

**IMPLEMENTASI MANAJEMEN LATIHAN DAN *ADAPTABILITY*
PELATIH KARATE DI MASA PANDEMI COVID-19**



Oleh:

ANISA KHAERINA HARSAMURTY
17711251032

Tesis ini ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan
Untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan

**MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

ABSTRAK

ANISA KHAERINA HARSAMURTY: Implementasi Manajemen Latihan dan Adaptability Pelatih Karate di Masa *Pandemic Covid-19*. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Bagaimana manajemen latihan yang dilakukan pelatih karate pada masa pandemi. (2) Bagaimana tingkat *adaptability* pelatih karate pada masa pandemic. (3) Adakah keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19. (4) Kendala apa yang dihadapi pelatih dalam latihan pada masa pandemi.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Tempat penelitian dilakukan di Dojo/Klub/Forki di seluruh Indonesia. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada akhir februari 2021 hingga maret 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh pelatih olahraga beladiri karate yang tergabung dalam FORKI yang tersebar di seluruh Indonesia. Sampel penelitian diambil secara insidental sampling, dan didapatkan sebanyak 108 orang responden. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dalam bentuk *google form*. Validitas instrument dilakukan melalui *expert judgment*, reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach's*" Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif, dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Manajemen latihan karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “cukup tinggi” (75,93%) dengan rerata aspek tertinggi pada aspek *planning* dan terendah pada aspek *actuating*,serta implementasi protokol kesehatan pada saat latihan di masa pandemi Covid-19 tinggi. (2) Kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “cukup” (74,07%), adaptasi tertinggi pada aspek *learning innovation skills*, dan pelaksanaan latihan karate pada masa pandemic Covid-19 dengan cara daring dan luring. (3) Terdapat keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19. (4) Kendala yang dijumpai pada masalah sinyal dan ketersediaan kuota, kurang puasan pelatih dalam pelaksanaan latihan, dan aspek teknis dalam melatih gerakan yang sangat sulit dilakukan secara daring.

Kata kunci: Pelatih, Latihan, Karate, Pandemi, Covid-19, Manajemen latihan, Kemampuan *adaptability*

ABSTRACT

ANISA KHAERINA HARSAMURTY: Implementation of Training Management and Adaptability Karate Coach During Covid-19 Pandemic Period. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University, 2022.

This research aims to determine: (1) how karate coaches manage training during the pandemic. (2) How adaptability level of karate coaches during the pandemic period. (3) Whether there is a correlation between adaptability and karate training management during the Covid-19 pandemic period, and (4) What kind of obstacles the coach faces in training during the pandemic period.

This research was a descriptive quantitative study with a survey method. The research was conducted in Dojos/Clubs/Forki in Indonesia. The research term was conducted from the end of February 2021 to March 2022. The research population was all karate martial arts coaches who were members of FORKI (Indonesian Karate Federation) all over Indonesia. The research sample was taken by incidental sampling, and it obtained for about 108 respondents. The technique of data collection used a questionnaire of a google form. The validity of the instrument was based on the expert judgment, and reliability used Cronbach's Alpha. Data analysis used the descriptive quantitative analysis with the assistance of SPSS.

The results show that (1) management of karate training during the Covid-19 pandemic is in the "high" level (75.93%) with the highest average aspect in the planning aspect and the lowest in the actuating aspect, as well as the implementation of health protocols during the training when the Covid-19 pandemic was high. (2) The adaptability of the karate coaches during the Covid-19 pandemic is in the "medium" level (74.07%), and the highest adaptation is in the aspect of learning innovation skills, and the implementation of karate training during the Covid-19 pandemic by online and offline methods. (3) There is a correlation between adaptability and karate training management during the Covid-19 pandemic. (4) The problem found in signal and internet network availability, the lack of coach satisfaction in training implementation, and technical aspects in training movements which are very difficult to do by online practices.

Keywords: Coach, Training, Karate, Pandemic, Covid-19, Training manajement, adaptability

LEMBAR PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI MANAJEMEN LATIHAN DAN *ADAPTABILITY* PELATIH KARATE DI MASA PANDEMI COVID-19

ANISA KHAERINA HARSAMURTY
NIM 17711251032

Tesis ini di tulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada uji tesis
Pembimbing



Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes, AIFO
NIP. 197203101999031002


Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 1964070719988121001

Koordinator Program Studi,



Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or, M.Or
NIP. 198306262008121002

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Khaerina Harsamurty
Nomor Mahasiswa : 17711251032
Program Studi : S2 Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil dari karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan dari saya di dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dan diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka.

Yogyakarta, 20 April 2022



Anisa Khaerina Harsamurty





LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI MANAJEMEN LATIHAN DAN *ADAPTABILITY* PELATIH KARATE DI MASA PANDEMI COVID-19

Anisa Khaerina Harsamurty
17711251032

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 10 Mei 2022

DEWAN PENGUJI

Nama Lengkap	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Ketua/Penguji)		24 Mei 2022
Dr. Sulistiyono, M.Pd (Sekretaris/Penguji)		23 Mei 2022
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes (Pembimbing/Penguji)		24 Mei 2022
Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes Penguji Utama		23 Mei 2022

Yogyakarta, Mei 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Bersyukurlah karena kamu masih bisa membahagiakan orang-orang dengan melakukan tanggung jawabmu.

PERSEMBAHAN

Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya. Penulis mempersembahkan karya ini kepada orang-orang yang istimewa bagi kehidupan penulis.

1. Kedua orang tua penulis. Mamah Kokom Komariah dan Abah Dedi Raedi tercinta yang selalu bersabar dalam mendidik dan juga merawat saya dengan penuh cinta dan kasih sayang.
2. Suami penulis, Bagus Aryatama tercinta yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi dalam kehidupan penulis.
3. Anak penulis, Tsabina Miyuki Arkhadewi tersayang yang menjadikan motivasi terbesar dalam kehidupan penulis.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tesis dengan judul “Implementasi Manajemen Latihan dan *Adaptability* Peltih Karate di masa Pandemi Covid-19” dapat diselesaikan sebagaimana mestinya

Penyusunan tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi, dan doa selama proses penulisan tesis ini., khususnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas segala fasilitas dan bantuan sehingga tesis ini dapat terselesaikan
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Direktur Program Pascasarjana yang telah banyak memberikan kemudahan keada penulis sehingga tesis ini dapat terwujud.
3. Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or, M.Or. Koordinator Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan sekaligus validator instrument penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO. Pembimbing akademik dan pembimbing tesis, yang telah banyak saran dan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Gunutr, M. Pd, dan Bapak Danardono, S.Pd, M.Kor. validator instrument penelitian yang telah memberi masukan-masukan dalam penelitian ini.

6. Rekan-rekan IKOR C 2017 yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu, dan tidak mungkin saya sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, April 2022

Anisa Khaerina Harsamurty

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	IV
LEMBAR PERSETUJUAN.....	IV
LEMBAR PERNYATAAN.....	V
LEMBAR PENGESAHAN.....	VI
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	VII
KATA PENGANTAR.....	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR.....	XIV
DAFTAR LAMPIRAN.....	X
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Fokus Penelitian.....	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Hakikat Karate.....	10
1. Pengertian Karate.....	10
2. Tujuan Karate.....	11
3. Teknik Dasar Karate.....	14
B. Manajemen Latihan.....	17
1. Hakikat Manajemen Olahraga.....	17
2. Konsep Latihan dalam Olahraga.....	20
3. Metode Latihan pada Olahraga Karate.....	23
C. Manajemen Latihan dalam Olahraga Karate Pada Masa Pandemi COVID-19.....	34
D. Peran Pelatih dalam Latihan Karate.....	44

E. Kemampuan <i>Adaptability</i> Pelatih	48
F. Penelitian yang Relevan	51
G. Kerangka Berpikir	54
H. Pertanyaan Penelitian	57
BAB III METODE PENELITIAN.....	58
A. Jenis Penelitian.....	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	58
1. Populasi Penelitian.....	58
2. Sampel penelitian.....	59
D. Definisi Istilah dan Variabel Penelitian	59
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	59
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	63
G. Teknik Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	69
A. Hasil Penelitian	69
B. Pembahasan.....	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	99
A. Kesimpulan	99
B. Implikasi.....	101
C. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Latihan Keterampilan Mental pada Anak	21
Tabel 2. Metode Drill	28
Tabel 3. Tahapan Metode Simulasi.....	31
Tabel 4. Proses dan Fungsi Manajemen.....	44
Tabel 5. Peran Pelatih	46
Tabel 6. Kriteria Penskoran Skala Guttman.....	60
Tabel 7. Kriteria Penskoran Skala Likert.....	61
Tabel 8. Kisi-kisi Instrumen Manajemen.....	61
Tabel 9. Kisi-kisi Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan	62
Tabel 10. Kisi-kisi Instrumen <i>Adaptability</i> Pelatih.....	63
Tabel 11. Pengkategorian Skor Hasil Penelitian.....	68
Tabel 12. Hasil Analisis Uji Validitas Manajemen Latihan	70
Tabel 13. Hasil Analisis Uji Validitas Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan	71
Tabel 14. Hasil Analisis Uji Validitas Kemampuan <i>Adaptability</i> pelatihan.....	72
Tabel 15. Hasil Uji Reliabilitas	73
Tabel 16. Data Responden Pemegang Sabuk Pelatih	73
Tabel 17. Pengalaman Melatih.....	74
Tabel 18. Lisensi Pelatih	74
Tabel 19. Level Pelatihan yang Diikuti Pelatih	75
Tabel 20. Deskriptif Statistik Manajemen Latihan	75
Tabel 21. Norma Penilaian Manajemen Latihan.....	76
Tabel 22. Rata-rata Skor Butir Manajemen Latihan	77
Tabel 23. Skor Implementasi Fungsi Manajemen dalam Pelatihan Karate	79

Tabel 24. Deskriptif Statistik Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan	80
Tabel 25. Norma Penilaian Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan	80
Tabel 26. Rata-rata Tiap Butir Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan	82
Tabel 27. Deskriptif Statistik Kemampuan <i>Adaptability</i>	83
Tabel 28. Norma Penilaian Kemampuan <i>Adaptability</i>	83
Tabel 29. Rata-rata Tiap Butir Kemampuan <i>Adaptability</i>	84
Tabel 30. Skor Kemampuan <i>Adaptability</i>	85
Tabel 31. Hasil Analisis Chi Square keterkaitan antara Kemampuan <i>Adaptability</i> dengan Manajemen Latihan Karate	88
Tabel 32. Kesulitan dalam Pelatihan Daring	89
Tabel 33. Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan	112
Tabel 34. Data Uji Coba Instrumen Manajemen Latihan Karate.....	113
Tabel 35. Data Uji Coba <i>Adaptability</i> Pelatih Karate	115
Tabel 36. Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan	117
Tabel 37. Instrumen Manajemen Latihan	117
Tabel 38. Instrumen <i>Adaptability</i> Pelatih Karate	119
Tabel 39. Norma Penilaian.....	124
Tabel 40. Data Penelitian Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan	128
Tabel 41. Data Penelitian Manajemen Latihan	133
Tabel 42. Data Penelitian Kemampuan <i>Adaptability</i>	138
Tabel 43. Data Kualitatif.....	145

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Model Pengembangan Skill Konkret	26
Gambar 2. Pedoman Manajemen Bagi Pemerintah Daerah Dalam Penanganan COVID-19 dan Dampaknya.....	39
Gambar 3. Algoritma <i>Return to Play after</i> COVID-19 untuk atlet menurut	41
Gambar 4. Kerangka berfikir penelitian.....	57
Gambar 5. Diagram Batang Manajemen Latihan	76
Gambar 6. Profil Penerapan Manajemen Latihan Karate Pada Masa Pandemi.....	80
Gambar 7. Diagram Batang Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan.....	81
Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan Adaptability	83
Gambar 9. Profil Kemampuan Adaptability pada Pelatih Karate	86
Gambar 10. Media online yang digunakan pelatih karate.....	87
Gambar 11. Latihan daring menggunakan Google Meet.....	157
Gambar 12. Latihan luring outdoor.....	157
Gambar 13. Latihan daring	158
Gambar 14. Latihan luring indoor.....	158
Gambar 15. Latihan daring menggunakan media Youtube	159

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba Instrumen	107
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	108
Lampiran 3. Validasi Instrumen.....	109
Lampiran 4. Data Uji Coba Instrumen.....	112
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	116
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	121
Lampiran 7. Menghitung Norma Penilaian (PAP).....	124
Lampiran 8. Uji Chi Square	126
Lampiran 9. Tabel r.....	127
Lampiran 10. Data penelitian.....	128
Lampiran 11. Deskriptif Statistik.....	143
Lampiran 12. Lampiran Data Kualitatif.....	145
Lampiran 13. Dokumentasi kegiatan latihan di Masa Pandemi Covid-19.....	157

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia saat ini dihadapkan pada berbagai tantangan global. Semakin lama tantangan tersebut bukan semakin ringan, namun berkembang menjadi semakin kompleks. Hanya bangsa yang tangguh yang dapat menghadapi persaingan globalisasi, dan kualitas sumberdaya manusia merupakan salah satu penentu yang mendukung ketahanan bangsa dalam menghadapi tuntutan dan tantangan globalisasi ini. Oleh karena itu hanya bangsa yang memiliki sumberdaya manusia dengan kualitas tinggi yang mampu menghadapi berbagai perubahan dan tantangan di dalamnya,

Human Development Indeks (HDI) tahun 2020 Indonesia menduduki peringkat ke 107 dari 189 negara yang dianalisis oleh *United Nation Development Programme (UNDP)*. Dibandingkan dengan negara-negara tetangga di Asia Tenggara, Indonesia menduduki peringkat kelima. Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia kalah dari Singapura (11), Brunei Darussalam (47), Malaysia (62) dan Thailand (79). Oleh karena itu Indonesia harus terus berbenah untuk meningkatkan pembangunan manusianya.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan tingkat kebugaran masyarakat Indonesia masih rendah. Tercatat, hanya 17% populasi yang memiliki derajat kebugaran jasmani tergolong baik. Selanjutnya berdasarkan data Kemenpora, hanya 1 dari 4 orang Indonesia yang rajin

berolahraga. Tingkat partisipasi olahraga penduduk berusia 10 tahun ke atas pada 2003-2012 menunjukkan tren menurun, dari 25% menjadi 24%," (Winata, 2017).

Penyiapan kualitas sumberdaya manusia yang berkualitas tinggi tersebut tidak bisa dilakukan dengan instan, tetapi membutuhkan proses panjang, melalui peningkatan dan pembenahan berbagai sektor termasuk di dalamnya adalah olahraga. Peningkatan kualitas jasmani melalui olahraga karate merupakan salah satu upaya untuk mencapai kebugaran dan lebih jauh untuk peningkatan kualitas sumberdaya manusia.

Pembinaan sumberdaya manusia yang berupa latihan karate merupakan hal yang tidak bisa disepelekan. Olahraga karate ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 yaitu meningkatkan hidup dalam kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang olahraga dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan serta olahraga harus mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efiseiensi manajemen olahraga serta berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuao dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan. (Undang undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, 2022)

Olahraga beladiri katate juga dianggap sebagai bentuk latihan yang memfokuskan pada partisipasi mental dan fisik. (Funakoshi dalam (Qasim et al., 2014:169). Namun di sisi lain penguasaan kemampuan ketrampilan olahraga karate perlu didukung oleh banyak variable, antara lain individu,

proses latihan dan faktor-faktor situasional. Singers (1975) dalam Hari Amirullah (2011: 16) menyebutkan bahwa untuk mencapai tahap trampil perlu mempertimbangkan tiga variable yang mempengaruhinya, antara lain 1) individu, 2) proses pembelajaran, dan 3) faktor situasional. Faktor individu menunjuk pada potensi seseorang yang menjadi anak latih, faktor proses menunjuk pada kondisi belajar dapat disesuaikan dengan kondisi individu dan faktor situasional menunjuk kepada metode dan teknik latihan atau praktek yang dilakukan oleh pelatih.

Pembinaan olahraga karate sampai tahun 2019 nampaknya berjalan mulus, walaupun tidak bisa dikatakan tanpa kendala. Namun adanya pandemic virus corona 19 menyebabkan semua aspek terkena imbasnya. Ditutupnya berbagai fasilitas olahraga serta tidak terselenggarakannya program-program olahraga mulai dari tingkat *club*, tingkat nasional sampai internasional. Demikian juga berbagai kejuaraan, pertandingan ataupun turnamen olahraga dari tingkat daerah hingga internasional terpaksa dihentikan. Tidak terkecuali PON Papua 2020 berdasarkan pemberitahuan dari Sekertaris Kabinet Republik Indonesia (2020) dan Olimpiade Tokyo 2020 (cnnindonesia.com; 24 Maret 2020) yang merupakan olahraga tertinggi di Indonesia dan Duniapun harus ditunda demi menghentikan penyebaran Covid-19. (Maklumat Kapolri 2020, Setkab, n.d. CNNIndonesia, 2020). Seperti kita ketahui karate direncanakan akan dipertandingkan dalam Olimpiade Tokyo untuk pertama kalinya (Frigout et al., 2020: 1), sehingga penundaan ini tentunya dapat menimbulkan kekecewaan berbagai pihak.

Di Indonesia beberapa daerah memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). *Lock down* yang dilakukan memiliki dampak langsung yang mengganggu sistem kompetisi serta menyebabkan permasalahan pada atlet. *Stress* yang tinggi, kecemasan, frustrasi, bahkan depresi akibat COVID-19 (Liu, 2020: 8). Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pembinaan olahraga pada seluruh cabang olahraga, dan bagaimana untuk tetap menjalankan aktivitas olahraga.

Akibat pandemi Covid-19 menuntut perubahan dalam pola-pola latihan maupun pembelajaran pada bidang olahraga. Menurut Budiwanto (2012:6) Pelatih sebagai salah satu pelaku manajemen dalam olahraga dituntut untuk mampu memecahkan permasalahan dalam melaksanakan latihan, karena itu imajinasi dan kreatifitas seorang pelatih harus tetap berkembang dan meningkat dalam proses pelatihan.

Pelatih merupakan ujung tombak dalam melakukan pembinaan generasi muda. Di abad ke-21 ini, dunia mengalami perubahan yang sangat cepat. Perubahan ini meliputi segala lini kehidupan, yaitu bidang ekonomi, transportasi, teknologi, komunikasi, informasi, dan lain-lain. Perubahan tersebut dipercepat dengan adanya pandemic covid 19. Hal ini berakibat pelatih harus punya daya adaptasi yang tinggi dan lebih cepat. Persaingan semakin hari semakin ketat, maka anak latihpun membutuhkan *demand* baru. Oleh karena itu para pelatih dituntut untuk mempunyai cara-cara baru yang lebih kreatif dan lebih bermakna dalam melatih agar berdampak positif terhadap anak latih baik secara fisik maupun mental.

Kemampuan adaptasi merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada di lingkungan mereka, mampu merespon dan bertanggung jawab terhadap pekerjaannya. Umumnya kemampuan adaptasi ini di dalamnya termasuk kemampuan komunikasi, berfikir kreatif dan *problem solving*. Hal ini sejalan apa yang dikemukakan oleh Depdikbud (2020) bahwa Keterampilan abad ke-21 ini meliputi berpikir kritis dan pemecahan masalah, kreativitas dan inovasi, komunikasi, dan kolaborasi.

Kemampuan adaptasi diyakini merupakan salah satu kunci meraih kesuksesan dalam hidupnya. Kemampuan beradaptasi ini bukan hanya memberikan dampak positif bagi individu, namun juga pada segala hal yang mengikat dengan individu itu sendiri, dalam hal ini pelatih sebagai individu akan berdampak pada anak latihnya. Adanya pandemi covid 19 akan cepat direspon oleh pelatih dalam membuat keputusan, melakukan pengorganisasian, penggunaan sumberdaya dan teknologi, dan penerapan metode latihan yang sesuai dengan situasi dan kondisi anak latih dan lingkungannya.

Selama pandemic Covid-19 ini, pelatih dituntut untuk berani mengambil keputusan, berani mengomunikasikan segala permasalahan yang dihadapi, baik kepada anak latihnya maupun kepada orang tua. Berpikir kreatif bagaimana latihan harus dilaksanakan agar keselamatan tetap terjaga. Pengambilan keputusan itu berdampak pada bagaimana cara dan metode yang dilakukan jika pelatih memilih untuk melaksanakan latihan disaat pandemi Covid-19 ini. Dalam memutuskan permasalahan pelatih dituntut untuk mengelola latihan berdasarkan keterampilan dan kemampuan memperoleh

suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan (Harsuki, 2012: 62).

Berdasarkan paparan di atas, saat ini nampaknya tuntutan terhadap seorang pelatih bukan hanya sekedar orang yang mampu mengajarkan dan membawa anak didik mencapai prestasi tertentu, tetapi ada tuntutan-tuntutan baru kemampuan berpikir kreatif, berkomunikasi, dan memecahkan masalah atau dikenal dengan kemampuan adaptasi dalam menghadapi permasalahan baru dalam mengantarkan anak latihnya mencapai posisi atau kualitas tertentu. Selain itu sebagai pelatih, tuntutan untuk memenuhi berbagai pencapaian tujuan latihan membutuhkan manajemen latihan. Manajemen berkembang sesuai dengan keahlian serta perkembangan jaman. Manajemen sangat penting untuk mendapatkan gambaran serta menentukan arah.

Kemampuan adaptasi dan manajerial seorang pelatih merupakan dua faktor yang menarik untuk dikaji, maka melalui penelitian ini ingin diungkap bagaimana kemampuan adaptasi pelatih dan manajemen yang dilaksanakan oleh para pelatih selama masa pandemic covid 19. Pengungkapan variable ini penting untuk diteliti untuk mejamin kepastian bahwa pembinaan olahraga yang merupakan ujung tombak pembinaan kualitas sumberdaya manusia yang unggul tetap bisa dilaksanakan, dalam situasi dan kondisi yang bagaimanapun.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan adaptasi sangat diyakini merupakan kunci bagi keberhasilan seseorang di masa depan, namun belum pernah diteliti khususnya dalam bidang pelatihan karate.
2. COVID-19 menjadi permasalahan global yang serius yang harus ditangani.
3. Pembatasan aktifitas individu akibat COVID-19 berdampak pada penutupannya sarana olahraga di beberapa tempat.
4. Ditundanya beberapa *event*, pertandingan, perlombaan, menyebabkan penurunan prestasi olah raga karate
5. *Lockdown* membuat dampak langsung bagi atlet, karena menurunnya frekwensi Latihan yang dapat berakibat turunnya prestasi. .
6. Belum semua pelatih memiliki kreatifitas dalam memecahkan permasalahan latihan dalam masa pandemic ini
7. Keterbatasan ruang mempersempit pelatih dalam memberikan pelatihan.
8. Belum adanya pola manajemen yang baku dalam pelatihan karate pada masa pandemi COVID-19.

C. Fokus Penelitian

Penelitian ini akan difokuskan untuk mengetahui bagaimana manajemen latihan karate pada masa pandemic covid 19, bagaimana tingkat adaptabilitas pelatih dalam mengelola latihan karate, serta hambatan- hambatan apa yang dijumpai dalam latihan di masa pandemic COVID-19.

D. Rumusan Masalah

Penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana manajemen latihan yang dilakukan pelatih karate pada masa pandemic Covid-19,
2. Bagaimana tingkat *adaptability* pelatih karate pada masa pandemic Covid-19,
3. Adakah keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19,
4. Hambatan apa yang dihadapi pelatih dalam latihan pada masa pandemic

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui manajemen latihan karate selama pandemic Covid-19,
2. Mengetahu tingkat *adaptability* pelatih karate pada masa pandemi.
3. Mendapat gambaran keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19,
4. Mengetahui kendala yang dihadapi pelatih dalam latihan pada masa pandemi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan pengurus organisasi karate informasi yang didapatkan bisa sebagai bahan evaluasi bagaimana manajemen pelatihan dilaksanakan. pada masa pandemic

2. Bagi kalangan akademisi penelitian ini bisa dijadikan rujukan bagi pengembangan keilmuan dalam bidang pelatihan, sehingga bisa dikembangkan lebih lanjut.
3. Bagi pembuat kebijakan informasi tentang tingkat *adaptability* pelatih karate bisa dijadikan masukan bagi kebijakan-kebijakan pembinaan di masa datang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Karate

1. Pengertian Karate

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) menyebutkan bahwa Karate adalah cabang olahraga bela diri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan. Karate terdiri dari dua kata kanji, yaitu 'Kara' dan berarti kosong, dan 'te' berarti 'tangan'. Berdasarkan dua suku kata kanji tersebut karate berarti tangan kosong.

Srianto & Sari (2020:64) menggambarkan bahwa karate adalah sebuah serangan atau tangkisan yang meledak ke sasaran yang dituju dengan menggunakan teknik yang tepat, tenaga yang maksimum dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Namun Funakoshi dalam (Lawton & Nauright, 2019: 6) mengatakan bahwa karate diciptakan bukan hanya mengajarkan menyerang dan menendang, tetapi juga untuk bertahan dari serangan penyakit, sehingga karate dalam gerakannya bisa berubah dari waktu ke waktu, tetapi juga dari instruktur ke instruktur.

Karate bisa berfungsi sebagai alat beladiri, sebagai olahraga, dan sebagai prestasi. Sebagai olahraga beladiri memanfaatkan semua anggota tubuh seperti tangan, kaki, bahkan kepala, tidak hanya mengandalkan tangan saja. Sebagai olah raga, karate setiap gerakannya sudah

mencerminkan gerakan olahraga, dan sebagai prestasi dapat dijadikan ajang mengukur prestasi bagi para karateka.

Olahraga karate merupakan paduan kekuatan dan seni. Sesuatu yang kontras. Karate sebagai sebuah cabang olahraga bukan hanya sekedar kegiatan gerak, tanpa makna. Olahraga mempunyai nilai-nilai yang berkaitan dengan dimensi kehidupan manusia. Lebih jauh dalam karate ditemukan pentingnya keseimbangan pikiran-tubuh dalam kebugaran, pengendalian emosi, penggambaran kekuatan, dari yang kita punya, cara mengatur pernafasan dan Teknik serta Gerakan yang unik disbanding dengan olahraga lainnya.

Karate mengajarkan prinsip-prinsip etis dan nilai spiritual bagi praktisinya (Pratomo, 2013: viii). Selanjutnya, Sumaryanto (2016) menjelaskan bahwa apabila seseorang telah memahami pentingnya nilai-nilai dalam olah raga, maka akan mudah beradaptasi dengan persoalan kehidupan. Sebaliknya, apabila seseorang tidak memahami nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga maka baginya olahraga hanya sekedar kegiatan bergerak, tanpa dimaknai dan dirasakan manfaat sosial, bahkan spiritualnya.

2. Tujuan Karate

Tujuan karate adalah membangun kemandirian, membangun sportifitas, membangun jiwa kesatria, meningkatkan sikap disiplin, membentuk fisik yang sehat dan kuat, menambah ilmu dan menuju prestasi tingkat daerah, tingkat nasional maupun internasional. Melihat

luhurnya tujuan karate ini, banyak nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga. Organisasi PBB mengidentifikasi 23 (dua puluh tiga) nilai olahraga yang bersifat universal, yang semuanya dianggap penting yaitu: *cooperation, communication, respect for the rules, problem solving understanding, connection with other, leadership, respect to other, value of effort, how to win, how to lose, how to manage competition, fair play, sharing, self esteem, trust, honesty, self-respect, tolerance, resilience, teamwork, discipline, dan confidence*. Berdasarkan nilai universal tersebut Sumaryanto (2016: 91) mengaitkannya dengan pengembangan karakter bangsa, sehingga menjadi nilai yang spesifik dari olahraga yaitu: 1) Nilai Sportivitas, 2) Nilai Kedisiplinan, 3) Nilai Kejujuran, 4) Nilai Keindahan dan 5). Nilai Patriotisme.

Nilai sportivitas dimaknai sebagai sikap adil dan jujur terhadap lawan, sikap bersedia, mengakui keunggulan lawan dan kekalahan diri sendiri. (KBBI). Olahraga mempunyai sifat kompetitif, karena olahraga mempunyai semangat kompetisi. Sumaryanto (2016: 98) menjelaskan kompetisi dalam olahraga mengidikasikan dasar moral dalam olahraga yang dipertandingkan. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga menentang adanya kekerasan karena berlandaskan moral.

Nilai Kedisiplinan merupakan kegiatan olahraga mengandung unsur disiplin, konsekuen, tepat waktu. Disiplin merupakan syarat mutlak dalam menunjang keberhasilan. Oleh karena itu pembinaan disiplin dalam olahraga mendapat porsi yang tinggi, dan ditanamkan sejak dini.

