

# **MANAJEMEN PELATIHAN ATLET PENCAK SILAT PUSLATDA DIY PADA MASA PANDEMI COVID-19**

## **TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



**Oleh:**  
**Diki Setiawan Santoso**  
**NIM. 15602241066**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## **PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **MANAJEMEN PELATIHAN ATLET PENCAK SILAT PUSLATDA DIY PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Diki Setiawan Santoso  
NIM. 1560224466

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S  
NIP. 196004071986012001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes., AIFO.  
NIP. 197203 199903 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diki Setiawan Santoso  
NIM : 15602241066  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan  
Judul TAS : MANAJEMEN PELATIHAN ATLET PENCAK  
SILAT PUSLATDA DIY PADA MASA PANDEMI  
COVID-19

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri \*). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, September 2020  
Yang Menyatakan,



Diki Setiawan Santoso  
NIM. 15602241066

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### MANAJEMEN PELATIHAN ATLET PENCAK SILAT PUSLATDA DIY PADA MASA PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh:

Diki Setiawan Santoso  
NIM. 15602241066


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 1 Oktober 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes., AIFO. Ketua Penguji/Pembimbing		8/10 2020
Drs. Agung Nugroho A.M., M.Si. Sekretaris		7/10 2020
Dr. Fauzi, M.Si. Penguji		7/10 2020

Yogyakarta, 1 Oktober 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 0010

## **MOTTO**

“Kembangkan sikap untuk selalu menjadi lebih baik. Membuat perubahan yang kecil dalam tindakan akan menghasilkan perbedaan yang besar dalam hasil yang diperoleh”

“Teruslah berusaha menjadi yang terbaik, terus maju dan jangan tengok masa kelam”

“Tak perlu seseorang yang sempurna, cukup temukan orang yang selalu membuatmu bahagia & membuatmu lebih berarti dari siapapun”

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan pertolongan-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah membawa umat manusia ke zaman yang terang. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.
2. Saudara-saudaraku yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi semangat saya dalam keadaan apapun.

# MANAJEMEN PELATIHAN ATLET PENCAK SILAT PUSLATDA DIY PADA MASA PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh:  
Diki Setiawan Santoso  
NIM. 1560224466

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda PON 2020 dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19 serta mengetahui perbedaan manajemen pelatihan atlet TGR dengan atlet tanding Puslatda PON 2020 pada masa pandemi Covid-19.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dan pengurus IPSI DIY. Sampel penelitian yaitu atlet pencak silat Puslatda DIY PON Papua yang berjumlah 11 atlet terdiri dari 5 atlet TGR dan 6 atlet tanding. Instrumen yang digunakan yaitu angket manajemen pelatihan yang dibagikan menggunakan *google form* dan pedoman wawancara. Analisis data menggunakan deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 9,09% (1 orang), “cukup” sebesar 0,00% (0 orang), “baik” sebesar 63,64% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 27,27% (3 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 90,91% atlet pencak silat Puslatda DIY PON 2020 mampu melakukan manajemen pelatihan dengan baik. Selain itu, perbedaan manajemen pelatihan atlet TGR dengan atlet tanding Puslatda PON 2020 pada masa pandemi Covid-19 terletak pada pembebanan latihan fisik.

Kata kunci: Manajemen, Puslatda, Covid-19

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes., AIFO., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan, dan Bapak Dr. Fauzi, M.Si selaku Sekretaris Jurusan, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Ibu dan bapak tercinta, yang telah memberikan doa, semangat, nasehat, dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2020  
Penulis,



Diki Setiawan Santoso  
NIM. 15602241066

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Manajemen.....	6
2. Konsep Pelatihan .....	9
3. Hakikat Pencak Silat.....	18
4. Hakikat Covid-19.....	32
B. Penelitian yang Relevan .....	50
C. Kerangka Berpikir .....	51
D. Pertanyaan Penelitian .....	52
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	54
A. Jenis Penelitian.....	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
C. Populasi Penelitian .....	54
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	54
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	55
F. Teknik Analisis Data.....	59
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	61
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	61

B. Pembahasan .....	73
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	82
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan.....	83
B. Implikasi .....	84
C. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik analisa data oleh Miles dan Huberman .....	60
Gambar 2. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Perencanaan Latihan.....	63
Gambar 3. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Pelaksanaan Latihan .....	65
Gambar 4. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Sarana Prasarana.....	67
Gambar 5. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator <i>Monitoring</i> .....	69
Gambar 6. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Evaluasi .....	71
Gambar 7. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 .....	73

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.	Kisi-Kisi Instrumen Angket Manajemen Pelatihan .....	57
Tabel 2.	Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Perencanaan Latihan.....	62
Tabel 3.	Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Perencanaan Latihan.....	62
Tabel 4.	Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Pelaksanaan Latihan .....	64
Tabel 5.	Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Pelaksanaan Latihan .....	64
Tabel 6.	Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Sarana Prasarana.....	66
Tabel 7.	Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Sarana Prasarana.....	66
Tabel 8.	Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator <i>Monitoring</i> .....	68
Tabel 9.	Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator <i>Monitoring</i> .....	68
Tabel 10.	Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Evaluasi .....	70
Tabel 11.	Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Evaluasi .....	70
Tabel 12.	Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19.....	72
Tabel 13.	Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19.....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin dari Fakultas.....	89
Lampiran 2. Instrumen Angket Manajemen Pelatihan .....	90
Lampiran 3. Pedoman Wawancara .....	92
Lampiran 4. Hasil Angket Manajemen Pelatihan .....	94
Lampiran 5. Hasil Wawancara.....	95
Lampiran 6. Perhitungan PAN Ideal.....	108
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	114

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Tahun 2020 merupakan tahun yang berat bagi warga dunia. Hampir seluruh negara di dunia terjangkit wabah virus Covid -19 (*Corona Virus Disease 2019*). Per 27 Juni 2020, kurang lebih 10 juta orang terjangkit wabah virus Covid -19 di seluruh dunia (Al-Qodariah, 2020). Bulan Maret 2020, di Indonesia sendiri sudah terdapat pasien positif dari virus ini. Data yang terhimpun pada tanggal 28 Juni 2020 sudah mencapai angka ±54.000 Orang (Prabowo, hakim, & Farisa, 2020). Di Daerah Istimewa Yogyakarta update Covid -19 pertanggal 28 Juni 2020 sudah mencapai angka ±306 orang (Hidayah, 2020).

Mewabahnya Covid-19 ini berdampak pada bidang ekonomi yaitu sektor ekspor dan impor bahan konsumsi yang menurun, serta bahan baku atau penolong yang juga ikut menurun (Ramadhani, 2020). Sektor pariwisata juga terkena dampak dari Covid -19 dengan adanya PSBB (Pembatasan Sosial Bersekala Besar), sehingga ditutupnya beberapa sektor pariwisata. (Yawan, 2020). Selain itu pada bidang pendidikan, para guru dan orang tua mengeluhkan beban yang bertambah karena adanya PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh ), sehingga membutuhkan biaya lebih untuk mengakses internet. Orang tua banyak yang tidak mempunyai gawai (Riski, 2020).

Bukan itu saja, ternyata dunia olahraga juga terdampak virus Covid -19. Piala Eropa 2020 batal diselenggarakan karena terdampak Covid -19 (NEWS, 2020). Sedangkan di Indonesia Liga 1 terhenti akibat Covid -19 sampai keadaan seperti

biasa (Lazuardi, 2020). Hal tersebut juga dialami oleh atlet Pencak Silat Puslatda DIY dalam persiapan PON 2020 di Papua, jadwal latihan yang terganggu. Sehingga dilakukan latihan mandiri di rumah masing-masing, meskipun sudah dihimbau oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) DIY (Prabowo R. S., 2020).

Dampak adanya pandemi Covid-19 berlaku untuk semua orang, tidak terkecuali atlet Pencak Silat. Atlet merasakan tekanan akibat situasi yang seperti itu, hal tersebut dapat mengakibatkan sulit untuk latihan bersama. Mellaleu & Hanton (2009) mengemukakan berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi emosi dan fisik atlet, baik yang berasal dari luar diri maupun yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, dan lebih lanjut akibat dari jarangny latihan merupakan bentuk respon yang dirasakan oleh atlet karena dihadapkan dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi.

Manajemen pelatihan adalah kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen pelatihan itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik. Latihan merupakan bentuk reaksi psikologis yang normal terjadi jika adanya peningkatan beban kehidupan, seperti beban pekerjaan.

Latihan memang sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan seseorang atlet, apalagi bagi atlet puslatda dan akan mengikuti kejuaraan PON Papua saat adanya pandemi Covid-19. Dari fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, apabila latihan tidak mendapatkan

penanganan yang baik dapat menyebabkan beberapa hal yang mengancam bagi diri atlet, yaitu menurunnya performa latihan.

Seperti yang diungkapkan Lazarus & Folkman (2004) apabila latihan tidak ditangani dan dikelola dengan baik, maka akan memberikan efek jangka lama akan berdampak pada timbulnya penyakit, gangguan somatik, gangguan kesehatan, dan gangguan fungsi sosial. Hal ini mengarah pada pentingnya melakukan sebuah intervensi untuk mengelola dan menangani latihan di rumah, sehingga setidaknya kondisi bosan pada atlet dapat berkurang. Manajemen pelatihan adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan manajemen pelatihan dimana bertujuan untuk mengenal pengelolaan dan mengetahui teknik-teknik mengelola manajemen pelatihan, sehingga kondisi atlet lebih baik dalam menangani latihan dalam kesehariannya (Schafer, 2000: 18)

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai **“Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan atlet menjadi terganggu dan tidak maksimal akibat pandemi Covid-19.
2. Manajemen pelatihan yang tidak diatasi dapat berakibat negatif bagi masa depan atlet.

3. Belum memiliki SOP atau manajemen pelatihan atlet pada masa pandemi Covid-19.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY Pra PON 2020 pada masa pandemik Covid-19.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu:

1. Bagaimana manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda PON 2020 dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19?
2. Bagaimana perbedaan manajemen pelatihan atlet TGR dengan atlet tanding Puslatda PON 2020 pada masa pandemi Covid-19?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda PON 2020 dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui perbedaan manajemen pelatihan atlet TGR dengan atlet tanding Puslatda PON 2020 pada masa pandemi Covid-19.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemik Covid-19 dengan latihan mandiri.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti melalui penelitian ini untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Memberikan pengetahuan mengenai manajemen pelatihan atlet pencak silat puslatda dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Hakikat Manajemen

###### a. Pengertian Manajemen

Pengertian manajemen banyak dikemukakan oleh para ahli dengan berbagai definisi yang mempunyai ragam penekanan yang berbeda. Walaupun demikian, apabila ditelaah dari definisi manajemen yang dikemukakan oleh para ahli tersebut ternyata tidak saling bertentangan satu dengan yang lainnya, bahkan dirasakan bahwa definisi-definisi tersebut saling berkaitan. Manajemen berasal dari kata *to manage* yang artinya mengatur. Pengaturan dilakukan melalui proses dan diatur berdasarkan urutan dari fungsi-fungsi manajemen.

Menurut Yayat (2001: 1) “istilah manajemen berasal dari kata kerja *to manage* berarti *control*, dalam bahasa Indonesia dapat diartikan: mengendalikan, menangani atau mengelola”. Pengelolaan pada dasarnya adalah pengendalian dan pemanfaatan sumber daya yang menurut suatu perencanaan diperlukan untuk/atau penyelesaian suatu tujuan kerja tertentu.

Irawan (1997: 5) mendefinisikan bahwa “Pengelolaan sama dengan manajemen yaitu penggerakkan, pengorganisasian dan pengarahan usaha manusia untuk memanfaatkan secara efektif material dan fasilitas untuk mencapai suatu tujuan”. Suharsimi Arikunto (1993: 12 31) menambahkan

bahwa “kata pengelolaan dapat disamakan dengan manajemen, yang berarti pula pengaturan atau pengurusan”. Oleh karena itu, istilah manajemen dalam penelitian ini dapat disebut juga dengan pengelolaan melalui proses fungsi-fungsi manajemen.

Pandji Anoraga dalam bukunya Manajemen Bisnis (2009: 109) menyatakan bahwa:

Manajemen adalah proses yang khas terdiri dari tindakan-tindakan perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengendalian yang masing-masing bidang tersebut digunakan baik ilmu pengetahuan maupun keahlian dan yang diikuti secara berurutan dalam rangka usaha mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan

Menurut Hasibuan (2012: 1) dalam buku Manajemen Sumber Daya Manusia mengemukakan bahwa “manajemen adalah ilmu dan seni mengatur proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lainnya secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu”. Konsep manajemen yang disampaikan oleh Oemar Hamalik (2007: 10) dalam buku Manajemen Pelatihan Ketenagakerjaan bahwa “manajemen adalah keseluruhan proses kegiatan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih secara formal untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya”. Beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa manajemen atau pengelolaan adalah sama yaitu melakukan proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengawasan.

#### b. Fungsi Manajemen

Fungsi-fungsi manajemen dalam suatu organisasi dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan

oleh organisasi. Terry dalam The Liang Gie (2000: 21) menyatakan bahwa “kegiatan atau fungsi manajemen meliputi: perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), pelaksanaan (*actuating*), dan pengawasan (*controlling*)”. Fungsi-fungsi manajemen tersebut bersifat universal, di mana saja dan dalam organisasi apa saja. Namun, semuanya tergantung pada tipe organisasi, kebudayaan dan anggotanya. Menurut Djati Julitriarsa dan John Suprihanto (1988: 29-65) dalam bukunya Manajemen Umum, “fungsi manajemen terdiri dari *planing*, *organizing*, *actuating*, dan *controlling*”. Sedangkan menurut Imamul Arifin dan Giana Hadi (2007: 70) menyatakan “fungsi manajemen terbagi menjadi: perencanaan (*planing*); pengorganisasian (*organizing*); pengarahan (*directing*); dan pengawasan (*controlling*)”.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi-fungsi manajemen meliputi: perencanaan (*planing*); pengorganisasian (*organizing*); penggerakkan pelaksanaan (*actuating*); dan pengawasan (*controlling*). Dengan demikian, perencanaan merupakan proses awal dari suatu kegiatan manajemen yang keberadaannya sangat diperlukan dalam memberikan arah suatu kegiatan, kemudian pengorganisasian berkaitan dengan penyatuan seluruh sumber daya yang ada untuk bersinergi dalam mempersiapkan pelaksanaan kegiatan guna pencapaian tujuan lembaga atau organisasi penyelenggara pelatihan. Tahap berikutnya pelaksanaan dan pengarahan kegiatan yang selalu berpedoman pada perencanaan yang telah ditetapkan. Tahap akhir adalah pengawasan

yang meliputi kegiatan monitoring dan evaluasi tersebut, dapat dilakukan perbaikan selama kegiatan berlangsung atau untuk memperbaiki program kegiatan berikutnya sehingga tujuan yang telah direncanakan tercapai dengan baik.

## **2. Konsep Pelatihan**

### **a. Pengertian Pelatihan**

Istilah pelatihan berasal dari kata “latih” yang pengertiannya erat kaitannya dengan “ajar” atau belajar, kemudian menjadi kata latih-an atau pelatihan, yaitu suatu kegiatan yang berhubungan dengan proses belajar mengajar. Pelatihan atau *training*, menurut Henry Simamora (1995) dalam Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI (2007: 469) disimpulkan sebagai berikut:

- 1) pelatihan adalah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan berbagai keahlian, pengetahuan, pengalaman; yang berarti perubahan sikap
- 2) pelatihan merupakan penciptaan lingkungan tertentu di mana para pegawai dapat memperoleh atau mempelajari sikap, kemampuan, keahlian, pengetahuan, dan perilaku yang secara spesifik berkaitan dengan pekerjaan
- 3) pelatihan berkenaan dengan perolehan keahlian-keahlian tertentu yang diarahkan untuk membantu pegawai dalam melaksanakan pekerjaan mereka pada saat ini dengan lebih baik.

Pelatihan adalah suatu proses untuk mengembangkan kualitas sumber daya manusia dengan penerapan fungsi-fungsi manajemen. Oemar Hamalik (2007: 10) menyampaikan bahwa “Pelatihan merupakan suatu fungsi manajemen yang perlu dilaksanakan terusmenerus dalam rangka pembinaan ketenagaan dalam suatu organisasi”. Lebih jauh lagi Ikka

Kartika dalam bukunya *Mengelola Pelatihan Partisipatif* (2011: 8) menjelaskan bahwa:

Pelatihan mencakup tiga aspek pokok yaitu perolehan pengetahuan, keterampilan dan pengembangan bakat dalam upaya meningkatkan kinerja seseorang dengan sengaja, terorganisir, sistematis, dalam waktu relatif singkat, dan dalam penyampaian menekankan pada praktik daripada teori.

Secara spesifik, berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan merupakan serangkaian tindakan (upaya) dan proses peningkatan keterampilan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap, terkelola, serta terarah untuk mencapai tujuan tertentu terkait dengan pencapaian tujuan organisasi.

#### b. Indikator-indikator Pelatihan

Kegiatan pelatihan dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan penyelenggara dalam rangka meningkatkan kualitas kompetensi peserta pelatihan. Pelaksanaan pelatihan perlu memperhatikan komponen-komponen yang sebaiknya terdapat dalam proses pelaksanaan kegiatan. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan dapat disebut dengan indikator yang saling terikat satu dengan yang lain. Indikator-indikator pelatihan menurut Sondang P. Siagian (2003: 190) yaitu “partisipasi, materi pelatihan, tingkat kesulitan kerja, dan transfer pengalihan”.

Penggunaan indikator pelatihan berfungsi untuk membantu persiapan pelatihan. Selain itu indikator pelatihan dapat berfungsi sebagai dasar pemantauan hasil akhir dari pelaksanaan program pelatihan. Veithzal Rivai & Ella Jauvani (2009: 225) menyampaikan bahwa “indikator-

indikator pelatihan harus meliputi instruktur, peserta, materi (bahan), metode, tujuan pelatihan, dan lingkungan yang menunjang”.

Indikator pelatihan seyogyanya dilakukan secara bersamaan dan berkesinambungan. Pelatihan yang berjalan selaras dengan indikator akan tercipta pelatihan yang bermutu, berkualitas dan bermanfaat. Anwar Prabu Mangkunegara (2005: 51-53) menambahkan bahwa “indikator pelatihan yaitu mencakup instruktur, peserta, materi, metode, biaya, fasilitas-fasilitas pelatihan, tujuan, dan sasaran”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan pelatihan harus dengan seksama memperhatikan indikator-indikator pelatihan yaitu peserta, materi, media, metode, instruktur atau pemateri, tujuan, tempat, dan fasilitas pelatihan.

#### 1) Peserta Pelatihan

Keberhasilan suatu pelatihan sangat ditentukan oleh faktor peserta. Agar sasaran pelatihan tercapai, peserta pelatihan perlu diperhatikan persyaratan-persyaratannya. Hal itu untuk memudahkan bagi fasilitator dalam memilih materi dan metode yang sesuai untuk peserta.

Sehubungan dengan peserta, beberapa hal yang perlu diperhatikan menurut Soekidjo Notoatmodjo (1992: 32) adalah:

jumlah peserta, tingkat kecerdasan dan latar belakang peserta, umur dan pengalaman dalam praktek, tingkat minat untuk mengikuti latihan dan tingkat kesediaan mengembangkannya, tingkat pengetahuan peserta mengenai maksud latihan, serta lingkungan sosial dan kebudayaan peserta.

Dengan demikian, untuk memperlancar proses pelatihan, pemilihan peserta sangatlah penting. Tujuan pemilihan untuk mengukur apakah materi dan metode yang dipakai nantinya sesuai dengan peserta pelatihan.

## 2) Materi Pelatihan

Materi pelatihan merupakan menu yang disajikan penyelenggara pelatihan atas masalah atau harapan yang ditemukan dilapangan. Materi pelatihan erat kaitannya dengan tujuan yang hendak dicapai, agar masalah atau harapan tersebut bisa diatasi melalui kegiatan pelatihan yang diselenggarakan. Oleh karena itu, penataan materi pelatihan perlu ditata secara bagus.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (1992: 70) menyampaikan bahwa terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menentukan materi pelatihan, yaitu:

- a) Materi pelatihan lahir sebagai jawaban atas permasalahan yang dibutuhkan peserta pelatihan
- b) Materi pelatihan harus berkaitan dengan pencapaian tujuan
- c) Materi pelatihan harus berkaitan dengan sasaran pelatihan
- d) Materi pelatihan juga berkaitan dengan indikator pelatihan lain seperti: media, peserta, metode, biaya, dll.

