986. *Texbook of wok physiology. Physiological basis of exercise*. 3rd edition, New York: McGraw Hill Book Company.

- Azwar Saifuddin. 1998. *Metode penelitian* (Cetakan I). Yogyakarta: Pustaka Pelajar (Anggota IKAPI)
- Bompa Tudor, O. 1990. *Theory and methodology of training*. 2nd edition, Dubugue, Iowa: Kendall and Hunt Publishing Company.
- BPS-Dirjen Olahraga Depnas. 2004. *Indikator olahraga Indonesia*. Jakarta.
- Brook G. A and Fahey T. D. 1987. *Exercise physiology: Human bioenergenics and its applications*. New York: John Willey & Sins.
- Deputi Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga, Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2008. *Laboratory Sports Equipment*. Jakarta
- Fox E. L; Bower R. W and Foss M. L. 1988. *The physiological basis of physical education and athletics*. 4th edition, New York: Saunders College Publishing.
- Furqon M. H. 2006. *Pengembangan dan pemanfaatan IPTEK keolahraagaan*. Semarang :
- Hakkinen K. 1993. "Neuromuscular fatigue and recovery in male and memale athlete during heavy resisten exercise". *International Journal Sport Medicine*.
- Kemmis, S. S and McTaggart, R. 1988. *The action research planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Koni Provinsi Papua. 2008. *Laporan evaluasi pelaksanaan pemusatan latihan/TC PON XVII dan PON XVII KALTIM*. Papua : PT Horison Jayapura.
- _____. 2008. *Evaluasi pelaksanaan PON XVII/2008 Kalimantan Timur*.
- Koni Provinsi Papua. 2006. *Rencana strategi pembinaan olahraga provinsi Papua tahun 2006 – 2010*. Papua : PT Horison Jayapura.
- Maksum Ali dkk. 2004. *Pengkajian sport development index*. Jakarta: Kerjasama Proyek Pengembangan dan Kesrasian Kebijakan Olahraga Dirjen Olahraga Depnas dengan Pusat Studi Olahraga Lemlit Unesa Surabaya.
- Soeharno, H.P., 1978. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Ozolin N, 1971. *How to improve speed. The article scientific foundation of coaching*. Philadelphia: Human Kinetics Publisher.
- Willmore J, and Cosstill D. 1994. *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Il.: Human Kinetics.