Nilai Kejujuran Menurut Luthan (2001) dalam Sumaryanto (2016:102) menyatakan bahwa kejujuran dan kebajikan terkait dengan kepercayaan. Sementara itu kepercayaan selalu terkait dengan tidak berdusta, tidak menipu, atau tidak memperdaya. Hal itu terwujud dalam tindak dan perkataan. Kegiatan olah raga membentuk sikap jujur. Hal ini ditanamkan melalui kebiasaan untuk taat pada norma dan aturan.

Nilai keindahan atau dapat disebut nilai estetika. Layaknya juga seni, Sumaryanto (2016: 104) mengatakan bahwa olahraga mengajarkan bahwa estetika dalam kreativitas menjadi aspek penting untuk mencapai tujuan (kemenangan). Pengalaman estetis tidak hanya bersifat kognitif, tetapi mengikutsertakan daya lain dalam diri, misalnya kemauan, daya penilaian, emosi bahkan seluruh diri manusia.

Nilai Patriotisme berdasarkan kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) menyatakan bahwa patriotism adalah sikap seseorang yang bersedia mengorbankan segala-galanya untuk untuk kejayaan dan kemakmuran tanah airnya. Para atlet dituntut sikap rela berkorban untuk kejayaan bangsa. Permainan olahraga membangun nilai-nilai keadilan dan patriotism. Olahraga sangat berpotensi untuk membangun kesadaran berbangsa dan bernegara.

Sejarah asal usul karate secara tepat tepat tidak diketahui, tetapi banyak teori yang menyatakan bahwa bahwa karate berasal dari Cina dengan biksu Buddha Daruma, pada abad keenam Sebelum Masehi (SM). Sementara informasi yang lain menyatakan bahwa jauh lebih awal

diketahui bahwa karate berasal dari Yunani. Pendapat yang lain meyakini bahwa karate berasal berasal dari Okinawa pada abad kedelapan belas. (Randall G. Hassell & Edmond Otis 2000:12). Di Indonesia sendiri meyakini bahwa Karate berasal dari Jepang, dan seni bela diri ini sedikit dipengaruhi oleh seni bela diri Cina Kenpo yang masuk ke Jepang lewat Okinawa dan mulai berkembang di Ryuku Island. (Wikipedia, 2021).

3. Teknik Dasar Karate

Teknik Karate terbagi menjadi tiga bagian utama: *Kihon* (teknik dasar), *Kata* (jurus) dan *Kumite* (pertarungan). *Kihon* merupakan Teknik dasar yang mempelajari pukulan dan tendangan bagi siswa sabuk putih dan bantingan bagi siswa sabuk coklat. *Kihon* menurut Purba (2014) adalah merupakan latihan dasar karate dalam arti harfiah adalah pondasi yang meliputi teknik kuda-kuda /*Dachi*, tangkisan/*Uke*, tendangan/*Geri*, dan pukulan (*Tsuki*).

Kuda-kuda merupakan tumpuan dari seluruh Gerakan yang ada. Semua karateka harus menguasai kuda-kuda dengan benar dan sempurna. Beberapa jenis kuda-kuda yang harus dikuasai dalam olahraga beladiri karate adalah *Hachiji-dachi*, kuda-kuda dasar yaitu kaki dibuka selebar bahu, *Ko-kutsu-dachi* atau kuda-kuda berat belakang, *Zen-kutsu-dachi* atau kuda-kuda berat depan, *Sanshin-dachi* atau kuda-kuda berat tengah, *Heisoku-dachi* yaitu kuda-kuda berat tengah dengan kaki dirapatkan, *Hangetsu-dachi* atau kuda-kuda berat tengah, *Sochi-dachi* atau kuda-kuda berat tengah dan *Neko-ashi-dachi* atau kuda-kuda berat belakang.

Uke, merupakan tangkisan. Teknik ini sangat penting digunakan saat berhadapan dengan lawan dalam sebuah pertandingan. Beberapa teknik uke yang perlu diketahui adalah: *morote-uke* atau tangkisan dengan bentuk seperti morote-zuki, *juji-uke* yaitu tangkisan menggunakan kedua tangan yang disilang, *shuto-uke* yaitu tangkisan menggunakan tangan pedang, *uchi-ude-uke* yaitu tangkisan tengah berasal dari bawah ketiak, *agi-uke* yaitu tangkisan atas, dan *gedan braai* yaitu tangkisan bawah.

Geri, adalah tendangan yang digunakan untuk menyerang lawan. Beberapa Teknik yang perlu dikuasai dalam karate adalah *usiro-geri* atau tendangan belakang, *yoko-geri-keange* yaitu tendangan menggunakan kaki bagian samping, *yoko-geri-kekome* yaitu tendangan menggunakan kaki bagian samping atau disodok, *mawashi-geri* yaitu tendangan menggunakan kaki bagian atas, dan *mae-geri* atau tendangan yang mengarah ke perut maupun kepala dengan arah ke depan.

Tsuki atau pukulan. Gerakan ini perlu dipelajari oleh karateka. Beberapa jenis pukulan yang perlu diketahui adalah *oi-zuki-chudan* atau pukulan mengarah ke ulu hati, *oi-zuki-jodan* atau pukulan mengarah ke kepala, *gyaku-zuki* yaitu pukulan mengarah ke perut namun kaki tak melangkah, *kisame-zuki* yaitu pukulan mengarah ke kepala namun kaki tak melangkah, *morete-zuki* yaitu pukulan dan dorongan, *ura-zuki* yaitu pukulan dalam bentuk seperti *soto-ude-uke*, *morete-hisame-zuki* yaitu pukulan dengan menggunakan kedua tangan, *yama-zuki* yaitu pukulan ganda menggunakan kedua tangan, *tate-zuki* yaitu pukulan dengan bentuk

seperti uchi-ude-uke. (<https://gurupenjaskes.com>, diakses tanggal 17 april 2021).

Siswa dengan sabuk hitam sudah dianggap menguasai seluruh Teknik dasar tersebut. Kata merupakan seni bela diri dalam karate, yang Gerakan-gerakannya mengandung falsafah hidup, dengan Gerakan dan pernafasan yang berbeda. Sedangkan kumite merupakan pertarungan yang dilakukan oleh siswa-siswa tingkat lanjut.

Ada 8 (delapan) tahapan Tingkat/posisi dalam karate yang dilambangkan dengan penggunaan sabuk. yaitu 1) Sabuk putih, 2) Sabuk kuning, 3) Sabuk hijau, 4) Sabuk biru muda, 5) Sabuk biru tua, 6) Sabuk ungu, 7) Sabuk coklat (strip 1-3), dan 8) Sabuk hitam (Dan 1-11). (Wikipedia. 2021). Guna mendapatkan tingkatan/posisi tersebut, siswa diharuskan menempuh ujian kenaikan tingkat setiap periode tertentu, atau kalua yang bersangkutan sudah merasa siap.

Karate pertamakali dipertandingkan di Tokyo, Jepang oleh *World Union Karate Organization* (WUKO) secara internasional (Lawton & Nauright, 2019: 6). Hal ini menjadi awal mula dari aturan pertandingan internasional untuk olahraga karate. Saat ini, banyak asosiasi dan federasi yang memiliki peraturan olahraga untuk karate yang mereka ajarkan, dan peraturan ini berbeda dari satu kelompok ke kelompok lainnya. Randall G. Hassell & Edmond Otis (2000) menjelaskan bahwa secara umum, karate dipraktekkan sebagai olahraga dalam dua cara utama: yaitu sebagai lomba *sparring* (kumite), dan sebagai lomba latihan formal (kata).

Demikian jua Word Karate Federation mempertandingkan 2 (dua) kategori yaitu yaitu *Kata* dan *Kumite*, membagi kategori *Kata* individu, *kata* beregu, *Kumite* individu, dan *kumite* beregu baik putra maupun putri. (World Karate Federation, 2019: 70)

Saat ini lebih dari 100 gaya karate Jepang dan Okinawa dipraktikkan di seluruh dunia. Jadi mungkin agak sulit untuk menentukan mana yang tepat. Hal negatifnya dari perkembangan karate ini selalu munculnya gaya atau gerakan baru. Namun hal yang positifnya adalah semua gaya karate modern berasal dari beberapa sumber yang sama di Okinawa. Dengan demikian jika pada pelatih dapat mengetahui inti dari sumber-sumber tersebut, maka akan jelas memutuskan jenis karate apa yang ingin dipelajari dan dilatihkan. (Randall G. Hassell & Edmond Otis 2000: 13).

B. Manajemen Latihan

1. Hakikat Manajemen Olahraga

Manajemen mengandung dua substansi/ wujud, yaitu sebagai proses kegiatan memajemeni dan sebagai orang/ pelaku manajemen tersebut (Amirin dkk, 2010: 7). Manajemen didefinisikan sebagai kemampuan atau keterampilan untuk memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan orang lain (Harsuki, 2012: 62). Sedangkan menurut Setyabudi Indartono (2010: 2) manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, penyusunan personalia, pengarahan, dan pengawasan anggota-anggota organisasi untuk mencapai tujuan organisasi.

Menurut Lismadian (2017:8) Manajemen olahraga pada dasarnya merupakan perpaduan antara ilmu manajemen dengan ilmu olahraga. Manajemen olahraga proses perencanaan, pengorganisasian, pengkoordinasian, dan pengontrolan sumberdaya untuk mencapai sasaran secara efektif dan efisien. Manajemen adalah suatu proses dalam rangka mencapai tujuan dengan bekerjasama melalui orang-orang dan sumber daya organisasi lainnya (Mardalena & Sarinah, 2012: 7). Selanjutnya dikatakan manajemen merupakan proses perencanaan, pengorganisasian, pengkoordinasian, dan pengontrolan sumberdaya untuk mencapai sasaran secara efektif dan efisien. Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa manajemen merupakan suatu proses kegiatan yang meliputi proses perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, dan juga pengawasan yang memanfaatkan berbagai sumber daya yang ada.

Manajemen harus dilaksanakan dengan efektif dengan berorientasi pada *input-output* serta efisien yang berorientasi pada cara untuk mencapai tujuan. Ruang lingkup manajemen meliputi fungsi manajemen, sumberdaya, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan (Harsuki, 2013: 63).

Fungsi Manajemen ini meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan pengontrolan. Fungsi dari manajemen ini merupakan hal yang mutlak dijalankan oleh manajemen dan organisasi. Jika fungsi ini tidak dapat berjalan, maka secara cepat maupun lambat organisasi ini akan mati. Lismadiana (2017:40) menyebutkan perencanaan dipergunakan untuk membantu tercapainya sasaran yang ditentukan. Perencanaan merupakan

proses awal dari manajemen olahraga. Dalam Menyusun sebuah perencanaan harus memperhatikan 5 M (*Man, Money, Machine, Material, Methode*).

Perencanaan memiliki banyak manfaat dalam dunia olahraga, yaitu :

- 1) Menghasilkan usaha yang terkoordinasi dan terarah.
- 2) Mengurangi ketidakpastian, mengantisipasi perubahan, serta mempertimbangkan dampak perubahan dan menyusun tanggapan secara tepat.
- 3) Mengurangi akibat dari perubahan dan mampu mengambil tindakan yang paling efektif dalam perubahan yang terjadi.
- 4) Mengurangi kegiatan-kegiatan yang bertumpangtindih dan tidak bermanfaat.
- 5) Sebagai standar dalam mengendalikan tindakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- 6) Membandingkan kinerja terhadap sasaran, mengidentifikasi setiap penyimpangan, dan menoreksi hal-hal yang penting.
- 7) Mendorong untuk memberikan prestasi terbaik.
- 8) Memaksa pihak manajemen untuk melihat dan memahami berbagai hubungan penting.
- 9) Memperbesar dan menyeimbangkan pemanfaatan fasilitas-fasilitas yang tersedia.
- 10) Membantu seorang pelaku manajemen dalam melaksanakan kepemimpinannya.

Sumber daya adalah suatu bantuan yang dapat diambil untuk membantu organisasi guna mencapai atau melakukan sesuatu. Salah satu keterampilan yang sangat penting dimiliki oleh seorang administrator olahraga adalah mengidentifikasi sumber-sumber daya yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan, dan kemudian memperoleh sumber-sumber daya yang diperlukan. Sumberdaya yang dimaksud meliputi sumberdaya manusia, sumberdaya keuangan, sumberdaya materi, dan sumberdaya fasilitas.

Pemecahan masalah pasti dijumpai dalam manajemen. Suatu masalah atau kadang disebut krisis adalah suatu kesempatan yang berbahaya. <masalah terkadang mempunyai ketegangan sendiri, namun juga memiliki kesempatan untuk melakukan pemecahan masalah dengan kreatif dan berfaedah. Terdapat

enam langkah dalam pemecahan masalah, yaitu 1) mengenali dan mendefinisikan masalah, 2) menganalisis dan menjelaskan masalah, 3) mencari alternatif pemecahan, 4) memilih suatu pemecahan, 5) menerapkan pemecahan, dan 6) Evaluasi. (Harsuki, 2013: 63). Seorang pelatih diharapkan bertindak cepat dan maksimal dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dalam proses pelatihan olahraga (Setyo Budiwanto, 2012: 6).

Pengambilan keputusan dalam suatu organisasi dapat berlangsung penuh dengan ketegangan yang besar dan perasaan yang kurang enak. Penting untuk seorang pemimpin memilih metode yang ada dalam mengambil keputusan. Terdapat 5 (lima) metode pengambilan keputusan yaitu: 1) Keputusan oleh penguasa tanpa kelompok; 2) Keputusan oleh penguasa setelah diskusi kelompok; 3) Keputusan oleh minoritas; 4) Keputusan oleh suara terbanyak; 5) Keputusan dengan konsensus. (Harzuki 2012: 63). Pada proses pengambilan keputusan, seorang pelatih dituntut untuk mampu memilih, dan mewujudkan alternative terbaik untuk kemaslahatan semua pihak.

2. Konsep Latihan dalam Olahraga

Latihan merupakan suatu hal yang harus dilakukan setiap karate-ka untuk meningkatkan prestasinya. Latihan menurut Dwi Hatmisari, dkk (2007:1) merupakan proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energy; memperhatikan aspek pendidikan; serta menggunakan pendekatan ilmiah. Sedangkan menurut Emral (2017: 1) latihan adalah suatu proses

perubahan kearah yang lebih baik, dalam hal ini meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional organ tubuh, dan kualitas atlet. Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip latihan, dengan melalui tahapan-tahapan yang teratur dan berkesinambungan (Roesdiyanto dan Setyo Budi 2008: 17).

Program latihan tidak bisa dilepaskan dari ilmu pelatihan. Ilmu pelatihan adalah ilmu terapan yang mempelajari masalah-masalah atlet, pelatih, proses berlatih-melatih, pertandingan, evaluasi hasil latihan dalam rangka mencapai prestasi maksimal (Irianto, 2018: 14).

Apabila dikaitkan program latihan bagi atlet usia muda. Dimiyati (2020) memaparkan tahapan perkembangan fisik, kognitif, emosi dan sosial pada anak dengan latihan keterampilan mental pada setiap tahapan sebagai berikut:

Tabel 1. Latihan Keterampilan Mental pada Anak

Perkem- bangan	6-11 th	12- 15 Tahun	15 18Tahun
Fisik	Membantu atlet mendapatkan kepercayaan diri dan pengalaman dengan keterampilan motorik/olahraga dasar.	Membantu atlet mendapatkan prespektif tentang perubahan tubuh, terkait dengan perkembangan fisik.	Membantu atlet untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang tubuh mereka.
Kognitif	Membantu atlet mempelajari perbedaan antara keberuntungan, keterampilan dan usaha, membantu atlet untuk mencoba tantangan baru, dan memecahkan masalah dalam bidang olahraga.	Membantu atlet mengevaluasi kemajuan mereka berdasar kinerjanya, membantu atlet fokus pada tugas yang sedang dikerjakannya.	Membantu atlet mempelajari cara mengevaluasi dan menanggapi umpan balik, mengembangkan strategi, mengelola pikiran sebelum,

			selama dan setelah pertandingan.
Emosi	Membantu atlet belajar mengatasi menang kalah, mengajari atlet bahwa kesalahan dalam bertindak merupakan kesempatan belajar.	Membantu atlet memahami situasi olahraga, positif dan negatifnya, mendorong atlet untuk mengungkapkan dan belajar bagaimana mengelola emosi.	Membantu atlet mengelola emosi dengan berfokus pada apa yang ada dalam kendali mereka.
Sosial	Membantu atlet untuk bekerjasama dan berinteraksi secara positif dengan rekan satu tim dan lawan mereka	Membantu atlet untuk berinteraksi secara positif dengan pelatih dan orang dewasa lainnya.	Membantu atlet untuk membuat keputusan yang adil dalam situasi olahraga.

Sumber: Dimiyati (2020) disederhanakan

Setiap tahap perkembangan usia mental atlet, keterampilan mental yang harus diberikan oleh pelatih juga berbeda. Table 1, 2 dan 3 menunjukkan bahwa pada aspek fisik ada tahapan mulai masa anak-anak remaja diawali dengan pengalaman keterampilan motorik, selanjutnya masa remaja awal pemahaman perubahan pada tubuh mereka dan remaja pertengahan mendorong pemahaman terhadap tubuh mereka. Peran pelatih disini jelas aspek fisik harus menjadi perhatian, perubahan tubuh dan berbagai permasalahan sampingannya pada remaja menimbulkan masalah sendiri. Dalam hal ini pelatih bisa bertindak guru, pelatih dan teman.

Demikian juga pada perkembangan kognitif, tugas pelatih tidak hanya sekedar memberi tahu tetapi memberikan pemahaman, dan membimbing sampai para atlet mempunyai kemampuan untuk menganalisis analisis dan evaluasi terhadap kinerjanya, sampai mengelola strategi sebelum, pada waktu dan saat bertanding.

Pada latihan keterampilan mental perkembangan emosi tugas pelatih pada atlet anak-anak remaja diharapkan mampu mengelola emosi mengatasi menang kalah, atlet remaja bisa mampu memahami situasi olahraga, dan mengelola emosi, dan pada atlet remaja pertengahan mampu membahas strategi khusus untuk focus pada apa yang ada dalam kendali mereka.

Perkembangan sosial pada prinsipnya sudah ditanamkan bagaimana seharusnya berinteraksi secara positif dengan rekan satu tim dan lawan, berkembang mulai menghormati pelatih dan orang dewasa, dan akhirnya para atlet harus mampu membuat keputusan yang adil dalam bidang olahraga.

3. Metode Latihan pada Olahraga Karate

Metode latihan sangat dibutuhkan dalam latihan karate. Banyak metode yang digunakan dalam melatih karate, mengacu pada arti kata karate yang merupakan cabang olahraga bela diri dengan menggunakan tangan kosong dan kaki untuk melumpuhkan lawan, maka skills motorik sangat dibutuhkan, walaupun untuk menunjang kemampuan motoric tersebut skills lain seperti mental skills, intelektual skills tetap diperlukan. Sudira (2020: 365) menggambarkan sebuah metode khusus pembelajaran *skill* kerja yang dikelompokkan menjadi (1) psikomotorik *skills*; (2) intelektual *skills*; (3) mental *skills*; (4) kompleks *skills*.

Psikomotorik skills merupakan keterampilan mengendalikan alat-alat gerak fisik tubuh seperti keterampilan tangan, kaki, badan, kepala, mulut, mata dan lainnya. *Psikomotor skills* ini membutuhkan dukungan Kesehatan dan kebugaran fisik. Parameter skills psikomotor antara lain kuat, terampil,

lentur, lincah, cermat, cekatan, akurat dalam melakukan tugas-tugas kerja (Sudira, 2020: 366). Psikomotor skills untuk olahraga karate dikembangkan di lapangan olah raga.

Intelektual skills berkaitan dengan menggunakan pikiran, berhitung, menganalisis, membuat perencanaan, menyusun program kerja, menyusun konsep, mengamati, menanya, mencoba, menalar dan sebagainya.

Mental skills adalah keterampilan menggunakan semangat juang dan jiwa korsa diri (Sudira, 2020: 367). Sikap tahan uji, stabil dalam emosi, tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, semangat, percaya diri, terbuka terhadap kritik, ulet dan pemberani. Karateka yang juara adalah karateka yang bermental baja, semangat dan pantang menyerah.

Compleks skills adalah skills yang melibatkan koordinasi antara pikiran/intelektual, alat gerak tubuh, dan mental. *Compleks skills* merupakan skills level atas yaitu orisinal, natural, dan mencipta. Contoh *complex skills* adalah skills bermain bola, bermain tenis, bermain musik, menerbangkan pesawat dan sebagainya. (Sudira, 2020:367). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karateka yang sudah mencapai *compleks skills* adalah karateka yang sudah dapat mencapai kapabilitas untuk tampil melakukan suatu tugas pekerjaan yang berkaitan dengan kapasitas intelektual, mental dan psikomotornya. Skill dalam olahraga karate diajarkan secara bertahap, berjenjang, dimulai dari hal dasar hingga menjadi yang kompleks. *Skills* ini hanya dapat dicapai melalui latihan yang berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan atau habit. Sudira (2020:367) menyebutkan bahwa mengajarkan

skill bekerja adalah mengajarkan kemampuan merencanakan tugas-tugas pekerjaan, melakukan tugas-tugas pekerjaan, memonitoring dan mengevaluasi hasil kerja serta melakukan perbaikan-perbaikan kinerja. Demikian pula analog dengan melatih karateka dapat dilakukan hal serupa yaitu melatih merencanakan tugas-tugas latihan, melakukan tugas-tugas latihan, memonitoring dan mengevaluasi hasil latihan serta melakukan perbaikan-perbaikan kinerja.

Belajar motorik adalah belajar yang difokuskan pada penguasaan keterampilan gerak melalui respons-respons muskuler sebagai hasil dari latihan. Dalam belajar motorik, materi yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tubuh, misalnya gerakan-gerakan dalam olahraga (Razali 2008). Tahapan belajar motorik terdiri atas tahap kognitif (*cognitive stage*), tahap asosiatif (*associative stage*), dan tahap otonom (*autonomous stage*).

Good & Brophy 1999: 156 dalam Hari Amirullah (2011: 16) menyatakan bahwa pembelajaran motorik harus dilakukan dengan memperhatikan teori belajar yang dikembangkan oleh Thorndike, yaitu guru harus senantiasa memahami kesiapan anak, merencanakan materi pembelajaran serta menggunakan teknik motivasi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, di samping juga adanya penguatan serta umpan balik yang membangun kepada anak.

Dave dan Simpson dalam Sudira (2020: 369) menyatakan bahwa Langkah khusus pembelajaran motorik adalah: (1) membangun kesiapan berlatih, (2) menirukan gerak, (3) membiasakan manipulasi gerak, (4)

melakukan gerak presisi mahir, (5) melakukan artikulasi gerak/orsinilisasi gerak. Ada dua model skills mootorik yang sudah dikembangkan yaitu model skill konkret model Dave dan model Simpson.



Gambar 1. Model Pengembangan Skill Konkret
(Sudira, 2020: 370)

Model ini dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan *skill* konkret pelatihan olahraga karate. Pelatihan diawali dengan kegiatan meniru, membiasakan sampai akhirnya mencapai *skill* yang dapat diperagakan secara natural. Menurut Leighbody (1968) dalam Sudira (2020) Langkah-langkah pembelajaran *skill motoric* adalah sebagai berikut: 1) Demonstrasi. 2) Eksplanasi . 3) Bertanya. 4) Penyajian gambar, ilustrasi diagram, dan model. 5) Penggunaan lembar kerja. 6) Penggunaan multimedia, dan 6) Berlatih teknis.

Latihan karate, sebagaimana proses belajar motorik. Proses belajar atau latihan ini berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang sifatnya permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan Gerakan-gerakan trampil. (Hari Amirullah

Rachman. 2011: 10). Dikatakan lebih lanjut bahwa pembelajaran motorik bukan hanya sekedar proses anatomis, tetapi juga merupakan proses mental yang melibatkan system penalaran (otak), otot, perasaan, persyarafan dan lingkungan. Salah satu kemampuan yang dihasilkan oleh interaksi antara system system motoric dan system indrawi adalah kecerdasan kinestetik.

Kecerdasan kinestetik sangat penting untuk meningkatkan kemampuan psikomotorik, meningkatkan kemampuan sosial dan sportivitas, membangun rasa percaya diri dan harga diri dan meningkatkan kesehatan.

Mengacu pada pelatihan olahraga, yang sesuai dengan *skill motorik* yang sesuai dengan kegiatan olahraga, beberapa kajian literatur menjelaskan:

1) Metode *Drill*

Metode drill merupakan suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari (Roestiyah, 2015 dalam Subhan Nur Sobah Ch, 2017)

Nana Sudjana (2013) metode drill adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Metode drill ini mempunyai ciri pelaksanaannya harus melakukan hal yang sama secara berulang-ulang, sehingga proses penguasaan keterampilan

motorik setahap demi setahap dapat tercapai, yang dimulai dari proses peniruan sampai menjadi hal yang natural.

Tujuan metode drill adalah untuk memperoleh suatu ketangkasan, keterampilan tentang sesuatu yang dipelajari anak. Melakukannya secara praktis sehingga pengetahuan-pengetahuan yang dipelajari anak itu siap digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan serta siswa dapat mencapai hasil belajar sesuai dengan harapan. (Subhan Nur Sobah Ch, 2017). Tahapan dalam menggunakan metode *drill* dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 2. Metode Drill

Tahap	Aktivitas
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rumuskan tujuan yang harus dicapai oleh siswa 2) Tentukan dengan jelas keterampilan secara spesifik dan berurutan 3) Tentukan rangkaian gerakan atau langkah yang harus dikerjakan untuk menghindari kesalahan 4) Lakukan kegiatan pradrill sebelum menerapkan metode ini secara penuh.
Tahap Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Langkah Pembukaan Dalam langkah pembukaan, beberapa hal yang perlu dilaksanakan oleh guru diantaranya mengemukakan tujuan yang harus dicapai, bentuk-bentuk latihan yang akan dilakukan. 2) Langkah Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> a) Memulai latihan dengan hal-hal yang sederhana dulu b) Ciptakan suasana yang menyenangkan c) Yakinkan bahwa semua siswa tertarik untuk ikut d) Berikan kesempatan kepada siswa untuk terus berlatih 3) Langkah Mengakhiri Apabila latihan sudah selesai, maka guru harus terus memberikan motivasi untuk siswa terus

	<p>melakukan latihan secara berkesinambungan sehingga latihan yang diberikan dapat semakin melekat, terampil dan terbiasa.</p> <p>4) Penutup</p> <p>a) Melaksanakan perbaikan terhadap kesalahan-kesalahan yang dilaksanakan oleh siswa.</p> <p>b) Memberikan latihan penenangan.</p>
--	---

Sumber. (Sudjana 2013. Dimodifikasi)

Melihat gambaran di atas, metode latihan secara *drill* sesungguhnya membentuk kebiasaan-kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit, menjadi lebih otomatis. Disamping itu metode *drill* dalam latihan karate dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan serta kecepatan. Namun bagi yang dilatih kegiatan pengulangan merupakan hal yang monoton, dan mungkin membosankan. Mengutip pendapat Djamariah dan Zain (2010) dalam Subhan Nur Sobah (2017), metode *drill* yang disebut juga *tranning* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan baik. Selain itu juga metode ini baik untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Prinsip penggunaan metode *drill* menurut Sujana (2013): 1) siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu, 2) latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersikap diagnostik, 3) pada taraf permulaan jangan diharapkan reproduksi yang sempurna, 4) dalam percobaan kembali harus diteliti kesulitan yang timbul, 5) respon

yang benar harus diperkuat baru kemudian diadakan variasi, perkembangan arti dan kontrol, 6) masa latihan secara relatif singkat, tetapi harus sering dilakukan, 7) pada waktu latihan harus dilakukan proses essensial. (perlu sekali; mendasar), 8) latihan yang pertama-tama adalah ketepatan, kecepatan dan pada akhirnya kedua-duanya harus dapat tercapai sebagai kesatuan, 9) latihan harus memiliki arti dalam rangka tingkah laku yang lebih luas. Latihan secara *drill*, peserta didik sebelum melaksanakan latihan perlu diberitahu apa arti latihan tersebut. Apa gunanya bagi kehidupan, perlu diberikan pemahaman bahwa latihan tersebut diperlukan dalam kegiatan belajarnya.