Dengan demikian, materi yang akan disampaikan dalam pelatihan harus direncanakan terlebih dulu, apakah materi yang akan dijadikan pelatihan dapat bermanfaat dan sesuai dengan tujuan yang

akan dicapai. Tanpa persiapan dan pemilihan materi secara matang, pelatihan akan sulit berjalan dengan lancar.

### 3) Media Pelatihan

Media pelatihan merupakan salah satu komponen yang penting dalam sistem manajemen pelatihan. Fungsi media dalam pelatihan yaitu sebagai unsur penunjang proses pelatihan, menggugah gairah dan memotivasi belajar. Pemilihan dan penggunaan media harus memperhatikan beberapa hal seperti tujuan pelatihan, materi pelatihan, ketersediaan media yang digunakan, kemampuan pelatih yang akan menggunakannya.

Oemar Hamalik (2007: 68) menyampaikan bahwa ada berbagai jenis media yang dapat dipilih dan digunakan dalam pelatihan, antara lain:

- a) Benda aslinya (sebenarnya)
- b) Model ialah benda-benda bentuk tiruan dari benda aslinya.
- c) Media bagian (*chart*) ialah media yang digunakan dalam penyajian diagramatik suatu lambang visual, seperti: bagan organisasi, bagan tabulator, bagan skematik dan diagramatik, bagan arus, bagan petunjuk, dan bagan waktu
- d) Media grafik (grafik diagram) yaitu media yang menyajikan data bilangan kuantitatif secara diagramik, seperti: grafik batang, grafik garis, grafik lingkaran.
- e) Media gambar seperti: poster, karikatur, gambar.
- f) Media bentuk papan yang berupa papan sarana komunikasi instruktural, seperti: papan tulis, papan pengumuman, dan papan visual.
- g) Media yang diproyeksikan yaitu gambar yang dapat dilihat pada layar oleh peserta, seperti: media proyeksi diam (*slide*), bergerak (*video*), dan proyeksi mikro (benda langsung)
- h) Media dengar dengan ciri dapat didengar dengan baik.
- i) Media pandang dengar dengan ciri dapat dilihat dan didengar
- j) Media cetak yaitu bahan hasil cetakan

Penggunaan media pelatihan secara tepat dan efektif sangat membantu proses kegiatan pelatihan. Media pelatihan yang efektif dan efisien harus disesuaikan dengan kebutuhan pelatihan. Pemilihan media secara tepat dan dikatakan komunikatif adalah jika media yang digunakan mudah, murah, menarik, merangsang, dan dapat bermanfaat.

#### 4) Metode Pelatihan

Metode dan teknik pelatihan memiliki ragam variasi. Penggunaan metode dan teknik tergantung pada tujuan, materi, kelompok, sasaran, waktu, fasilitas, sarana dan prasarana. Apabila dilihat dari segi bahasa, metode berasal dari dua kata yaitu “meta” (melalui) dan “hodos” (jalan atau cara). Dengan demikian, metode adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan.

Metode ialah cara penyampaian isi atau materi latihan, misalnya ceramah. Sedangkan teknik adalah seni yang dilakukan di dalam metode ceramah tersebut, misalnya ceramah dengan joke. Tidak ada satupun metode terbaik atau sebaliknya. Namun metode pelatihan adalah baik jika penggunaannya secara tepat dan terpadu serta setiap penggunaan metode didukung oleh teknik pelatihan.

Menurut Andrew F. Sikula dalam Suwatno dan Donni (2011: 114) ada beberapa metode pelatihan yang dapat digunakan antara lain:

- a) *On the job training* merupakan pelatihan sambil kerja,
- b) *Vestibule* merupakan bentuk pelatihan dimana para pelatihnya bukanlah berasal dari atasan langsung melainkan pelatih khusus (trainer specialist), contohnya simulasi

- c) *Apprenticeship* membutuhkan keterampilan (skill) yang relatif tinggi
- d) *Spesialist Course* adalah pelatihan dengan bentuk yang lebih mirip dengan pendidikan, biasanya diadakan untuk memenuhi minat dalam bidang pengetahuan tertentu di luar bidang pekerjaannya

Sedangkan macam-macam metode pelatihan partisipatif yang dapat digunakan dalam pelatihan menurut Anju Dwivedi (2006: 90) antara lain:

- a) Metode Pemasaran (*ice breaking*) bukanlah metode pembelajaran yang sesungguhnya, melainkan aktivitas yang menyenangkan dan kadang-kadang menggunakan gerakan fisik untuk menciptakan suatu lingkungan pelatihan yang sesuai kebutuhan. Metode *ice breaking* membantu dalam meningkatkan ketertarikan peserta terhadap keberlanjutan mengikuti pelatihan.
- b) Metode Kuliah adalah cara yang paling efektif untuk memperkenalkan informasi atau konsep-konsep yang baru pada sekelompok orang yang belajar. Namun metode kuliah kurang partisipatif jika dijadikan sebagai pelatihan.
- c) Metode Curah Pendapat (*brainstorming*) adalah suatu bentuk diskusi dalam rangka menghimpun gagasan, pendapat informasi, pengetahuan, dan pengalaman dari semua peserta.
- d) Metode Diskusi Kelompok adalah metode yang membahas topik untuk memperoleh kesimpulan dalam kelompok kecil terdiri dari 5-7 orang. Melalui metode ini akan terjadi pertukaran pengalaman, penumbuhan kreatifitas, penalaran, dan pemecahan suatu masalah.
- e) Metode Penguasaan yaitu metode dengan memberikan tugas-tugas untuk dikerjakan oleh peserta mengenai pengetahuan, keterampilan, atau sikap tertentu. Misalnya: menyusun suatu kasus, mengisi format, atau melakukan peralatan tertentu. Metode penugasan memiliki tujuan ganda, misalnya: peningkatan diri dan keluar produk dalam topik tertentu.

Program pelatihan menurut Hani Handoko (1995: 110), dirancang untuk meningkatkan prestasi atlet, mengurangi absensi dan perputaran, serta memperbaiki kepuasan atlet. Hani Handoko menambahkan metode pelatihan terdapat dua kategori, yaitu:

- a) Metode Praktis atau *On The Job Training* yaitu program pelatihan di tempat latihan merupakan metode latihan yang telah dikenal dan paling banyak digunakan. Atlet dilatih tentang latihan yang baru dengan supervisi langsung, seorang “pelatih” yang berpengalaman.
- b) Metode Simulasi yaitu metode yang dilakukan dengan mengajak atlet peserta latihan representasi tiruan (*artificial*). Suatu aspek organisasi dan diminta untuk menanggapi seperti dalam keadaan sebenarnya. Diantara metode-metode simulasi yang paling umum digunakan yaitu metode studi kasus, permainan rotasi jabatan, permainan bisnis, ruang pelatihan, latihan laboratorium, program-program pengembangan eksekutif, dan metode pelatihan di alam terbuka (*outdoor*).

Metode pelatihan yang digunakan hendaknya dapat disesuaikan dengan kebutuhan guna tercapainya tujuan pelatihan. Pemilihan metode pelatihan secara tepat akan berdampak pada hasil akhir pelaksanaan pelatihan. Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas secara umum pemilihan metode sebaiknya melihat hal-hal berikut: (1) kesesuaian dengan keadaan dan jumlah sasaran; (2) mencukupi dalam jumlah dan mutu materi; (3) tepat menuju tujuan pada waktunya; (4) amanat hendaknya mudah diterima, dipahami dan diterapkan; dan (5) biaya ringan.

### c. Peranan Motivasi dalam Olahraga

Motivasi sangat erat kaitannya dengan kehidupan manusia karena setiap manusia memiliki keinginan dan tujuan dalam hidupnya. Oleh karena itu, untuk mencapai keinginan dan tujuannya itulah maka diperlukan adanya energi pendukung dan pendorong yang disebut dengan motivasi. Motivasi sangat berperan dalam seluruh aspek kehidupan manusia baik dalam belajar, bekerja, berlatih dan masih banyak lagi kegiatan di mana salah satu faktor pendukungnya adalah motivasi itu sendiri.

Dalam dunia olahraga motivasi juga menjadi hal yang penting khususnya bagi atlet. Atlet yang berlatih dengan giat dan teratur memiliki tujuan dan keinginan menjadi juara atau pemenang di cabang yang mereka geluti. Untuk mencapai tujuan tersebut bukan hanya teknik, fisik, taktik yang bagus, namun seorang atlet harus memiliki motivasi yang dapat menjadikan dirinya antusias dalam meraih tujuannya tersebut.

Dalam melakukan suatu pekerjaan motivasi akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dalam memperoleh hasil yang maksimal. Jika seseorang memiliki motivasi yang tinggi maka usaha yang akan dilakukannya juga akan maksimal sedangkan orang yang memiliki motivasi yang rendah maka usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuannya juga tidak akan maksimal. Sama halnya dengan seorang atlet, jika seorang atlet mengalami kejenuhan pada masa latihan maka latihan yang dilakukan tidak akan maksimal. Pada saat itulah sangat diperlukan penyemangat atau energi pendukung yaitu motivasi.

Pada dasarnya motivasi tidak hanya diberikan ketika terjadi kejenuhan atau kebosanan ketika berlatih, karena jika dilihat dari penjelasan di atas bahwa selalu ada motif ketika seseorang akan melakukan suatu pekerjaan. Motivasi ini bisa diberikan sesuai dengan kebutuhan tanpa harus menunggu adanya permasalahan. Sama halnya dengan seorang atlet, pelatih ataupun orang-orang yang berkecimpung di dalam organisasi olahraga juga memiliki tujuan-tujuan yang harus dicapai.

Membangun motivasi bukanlah hal yang mudah karena tidak setiap orang bisa dimotivasi dengan cara yang sama sehingga diperlukan orang yang sangat mengerti hal tersebut yang biasanya sering disebut sebagai motivator. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa motivasi yang datang dari dalam diri sendiri (intrinsik) dan motivasi yang datang dari luar diri seseorang (ekstrinsik). Motivasi intrinsik biasanya muncul dari dalam diri atlet tersebut seperti keinginan, harapan, tujuan yang ingin dicapainya sedangkan motivasi yang ekstrinsik muncul dari lingkungan di mana atlet tersebut berlatih, pelatih, keluarga, teman bahkan yang akan menjadi lawan dalam pertandingan juga dapat menjadi sebuah motivasi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan faktor penting dalam kehidupan manusia.

### **3. Hakikat Pencak Silat**

#### **a. Pengertian Pencak Silat**

Menurut Kriswanto (2015: 13) Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa

Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat.

Istilah resmi pencak silat di beberapa daerah berbeda-beda, contohnya:

- 1) Sumatera Barat dengan istilah *Silek* dan *Gayuang*.
- 2) Di pesisir timur Sumatra Barat dan Malaysia dengan istilah *Bersilat*.
- 3) Jawa Barat dengan istilah *Maempok* dan *Penca*.
- 4) Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur dengan istilah *Pencak*.
- 5) Madura dan Pulau Bawean dengan istilah *Mancak*.
- 6) Bali dengan istilah *Mancak* atau *Encak*.
- 7) Kabupaten Dompu dan NTB dengan istilah *Mpaa Sila*.

Kamus bahasa Indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran, dan pengamatan.

Vertonghen & Theeboom (2010: 529) *The popularity of martial arts has helped contribute to a growing interest in martial arts research over the years, which can be illustrated through a number of ways. Firstly, there are indications that in recent years more papers on martial arts are presented at sports scientific congresses.* Bahwa Popularitas seni bela diri telah membantu memberikan kontribusi untuk kepentingan yang berkembang dalam penelitian seni bela diri selama bertahun-tahun, yang dapat digambarkan melalui beberapa cara. Pertama, ada indikasi bahwa dalam

beberapa tahun terakhir lebih makalah tentang seni bela diri disajikan di dalam kongres olahraga.

Pencak silat telah diakui sebagai sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia dalah kewajiban khususnya insan olahraga untuk melestarikan nya dan mengembangkan nya. Proses pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui upaya pendidikan. Menurut Maryono (1999: 4) pencak silat berarti “permainan (keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”. Pencak silat pada mulanya adalah metode perkelahian yang efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satu sisi akan dapat mengalah dan menaklukkan lawan nya dengan mudah (Nugroho, 2004: 17).

Menurut Kriswanto (2015: 19) Ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur. Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa:

- 1) Manusia sebagai makhluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal.
- 2) Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama.
- 3) Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi,

sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.

- 4) Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan.

Lebih lanjut menurut Kriswanto (2015: 20-22) terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

- 1) Aspek Mental Spiritual  
Aspek mental spiritual meliputi sikap dan sifat bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh persaudaraan dan tanggung jawab, suka memaafkan, serta mempunyai rasa solidaritas tinggi dengan menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran, dan keadilan.
- 2) Aspek Seni  
Aspek seni dari pencak silat merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan taktik ditekankan kepada keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara raga, irama, dan rasa.
- 3) Aspek Bela Diri  
Aspek beladiri meliputi sifat dan sikap kesiagaan mental dan fisik yang dilandasi dengan sikap kesatria, tanggap dan selalu melaksanakan atau mengamalkan ilmu bela dirinya dengan benar, menjauhkan diri dari sikap dan perilaku sombong dan menjauhkan diri dari rasa dendam.
- 4) Aspek Olahraga  
Aspek olahraga meliputi sifat dan sikap menjamin kesehatan jasmani dan rohani serta berprestasi di bidang olahraga. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat adalah sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa

Indonesia dan merupakan sistem bela diri yang mempunyai empat nilai, yaitu: etis, teknis, estetis, dan atletis.

b. Kategori dalam Pencak Silat

Kejuaraan-kejuaraan pencak silat berdasarkan peraturan yang dibuat oleh IPSI dimulai sejak tahun 1970-an baik di level daerah maupun nasional. Baru pada tahun 1978 semenjak IPSI resmi menjadi anggota KONI pencak silat secara resmi dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional (PON) VIII yang diselenggarakan di Jakarta. Pertandingan pencak silat Indonesia dilakukan berdasarkan rasa persaudaraan dan jiwa ksatria dengan menggunakan unsur-unsur beladiri, seni dan olahraga pencak silat dapat menjunjung tinggi Prasetya Pesilat Indonesia (Munas IPSI, 2012). Pertandingan dimainkan sesuai dengan ketentuan kategori yang diatur dalam peraturan pertandingan dan dipimpin oleh pelaksana teknis pertandingan yang sah.

Berdasarkan peraturan pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada Munas 2012, pertandingan pencak silat terbagi dalam empat kategori terdiri dari: (1) Kategori Tunggal, (2) Kategori Ganda, (3) Kategori Regu dan (4) Kategori Tanding.

Kategori Tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat yang memperagakan kemahirannya dalam Jurus Tunggal Baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal. Kategori Ganda adalah kategori yang menampilkan 2

(dua) orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan jurus serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerak lambat penuh penjiwaan yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ganda.

Kategori Regu adalah kategori yang menampilkan 3 (tiga) orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahirannya dalam Jurus Regu Baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori regu.

Kategori Tanding adalah kategori yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dengan memanfaatkan kekayaan teknik dan jurus.

Berdasarkan Munas PB IPSI pada tahun 2012, ditetapkan peraturan pertandingan sebagai perbaikan/revisi dari peraturan sebelumnya. Pada penggolongan pertandingan pencak silat dikategorikan menurut umur, jenis kelamin dan berat badan. Kategori ini terdiri atas:

Pertandingan golongan dewasa untuk putra dan putri, berumur lebih dari 17 tahun sampai 35 tahun. Pembagian kelas dibagi menjadi tanding putra dan putri dewasa dengan selisih berat badan 5 kg disetiap kelas dimulai dari kelas A berat badan 45 kg s/d 50 kg sampai dengan kelas J berat badan 90 kg s/d 95 kg dan kelas bebas untuk berat badan di atas 95 kg untuk putra. Untuk putri dimulai dari kelas A berat badan 45 kg s/d 50 kg sampai dengan kelas F berat badan 70 kg s/d 75 kg dan kelas bebas untuk berat badan diatas 75 kg.

c. Nilai-Nilai Pencak Silat

Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa. banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemampuan kognitif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan konsep pencak silat, proses berpikir cepat dalam menghadapi permasalahan yang segera dipecahkan dan pengambilan keputusan secara tepat dan akurat.

Kemampuan afektif berkembang sejalan dengan diberikan latihan-latihan yang mengarah pada sikap sportivitas, saling menghargai/menghormati sesama teman latihan-tanding, disiplin, rendah hati sesuai dengan falsafah pencak silat dan masih banyak lagi sikap yang lainnya. Kemampuan psikomotor berkembang sejalan dengan diberikannya latihan-latihan yang mengarah dengan aktivitas jasmani, seperti pembelajaran pencak silat yang dinamis, menantang dan menyenangkan. Beberapa nilai positif yang diperoleh dalam pencak silat antara lain: percaya diri, melatih

ketahanan mental, mengembangkan kewaspadaan diri, jiwa kesatria, serta disiplin dan keuletan yang lebih tinggi. Menanamkan nilai-nilai yang ada dalam pencak silat juga merupakan bagian dari pelestarian nilai-nilai budaya bangsa yang selama ini dijunjung tinggi oleh masyarakat sejak jaman dulu sampai sekarang. Selain kaya akan teknik-teknik perlindungan diri, pencak silat juga sarat akan nilai-nilai luhur (Gristyutawati, dkk 2012: 130).

Nuraida (2016: 60) menyatakan bahwa pendidikan pencak silat dapat mengembangkan lima nilai karakter yang khas yakni karakter taqwa, tangguh, trengginas, tanggap, dan tanggon. "Tanggap berarti memiliki intelektualitas yang tinggi, keahlian, kemampuan, pengetahuan, dan profesionalisme. *Tanggon*, memiliki mental yang membaja, tangguh, *tough*; dan *Trengginas*, memiliki fisik dalam arti luas bisa mengemban tugas-tugas di berbagai medan, situasi, di berbagai keadaan.

Siswantoyo (2008) menjelaskan taqwa, tangguh, trengginas, tanggap, dan tanggon sebagai berikut:

- 1) Taqwa berarti beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa
- 2) Tanggap adalah peka, peduli, antisipatif, proaktif, dan mempunyai kesiapan diri terhadap setiap perubahan dan perkembangan yang terjadi berikut semua kecenderungan, tuntutan, dan tantangan yang menyertai berdasarkan sikap berani mawas diri dan terus meningkatkan kualitas diri.
- 3) Tangguh adalah keuletan, pantang menyerah dan sanggup mengembangkan kemampunay dalam menjawab tantangan dalam menaggulangi demi menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadilan.
- 4) Tanggon adalah tahan uji terhadap segala godaan dan cobaan yang mempunyai rasa harga diri dan kepribadian yang tebal, penuh perhitungan dalam bertindak,

berdisiplin, dan bertanggungjawab serta mentaati norma-norma hukum, sosial dan agama.

- 5) Trengginas adalah energik, aktif, kreatif, berpikir ke masa depan dan mau bekerja keras untuk mengejar kemajuan yang bermanfaat bagi diri dan masyarakat berdasarkan sikap kesediaan untuk membangun diri dan sikap rasa tanggung jawab atas pembangunan masyarakat.

Kholis (2016: 79) menyatakan nilai luhur dalam pencak silat dikembangkan empat aspek dalam satu kesatuan, yaitu: aspek spiritual, aspek seni gerak, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Dalam empat aspek tersebut terdapat makna yang terkandung di dalamnya. Adapun makna yang terkandung adalah pengendalian diri, gerakan seni, dan sportifitas. Dengan pengamalan tersebut maka pemebentukan moralitas bangsa dapat ditingkatkan dengan ikut aktif kegiatan olahraga, khususnya olahraga pencak silat.