2) Metode Simulasi

Kata *simulation* artinya tiruan atau perbuatan yang pura pura. Simulasi dalam metode mengajar dimaksudkan sebagai cara untuk menjelaskan suatu bahan pelajaran melalui perbuatan yang bersifat purapura atau melalui proses tingkah laku imitasi, atau bermain peranan mengenai suatu tingkah laku yang dilakukan seolah-olah dalam keadaan yang sebenarnya (Sudjana 2013:89). Menurut Pusat Bahasa Depdiknas (2005) simulasi adalah satu metode pelatihan yang memperagakan sesuatu dalam bentuk tiruan yang mirip dengan keadaan yang sesungguhnya; simulasi merupakan penggambaran suatu sistem atau proses dengan peragaan memakai model statistik atau pemeran. Mengkaji tulisan Joyce dan Weil (1980) model simulasi memiliki tahap, yaitu:

Tabel 3. Tahapan Metode Simulasi

Tahap	Aktivitas
1. Orientasi	<ul style="list-style-type: none">a. Menyediakan berbagai topik simulasi dan konsep-konsep yang akan diintegrasikan dalam proses simulasi.b. Menjelaskan prinsip Simulasi dan permainan.c. Memberikan gambaran teknis secara umum tentang proses simulasi.
2. Latihan bagi peserta	<ul style="list-style-type: none">a. Membuat skenario yang berisi aturan, peranan, langkah, pencatatan, bentuk keputusan yang harus dibuat, dan tujuan yang akan dicapai.b. Menugaskan para pemeran dalam simulasic. Mencoba secara singkat suatu episode
3. Proses Simulasi	<ul style="list-style-type: none">a. Melaksanakan aktivitas permainan dan pengaturan kegiatan tersebut.b. Memperoleh umpan balik dan evaluasi dari hasil pengamatan terhadap performan si pemeran.c. Menjernihkan hal-hal yang miskonsepsionald. Melanjutkan permainan/simulasi
4. Pemantapan dan <i>debriefing</i>	<ul style="list-style-type: none">a. Memberikan ringkasan mengenai kejadian dan persepsi yang timbul selama simulasi.b. Memberikan ringkasan mengenai kesulitan-kesulitan dan wawasan para peserta.c. Menganalisis prosesd. Membandingkan aktivitas simulasi dengan dunia nyata.e. Menghubungkan proses simulasi dengan isi pelajaran.f. Menilai dan merancang kembali simulasi.

Sumber: (Joyce dan Weil. 1980), dimodifikasi

Pada kegiatan olahraga kadang-kadang simulasi digunakan, pelatih melakukan suatu cuplikan dalam kehidupan nyata, misalnya dalam memperagakan gerakan-gerakan yang sifatnya sederhana sampai yang kompleks, memperagakan situasi saat bertanding dan sebagainya. Keuntungan dari metode ini peserta didik dapat melaksanakan interaksi dalam kelompoknya, dan peserta dapat terlibat langsung dalam pembelajaran. Metode simulasi adalah rancangan pembelajaran yang bersifat praktis guna mengembangkan skill baik keterampilan mental ataupun keterampilan fisik/teknis. Metode pembelajaran ini dapat membawa siswa pada situasi yang seakan-akan benar karena adanya kesulitan dan ketidak mungkinan untuk melakukan hal yang sebenarnya. Metode ini membentuk siswa dengan cara melakukan prtaktek atau suatu proses keadaan yang sebenarnya atau *state of affrais*, membantu bersosialisasi dengan keadaan nyata, mengasah keterampilan, kepekaan dan berfikir untuk mengambil suatu keputusan (Shoimin, 2017).

3) Metode Demonstrasi

Winda Gunarti, dkk (2010: 9.3 – 9.8) menjelaskan bahwa metode demonstrasi adalah suatu strategi pengembangan dengan cara memberikan pengalaman belajar melalui perbuatan melihat dan mendengarkan yang diikuti dengan meniru pekerjaan yang didemonstrasikan. Metode ini memperlihatkan bagaimana proses atau cara kerja sesuatu. Metode ini membantu peningkatan daya

pikir, memperoleh pengalaman belajar. Metode demonstrasi merupakan metode yang tepat digunakan dalam pembelajaran skill motorik, dan demonstrasi ini merupakan metode yang paling dasar dalam pembelajaran dan pelatihan skill motoric. (Sudira, 2020).

Menurut Muhibbin Syah (2010:205), “Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan”. Dengan demikian, metode demonstrasi dalam hal ini merupakan metode mengajar yang lebih menekankan pada praktik pengajaran secara langsung dengan menggunakan media atau alat peraga dalam menyampaikan materi pelajaran kepada siswa. Dalam pelaksanaan metode demonstrasi, guru harus menyesuaikan alat peraga atau media yang digunakan dengan materi yang akan disampaikan kepada siswa, ini bertujuan agar tidak menimbulkan persepsi yang berbeda dengan apa yang diharapkan untuk dalam tujuan pembelajaran.

Kelebihan metode demonstrasi membantu peserta latih lebih jelas dalam melihat proses, memudahkan berbagai jenis penjelasan, dapat mengurangi kesalahan kesalahan. Kelemahannya, tidak semua benda atau peristiwa dapat didemonstrasikan, sulit apabila yang mau medemonstrasikan belum mengerti.

Sudira (2020) menjelaskan beberapa aspek yang perlu diperhatikan saat demonstrasi, yaitu: 1) Demonstran harus sudah memiliki pemahaman yang jelas tentang apa yang harus didemonstrasikan, bagaimana cara mendemonstrasikan, bagaimana memulai dan mengakhirinya. 2) Pastikan bahwa peserta didik dapat menyaksikan demonstrasi tanpa halangan. 3) Kondisikan bahwa peserta didik yang akan menyaksikan demonstrasi dapat melihat dengan jelas seluruh gerakan demonstrasi. 4) Yakinkan tidak akan terjadi kekacauan mempengaruhi perhatian dan konsentrasi peserta didik selama demonstrasi berlangsung. 5) Jangan sekali-kali memulai demonstrasi tanpa penjelasan yang pasti tentang apa yang akan didemonstrasikan. 6) Jika mendemonstrasikan elemen gerakan, maka posisi peserta didik pada saat akan mencoba menirukan. 7) Lakukan demonstrasi secara step by step, sebutkan poin-poin penting. 8) Beri waktu peserta didik untuk melakukan, dan lakukan supervisi, perbaiki gerakan-gerakan yang salah dan beri penguatan pada gerakan-gerakan yang sudah sesuai.

C. Manajemen Latihan dalam Olahraga Karate Pada Masa Pandemi COVID-19

Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep “berlatih melatih” dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 7). Untuk itu proses latihan tersebut selalu bercirikan antara lain:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu, pentahapan, serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit atau kompleks, dan dari yang ringan ke yang lebih berat.
3. Pada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.

Manajemen pelatihan sebagai proses yang dipakai untuk memandu program dalam berbagai tujuan. Manajemen memainkan peran yang sangat penting dalam pelatihan untuk menjadi sukses. Pelatihan adalah suatu bidang tugas yang beragam, yang menuntut kompetensi keterampilan yang beragam dan luas (Harsuki, 2012: 71). Seorang pelatih harus memiliki kemampuan untuk menyusun program jangka pendek maupun jangka panjang, dan mengorganisasi usaha-usaha regunya untuk mencapai tujuan. Seorang pelatih juga harus memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan berbagai lapisan kalangan yang luas, meliputi administrator, olahraga tingkat tinggi sampai pada seorang atlet. seorang pelatih harus sanggup mengantarkan sumber daya manusia dan keuangan yang tersedia untuk menyusun suatu program.

Banyak faktor yang dapat menjadikan seorang pelatih berhasil, maka diperlukan pengembangan keterampilan manajemen olahraga khususnya kepelatihan yang memadai. Harzuki (2012:71) menyebutkan keterampilan penting bagi seorang pelatih meliputi keterampilan teknis, keterampilan manusia, dan keterampilan konsep.

Keterampilan Teknis, yang menggambarkan kecakapan pelatih dalam bidang yang khusus. Aktifitas khusus, terutama dalam melibatkan metode, proses, prosedur, dan teknik. Keterampilan ini termasuk menentukan tujuan, menyusun anggaran, mengorganisasi rencana praktis, mengelola pertandingan, dan mengembangkan program latihan tahunan. **Keterampilan Manusia**, menggambarkan kemampuan pelatih untuk menyesuaikan diri dengan orang lain, keterampilan memotivasi orang lain, keterampilan mengelola konflik dan sebagainya. **Keterampilan Konsep**, Kemampuan untuk mengenali bagaimana berbagai *coaching* berfungsi. Kemampuan melihat berbagai aspek persiapan mental atlet untuk mencapai puncak.

Manajemen latihan disini berlandaskan pada *planning, organizing, leading* dan *controlling*. Mengacu pada kajian teori di atas, mengaitkan antara manajemen latihan pada masa COVID maka dibutuhkan perencanaan latihan, pengorganisian latihan, pengarahan latihan, dan pengontrolan hasil latihan.

Sanjaya (2008) mendefinikan bahwa perencanaan adalah yaitu pengambilan keputusan hasil berpikir secara rasional tentang sasaran apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan. Perencanaan pada hakekatnya adalah penetapan pekerjaan yang harus dilaksanakan untuk mencapai tujuan

yang ditentukan. Dalam perencanaan latihan ini seorang pelatih dituntut mampu menyusun program jangka pendek maupun jangka panjang, dan mengorganisasi usaha-usaha regunya untuk mencapai tujuan. (Harzuki, 2012). Tujuan yang dimaksud adalah mengembangkan *aspek intelektual skill, motoric skill, mental skills* dan *compleks skill* (Sudira, 2020).

Planning adalah aktifitas yang dilakukan pelatih dalam mengembangkan tujuan latihan jangka pendek, sedang dan jangka Panjang yang ditetapkan untuk penetapan tujuan individu dan kelompok. **Actuating** yang dimaksud adalah aktivitas yang dilakukan pelatih dalam penggunaan metode latihan, strategi pelatihan, pengelolaan waktu latihan, dan pelaksanaan fungsi-fungsi khusus yang terkait dengan kebutuhan atlet karate. **Leading**: aktivitas pelatih dalam dalam memberi arahan pada atlet, motivasi yang diberikan, melaksanakan komunikasi, mengelola konflik, melakukan perubahan-perubahan. **Controlling**: aktivitas yang dilakukan pelatih dalam mengukur kinerja, kemampuan atlet, membandingkan dengan tujuan, mengembangkan cara dan inisiatif untuk melakukan koreksi jika tujuan belum tercapai.

Guna menerapkan manajemen latihan pada masa pandemic Covid 19, pelatih harus memahami apa, bagaimana serta bahaya akibat adanya virus Corona. *Novel Corona Virus 19* atau disebut juga COVID-19 menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2020: 11) merupakan virus yang menyebabkan terjadinya sebuah penyakit dengan gejala ringan hingga berat. COVID-19 pertama kali dilaporkan masuk ke Indonesia pada 2 Maret 2020 (Susilo et al., 2020: 46).

Penyakit jenis ini merupakan jenis virus yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) menyatakan pada tanggal 30 Januari 2020, WHO telah menetapkan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia/*Public Health Emergency of International Concern*. Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup lama dan penyebarannya terjadi diseluruh dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Beberapa negara menetapkan sistem untuk meminimalisir penyebaran COVID-19 dengan *Lock Down*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dan juga melakukan *Physical Distancing*. Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia mengeluarkan Maklumat Nomor: Mak/2/III/2020, yang di dalamnya menyatakan untuk tidak melakukan dan mengadakan kegiatan berkumpul dalam jumlah banyak.

Penularan COVID-19 dapat terjadi melalui kontak, *droplet*, udara, fomit, Fekal-Oral, darah, ibu ke anak, dan binatang kewanitaan (WHO, 2020). Terdapat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi seseorang terinfeksi COVID-19 yang telah ditetapkan oleh *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) yaitu kontak erat, termasuk diantaranya yang tinggal satu rumah dengan pasien COVID-19, serta memiliki riwayat perjalanan ke daerah terjangkit (Susilo et al., 2020: 50). Adapun ciri-ciri seseorang terinfeksi COVID-19 antara lain adalah demam dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernafas (Kemenkes, 2020: 10).

WHO dan pemerintah Republik Indonesia melakukan beberapa langkah untuk mencegah penularan COVID-19 dengan mengeluarkan surat edaran-

edaran yang berisikan tata laksana protocol kesehatan. Masyarakat memiliki peran dalam memutus mata rantai penularan COVID-19, secara umum protocol kesehatan menurut keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) yang memuat: perlindungan kesehatan individu, perlindungan kesehatan masyarakat, unsur penemuan kasus, dan unsur penanganan secara cepat dan efektif.

PEDOMAN MANAJEMEN BAGI PEMERINTAH DAERAH DALAM PENANGANAN CPVID-19 DAN DAMPAKNYA				
1 STRATEGI PENCEGAHAN PENYEBARAN PENULARAN COVID-19	2 PENINGKATAN SISTEM KEKEBALAN TUBUH	3 PENINGKATAN KAPASITAS SISTEM KESEHATAN	4 PENINGKATAN KETAHANAN PANGAN DAN INDUSTRI ALKES	5 MEMPERKUAT JARINGAN PENGAMAN SOSIAL NASIONAL (SOCIAL SAFETY NET)
<p>a. PENYIAPAN PROTOKOL Melaksanakan Protokol Kesehatan Sesuai Standar yang berlaku</p> <p>b. SOSIALISASI Cuci tangan pakai sabun, pakai masker, dll.</p> <p>c. IDENTIFIKASI Sosialisasi Karakteristik Virus, Penyebaran serta Penularannya.</p> <p>d. TESTING Melaksanakan Rapid Test, PCR dan Swab</p> <p>e. TRACKING Identifikasi dan Tracking terhadap ODP, PDP dan OTG</p> <p>f. KARANTINA Karantina Wilayah Karantina Rumah Karantina RS, PSBB</p> <p>g. SOCIAL DAN PHYSICAL DISTANCING Menghindari terjadinya Kerumunan orang dalam bentuk apapun</p> <p>Physical Distancing Menjaga jarak minimal 2 meter dari orang ke orang</p>	<p>a. OLAHRAGA Orang juga sesuai kemampuan</p> <p>b. BERJEMUR Melaksanakan aktivitas berjemur setiap pagi</p> <p>c. KONSUMSIS ASUPAN BERGIZI Sosialisasi Mengonsumsi Makanan sehat, Seimbang dan Bergizi, protein seperti daging sapi, ayam dan telur, sayuran hijau, buah-buahan, susu, makanan antioksidan tinggi.</p> <p>d. KONSUMSI VITAMIN TAMBAHAN Konsumsi Vitamin A, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E</p> <p>e. CUKUP ISTIRAHAT Istirahat yang cukup agar sistem kekebalan tubuh tidak menurun</p> <p>f. KURANGI STRES Mengelola tingkat stres untuk menjaga sistem kekebalan.</p>	<p>a. PENINGKATAN TENAGA MEDIS Peningkatan jumlah dokter, penambahan jumlah perawat, penambahan tenaga administrasi, rekrutmen, sukarelawan kesehatan</p> <p>b. PENINGKATAN SARANA PENDUKUNG KESEHATAN Ambulans, Pemakaman, Tenaga Sanitasi Lingkungan, Laboratorium.</p> <p>c. PENINGKATAN RUANG PERAWATAN Menambah ruang isolasi, konversi ruangan biasa menjadi ruang isolasi, pembangunan RS darurat, sorvensi bangunan untuk tempat penampungan</p> <p>d. PENGUATAN SISTEM Penguatan alat deteksi dini Covid-19, penyediaan alat Komunikasi, Media Informasi dan sistem informasi geografis</p>	<p>a. PENINGKATAN ALAT KESEHATAN DAN APD Identifikasi Sentra Produksi Alkes, Peningkatan Produksi Ventilator, APD, dan Alkes lainnya</p> <p>b. MENGAWAL PRODUKSI DAN DISTRIBUSI KEBUTUHAN POKOK Menjamin kebutuhan bahan pangan, kredit pertanian, kredit Petani, Peternak dan Nelayan, Stabilitas harga, Peningkatan produksi susu</p> <p>c. PENINGKATAN PRODUKSI KEBUTUHAN MEDIS Peningkatan produksi Masker, Hand Sanitizer, Goggle, Sepatu, Boots, Hand Glove, Disinfektan, Rapid Test Kit, dan obat-obatan</p>	<p>a. STIMULUS EKONOMI Insentif Pergerakan, Stimulus kredit usaha rakyat, insentif usaha mikro kecil dan menengah (UMKM) Pembebasan Tagihan listrik RT/UKM, dan Dana Desa untuk kegiatan padat karya Turun</p> <p>b. BANTUAN LANGSUNG MASYARAKAT Program Keluarga Harapan (PKH) Program Sembako Murah, Bantuan Sosial Khusus, kartu pra Kerja, Jaminan Kesehatan Nasional, (JKN), Santunan kematian korban covid-19.</p>

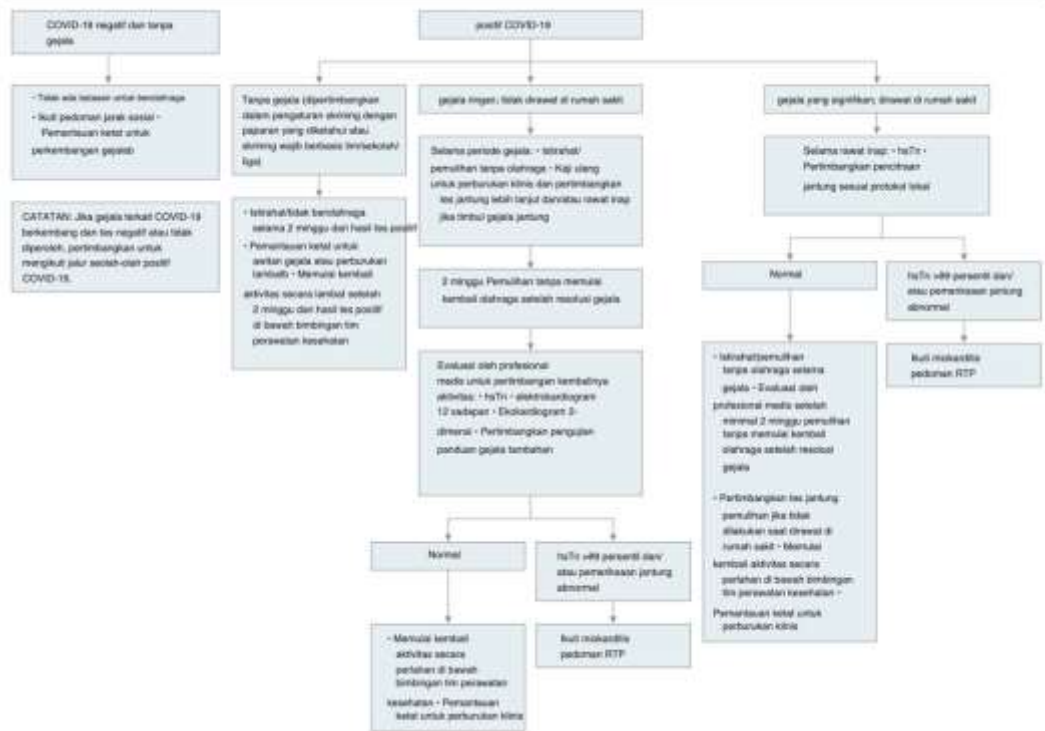
Gambar 2. Pedoman Manajemen Bagi Pemerintah Daerah Dalam Penanganan COVID-19 dan Dampaknya.

(BPK RI, 2015:4)

Guna memutus mata rantai penularan COVID-19, masyarakat dituntut untuk mengadaptasi kebiasaan baru dengan memperhatikan protokol kesehatan. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), menyatakan bahwa masyarakat diminta untuk melakukan kebiasaan baru yang lebih sehat, bersih, dan taat untuk dapat memutus mata rantai penularan COVID-19 dengan mematuhi protokol kesehatan dengan menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu, membersihkan tangan secara teratur dengan mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir/ menggunakan antiseptic berbasis alcohol/*handsanitizer*. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, serta meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS/ Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Riskesdas, 2020: 7).

Penerapan protokol kesehatan harus melibatkan peran dari pihak-pihak yang terkait termasuk aparat dalam melakukan penertipan dan pengawasan, serta memperhatikan titik krisis penularan COVID-19 dalam hal “Jenis dan karakteristik kegiatan/aktivitas, besarnya kegiatan, lokasi kegiatan, lamanya kegiatan, jumlah orang yang terlibat, kelompok rentan (ibu hamil, balita, anak-anak, lansia, penyandang komorbid, penyandang disabilitas, dan lain-lain)” (Riskesdas, 2020: 9).

Angka. Algoritma Return-to-Play COVID-19 untuk Atlet Kompetitif dan Orang yang Sangat Aktif



Gambar 3. Algoritma *Return to Play* after COVID-19 untuk atlet menurut (Driggin et al., 2020:1085)

Olahraga menjadi sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan di tengah pandemi COVID-19 ini agar dapat meningkatkan kebugaran dan daya tahan untuk memperkuat imunitas yang digunakan sebagai langkah untuk melawan COVID-19 menurut David (2011: 2).

Dampak Pandemi COVID-19 telah memaksa semua kegiatan latihan dilakukan dilakukan penyesuaian. Pemerintah telah melarang kegiatan tatap muka pada jangka waktu tertentu, karena sangat berpotensi menularkan virus tersebut. Demikian pula kegiatan latihan olahraga karate, harus banyak melakukan pembatasan-pembatasan dan penyesuaian-penyesuaian.

Kegiatan pembelajaran daring dapat dilaksanakan dengan menggunakan berbagai *platform* seperti *Classroom*, *Google Meet*, *Zoom*, *WAG*, *Youtube*, dan *Microsoft 365*. (Sofyan et al., 2020). Namun pelaksanaan pelatihan secara daring menjumpai beberapa masalah, khususnya yang berasal dari pelatih, misalnya pelatih belum menyusun program latihan untuk satu periode tertentu; dan belum banyak pelatih yang familiar dengan petunjuk-petunjuk yang terdapat pada system manajemen pembelajaran (*Learning Management System/LMS*). Demikian juga masih minimnya pengalaman dalam penggunaan system pembelajaran atau latihan dalam jaringan menyebabkan banyak pelatih merasa cemas, dan karena tidak bisa mengoperasikan LMS.

Hasil penelitian Bervell & Umar, 2020 (dalam Mulyatiningsih, 2020) menemukan banyak dosen yang mengalami kecemasan karena kurang berpengalaman menggunakan LMS. Setelah mendapat dukungan dari rekan kerja dalam menggunakan LMS, rasa cemas pun berkurang secara signifikan. Temuan penelitian ini mengingatkan bahwa saling berbagi dalam menghadapi hambatan dan tantangan merupakan solusi dalam mengatasi kendala latihan pada masa COVID ini.

Proses yang mendasari manajemen kepelatihan mendasari pada *planing*, *organizing*, *leading*, dan *controlling* untuk mencapai tujuan dari kepelatihan.

1. *Planing*

Planing menentukan apa yang harus dilakukan sebelumnya. Seperti bagaimana dan siapa saja yang melakukannya. *Planing* menuntut seorang pelatih untuk menetapkan tujuan dan standar yang dapat digunakan untuk menentukan tujuan apa yang diinginkan.

2. *Organizing*

Organizing melibatkan penetapan hubungan antara aktivitas yang dilaksanakan, sumber daya manusianya, serta faktor-faktor yang diperlukan. Sangat penting bagi pelatih untuk mengorganisasikan tanggung jawab diantara atlet, staf, orang tua, sesama pelatih dan juga para orang tua.

3. *Leading*

Pada fungsi kepemimpinan, terutama yang melibatkan masalah pemberian panduan dan pemberian supervisi kepada atlet. sebagai seorang pelatih/ pemimpin yang terlibat langsung dalam mempertahankan hubungan kerja yang efektif dengan para administrator, orang tua, atlet, serta para asisten pelatih.

4. *Controlling*

Kegiatan pengawasan ini melibatkan pengecekan pada semua tahap, apakah selama proses berlangsungnya sesuai dengan perencanaan. Pada tahap ini dilakukan tiga proses evaluasi yaitu 1) Mengukur hasil prestasi, 2) Membandingkan hasil yang dicapai dengan tujuan pada tahap perencanaan, dan 3) koreksi apabila terdapat penyimpangan.

Selanjutnya Harzuki (2012:75) menggambarkan dalam sebuah tabel 4 bagaimana proses dan fungsi manajemen.

Tabel 4. Proses dan Fungsi Manajemen

<i>Planning</i>	<i>Organizing</i>	<i>Leading</i>	<i>Controlling</i>
a. Pengembangan tujuan jangka pendek, sedang dan panjang b. Penggunaan Teknik mengikuti arahan untuk menetapkan tujuan individu/kelompok. c. Menetapkan kriteria control untuk menetapkan tujuan	a. Mengembangkan metode, pengorganisasian hirarki yang telah dirumuskan dalam organisasi. b. Penggunaan keterampilan / manajemen waktu c. Pengorganisasian /arahan resmi pada tingkah laku. d. Pengorganisasian fungsi khusus seperti rapat tim, undian pertandingan dan kampanye penggalangan dana	a. Memberi arahan dan supervise pada atlet dan personal lainnya. b. Menggunakan Teknik untuk memotivasi atlet, mengembanagkan komunikasi yang efektif, membuat perubahan yang diperlukan dan mengelola konflik dari tim.	a. Mengembangkan metode pengukuran kinerja b. Penggunaan Teknik yang membandingkan kinerja yang terukur dengan tujuan yang ditentukan dalam proses perencanaan. c. Mengembangkan cara untuk berprakarsa terhadap Tindakan yang dikoreksi, jika tujuan belum tercapai.

D. Peran Pelatih dalam Latihan Karate

Pelatih merupakan tokoh sentral dalam pelatihan olahraga. Seorang pelatih merupakan orang yang penting dalam pencapaian prestasi atletnya menurut Budiwanto (2012:6). Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet atau team dalam mencapai prestasi yang tinggi. Irianto (2018:21) menjelaskan bahwa pelatih (*coach*) adalah seseorang yang bertugas membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaan. Kesempurnaan seorang atlet menyangkut 4 (empat) dimensi yaitu: **Aspek jasmani**, sehat bugar, terampil, dan biomotor. **Aspek Rohani** menyangkut kepribadian, motivasi,

percaya diri, disiplin, kemandirian dan kejujuran. **Aspek sosial** meliputi kekompakan, tenggang rasa, taat aturan, dan menghargai orang lain. **Aspek religi** meliputi ketakwaan, menang kalah karena ridho Allah SWT.

Pelatih merupakan pemimpin dalam membina atletnya yang harus memiliki dasar untuk bertindak sebagai pemimpin (Marhaento, 2010: 57). Sebagai pemimpin program, pelatih sesungguhnya merupakan fasilitator yang mampu menyalurkan kemampuan atletnya sehingga atlet mampu mendapatkan hasil yang maksimal. Didalam dalam melatih terdapat proses pelatihan yang dapat mengembangkan rasa kepercayaan diri, keberhasilan, serta kontribusi untuk menciptakan sebuah hasil (Berg & Karlsen, 2012: 179). Untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, pelatih sebagai seorang pemimpin perlu memiliki keterampilan interpersonal agar dapat menggerakkan orang-orang yang terlibat dalam kegiatan pelatihan.

Terdapat 4 hal yang harus dikuasai oleh pelatih agar tugasnya dapat berjalan dengan baik, yaitu: mempercayai diri sendiri dan orang lain, kemampuan berkomunikasi secara efektif, kemampuan menerima orang lain, dan kemampuan dalam mengatasi konflik Marhaento (2010: 58). Selanjutnya dijelaskan juga untuk menjadi seorang pelatih harus bisa mempengaruhi anak latih agar dapat dibawa ketujuan yang telah ditetapkan, serta pelatih harus dapat mempengaruhi lingkungan yang berkaitan langsung dengan tugas dan tanggung jawabnya. Tidak hanya itu, pelatih tidak hanya harus mengetahui mengenai sasaran yang hendak dicapai, namun juga harus memahami langkah-

langkah yang dibutuhkan untuk mencapai sasaran tersebut. (Marhaento 2010: 62)

Seorang pelatih memiliki tugas yang berat, pelatih harus mampu membimbing semua keputusan yang diambil oleh atletnya, sehingga pelatih harus memiliki *skill* yang diperoleh dari pengalaman dan pengetahuan (Irianto, 2018: 23).

Tabel 5. Peran Pelatih

Peran Pelatih	Uraian
Guru	Menanamkan pengetahuan, <i>skill</i> , dan ide-ide
Pelatih	Meningkatkan kebugaran
Instruktur	Memimpin kegiatan dan latihan
Motivator	Memperlancar pendekatan yang positif
Penegak Disiplin	Menentukan sistem hadiah dan hukuman
Manajer	Mengatur dan membuat rencana
Administrator	Berkaitan dengan kegiatan tulis menulis
Agen Penerbit	Bekerja dengan media masa
Pekerja Sosial	Memberikan nasehat dan bimbingan
Teman	Memberikan bimbingan
Ahli Sains	Menganalisa, mengevaluasi, dan memecahkan masalah
Mahasiswa	Mau mendengar, belajar, dan menggali ilmu

Sumber: (Irianto, 2018:23)

Peran-peran tersebut tentunya dilakukan sesuai kebutuhan, sesuai situasi dan kondisinya. Umumnya peran tersebut dilakukan secara kombinasi, saat melakukan satu peran, maka peran-peran yang lainnya bisa dimunculkan. Pelatih adalah profesi, sebagai sebuah profesi tidak semua orang dapat menjadi pelatih. Ditegaskan oleh Irianto (2018) sebagai seorang profesional harus dilengkapi dengan perangkat-perangkat keprofesionalannya yaitu ahli dibidangnya atau memiliki pendidikan tertentu, ada kesejawatan yang ditandai

dengan terikat dalam organisasi profesi tertentu dan memiliki tanggung jawab profesi.

Pelatih merupakan sumber daya manusia pada bidang olahraga yang berperan penting dalam pencapaian prestasi atlet, oleh karena itu pelatih harus selalu berusaha untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan pelatihan menurut Budiwanto (2012:6). Kegiatan pelatihan olahraga modern memiliki banyak masalah yang terjadi, membutuhkan pemecahan masalah secara cepat dan tepat, salah satunya dengan ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan keolahragaan dapat diperoleh melalui Pendidikan, membaca buku, kursus, penataran, serta diskusi antar sesama pelatih.

Pelatih bisa berasal kalangan mantan atlet atau kalangan akademisi yang memiliki Pendidikan formal tertentu. Keduanya memiliki kelebihan dan kelemahan tertentu. Irianto (2018) mengidentifikasi bahwa mantan atlet mempunyai kelebihan dalam penguasaan skill, pengalaman di lapangan dan pengalaman bertanding, dan kelemahan mantan atlet sebagai pelatih adalah pada penguasaan teoritik, penguasaan latihan fisik, penguasaan psikologi, penguasaan IPTEK dan menyusun program latihan. Kebalikannya pelatih dari kalangan akademisi mempunyai kelebihan dalam penguasaan teoritik, penguasaan latihan fisik, penguasaan psikologi, penguasaan IPTEK, dan menyusun program Latihan. Demikian juga kelemahannya dalam penguasaan skill, pengalaman di lapangan dan pengalaman bertanding.

Teridentifikasinya kelebihan dan kelemahan pelatih ini merupakan gambaran, bahwa apabila suatu program dapat ditangani oleh pelatih yang mantan atlet bersinergi dengan akademisi merupakan sinergi yang harmonis dalam mengantarkan seorang atlet mencapai kesempurnaan.

Irianto (2018) menjelaskan aktifitas seorang melatih meliputi kegiatan 1) mengajar, 2) melatih, 3) memberi instruksi dan 4) menyediakan kebutuhan atlet. Aktifitas *pertama* adalah mengajar sama hakekatnya dengan pengertian mengajar pada umumnya yaitu membuat peserta didik dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa menjadi bisa. Namun dalam hal ini yang diajar umumnya para olahragawan. Aktifitas *kedua* melatih yaitu meningkatkan kemampuan seseorang dari yang hanya sekedar bisa menjadi trampil, dalam hal ini bisa diwujudkan penyampaian bahan latihan, atau mentransfer keterampilan kepada yang dilatih dalam hal ini para olahragawan. *Ketiga* memberi instruksi tujuannya adalah memandu, mengarahkan, memotivasi sehingga tujuan pengembangan keterampilan dapat dicapai, dan *Keempat* menyediakan kebutuhan atlet yang menunjang keberhasilan proses berlatih-melatih meliputi kebutuhan fisik, psikhis maupun sosialnya.

E. Kemampuan *Adaptability* Pelatih

Menurut kamus bahasa *adaptability* adalah kesanggupan menyesuaikan diri kepada keadaan. *Adaptibility* bertujuan untuk meminimalkan risiko yang diakibatkan oleh perubahan sehingga performa yang telah ditetapkan dapat tercapai. Kemampuan beradaptasi merupakan suatu perilaku yang sangat kompleks karena di dalamnya melibatkan sejumlah fungsi dan intelektual.

Misalnya: penalaran, ingatan kerja, dan belajar keterampilan makin tinggi. (Risman Muhammad, 2013:1, dalam Teguh Tri Rohadi., 2016).

Ppenyesuaian diri yang terkait peningkatan tuntutan kompetensi bagi pelatih saat ini sangat dibutuhkan. Ada berbagai alasan antara lain salah satu rencana strategis yang dicanangkan oleh kementerian pemuda dan olahraga pada tahun 2020-2024 adalah peningkatan ketersediaan tenaga keolahragaan yang berkualifikasi dan bersertifikat kompetensi untuk menjamin prestasi olahraga pada cabang olahraga olimpiade dan paralimpiade. Demikian pula salah satu target kinerjanya adalah penataan sistem pembinaan olahraga secara berjenjang dan berkesinambungan berbasis cabang olahraga Olimpiade dan Paralimpiade didukung penerapan iptek keolahragaan, standar nasional keolahragaan serta sistem penghargaan. (Renstra Kemenpora 2020-2024 : 22). Selain itu tuntutan kompetensi masa depan yang tidak bisa ditunda menyebabkan pelatih suka atau tidak suka harus mau belajar dan mau meningkatkan diri menghadapi berbagai perubahan-perubahan yang ada.

Menurut Trilling dan Fadel (2009) untuk menjawab permasalahan-permasalahan di masa depan maka diperlukan keterampilan yang meliputi: (1) *Learning and innovation skills*: berpikir kritis dan memecahkan masalah, kemampuan berkomunikasi dan kerjasama, kreatif dan inovatif; (2) *Digital literacy skills*: kemampuan literasi informasi, literasi media, dan literasi teknologi komunikasi; (3) *Career and life skills*: fleksibel dan adaptasi, inisiatif dan mandiri, sosial dan interaksi lintas budaya, produktivitas dan akuntabilitas, kepemimpinan dan tanggungjawab.

Mengacu pada pendapat di atas, seorang pelatih yang *adaptable* terhadap tuntutan yang ada, terdapat dua keahlian penting dan tetap berada di urutan teratas adalah: (1) kemampuan untuk cepat memperoleh dan menerapkan pengetahuan baru; (2) pengetahuan untuk menerapkan keterampilan pokok abad ke-21 seperti pemecahan masalah, komunikasi, kerja tim, penggunaan teknologi, dan inovasi.

National Education Association (n.d.) yang dikutip oleh I Wayan Redhana (Jurnal Inovasi Pendidikan Vol 13, No 1, 2019, p. 2239 – 2253) telah mengidentifikasi keterampilan abad ke-21 sebagai keterampilan “The 4Cs, yang meliputi berpikir kritis, kreativitas, komunikasi, dan kolaborasi. Keterampilan berpikir kritis merupakan keterampilan untuk melakukan berbagai analisis, penilaian, evaluasi, rekonstruksi, pengambilan keputusan yang mengarah pada tindakan yang rasional dan logis (King, et al., 2010).

Kecakapan Abad 21 yang dikemas dalam proses pembelajaran kurikulum 2013 terintegrasi dalam Kecakapan Pengetahuan, Keterampilan dan sikap serta penguasaan TIK dapat dikembangkan melalui: (1) Kecakapan Berpikir Kritis dan Pemecahan Masalah (*Critical Thinking and Problem Solving Skill*); (2) Kecakapan Berkomunikasi (*Communication Skills*); (3) Kecakapan Kreatifitas dan Inovasi (*Creativity and Innovation*); dan (4) Kecakapan Kolaborasi (*Collaboration*). Keterampilan abad 21 meliputi keterampilan belajar dan berinovasi, keterampilan informasi, media dan teknologi, serta keterampilan hidup dan kerja (Trilling & Fadel, 2009).

Mengacu pada pendapat di atas, seorang pelatih yang *adaptable* terhadap tuntutan yang ada, terdapat dua keahlian penting dan tetap berada di urutan teratas adalah: (1) kemampuan untuk cepat memperoleh dan menerapkan pengetahuan baru; (2) pengetahuan untuk menerapkan keterampilan pokok abad ke-21 seperti pemecahan masalah, komunikasi, kerja tim, penggunaan teknologi, dan inovasi.

Kemampuan adaptabilitas tersebut perlu didukung oleh adanya perhatian atau orientasi individu ke masa depan, sikap individu dan tanggung jawab, keinginan, dan mau berusaha keras terhadap hal-hal yang menjadi tuntutan masa depan. Dengan demikian indikator-indikator tuntutan sumberdaya manusia yang *adaptable* bisa dipenuhi didukung oleh faktor-faktor intrinsik yang dipunyai oleh individu itu sendiri.

F. Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang terdapat kaitannya dengan penelitian ini adalah:

1. Liu, Isabella (2020), dengan judul “*The Impact of COVID-29 Pandemic on High Performance Secondary School Student-Athletes*”. Hasil dari penelitian ini adalah 93% responden memiliki paling tidak memiliki satu atau lebih penundaan kompetisi penting akibat COVID-19. Para atlet melaporkan dampak negatif secara psikologi sebanyak 90,5% mengungkapkan perasaan yang terisolasi dan terputus dengan dunia luar. Sebanyak 79,1% memiliki rasa kecemasan, depresi, dan frustrasi.

86,1% memiliki kekhawatiran kehilangan kebugaran selama pandemic COVID-19.

2. Sugito, dkk (2019), dengan judul penelitian “Manajemen Kepelatihan Club Renang Kota Kediri Tahun 2019”. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa pelatih, identifikasi perekrutan atlet dan metode yang digunakan dalam melatih, dan identifikasi penyusunan program latihan dalam kategori baik.
3. Hasil penelitian Leni Lutfiani dkk (2021) menunjukkan 11, Hasil Belajar Psikomotor Siswa Menggunakan Metode Simulasi pada mata pelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar psikomotor siswa terbukti mengalami peningkatan. Hasil belajar psikomotor siswa pada mata pelajaran PJOK sebelum menggunakan metode simulasi pada kelas IV MIS Bangsal Kabupaten Ciamis nilai rata-ratanya sebesar 70,22%.
4. Hasil penelitian I Gst Ayu Nyoman Alit menyebutkan melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan prestasi Pendidikan jasmani dan Kesehatan. Dari data awal ada 28 siswa mendapat nilai di bawah KKM dan pada siklus I menurun menjadi 21 siswa dan siklus II hanya 0 siswa mendapat nilai di bawah KKM. Nilai rata-rata awal 63,43 naik menjadi 68,14 pada siklus I dan pada siklus II naik menjadi 76,09. Dari data awal siswa yang tuntas hanya 13 orang sedangkan pada siklus I menjadi lebih banyak yaitu 20 siswa dan pada siklus II menjadi cukup banyak yaitu 41 siswa.

5. Penelitian (Vernanda et al., 2018) menunjukkan bahwa pembelajaran pada masa pandemi dilakukan dengan memanfaatkan internet. Pemanfaatan internet dilakukan untuk memenuhi kebutuhan pembelajaran yakni untuk menunjang proses mengajar, berbagi ilmu pengetahuan, dan didominasi untuk berkomunikasi, khususnya dengan menggunakan media sosial.
6. Hasil penelitian Felix Andhy Winata, dkk, menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi terhadap lingkungan berpengaruh signifikan pada kinerja. Parameter estimasi untuk pengujian pengaruh adaptasi dengan lingkungan terhadap keunggulan bersaing menunjukkan nilai CR sebesar 4,036 dengan probabilitas sebesar 0,000. Oleh karena nilai CR yang dihasilkan dari perhitungan lebih besar dari nilai kritis pada level signifikansi 0,05 (5%) yaitu 1,998 serta nilai probabilitas yang dihasilkan (0,000) adalah $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel adaptasi dengan lingkungan secara statistik terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap keunggulan bersaing.
7. Halimatu Sya'diah dan Tuter Jatmiko (2021) dengan judul "Dampak COVID-19 dalam Latihan Karate Kata dan Kumite Pusat Latihan Daerah Jawa Timur Beserta Solusinya". Populasi pada penelitian tersebut yaitu seluruh atlet Puslatda Jatim cabang olahraga karate yang berjumlah 16 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik sampling jenuh. Hasil penelitian didapati hambatan dalam

latihan terletak pada sarana dan prasarana, *sparing partner*, dan latihan *training for home*.

G. Kerangka Berpikir

Bangsa Indonesia dihadapkan pada berbagai tantangan global, karena itu tuntutan semakin kompleks. Kemajuan jaman menuntut manusia untuk selalu berkompetisi, dan menuntut sumberdaya manusianya untuk siap menghadapi tantangan. Tuntutan jaman saat ini adalah profesionalisme di segala aspek kehidupan. Ilmu pengetahuan dan teknologi terus mengalami perkembangan pesat, terutama pada aspek informasi, dan komunikasi. Kondisi Human Development Index bangsa Indonesia saat ini masih jauh tertinggal, yaitu pada posisi 107 dari 189 negara, walaupun sudah menjadi peringkat ke lima di Asia Tenggara.

Penyiapan kualitas sumberdaya manusia membutuhkan proses panjang, dan melibatkan berbagai sektor, tidak terkecuali bidang olahraga. Hasil Riset Kesehatan Daerah tahun 2013 menunjukkan tingkat kebugaran masyarakat Indonesia masih rendah, oleh karena kegiatan olahraga yang diselenggarakan oleh klub-klub sangat membantu dalam rangka peningkatan kualitas sumberdaya manusia Indonesia.

Di sisi lain adanya pandemic covid 19 yang melanda dunia sejak bulan maret 2019 membawa berbagai konsekuensi. Ditutupnya berbagai fasilitas olahraga, serta tidak terselenggarakannya program-program olahraga mulai dari tingkat *club*, tingkat nasional sampai internasional. Demikian juga berbagai kejuaraan, pertandingan terpaksa dihentikan. Walaupun lambat

laun sedikit demi sedikit dibuka dengan berbagai penyesuaian dengan menerapkan protokol Kesehatan.

Adanya tuntutan peningkatan kualitas sumberdaya manusia, dan adanya pandemic covid 19, memberi konsekuensi pada pelatih olahraga yang merupakan ujung tombak peningkatan kualitas sumberdaya manusia untuk mampu beradaptasi dalam menghadapi situasi seperti ini. Demikian juga tuntutan tersebut memberi konsekuensi pada manajemen latihan yang dilakukan oleh para pelatih, khususnya dalam penelitian ini adalah pelatih karate.

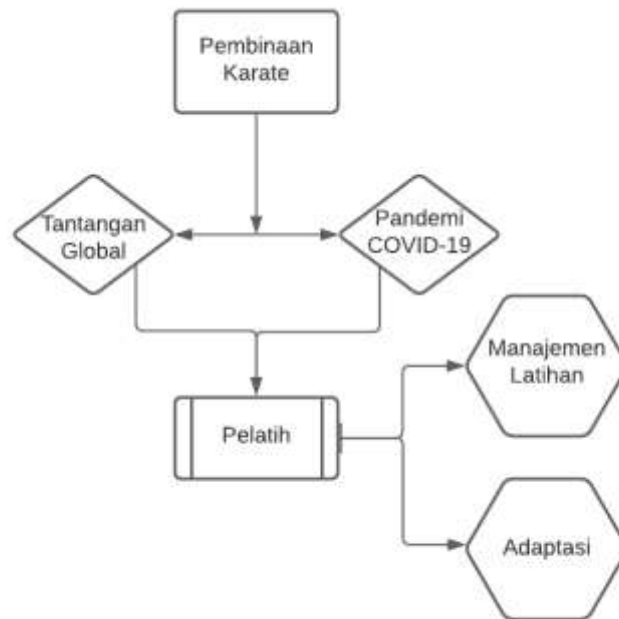
Gambaran bagaimana latihan karate dilakukan pada masa pandemic ini, bagaimana tingkat *adaptability* pelatih terhadap tuntutan zaman yang saat ini dituntut untuk mempunyai kemampuan berpikir kritis , inovatif, menguasai literasi digital, dan fleksibel serta tanggung jawab. Kemampuan beradaptasi merupakan suatu perilaku yang sangat kompleks, karena didalamnya melibatkan sejumlah fungsi dan intelektual.

Dikaitkan dengan profesi sebagai pelatih harus memiliki kemampuan memanfaatkan Ilmu Pengetahuan dan teknologi agar proses pentransferan ilmu dapat dilakukan secara optimal sampai kepada peserta didik.

Manajemen sifatnya universal, penggunaannya tidak hanya bagi perusahaan atau organisasi saja, tapi dapat diterapkan dalam kegiatan latihan olahraga beladiri karate. Melalui manajemen yang baik pelatih dapat melakukan tugasnya dengan lancar, sehingga dapat mengantarkan atletnya menuju puncak kejuaraan.

Upaya untuk menggali bagaimana manajemen pelatihan yang dilakukan oleh para pelatih membutuhkan kajian secara teoritis dan empiris, apa yang seharusnya dilakukan, sehingga dapat menggambarkan apa sesungguhnya yang dilakukan para pelatih dalam melakukan kegiatan pelatihan pada saat pandemi ini. Selanjutnya dilakukan pengujian ada tidaknya keterkaitan antara kemampuan adaptasi pelatih dengan manajemen yang dilaksanakan dalam kegiatan latihan karate.

Gambaran yang diharapkan dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan latihan saat pandemic covid 19, bagaimana kemampuan *adaptability* pelatih dan bagaimana manajemen latihan yang dilakukan. Harapannya penelitian ini bisa memberi informasi yang dibutuhkan guna peningkatan kualitas sumberdaya manusia dalam hal ini prestasi atlet olahraga bela diri karate. Secara ringkas kerangka berfikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Kerangka berfikir penelitian

H. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana manajemen latihan karate pada masa pandemic covid 19
2. Bagaimana penerapan protokol kesehatan yang dilakukan pada masa pandemic covid 19
3. Bagaimana kemampuan *adaptability* pelatih karate pada masa pandemic covid 19
4. Bagaimana bentuk-bentuk latihan selama pandemic covid 19
5. Adakah keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate.
6. Kesulitan apa yang dihadapi pelatih dalam latihan yang diselenggarakan secara daring

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini ingin menggambarkan bagaimana manajemen latihan dan *adaptability* pelatih pada masa pandemic. COVID-19. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dilihat dari metodenya termasuk penelitian survey, dan dilihat dari tingkat eksplanasinya termasuk penelitian deskriptif.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Dojo/Klub/Forki di seluruh Indonesia, yang melaksanakan pelatihan karate pada masa pandemic. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada akhir Februari 2021 hingga awal Maret 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh pelatih olahraga beladiri karate yang tergabung dalam FORKI, keanggotaan FORKI terdiri dari 28 perguruan karate yang tersebar di seluruh Kabupaten/Kota di Indonesia. dan melaksanakan kegiatan latihan selama Pandemi COVID-19 ini, baik secara daring maupun secara luring. Sampai saat ini jumlah populasi secara pasti tidak diketahui.

2. Sampel penelitian

Sampel yang diambil berdasarkan sampel wilayah. Teknik pengambilan sampel secara random, dengan teknik insidental sampling. Jumlah Populasi tidak diketahui. Sampel yang didapatkan sebanyak 108 responden.

D. Definisi Istilah dan Variabel Penelitian

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan, maka definisi operasional utama dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. **Manajemen Latihan:** Aktivitas merencanakan, melaksanakan, memberi arahan dan melakukan pengontrolan. *Planning*; meliputi mengembangkan tujuan latihan jangka pendek, sedang dan jangka panjang. *Actuating*: meliputi menetapkan metode, penggunaan keterampilan dalam mengembangkan peserta latih, pengelolaan waktu latihan, dan melakukan fungsi khusus. *Leading* meliputi. memberi arahan pada atlet, motivasi yang diberikan, melaksanakan komunikasi, mengelola konflik, melakukan perubahan-perubahan. *Controlling* meliputi mengukur kinerja, kemampuan atlet, membandingkan dengan tujuan, mengembangkan cara dan inisiatif untuk melakukan koreksi jika tujuan belum tercapai.
2. **Kemampuan Adaptabilitas:** kesanggupan menyesuaikan diri kepada keadaan, yang baik yang disebabkan karena adanya pandemic covid 19 maupun tuntutan kemampuan menghadapi sumberdaya abad 21.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa Angket atau kuesioner. Penggunaan angket atau kuesioner merupakan teknik yang pokok untuk

pengumpulan data penelitian ini, untuk mengetahui bagaimana manajemen pelatihan yang dilakukan pelatih karate pada masa COVID-19 dilaksanakan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Penggunaan angket atau kuisioner dalam bentuk *google form* saat ini menjadi sangat efektif digunakan saat ini. Kuisioner yang digunakan berbentuk kuisioner terbuka dan tertutup. Dalam kuisioner terbuka, subjek penelitian dapat menjawab pertanyaan dengan sendirinya, sedangkan kuisioner terbuka mengharuskan subjek penelitian menjawab pertanyaan yang sudah disediakan (Mulyatiningsih, 2013: 28).

Instrumen penerapan protocol kesehatan dalam menggunakan *skala Guttman*. Alternatif jawaban disusun dalam bentuk skala guttman yaitu: (a) ya dan (b) tidak dalam penskoran skala Guttman yaitu jawaban dari responden dapat dibuat skor tertinggi “satu” dan skor terendah “nol”. peneliti menetapkan kategori untuk setiap pernyataan positif yaitu Ya = 1 dan Tidak = 0, sedangkan kategori untuk pernyataan negatif yaitu Ya = 0 dan Tidak = 1. Adapun skoring perhitungan responden dalam skala Guttman adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kriteria Penskoran Skala Guttman

Alternatif Jawaban	Nilai	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Instrumen manajemen pelatihan dikembangkan berdasarkan indikator *planning, actuating, leading* dan *controlling* menggunakan *skala Likert*. Alternatif jawaban disusun dalam bentuk skala likert yaitu: (1) sangat sering

(2) sering, (3) kadang-kadang, (4) tidak pernah. Dalam penskoran skala Likert yaitu jawaban dari responden dapat dibuat skor tertinggi “ empat” dan skor terendah “ satu”. peneliti menetapkan kategori untuk setiap pernyataan positif yaitu Ya = 4 dan Tidak = 1, sedangkan kategori untuk pernyataan negatif yaitu Ya = 1 dan Tidak = 4. Adapun skoring perhitungan responden dalam skala Likert sebagai berikut:

Tabel 7. Kriteria Penskoran Skala Likert

Alternatif Jawaban	Nilai	
	Positif	Negatif
Sangat Sering / Sangat Mudah	4	1
Sering / Mudah	3	2
Kadang-kadang/ Sulit	4	3
Tidak pernah/ Sangat Sulit	1	4

Angket disusun berdasarkan kisi-kisi Instrumen penelitian, yang bertujuan untuk mempermudah penyusunan instrumen penelitian. Pada kisi-kisi instrumen, dipaparkan poin-point indikator penting yang akan digunakan sebagai dasar penyusunan angket penelitian. Berikut ini merupakan kisi-kisi angket yang digunakan dalam menjangkau data bagaimana manajemen pelatihan yang dilakukan oleh pelatih karate pada masa pandemic COVID-19.

Instrumen penelitian untuk mengukur manajemen pelatihan terdiri dari 26 pernyataan yang masing-masing butir pernyataan terdiri dari pernyataan positif dan pernyataan negatif. Serta 12 Pernyataan terkait pelaksanaan protocol kesehatan dalam latihan yang telah disusun berdasarkan persyaratan yang ada. Setiap pernyataan yang diajukan sesuai dengan kajian teori yang telah dikaji berbagai sumber. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat seperti tabel berikut:

Tabel 8.Kisi-kisi Instrumen Manajemen

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir	
			+	-
Manajemen Latihan	Planing	Mengembangkan program Latihan	1, 4	2, 3
		Menetapkan tujuan akhir latihan	6, 7	5
	Actuating	Metode	9, 10	8
		Alat /sumberdaya	11	12
		Strategi	13	14
	Leading	Memberi arahan	15	16
		Memotivasi	17	18
		Mengelola konflik	20	19
	Controlling	Menilai keberhasilan	21	22
		Melakukan koreksi	23	24
		Mengembangkan tujuan	25	26
Jumlah			26	

Selanjutnya dalam menunjang manajemen latihan pada masa Covid-19 perlunya Protokol Kesehatan disusun berdasarkan persyaratan yang ditetapkan, selanjutnya disusun menjadi instrument yang berupa angket yaitu:

Tabel 9. Kisi-kisi Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

No	Indikator	No Item
1.	Berkordinasi dengan satgas	1
2.	Pembatasan jumlah peserta	2
3.	Dilaksanakan di luar ruangan	3
4.	Membagi latihan menjadi beberapa sesi latihan	4
5.	Pengecekan suhu tubuh	5
6.	Sterilisasi tempat latihan	6
7.	Fasilitasi tempat cuci tangan	7
8.	Kesterilan peralatan olahraga.	8
9.	Kebersihan tangan	9
10.	Membawa dan menggunakan handsanitizer	10

11.	Mengatur jarak latihan antar atlet	11
12.	Tidak melakukan kontak langsung	12
13.	Menggunakan masker	13

Kisi-kisi Instrumen *adaptability* disusun berdasarkan definisi operasional yaitu kesanggupan para pelatih untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi tuntutan jaman ditambah adanya pandemic Covid-19

Tabel 10. Kisi-kisi Instrumen *Adaptability* Pelatih

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir
<i>Adaptability</i>	<i>Learning and innovation skills</i>	Kemampuan belajar	1, 2
		Kemampuan berinovasi	3, 4
	<i>Digital literacy skills</i>	Kemampuan menggunakan literasi informasi	5, 6
		Kemampuan menggunakan literasi media	7, 8
		Kemampuan menggunakan teknologi	9
	<i>Career and life skills</i>	Kemampuan berperilaku fleksibel	10, 11
		Kemampuan berinisiatif	12, 13
		Kemampuan bertanggung jawab	14, 15
	Jumlah		

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dalam angket penelitian dilakukan untuk menguji valid atau tidaknya item instrumen penelitian. Uji validitas penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk menggunakan pendapat ahli (*judgement experts*). Instrumen yang telah dikonstruksi dengan berlandaskan teori selanjutnya divalidasi oleh para ahli (Sugiyono, 2014: 352). Hasil validasi tersebut yaitu berupa instrumen yang siap digunakan dalam mengumpulkan data penelitian.

Hasil uji validasi yang dilakukan menggunakan pendapat para ahli, dalam hal ini adalah 3 orang Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam bidang manajemen olahraga, evaluasi olahraga, dan pelatih senior dalam bidang karate. Selain itu dilakukan pula pengujian validitas isi terhadap 30 orang responden, dan selanjutnya diolah menggunakan program SPSS 23.

a. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 *for Windows*, yang menyatakan . bahwa nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$, maka dapat dikatakan bahwa instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mengolah data agar dapat dihasilkan suatu kesimpulan yang tepat. Ada 2 (dua) teknik analisis yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis deskriptif dan analisis Uji *Chi-square*.

1. Analisis Deskriptif

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif untuk menafsirkan data yang ada sehingga memberikan gambaran yang jelas setiap variabel yang diteliti.