- 1) Aspek Pengembangan Mental Spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semedi, tapa atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tinggi ilmunya (Bila dilihat zaman dahulu). Saat ini pengembangan aspek spiritual dalam pencak silat yang harus diajarkan adalah pengembangan aspek mental. Adapun aspek mental sebagai berikut:

- a) bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, yang artinya seorang pesilat berkewajiban melaksanakan segala perintah dan menjahui larangan agama. Selain itu seorang pesilat berbudi luhur dengan menghormati orang tua dan berperilaku sopan santun dalam pergaulan. serta cinta Tanah Air dan Bangsa.
- b) percaya diri, tenggang rasa dan disiplin yang artinya seorang pesilat berkewajiban tidak bertindak sewena-wena, suka menolong, berani dan tabah

- menjalani tantangan hidup, tidak putus asa dan patuh pada norma-norma yang mengatur kehidupan.
- c) persaudaraan, pengendalian diri dan tanggung jawab social yang artinya seorang pesilat menjalani kerukunan, gotong royong, keselarasan hidup dalam masyarakat, mampu mengatasi masalah dengan musyawarah, dan menempatkan kepentingan umum diatas kepentingan pribadi dan golongan.
- 2) Aspek pengembangan seni budaya.  
Aspek seni diharapkan seorang pesilat memiliki ketrampilan gerak yang serasi dan menarik. Mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan luhur, guna memperkuat kepribadian bangsa, mempertebal rasa nasionalisme dan memperkokoh persatuan. Serta mampu menyaring nilai-nilai budaya asing yang negatif dan menyerap nilai yang positif guna perbaharuan dalam proses pembangunan.
- 3) Aspek pengembangan beladiri.  
Pengembangan aspek beladiri artinya bahwa pesilat harus terampil dalam melakukan gerakan secara efektif dan efisien untuk menjamin kesiapan fisik dan mental, yang dilandasi sikap kesatria, tanggap, dan kemampuan mengendalikan diri. Diharapkan seorang pesilat memiliki kewajian untuk:
- a) berani menegakkan kejujuran
  - b) tahan ujian dan godaan dalam menghadapi cobaan
  - c) tangguh dan ulut dalam meraih cita-cita dan usaha
  - d) tanggap, cermat, cepat dan tepat dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu permasalahan
  - e) selalu melaksanakan “Ilmu Padi” tidak sombong dan takabur
  - f) menggunakan keahlian perkelahiannya hanya dalam keadaan terpaksa untuk keselamatan diri dan menjaga harga diri.
- 4) Aspek pengembangan olahraga.  
Aspek olahraga diharapkan seorang pesilat mempunyai ketrampilan gerak untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kematangan rohani yang dilandaskan pada hidup sehat. Maka pesilat harus memiliki kesadaran untuk:
- a) berlatih dan melaksanakan olahraga pencak silat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari,

- b) selalu menyempurnakan prestasi jika latihan dan pelaksanaan olahraga tersebut terbentuk pertandingan,

Sifat dan sikap ideal tersebut sebagai satu kesatuan dapat diringkas sebagai sifat dan taqwa, tanggap, tangguh, tangon, dan trengginas. Sifat dan sikap ideal sebagai materi pendidikan yang terkandung dalam empat aspek sebagai satu kesatuan adalah nilai-nilai luhur pencak silat dan merupakan penjabaran Pancasila. Dapat dikatakan tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan pencak silat adalah untuk membentuk manusia seutuhnya yang berlandaskan pada Pancasila dan UUD 1945.

Pencak silat memiliki peranan cukup penting dalam meningkatkan sikap, mental dan kualitas generasi muda. Hal ini tentu saja akan terkait dengan tujuan pengembangan generasi muda yang berkesinambungan, sehingga pencak silat menjadi suatu peluang bagi lembaga-lembaga pendidikan untuk ikut membantu meningkatkan kualitas peserta didik melalui pelatihan sikap mental dan kedisiplinan sehingga akan mencetak generasi muda yang berjiwa kesatria.

#### d. Teknik Dasar Pencak Silat

Menurut Aj (2010: 17) Teknik adalah sistem atau cara melakukan suatu gerakan atau tidak melakukan apa-apa dalam pencak silat. Diam, atau tidak melakukan apa-apa juga merupakan suatu teknik, contoh nya adalah sikap tenang dengan memandang tajam ke arah lawan. Ada ratusan bahkan ribuan teknik dalam pencak silat yang mencakup beragam gaya dan bentuk. Contoh : teknik memukul, pukulan lurus ke depan bisa dilakukan dengan

tangan terkepal atau jari terbuka, menggunakan buku jari tangan, dan sebagai nya yang disesuaikan dengan tujuan/sasaran dan kondisi lawan. Teknik memukul tidak selalu ke depan, bisa menyamping/diagonal, ke atas, vertikal, atau mengayun dari atas ke bawah dan dari kiri ke kanan atau sebalik nya. Masing-masing aliran/perguruan mempunyai teknik sendiri dan kemungkinan kesamaan dengan pencak silat lain nya.

Lebih lanjut Aj (2010: 17-18) menambahkan secara umum teknik dalam pencak silat dapat dibagi menjadi:

- 1) Sikap: sikap di sini berarti keadaan seorang pesilat dalam sebuah pertarungan, apakah itu pertandingan atau pertarungan sebenarnya. Sikap kadang disebut juga sebagai “sikap pasang”, *style*, gaya berdiri, ataupun kuda-kuda. Sikap tiap pesilat akan berbeda tergantung aliran yang dipelajarinya. Ada yang bersikap tenang dengan berdiri teguh, ada yang tampak bersahaja, ada yang berdiri dengan kuda-kuda kokoh, dan sebagai nya. Seorang pesilat yang berpengalaman akan mudah menilai lawannya dari sikap yang ditunjukkannya.
- 2) Teknik menyerang (memukul, menendang, menjatuhkan): penyerangan dalam pencak silat mempunyai gaya dan pola yang teratur dan terarah, yang membedakannya dari serangan *ngawur* orang awam. Menyerang dapat dilakukan dengan seluruh anggota badan dan ke seluruh anggota badan lawan. Di sinilah letak perbedaan antara pencak silat yang dipertandingkan dengan pencak silat tradisional. Pencak silat *sport* memiliki aturan tertentu yang melarang petanding untuk menyerang daerah berbahaya lawan seperti kemaluan, daerah serangan adalah sekitar badan yang terlindung *body protector*. Sedangkan pencak silat tradisional yang pada dasarnya untuk membela diri dalam keadaan sesungguhnya menghalalkan segala cara menyerang dan bagian tubuh untuk diserang.
- 3) Teknik menghindar: ada banyak ragam teknik menghindar, misalnya serangan lurus ke depan bisa dihindari dengan mundur satu langkah, bergerak

menyamping, atau merundukan tubuh yang dikombinasikan dengan gerakan kaki yang terpola.

- 4) Teknik menangkis: menangkis umumnya menggunakan tangan, tetapi bisa juga menggunakan kaki, untuk menangkis tendangan. Pesilat Cimande terkenal dengan kekuatan otot dan tulangnya yang dilatih secara khusus dengan metode tertentu. Tangkisan yang dilakukan oleh seorang pesilat Cimande dengan mengadu tulang (tangan atau kaki) dapat mematahkan tulang lawannya. Tangkisan seorang pesilat yang mengandalkan rasa, akan terasa lembut tapi mematikan. Menangkis kadang diikuti dengan menangkap tangan lawan.
- 5) Teknik melangkah: secara umum melangkah dalam pencak silat menuju arah empat mata angin (biasanya disebut *pancer*), yaitu ke depan, ke belakang, ke kanan dan ke kiri. Pola langkah sangat variatif bentuk dan tekniknya, ada langkah segitiga, langkah segi empat, pola langkah tapal kuda, langkah melingkar, dan sebagainya. Masing-masing teknik dan pola langkah akan berbeda antara satu pencak silat dengan pencak silat lainnya. Tujuan utama dari melangkah adalah “memenangkan posisi” dan mendapatkan kelemahan lawan, dengan demikian pola langkah yang terlatih akan sangat membantu dalam sebuah pertarungan. Melangkah dalam pencak silat bisa dilakukan secara normal, melompat, atau langkah *sesser*, yaitu perpindahan posisi kaki dengan tidak mengangkat kaki, tetapi menggeser menyusuri lantai. Masing-masing teknik itu mempunyai tujuan tertentu.

Menurut Lubis & Wardoyo (2014: 18-43) ada beberapa keterampilan dalam pencak silat, antara lain: (1) kuda-kuda, (2) sikap pasang, (3) pola langkah, (4) belaan, (5) hindaran, (6) serangan. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik pencak silat di antaranya yaitu sikap, teknik menyerang, teknik menghindar, teknik menangkis, dan teknik melangkah. Semua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik oleh seorang pesilat agar bisa berprestasi dengan baik.

e. Perlengkapan Gelanggang

Gelanggang yang digunakan adalah matras tebal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter. Pada tengah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 meter, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral (Lubis, 2004: 37). Menurut Kriswanto (2015: 151) perlengkapan gelanggang yang wajib disediakan oleh panitia pelaksana terdiri atas:

- 1) meja dan kursi pertandingan,
- 2) meja dan kursi wasit juri,
- 3) formulir pertandingan dan alat tulis menulis,
- 4) jam pertandingan, gong (alat lainnya yang sejenis) dan bel,
- 5) lampu babak atau alat lainnya untuk menentukan babak,
- 6) lampu isyarat berwarna merah, biru, dan kuning untuk memberikan isyarat yang diperlukan sesuai dengan proses pertandingan yang berlangsung,
- 7) bendera warna merah dan biru, bertangkai, masing-masing dengan ukuran 30 cm x 30 cm untuk juri tanding dan bendera dengan ukuran yang sama, warna kuning untuk pengamat waktu,
- 8) papan informasi catatan waktu peragaan pesilat kategori tunggal, ganda dan regu,
- 9) tempat senjata,
- 10) papan nilai dan atau alat sistem penilaian digital atau penilaian secara manual,
- 11) timbangan,
- 12) perlengkapan pengeras suara (*sound system*),
- 13) ember, kain pel, keset kaki,
- 14) alat perekam suara/gambar, operator, dan perlengkapannya (alat ini tidak merupakan alat bukti yang sah dalam menentukan kemenangan),
- 15) papan nama: ketua pertandingan, dewan wasit juri, sekretaris pertandingan, pengamat waktu, dokter pertandingan, juri sesuai dengan urutannya (1 sampai 5). Bila diperlukan istilah tersebut dapat diterjemahkan ke dalam bahasa lain yang dituliskan di bagian bawah.

Nugroho (2004: 51) menjelaskan gelanggang pertandingan kategori Tunggal, Ganda, dan Regu (TGR) dapat di lantai dilapisi matras dengan tebal 5 cm, permukaan rata, dan tidak memantul, boleh ditutup alas yang tidak licin, berukuran 10 x 10 m dengan warna hijau dan garis putih. Untuk kategori tanding bidang gelanggang sama dengan TGR ukuran 10 x 10 m, bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m.

#### **4. Hakikat Covid-19**

##### **a. Pengertian Coronavirus**

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan *Severe acute respiratory syndrome coronasvirus 2* (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus corona mirip seperti SARS yang melanda Tiongkok hampir dua dekade lalu. Kasus pertama mengenai corona virus ini dilaporkan pada 31 Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada di balik virus yang menyebabkan penyakit pneumonia. Pengetahuan tentang COVID19 ini masih terbatas dan berkembang terus. Sebagai bagian dari coronavirus ternyata sejauh ini pneumonia karena coronavirus ini tidak lebih mematikan dibandingkan dengan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Pada akhirnya WHO memberikan nama COVID-19 pada penyakit akibat coronavirus jenis baru tersebut. Penyakit ini

mendorong pihak berwenang di banyak negara untuk mengambil tindakan pencegahan.

Pada tanggal 31 Desember 2019, Tiongkok melaporkan kasus pneumonia misterius yang tidak diketahui penyebabnya. Dalam 3 hari, pasien dengan kasus tersebut berjumlah 44 pasien dan terus bertambah hingga saat ini berjumlah ribuan kasus (WHO, 2020). Pada awalnya data epidemiologi menunjukkan 66% pasien berkaitan atau terpajan dengan satu pasar *seafood* atau *live market* di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 1). Sampel isolat dari pasien diteliti dengan hasil menunjukkan adanya infeksi coronavirus, jenis betacoronavirus tipe baru, diberi nama 2019 novel Coronavirus (2019-nCoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, World Health Organization memberi nama virus baru tersebut *Severa acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus disease 2019* (COVID-19). Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus "*super spreader*" (Wang, Qiang, & Ke, 2020). Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia. Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV)*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)* (Riedel, et al, 2020).

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)*. Novel coronavirus (2019- nCoV) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan namun belum terbukti menginfeksi manusia (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 4).

Pada kasus COVID-19, trenggiling diduga sebagai reservoir perantara. Strain coronavirus pada trenggiling adalah yang mirip genomnya dengan coronavirus kelelawar (90,5%) dan SARS-CoV-2 (91%).<sup>18</sup> Genom

SARS-CoV-2 sendiri memiliki homologi 89% terhadap coronavirus kelelawar ZXC21 dan 82% terhadap SARS-CoV (Chan, et al, 2020). Coronavirus yang menjadi etiologi COVID-19 termasuk dalam genus betacoronavirus. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu *Sarbecovirus*.<sup>15</sup> Atas dasar ini, *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama SARS-CoV-2 (Gorbalenya, et al, 2020).

*Coronavirus* merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong *ordo Nidovirales*, keluarga *Coronaviridae*. *Coronaviridae* dibagi dua subkeluarga dibedakan berdasarkan serotipe dan karakteristik genom. Terdapat empat genus yaitu *alpha coronavirus*, *betacoronavirus*, *deltacoronavirus* dan *gamma coronavirus* (Huang, et al, 2020 dan Fehr & Perlman, 2015). *Coronavirus* memiliki kapsul, partikel berbentuk bulat atau elips, sering pleimorfik dengan diameter sekitar 50-200m (Wang, Qiang, & Ke 2020). Semua virus *ordo Nidovirales* memiliki kapsul, tidak bersegmen, dan virus positif RNA serta memiliki genom RNA sangat panjang (Fehr & Perlman, 2015).

Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau *spike protein* merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk penulisan gen. Protein S ini berperan dalam penempelan dan

masuknya virus ke dalam sel host (interaksi protein S dengan reseptornya di sel inang) (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 1).

Struktur genom virus ini memiliki pola seperti coronavirus pada umumnya (Gambar 1). Sekuens SARSCoV-2 memiliki kemiripan dengan coronavirus yang diisolasi pada kelelawar, sehingga muncul hipotesis bahwa SARS-CoV-2 berasal dari kelelawar yang kemudian bermutasi dan menginfeksi manusia.<sup>17</sup> Mamalia dan burung diduga sebagai reservoir perantara (Rothan & Byrareddy, 2020).

Coronavirus bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol, asam perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, *oxidizing agent* dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus (Korsman, et al, 2012).

#### b. Patogenesis dan Patofisiologi Coronavirus

Kebanyakan *Coronavirus* menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. Coronavirus disebut dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Banyak hewan liar yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor untuk penyakit menular tertentu (Guan, 2003).

Berdasarkan penemuan, terdapat tujuh tipe *Coronavirus* yang dapat menginfeksi manusia saat ini yaitu dua *alphacoronavirus* (229E dan NL63)

dan empat *betacoronavirus*, yakni OC43, HKU1, *Middle East respiratory syndrome-associated coronavirus* (MERS-CoV), dan *severe acute respiratory syndrome-associated coronavirus* (SARSCoV). Yang ketujuh adalah *Coronavirus* tipe baru yang menjadi penyebab kejadian luar biasa di Wuhan, yakni *Novel Coronavirus 2019 (2019-nCoV)*. Isolat 229E dan OC43 ditemukan sekitar 50 tahun yang lalu. NL63 dan HKU1 diidentifikasi mengikuti kejadian luar biasa SARS. NL63 dikaitkan dengan penyakit akut laringotrakeitis (*croup*) (Wang, Qiang, & Ke, 2020).

*Coronavirus* terutama menginfeksi dewasa atau anak usia lebih tua, dengan gejala klinis ringan seperti *common cold* dan faringitis sampai berat seperti SARS atau MERS serta beberapa strain menyebabkan diare pada dewasa. Infeksi *Coronavirus* biasanya sering terjadi pada musim dingin dan semi. Hal tersebut terkait dengan faktor iklim dan pergerakan atau perpindahan populasi yang cenderung banyak perjalanan atau perpindahan. Selain itu, terkait dengan karakteristik *Coronavirus* yang lebih menyukai suhu dingin dan kelembaban tidak terlalu tinggi (Wang, Qiang, & Ke, 2020)

Infeksi 2019-nCoV dapat menyebabkan gejala ISPA ringan sampai berat bahkan sampai terjadi *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), sepsis dan syok septik. Deteksi dini manifestasi klinis akan menentukan waktu yang tepat penerapan tatalaksana dan PPI. Pasien dengan gejala ringan, rawat inap tidak diperlukan kecuali ada kekhawatiran untuk perburukan yang cepat. Deteksi 2019-nCoV sesuai dengan definisi operasional surveilans 2019- nCoV. Pertimbangkan 2019-nCoV sebagai

etiologi ISPA berat. Semua pasien yang pulang ke rumah harus memeriksakan diri ke rumah sakit jika mengalami perburukan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 30).

Semua orang secara umum rentan terinfeksi. Pneumonia *Coronavirus* jenis baru dapat terjadi pada pasien *immunocompromis* dan populasi normal, bergantung paparan jumlah virus. Jika kita terpapar virus dalam jumlah besar dalam satu waktu, dapat menimbulkan penyakit walaupun sistem imun tubuh berfungsi normal. Orang-orang dengan sistem imun lemah seperti orang tua, wanita hamil, dan kondisi lainnya, penyakit dapat secara progresif lebih cepat dan lebih parah. Infeksi *Coronavirus* menimbulkan sistem kekebalan tubuh yang lemah terhadap virus ini lagi, sehingga dapat terjadi re-infeksi.

#### c. Gejala Klinis Coronavirus

Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu >38°C), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, *fatigue*, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 12)

Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. SARS-CoV-2 telah terbukti menginfeksi saluran cerna berdasarkan hasil biopsi pada sel epitel gaster, duodenum, dan rektum. Virus dapat terdeteksi di feses, bahkan ada 23% pasien yang dilaporkan virusnya tetap terdeteksi dalam feses walaupun sudah tak terdeteksi pada sampel saluran napas. Kedua fakta ini menguatkan dugaan kemungkinan transmisi secara fekal-oral. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: 13-15) menjelaskan sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi antara lain:

1) Tidak berkomplikasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, kongesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien *immunocompromises* presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau napas pendek (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 12).

2) Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan

pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernapas atau tampak sesak disertai napas cepat atau takipneu tanpa adanya tanda pneumonia berat. Definisi takipnea pada anak:

- a) < 2 bulan :  $\geq 60$ x/menit
- b) 2-11 bulan :  $\geq 50$ x/menit
- c) 1-5 tahun :  $\geq 40$ x/menit. 26

### 3) Pneumonia berat

Pada pasien dewasa sebagai berikut:

- a) Gejala yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran napas
- b) Tanda yang muncul yaitu takipnea (frekuensi napas:  $> 30$ x/menit), distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien  $< 90\%$  udara luar. 26

Pada pasien anak-anak: Gejala: batuk atau tampak sesak, ditambah satu diantara kondisi berikut:

- a) *Sianosis central* atau SpO<sub>2</sub>  $< 90\%$
- b) Distress napas berat (retraksi dada berat)
- c) Pneumonia dengan tanda bahaya (tidak mau menyusui atau minum; letargi atau penurunan kesadaran; atau kejang)

Dalam menentukan pneumonia berat ini diagnosis dilakukan dengan diagnosis klinis, yang mungkin didapatkan hasil penunjang yang tidak menunjukkan komplikasi.

#### 4) Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)

Onset: baru atau perburukan gejala respirasi dalam 1 minggu setelah diketahui kondisi klinis. Derajat ringan beratnya ARDS berdasarkan kondisi hipoksemia. Hipoksemia didefinisikan tekanan oksigen arteri ( $\text{PaO}_2$ ) dibagi fraksi oksigen inspirasi ( $\text{FIO}_2$ ) kurang dari  $< 300 \text{ mmHg}$  (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13).

Pemeriksaan penunjang yang penting yaitu pencitraan toraks seperti foto toraks, *CT Scan* toraks atau USG paru. Pada pemeriksaan pencitraan dapat ditemukan: opasitas bilateral, tidak menjelaskan oleh karena efusi, lobar atau kolaps paru atau nodul. Sumber dari edema tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh gagal jantung atau kelebihan cairan, dibutuhkan pemeriksaan objektif lain seperti ekokardiografi untuk mengeksklusi penyebab hidrostatis penyebab edema jika tidak ada faktor risiko. Penting dilakukan analisis gas darah untuk melihat tekanan oksigen darah dalam menentukan tingkat keparahan ARDS serta terapi (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13). Berikut rincian oksigenasi pada pasien ARDS.