Dalam analisis deskriptif akan disajikan meliputi: ukuran tendensi sentral (*mean, median, modus*) dan ukuran *dispersi* (penyebaran) meliputi standar deviasi (SD); distribusi frekuensi dari setiap variabel, serta nilai maksimum,

nilai minimum, dan jumlah skor yang selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel dan diagram.

a. Mean (M)

Mean merupakan teknik penjelasan kelompok yang didasarkan pada nilai rata-rata dari kelompok tersebut. Rata-rata (mean) dapat dihitung dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum .xi}{n}$$

Keterangan:

- Me : *Mean* (Rata-rata)
- Σ : *Epsilon* (Jumlah)
- Xi : Nilai x ke i sampai ke n
- n : Jumlah sampel (Sugiyono, 2014: 49).

b. Median (Md)

Median merupakan suatu bilangan pada distribusi yang menjadi batas tengah suatu distribusi nilai.

$$Md = b + p \left[\frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right]$$

Keterangan:

- Md : Median
- b : Batas bawah, dimana median terletak
- N : banyak data/ jumlah sampel
- F : Jumlah frekuensi sebelum kelas median
- f : frekuensi kelas median (Sugiyono, 2014: 53).

c. Modus (Mo)

Modus merupakan nilai yang paling sering muncul dalam suatu distribusi.

$$Mo = b + p \left[\frac{b1}{b1 + b2} \right]$$

Keterangan:

Mo : modus

b : batas kelas interval dengan frekuensi terbanyak

p : panjang kelas interval

b1 : frekuensi pada kelas modus (frekuensi pada kelas interval yang terbanyak) dikurangi frekuensi kelas interval terdekat sebelumnya.

b2 : frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval berikutnya. (Sugiyono, 2014: 52)

d. Tabel distribusi frekuensi

Adapun langkah-langkah yang digunakan dalam menyajikan tabel frekuensi yang diambil dari Sugiyono (2010: 36) adalah sebagai berikut:

- 1) Menghitung jumlah kelas interval Untuk menentukan panjang interval digunakan rumus Sturges yaitu:

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

Keterangan:

K: Jumlah Kelas Interval

N: Jumlah Data

Log: Logaritma

- 2) Menghitung rentang data Untuk menghitung rentang data digunakan rumus sebagai berikut:

Rentang = skor tertinggi – skor terendah

- 3) Menentukan panjang kelas Untuk menentukan panjang kelas digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Panjang Kelas} = \text{Rentang} / \text{jumlah kelas (Hasan, 2003: 43-44)}$$

- 4) Histogram/Diagram

Histogram atau dibuat berdasarkan data frekuensi yang telah ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi. Penyajian histogram atau diagram diharapkan dapat memperjelas penyajian data dalam penelitian ini.

- 5) Kriteria kecenderungan variabel

Selanjutnya data yang telah didapat kemudian diolah menggunakan kriteria kecenderungan penskoran terhadap tinggi rendahnya skor pada masing-masing sub variabel. Menghitung pengkategorian skor dengan *mean* ideal (M_i) dan standar deviasi ideal (SD_i) yang sebelumnya menghitung nilai maksimum ideal dan nilai minimum ideal. Nilai maksimum ideal adalah jumlah pernyataan dikalikan skor maksimum 4 dan nilai minimum ideal adalah jumlah pernyataan dikalikan skor minimum 1. Tabel pengkategorian skor ditentukan dengan tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan dilakukan dengan menghitung *mean* ideal (M_i) dan standar deviasi ideal (SD_i) menggunakan rumus:

$$M_i = \frac{1}{2} (\text{nilaimaksimumideal} + \text{nilai minimum ideal})$$

$$SD_i = \frac{1}{6} (\text{nilaimaksimumideal} - \text{nilai minimum ideal})$$

Pengkategorian skor dengan empat kategori menggunakan nilai ideal tersebut dapat dilihat pada Tabel.

Tabel 11. Pengkategorian Skor Hasil Penelitian

Pengkategorian Skor	Keterangan
$X > (Mi + 1,5SDi)$	Tinggi
$(Mi - 1,5SDi) < X \leq (Mi+1,5SDi)$	Cukup
$X \leq (Mi - 1SDi)$	Rendah

Suharsimi Arikunto (2013:2063)

2. Analisis Uji *Chi-Square*

Uji *chi square* digunakan untuk melihat keterkaitan antara variabel bebas (*adaptability*, dan implementasi protocol kesehatan) dan variabel tergantung (manajemen latihan) . Prosedur uji *chi-square* menabulasi satu atau variabel ke dalam kategori-kategori dan menghitung angka statistik *chi-square*. Seperti sifatnya, prosedur *uji chi-square* dikelompokkan kedalam statistik uji non-parametrik. Hasil *uji chi square* digunakan untuk melihat kecenderungan data yang dihasilkan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menyajikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan, manajemen latihan, dan kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19. Sebelumnya instrumen penelitian berupa angket/kuesioner diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen.

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2018: 97). Suatu instrumen pengukuran memiliki validitas yang tinggi apabila memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat, serta memiliki kecermatan yang tinggi dalam mendeteksi perbedaan-perbedaan kecil yang ada pada atribut yang diukurnya.

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan dua cara, yaitu validitas konstruk dan validitas isi. Validitas konstruk dilakukan melalui pengujian kepada 3 orang ahli (*ekspert judgment*), sedang validitas isi dilakukan terhadap 30 responden, dan selanjutnya diolah menggunakan program SPSS 23. Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} dimana $r_{tabel} = 0,355$ ($df = N-1, 30-1 = 29$ pada $\alpha = 0,05$). Keterangan: (1) Apabila r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hit} > r_{tabel}$), maka pertanyaan dianggap valid. (2) Apabila r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} , maka pertanyaan dianggap gugur. Hasil

analisis validitas masing-masing manajemen latihan dan kemampuan *adaptability* dijelaskan sebagai berikut:

1) Manajemen Latihan

Berdasarkan variabel manajemen latihan terdapat 26 item pernyataan yang kemudian diuji validitasnya, maka hasil dari uji validitas variabel manajemen latihan dapat disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Analisis Uji Validitas Manajemen Latihan

No Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,738	0,355	Valid
2	0,582	0,355	Valid
3	0,457	0,355	Valid
4	0,149	0,355	Tidak Valid
5	0,763	0,355	Valid
6	0,462	0,355	Valid
7	0,527	0,355	Valid
8	0,738	0,355	Valid
9	0,573	0,355	Valid
10	0,726	0,355	Valid
11	0,763	0,355	Valid
12	0,738	0,355	Valid
13	0,647	0,355	Valid
14	0,543	0,355	Valid
15	0,738	0,355	Valid
16	0,523	0,355	Valid
17	0,543	0,355	Valid
18	0,625	0,355	Valid
19	0,763	0,355	Valid
20	0,726	0,355	Valid
21	0,491	0,355	Valid
22	0,726	0,355	Valid
23	0,738	0,355	Valid
24	0,738	0,355	Valid
25	0,660	0,355	Valid
26	0,726	0,355	Valid

Berdasarkan hasil data di atas, terdapat 1 sampai 26 pernyataan pada lembar kuesioner variabel manajemen latihan. Terdapat 1 butir tidak valid, yaitu butir

nomor 4 (r hitung $<$ r tabel). Selanjutnya butir yang tidak valid tersebut tidak digunakan dalam pengambilan data, dengan alasan sudah terwakili dalam item yang lain, sehingga jumlah item berkurang satu menjadi 25 butir. Selanjutnya pada butir-butir protocol Kesehatan dalam menunjang manajemen latihan di masa pandemic Covid-19 terdapat 12 item pernyataan yang kemudian diuji validitasnya, maka hasil dari uji validitas variabel implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan dapat disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Analisis Uji Validitas Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

No Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,925	0,355	Valid
2	0,837	0,355	Valid
3	0,788	0,355	Valid
4	0,925	0,355	Valid
5	0,890	0,355	Valid
6	0,713	0,355	Valid
7	0,756	0,355	Valid
8	0,837	0,355	Valid
9	0,525	0,355	Valid
10	0,925	0,355	Valid
11	0,537	0,355	Valid
12	0,837	0,355	Valid

Berdasarkan hasil data di atas, terdapat 1 sampai 12 pernyataan pada lembar kuesioner variabel implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan. Dari keseluruhan pertanyaan variabel implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan semuanya valid terbukti dengan (r hitung $>$ r tabel).

2) Kemampuan *Adaptability*

Berdasarkan variabel kemampuan *adaptability* terdapat 15 item pernyataan yang kemudian diuji validitasnya, maka hasil dari uji validitas variabel kemampuan *adaptability* dapat disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil Analisis Uji Validitas Kemampuan *Adaptability* pelatihan

No Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,819	0,355	Valid
2	0,765	0,355	Valid
3	0,844	0,355	Valid
4	0,759	0,355	Valid
5	0,503	0,355	Valid
6	0,563	0,355	Valid
7	0,628	0,355	Valid
8	0,740	0,355	Valid
9	0,642	0,355	Valid
10	0,639	0,355	Valid
11	0,740	0,355	Valid
12	0,663	0,355	Valid
13	0,511	0,355	Valid
14	0,819	0,355	Valid
15	0,569	0,355	Valid

Berdasarkan hasil data di atas, terdapat 1 sampai 15 pernyataan pada lembar kuesioner variabel kemampuan *adaptability*. Dari keseluruhan pertanyaan variabel kemampuan *adaptability* semuanya valid terbukti dengan ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$).

e. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017: 84). Uji reliabilitas hanya dilaksanakan pada item-item angket yang sudah valid. Koefisien reliabilitas pada taraf 0,70 atau lebih bisa diterima sebagai reliabilitas yang baik. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "*Alpha Cronbach's*" yang menggunakan program SPSS 23.0 for Windows. Hasil uji

reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut.

Tabel 15. Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
1.	Manajemen latihan	0,947	Reliabel
2.	Kemampuan <i>adaptability</i>	0,928	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 15, manajemen latihan, dan kemampuan *adaptability* menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$, maka dapat dikatakan bahwa instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi.

2. Identitas Responden

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, terdapat 108 responden dengan rentan usia dari 15-60 tahun dengan rerata usia 36,7 tahun. Adapun responden tersebut terdiri dari para pelatih yang berasal dari 18 provinsi di Indonesia dan berasal dari 11 perguruan karate yang tergabung dalam Federasi Olahraga Karate-do Indonesia (FORKI).

Tabel 16. Data Responden Pemegang Sabuk Pelatih

No	Sabuk	F	Persentase (%)
1.	Coklat	2	2%
2.	Dan 1	40	37%
3.	Dan 2	23	21%
4.	Dan 3	15	14%
5.	Dan 4	15	14%
6.	Dan 5	13	12%
	Jumlah	108	100%

Berdasarkan data di atas, didapati jumlah pelatih dengan sabuk coklat adalah 2%, sabuk hitam DAN I sebanyak 37%, sabuk hitam DAN II sebanyak 21%, sabuk hitam DAN III dan DAN IV sebanyak 14%, serta DAN V berjumlah 12%.

Dengan demikian dapat dilihat bahwa pelatih karate terbanyak adalah penyandang DAN 1

Tabel 17. Pengalaman Melatih

No	Pengalaman	F	Persentase (%)
1.	Belum pernah	2	2%
2.	6 Bulan -1 Tahun	8	7%
3.	1-3 Tahun	15	14%
4.	4-6 Tahun	20	19%
5.	7-10 Tahun	8	7%
6.	Lebih dari 10 Tahun	55	51%
	Jumlah	108	100%

Berdasarkan tabel di atas, banyak pelatih yang sudah berpengalaman dalam melatih karate, sebanyak 51% pelatih sudah berpengalaman lebih dari 10 tahun dalam melatih karate, belum pernah melatih/ masih menjadi atlet sebanyak 2%, 6 bulan-1 tahun sebanyak 7%, 1-3 tahun sebanyak 14%, 4-6t tahun sebanyak 19%, dan 7-10 tahun sebanyak 7%. Melihat data di atas pelatih terbanyak mempunyai pengalaman lebih dari 10 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih karate selain mempunyai kompetensi sebagai pelatih juga menunjukkan komitmen yang tinggi dalam membina anak latihnya.

Tabel 18. Lisensi Pelatih

No	Lisensi Pelatih	F	Persentase (%)
1.	Ya	57	53%
2.	Tidak	51	47%
	Jumlah	108	100%

Sebanyak 53% responden memiliki lisensi pelatih, dan 47% mengatakan tidak memiliki lisensi pelatih karate. Hal ini membuktikan bahwa lisensi belum

menjadi perhatian utama dalam melatih karate di Dojo, sehingga banyak pelatih yang menganggap kurang penting untuk memiliki lisensi pelatih.

Tabel 19. Level Pelatihan yang Diikuti Pelatih

No	Level Pelatihan	F	Persentase (%)
1.	Belum pernah	49	45%
2.	Daerah	29	27%
3.	Nasional	29	27%
4.	Internasional	1	1%
	Jumlah	108	100%

Sebanyak 45% responden menyatakan belum pernah mengikuti pelatihan pelatih, 27% responden telah mengikuti pelatihan pelatih di tingkat daerah dan Nasional, sedangkan hanya 1% yang pernah mengikuti pelatihan pelatih di tingkat internasional. Data di atas menunjukkan bahwa masih banyak pelatih yang belum pernah mengikuti pelatihan yang diselenggarakan baik tingkat daerah, nasional bahkan Internasional. Hal ini merupakan sinyal bagi yang berwenang untuk menyelenggarakan pelatihan bagi para pelatih karate.

3. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Manajemen Latihan

Selanjutnya deskripsi data manajemen latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 selengkapnya disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Statistik Manajemen Latihan

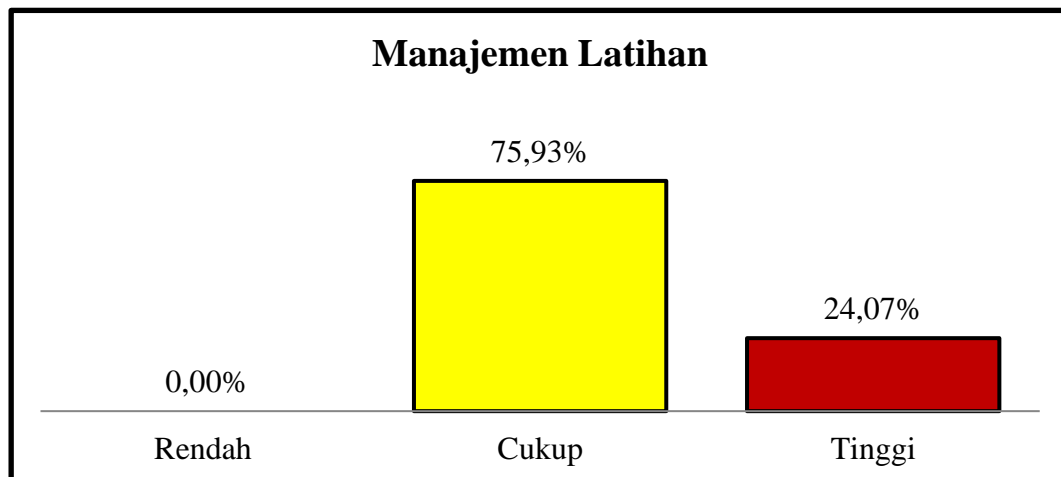
Statistik	
<i>N</i>	108
<i>Mean</i>	76,76
<i>Std. Deviation</i>	5,75
<i>Minimum</i>	60,00
<i>Maximum</i>	87,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, manajemen latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Manajemen Latihan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$81 < X$	Tinggi	26	24,07%
2	$44 < X \leq 81$	Cukup	82	75,93%
3	$X \leq 44$	Rendah	0	0,00%
Jumlah			108	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 21, manajemen latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 dapat dilihat pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Manajemen Latihan

Berdasarkan tabel 21 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa manajemen latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “rendah” sebesar 0,00% (0 pelatih), “cukup” sebesar 75,93% (82 pelatih), dan “tinggi” 24,07% (6 pelatih). Dengan demikian pengkategorian skor hasil penelitian berdasarkan data di atas dan mean perolehan sebanyak 76,76 manajemen latihan dikategorikan cukup.

Selanjutnya manajemen latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 dianalisis berdasarkan butir disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Rata-rata Skor Butir Manajemen Latihan

No	Pernyataan	Mean	Kategori
1	Menyusun dan merencanakan program harian	3,65	Tinggi
2	Menyusun dan merencanakan program mingguan	3,65	Tinggi
3	Menyusun dan merencanakan program bulanan	3,63	Tinggi
4	Memasukkan materi sejarah, filsafat dan tradisi Karate	3,27	Tinggi
5	Menetapkan tujuan dilakukan diskusi dengan anak latih	2,83	Cukup
6	Merencanakan program latihan berupa latihan teknik, fisik, taktik, dan mental	3,12	Tinggi
7	Memberikan materi latihan hanya dengan instruksi	2,34	Cukup
8	Melakukan demonstrasi gerakan dan memastikan anak latih memperhatikan gerakan tersebut	2,88	Cukup
9	Menyusun dan merencanakan program bulanan	2,51	Cukup
10	Memiliki tim/ ditemani dengan pelatih lain dalam pelaksanaan latihan.	3,06	Tinggi
11	Memastikan adanya ketersediaannya fasilitas latihan seperti matras, samsak, dan lainnya	3,21	Tinggi
12	Menjelaskan jenis dan materi latihan terlebih dahulu kepada anak latih	2,28	Cukup
13	Memberi tugas gerakan-gerakan apa yang harus diulang anak latih di rumah	3,00	Cukup
14	Memberi teguran apabila anak latih melakukan kesalahan dalam latihan	3,18	Tinggi
15	Memberi teguran apabila anak latih saya melakukan kecurangan dalam latihan.	2,72	Cukup
16	Memberikan motivasi kepada anak latih untuk tetap semangat dalam berlatih	3,08	Tinggi
17	Memberi pujian apabila ada anak latih mencapai keberhasilan.	2,65	Cukup
18	Memberikan materi latihan yang disesuaikan dengan kondisi saat ujian kenaikan tingkat/ pertandingan karate.	3,36	Tinggi
19	Membuka komunikasi secara terbuka untuk mengurangi kecanggungan dengan anak latih	3,34	Tinggi
20	Mencatat hasil latihan, termasuk kelebihan dan kekurangan anak latih.	3,45	Tinggi

No	Pernyataan	Mean	Kategori
21	Menyampaikan evaluasi tertulis kepada anak latih	3,48	Tinggi
22	Melakukan diskusi dengan anak latih setelah selesai latihan.	3,06	Tinggi
23	Memberi <i>feedback</i> kepada anak latih untuk peningkatan hasil yang lebih baik.	3,05	Tinggi
24	Membantu anak latih untuk menganalisis kekurangan dirinya.	3,14	Tinggi
25	Menggunakan hasil evaluasi untuk mengembangkan program selanjutnya.	2,81	Cukup

Berdasarkan analisis butir dapat ditemukan bahwa kemampuan kemampuan maajemen responden pada setiap itemnya menunjukkan sebanyak 9 item (36%) menunjukkan kategori cukup, dan 16 item (64%) item-item tersebut dalam kategori tinggi. Item tertinggi berturut-turut pada menyusun dan merencanakan program harian (3,65), menyusun dan merencanakan program mingguan (3,65), menyusun dan merencanakan program bulanan (3,65). Ketiga item tersebut ada dalam indikator *Planning* . Sedangkan item-item rendah ada pada menjelaskan jenis dan materi latihan terlebih dahulu kepada anak latih (2,12) Memberikan materi latihan hanya dengan instruksi, (2,51) Menjelaskan jenis dan materi latihan terlebih dahulu kepada anak latih (2,28). Hal terbanyak dengan skor item terbanyak ada pada indikator *actuating*. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun pelatih sudah merancang program latihan dengan baik, namun pada aspek pelaksanaan banyak sekali kesulitan yang dihadapi, karena karate sesungguhnya lebih mengarah pada Latihan gerak, maka instruksi-intruksi dan teguran yang dilakukan melalui pelatihan program daring masih sulit dilaksanakan.

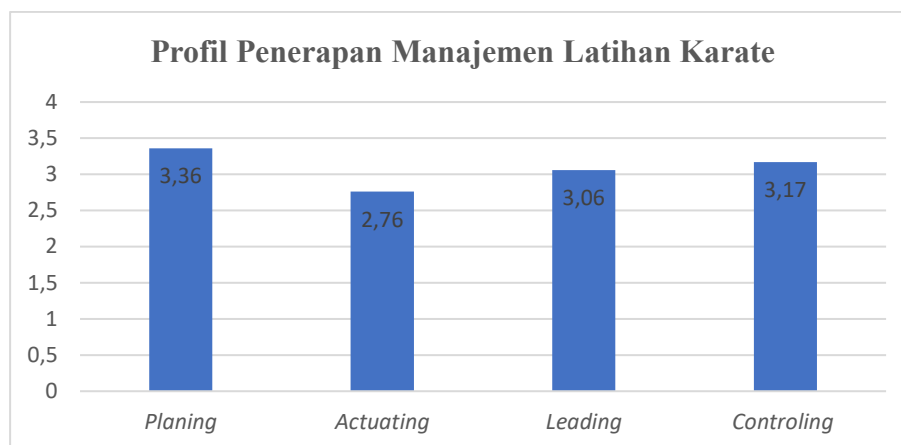
Selanjutnya berdasarkan pengelompokan dari fungsi-fungsi manajemen, maka data dapat disajikan sebagai berikut

Tabel 23. Skor Implementasi Fungsi Manajemen dalam Pelatihan Karate

No	Fungsi Manajemen	Skor	Rerata	Kategori	Rangking
1	<i>Planning</i>	2176	3,36	Tinggi	1
2	<i>Actuating</i>	2083	2,76	Cukup	IV
3	<i>Leading</i>	1980	3,06	Tinggi	III
4	<i>Controlling</i>	2051	3,17	Tinggi	II
	Rerata		3,09		

Berdasarkan pengelompokan pada tabel 23, Nampak bahwa implementasi manajemen dalam dalam pelatihan karate tertinggi pada aspek *planning* dengan rerata 3,36. Aspek *controlling* memiliki rerata tertinggi kedua dengan rerata 3,17 Aspek *leading* pada urutan ketiga dengan rerata 3,06. Sedangkan pada aspek *actuating* berada diurutan keempat dengan rerata 2,76.

Planning memperoleh kategori tinggi karena pelatih mampu merencanakan program harian, mingguan dan bulanan. Kemudian pada aspek *leading* memperoleh katregori tinggi dikarenakan pelatih berusaha untuk mengelola konflik yang terjadi dengan menyesuaikan materi-materi latihan sesuai dengan kondisi, srta membuka komunikasi untuk mengurangi kecanggungan dengan anak latih. Aspek *controlling* karena pelatih selalu melakukan evaluasi baik secara langsung maupun tertulis kepada anak latihnya. Sedangkan pada aspek pelaksanaan atau *actuating* meruapakan aspek terendah, karena banyaknya program yang terganggu akibat beberapa keterbatasan yang harus dilakukan.



Gambar 6. Profil Penerapan Manajemen Latihan Karate Pada Masa Pandemi

Selanjutnya deskriptif statistik data implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 selengkapnya pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Deskriptif Statistik Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

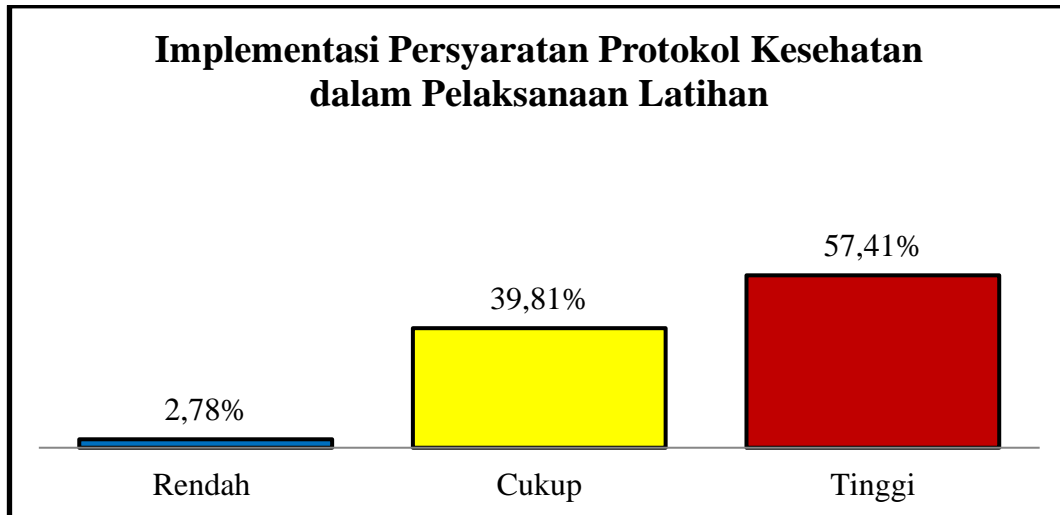
Statistik	
<i>N</i>	108
<i>Mean</i>	9,41
<i>Std. Deviation</i>	2,80
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	12,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Norma Penilaian Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$9 < X$	Tinggi	62	57,41%
2	$3 < X \leq 9$	Cukup	43	39,81%
3	$X \leq 3$	Rendah	3	2,78%
Jumlah			108	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 25, implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 dapat dilihat pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

Berdasarkan tabel 25 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “rendah” sebesar 2,78% (3 pelatih), “cukup” 39,81% (43 pelatih), dan “tinggi” 57,41% (62 pelatih). Berdasarkan *mean* hasil perhitungan yaitu 9,41 maka dapat disimpulkan bahwa implementasi protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan dalam kategori tinggi.

Guna menunjang bagaimana implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19. Hasil analisis implementasi persyaratan protokol kesehatan disajikan pada Tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Rata-rata Tiap Butir Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

No	Pernyataan	Mean	Kategori
1	Berkoordinasi dengan satgas Covid-19 di daerah setempat dalam rangka berlatih karate	0,84	Tinggi
2	Merencanakan pembatasan jumlah peserta latihan dalam satu sesi.	0,75	Tinggi
3	Melakukan latihan di luar ruangan,	0,88	Tinggi
4	Membagi latihan menjadi beberapa sesi latihan jika peserta latihan melebihi 50% kapasitas ruangan	0,73	Tinggi
5	Dilakukan pengecekan suhu tubuh sebelum latihan dimulai.	1,00	Tinggi
6	Sterilisasi tempat dan alat latihan menjadi perhatian saya	1,00	Tinggi
7	Memastikan ketersediaan fasilitas cuci tangan yang memadai	0,76	Tinggi
8	Membersihkan tangan menggunakan sabun sebelum memasuki area latihan	0,71	Tinggi
9	Membawa dan menggunakan <i>handsanitizer</i> saat bersentuhan dengan orang lain	0,70	Tinggi
10	Mengatur jarak latihan antar atlet minimal 1 meter.	0,74	Tinggi
11	Memberikan latihan dengan melakukan kontak langsung kepada atlet/ sesama atlet	0,69	Cukup
12	Memastikan atlet untuk tidak melepas/ menurunkan masker saat latihan	0,60	Cukup
	Rerata	0,78	

Data pada tabel 26, menunjukkan bahwa butir yang menunjukkan kategori tertinggi pada implementasi protokol kesehatan dengan melihat rerata adalah dilakukan pengecekan suhu tubuh sebelum latihan (1,00) dan sterilisasi tempat dan alat latihan, (1,00) sedangkan yang paling kecil adalah memastikan atlet untuk tidak melepas atau menurunkan masker saat latihan, (0,60)

b. Kemampuan *Adaptability* Pelatih

Deskriptif statistik data kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 selengkapnya pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Deskriptif Statistik Kemampuan *Adaptability*

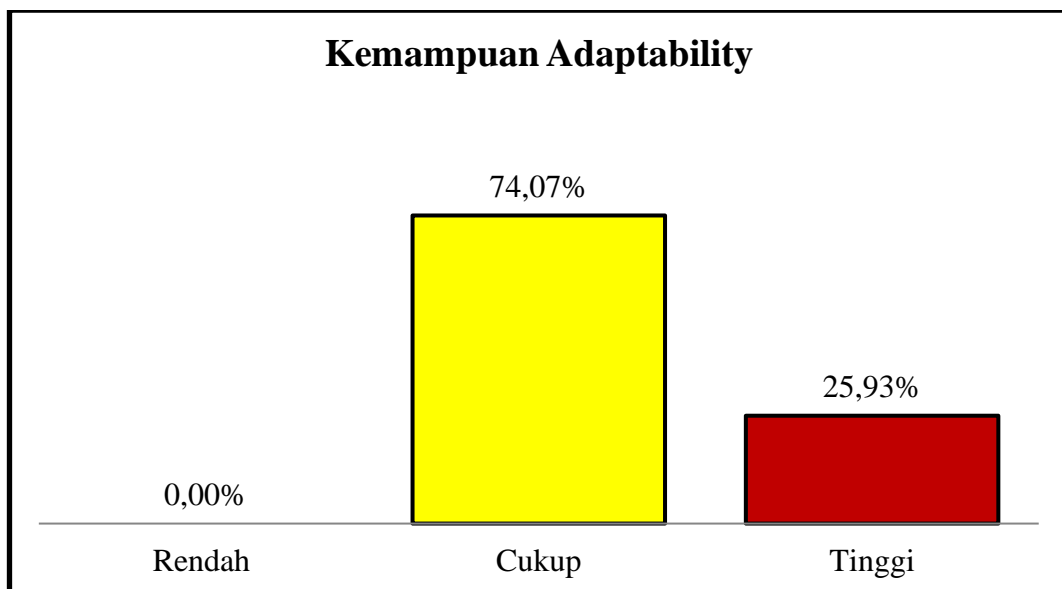
Statistik	
<i>N</i>	108
<i>Mean</i>	47,33
<i>Median</i>	47,00
<i>Mode</i>	45,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,87
<i>Minimum</i>	37,00
<i>Maximum</i>	57,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 pada tabel 28 berikut:

Tabel 28. Norma Penilaian Kemampuan *Adaptability*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$49 < X$	Tinggi	28	25,93%
2	$26 < X \leq 49$	Cukup	80	74,07%
3	$X \leq 36$	Rendah	0	0,00%
Jumlah			108	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 28 , kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 dapat dilihat pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kemampuan *Adaptability*

Berdasarkan tabel 28 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “rendah” sebesar 0,00% (0 pelatih), “cukup” sebesar 74,07% (80 pelatih), dan “sangat tinggi” 25,93% (28 pelatih). Dilihat nilai rerata, yaitu 47,33 maka kemampuan *adaptability* responden berada pada kategori cukup.

Selanjutnya kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 dianalisis berdasarkan butir disajikan pada Tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Rata-rata Tiap Butir Kemampuan *Adaptability*

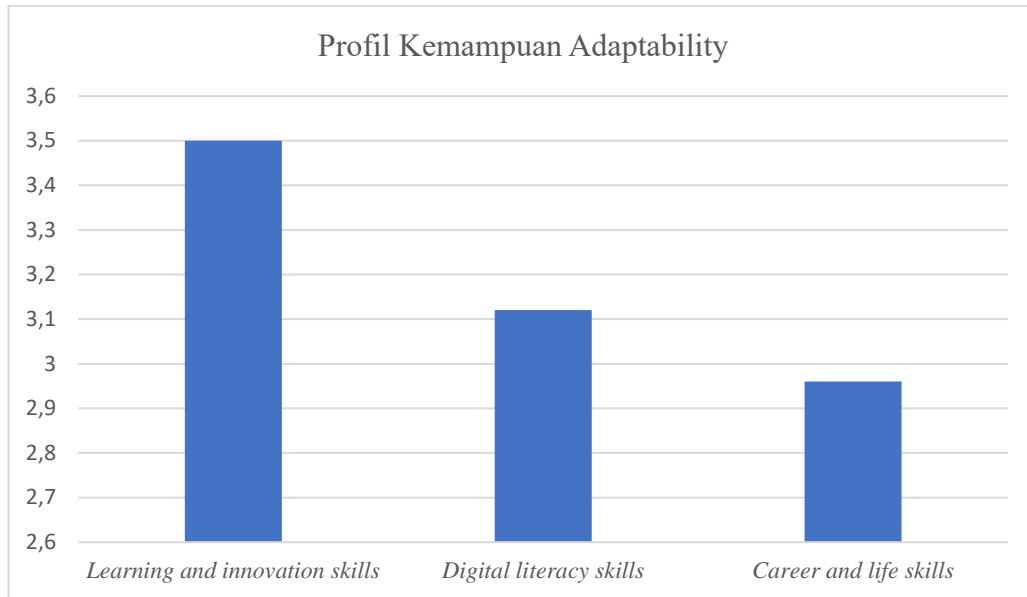
No	Pernyataan	Mean	Kategori
1	Mempelajari cara-cara menggunakan aplikasi baru yang akan digunakan untuk kegiatan latihan	3,57	Tinggi
2	Belajar memahami berbagai kebijakan pemerintah tentang adaptasi kebiasaan baru	3,44	Tinggi
3	Mengembangkan program-program latihan pada masa pandemi ini.	3,48	Tinggi
4	Mencoba cara baru dalam melatih dengan memanfaatkan sumber belajar video.	3,48	Tinggi
5	Menggunakan informasi dari internet untuk menggali pengetahuan tentang karate.	3,54	Tinggi
6	Menginformasikan jadwal latihan melalui media digital (WA, Instagram, Fb)	3,33	Tinggi
7	Menggunakan media youtube dan sejenisnya sebagai materi latihan	2,93	Cukup
8	Mencari sumber-sumber bahan untuk dijadikan media latihan	3,18	Tinggi
9	Menggunakan berbagai fitur digital untuk sumber belajar anak latihan.	2,65	Cukup
10	Menyesuaikan peraturan latihan dengan aturan-aturan baru yang ditetapkan oleh pemerintah.	2,94	Cukup
11	Membuat gagasan saya diterima orang lain	2,81	Cukup
12	Menawarkan metode latihan baru di alam terbuka	3,13	Tinggi
13	Membuat video untuk memberi contoh teknik yang tepat	3,16	Tinggi
14	Anak latihan saya menjadi tanggung jawab saya dalam mengembangkan kemampuannya dalam bidang karate	2,68	Cukup
15	Memberikan perhatian khusus kepada anak latihan yang lambat belajar	3,01	Tinggi

Berdasarkan analisis butir dapat ditemukan bahwa kemampuan *adaptability* responden pada setiap itemnya menunjukkan sebanyak 5 item (33,33%) kategori cukup dan 10 item (66,66%) dalam kategori tinggi. Berturut-turut. Item-item adaptasi dengan skor tinggi adalah. Mempelajari cara-cara menggunakan aplikasi baru yang akan digunakan untuk kegiatan latihan (3,57) dan mengembangkan program-program latihan pada masa pandemic, (3,48), serta mencoba cara baru dalam melatih dengan memanfaatkan sumber belajar video.(3,48). Sedangkan item dengan adaptasi terendah adalah pada penggunaan berbagai fitur digital untuk sumber belajar anak latih (2,65) dan rasa tanggung jawab terhadap latih dalam mengembangkan kemampuannya dalam bidang karate (2,68)

Tabel 30. Skor Kemampuan *Adaptability*

No	Kemampuan <i>Adaptability</i>	Skor	Rerata	Kategori	Rangking
1	<i>Learning and innovation skills</i>	1510	3,5	Tinggi	I
2	<i>Digital literacy skills</i>	1687	3,12	Tinggi	II
3	<i>Career and life skills</i>	1915	2,96	Cukup	III
	Rerata		3,16		

Data pada table 30 menunjukkan dari 3 (tiga) indikator kemampuan *adaptability* yang dimiliki pelatih skor tertinggi pada kemampuan *Learning and innovation skills*, (3,5) dan dilanjutkan pada *Digital literacy skills* (3,12). Hal ini sangat wajar mengingat kemampuan *adaptability* pada masa pandemic ini, sesuai dengan pidato Presiden Jokowi (Humas Setkab RI, 2020) harus dijadikan momentum untuk belajar keterampilan-ketrampilan baru, di samping kesempatan-kesempatan untuk menghadapi loncatan-loncatan digital yang diperlukan bagi pendidikan di masa depan.

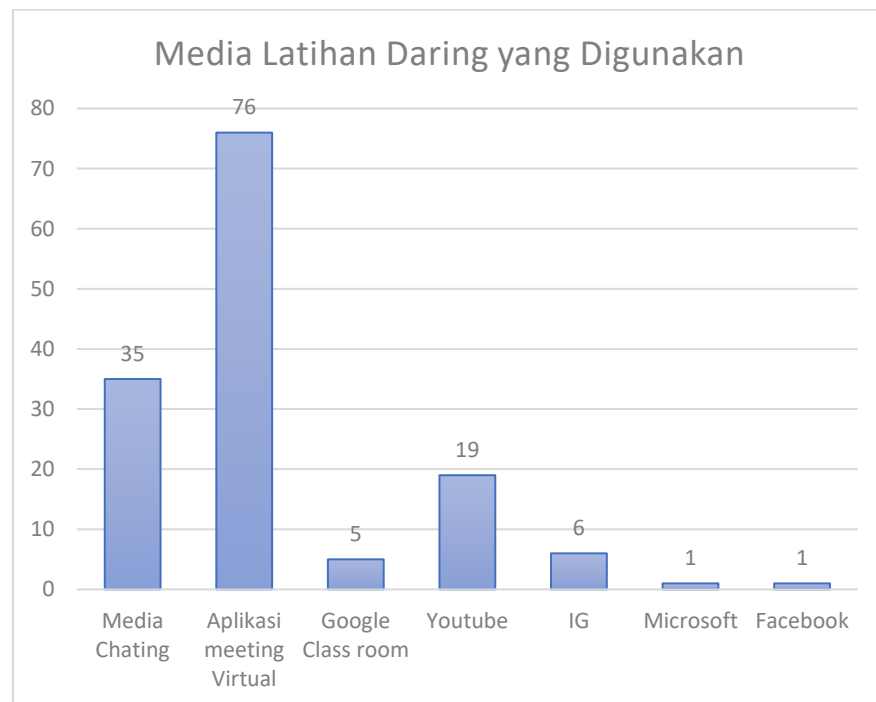


Gambar 9. Profil Kemampuan *Adaptability* pada Pelatih Karate

Selama pandemi Covid-19 ini, pelatih dituntut untuk berani mengambil keputusan, berani mengomunikasikan segala permasalahan yang dihadapi, baik kepada anak latihnya maupun kepada orang tua. Berpikir kreatif bagaimana latihan harus dilaksanakan agar keselamatan tetap terjaga. Pengambilan keputusan itu berdampak pada bagaimana cara dan metode yang dilakukan jika pelatih memilih untuk melaksanakan latihan di saat pandemi Covid-19 ini. Dalam memutuskan permasalahan pelatih dituntut untuk mengelola latihan berdasarkan keterampilan dan kemampuan memperoleh suatu hasil dalam rangka pencapaian tujuan melalui kegiatan-kegiatan.

Latihan karate tetap dilakukan selama pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian, bentuk latihan karate yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 pelatih menggunakan media *online* dan secara luring (tatap muka). Media online yang digunakan yaitu *Whatsapp, Telegram, Line, Media Chatting, Zoom Meeting, Google Meet, Aplikasi Meeting, Google Classroom, Instagram, Youtube*. Latihan

secara luring juga dilakukan jika memungkinkan dengan aturan atau protokol kesehatan. Latihan dilakukan dengan pengecekan suhu tubuh, selalu memakai masker atau *face shield*, mencuci tangan sebelum dan setelah latihan atau menggunakan *hand sanitizer*, menjaga jarak atau meminimalisir kontak langsung, menjaga kebersihan dan durasi latihan dikurangi. Data penggunaan media *online* dapat dilihat dalam diagram berikut:



Gambar 10. Media online yang digunakan pelatih karate

Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat penggunaan aplikasi *meeting virtual* seperti *Zoom Meeting/ googlemeet* menjadi pilihan terbanyak yang digunakan oleh pelatih, kemudian disusul media *Chating* seperti *Whatsapp, line, telegram*, dan lain lain. Serta penggunaan *Youtube* menempati urutan ke tiga dalam pelatihan karate di masa pandemic Covid-19.

c. Keterkaitan antara Kemampuan *Adaptability* dengan Manajemen Latihan Karate

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate menggunakan teknik analisis *Chi Square* dengan bantuan komputer program SPSS 23.0. Ketentuan yang digunakan yaitu taraf kesalahan 0,05, dimana kriteria pengujian yaitu, jika *probabilitas (Sig) ≤* dari 0,05, maka signifikan. Jika *probabilitas (Sig) ≥* dari 0,05, maka tidak signifikan. Hasil analisis *Chi Square* selengkapnya pada Tabel 31 sebagai berikut.

Tabel 31. Hasil Analisis Chi Square keterkaitan antara Kemampuan *Adaptability* dengan Manajemen Latihan Karate

		Manajemen Latihan		Total	value	sig
		Cukup	Tinggi			
Kemampuan <i>Adaptability</i>	Cukup	77	3	80	65,269 ^a	0,000
	Tinggi	6	22	28		
Total		83	25	108		

Berdasarkan Tabel 31 diperoleh bahwa dari 77 pelatih dengan kemampuan *adaptability* cukup, terdapat 77 pelatih mempunyai manajemen latihan pada masa pandemi Covid-19 cukup, dari 3 pelatih dengan kemampuan *adaptability* cukup, terdapat 3 pelatih mempunyai manajemen latihan pada masa pandemi Covid-19 tinggi, dari 6 pelatih dengan kemampuan *adaptability* tinggi, terdapat 6 pelatih mempunyai manajemen latihan pada masa pandemi Covid-19 cukup, dan dari 22 pelatih dengan kemampuan *adaptability* tinggi, terdapat 22 pelatih mempunyai manajemen latihan pada masa pandemi Covid-19 tinggi.

Setelah dilakukan uji *chi-square* dengan taraf signifikan 5% (0,05) diperoleh bahwa nilai signifikansi 0,000 yang berarti signifikansi < 0,05, sehingga

dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19.

d. Kesulitan Pelatih Karate saat Latihan selama Pandemi Covid-19

Banyak sekali hambatan-hambatan yang dihadapi oleh para pelatih, namun setelah diidentifikasi dapat dikelompokkan menjadi 3 aspek yaitu:

Tabel 32. Kesulitan dalam Pelatihan Daring

No	Kesulitan yang Dihadapi	F	Persentase (%)
1	Koneksi internet yg tidak stabil sehingga dalam latihan tidak lancar	63	58 %
2	Tidak bisa koreksi langsung atas teknik dangerakan yang salah	21	19,44%
3	Ketidak puasan dalam melatih, kurang terlibat emosi, kesulitan memberi motivasi, merasa tidak efektif	24	22,22%
Jumlah		108	100 %

Sistem latihan daring (dalam jaringan) merupakan sistem latihan tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan anak latih tetapi dilakukan melalui *online* yang menggunakan jaringan internet. Pelaksanaan latihan karate khususnya latihan secara daring di masa pandemi Covid-19 mengalami beberapa kendala. Permasalahan yang terjadi pada ketersediaan kuota yang membutuhkan biaya cukup tinggi harganya guna memfasilitasi kebutuhan latihan daring. Kuota yang dibeli untuk kebutuhan internet menjadi melonjak dan banyak di antara orangtua yang tidak siap untuk menambah anggaran dalam menyediakan jaringan internet. Hal ini pun menjadi permasalahan yang sangat penting bagi pelatih dan anak latih saat latihan karate dilakukan. Kesulitan yang ke dua adalah adanya ketidak puasan pelatih dalam melaksanakan pelatihan secara daring, karena karate melibatkan rasa,

emosi, bahkan komitmen, sehingga hambatan timbul dari diri sendiri karena merasa tidak mampu memotivasi dan membawa anak latihnya secara optimal. Kesulitan yang ke tiga melatih karate sangat identik dengan latihan gerak, sehingga latihan yang tidak diselenggarakan secara luring jelas merupakan kesulitan terbesar bagi pelatih untuk membentuk prestasi para atlet.

B. Pembahasan

1. Manajemen Latihan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori cukup. Manajemen latihan disini berlandaskan pada *planning, organizing, leading* dan *controlling*. Mengacu pada kajian teori di atas, mengaitkan antara manajemen latihan pada masa COVID maka dibutuhkan perencanaan latihan, pengorganisian latihan, pengarahan latihan, dan pengontrolan hasil latihan. Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep “berlatih melatih” dengan memadukan antara pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga proses berlatih melatih dapat berlangsung tepat, cepat, efektif, dan efisien (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 7).

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet atau team dalam mencapai prestasi yang tinggi. Irianto (2018:21) menjelaskan bahwa pelatih (*coach*) adalah seseorang yang bertugas membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaan. Kesempurnaan seorang atlet menyangkut 4 (empat) dimensi yaitu: **Aspek jasmani**, sehat bugar, terampil, dan biomotor. **Aspek Rohani** menyangkut kepribadian, motivasi, percaya diri, disiplin, kemandirian dan

kejujuran. **Aspek sosial** meliputi kekompakan, tenggang rasa, taat aturan , dan menghargai orang lain. **Aspek religi** meliputi ketakwaan, menang kalah karena ridho Allah SWT.

Guna menerapkan manajemen latihan pada masa pandemic Covid 19, pelatih harus memahami apa, bagaimana serta bahaya akibat adanya virus Corona. *Novel Corona Virus 19* atau disebut juga COVID-19 menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2020: 11) merupakan virus yang menyebabkan terjadinya sebuah penyakit dengan gejala ringan hingga berat. COVID-19 pertama kali dilaporkan masuk ke Indonesia pada 2 Maret 2020 (Susilo et al., 2020: 46). Dampak Pandemi COVID-19 telah memaksa semua kegiatan latihan dilakukan dilakukan penyesuaian. Pemerintah telah melarang kegiatan tatap muka pada jangka waktu tertentu, karena sangat berpotensi menularkan virus tersebut. Demikian pula kegiatan latihan olahraga karate, harus banyak melakukan pembatasan-pembatasan dan penyesuaian-penyesuaian.

Pelaksanaan latihan secara luring dilakukan dengan melakukan banyak pembatasan dan penyesuaian. Salah satunya dengan menggunakan protocol Kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori cukup. Penularan Covid-19 dapat terjadi melali kontak, *droplet*, udara, fomit, Fekal-Oral, darah, ibu ke anak, dan binatang kewanusiaan (WHO, 2020). Terlepas dari tertundanya acara besar dalam dunia olahraga WHO mempersiapkan langkah langkah atau protokol yang harus dipatuhi apabila akan mengadakan pertemuan secara massal, (Ebrahim et al., 2020)

mengidentifikasi langkah langkah yang harus dijalankan yaitu: Pembatalan atau penangguhan acara apabila dianggap akan menjadikan penyebaran penyakit ini secara massal, melaksanakan physical distancing untuk mengurangi kontak langsung, Pembatasan perjalanan, termasuk pengurangan penerbangan dan angkutan umum serta pembatasan rute tanpa mengurangi pelayanan penting, melakukan karantina di rumah. Tentu saja hal ini berimbas pada kegiatan olahraga yang biasa melibatkan banyak orang. Baik itu kegiatan pertandingan maupun kegiatan latihan di klub olahraga.

Terdapat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi seseorang terinfeksi Covid-19 yang telah ditetapkan oleh *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) yaitu kontak erat, termasuk diantaranya yang tinggal satu rumah dengan pasien Covid-19, serta memiliki riwayat perjalanan ke daerah terjangkit (Susilo et al., 2020: 50). Adapun ciri-ciri seseorang terinfeksi Covid-19 antara lain adalah demam dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernafas (Kemenkes, 2020: 10). Guna memutus mata rantai penularan Covid-19, masyarakat dituntut untuk mengadaptasi kebiasaan baru dengan memperhatikan protokol kesehatan.

Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19), menyatakan bahwa masyarakat diminta untuk melakukan kebiasaan baru yang lebih sehat, bersih, dan taat untuk dapat memutus mata rantai penularan Covid-19 dengan mematuhi protokol kesehatan dengan menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut

hingga dagu, membersihkan tangan secara teratur dengan mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir/ menggunakan antiseptic berbasis alcohol/*handsanitizer*. Selalu menghindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang tidak bersih, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain, serta meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan PHBS/ Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Riskesdas, 2020: 7).

Penerapan protokol kesehatan harus melibatkan peran dari pihak-pihak yang terkait termasuk aparat dalam melakukan penertiban dan pengawasan, serta memperhatikan titik krisis penularan COVID-19 dalam hal “Jenis dan karakteristik kegiatan/aktivitas, besarnya kegiatan, lokasi kegiatan, lamanya kegiatan, jumlah orang yang terlibat, kelompok rentan (ibu hamil, balita, anak-anak, lansia, penyandang komorbid, penyandang disabilitas, dan lain-lain)” (Riskesdas, 2020:9).

Memasuki masa *New Normal*, sejumlah aktivitas sudah dapat dijalankan dengan aturan aturan atau protokol kesehatan yang harus di patuhi oleh orang yang akan melakukan aktivitas. Pentingnya mengikuti aturan protokol kesehatan yang harus dilaksanakan selama menghadapi AKB adalah untuk mengurangi penyebaran virus Covid 19. Selalu memakai masker ketika diluar rumah, rajin mencuci tangan dan menjaga jarak, adalah protokol kesehatan yang wajib dipatuhi oleh setiap orang yang melakukan aktivitas di luar rumah. Pada masa AKB pemerintah sedang mempersiapkan skenario untuk pemulihan kegiatan ekonomi, sekolah maupun kegiatan lainnya (Purnamasari & Febrianty, 2020:151).

2. Kemampuan *Adaptability*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori cukup. *Adaptability* bertujuan untuk meminimalkan risiko yang diakibatkan oleh perubahan sehingga performa yang telah ditetapkan dapat tercapai. Kemampuan beradaptasi merupakan suatu perilaku yang sangat kompleks karena di dalamnya melibatkan sejumlah fungsi dan intelektual. Misalnya: penalaran, ingatan kerja, dan belajar keterampilan makin tinggi.

Penyesuaian diri yang terkait peningkatan tuntutan kompetensi bagi pelatih saat ini sangat dibutuhkan. Ada berbagai alasan antara lain salah satu rencana strategis yang dicanangkan oleh kementerian pemuda dan olahraga pada tahun 2020-2024 adalah peningkatan ketersediaan tenaga keolahragaan yang berkualifikasi dan bersertifikat kompetensi untuk menjamin prestasi olahraga pada cabang olahraga olimpiade dan paralimpiade. Demikian pula salah satu target kinerjanya adalah penataan sistem pembinaan olahraga secara berjenjang dan berkesinambungan berbasis cabang olahraga Olimpiade dan Paralimpiade didukung penerapan IPTEK keolahragaan, standar nasional keolahragaan serta sistem penghargaan. (Renstra Kemenpora 2020-2024: 22). Selain itu tuntutan kompetensi masa depan yang tidak bisa ditunda menyebabkan pelatih suka atau tidak suka harus mau belajar dan mau meningkatkan diri menghadapi berbagai perubahan-perubahan yang ada.

Masa pandemi Covid-19 keterbatasan yang dialami oleh atlet dan klub-klub lainnya adalah pembatasan dalam pertandingan dan juga berlatih. Menghadapai masa pandemi Covid-19 ini seorang pelatih maupun atlet harus bisa menerapkan

strategi untuk menjaga kondisinya baik dalam berlatih maupun untuk bertanding. Kondisi saat ini mendesak untuk melakukan inovasi dan adaptasi terkait pemanfaatan teknologi yang tersedia untuk mendukung proses latihan. Latihan karate tetap dilakukan selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian, bentuk latihan karate yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 pelatih menggunakan media *online* dan secara luring (tatap muka). Media online yang digunakan yaitu *Whatsapp, Telegram, Line, Media Chatting, Zoom Meeting, Google Meet, Aplikasi Meeting, Google Classroom, Instagram, Youtube*. Latihan secara luring juga dilakukan jika memungkinkan dengan aturan atau protokol kesehatan. Latihan dilakukan dengan pengecekan suhu tubuh, selalu memakai masker atau *face shield*, mencuci tangan sebelum dan setelah latihan atau menggunakan *hand sanitizer*, menjaga jarak atau meminimalisir kontak langsung, menjaga kebersihan dan durasi latihan dikurangi.

Berbagai *platform* tersebut dapat dimanfaatkan untuk mendukung transfer pengetahuan yang didukung berbagai teknik diskusi dan lainnya. Pembelajaran *online* secara efektif untuk melaksanakan pembelajaran meskipun pendidik dan anak latih berada di tempat yang berbeda (Verawardina et al., 2020: 386). Variasi *platform* dan sumber daya yang tersedia membantu menunjang proses latihan selama pandemi Covid-19. Latihan secara daring merupakan cara baru dalam proses latihan yang memanfaatkan perangkat elektronik khususnya internet dalam penyampaian latihan. Latihan daring, sepenuhnya bergantung pada akses jaringan internet.

Hal ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19) maka kegiatan belajar dilakukan secara daring (online) dalam rangka pencegahan penyebaran *coronavirus disease* (COVID-19). (Menteri Pendidikan, 2020: 2).

3. Keterkaitan antara Kemampuan *Adaptability* dengan Manajemen Latihan Karate

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19. Semakin baik kemampuan *adaptability* pelatih, maka manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19 akan semakin baik. Kemampuan adaptasi mengacu pada karakteristik dalam membangun lingkungan (Pinder et al., 2017:2). Individu yang adaptif akan mengantisipasi masalah dan mengembangkan alternatif solusi untuk berbagai kemungkinan dalam menilai dan menanggapi lingkungan yang berubah (Boylan & Turner, 2017: 186).

Menurut Smith & Webster (2018:68) meningkatkan kemampuan adaptasi dapat menyebabkan individu untuk menjual ide-ide inovatif secara efektif melalui kepercayaan diri. Dengan kata lain, persepsi diri akan kemampuan adaptasi akan menuntun individu untuk bertindak dengan cara yang inovatif sehingga memotivasi

diri sendiri untuk berhasil dalam membenarkan inovasi yang dihasilkan untuk orang lain. Kemampuan adaptasi akan meningkatkan eksposur pada berbagai tugas, pengalaman dan terhadap orang lain di sekitar yang nantinya akan meningkatkan kemampuan individu pada situasi dimana individu harus mengembangkan strategi baru dan ketrampilan. Dengan kata lain, kemampuan adaptasi bergantung pada praktik SDM untuk mencapai keunggulan kompetitif.

4. Kesulitan Pelatih Karate saat Latihan selama Pandemi Covid-19

Sistem latihan daring (dalam jaringan) merupakan sistem latihan tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan anak latih tetapi dilakukan melalui *online* yang menggunakan jaringan internet. Latihan daring, sepenuhnya bergantung pada akses jaringan internet. Walaupun pembelajaran daring mampu memberikan layanan yang menarik dan efektif, tetap saja dalam pelaksanaannya memiliki tantangan sendiri. Ragam manfaat yang diperoleh, tentu memiliki kendala yang dirasakan pelatih maupun anak latih dalam latihan secara *online*. Kendala yang dihadapi yakni kondisi wilayah di Indonesia yang beragam menyebabkan tidak semua wilayah terjangkau oleh layanan internet dan sebaran jaringan internet yang lamban sewaktu-waktu (Khasanah et al., 2020:43).

Pelaksanaan latihan karate khususnya latihan secara daring di masa pandemi Covid-19 mengalami beberapa kendala. Permasalahan yang terjadi pada ketersediaan kuota yang membutuhkan biaya cukup tinggi harganya guna memfasilitasi kebutuhan latihan daring. Kuota yang dibeli untuk kebutuhan internet menjadi melonjak dan banyak di antara orangtua yang tidak siap untuk menambah

anggaran dalam menyediakan jaringan internet. Hal ini pun menjadi permasalahan yang sangat penting bagi pelatih dan anak latih saat latihan karate dilakukan.

Penelitian yang dilakukan Sya'diah & Jatmiko (2020) menyebutkan tujuan penelitian yang mereka lakukan untuk mengetahui hambatan yang dialami atlet serta solusi yang diberikan selama latihan pada masa pandemi Covid-19 serta untuk mengetahui efisiensi sistem pengawasan latihan selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian menemukan bahwa hambatan dalam latihan terletak pada sarana dan prasarana, *sparring partner*, serta latihan yang diterapkan secara TFH. Solusi untuk sarana prasarana latihan dengan mencari tempat yang luas di luar rumah dan membeli beberapa peralatan pertandingan, solusi untuk pengganti *sparring partner* atlet tetap berlatih dengan teman yang tinggal satu daerah dan pengawasan latihan atlet melalui *e-teleconference* melalui aplikasi *zoom meeting*

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini yaitu:

1. Manajemen latihan yang dilakukan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori cukup sebesar 75,93% (82 pelatih), dan “tinggi” 24,07% (6 pelatih), dan rerata menunjukkan kategori cukup dengan skor 76,76. Selanjutnya implementasi fungsi manajemen tertinggi pada aspek perencanaan, dalam skala 1 sampai 4 ada pada skor 3,36 dan terendah pada aspek *actuating* dengan rerata skor 2,76. Aspek tertinggi pada *planning* diperoleh karena pelatih mampu merencanakan program harian, mingguan dan bulanan. Sedangkan pada aspek pelaksanaan atau *actuating* merupakan aspek terendah, karena banyaknya program yang terganggu akibat beberapa keterbatasan yang harus dilakukan.
2. Implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori tinggi, dengan frekwensi terbanyak 57,41% (62 pelatih), dan rerata skor menunjukkan kategori tinggi yaitu 9,41. Latihan secara luring juga dilakukan dengan pengecekan suhu tubuh, selalu memakai masker atau *face shield*, mencuci tangan sebelum dan setelah latihan atau menggunakan *hand sanitizer*, menjaga jarak atau meminimalisir kontak langsung, menjaga kebersihan dan durasi latihan dikurangi.