Dewasa:

- a) ARDS ringan :  $200 \text{ mmHg} < \text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 300 \text{ mmHg}$  (dengan PEEP atau CPAP  $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$  atau tanpa diventilasi)
- b) ARDS sedang :  $100 \text{ mmHg} < \text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 200 \text{ mmHg}$  dengan PEEP  $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$  atau tanpa diventilasi

- c) ARDS berat :  $\text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 100$  mmHg dengan  $\text{PEEP} \geq 5$  cmH<sub>2</sub>O atau tanpa diventilasi
- d) Tidak tersedia data  $\text{PaO}_2$  :  $\text{SpO}_2/\text{FiO}_2 \leq 315$  diduga ARDS (termasuk pasien tanpa ventilasi)

Anak:

- a) Bilevel NIV atau CPAP  $\geq 5$  cmH<sub>2</sub>O melalui masker full wajah :  $\text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 300$  mmHg atau  $\text{SpO}_2/\text{FiO}_2 \leq 264$
- b) ARDS ringan (ventilasi invasif):  $4 \leq \text{oxygenation index (OI)} < 8$  or  $5 \leq \text{OSI} < 7.5$
- c) ARDS sedang (ventilasi invasif):  $8 \leq \text{OI} < 16$  atau  $7.5 \leq \text{oxygenation index using SpO}_2 \text{ (OSI)} < 12.3$
- d) ARDS berat (ventilasi invasif):  $\text{OI} \geq 16$  atau  $\text{OSI} \geq 12.326$

## 5) Sepsis

Sepsis merupakan suatu kondisi respons disregulasi tubuh terhadap suspek infeksi atau infeksi yang terbukti dengan disertai disfungsi organ. Tanda disfungsi organ perubahan status mental, susah bernapas atau frekuensi napas cepat, saturasi oksigen rendah, keluaran urin berkurang, frekuensi nadi meningkat, nadi teraba lemah, akral dingin atau tekanan darah rendah, kulit *mottling* atau terdapat bukti laboratorium koagulopati, trombositopenia, asidosis, tinggi laktat atau *hiperbilirubinemia* (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13).

Skor SOFA dapat digunakan untuk menentukan diagnosis sepsis dari nilai 0-24 dengan menilai 6 sistem organ yaitu respirasi

(hipoksemia melalui tekanan oksigen atau fraksi oksigen), koagulasi (*trombositopenia*), liver (bilirubin meningkat), kardivaskular (hipotensi), system saraf pusat (tingkat kesadaran dihitung dengan *Glasgow coma scale*) dan ginjal (luaran urin berkurang atau tinggi kreatinin). *Sepsis* didefinisikan peningkatan skor *Sequential (Sepsis-related) Organ Failure Assesment (SOFA)*  $\geq 2$  poin. Pada anak-anak didiagnosis sepsis bila curiga atau terbukti infeksi dan  $\geq 2$  kriteria *systemic inflammatory Response Syndrom (SIRS)* yang salah satunya harus suhu abnormal atau hitung leukosit (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 14).

6) Syok septik

Definisi *syok septik* yaitu hipotensi persisten setelah resusitasi volume, sehingga diperlukan vasopressor untuk mempertahankan MAP  $\geq 65$  mmHg dan serum laktat  $> 2$  mmol/L. Definisi syok septik pada anak yaitu hipotensi dengan tekanan sistolik  $<$  persentil 5 atau  $>2$  SD di bawah rata-rata tekanan sistolik normal berdasarkan usia atau diikuti dengan 2-3 kondisi berikut (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 15):

- a) Perubahan status mental
- b) Bradikardia atau takikardia
  - (1) Pada balita: frekuensi nadi  $<90$  x/menit atau  $>160$ x/menit
  - (2) Pada anak-anak: frekuensi nadi  $<70$ x/menit atau  $>150$ x/menit<sup>26</sup>
- c) *Capillary refill time* meningkat ( $>2$  detik) atau vasodilatasi hangat dengan *bounding pulse*
- d) *Takipnea*
- e) Kulit *mottled* atau petekia atau purpura

- f) Peningkatan laktat
- g) Oliguria
- h) Hipertemia atau hipotermia

d. Pencegahan Infeksi Coronavirus

Deteksi dini dan pemilahan pasien yang berkaitan dengan infeksi COVID-19 harus dilakukan dari mulai pasien datang ke Rumah Sakit. Triase merupakan garda terdepan dan titik awal bersentuhan dengan Rumah Sakit, sehingga penting dalam deteksi dini dan penangkapan kasus. Selain itu, Pengendalian Pencegahan Infeksi (PPI) merupakan bagian vital terintegrasi dalam manajemen klinis dan harus diterapkan mulai triase dan selama perawatan pasien (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Pada saat pasien pertama kali teridentifikasi, isolasi pasien di rumah atau isolasi rumah sakit untuk kasus yang ringan. Pada kasus yang ringan mungkin tidak perlu perawatan di rumah sakit, kecuali ada kemungkinan perburukan cepat. Semua pasien yang dipulangkan diinstruksikan untuk kembali ke rumah jika sakit memberat atau memburuk (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Beberapa upaya pencegahan dan kontrol infeksi perlu diterapkan prinsip-prinsip yaitu *hand hygiene*, penggunaan alat pelindung diri untuk mencegah kontak langsung dengan pasien (darah, cairan tubuh, sekret termasuk sekret pernapasan, dan kulit tidak intak), pencegahan tertusuk jarum serta benda tajam, manajemen limbah medis, pembersihan dan desinfektan peralatan di Rumah Sakit serta pembersihan lingkungan Rumah Sakit. Pembersihan dan desinfektan berdasarkan karakteristik *Coronavirus*,

yaitu sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol, asam perioksiasetat dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Cara penyebaran beberapa virus atau patogen dapat melalui kontak dekat, lingkungan atau benda yang terkontaminasi virus, droplet saluran napas, dan partikel *airborne*. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter >5µm. Droplet dapat melewati sampai jarak tertentu (biasanya 1 meter) ke permukaan mukosa yang rentan. Partikel droplet cukup besar, sehingga tidak akan bertahan atau mengendap di udara dalam waktu yang lama. Produksi droplet dari saluran napas diantaranya batuk, bersin atau berbicara serta tindakan invasif prosedur respirasi seperti aspirasi sputum atau bronkoskopi, insersi tuba trakea. Partikel *airborne* merupakan partikel dengan diameter yang kurang dari 5 µm yang dapat menyebar dalam jarak jauh dan masih infeksius. Patogen *airborne* dapat menyebar melalui kontak. Kontak langsung merupakan transmisi *pathogen* secara langsung dengan kulit atau membran mukosa, darah atau cairan darah yang masuk ke tubuh melalui membrane mukosa atau kulit yang rusak. Oleh karena itu, kita dapat melakukan pencegahan transmisi virus (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 26).

Saat ini masih belum ada vaksin untuk mencegah infeksi COVID-19. Cara terbaik untuk mencegah infeksi adalah dengan menghindari terpapar

virus penyebab. Lakukan tindakan-tindakan pencegahan penularan dalam praktik kehidupan sehari-hari. Beberapa upaya pencegahan yang dapat dilakukan pada masyarakat, yaitu (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 34):

- 1) Cuci tangan dengan sabun dan air sedikitnya selama 20 detik. Gunakan *hand sanitizer* berbasis alkohol yang setidaknya mengandung alkohol 60%, jika air dan sabun tidak tersedia.
- 2) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
- 3) Hindari kontak dengan orang yang sedang sakit.
- 4) Saat anda sakit gunakan masker medis. Tetap tinggal di rumah saat sakit atau segera ke fasilitas kesehatan yang sesuai, jangan banyak beraktifitas di luar.
- 5) Tutupi mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan tissue. Buang tissue pada tempat yang telah ditentukan.
- 6) Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin permukaan dan benda yang sering disentuh.
- 7) Menggunakan masker medis. Penggunaan masker lebih baik dikombinasikan dengan *hand hygiene*.
- 8) Cara penggunaan masker medis yang efektif:
  - a) Pakai masker secara seksama untuk menutupi mulut dan hidung, kemudian eratkan dengan baik untuk meminimalisasi celah antara masker dan wajah
  - b) Hindari menyentuh masker.
  - c) Lepas masker dengan teknik jangan menyentuh bagian depan masker, tapi lepas dari belakang dan bagian dalam.
  - d) Setelah dilepas jika tidak sengaja menyentuh masker yang telah digunakan segera cuci tangan.
  - e) Gunakan masker baru yang bersih dan kering, segera ganti masker jika masker yang digunakan terasa mulai lembab.
  - f) Jangan pakai ulang masker yang telah dipakai.
  - g) Buang segera masker sekali pakai dan lakukan pengolahan sampah medis sesuai SOP.
  - h) Masker pakaian seperti katun tidak direkomendasikan.

Berikut pencegahan di berbagai kondisi dan tempat (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 41):

- 1) Pencegahan transmisi di pasar hewan
  - a) Hindari kontak dengan hewan ternak atau hewan liar tanpa perlindungan
  - b) Gunakan masker
  - c) Etika batuk dan bersin: tutup hidung dengan tissue atau siku ketika batuk dan bersin, buang tissue ke tempat sampah tertutup
  - d) Setelah batuk atau bersin, cuci tangan dengan sabun dan air atau *hand-sanitizer alcohol-based*
  - e) Cuci tangan setelah pulang ke rumah
  - f) Jika memiliki gejala saluran napas terutama demam yang persisten, datang ke Rumah Sakit
- 2) Pencegahan transmisi di rumah
  - a) Pola hidup sehat (meningkatkan sistem imun tubuh)
  - b) Personal higienitas yang baik
  - c) Etika batuk dan bersin
  - d) Cuci tangan, jangan menyentuh mata, hidung atau mulut dengan tangan kotor
  - e) Ventilasi ruangan yang baik, jaga tetap bersih
  - f) Hindari kontak dekat dengan orang dengan gejala sistem respirasi
  - g) Hindari tempat ramai, jika perlu, gunakan masker
  - h) Hindari kontak dengan hewan liar, unggas, dan ternak
  - i) Makanan yang aman, dan dimasak dengan matang
  - j) Hindari makan makanan yang mentah
  - k) Perhatikan tanda dan gejala infeksi saluran napas
- 3) Pencegahan transmisi di bioskop
  - a) Selama epidemi penyakit menular hindari tempat publik dengan padat penduduk dan sirkulasi udara yang buruk, terutama anak-anak, orang tua dan orang dengan imunitas rendah.
  - b) Etika batuk dan bersin
- 4) Pencegahan transmisi di fasilitas publik (bus, *busway*, kapal, kereta, pesawat dan tempat ramai lainnya)
  - a) Gunakan masker
  - b) Terapkan etika batuk dan bersin
  - c) Sering mencuci tangan menggunakan alkohol atau sabun dengan air

e. Protokol kesehatan

Kementrian kesehatan dan gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 telah menyusun protokol kesehatan. Yang di taati dalam protokol kesehatan Covid-19 :

1) Cuci tangan

Panduan membersihkan tangan sesering mungkin, menjadi himbauan yang terus dikampanyekan. Jaga kebersihan tangan dengan cairan pencuci tangan atau *hand sanitizer*, jika permukaan tangan tidak terlihat kotor. Gunakan sabun dan air mengalir, jika tangan terlihat kotor. Ikuti tahapan mencuci tangan yang baik, meliputi punggung tangan, bagian dalam, sela-sela jari dan ujung jari.

2) Hindari menyentuh wajah

Menghindari menyentuh area wajah, khususnya mata, hidung dan mulut, dalam kondisi tangan yang belum bersih. Tangan dapat membawa virus yang dapat diperoleh saat kita beraktivitas. Jika tangan kotor dan digunakan menyentuh wajah, maka virus dapat dengan mudah masuk ke dalam tubuh.

3) Menerapkan etika batuk dan bersin

Saat batuk atau bersin, tubuh akan mengeluarkan virus dari dalam tubuh. Maka virus dapat mengenai orang lain, sehingga orang tersebut dapat terinfeksi virus yang berasal dari tubuh kita. Terlepas seseorang memiliki Virus Covid-19 atau tidak, etika batuk dan bersin harus dilakukan. Yakni, dengan cara menutup mulut dan hidung

menggunakan lengan atas bagian dalam. Selain dengan lengan, bisa menggunakan kain tisu untuk menutup hidung dan mulut saat bersin atau batuk, selepasnya dibuang langsung ke tempat sampah.

4) Gunakan masker

Saat anda memiliki gejala sakit atau gangguan pernapasan, gunakan masker medis saat keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain. Masker medis hanya dapat digunakan satu kali dan harus langsung diganti. Jangan lupa untuk membuang masker tersebut ke tempat sampah yang tertutup dan cuci tangan setelahnya. Kendati demikian, untuk menghindari tertular, bagi Anda yang sehat juga dianjurkan untuk selalu mengenakan masker non-medis atau masker kain.

5) Jarak jarak sosial

Agar terhindar dari paparan virus, seperti SARS-CoV-2 yang mewabah seperti saat ini, maka perlunya selalu menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter. *Physical distancing* atau jaga jarak ini diimbau agar masyarakat tidak mendatangi kerumunan, meminimalisir kontak fisik dengan orang lain dan tidak mengadakan acara yang mengundang orang banyak.

6) Isolasi mandiri

Ini dilakukan bagi anda yang merasa tidak sehat, seperti memiliki beberapa gejala sakit, yakni demam, batuk, pilek, nyeri

tenggorokan atau sesak napas. Saat merasakan gejala tersebut, maka secara sadar anda dan sukarela melakukan isolasi mandiri di rumah.

7) Menjaga kesehatan

Selama tidak berkegiatan di luar rumah, pastikan kesehatan fisik selalu terjaga dengan berjemur sinar matahari pagi selama beberapa menit, mengonsumsi makanan bergizi, dan melakukan olahraga ringan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Permatasari (2020) yang berjudul “Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah manajemen stres atlet pencak silat Indonesia dalam menghadapi pandemi mampu mengatasi stres dengan baik yaitu sebesar 75,67% .

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rony Wahyudi, Eka Bebasari, Elda Nazriati (2015) yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama”. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan: (1) Kebiasaan berolahraga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 yang terbanyak adalah tidak rutin berolahraga sebanyak 81,93%. (2) Tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 yang terbanyak adalah tingkat stres sedang sebanyak 57,23%. Stresor terbanyak yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau adalah stresor terkait akademik dan stresor terkait hubungan belajar sebanyak 80,22%. (3) Hasil uji statistik mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres dengan nilai  $p=0,04$ .

### **C. Kerangka Berpikir**

Saat ini dunia sedang menghadapi wabah pandemi Covid-19. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019.

Dampak adanya pandemi Covid-19 berlaku untuk semua orang, tidak terkecuali atlet pencak silat. Atlet merasakan tekanan akibat situasi yang seperti itu, hal tersebut dapat mengakibatkan latihan terganggu. Mellaleu dkk (2009)

mengemukakan pelatihan sebagai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi motivasi dan fisik atlet, baik yang berasal dari luar diri maupun yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, dan lebih lanjut latihan merupakan bentuk respon yang dirasakan oleh atlet karena dihadapkan dengan berbagai tantangan yang ada dalam upaya meraih prestasi.

Latihan mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis atlet, yakni otot-otot atlet. Sementara itu, otot-otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin percaya diri. Ketika manajemen pelatihan tidak lagi diterapkan dan digunakan untuk mengatasi latihan atlet, maka manajemen pelatihan dapat diajarkan kepada atlet. Manajemen pelatihan adalah suatu keterampilan yang menjadikan atlet mampu mengelola kemampuan dan kreatifitas atlet pada saat latihan mandiri di rumah.

Dari fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, apabila latihan tidak mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan beberapa hal yang mengancam bagi diri sendiri. Apabila manajemen latihan tidak ditangani dan dikelola dengan baik, maka akan memberikan efek jangka lama akan berdampak pada timbulnya menurunnya performa, fisik, dan kinerja otot.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan batasan dan kajian teori yang mendukung, agar lebih terarah dalam pengumpulan data maka peneliti menguraikan lebih jelas rumusan masalah dalam bentuk pertanyaan penelitian berikut:

1. Bagaimana perencanaan latihan atlet pencak silat Puslatda PON 2020 dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19?

2. Bagaimana pelaksanaan latihan atlet pencak silat Puslatda PON 2020 dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19?
3. Bagaimana sarana prasarana atlet pencak silat Puslatda PON 2020 dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19?
4. Bagaimana *monitoring* atlet pencak silat Puslatda PON 2020 dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19?
5. Bagaimana evaluasi atlet pencak silat Puslatda PON 2020 dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19?
6. Bagaimana perbedaan manajemen pelatihan atlet TGR dengan atlet tanding Puslatda PON 2020 masa pandemi Covid-19 pada:
  - a. Latihan fisik
  - b. Latihan teknik

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Sugiyono (2007: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada atlet pencak silat Puslatda DIY. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020 – September 2020.

#### **C. Populasi Penelitian**

Populasi menurut Arikunto (2010: 173), “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian adalah atlet dan pengurus IPSI DIY. Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Sampel penelitian yaitu atlet pencak silat Puslatda DIY PON Papua yang berjumlah 11 atlet yang terdiri dari 5 atlet TGR dan 6 atlet tanding. Teknik *sampling* menggunakan total populasi.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menyatakan bahwa “Variabel adalah bertujuan untuk mengetahui gambaran masing-masing suatu titik perhartian peneliti. Manajemen saling

bertentangan satu dengan yang lainnya, bahkan dirasakan bahwa definisi-definisi tersebut saling berkaitan dalam penelitian ini adalah manajemen pelatihan atlet pencak silat puslatda DIY pada masa pandemi virus Covid-19. Untuk satu dimensi misalnya rata-rata waktu latihan dalam satuan menit, indeks kualitas latihan dengan skala 1 sampai dengan 4, rata-rata variasi latihan dalam satu hari. Ukuran satu dimensi ini pada dasarnya hanya mengukur variasi proses ataupun deviasi dari yang telah ditentukan; sehingga terkadang hanya memberikan gambaran yang sangat dasar dari suatu proses latihan. Untuk pengukuran yang multi dimensi menunjukkan rasio dari dua atau lebih umum. Secara efektif untuk mengatasi problematika dengan adanya gangguan latihan yang tidak bisa dilakukan di tempat latihan dan dilakukan mandiri, sehingga untuk tetap bisa latihan mandiri. Manajemen pelatihan sendiri memiliki aspek perencanaan latihan, pelaksanaan latihan, sarana prasarana, *monitoring*, dan evaluasi yang diukur dengan angket.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang dilakukan dalam pengumpulan data berupa teknik wawancara dan teknik angket.

#### **a. Angket**

Angket menurut Sugiyono (2018, 193): “Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.” Angket ini terbagi dalam dua jenis dipandang dari cara menjawabnya, beberapa indikator berupa angket terbuka, namun

banyak yang berupa angket tertutup. Angket terbuka adalah angket yang memberi kesempatan kepada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri, sedangkan angket tertutup adalah angket yang sudah terdapat alternatif jawaban, sehingga responden hanya memilihnya (Arikunto, 2010:195). Angket dalam penelitian ini berfungsi untuk mengetahui manajemen pelatihan yang dilakukan atlet selama masa pandemi Covid-19.

#### b. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) dan terwawancara (*interviewee*) dengan maksud tertentu. Pewawancara dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri dan terwawancara meliputi pelatih, pengurus cabor, dan sekretaris koni. Wawancara dalam penelitian ini digunakan untuk memperkuat data yang diperoleh dari angket.

## 2. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 134) yang dimaksud instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data agar menjadi mudah dan sistematis. Maka, instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan peneliti guna membantu dan mempermudah dalam pengumpulan data penelitian.