3. Kemampuan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 berada pada kategori “cukup” dengan rerata 47,33. dengan frekwensi sebesar 74,07% (80 pelatih), dan “sangat tinggi” 25,93% (28 pelatih). Kemampuan *adaptability* ini rerata skor terbesar adalah pada *Learning and innovation skills*, yaitu 3,5 dan terendah pada *Career and life skills*, dengan rerata skor 2,96. Kemampuan *adaptability* ini dilakukan pelatih dengan mempelajari cara-cara menggunakan aplikasi baru yang akan digunakan untuk kegiatan Latihan, belajar memahami berbagai kebijakan yang ada, serta mengembangkan program-program latihan.
4. Bentuk latihan karate yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 pelatih menggunakan media *online (daring)* dan luring (tatap muka). Media *online* yang digunakan yaitu *Whatsapp, Telegram, Line, Media Chatting, Zoom Metting, Google Meet, Aplikasi Meeting, Google Classroom, Instagram, Youtube*, dengan aplikasi terbanyak menggunakan *online meet* seperti *zoom*, dan *google meet*.
5. Terdapat keterkaitan antara kemampuan *adaptability* dengan manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19, dengan signifikansi $< 0,05$. Semakin baik kemampuan *adaptability* pelatih, maka manajemen latihan karate pada masa pandemi Covid-19 akan semakin baik.

6. Pelaksanaan latihan karate khususnya latihan secara daring di masa pandemi Covid-19 mengalami beberapa kendala. Kendala terbesar ada pada masalah sinyal dan ketersediaan kuota yang membutuhkan biaya cukup tinggi guna memfasilitasi kebutuhan latihan daring. Kuota yang dibeli untuk kebutuhan internet menjadi melonjak dan banyak di antara orangtua yang tidak siap untuk menambah anggaran dalam menyediakan jaringan internet. Hal ini pun menjadi permasalahan yang sangat penting bagi pelatih dan anak latih saat latihan karate dilakukan.

B. Implikasi

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

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam implementasi manajemen latihan dan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19 perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan manajemen latihan dan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19.
2. Pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan manajemen latihan dan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain yang mengadakan penelitian lebih lanjut tentang manajemen latihan dan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19.

C. Saran

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

1. Hendaknya atlet tetap semangat latihan meskipun latihan dilakukan secara *online*.
2. Pelatih harus mampu merancang latihan dengan materi yang menarik.
3. Hendaknya pemerintah memberikan dukungan baik dalam bentuk kebijakan maupun dalam bentuk sarana dan prasarana olahraga yang memadai sesuai yang dapat mendukung latihan yang efektif khususnya saat pandemi Covid-19.
4. Hendaknya masalah jaringan internet dapat teratasi melalui kerjasama dari pemerintah dengan membuat solusi mengajukan permohonan pemasangan jaringan internet ke Dinas Komunikasi dan Informatika (Dinkominfo) setempat.
5. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang manajemen latihan dan *adaptability* pelatih karate di masa pandemi Covid-19

DAFTAR PUSTAKA

- Amirin, T. M., Sutiman, Sudiyono, Wahyuningrum, M., Suyud, Niron, M., ... Rahmawati, T. (2010). *Manajemen Pendidikan*. (S. Raharja, Ed.). UNY Press.
- Berg, M. E., & Karlsen, J. T. (2012). An evaluation of management training and coaching. *Journal of Workplace Learning*, 24(3), 177–199.
<https://doi.org/10.1108/13665621211209267>
- Boylan, S. A., & Turner, K. A. (2017). Developing Organizational Adaptability for Complex Environment, 183–198. <https://doi.org/10.12806/V16/I2/T2>
- BPK RI. (2015). *Pedoman Manajemen Pemeriksaan*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. Diambil dari <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- David. (2011). *Buku Pengantar Manajemen Strategi*. Zifatama.
- Dimiyati. (2020). Kedudukan Latihan Keterampilan Mental dalam Psikologi Olahraga dan Urgensinya bagi Pelatih Atlet Usia Muda di Indonesia. In *Naskah Pidato Pengukuhan Guru besar Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Driggin, E., Madhavan, M. V., Bikdeli, B., Chuich, T., Laracy, J., Biondi-Zoccai, G., ... Parikh, S. A. (2020). Cardiovascular Considerations for Patients, Health Care Workers, and Health Systems During the COVID-19 Pandemic. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(18), 2352–2371.
<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.03.031>
- Ebrahim, S. H., Ahmed, Q. A., & Gozzer, E. (2020). Covid-19 and community mitigation strategies in a pandemic, 1066(March), 1–2.
<https://doi.org/10.1136/bmj.m1066>
- Frigout, J., Tasseel-Ponche, S., & Delafontaine, A. (2020). Strategy and Decision Making in Karate. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03025>
- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Harsuki. (2013). *Pengantar Manajemen Olahraga. Pt. Raja Grafindo Persada*.
- Humas Setkab RI. (2020). *Jadikan Pandemi sebagai Momentum Perbaikan Ekosistem Pendidikan Nasional*. Diambil dari <https://setkab.go.id/presiden-jadikan-pandemi-sebagai-momentum-perbaikan-ekosistem-pendidikan-nasional/>
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara* (1 ed.). Yogyakarta: Percetakan Pohon Cemara.
- Kapolri, H. P. (2020). *MAKLUMAT KEPALA KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA Nomor : Mak / 2 / III / 2020 MAKLUMAT KEPALA KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA Nomor : Mak / 2 / III / 2020*.
- Kemenkes. (2020). *Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19. Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19*, 0–115.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyekti, B. (2020). Pendidikan

- Dalam Masa Pandemi Covid-19 Pendahuluan, *10*(1), 41–48.
- Lawton, B., & Nauright, J. (2019). Globalization of the traditional Okinawan art of Shotokan karate. *Sport in Society*, *22*(11), 1762–1768.
<https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1617506>
- Lismadiana. (2017). *MANAJEMEN OLAHRAGA*. (S. Amalia, Ed.) (1 ed.). Yogyakarta: UNY Press.
- Liu, I. Q. (2020). The Impact of COVID-19 Pandemic on High Performance Secondary School Student-Athletes. *The Sport Journal*, *2020*(July), 1–11.
 Diambil dari
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.laureate.net.au/ehost/detail/detail?vid=4&sid=c566131b-d028-4f0f-bc24-822a23fa21c9%40sessionmgr4008&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3D%3D#AN=144766703&db=s3h%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Mardalena, & Sarinah. (2012). *Pengantar Ma-najemen*. Manado: Yayasan Tri Ganesha Nusantara. deepublish.
- Marhaento, P. (2010). Interpersonal Relationship Management in Sport Coaching Process. *Jorpres*, *6*(1), 60–63. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v6i1.10331>
- Mulyatiningsih, E. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (1 ed.). Bandung: Alfabeta, Cv.
- Mulyatiningsih, E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Dalam Jaringan pada Masa Pandemi Covid-19. In Universitas Negeri Yogyakarta (Ed.), *Naskah Pidato Pengukuhan Guru Besar*.
- Pinder, J., Iii, R. S., Austin, S., Gibb, A., & Saker, J. (2017). What is meant by adaptability in buildings? What is meant by adaptability in buildings?, 0–30.
- Pratomo, B. A. (2013). *K A R A T E - D O*. CendikiawanBudo. Diambil dari www.nulisbuku.com
- Purba, P. H. (2015). PEMBELAJARAN KIHON DALAM OLAHRAGA BELADIRI KARATE. *jurnal ilmu keolahragaan*, *3*(106–116).
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). ADAPTASI LATIHAN JUDO DI MASA PANDEMI COVID-19, *7*(2).
- Qasim, S., Ravenscroft, J., & Sproule, J. (2014). The Effect of Karate Practice on Self-Esteem in Young Adults with Visual Impairment : A Case Study, *14*, 167–185.
- Riskesdas, K. (2020). Corona virus disease 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 9*(Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)), 2–6. Diambil dari
<http://jurnalrespirologi.org/index.php/jri/article/view/101>
- Sanjaya, W. (2008). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.
- Sekab, S. K. R. I. (2020). Pemerintah Putuskan Pelaksanaan PON ke-20 Papua Ditunda Jadi Oktober 2021. Diambil dari <https://setkab.go.id/pemerintah-putuskan-pelaksanaan-pon-ke-20-papua-ditunda-jadi-oktober-2021/>
- Smith, M. B., & Webster, B. D. (2018). Personality and Individual Differences Narcissus the innovator? The relationship between grandiose narcissism ,

- innovation , and adaptability, *I2I*(June 2017), 2017–2019.
- Sofyan, H., Isnantyo, F. D., Fu'adi, & Pratama, A. (2020). Online Learning Model in The Pandemic Time COVID 19 at SMK Negeri 1 Saptosari Yogyakarta. *Journal of Physics: Conference Series*, *1700*, 012070. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1700/1/012070>
- Srianto, W., & Sari, Y. K. (2020). Pengembangan Model Bermain Bagi Anak-Anak Untuk Meningkatkan Teknik Kumite Dalam Olahraga Karate Pada Masa Lockdown Covid-19. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, *20*(2), 1–12.
- Sudira, P. (2020). *Filosofi, Teori, Konsep, dan Strategi Pembelajaran Vokasional*. UNY Press.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., ... Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, *7*(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Sya'diah, H., & Jatmiko, T. (2020). LATIHAN DAERAH JAWA TIMUR BESERTA SOLUSINYA Halimatu Sya ' diah *, Tuter Jatmiko, 44–50.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st Century Skills: learning for Life in Our Times* (First Edit). San Francisco: Jossey-Bass.
- Undang undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pub. L. No. Nomor 11 tahun 2022 (2022). Republik Indonesia.
- Vernanda, D., Abdullah, A. G., & Rohendi, D. (2018). Internet Literacy of Vocational High School Teachers. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, *306*(1). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/306/1/012032>
- WHO. (2020). Tatalaksana klinis infeksi saluran pernapasan akut berat (SARI) suspek penyakit COVID-19. *World Health Organization*, *4*(March), 1–25.
- Winata, D. K. (2017). Tingkat Kebugaran Rendah Masyarakat Diajak Olahraga. Diambil dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/116408/tingkat-kebugaran-rendah-masyarakat-diajak-olahraga>
- World Karate Federation. (2019). Karate Competition Rules Contents. *Wkf Rules 2019, 1.1.2019*, 90.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
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 : 155/UN34.16/LT/2022

16 Februari 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian**

**Yth . Ketua UMUM PENGDA INKAI DIY
DOJO INKAI DIY PUSAT
Mondalan, Banguntapan, Kec. Banguntapan, Bantul, Yogyakarta**

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Anisa Khaerina Harsamurty
NIM : 17711251032
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Judul Tugas Akhir : Implementasi Manajemen Latihan dan Kemampuan Adaptability Pelatih Karate di Masa Pandemi Covid-19
Waktu Uji Instrumen : Kamis - Minggu, 17 - 20 Februari 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni, NIP. 19820815 200501 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI**

**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 : 846/UN34.16/PT.01.04/2022

16 Februari 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Ketua UMUM FORKI DIY
Panasan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman**

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

Nama : Anisa Khaerina Harsamurty
NIM : 17711251032
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Implementasi Manajemen Latihan dan Kemampuan Adaptability Pelatih Karate di Masa Pandemi Covid-19
Waktu Penelitian : 19 Februari - 4 Maret 2022

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,

Tembusan :

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Validasi Instrumen



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

“Implementasi Manajemen Latihan dan Adaptability Pelatih Karate di Masa Pandemi Covid-19”

dari mahasiswa:

Nama : Anisa Khaerina Harsamurty
NIM : 17711251032
Prodi : S-2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Perlu ditambahkan *organising* supaya memenuhi seluruh indikator manajemen.

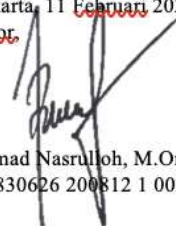
.....

2.

.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Februari 2022
Validator,


Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Guntur, M.Pd.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

"Implementasi Manajemen Latihan dan Adaptability Pelatih Karate di Masa Pandemi Covid-19"

dari mahasiswa:

Nama : Anisa Khaerina Harsamurty
NIM : 17711251032
Prodi : S-2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

3.
4.
5.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Februari 2022

Validator,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Danardono, S.Pd., M.Or.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

"Implementasi Manajemen Latihan dan Adaptability Pelatih Karate di Masa Pandemi Covid-19"

dari mahasiswa:

Nama : Anisa Khaerina Harsamurty
NIM : 17711251032
Prodi : S-2 Pendidikan Keperawatan Olahraga

(sudah siap/belum-siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Tambahkan panduan dan pengisian

.....

2.

.....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Februari 2022
Validator,

Danardono, S.Pd., M.Or.
NIP 19761105 200212 1 002

Lampiran 4. Data Uji Coba Instrumen

Tabel 33. Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Σ
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
25	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	5
26	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	8
27	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	4
28	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	9
29	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
30	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	4

Tabel 34. Data Uji Coba Instrumen Manajemen Latihan Karate

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Σ	
1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	56
2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	61
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
5	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	57
6	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	62
7	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	64
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	59
9	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	76
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
11	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	76
12	1	1	1	3	3	2	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	56
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	76
14	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	80
15	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55
16	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	59

Tabel 35. Data Uji Coba *Adaptability* Pelatih Karate

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	32
2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	37
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	32
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
5	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	32
6	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	32
7	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	35
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	31
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	31
11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
12	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	22
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	44
14	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	37
15	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	28
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
17	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	35
18	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	35
19	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
20	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
21	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	35
22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	35
23	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
24	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	38
25	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	30
26	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	34
27	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	34
28	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	35
29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	32
30	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	33

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap beserta gelar
2. Usia
3. Alamat/ Daerah asal
4. Nama Dojo/ Club/ FORKI/ Perguruan:

B. Profil Pelatih

1. Tingkatan sabuk/ DAN _____
2. Lamanya menjadi Pelatih Karate? _____ Tahun
3. Apakah Anda memiliki sertifikat/ lisensi pelatih?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Sertifikat yang dimiliki (Isi yang tertinggi) _____, Tingkat _____

C. Profil Daerah Penyebaran COVID-19-19

1. Apakah selama pandemi COVID-19 ini, anda pernah memberhentikan latihan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Selama Pandemi COVID-19, Latihan yang Anda lakukan dalam bentuk apa?
 - a. Daring, atau bertatap muka secara virtual dengan menggunakan media tertentu/ secara tidak langsung?
 - b. Luring, atau bertatap muka secara langsung.
 - c. Keduanya
 - d. Tidak Keduanya,
3. Jika Anda menggunakan daring, media online apa yang digunakan untuk latihan (boleh menjawab lebih dari satu)

<input type="checkbox"/> Whatsapp	<input type="checkbox"/> Youtube
<input type="checkbox"/> Zoom	<input type="checkbox"/> Facebook
<input type="checkbox"/> Video	<input type="checkbox"/> Telegram
<input type="checkbox"/> Google Meet	<input type="checkbox"/> Word
<input type="checkbox"/> Google Classroom	<input type="checkbox"/> Lainnya.....
<input type="checkbox"/> Instagram	
4. Hambatan-hambatan apa yang dilaksanakan pada pelaksanaan daring pada masa COVID-19.
 - a. Sulit menyampaikan program
 - b. Tidak terbiasa
 - c. Sulit memberi contoh dan instruksi
 - d.
5. Jika Anda menerapkan latihan Luring. Bagaimana penerapan aturan COVID-19 dalam Latihan

Tabel 36. Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

No	Pernyataan	Skor	
		Ya	Tidak
1	Saya berkordinasi dengan satgas covid-19 di daerah setempat dalam rangka berlatih karate		
2	Saya merencanakan pembatasan jumlah peserta latihan dalam satu sesi.		
3	Saya melakukan latihan di luar ruangan,		
4	Saya membagi latihan menjadi beberapa sesi latihan jika peserta latihan melebihi 50% kapasitas ruangan		
5	Dilakukan pengecekan suhu tubuh sebelum latihan dimulai.		
6	Sterilisasi tempat dan alat latihan menjadi perhatian saya		
7	Saya memastikan ketersediaan fasilitas cuci tangan yang memadai		
8	Saya dan atlet membiasakan membersihkan tangan menggunakan sabun sebelum memasuki area latihan		
9	Saya dan atlet selalu membawa dan menggunakan handsanitizer saat bersentuhan dengan orang lain		
10	Saya mengatur jarak latihan antar atlet minimal 1 meter.		
11	Saya memberikan latihan dengan melakukan kontak langsung kepada atlet/ sesama atlet		
12	Saya memastikan atlet untuk tidak melepas/ menurunkan masker saat latihan		

Tabel 37. Instrumen Manajemen Latihan

No	Pernyataan	SS	S	KD	TP
	Planing				
	Mengembangkan program Latihan				
1	Saya menyusun dan merencanakan program harian				
2	Saya tidak menyusun dan merencanakan program mingguan				
3	Saya tidak menyusun dan merencanakan program bulanan				
4	Saya menyusun dan merencanakan program tahunan (1-4 tahun)				
	Menetapkan tujuan akhir latihan				
5	Saya tidak memasukkan materi sejarah, filsafat dan tradisi Karate				
6	Dalam menetapkan tujuan saya melakukan diskusi dengan anak latih				

7	Saya merencanakan program latihan berupa latihan teknik, fisik, taktik, dan mental				
	Actuating				
	Metode				
8	Saya memberikan materi latihan hanya dengan instruksi				
9	Saya melakukan demonstrasi gerakan dan memastikan anak latih memperhatikan gerakan tersebut				
10	Saya memberikan penjelasan mengenai poin-poin penting dari setiap gerakan				
	Alat /sumberdaya				
11	Saya memiliki tim/ ditemani dengan pelatih lain dalam pelaksanaan latihan.				
12	Saya tidak memastikan adanya ketersediaannya fasilitas latihan seperti matras, samsak, dan lainnya				
	Strategi				
13	Saya menjelaskan jenis dan materi latihan terlebih dahulu kepada anak latih				
14	Saya tidak memberi tugas gerakan-gerakan apa yang harus diulang anak latih di rumah				
	Leading				
	Memberi arahan				
15	Saya memberi teguran apabila anak latih melakukan kesalahan dalam latihan				
16	Saya tidak memberi teguran apabila anak latih saya melakukan kecurangan dalam latihan.				
	Memotivasi				
17	Saya memberikan motivasi kepada anak latih untuk tetap semangat dalam berlatih				
18	Saya tidak memberi pujian apabila ada anak latih mencapai keberhasilan.				
	Mengelola konflik				
19	Saya tidak memberikan materi latihan yang disesuaikan dengan kondisi saat ujian kenaikan tingkat/ pertandingan karate.				
20	Saya membuka komunikasi secara terbuka untuk mengurangi kecanggungan dengan anak latih				
	Controlling				
	Menilai keberhasilan				
21	Saya mencatat hasil latihan, termasuk kelebihan dan kekurangan anak latih.				

22	Saya tidak menyampaikan evaluasi tertulis kepada anak latih				
	Melakukan koreksi				
23	Saya melakukan diskusi dengan anak latih setelah selesai latihan.				
24	Saya tidak memberi <i>feedback</i> kepada anak latih untuk peningkatan hasil yang lebih baik.				
	Mengembangkan tujuan				
25	Saya tidak membantu anak latih untuk menganalisis kekurangan dirinya.				
26	Saya akan menggunakan hasil evaluasi untuk mengembangkan program selanjutnya.				

Tabel 38. Instrumen *Adaptability* Pelatih Karate

	Item	SS	S	M	MS
	<i>Learning and innovation skills</i>				
	Kemampuan belajar				
1	Mempelajari cara-cara menggunakan aplikasi baru yang akan digunakan untuk kegiatan latihan				
2	Belajar memahami berbagai kebijakan pemerintah tentang adaptasi kebiasaan baru				
	Kemampuan berinovasi				
3	Mengembangkan program-program latihan pada masa pandemi ini.				
4	Mencoba cara baru dalam melatih dengan memanfaatkan sumber belajar video.				
	Digital literacy skills				
	Kemampuan menggunakan literasi informasi				
5	Menggunakan informasi dari internet untuk menggali pengetahuan tentang karate.				
6	Menginformasikan jadwal latihan melalui media digital (WA, Instagram, Fb)				
	Kemampuan menggunakan literasi media				
7	Menggunakan media youtube dan sejenisnya sebagai materi latihan				
8	Mencari sumber-sumber bahan untuk dijadikan media latih				
	Kemampuan menggunakan teknologi				
9	Menggunakan berbagai fitur digital untuk sumber belajar anak latih.				
	Kemampuan berperilaku fleksibel				

10	Menyesuaikan peraturan latihan dengan aturan-aturan baru yang ditetapkan oleh pemerintah.				
11	Membuat gagasan saya diterima orang lain				
	Kemampuan berinisiatif				
12	Menawarkan metode latihan baru di alam terbuka.				
13	Membuat video untuk memberi contoh teknik yang tepat				
	Kemampuan bertanggung jawab				
14	Anak latih saya menjadi tanggung jawab saya dalam mengembangkan kemampuannya dalam bidang karate				
15	Memberikan perhatian khusus kepada anak latih yang lambat belajar				

Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	17.9333	55.857	.925	.753
VAR00002	17.8667	57.154	.837	.760
VAR00003	17.9667	56.378	.788	.757
VAR00004	17.9333	55.857	.925	.753
VAR00005	17.9000	56.438	.890	.756
VAR00006	17.9333	57.099	.713	.761
VAR00007	18.0000	56.345	.756	.757
VAR00008	17.8667	57.154	.837	.760
VAR00009	18.1667	57.385	.525	.764
VAR00010	17.9333	55.857	.925	.753
VAR00011	18.0667	57.513	.537	.764
VAR00012	17.8667	57.154	.837	.760
Total	9.3667	15.413	1.000	.947

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	12

Manajemen Latihan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	130.1000	419.472	.738	.745
VAR00002	130.2000	422.303	.582	.747
VAR00003	130.2000	426.510	.457	.750
VAR00004	129.9667	432.723	.149	.754
VAR00005	129.8000	414.028	.763	.742
VAR00006	130.2333	428.185	.462	.751
VAR00007	130.0333	422.654	.527	.748
VAR00008	130.1000	419.472	.738	.745
VAR00009	130.1000	424.783	.573	.749
VAR00010	129.8000	416.579	.726	.743
VAR00011	129.8000	414.028	.763	.742
VAR00012	130.1000	419.472	.738	.745
VAR00013	129.7333	419.237	.647	.745
VAR00014	129.5667	422.668	.543	.748
VAR00015	130.1000	419.472	.738	.745
VAR00016	129.5333	417.292	.523	.745
VAR00017	129.5667	422.668	.543	.748
VAR00018	129.6000	417.421	.625	.744
VAR00019	129.8000	414.028	.763	.742
VAR00020	129.8000	416.579	.726	.743
VAR00021	129.9000	422.438	.491	.748
VAR00022	129.8000	416.579	.726	.743
VAR00023	130.1000	419.472	.738	.745
VAR00024	130.1000	419.472	.738	.745
VAR00025	130.0667	421.030	.660	.746
VAR00026	129.8000	416.579	.726	.743
Total	66.2333	109.151	1.000	.944

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	25

Kemampuan *Adaptability*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67.7000	112.907	.819	.744
VAR00002	67.8000	113.062	.765	.745
VAR00003	67.8000	113.269	.844	.745
VAR00004	67.6667	113.471	.759	.746
VAR00005	67.8333	118.006	.503	.757
VAR00006	67.8333	117.454	.563	.755
VAR00007	67.6333	114.102	.628	.748
VAR00008	67.8000	114.372	.740	.748
VAR00009	67.7000	115.872	.642	.752
VAR00010	67.8333	116.764	.639	.754
VAR00011	67.8000	114.372	.740	.748
VAR00012	67.6667	114.575	.663	.749
VAR00013	67.5667	117.013	.511	.755
VAR00014	67.7000	112.907	.819	.744
VAR00015	67.6333	116.447	.569	.753
Total	35.0333	30.723	1.000	.928

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	15

Lampiran 7. Menghitung Norma Penilaian (PAP)

Tabel 39. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$X > (Mi + 1,5SDi)$	Tinggi
2	$(Mi - 1,5SDi) < X \leq (Mi+1,5SDi)$	Cukup
3	$X \leq (Mi - 1,53.SDi)$	Rendah

Keterangan:

X = Skor

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 tekurang

Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

Skor maks ideal = $12 \times 1 = 12$

Skor min ideal = $12 \times 0 = 0$

Mi = $\frac{1}{2} (12 + 0) = 6$

SDi = $\frac{1}{6} (12 - 0) = 2$

Tinggi : $(Mi + 1,5SDi) < X$

: $6 + (1,5 \times 2) < X$

: **$9 < X$**

Cukup : $(Mi - 1,5SDi) < X \leq (Mi+1,5SDi)$

: $6 - (1,5 \times 2) < X \leq 6 + (1,5 \times 2)$

: **$3 < X \leq 9$**

Rendah : $(Mi - 1,5SDi) \leq X$

: $X \leq 3$

Manajemen Latihan

Skor maks ideal = $25 \times 4 = 100$

Skor min ideal = $25 \times 1 = 25$

Mi = $\frac{1}{2} (100 + 25) = 62,5$

SDi = $\frac{1}{6} (100 - 25) = 12,5$

Tinggi : $(Mi + 1,5SDi) < X$

: $62,5 + (1,5 \times 12,5) < X$

: **$81 < X$**

Cukup : $(Mi - 1,5SDi) < X \leq (Mi+1,5SDi)$

: $62,5 - (1,5 \times 12,5) < X \leq 62,5 + (1,5 \times 12,5)$

: **$44 < X \leq 81$**

Rendah : $(Mi - 1SDi) \leq X$

: $X \leq 44$

Kemampuan *Adaptability*

Skor maks ideal = $15 \times 4 = 60$

Skor min ideal = $15 \times 1 = 15$

Mi = $\frac{1}{2} (60 + 15) = 37,5$

SDi = $\frac{1}{6} (60 - 15) = 7,5$

Tinggi : $(Mi + 1,5SDi) < X$
: $37,5 + (1,5 \times 7,5) < X$
: **$49 < X$**

Cukup : $(Mi - 1,5SDi) < X \leq (Mi + 1,5SDi)$
: $37,5 - (1,5 \times 7,5) < X \leq 37,5 + (1,5 \times 7,5)$
: **$26 < X \leq 49$**

Rendah : $(Mi - 1SDi) \leq X$
: $X \leq 36$

Lampiran 8. Uji Chi Square

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kemampuan Adaptability * Manajemen Latihan	108	100.0%	0	.0%	108	100.0%

Kemampuan Adaptability * Manajemen Latihan Crosstabulation

Count		Manajemen Latihan		
		Cukup	Tinggi	Total
		Kemampuan Adaptability	Cukup	77
	Tinggi	6	22	28
Total		83	25	108

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	65.269 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	61.131	1	.000		
Likelihood Ratio	62.186	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	64.664	1	.000		
N of Valid Cases ^b	108				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,48.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 9. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 10. Data penelitian

Tabel 40. Data Penelitian Implementasi Persyaratan Protokol Kesehatan dalam Pelaksanaan Latihan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Σ
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	4
6	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
8	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	9
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
13	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	9
14	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5
15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	10
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	10
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
19	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	9
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
21	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2

22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
25	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	7
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
27	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	4
28	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	11
29	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	10
30	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
32	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	7
33	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	9
34	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	8
35	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	9
36	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	7
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
38	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
39	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
41	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
45	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9

46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
48	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
50	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	8
51	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	8
52	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	7
53	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7
54	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
57	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
59	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	5
60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
63	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
65	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
66	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
68	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	6
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10

70	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	6
71	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	8
72	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
74	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
75	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	7
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
77	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
81	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10
82	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
83	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	7
84	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
85	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	6
86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
87	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	6
88	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
89	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	7
90	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
91	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
92	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12

94	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	4
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
98	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
99	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	6
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
101	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	6
102	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
103	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7
104	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
105	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	9
106	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
107	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	5
108	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Σ	92	83	98	83	113	114	89	85	85	90	85	77	1094
	85,19	76,85	90,74	76,85	104,63	105,56	82,41	78,70	78,70	83,33	78,70	71,30	

Tabel 41. Data Penelitian Manajemen Latihan

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Σ
1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	83
2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	84
3	4	3	3	3	4	4	1	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	81
4	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	1	4	3	3	3	1	4	3	4	4	3	3	3	3	76
5	3	3	3	3	2	4	1	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	77
6	4	3	3	3	1	4	1	1	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	60
7	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	2	2	78
8	4	4	4	4	1	2	3	2	4	3	4	2	2	3	2	2	3	1	4	4	4	3	3	4	3	75
9	4	4	4	4	1	2	3	4	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	4	4	4	1	1	1	2	66
10	3	4	4	4	2	2	2	1	3	4	2	3	3	1	3	1	4	2	3	4	4	1	1	4	3	68
11	4	3	3	4	3	3	1	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	85
12	4	4	4	4	1	1	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	4	1	1	1	3	68
13	3	4	4	4	1	1	3	4	1	3	3	3	3	2	1	1	4	3	4	4	4	2	2	3	3	70
14	4	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	1	4	2	3	1	4	4	4	4	3	3	3	2	69
15	3	4	4	4	1	1	3	3	1	3	3	2	4	2	1	1	1	2	3	4	4	1	1	2	2	60
16	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	86
17	4	4	4	4	1	1	4	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	79
18	4	4	4	4	4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	66
19	4	4	3	4	1	1	3	3	1	1	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	74
20	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	3	3	2	3	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	3	64
21	4	4	4	4	1	1	4	4	1	2	2	2	3	3	1	4	1	4	2	4	4	4	3	3	3	72
22	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	87

23	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	83
24	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
25	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
26	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	3	3	4	3	4	4	1	4	3	3	3	1	1	3	4	78
27	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	84
28	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	87
29	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	86
30	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	87
31	4	4	4	3	4	4	2	3	2	4	4	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	80
32	4	4	3	4	1	4	1	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	4	82
33	4	4	4	4	2	4	1	1	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	83
34	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	1	83
35	4	4	3	4	2	4	1	1	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	86
36	4	4	4	3	2	4	1	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	86
37	4	3	3	4	1	4	1	2	3	4	2	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	80
38	4	3	4	4	2	4	1	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	84
39	4	3	4	3	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	82
40	4	3	3	4	1	3	3	2	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	84
41	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	87
42	3	3	3	4	3	4	2	1	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	82
43	4	3	3	4	1	3	1	1	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	1	78
44	4	3	4	4	2	4	1	1	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	84
45	3	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	83
46	3	4	4	4	4	4	2	3	2	1	1	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	2	2	3	1	74

47	4	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	2	1	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	73
48	4	4	4	3	2	3	2	1	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	81
49	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	73
50	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	71
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
52	4	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	73
53	4	4	3	3	4	4	1	4	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	79
54	3	4	4	3	3	3	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	79
55	3	4	4	3	2	4	1	4	1	3	4	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	82
56	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
57	4	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
58	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	1	3	3	2	4	1	3	3	4	4	3	4	4	3	81
59	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
60	3	4	4	1	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	76
61	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
63	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
64	4	4	4	4	2	3	1	1	4	1	1	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	2	76
65	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
66	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	1	1	3	2	4	1	4	4	4	3	4	4	3	1	74
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	73
68	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
69	4	4	4	1	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	74
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	73

71	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	4	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	79
72	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
73	4	3	3	3	3	3	4	4	1	2	4	1	1	4	1	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	75
74	4	4	4	4	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	74
75	4	4	4	4	2	1	2	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	75
76	4	4	4	4	3	3	1	4	2	4	4	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	85
77	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	82
78	4	4	4	4	3	3	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	78
79	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	79
80	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	2	2	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76
81	4	4	4	1	4	3	4	4	2	4	4	1	4	4	2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	2	80
82	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	1	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
83	4	4	4	2	3	4	4	4	1	4	3	1	1	4	1	1	2	4	4	4	3	3	3	4	3	75
84	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	1	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	77
85	4	4	4	4	3	3	4	4	2	1	4	1	1	4	1	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	77
86	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
87	4	4	4	4	3	3	1	1	2	2	4	1	1	4	1	4	1	3	3	4	4	4	4	3	3	72
88	4	4	4	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	4	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	3	73
89	4	4	4	4	3	3	1	3	2	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
90	4	4	4	4	3	3	1	4	1	4	4	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
91	3	4	4	4	4	4	1	4	1	2	4	3	4	4	2	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	78
92	3	3	3	4	3	3	1	4	1	4	4	1	4	4	2	2	3	4	4	4	4	2	2	3	3	75
93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
94	4	3	3	3	3	4	1	1	2	2	2	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	77

95	3	4	4	2	3	4	2	3	2	4	4	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	72	
96	3	4	4	2	3	1	4	4	1	3	3	3	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	80	
97	4	4	4	2	3	3	4	4	1	2	4	1	1	4	1	1	3	3	3	4	4	4	4	3	75	
98	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	78	
99	4	4	4	3	1	3	3	3	2	1	1	1	1	3	1	1	2	4	4	4	4	3	3	3	66	
100	4	4	4	2	3	4	4	4	1	1	2	4	4	4	1	4	1	4	4	4	3	1	1	2	72	
101	3	4	4	1	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
102	4	4	4	2	3	4	4	4	1	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	74	
103	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	3	73	
104	3	4	4	1	4	4	3	3	2	2	4	1	1	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	78	
105	3	4	4	1	4	4	3	3	2	4	4	1	3	3	1	4	1	4	3	4	4	3	3	3	77	
106	4	4	4	1	4	4	3	3	2	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	75	
107	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	71	
108	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	1	3	3	1	3	2	3	4	4	4	4	4	3	78	
	39 4	39 4	39 2	35 3	30 6	33 7	25 3	31 1	27 1	33 1	34 7	24 6	32 4	34 3	29 4	33 3	28 6	36 3	36 1	37 3	37 6	33 0	32 9	33 9	30 4	82 90
	3,6 5	3,6 5	3,6 3	3,2 7	2,8 3	3,1 2	2,3 4	2,8 8	2,5 1	3,0 6	3,2 1	2,2 8	3,0 0	3,1 8	2,7 2	3,0 8	2,6 5	3,3 6	3,3 4	3,4 5	3,4 8	3,0 6	3,0 5	3,1 4	2,8 1	

Tabel 42. Data Penelitian Kemampuan *Adaptability*

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Σ
1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	51
2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	50
3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	2	3	49
4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	45
5	4	4	4	3	3	3	2	4	2	2	3	4	2	3	3	46
6	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	1	2	40
7	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	46
8	3	3	4	3	4	4	1	2	3	2	4	3	4	2	2	44
9	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	2	2	2	1	3	44
10	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	3	47
11	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	52
12	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	48
13	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	2	3	3	3	3	49
14	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	1	37
15	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	1	3	3	2	3	45
16	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	3	52
17	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	47
18	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	2	2	2	43
19	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3	46
20	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	3	3	2	48
21	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	47
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	56

23	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	56
24	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	42
25	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	47
26	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	45
27	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	3	4	3	53
28	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	54
29	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	54
30	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	54
31	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	43
32	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	4	3	4	4	53
33	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	4	4	52
34	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	3	54
35	3	3	3	4	4	4	2	4	2	2	3	3	4	4	4	49
36	3	3	3	4	4	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	49
37	3	3	3	3	3	4	1	4	2	2	3	4	2	1	4	42
38	3	3	3	3	4	4	2	4	2	2	3	4	4	3	3	47
39	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	51
40	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	51
41	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	55
42	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	51
43	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	4	4	4	4	48
44	4	4	3	3	4	4	2	4	2	2	4	3	4	4	4	51
45	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	3	4	51
46	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	42

47	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	2	1	49
48	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	4	4	3	4	4	51
49	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	44
50	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	42
51	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	2	3	3	44
52	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	43
53	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	43
54	4	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	2	4	48
55	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	51
56	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	57
57	3	3	4	3	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	4	44
58	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	1	4	50
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	44
60	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
61	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
63	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	56
64	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	4	2	1	3	4	46
65	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	4	3	2	4	47
66	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	2	2	3	2	1	45
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	44
69	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	4	4	3	2	3	47
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45

71	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	4	2	1	45
72	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	48
73	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	4	1	1	42
74	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	43
75	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	1	4	49
76	4	4	4	4	4	4	3	3	1	4	2	4	4	3	3	51
77	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	54
78	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	1	1	45
79	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
80	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	46
81	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	2	3	53
82	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	4	47
83	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	2	2	47
84	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	48
85	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	48
86	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	46
87	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	1	48
88	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	43
89	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	47
90	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	44
91	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	46
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
93	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
94	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	4	46

95	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	47
96	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	51
97	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	43
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
99	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	47
100	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	44
101	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	45
102	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	47
103	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	45
104	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	2	3	47
105	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	44
106	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	49
107	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
108	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	1	3	48
Σ	386	372	376	376	382	360	316	343	286	318	304	338	341	289	325	5112
	3,57	3,44	3,48	3,48	3,54	3,33	2,93	3,18	2,65	2,94	2,81	3,13	3,16	2,68	3,01	

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

Statistics

		Implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan	Manajemen latihan	Kemampuan adaptability
N	Valid	108	108	108
	Missing	0	0	0
Mean		9,41	76,76	47,33
Median		11,00	76,50	47,00
Mode		12,00	75,00	45,00 ^a
Std. Deviation		2,80	5,75	3,87
Minimum		2,00	60,00	37,00
Maximum		12,00	87,00	57,00
Sum		1016,00	8290,00	5112,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Implementasi persyaratan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	,9	,9	,9
	3	2	1,9	1,9	2,8
	4	3	2,8	2,8	5,6
	5	4	3,7	3,7	9,3
	6	14	13,0	13,0	22,2
	7	9	8,3	8,3	30,6
	8	4	3,7	3,7	34,3
	9	9	8,3	8,3	42,6
	10	7	6,5	6,5	49,1
	11	14	13,0	13,0	62,0
	12	41	38,0	38,0	100,0
	Total		108	100,0	100,0

Manajemen latihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	2	1,9	1,9	1,9
	64	1	,9	,9	2,8
	66	3	2,8	2,8	5,6
	68	2	1,9	1,9	7,4
	69	2	1,9	1,9	9,3
	70	1	,9	,9	10,2
	71	2	1,9	1,9	12,0
	72	8	7,4	7,4	19,4
	73	9	8,3	8,3	27,8
	74	8	7,4	7,4	35,2
	75	10	9,3	9,3	44,4
	76	6	5,6	5,6	50,0
	77	6	5,6	5,6	55,6
	78	9	8,3	8,3	63,9
	79	6	5,6	5,6	69,4
	80	4	3,7	3,7	73,1
	81	3	2,8	2,8	75,9
	82	5	4,6	4,6	80,6
	83	6	5,6	5,6	86,1
	84	5	4,6	4,6	90,7
	85	2	1,9	1,9	92,6
	86	4	3,7	3,7	96,3
	87	4	3,7	3,7	100,0
Total		108	100,0	100,0	

Kemampuan adaptability

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	,9	,9	,9
	40	1	,9	,9	1,9
	42	5	4,6	4,6	6,5
	43	7	6,5	6,5	13,0
	44	13	12,0	12,0	25,0
	45	14	13,0	13,0	38,0
	46	9	8,3	8,3	46,3
	47	14	13,0	13,0	59,3
	48	9	8,3	8,3	67,6
	49	7	6,5	6,5	74,1
	50	2	1,9	1,9	75,9
	51	10	9,3	9,3	85,2
	52	3	2,8	2,8	88,0
	53	3	2,8	2,8	90,7
	54	5	4,6	4,6	95,4
	55	1	,9	,9	96,3
	56	3	2,8	2,8	99,1
	57	1	,9	,9	100,0
Total		108	100,0	100,0	

Lampiran 12. Lampiran Data Kualitatif

Tabel 43. Data Kualitatif

No	Latihan Selama Pandemi COVID-19	Jika anda menggunakan daring, media online apa yang anda gunakan untuk melakukan latihan (Boleh lebih dari 1 jawaban)	Jika anda menggunakan daring, Hambatan apa yang dihadapi selama latihan	Jika Anda menerapkan latihan dengan Luring. Bagaimana penerapan aturan COVID-19 dalam latihan?
1	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Youtube	Tidak semua anggota memiliki fasilitas untuk melakukan latihan daring	Memakai masker menjaga jarak dan melakukan latihan tanpa kontak fisik yg berlebihan
2	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Youtube	Jaringan yang tidak stabil	Selama latihan memakai masker, menjaga jarak, mengurangi kontak fisik ketika membetulkan gerakan kohai yang belum benar
3	Keduanya	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Signalnya kurang bagus dan terkadang gerakan yang dimaksud berbeda ketika murid melakukannya sendiri	Jaga jarak dan prokes
4	Keduanya	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Microsof	Jaringan yang tidak stabil	Menggunakan masker dan atau face shield selama latihan dan juga menjaga jarak
5	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Youtube	Jaringan yang tidak stabil	Menjaga jarak dan mencuci tangan
6	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Koreksi gerakan	Pembatasan jumlah peserta dengan membagi menjadi beberapa kelompok
7	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Google Classroom, Instagram, Youtube	sinyal	Pembatasan jumlah peserta dengan membagi menjadi beberapa kelompok
8	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Tidak bisa mengamati atau tidak bisa melihat secara langsung	sesuai prokes dan dibikin shift siang sore malem

9	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Google Classroom	tidak bisa koreksi langsung	sistem shift. satu shift latihan maks 10 orang
10	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Instagram	Koneksi dan biaya	Cuci tangan sebelum latihan dan jaga jarak.
11	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Tidak bisa koreksi langsung atas teknik yg salah	Pakai masker, jaga jarak, jumlah terbatas
12	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Belum pernah daring	Jaringan internet lambat, menyampaikan materi dan mencontohkan gerakan tidak kondusif begitupun saat mengoreksi gerakan karateka	Memakai masker, jaga jarak sesuai prokes, meminimalisir kontak fisik, di ruang luas dan terbuka
13	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Youtube	Kurangnya pengawasan ketika latihan secara daring, sehingga penyampaian materi kurang maksimal,	Sebelum memasuki ruangan melakukan cuci tangan selanjutnya pengecekan suhu, latihan dibagi menjadi 2 sesi, setiap sesi maksimal 15 orang, jarak antar kohai 2 meter, menggunakan masker
14	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Praktik dan sinyal zoom sulit	selalu mencuci tangan sebelum memasuki tempat latihan, cek suhu badan
15	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Google Classroom	Sinyal dan Kuota	Prokes ketat, saat latihan tetap menggunakan masker
16	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Instagram, Youtube	Sinyal dan penerapan	Kebersihan dan durasi dikurangi

17	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Kebersihan dan durasi dikurangi
18	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Kurang bisa mengetahui power dan speed yang dilakukan karateka2	Kebersihan dan durasi dikurangi
19	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Dengan berjaga jarak dan menggunakan masker saat berlatih
20	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Anak-anak kurang menguasai materi	Bergantian saat berlatih dan tetap mematuhi PROKES
21	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Youtube	Evaluasi teknik atau pembetulan ke kohai, dan dorongan motivasi secara langsung	Latihan dengan mengikuti standar protokol kesehatan dengan latihan tidak kontak secara langsung
22	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Koneksi internet yg tidak stabil sehingga dalam latihan tidak lancar, memberikan materi latihan tidak bisa maksimal dan tidak dapat melihat gerakan jika ada yang kurang benar misalnya.	cuci tangan/penggunaan handsinitizer, cek suhu, menggunakan masker, menjaga jarak, jika memakai alat maka menggunakan alat milik masing-masing
23	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	tetap menggunakan face shield atau masker
24	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Youtube	Sinyal	Online agar tetap bisa tatap muka
25	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Sinyal dan tempat latihan	Menggunakan masker
26	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Sinyal	5 M
27	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Sinyal	5 M

28	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Menjaga jarak
29	Keduanya	Google Classroom	Pembenahan kurang maksimal	Menjaga jarak
30	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Menjaga jarak
31	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Melaksanakan prokes membatasi kontak dengan anak didik
32	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Youtube	Keterbatasan device yang dimiliki oleh kohai	Meminimalisir kontak langsung dan menjaga jarak
33	Tidak Keduanya	Tidak melatih	Jaringan yang tidak stabil	Menjaga jarak
34	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Instagram, Youtube	Quota internet	Membatasi kapasitas atlet dan jarak
35	Keduanya	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	gerakan murid yg tidak terlihat dengan jelas dan menghabiskan kuota banyak	menyiapkan tempat cuci tangan di depan tempat latihan + alat pengukur suhu. Setiap murid wajib mencuci tangan sebelum dan sesudah latihan, dan cek suhu badan sebelum memulai latihan. Latihan menggunakan masker, dan apabila ingin membuka masker harus keluar dari arena latihan terlebih dahulu (mencari tempat sepi). Orang tua murid yg mengantar latihan tidak diperkenankan ada di dlm tempat latihan selama latihan berlangsung.
36	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Dengan dibatasi jumlah anak yang latihan. Sebelum latihan cek suhu. Jika tidak enak badan tidak boleh latihan
37	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Tempat Latihan	Menggunakan masker & jaga jarak

38	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Instagram, Youtube	Gerakan kurang maksimal, jaringan untuk menguplaod tidak stabil	tetap memakai masker, menggunakan handsanitizer, mengatur jarak minimal 1 meter dengan lainnya
39	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Latihan di lakukan di tempat terbuka dan luas, dengan tetap menggunakan masker namun diturunkan hingga di bawah hidung agar saat latihan tidak sesak, serta ketika istirahat tidak diperbolehkan berkerumun.
40	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Youtube		Tetap melakukan protokol kesehatan
41	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Menjelaskan dan memberikan contoh gerakan yang baik dan benar.	Mematuhi protokol kesehaan dengan mencuci tangan, jaga jarak, tidak berkerumun, memakai masker dan masker dilepas pada saat memasuki gerakan inti yang membutuhkan usapan oksigen dan segera pulang selesai latihan serta yang merasa sakit tidak boleh datang latihan.
42	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Memakai masker dan Fask Mask
43	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	tetap menggunakan masker selama latihan berlangsung
44	Tidak Keduanya	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	
45	Daring, Atau bertatap muka secara virtual menggunakan media/ Secara tidak langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Sinyal	Prokes, pengurangan jumlah siswa, pengurangan materi

46	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Sinyal yang tidak stabil	Menjaga jarak peserta latihan, Menggunakan masker
47	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Sinyal/cuaca	Atlet: memakai masker, menjaga jarak, dtg cek suhu tubuh dan memakai handsinitizer atau mencuci tangan, membawa botol minum masing2. Pelatih: memakai masker dan memakai sarung tangan,
48	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Signal internet dan Keterbatasan Ruang Gerak atlet dan pelatih dalam berlatih	Prokes datang dengan syarat kondisi sehat, tidak demam, suhu tubuh dibawah 37, pakai masker dan jaga jarak antar peserta latihan dan no touch
49	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Offline	Kedetailan membenaran agak susah	Tetap sesuai prokes anjuran pemerintah, bila ada yg batuk pilek tetap drmh
50	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Tidak puas dg hasil yg dicapai atlet	Latihannya sekali pertemuan 2 org dg menggunakan prokes yg ketat
51	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Terbatas 3 sampai 4 org saja, dan memastikan semuanya sehat.
52	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Facebook	Kebanyakan Murid sulit menerma materi pelatihan	Dilakukan pengecekan suhu tubuh sebelum Latihan , pakai masker , membawa hand sanitizer , jaga jarak pasti , mencuci tangan sebelum dan sesudah latihan
53	Daring, Atau bertatap muka secara virtual menggunakan media/ Secara tidak langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Kadang kenadala jaringan	Di lapangan terbuka

54	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Signal internet	Menjaga jarak, pakai masker
55	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan tidak mendukung	Berjaga jarak 2 - 3 meter
56	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Anak didik sering kali kurang faham apa yg sdh kita contohkan,terutama untuk anak2 baru dan usia dibawah 10th	Mencuci tangan & menggunakan handsanitizer sebelum dna sesudah latihan,menggunakan face shield dan menjaga jarak
57	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Google Classroom	Kurang Busa Max dlm menagani Atlit	Menjaga jarak
58	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Kurang efisien waktunya	Terap prokes memakai masker dan menjaga jarak
59	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	tidak bisa maksimal membetulkan gerakan kohai	tetap protokol dan jaga jarak
60	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	kurang merasakan rasa melatih yg baik dan tidak ada karakter buat khohai	tetap dgn protokol kesehatan terutama menjaga jarak,tidak bersentuhan satu dgn yg lain dan memakai masker dan apa lagi kami disini latihan sangat dekat sekali dgn pantai , program 1 bulan sekali latihan dipantai sambil berjemur matahari
61	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Menjaga prokes, memakai masker sebelum dan sesudah latihan, menjaga jarak dan tidak berkerumun saat isitrahah
62	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Youtube	Hasil tidak maksimal	Mengecek suhu tubuh semua anak sebelum mulai latihan
63	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Biasanya jaringan saja	Protokol kesehatan tetap berjalan

64	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Signal	Pertama adalah prokes kesehatan yg ketat dan meminimalis istirahat dan berkumpul. Jika kurang sehat tidak di perkenalkan latihan.
65	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Ruang gerak dan tidak bisa memperbaiki teknik.	Tetap memakai masker dan menjaga jarak
66	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Menyesuaikan dengan aturan prokes yang ketat
67	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Kurang bisa mengontrol yg akibatnya kohai kurang Serious	Cukup dengan menjaga jarak dan menggunakan masker, dan Pastinya selalu ada tempat cuci tangan
68	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Mencuci tangan sebelum memasuki tempat latihan, menjaga jarak saat latihan dan tetap mengenakan masker.
69	Tidak Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Prokes. Batasi peserta.
70	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Instruksi tidak jelas	Prokes ketat, suhu tubuh normal
71	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Tidak Optimal, Semangat berkurang	Peserta dalam keadaan sehat tidak batuk panas pilek, pakai HS, Jaga jarak, pakai masker, cek suhu dan cuci tangan sebelum masuk tempat latihan
72	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Atlet diperbolehkan melepaskan masker jika berlatih, dan setelah latihan di gunakan lagi. Untuk pelatih tetap menggunakan masker selama latihan
73	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Prokes, jaga jarak dan tempat terbuka. Saat tidak proses latihan ya mengenakan masker

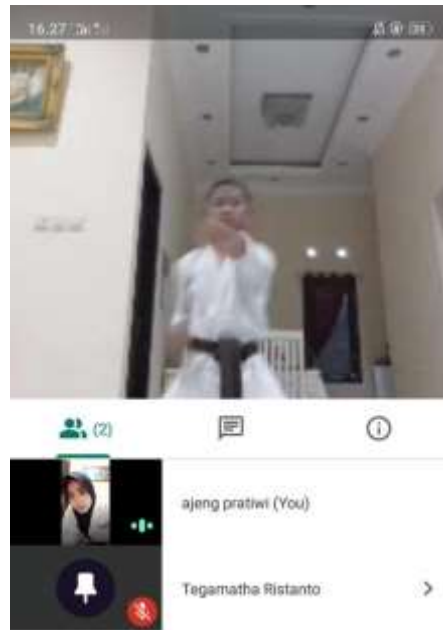
74	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Luring jalan terus di dojo, tapi dengan protokol kesehatan ketat	Tidak ada bedanya, hanya memakai masker saja saat latihan dan sering menggunakan handsenitizer, serta sering mengimbuai pada para Kohai untuk menjaga jarak. Sama sekali tidak ada masalah, dan lancar seperti biasa sebelum pandemi
75	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Latihan dgn mematuhi aturan Prokes. , Apabila diadakan ujian penurunan kyu, kita wajib memiliki surat ijin dari Pemerintah Kabupaten dan mentaati aturan prokes yg disyaratkan.
76	Tidak Keduanya	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Tidak latihan	Tidak latihan
77	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Penggunaan masker , mencuci tangan dan mengatur jarak
78	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Pembatasan jumlah peserta
79	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Berjaga jarak
80	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Tetap mematuhi prokes
81	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Youtube	Pemahaman Gerakan menjadi terbatas	Prokes
82	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Jaga jarak dan pakai masker sesuai protokol covid 19
83	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Metting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Instagram, Youtube, Facebook	Sulit mengukur antusiasme Kohai dalam latihan	tetap menjaga 3 M

84	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Youtube	Kuota dan Jaringan kurang bagus	Jaga Prokes secara ketat.
85	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Tidak semua kohai memiliki HP
86	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Signal	Menerapkan Protokol Kesehatan, Membuat Jarak Supaya Renggang
87	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	susah memberikan praktek	menggunakan masker, jaga jarak
88	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Youtube	Hanya melihat dan evaluasi berdasarkan video	Tetap menggunakan masker dari rumah s.d tempat latihan, membagi sesi latihan, menjaga jarak, membawa handshantizer
89	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Youtube	Kuota dan sinyal internet	Prokes ketat dan pengurangan jumlah yg latihan
90	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	tidak maksimal	prokes
91	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Signal	Sesuai prokes
92	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Menjaga Jarak
93	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Luring dengan penerapan prokes.	Visualisasi dan keterkaitan emosi kurang.	Tetap sesuai prokes. Latihan biasa.
94	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Kendala yang seing dihadapi jika sinyal lemah	Membatasi peserta, menjaga jarak, dan memakai masker
95	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Komunikasi 2 arah, visualisasi contoh gerakan	Jaga jarak peserta, memakai masker/faceshield, hindari kontak langsung

96	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Youtube	Jaringan & interaksi personal	Penerapan prokes, Test kesehatan secara berkala dan asesmen mandiri
97	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya		Jumlah kohe disesuaikan dg tempat atur jarak menggunakan masker masuk dojo cuci tangan dan ikut faksin
98	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Penyampaian program latihan yg diberikan tidak efektif, dikarenakan jika daring, tidak semua kohai bisa mengikuti latihan daring	Saat sebelum dan sesudah wajib menggunakan masker, sblum masuk dojo mencuci tangan, dan selama latihan tetap menjaga jarak serta mematuhi protokol kesehatan
99	Tidak Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Sinyal	Jaga jarak
100	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Standar prokes ketat
101	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Kurangnya interaksi antara guru dan murid mengakibatkan proses latihan tidak maksimal	Menggunakan masker dan menerapkan prokes selama latihan
102	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Youtube	Sinyal yang tidak stabil	Jaga jarak tetap memakai masker dan di batasi berapa orang
103	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jika cuaca tidak mendukung... Seperti hujan dll	Menjaga jarak
104	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya, Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Youtube	Jaringan, dan waktu	Tetap menjalankan prokes, menggunakan masker, menyediakan tempat cuci tangan, handsanitizer, kelas dibatasi tidak terlalu banyak yang menyebabkan anak2 berkerumunan
105	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Jaringan yang tidak stabil	Menggunakan masker, mencuci tangan jika sudah sampai ditempat latihan dan disaat latihan menjaga jarak

106	Luring, Atau bertatap muka secara langsung	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya	Latency, kesulitan memberi motivasi	Cukup baik
107	Keduanya	Zoom Meeting/ Google Meet/ Aplikasi Meeting virtual lainnya, Google Classroom	Kesulitan dalam mengawasi dan membenahi teknik2nya, tidak ada pembanding bagi yg dilatih sehingga menghambat proses kegiatan latihan dan melatih	Yg jelas prokes, memakai masker, mencuci tangan sbm dan sesudah latihan, social distancing, berlatih kihon dan kata, walaupun ada materi limited dilakukan dgn cara shadow kumite
108	Keduanya	Whatsapp/ Telegram/ Line/ Media Chatting lainnya	Jaringan internet yang tidak stabil, bentuk gerakan yang kurang terlihat jelas pada kamera, speed dan power tidak begitu terlihat, ketika ada teknik yang salah tidak bisa membetulkan dengan menyentuh badan atlet, tapi hanya bisa menggunakan lisan, pelaksanaan latihan hanya melibatkan 3 orang termasuk saya	Menggunakan perantara ketika harus menyentuh anggota tubuh atlet jika ada teknik yang salah, tidak menggunakan masker saat latihan karena akan menghambat pernafasan

Lampiran 13. Dokumentasi kegiatan latihan di Masa Pandemi Covid-19



Gambar 11. Latihan daring menggunakan *Google Meet*

(Sumber: Dokumen milik Prama, DAN III INKAI UNGARAN)



Gambar 12. Latihan luring *outdoor*

(Sumber: Dokumen INKAI DIY, KOMTEK INKAI DIY)



Gambar 13. Latihan daring
(Sumber: *Instagram @karate_UI*)



Gambar 14. Latihan luring indoor
(Sumber: Dokumen pribadi milik Prama, Dan III, INKAI UNGARAN)



Gambar 15. Latihan daring menggunakan media *Youtube*
(sumber: *Youtube* INKAI UNY)