Terdapat dua macam instrumen dalam penelitian ini yaitu instrument angket dan pedoman wawancara. Menurut Sugiyono

(2008:121) gabungan dari instrumen angket dan wawancara dapat digunakan untuk mendapatkan data yang lengkap, akurat, dan konsisten.

a. Instrumen Angket Manajemen Pelatihan

Angket manajemen pelatihan berbentuk daftar pernyataan yang terdiri dari 20 pernyataan. Angket berisi tentang kesiapan atlet dalam melakukan latihan mandiri di rumah akibat Covid-19 yang dibagi dalam beberapa indikator. Setiap indikator terdapat sub indikator yang berupa pernyataan. Responden memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat = 4, Cukup = 3, Kurang = 2, dan Sangat tidak = 1. Kisi-kisi instrumen angket manajemen pelatihan seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Angket Manajemen Pelatihan

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No. butir
Manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19	Perencanaan latihan	Jadwal latihan	4, 12, 13
		Materi latihan	10, 11
	Pelaksanaan latihan	Ketanggapan	1, 2, 3, 6
		Persiapan, Target	5, 7
	Sarana prasarana	Peralatan yang digunakan saat latihan fisik dan teknik	8, 9
	Monitoring	Melihat pelaksanaan hasil latihan	14, 16
	Evaluasi	Penyampaian hasil latihan, motivasi	15, 17, 18, 19, 20

## b. Pedoman Wawancara

Pedoman wawancara diajukan kepada pelatih, pengurus cabor, dan sekretaris koni. Pedoman wawancara ini meliputi beberapa aspek, yaitu :

- 1) Apakah ketika KONI menyatakan untuk melakukan latihan secara daring latihan langsung dimulai atau tidak?
- 2) Bagaimana pelatih melakukan *monitoring*?
- 3) Program latihan yang diberikan pada masa Covid-19 apakah sama dengan masa normal?
- 4) Manajemen pelatihan seperti apa yang diberikan di masa Covid-19?
- 5) Bagaimana kondisi atlet dengan model latihan jarak jauh dibandingkan masa pandemi dan non pandemi (normal)? Apa perbedaannya?.
- 6) Bagaimana target dan pengelolaan latihannya?
- 7) Apakah ada perbedaan latihan TGR dengan yang tanding?
- 8) Berapa atlet yang akan terjun di PON PAPUA cabang pencak silat?
- 9) Seperti apa sarana prasarana untuk latihan fisik dan
- 10) Bagaimana cara pelatih mengevaluasi latihan jarak jauh?

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data menggunakan deskriptif. Teknik analisis data kualitatif untuk data angket dan wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis data oleh Miles dan Huberman. Menurut Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2009:246) bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Dalam teknik analisis ini, terdapat empat langkah analisis data yang berupa:

### **1. Pengumpulan Data**

Data yang dianalisis merupakan data yang diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Data-data tersebut berisi tentang apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dan ditemui selama proses penelitian berlangsung.

### **2. Reduksi Data**

Setelah melakukan pengumpulan data, langkah selanjutnya adalah reduksi data. Reduksi data adalah proses memilih hal-hal pokok, menyederhanakan permasalahan dan memfokuskannya pada hal-hal yang penting dan dapat dikategorisasi sesuai dengan fokus penelitian.

### **3. Penyajian Data**

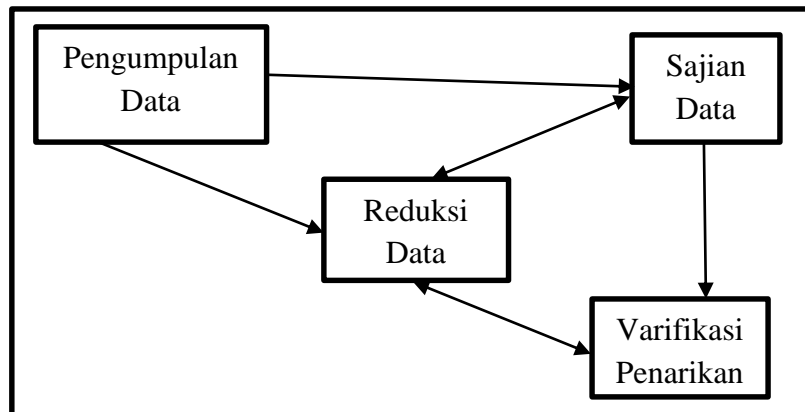
Dalam penyajian data, peneliti mengumpulkan informasi yang didapat selama proses penelitian yang sudah melalui proses reduksi data. Dengan demikian, peneliti akan mengerti apa yang akan terjadi

dan dapat mengerjakan sesuatu pada analisis data ataupun langkah-langkah lain berdasarkan penelitian tersebut.

#### 4. Penarikan Simpulan

Penarikan simpulan ini didapatkan setelah melakukan verifikasi dengan cara melakukan peninjauan kembali sambil mencocokkan dengan catatan lapangan agar memperoleh pemahaman yang tepat. Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh memiliki tingkat validitas yang kuat.

Apabila digambarkan, maka langkah-langkah analisa data menurut Miles dan Huberman adalah sebagai berikut.



Gambar 1. Teknik analisa data oleh Miles dan Huberman

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 20 butir. Angket tersebut dikirimkan melalui *google form* dengan alamat: <http://gg.gg/angket-manajemen-pelatihan>.

#### 1. Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Manajemen Pelatihan

##### a. Perencanaan Latihan

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan perencanaan latihan diperoleh skor terendah (*minimum*) 11,00, skor tertinggi (*maksimum*) 19,00, rata-rata (*mean*) 16,27, nilai tengah (*median*) 17,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 17,00, *standar deviasi* (SD) 1,96. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Perencanaan Latihan

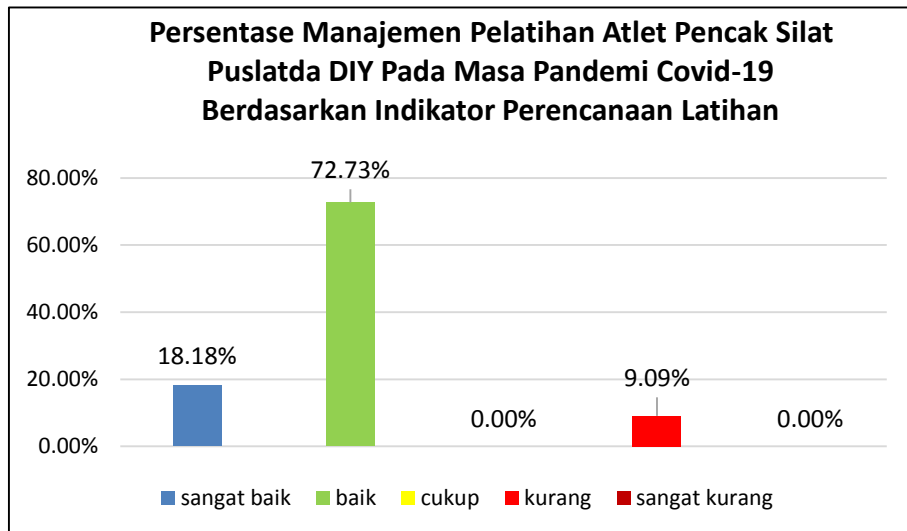
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	11
<i>Mean</i>	16,27
<i>Median</i>	17,00
<i>Mode</i>	17,00
<i>Std, Deviation</i>	1,96
<i>Minimum</i>	11,00
<i>Maximum</i>	19,00

Norma penilaian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan perencanaan latihan disajikan pada table 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Perencanaan Latihan

<i>No</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
<b>1</b>	$17 < X$	Sangat Baik	2	18,18%
<b>2</b>	$14 < X \leq 17$	Baik	8	72,73%
<b>3</b>	$11 < X \leq 14$	Cukup	0	0,00%
<b>4</b>	$8 < X \leq 11$	Kurang	1	9,09%
<b>5</b>	$X \leq 8$	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 3 tersebut di atas, manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan perencanaan latihan dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Perencanaan Latihan

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan perencanaan latihan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 9,09% (1 orang), “cukup” sebesar 0,00% (0 orang), “baik” sebesar 72,73% (8 orang), dan “sangat baik” sebesar 18,18% (2 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 90,91% atlet pencak silat Puslatda DIY mampu melakukan perencanaan latihan dengan baik.

#### b. Pelaksanaan Latihan

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan pelaksanaan latihan diperoleh skor terendah (*minimum*) 13,00, skor tertinggi (*maksimum*) 23,00, rata-rata (*mean*) 19,55, nilai tengah (*median*)

20,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, *standar deviasi* (SD) 2,61.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Pelaksanaan Latihan

<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	11
<i>Mean</i>	19,55
<i>Median</i>	20,00
<i>Mode</i>	20,00
<i>Std, Deviation</i>	2,61
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	23,00

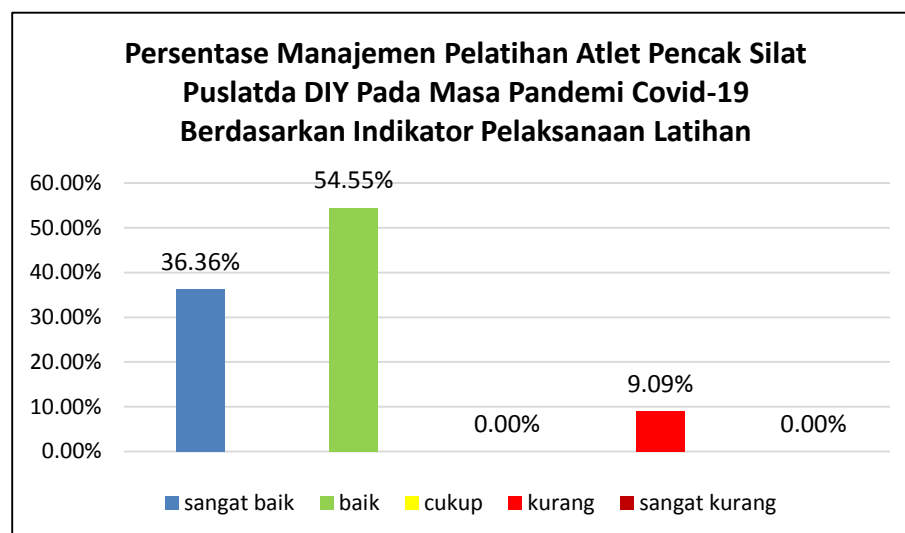
Norma penilaian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan pelaksanaan latihan disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Pelaksanaan Latihan

<i>No</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
<b>1</b>	$20,4 < X$	Sangat Baik	4	36,36%
<b>2</b>	$16,8 < X \leq 20,4$	Baik	6	54,55%
<b>3</b>	$13,2 < X \leq 16,8$	Cukup	0	0,00%
<b>4</b>	$9,6 < X \leq 13,2$	Kurang	1	9,09%
<b>5</b>	$X \leq 9,6$	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 5 tersebut di atas, manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi

Covid-19 berdasarkan pelaksanaan latihan dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Pelaksanaan Latihan

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan pelaksanaan latihan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 9,09% (1 orang), “cukup” sebesar 0,00% (0 orang), “baik” sebesar 54,55% (6 orang), dan “sangat baik” sebesar 36,36% (4 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 90,91% atlet pencak silat Puslatda DIY mampu melakukan pelaksanaan latihan dengan baik.

#### c. Sarana Prasarana

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan

sarana prasarana diperoleh skor terendah (*minimum*) 4,00, skor tertinggi (*maksimum*) 8,00, rata-rata (*mean*) 5,55, nilai tengah (*median*) 5,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00, *standar deviasi* (SD) 1,16. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Sarana Prasarana

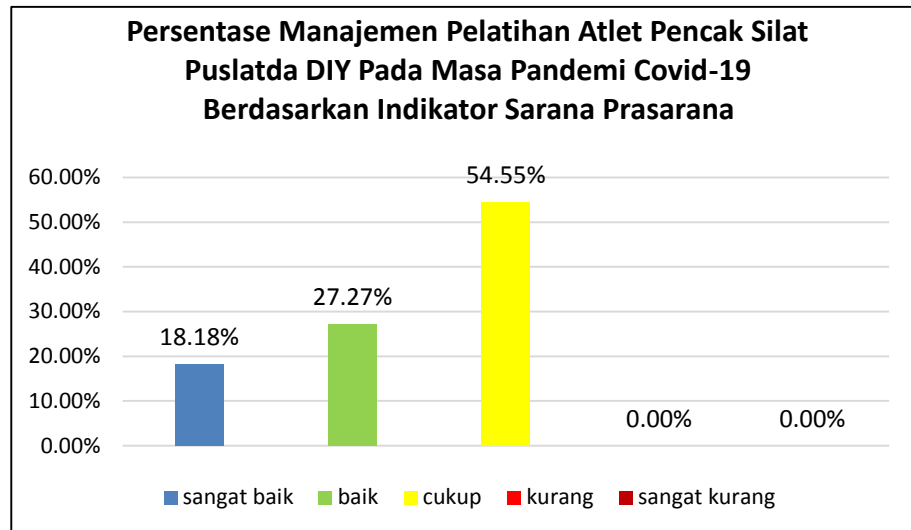
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	11
<i>Mean</i>	5,55
<i>Median</i>	5,00
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std, Deviation</i>	1,16
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	8,00

Norma penilaian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan sarana prasarana disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Sarana Prasarana

<i>No</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
<b>1</b>	$6,8 < X$	Sangat Baik	2	18,18%
<b>2</b>	$5,6 < X \leq 6,8$	Baik	3	27,27%
<b>3</b>	$4,4 < X \leq 5,6$	Cukup	6	54,55%
<b>4</b>	$3,2 < X \leq 4,4$	Kurang	0	0,00%
<b>5</b>	$X \leq 3,2$	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan sarana prasarana dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Sarana Prasarana

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan sarana prasarana berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “cukup” sebesar 54,55% (6 orang), “baik” sebesar 27,27% (3 orang), dan “sangat baik” sebesar 18,18% (2 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 45,45% atlet pencak silat Puslatda DIY mampu menyiapkan sarana prasarana dengan baik.

#### d. *Monitoring*

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator *monitoring* diperoleh skor terendah (*minimum*) 2,00, skor tertinggi (*maksimum*) 8,00, rata-rata (*mean*) 6,73, nilai tengah (*median*)

7,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,76.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator *Monitoring*

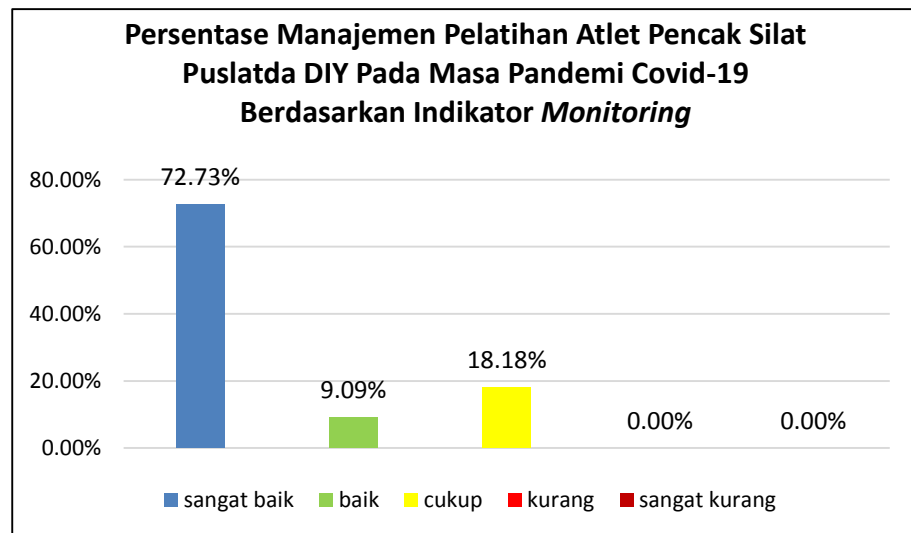
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	11
<i>Mean</i>	6,73
<i>Median</i>	7,00
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std, Deviation</i>	1,76
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	8,00

Norma penilaian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan *monitoring* disajikan pada table 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator *Monitoring*

<i>No</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
<b>1</b>	6,8 < X	Sangat Baik	8	72,73%
<b>2</b>	5,6 < X ≤ 6,8	Baik	1	9,09%
<b>3</b>	4,4 < X ≤ 5,6	Cukup	2	18,18%
<b>4</b>	3,2 < X ≤ 4,4	Kurang	0	0,00%
<b>5</b>	X ≤ 3,2	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan *monitoring* disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator *Monitoring*

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator *monitoring* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “cukup” sebesar 18,18% (2 orang), “baik” sebesar 9,09% (1 orang), dan “sangat baik” sebesar 72,73% (8 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 81,82% atlet pencak silat Puslatda DIY mendapatkan monitoring dengan baik.

e. Evaluasi

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator evaluasi diperoleh skor terendah (*minimum*) 6,00, skor tertinggi (*maksimum*) 20,00, rata-rata (*mean*) 15,55, nilai tengah (*median*) 16,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 15,00, *standar deviasi* (SD) 3,34. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Evaluasi

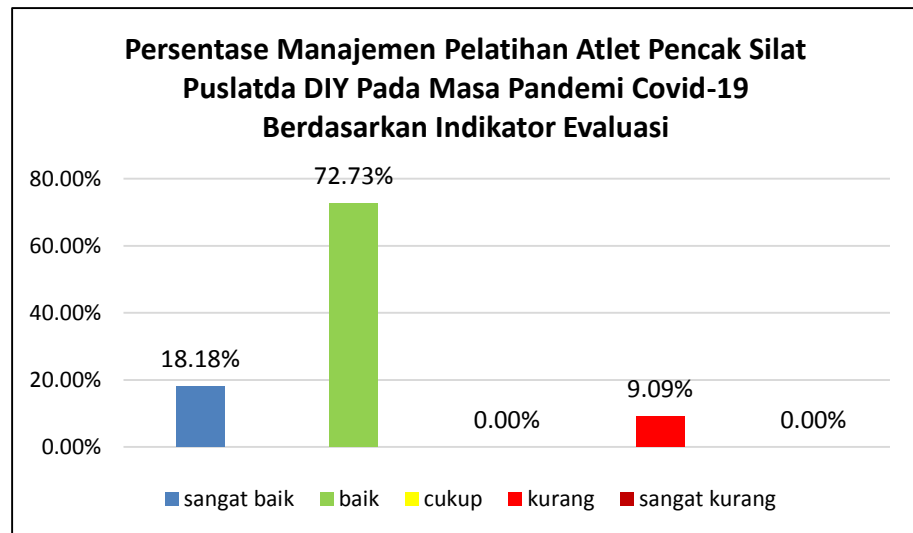
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	11
<i>Mean</i>	15,55
<i>Median</i>	16,00
<i>Mode</i>	15,00
<i>Std, Deviation</i>	3,34
<i>Minimum</i>	6,00
<i>Maximum</i>	20,00

Norma penilaian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator evaluasi disajikan pada table 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Evaluasi

<i>No</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
<b>1</b>	$17 < X$	Sangat Baik	2	18,18%
<b>2</b>	$14 < X \leq 17$	Baik	8	72,73%
<b>3</b>	$11 < X \leq 14$	Cukup	0	0,00%
<b>4</b>	$8 < X \leq 11$	Kurang	1	9,09%
<b>5</b>	$X \leq 8$	Sangat Kurang	0	0,00%
<b>Jumlah</b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas, manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Indikator Evaluasi

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator evaluasi berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 9,09% (1 orang), “cukup” sebesar 0,00% (0 orang), “baik” sebesar 72,73% (8 orang), dan “sangat baik” sebesar 18,18% (2 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 90,91% atlet pencak silat Puslatda DIY mampu melakukan evaluasi dengan baik.

## 2. Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19 secara Keseluruhan

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 diperoleh skor terendah (*minimum*) 37,00, skor tertinggi (*maksimum*) 76,00, rata-rata (*mean*) 63,64, nilai tengah (*median*) 65,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 65,00, *standar deviasi* (SD) 15,44. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19

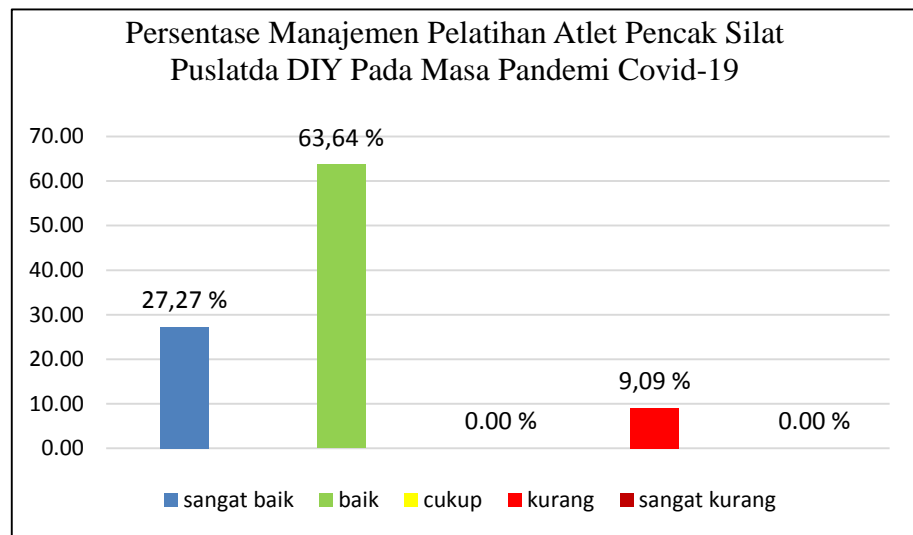
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	11
<i>Mean</i>	63,64
<i>Median</i>	65,00
<i>Mode</i>	65,00
<i>Std. Deviation</i>	9,57
<i>Minimum</i>	37,00
<i>Maximum</i>	76,00

Norma penilaian manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 disajikan pada table 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19

<i>No</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>%</i>
1	$68 < X$	Sangat Baik	3	27,27 %
2	$56 < X \leq 68$	Baik	7	63,64 %
3	$44 < X \leq 56$	Cukup	0	0,00 %
4	$32 < X \leq 44$	Kurang	1	9,09 %
5	$X \leq 32$	Sangat Kurang	0	0,00 %
<b><i>Jumlah</i></b>			<b>11</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 tersebut di atas, manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Persentase Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY Pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 9,09% (1 orang), “cukup” sebesar 0,00% (0 orang), “baik” sebesar 63,64% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 27,27% (3 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 90,91% atlet pencak silat Puslatda DIY mampu melakukan manajemen pelatihan dengan baik.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pelatihan atlet pencak silat puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil

analisis menunjukkan bahwa manajemen pelatihan atlet pencak silat puslatda DIY pada masa pandemi Covid-19 dalam kategori baik. Secara rinci ada 3 atlet kategori sangat baik dan 7 atlet kategori baik, tetapi masih ada 1 atlet dalam kategori kurang. Atlet dalam kategori baik artinya mereka mampu untuk *manage* latihan mandiri selama masa pandemi Covid-19. Atlet mampu menjalankan jadwal latihan, materi latihan, tanggap dengan materi yang diberikan oleh pelatih, dan mempunyai target saat latihan.

Informasi yang beredar mengenai wabah Covid-19 sangat banyak, sehingga menyebabkan orang menjadi panik, cemas, dan ketakutan yang berlebihan. Kondisi ini jika dibiarkan terus menerus bisa memberikan dampak yang negatif bagi seorang atlet yang sedang melakukan persiapan *event* PON Papua. Diungkapkan Agung Nugroho AM. M.SI selaku sekretaris KONI DIY, Puslatda DIY tetap melakukan latihan mandiri meskipun sedang mewabahnya Covid-19. *Monitoring* latihan mandiri dilakukan secara virtual oleh Binpres KONI. Selanjutnya akan mengadakan pertemuan dengan cara *daring* untuk mendiskusikan hal-hal terkait pelaksanaan dan hambatan yang ditemui ketika latihan mandiri.

Henry Simamora (1995) pelatihan, adalah suatu kegiatan yang berhubungan dengan proses belajar mengajar. Pelatihan merupakan penciptaan lingkungan tertentu di mana para atlet dapat memperoleh atau mempelajari sikap, kemampuan, keahlian, pengetahuan, dan perilaku yang secara spesifik berkaitan dengan latihan, dengan perolehan keahlian-keahlian tertentu yang diarahkan untuk membantu atlet dalam melaksanakan latihan mereka pada saat

ini dengan lebih baik. Anwar Prabu Mangkunegara (2005: 51-53) menambahkan bahwa “indikator pelatihan yaitu mencakup instruktur, atlet, materi, metode, biaya, fasilitas-fasilitas pelatihan, tujuan, dan sasaran”.

Manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dalam masa pandemi Covid-19 terbagi menjadi lima indikator, yaitu indikator perencanaan latihan, indikator pelaksanaan latihan, indikator sarana prasarana, indikator *monitoring* dan indikator evaluasi. Hasil selengkapnya untuk masing-masing indikator dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Perencanaan Latihan

Manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dalam masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator perencanaan latihan masuk dalam kategori baik, namun atlet mempunyai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 90,91%. Hani Handoko (1995: 110), program latihan dirancang untuk meningkatkan prestasi atlet, mengurangi absensi dan perputaran, serta memperbaiki kekurangan atlet. Bahwa pelatih mempunyai program tertulis jangka pendek dan jangka panjang untuk meningkatkan kualitas latihan atlet pada masa pandemi virus Covid-19. Peningkatan kualitas latihan sesuai dengan visi dan misi yang telah dirumuskan oleh Pengda, pelatih, dan atlet (tim). Program yang sudah dibuat, kuncinya ialah program latihan yang diterapkan atlet sesuai tidak dengan program yang diberikan pelatih. Perlu adanya dikusi secara khusus antara pelatih dengan atlet. Artinya para pelatih juga harus melakukan pendekatan secara individual. Kegunaanya agar

pelatih dapat memahami sejauh mana atlet ini bisa terkondisikan selama proses latihan, sehingga mencapai target yang diharapkan pelatih.

Program latihan masa pandemi tidak sama dengan keadaan normal. Selain itu jelas tidak dapat melakukan latihan bersama, terutama latihan yang beregu (TGR) hanya dapat melakukan latihan secara individu. Cabang olahraga tertentu yang memenuhi syarat *physical distancing* pun tidak melakukan latihan secara langsung. Pengelolaan latihan bersifat mandiri sehingga berbeda dari masa normal. Pemerintah juga menganjurkan untuk tidak melaksanakan latihan bersalam selama masa pandemi Covid-19.

Melihat dimensi tersebut di atas nampak bahwa tugas yang diemban oleh pelatih dan atlet cukup berat, oleh karena itu dalam melaksanakan tugasnya pelatih harus memiliki berbagai persyaratan. Dengan demikian, kinerja pelatih dalam penelitian ini dilihat dari upaya meningkatkan latihan atlet pencak silat Puslatda DIY pada saat *daring* baik secara individu maupun sebagai kelompok, mendorong latihan atlet secara keseluruhan yang direfleksikan dalam kenaikan produktivitas, serta merangsang dalam pengembangan pribadi dengan tujuan meningkatkan hasil latihan dan target latihan. Selain itu, membantu untuk dapat menyusun program pengembangan dan pelatih yang lebih tepat guna, menyediakan alat/sarana untuk membandingkan latihan bersama dengan latihan di rumah untuk mengeluarkan pendapatnya tentang latihan.

## 2. Pelaksanaan Latihan

Manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dalam masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator pelaksanaan latihan masuk dalam kategori baik, namun atlet mempunyai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 90,91%. Soekidjo Notoatmodjo (1992: 32) jumlah atlet, tingkat kecerdasan dan latar belakang atlet, umur dan pengalaman dalam praktek, tingkat minat untuk mengikuti latihan dan tingkat kesediaan mengembangkannya, tingkat pengetahuan atlet mengenai maksud latihan, serta lingkungan. Dengan demikian, untuk memperlancar proses pelatihan.

Pelaksanaan merupakan bagian dan proses kelompok atau organisasi yang tidak dapat dipisahkan. Di dalam tahap *actuating* terdapat usaha yang dilakukan pelatih berupa pemberian motivasi untuk menanamkan pemahaman tentang landasan latihan yang mereka lakukan, yaitu menuju tujuan yang telah ditetapkan, serta memberikan dorongan sehingga mereka bisa menyadari dan timbul kemauan untuk berlatih di rumah atau secara *daring* dengan tekun dan baik. Jadi setiap kinerja yang dilakukan saat latihan harus diketahui oleh semuanya artinya ada komitmen antara atlet, pelatih, kemudian organisasi. Perlunya penjelasan terkait bentuk latihan dan proses latihan, meskipun dalam jangka waktu dekat akan ada pertemuan untuk latihan fisik.

Target latihan atlet dalam masa pandemi yaitu kondisi fisik atlet tetap stabil. Jika pandemi Covid-19 telah usai, maka diperbolehkan melakukan latihan bersama. Latihan tersebut akan meningkatkan kembali

kondisi fisik, kemampuan teknik, serta diadakan *tryout* untuk mengetahui kemampuan atlet.

### 3. Sarana Prasarana

Manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dalam masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator sarana prasarana masuk dalam kategori baik, namun atlet mempunyai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 45,45%. Oemar Hamalik (2007: 68) Penggunaan media pelatihan secara tepat dan efektif sangat membantu proses kegiatan pelatihan. Media pelatihan yang efektif dan efisien harus disesuaikan dengan kebutuhan pelatihan. Pemilihan media secara tepat dan dikatakan komunikatif adalah jika media yang digunakan mudah, murah, menarik, merangsang, dan dapat bermanfaat.

Sarana prasarana latihan seperti samsak, pecing telah disediakan oleh Pengda atau pelatih sehingga atlet dapat membawa peralatan latihan yang dibutuhkan. Namun bagi atlet yang sudah memiliki peralatan sendiri di rumah masing-masing dapat menyesuaikan program latihan kekuatan..

Sarana prasarana umum seperti Gor, lapangan, dan lain-lain pada masa pandemi saat ini belum bisa di buka untuk umum. Oleh karena itu, latihan hanya terbatas latihan mandiri di rumah atau latihan yang sifatnya bukan di fasilitas umum milik pemerintah daerah. Cabang olahraga lain misalnya seperti sepatu roda, ketika latihan tidak dapat menggunakan sirkuit tetapi menggunakan model latihan di jalan yang sifatnya bukan fasilitas umum.

#### 4. Monitoring

Manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dalam masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator *Monitoring* masuk dalam kategori baik, namun atlet mempunyai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 81,82%. (Harry Hikmat) *Monitoring* atau pengawasan digunakan untuk melihat sejauh mana hasil yang telah tercapai. Pengawasan merupakan proses dasar yang secara esensial tetap berguna bagaimanapun rumitnya suatu cabang olahraga yang sifatnya individu berjumlah 11 atlet dan dilakukan latihan secara *daring* atau di rumah masing-masing pada masa pandemi. Pengawasan dilakukan oleh pelatih terhadap anak latihnya.

Prinsip dari *monitoring* adalah pendataan. Jadi kunci pertama untuk melakukan *monitoring* adalah pelatih harus mengetahui kondisi atlet secara fisik dan psikis. Pendataan secara keseluruhan artinya mengetahui kondisi fisik atlet, kekuatan fisik, dan proses melakukan latihan.

Pengawasan dilakukan dengan tujuan agar hasil pelaksanaan latihan yang dicapai berdaya guna (efisien) dan berhasil guna (efektif) sesuai dengan rencana yang telah ditentukan sebelumnya. Jadi, walaupun *planning* pelatih dan tim baik, tetapi apabila pelaksanaan latihan tidak terawasi (sehingga latihan tidak teratur, tertib dan terarah) maka tujuan yang telah ditetapkan tidak akan tercapai. Dengan demikian, *monitoring* mempunyai fungsi untuk mengawasi segala kegiatan agar tertuju kepada sarannya, sehingga tujuan yang telah ditetapkan tercapai.

## 5. Evaluasi

Manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dalam masa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator evaluasi masuk dalam kategori baik, namun atlet mempunyai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 90,91%. (Mehren dan Lehmann, 1987) “Evaluasi suatu proses perencanaan memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif-alternatif keputusan”

Bentuk kegiatan utama yang dilakukan oleh pelatih pada tahap ini ialah menilai. Menilai sejauh mana target latihan atlet telah dicapai, hasil latihan selama covid-19 selaras dengan standar yang telah ditetapkan atau tidak, dan program peningkatan daya tahan tubuh serta motivasi pada diri atlet.

Tahap evaluasi merupakan indikator kemajuan atlet setelah melaksanakan program peningkatan kualitas fisik, teknik, taktik, dan motivasi. Hasil evaluasi akan menunjukkan titik kelemahan dari suatu kegiatan yang telah dilakukan, sehingga pelatih akan dapat merancang tindak perbaikan di masa mendatang. Dalam kata lain, evaluasi merupakan parameter untuk mengukur apakah suatu program sudah mencapai tujuannya atau belum dan apakah pencapaian itu sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan atau tidak.

Oleh sebab itu, pelatih perlu mengevaluasi dengan sistematis dalam menilai manfaat atau kegunaan program latihan. Caranya dengan mendokumentasikan hasil-hasil pelatihan dari segi bagaimana

sesungguhnya atlet berperilaku kembali pada latihan mereka dan relevansinya perilaku atlet pada tujuan-tujuan tim.

Mendokumentasikan latihan atlet dapat berupa video, sehingga atlet tidak dapat berbohong setiap melakukan latihan mandiri. Apabila keadaan telah kembali normal, atlet dapat diuji dengan tes fisik. Hal paling penting dalam latihan mandiri yaitu daya tahan erobik harus memenuhi standar minimal. Jika kondisi atlet tidak kekontrol, artinya kemungkinan atlet tidak latihan, atlet kurang tidur, atau latihan mandiri tidak sesuai dengan porsi program latihan yang sudah diberikan oleh para pelatih.

Jadi, yang dapat atlet lakukan dalam evaluasi latihan yaitu selalu melaporkan kondisi fisiknya, program latihan yang dikerjakan, dan sejauh mana perkembangan latihan mandiri. Tidak hanya atlet, pelatih juga memberikan umpan balik dari laporan yang disampaikan atlet. Kemudian pelatih memberikan instruksi latihan selanjutnya. Itu yang sementara dapat dilakukan, memang tidak dapat secara penuh namun minimal telah dapat menjaga atlet agar latihan mandiri terlaksana dengan baik.

Berdasarkan hasil angket diketahui bahwa dari 5 indikator manajemen pelatihan persentase perencanaan latihan sebesar 22,73%, pelaksanaan latihan sebesar 22,73%, sarana prasarana sebesar 11,36%, *monitoring* sebesar 20,45%, dan evaluasi sebesar 22,73%. Indikator yang memiliki persentase paling tinggi yaitu perencanaan latihan, pelaksanaan latihan, dan evaluasi.

Berdasarkan akumulasi dari 5 indikator manajemen pelatihan, atlet pencak silat Puslatda DIY di masa Covid-19 masuk dalam kategori baik yaitu

sebesar, 90,91%. Artinya meskipun dalam masa pandemi, atlet pencak silat Puslatda DIY mampu melakukan manajemen pelatihan dengan baik. Mereka tetap melakukan latihan sebagaimana mestinya dengan SOP protokol kesehatan. Mencuci tangan, menggunakan maske, dan jaga jarak.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendati peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Instrumen tidak diujicobakan terlebih dahulu.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan:

1. Manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dengan latihan mandiri pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 orang), “kurang” sebesar 9,09% (1 orang), “cukup” sebesar 0,00% (0 orang), “baik” sebesar 63,64% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 27,27% (3 orang). Berdasarkan hasil tersebut, sebesar 90,91% atlet pencak silat Puslatda DIY PON 2020 mampu melakukan manajemen pelatihan dengan baik.
2. Perbedaan manajemen pelatihan atlet TGR dengan atlet tanding Puslatda PON 2020 pada masa pandemi Covid-19 terletak pada pembebanan latihan fisik.
  - a. Pembebanan latihan fisik atlet TGR tidak perlu dibentuk, namun lebih banyak pada *flexibility*, *agility*, dan koordinasi.
  - b. Pembebanan latihan fisik atlet tanding terpusat pada daya tahan kekuatan serta pembentukan *speed*. Ditempuh secara maksimum saat persiapan umum.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk lebih meningkatkan manajemen pelatihan dalam menghadapi pandemi Covid-19.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan bermanfaat bagi atlet supaya dapat memajemen pelatihan dengan baik khususnya dalam menghadapi pandemi Covid-19, pada masa persiapan *event* PON Papua 2020.

## **C. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dalam masa pandemi Covid-19 khususnya dalam menghadapi *new normal*.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian tentang manajemen pelatihan atlet pencak silat Puslatda DIY dalam masa pandemi Covid-19 dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih memperketat dalam pengambilan data, akan lebih baik jika dilakukan triangulasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aj, O. (2010). *Bunga rampai pencak silat*. (Online). <http://rasyid-aj.com>  
<http://waroengsilat.com>.
- Anju Dwivedi. (2006). *Merancang Pelatihan Partisipatif Untuk Pemberdayaan*. Yogyakarta: Pondok Edukasi.
- Anwar Prabu Mangkunegara. (2005). *Sumber Daya Manusia Perusahaan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Chan, JF-W, Kok, K-H, Zhu, Z, Chu, H, To, KK-W, & Yuan, S. (2020). Genomic characterization of the 2019 novel human-pathogenic coronavirus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerg Microbes Infect.* 9(1):221-36.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel coronavirus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Djati Julitriarsa dan John Suprihanto (1998). *Manajemen Umum Sebuah Pengantar Cet,III*. Yogyakarta: BPFE.
- Fehr AR, & Perlman S. (2015). Coronavirus: An Overview of Their Replication and Pathogenesis. *Methods Mol Biol*; 1282: 1– 23.
- Gorbalenya AE, Baker SC, Baric RS, de Groot RJ, Drosten C, Gulyaeva AA. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat Microbiol*. DOI: 10.1038/s41564-020-0695-
- Gristyutawati, A.D, Endro Puji Purwono, & Widodo, A. (2012). Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Sekota Semarang tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (3)
- Guan, Y. (2003). Isolation and characterization of viruses related to the SARS coronavirus from animals in southern China. *Science*, 302, 276–278.
- Hani Handoko. (1995). *Manajemen Personalidan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE.
- Hasibuan. (2012). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Bumi Aksara.


- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Zang Li, & Fan G. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 24: 2020.
- Kholis, M.N. (2016). Aplikasi nilai-nilai luhur pencak silat sarana membentuk moralitas bangsa. *Jurnal SPORTIF* | Vol. 2 No. 2.
- Kriswanto, E.S. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta: UNY Press.
- Ikka Kartika. (2011). *Mengelola Pelatihan Partisipatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Imamul Arifin dan Giana Hadi. (2007). *Membuka Cakrawala Ekonomi*. Bandung: PT. Setia Purna Inves.
- Irawan. (1997). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: STIA-LAN Press.
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat panduan praktis edisi kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maryono. (1999). Pencak silat in the Indonesian archipelago. *Rapid Journal*, Vol 4, No. 2 (Book 12, pp: 38 – 39).
- Mellalieu, S. D. & Hanton, S. (2009). *Advances in applied sport psychology*. London and New Tork: Routledge.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan pencak silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, A. (2004). *Pencak silat comparasi, implementasi dan manajemen*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nuraida, N. (2016). Pengembangan nilai-nilai karakter melalui pendidikan pencak silat untuk anak usia dini. *Tunas Siliwangi*, Vol.2, No.1, pp.: 59-77.
- Oemar Hamalik. (2007). *Manajemen Pelatihan Ketenagakerjaan: Pendekatan Terpadu (Cet.4)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Pandji Anoraga. (2009). *Manajemen Bisnis*. Jakarta: Rineka Cipta
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 diagnosis & penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Permatasari, Dian. (2020). *Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19*. Yogyakarta: UNY.
- Riedel S, Morse S, Mietzner T, Miller S. Jawetz, Melnick, & Adelberg's. (2020). *Medical Microbiology. 28th ed*. New York: McGrawHill Education/ Medica.

- Rony Wahyudi Eka Bebasari Elda Nazriati. (2015). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JOM FK*, Volume 2 No. 2.
- Rothan, HA, & Byrareddy, SN. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun.* DOI: 10.1016/j.jaut.2020.102433.
- Siswantoyo. (2008). *Napak tilas jejak pencak silat*. Yogyakarta: UNY Press.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soekidjo Notoatmodjo. (1992). Pengembangan Sumber Daya Manusia. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sondang P. Siagian. (2003). Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1993). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suwatno dan Donni. (2011). *Manajemen SDM dalam Organisasi Publik dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology: international edition*. New York: McGrawHill.
- The Liang Gie. (2000). *Administrasi Perkantoran Modern*. Yogyakarta: Liberty.
- Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI. (2007). *Ilmu & Aplikasi Pendidikan: Bagian 4 Pendidikan Lintas Bidang*. Bandung: PT. Imtima.
- Veithzal Rivai & Ella Jauvani. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan: Dari Teori ke Praktik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol 9, 528-537.
- Wang Z, Qiang W, Ke H. (2020). *A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention*. China: Hubei Science and Technology Press.
- WHO. (2020). *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1*. WHO.
- Yayat. (2001). *Dasar-dasar Manajemen*. Bogor: Grasindo.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---


Nomor : 330/UN34.16/PT.01.04/2020 10 Agustus 2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Ketua Pengda IPSI DIY**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Diki Setiawan Santoso
NIM	: 15602241066
Program Studi	: Pend. Keperawatan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Manajemen pelatihan atlet pencak silat pusltda DIY pada masa pandemi covid-19
Waktu Penelitian	: 18 Agustus - 18 September 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,  
**Dr. Yudit Prasetyo, S.Or., M.Kes.**  
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :  
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Instrumen Angket Manajemen Pelatihan

### ANGKET MANAJEMEN PELATIHAN

#### Salam Olahraga!

Perkenalkan nama saya Diki Setiawan Santoso dari prodi pendidikan kepelatihan olahraga akan melakukan penelitian. Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul **“Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat Puslatda DIY pada Masa Pandemi Covid-19”** yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

#### Identitas Responden

Kelas tanding :  
Jenis Kelamin :  
Tempat, Tanggal Lahir :  
Jabatan :

#### Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah dengan sesuai dengan keadaan anda saat ini, dengan memberikan tanda *chek list* (√) pada kolom jawaban yang tersedia.

#### Keterangan Pilihan Jawaban:

Sangat tidak (1)  
Kurang (2)  
Cukup (3)  
Sangat (4)

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Saya terganggu latihan dengan adanya virus Covid-19.				
2.	Saya mengikuti anjuran pemerintah menerapkan karantina wilayah.				
3.	Saya segera memulai latihan mandiri saat diterapkan karantina wilayah.				
4.	Saya melakukan adaptasi latihan dari normal ke masa pandemi.				
5.	Saya mempunyai target ketika latihan mandiri.				
6.	Saya melakukan manajemen pelatihan pada masa pandemi Covid-19				

7.	Saya dapat mengelola latihan mandiri dengan baik.				
8.	Saya memiliki fasilitas yang mendukung latihan fisik.				
9.	Saya memiliki fasilitas yang mendukung latihan teknik.				
10.	Saya dapat mengembangkan model latihan fisik.				
11.	Saya dapat mengembangkan teknik yang disampaikan pelatih.				
12.	Saya latihan mandiri secara teratur empat kali dalam seminggu.				
13.	Saya selalu diberi program latihan oleh pelatih.				
14.	Saya selalu di <i>monitoring</i> pelatih ketika latihan mandiri.				
15.	Saya lebih termotivasi ketika latihan reguler dibandingkan latihan mandiri.				
16.	Saya selalu melaporkan hasil latihan mandiri kepada pelatih melalui media daring.				
17.	Saya menyampaikan hasil latihan berupa video.				
18.	Saya mendapatkan evaluasi pelatih setelah selesai latihan.				
19.	Saya selalu mencatat evaluasi yang disampaikan pelatih.				
20.	Saya merasa mendapat dukungan dari lingkungan sekitar.				

1. Saran :

.....  
.....  
.....

2. Komentar :

.....  
.....  
.....

3. Kritik :

.....  
.....  
.....

### Lampiran 3. Pedoman Wawancara

#### **Salam Olahraga!**

Perkenalkan nama saya Diki Setiawan Santoso dari prodi pendidikan kepelatihan olahraga akan melakukan penelitian. Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat DIY Pada Masa Pandemi Covid-19**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

#### **A. Identitas Responden**

Jabatan :  
Jenis Kelamin :  
Tempat, Tanggal Lahir :

#### **B. Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda saat ini.

#### **C. Pertanyaan**

1. Apakah ketika KONI menyatakan untuk melakukan latihan secara daring latihan langsung dimulai atau tidak?  
.....  
.....
2. Bagaimana pelatih melakukan *monitoring*?  
.....  
.....
3. Program latihan yang diberikan pada masa Covid-19 apakah sama dengan masa normal?  
.....  
.....

4. Manajemen pelatihan seperti apa yang diberikan di masa Covid-19?  
.....  
.....
5. Bagaimana kondisi atlet dengan model latihan jarak jauh dibandingkan masa pandemi dan non pandemi (normal)? Apa perbedaannya?  
.....  
.....
6. Bagaimana target dan pengelolaan latihannya?  
.....  
.....
7. Apakah ada perbedaan latihan TGR dengan yang tanding?  
.....  
.....
8. Berapa atlet yang akan terjun di PON PAPUA cabang pencak silat?  
.....  
.....
9. Seperti apa sarana prasarana untuk latihan fisik dan teknik saat pandemi?  
.....  
.....
10. Bagaimana cara pelatih mengevaluasi latihan jarak jauh?  
.....  
.....

Lampiran 4. Hasil Angket Manajemen Pelatihan

No.	Kelas Tanding	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Jabatan	Pernyataan																				Σ
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Tunggal	Laki-Laki	2 Agustus 1995	Atlet	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	3	67
2	G Putra	Laki-Laki	Bantul, 23 Februari 1997	Atlet	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	57
3	Tanding F Putri	Perempuan	Bantul, 12 September 1992	Atlet	4	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	62
4	Irwan	Laki-Laki	Sintang, 22 Mei 1995	Atlet	4	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	65
5	Beregu Putra	Laki-Laki	Karang Sari, 12 Mei 1996	Atlet	4	4	1	1	1	1	2	2	3	3	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	37
6	Tunggal Putri	Perempuan	Sleman, 14 Mei 2001	Atlet	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	65
7	C	Perempuan	Bantul 23 Juli 1997	Atlet	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	70
8	J Pa	Laki-Laki	Bantul 1 Maret 1994	Atlet	1	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	69
9	Seni Regu	Laki-Laki	Yogyakarta 24 April 1997	Atlet	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	67
10	B Putri	Perempuan	Sleman, 15 Juni 1998	Atlet	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	65
11	Kelas D	Perempuan	Jakarta 17 September 1993	Atlet	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76

## Lampiran 5. Hasil Wawancara

### Salam Olahraga!

Perkenalkan nama saya Diki Setiawan Santoso dari prodi pendidikan kepelatihan olahraga akan melakukan penelitian. Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat DIY Pada Masa Pandemi Covid-19**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

#### A. Identitas Responden

Jabatan : Sekretaris KONI  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat, Tanggal Lahir :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda saat ini.

#### C. Pertanyaan

1. Apakah ketika KONI menyatakan untuk melakukan latihan secara *daring* latihan langsung dimulai atau tidak?

Jawab:

Iya, ketika pemerintah menyatakan bahwasannya semua kegiatan apapun itu bentuknya harus dihentikan dulu terkait dengan adanya virus Covid-19. Kami selaku KONI memanggil atau mengundang semua pelatih dari berbagai cabang khususnya cabang Pencak Silat yang dipertandingkan pada PON PAPUA. Bahwasannya latihan bersama dihentikan dulu tetapi tetap dilakukan secara *daring* atau pun dirumah masing-masing, dengan protokol kesehatan.

2. Bagaimana pelatih melakukan *monitoring*?

Jawab:

Karena di masa pandemi ini pustlatda tetap berjalan latihan mandiri oleh karena itu *monitoring* secara virtual dari bimpres itu selalu monitor kemudian nanti mengadakan pertemuan dengan cara *daring* kemudian di situ menanyakan tentang pelaksanaan dan hambatan.

3. Program latihan yang diberikan pada masa Covid-19 apakah sama dengan masa normal?

Jawab:

Mestinya program tidak sama jelas tidak bisa latihan bersama, apa lagi latihan yang beregu (TGR) hanya latihan individu. Cabang tertentu yang mempunyai jarak *physical distancing* memenuhi syarat itu pun tidak secara

langsung. Tidak bersama-sama oleh karena itu pengelolaannya agak beda tidak seperti masa normal, sekarang belum ada latihan bersama apa lagi Judo belum ada. Dan sifatnya mandiri kemudian mandiri jadi beda sekali di masa normal. Karena pemerintah juga menganjurkan tidak ada latihan dulu, sehingga kita juga sampai sekarang masa tanggap di DIY sampai tgl 31 Agustus 2020.

4. Manajemen pelatihan seperti apa yang diberikan di masa Covid-19?

Jawab:

Di manajemen pelatihannya juga dari bimpres mengadakan pelatihan beberapa waktu periode membuat materi dari masing-masing pelatih mengadakan program latihan kemudian mempersentasikan melalui *daring*. Kita tidak langsung, kita buat, kita tugaskan kemudian melaporkan kembali. Itu manajemen yang dilakukan sampai saat ini. *Monitoring* juga hampir sama kemudian nanti juga pelaksanaan program juga seperti apa kita tanyakan dan sifatnya individual maksudnya masing – masing pelatih.

5. Bagaimana kondisi atlet dengan model latihan jarak jauh dibandingkan masa pandemi dan non pandemi (normal)? Apa perbedaannya?

Jawab:

Jelas sangat berbeda jadi di dalam pandemi ini program latihannya juga mandiri, dan sifat latihan hanya menjaga fisik. Jadi mau mungkin meningkatkan prestasi. *Event-event*, pertandingan, *try out* belum ada. Kalau pun sudah ada sifatnya yang virtual non konteks tetapi itu pun di lakukan di masing-masing daerah sendiri-sendiri kemudian mengirimkan seperti jurus (TGR) kalau silat, karate kata, MU di kempo. Sifatnya seperti itu, jadi jelas sekali kondisinya jauh berbeda apa lagi sekarang puslatda sifatnya bagaimana atlet tetap baik kondisinya.

6. Bagaimana target dan pengelolaan latihannya?

Jawab:

Targetnya atlet sampai bulan Oktober sudah selesai kondisi fisiknya tetap stabil kemudian baru pandemi sudah pulih atau boleh latihan bersama dan sebagainya, akan meningkatkan kembali kualitas fisik, teknik, mungkin *try out* nya. Tetapi kita juga masih menunggu apakah pandemi ini mulai sudah reda kemudian mengatur *new normal*.

7. Apakah ada perbedaan latihan TGR dengan yang tanding?

Jawab:

Berbeda karena TGR secara pertandingannya lebih di seninya ataupun seperti jurus, sedangkan yang tanding lebih ke *body* konteks pesilat dari sudut biru berhadapan dengan pesilat dari sudut merah yang saling berhadapan dan saling membela diri.

8. Berapa atlet yang akan terjun di PON PAPUA cabang pencak silat?  
Jawab:  
Udah pasti yang lolos, kemudian KONI DIY mempersiapkan 154 atlet yang kita siapkan untuk puslatda ini sampai ke PON PAPUA. Selanjutnya buat bulan Desember ke dapan tahun 2021 belum fit seperti apa masa pemulihan PKPLE di pemerintahan daerah mudah-mudahan yang kita siapkan 154 itu bisa berakat di PAPUA Oktober 2021 pelaksanaanya PON PAPUA. Kalau pencak silat pasti sudah atlet yang lolos, karena yang kita pantau atlet yang lolos semuanya di KONI DIY. Jadi yang tidak lolos tidak di puslatdakan.
  
9. Seperti apa sarana prasarana untuk latihan fisik dan teknik saat pandemi?  
Jawab:  
KONI membiayai khususnya untuk atlet transport saja. Kalau sarana prasarananya belum di buka untuk umum terutama, Gor, lapangan, dan dll belum di buka sampai sekarang. Menunggu tanggal 31 Agustus 2020 jadi terbatas kalau latihan mandiri di rumah atau pun latihan yang sifatnya bukan fasilitas umum milik pemerintah daerah jadi belum boleh. Kalau latihan-latihan atlet pun di luar belum masuk di gor, sepatu roda juga belum di sirkuit tapi di model latihan di jalan yang sifatnya tidak fasilitas yang umum yang banyak.
  
10. Bagaimana cara pelatih mengevaluasi latihan jarak jauh?  
Jawab:  
Ya tentu itu, latihanya evaluasinya atlet selalu melaporkan kondisi fisiknya, program latihanya yang dikerjakan. Sampai berapa jauh. Jadi dia di monitor latihan besok ini apa latihan fisik kemudian dilaporkan ke anak-anaknya dengan koordinat video atau media lainnya, kemudian pelatih juga sama memberikan instruksi besok latihan ini. Itu yang bisa kita lakukan sementara, memang tidak bisa secara penuh kita mau seperti ideal tetapi minimal sudah bisa menjaga atlet itu bisa latihan mandiri dan itu bisa terlaksana.

## Salam Olahraga!

Perkenalkan nama saya Diki Setiawan Santoso dari prodi pendidikan kepelatihan olahraga akan melakukan penelitian. Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat DIY Pada Masa Pandemi Covid-19**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

### A. Identitas Responden

Jabatan : Pengurus Pengda IPSI DIY  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Tempat, Tanggal Lahir :

### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda saat ini.

### C. Pertanyaan

1. Apakah ketika KONI menyatakan untuk melakukan latihan secara daring latihan langsung dimulai atau tidak?

Jawab:

Kami selaku pengda pada saat latihan dilakukan secara *daring* melakukan diskusi dengan semua pelatih untuk menetapkan bahwa latihan tetap dijalankan tetapi dilakukan secara *daring* atau dirumah masing-masing.

2. Bagaimana pelatih melakukan *monitoring*?

Jawab:

Prinsip dari *monitoring* adalah pendataan jadi kunci dari pertama untuk melakukan *monitoring* pelatih harus tau kondisi atlet secara fisik, psikis, mental. Psikisnya dari mentalnya tadi salah satunya, kemudian pendataan secara keseluruhan artinya kondisi atlet seperti apa misalnya dilihat dengan kondisi fisiknya biar tahu mereka kondisi fisiknya misalnya kekuatannya seperti apa sampai dimana kemudian prosesnya seperti apa melakukan latihannya seperti apa.

3. Program latihan yang diberikan pada masa Covid-19 apakah sama dengan masa normal?

Jawab:

Kemudian dipemrogaman, kuncinya dipemrogaman latihannya di cek sesuai tidak dengan apa yang dilakukan pelatih yang diterapkan terhadap atlet itu sendir. Perlu adanya diskusi secara khusus antara pelatih dengan atlet. Artinya para pelatih juga harus pendekatan secara individual juga sehingga pelatih bisa memahami betul dan sejauh mana atlet ini bisa terkondisikan selama proses latihan sehingga target sesuai dengan pelatih.

4. Manajemen pelatihan seperti apa yang diberikan di masa Covid-19?

Jawab:

Memang agak sulit tapi manajemen yang dilakukan itu tidak perlu terlalu general artinya bahwa. Pertama bicarakan dulu dengan tim itu yaa atlet, pengurus, jangan sampai apapun yang dilakukan tidak diketahui oleh pengurus itu yang paling penting, setelah itu, program bisa diterapkan dengan cara salah satunya latihan mandiri tapi tetap terkontrol yang mereka lakukan membuat video latihan, kemudian video ini juga harus dilihat durasinya seperti apa. Karena bisa mereka melakukan satu dua kali kemudian seolah-olah sedang melakukan padahal pembohongan. Untuk itu durasi dari video itu akan disesuaikan mereka pada saat melakukan, kemudian denyut nadi mereka cek pada cek denyut nadi kita lihat mereka mulai kemudian kita juga memperhatikan paling tidak terlalu jauh validasinya antara yang dilihat dengan mereka suruh hitung pegang yak mulai, kita juga pegang. Meskipun kita tidak melatih atau kita tidak beraktivitas disitu tapi kita bisa mengontrol, kemungkinan dia itu berbohong atau tidak. Juga diketahui bahwa sebenarnya ada satu hal yang tidak atau sulit terkontrol pada saat mereka makan pola makanya. Karena kita tidak bisa mengecek karena di rumah individual masing-masing. Kalau tidur bisa kita cek misalnya pada saat jam sekian kita WA, dia aktif atau tidak WA-nya meskipun itu tidak valid benar paling tidak mereka tidak paham ketika kita menayakan masalah lain. Jika mereka memberikan balasan di jam tidurnya lewat nah jadi dia tidak terkontrol tidurnya.

5. Bagaimana kondisi atlet dengan model latihan jarak jauh dibandingkan masa pandemi dan non pandemi (normal)? Apa perbedaannya?.

Jawab:

Jelas sangat berbeda artinya kontrolnya meskipun kita sebisa mungkin sebagai pelatih untuk mengontrol mereka tetep tidak terkontrol tidak sesuai dengan yang kita harapkan artinya proses latihan itu program yang sudah dibuat diterapkan oleh pelatih yang berbeda hasilnya juga akan berbeda, apalagi program yang dibuat oleh pelatih diserahkan kepada pelatih untuk dilaksanakan oleh atlet itu sendiri. Pasti akan mengalami perbedaan yang sangat tipis sekali bahwa tidak mungkin dalam kondisi yang pandemi ini mereka mencapai kondisi fisik, kondisi teknik, terutama teknik jelas tidak terjangkau lalu kondisi fisik agak sulit. Meskipun bisa dilihat dengan cara-cara seperti tadi.

6. Bagaimana target dan pengelolaan latihannya?

Jawab:

Jadi bagaimana setiap kinerja yang dilakukan saat latihan harus diketahui oleh semuanya artinya ada komitmen antara atlet, pelatih, kemudian organisasi disini yaitu pengda. Kita memberi tahu latihannya seperti apa, proses latihannya seperti apa yang dilakukan meskipun nanti dalam jangka waktu dekat ini sudah ada pertemuan untuk latihan fisik. Kenapa untuk

latihan teknik tidak bisa, karena *new normal* itu tidak boleh berdekatan kalau fisik bisa. Misalnya lari jaraknya agak jauh atau si A *sprint* duluan baru disusul berikutnya sehingga bisa terkontraol.

7. Apakah ada perbedaan latihan TGR dengan yang tanding?

Jawab:

Ada, yang terutama dalam latihan fisik. Karena altet tanding itu pertandingannya berbeda, secara fisik daya tahan kekuatan ditempuh dulu maksimum *strength* ditempuh dulu pada saat persiapan umum ini apalagi persiapan jangka panjang sangat memungkinkan. Sementara kalau untuk latihan yang TGR kekuatan maksimal tidak perlu dibentuk mereka lebih banyak pada fleksibilitas sama *agility*. Karena itu yang sangat jauh dipentingkan termasuk koordinasi tapi untuk pembentukan yang tanding itu memang pas *strength* harus dibentuk dulu *speed* itu juga maksimum dibentuk dulu supaya pada saat nanti, perkiraan di akhir tahun ini mereka sudah masuk ke khusus meskipun agak panjang tapi mengarah ke power. Tapi belum pada eskplosinya sehingga tahapannya, karena pada bulan oktobber 2021 masih waktunya lama dari dulu diharapkan persiapan jangka panjang itu seperti ini idealnya. Tapi tidak terbiasa maka ini menjadi permasalahan juga, apalagi pandemi ini karena mereka tidak terkontrol dengan baik secara keseluruhan. Kita tidak bisa menuntut latihan seperti biasa tetap tidak bisa maksimal. Latihan yang sifatnya mandiri itu tidak bisa maksimal kecuali atletnya Cuma satu apa lagi pencak silat itu 11 atlet kemudian kategorinya berbeda. Terkontrolnya agak sulit sekali. Tapi kami tetap selaku pelatih, selaku pengda memantau terus. Bagaimana perkembangan mereka dengan cara tes pada satu bulan atau dua minggu sekali sudah di tes hasilnya seperti apa kemudian latihan bersama. Tetap menggunakan protokol yang ada.

8. Berapa atlet yang akan terjun di PON PAPUA cabang pencak silat?

Jawab:

Untuk pencak silat yang terjun 11 atlet yang terdiri dari 3 beregu putra, 2 tunggal putra dan tunggal putri. 6 tanding (fekter) terdiri dari Bpi, Cpi, Dpi, Fpi, pa, dan pa.

9. Seperti apa sarana prasarana untuk latihan fisik dan teknik saat pandemi?

Jawab:

Sarana prasarana ini sangat terpaksa atlet diberi peralatan, jadi atlet membawa peralatan sendiri-sendiri tapi disediakan oleh pengda tapi tidak semuanya bisa diberikan semuanya. Untuk latihan kekuatan juga tidak bisa itu berdasarkan dari program tapi ada kebetulan, tapi ada beberapa atlet yang sudah memiliki peralatan sendiri di rumah masing-masing nah mereka menyesuaikan dengan program. Tapi kalau peralatan sifatnya untuk umum seperti samsak, pecing, kemudian itu disediakan oleh pengda/pelatih atas nama pengda.

10. Bagaimana cara pelatih mengevaluasi latihan jarak jauh?

Jawab:

Dengan membuat video pada saat mereka latihan, pada saat pertemuan kita cek dengan tes. Sehingga mereka tidak bisa membohongi, jadikan meskipun mereka sungguh-sungguh tetap ada pertemuan kusus untuk tes fisik terutama yang sifatnya umum karena jarak *event* masih jauh dengan PON, maka yang paling penting daya tahan erobik mereka itu harus standar minimalnya harus dipenuhi dulu. Kalau kondisi mereka tidak terkontrol artinya kemungkinan tidak latihan, atau kurang tidur atau latihanya tidak sesuai dengan porsi yang sudah diberikan sesuai dengan program latihan oleh para pelatih itu kuncinya.

## **Salam Olahraga!**

Perkenalkan nama saya Diki Setiawan Santoso dari prodi pendidikan kepelatihan olahraga akan melakukan penelitian. Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat DIY Pada Masa Pandemi Covid-19**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

### **A. Identitas Responden**

Jabatan : Pelatih  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat, Tanggal Lahir :

### **B. Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda saat ini.

### **C. Pertanyaan**

1. Apakah ketika KONI menyatakan untuk melakukan latihan secara daring latihan langsung dimulai atau tidak?  
Jawab:  
Pada prinsipnya waktu itu pandemi ditetapkan juga disertakan PSBB intinya kita tidak diperbolehkan berkumpul tapi kita tetap harus bisa memaksimalkan latihan. Setelah diinfokan itu langsung latihan dilakukan secara mandiri, bukan berhenti tapi dilakukan secara *daring* dirumah masing-masing.

2. Bagaimana pelatih melakukan *monitoring*?  
Jawab:  
Karena masa pandemi ini kita harus jaga jarak, sementara kita *monitoring* lewat hp, aplikasi intinya bagaimana kita tetap memantau atlet. Ketika mereka latihan mandiri walupun tidak maksimal sebenarnya tapi paling enggak itu salah satu biar bisa *monitoring* anak-anak latihan.

3. Program latihan yang diberikan pada masa Covid-19 apakah sama dengan masa normal?  
Jawab:  
Sebenarnya terkait program itu sudah disusun diawal, tergantung saat ini masuk difase apa. Karena PON kemarin bulan Oktober ini seharusnya kemarin udah persiapan khusus waktu awal Covid-19, dapat berita PON diundur satu tahun ke depan program kita mulai dari awal lagi persiapan umum dulu. Jadi selama Covid ini atlet latihanya kembali dipersiapkan umum dulu terkait beda atau enggak program tetap sama terkait terhadap

tujuan. Tergantung pelaksanaan atletnya sendiri saat latihan di rumah masing-masing seperti apa.

4. Manajemen pelatihan seperti apa yang diberikan di masa Covid-19?

Jawab:

Kalau manajemennya program kita sampaikan dari grup WA atlet, kemudian atlet memberikan laporan melalui grup lagi. Artinya biar tetap terkontrol juga siapa aja yang sudah laporan latihan hari ini siapa yang belum siapa yang sudah untuk manajemen. Tanggung jawab atlet terutama terhadap latihan mandiri.

5. Bagaimana kondisi atlet dengan model latihan jarak jauh dibandingkan masa pandemi dan non pandemi (normal)? Apa perbedaannya?.

Jawab:

Yang jelas jika latihan tidak dikontrol langsung itu pasti ada perbedaan. Artinya atlet latihan bersama dipantau pelatih secara langsung akan berbeda atlet pasti akan lebih tanggung jawab lebih target latihannya, tetapi beda lagi ketika latihan mandiri dan dipantau lewat video pun mereka mengirim hasil latihan tidak penuh dari awal sampai akhir.

6. Bagaimana target dan pengelolaan latihannya?

Jawab:

Terkait target lebih menjaga kebugaran dulu karena ini masih fase umum erobic lebih ke arah kesana dulu secara mandiri atlet. Minimal kondisi erobiknya bagus, jadi mereka nanti diperbolehkan latihan bersama lagi tersektuktur. Erobiknya tidak turun, tinggal mengembangkan komponen yang lain.

7. Apakah ada perbedaan latihan TGR dengan yang tanding?

Jawab:

Kalau di tahap umum secara fisik sama, kemudian secara teknik jelas pasti berbeda. Untuk latihan yang TGR kekuatan maksimal tidak perlu dibentuk mereka lebih banyak pada, tidak bisa disamakan dengan yang tanding, karena pola gerakanya juga berbeda kemudian gerakanya pertandinganya juga berbeda. Ketika latihan teknik jelas pasti dibedakan.

8. Berapa atlet yang akan terjun di PON PAPUA cabang pencak silat?

Jawab:

Alhamdulillah untuk PON besok DIY juga rekor tahun kemarin lolos ke PON. Untuk tandingnya ada 6 atlet dan yang TGR ada 5 atlet, jadinya semuanya ada 11 atlet.

9. Seperti apa sarana prasarana untuk latihan fisik dan teknik saat pandemi?

Jawab:

Terkait sarpras atlet bisa memanfaatkan apa yang mereka miliki, kalau semua harus sama mungkin sulit. Karena mereka berlatih di rumah

masing-masing, kecuali di tempat latihan seperti biasa dan akan memiliki proses latihan yang sama. Karena keadaan baru pandemi harus disesuaikan dengan peralatan yang ada di rumah masing-masing.

10. Bagaimana cara pelatih mengevaluasi latihan jarak jauh?

Jawab:

Cara mengevaluasinya kita maksimalkan lewa grup WA, *chat* pribadi. Atlet mengirimkan video latihan mereka dari video itu kita pantau caranya mereka latihan. Ya kita maksimalkan apa yang mereka kirimkan. Artinya kalau latihan teknik kita lihat gerakanya tapi kalau lari jarak agak jauh itu tergantung mereka melakukannya jujur atau tidak. Dan kita lakukan cek DNA saat mereka memulai latihan dan sesudah latihan menggunakan VC, sehingga atlet tidak bisa membohongi ketika latihan. ketika melakukan gerakan nendang ada yang tidak seimbang kalau di video kelihatan atau arah sasaran tidak sesuai itu juga kelihatan atau bentuk kuda-kuda yang kurang pas itu juga bisa kelihatan. Sehingga bisa dibenai ketika mereka mengirimkan video latihan teknik, memang kualitas video mereka berbeda-beda dengan melihat secara langsung.

## Salam Olahraga!

Perkenalkan nama saya Diki Setiawan Santoso dari prodi pendidikan kepelatihan olahraga akan melakukan penelitian. Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “**Manajemen Pelatihan Atlet Pencak Silat DIY Pada Masa Pandemi Covid-19**” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

### A. Identitas Responden

Jabatan : Pelatih  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir :

### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda saat ini.

### C. Pertanyaan

1. Apakah ketika KONI menyatakan untuk melakukan latihan secara daring latihan langsung dimulai atau tidak?

Jawab:

Langsung, jadi tidak off latihan. Langsung latihan mandiri, tapi tetap menjalankan himbauan dari pemerintah.

2. Bagaimana pelatih melakukan *monitoring*?

Jawab:

Untuk *monitoring* kita lakukan sebulan sekali harus ketemu, ketika tidak ketemu atlet latihan mandiri atlet diminta mengirimkan video lewat whatsapp ketika latihan mandiri saat atlet mulai dan sesudah latihan. Sehingga *monitoring* dilakukan sebulan sekali dengan tatap muka tapi tetap menjalankan protokol kesehatan. biar pelatih tahu kondisi atlet bagaimana, kemudian dilakukan latihan bareng kita lihat kualitas atlet secara fisik.

3. Program latihan yang diberikan pada masa Covid-19 apakah sama dengan masa normal?

Jawab:

Program latihan tentu saja berbeda, kalau latihan tetap sama 11 kali pagi sama sore cuma intensitasnya tidak seperti biasanya. Karena saat pandemi ini pelatih tidak bisa mengawasi secara langsung. Kalau dikasih latihan intensitas tinggi akan berbahaya karena tempat latianya itu *safety* atau enggak jadi beda pas normal sama pandemi. Kalau saat pandemi ini lebih kebugaran menjaga atlet tetap fit.

4. Manajemen pelatihan seperti apa yang diberikan di masa Covid-19?  
Jawab:  
Manajemennya jelas mandiri jadi kita pelatih memantaunya lewat *online*, tapi tetap latihannya pelatih tetap memberikan program latihan. Terus atlet sering juga mengirimkan video latihan mereka dikoreksi dari gerakannya itu. Tapi gebanyakn japri lewat whatsapp.
5. Bagaimana kondisi atlet dengan model latihan jarak jauh dibandingkan masa pandemi dan non pandemi (normal)? Apa perbedaannya?  
Jawab:  
Kalau kondisinya tetap berbeda yang pertama kita kalau ketemu langsung bisa tau kondisi atlet saat latihan. Ini bisa dimaksimalkan lagi. Bisa juga kita langsung koreksi, dorongan dari pelatih ataupun dari teman latihan. Kalau sendiri lebih berat karena latihannya sendiri enggak ada yang memberikan motivasi. Secara fisik ada penurunan, secara teknik juga ada.
6. Bagaimana target dan pengelolaan latihannya?  
Jawab:  
Targetnya kita ngasih program latihan pagi, sore sampai 11 kali targetnya tetap masing-masing misal pagi ada latihan *jogging* 30 menit. Atlet menggunakan aplikasi kita bareng-bareng tau 30 menitnya ini berapa sih kecepatannya itu targetnya. Terus pengelolanya dibagi dipemograman latihannya setiap sesi pagi fisik setelah itu sedo, sorenya teknik begitu sebaliknya.
7. Apakah ada perbedaan latihan antara atlet tanding dengan atlet TGR?  
Jawab:  
Kalau latihan fisik ketika pandemi ini sama Cuma ketika pisah di teknik itu sudah berbeda. untuk pembentukan yang tanding itu memang pas strength harus dibentuk dulu *speed* itu juga maksimum dibentuk dulu. Tapi secara umum sama tujuannya menjaga kebugaran. Kebanyakan dari yang tanding lebih ke daya tahan tapi kecepatannya itu. Karena seminggu itu ada empat kali yang *sprint* 40m-50m.
8. Berapa atlet yang akan terjun di PON PAPUA cabang pencak silat?  
Jawab:  
PON itu yang masuk di KONI ada 11 atlet yang enam itu kategori tanding empat putri dua putra, yang lima TGR tunggal putra-putri sama beregu putra ada 11 atlet yang berakat PON PAPUA besok.
9. Seperti apa sarana prasarana untuk latihan fisik dan teknik saat pandemi?  
Jawab:  
Iya saat ini beberapa atlet sudah punya alat sendiri, kalau yang tanding tu punya target atau pun itu samsak, pansbox semua kalau yang tanding. Kalau yang TGR matras yang agak sulit. Kalau latihan fisik atlet lebih banyak

memanfaatkan sarana seadanya lebih tepatnya saat latihan fisik *jogging* mencari tempat sendiri.

10. Bagaimana cara pelatih mengevaluasi latihan jarak jauh?

Jawab:

Cara mengevaluasinya tidak hanya pas di fisiknya saja saat sedo mengirimkan videonya juga, yaa dari video itu lebih kita koreksi evaluasikan. Kalau secara nyatanya itu sulit secara latihan *daring*. Yaa kita pelatih saat pandemi ini memanfaatkan teknologi yang semakin canggih dengan aplikasi whatsapp.

Lampiran 6. Perhitungan PAN Ideal

**Tabel. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

$X$  = rata-rata

$Mi$  =  $\frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi$  =  $\frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

Skor maks ideal =  $20 \times 4 = 80$

Skor min ideal =  $20 \times 1 = 20$

$Mi = \frac{1}{2}(80 + 20) = \frac{1}{2} \times 100 = 50$

$Sbi = \frac{1}{6}(80 - 20) = \frac{1}{6} \times 60 = 10$

Sangat baik =  $Mi + 1,8 Sbi < X$   
 $= 50 + 1,8(10) < X$   
 $= 50 + 18 < X$   
 $= 68 < X$

Baik =  $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$   
 $= 50 + 0,6(10) < X \leq 50 + 1,8(10)$   
 $= 50 + 6 < X \leq 50 + 18$   
 $= 56 < X \leq 68$

Cukup =  $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$   
 $= 50 - 0,6(10) < X \leq 50 + 0,6(10)$   
 $= 50 - 6 < X \leq 50 + 6$   
 $= 44 < X \leq 56$

Kurang =  $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$   
 $= 50 - 1,8(10) < X \leq 50 - 0,6(10)$   
 $= 50 - 18 < X \leq 50 - 6$   
 $= 32 < X \leq 44$

Sangat Kurang =  $X \leq Mi - 1,8 Sbi$   
 $= X \leq 50 - 1,8(10)$   
 $= X \leq 50 - 18$   
 $= X \leq 32$

### Perencanaan Latihan

$$\text{Skor maks ideal} = 5 \times 4 = 20$$

$$\text{Skor min ideal} = 5 \times 1 = 5$$

$$M_i = \frac{1}{2}(20 + 5) = \frac{1}{2} \times 25 = 12,5$$

$$S_{bi} = \frac{1}{6}(20 - 5) = \frac{1}{6} \times 15 = 2,5$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat baik} &= M_i + 1,8 S_{bi} < X \\ &= 12,5 + 1,8(2,5) < X \\ &= 12,5 + 4,5 < X \\ &= 17 < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi} \\ &= 12,5 + 0,6(2,5) < X \leq 12,5 + 1,8(2,5) \\ &= 12,5 + 1,5 < X \leq 12,5 + 4,5 \\ &= 14 < X \leq 17 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi} \\ &= 12,5 - 0,6(2,5) < X \leq 12,5 + 0,6(2,5) \\ &= 12,5 - 1,5 < X \leq 12,5 + 1,5 \\ &= 11 < X \leq 14 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi} \\ &= 12,5 - 1,8(2,5) < X \leq 12,5 - 0,6(2,5) \\ &= 12,5 - 4,5 < X \leq 12,5 - 1,5 \\ &= 8 < X \leq 11 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} &= X \leq M_i - 1,8 S_{bi} \\ &= X \leq 12,5 - 1,8(2,5) \\ &= X \leq 12,5 - 4,5 \\ &= X \leq 8 \end{aligned}$$

### **Pelaksanaan Latihan**

$$\text{Skor maks ideal} = 6 \times 4 = 24$$

$$\text{Skor min ideal} = 6 \times 1 = 6$$

$$M_i = \frac{1}{2}(24 + 6) = \frac{1}{2} \times 30 = 15$$

$$S_{bi} = \frac{1}{6}(24 - 6) = \frac{1}{6} \times 18 = 3$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat baik} &= M_i + 1,8 S_{bi} < X \\ &= 15 + 1,8(3) < X \\ &= 15 + 5,4 < X \\ &= 20,4 < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi} \\ &= 15 + 0,6(3) < X \leq 15 + 1,8(3) \\ &= 15 + 1,8 < X \leq 15 + 5,4 \\ &= 16,8 < X \leq 20,4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi} \\ &= 15 - 0,6(3) < X \leq 15 + 0,6(3) \\ &= 15 - 1,8 < X \leq 15 + 1,8 \\ &= 13,2 < X \leq 16,8 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi} \\ &= 15 - 1,8(3) < X \leq 15 - 0,6(3) \\ &= 15 - 5,4 < X \leq 15 - 1,8 \\ &= 9,6 < X \leq 13,2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} &= X \leq M_i - 1,8 S_{bi} \\ &= X \leq 15 - 1,8(3) \\ &= X \leq 15 - 5,4 \\ &= X \leq 9,6 \end{aligned}$$

### **Sarana Prasarana**

$$\text{Skor maks ideal} = 2 \times 4 = 8$$

$$\text{Skor min ideal} = 2 \times 1 = 2$$

$$M_i = \frac{1}{2}(8 + 2) = \frac{1}{2} \times 10 = 5$$

$$S_{bi} = \frac{1}{6}(8 - 2) = \frac{1}{6} \times 6 = 1$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat baik} &= M_i + 1,8 S_{bi} < X \\ &= 5 + 1,8(1) < X \\ &= 5 + 1,8 < X \\ &= 6,8 < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi} \\ &= 5 + 0,6(1) < X \leq 5 + 1,8(1) \\ &= 5 + 0,6 < X \leq 5 + 1,8 \\ &= 5,6 < X \leq 6,8 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi} \\ &= 5 - 0,6(1) < X \leq 5 + 0,6(1) \\ &= 5 - 0,6 < X \leq 5 + 0,6 \\ &= 4,4 < X \leq 5,6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi} \\ &= 5 - 1,8(1) < X \leq 5 - 0,6(1) \\ &= 5 - 1,8 < X \leq 5 - 0,6 \\ &= 3,2 < X \leq 4,4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} &= X \leq M_i - 1,8 S_{bi} \\ &= X \leq 5 - 1,8(1) \\ &= X \leq 5 - 1,8 \\ &= X \leq 3,2 \end{aligned}$$

### ***Monitoring***

$$\text{Skor maks ideal} = 2 \times 4 = 8$$

$$\text{Skor min ideal} = 2 \times 1 = 2$$

$$M_i = \frac{1}{2}(8 + 2) = \frac{1}{2} \times 10 = 5$$

$$S_{bi} = \frac{1}{6}(8 - 2) = \frac{1}{6} \times 6 = 1$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat baik} &= M_i + 1,8 S_{bi} < X \\ &= 5 + 1,8(1) < X \\ &= 5 + 1,8 < X \\ &= 6,8 < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi} \\ &= 5 + 0,6(1) < X \leq 5 + 1,8(1) \\ &= 5 + 0,6 < X \leq 5 + 1,8 \\ &= 5,6 < X \leq 6,8 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi} \\ &= 5 - 0,6(1) < X \leq 5 + 0,6(1) \\ &= 5 - 0,6 < X \leq 5 + 0,6 \\ &= 4,4 < X \leq 5,6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi} \\ &= 5 - 1,8(1) < X \leq 5 - 0,6(1) \\ &= 5 - 1,8 < X \leq 5 - 0,6 \\ &= 3,2 < X \leq 4,4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} &= X \leq M_i - 1,8 S_{bi} \\ &= X \leq 5 - 1,8(1) \\ &= X \leq 5 - 1,8 \\ &= X \leq 3,2 \end{aligned}$$

## Evaluasi

$$\text{Skor maks ideal} = 5 \times 4 = 20$$

$$\text{Skor min ideal} = 5 \times 1 = 5$$

$$M_i = \frac{1}{2}(20 + 5) = \frac{1}{2} \times 25 = 12,5$$

$$S_{bi} = \frac{1}{6}(20 - 5) = \frac{1}{6} \times 15 = 2,5$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat baik} &= M_i + 1,8 S_{bi} < X \\ &= 12,5 + 1,8(2,5) < X \\ &= 12,5 + 4,5 < X \\ &= 17 < X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Baik} &= M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi} \\ &= 12,5 + 0,6(2,5) < X \leq 12,5 + 1,8(2,5) \\ &= 12,5 + 1,5 < X \leq 12,5 + 4,5 \\ &= 14 < X \leq 17 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &= M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi} \\ &= 12,5 - 0,6(2,5) < X \leq 12,5 + 0,6(2,5) \\ &= 12,5 - 1,5 < X \leq 12,5 + 1,5 \\ &= 11 < X \leq 14 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Kurang} &= M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi} \\ &= 12,5 - 1,8(2,5) < X \leq 12,5 - 0,6(2,5) \\ &= 12,5 - 4,5 < X \leq 12,5 - 1,5 \\ &= 8 < X \leq 11 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Kurang} &= X \leq M_i - 1,8 S_{bi} \\ &= X \leq 12,5 - 1,8(2,5) \\ &= X \leq 12,5 - 4,5 \\ &= X \leq 8 \end{aligned}$$

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Wawancara dengan sekretaris KONI



Wawancara dengan pengurus Pengda



Wawancara dengan pelatih TGR



Wawancara dengan pelatih tanding