

**UPAYA PELATIH DALAM MENGELOLA LATIHAN ATLETIK PADA
KLUB SMANPUR LAMPUNG TIMUR SAAT PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Hanifah Aulia
NIM 18602241014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**UPAYA PELATIH DALAM MENGELOLA LATIHAN ATLETIK PADA
KLUB SMANPUR LAMPUNG TIMUR SAAT PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

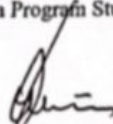
Hanifah Aulia
NIM 18602241014

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

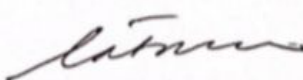
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Prof. Dr. Eñdang Rini Sukamti, M.S.
NIP 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.
NIP 196210261988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanifah Aulia
NIM : 18602241014
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TAS : Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub SMANPUR Lampung Timur saat Pandemi Covid-19

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

Yogyakarta, Juni 2022



Hanifah Aulia
NIM 18602241014

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**UPAYA PELATIH DALAM MENGELOLA LATIHAN ATLETIK PADA
KLUB SMANPUR LAMPUNG TIMUR SAAT PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Hanifah Aulia
NIM 18602241014

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal 20 Juni 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Ketua Penguji/Pembimbing		27/6/2022
Dr. Lismadiana, M.Pd. Sekretaris		4/7/2022
Dr. Awan Hariono, M.Or. Penguji		27/06/2022

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




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

“Hanya pendidikan yang bisa menyelamatkan masa depan, tanpa pendidikan indonesia tak mungkin bertahan” (Najwa Shihab)

“Pendidikan itu mengorbakan api bukan mengisi bejana” (Socrates)

“Waktu adalah uang”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, EngkauberikanberkahdaribuahkesabarandankeikhlasandalammengerjakanTugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Kakak saya yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi *support* saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.

UPAYA PELATIH DALAM MENGELOLA LATIHAN ATLETIK PADA KLUB SMANPUR LAMPUNG TIMUR SAAT PANDEMI COVID-19

Oleh:
Hanifah Aulia
NIM 18602241014

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Kendala pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19. (2) Upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.

Penelitian ini merupakan penelitian campuran (*mixed methods*). Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih berjumlah 3 orang dan atlet berjumlah 16 orang di klub SMANPUR Lampung Timur. Sampel yang digunakan yaitu 3 orang pelatih dan 16 orang atlet berdasarkan *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini, yaitu wawancara dan angket. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Kendala pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 yaitu adaptasi terkait pemanfaatan teknologi yang tersedia untuk mendukung proses latihan. Bentuk latihan atletik yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 pelatih menggunakan media *online* dan secara luring (tatap muka). 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. (2) Upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 sudah cukup baik. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa indikator jadwal latihan berada paling tinggi sebesar 3,00 pada kategori baik, sedangkan indikator terendah yaitu program latihan sebesar 2,53.

Kata kunci: upaya pelatih, mengelola latihan, pandemi Covid-19

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub SMANPUR Lampung Timur saat Pandemi Covid-19” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., selaku Sekretaris dan Bapak Dr. Awan Hariono, M.Or., Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas

selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan atlet Klub SMANPUR Lampung Timur yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, Juni 2022
Penulis,

Hanifah Aulia
NIM 18602241014

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMANPERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A.... Latar Belakang Masalah.....	1
B.... Identifikasi Masalah	8
C.... Pembatasan Masalah.....	8
D.... Rumusan Masalah.....	9
E.... Tujuan Penelitian.....	9
F.... Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.KAJIAN PUSTAKA	
A.... Kajian Teori.....	11
1..... Hakikat Pelatih.....	11
a..... Pengertian Pelatih.....	11
b..... Tugas dan Peran Pelatih.....	14
c..... Gaya Kepemimpinan Pelatih.....	25
d..... Pengetahuan Pelatih.....	30
e..... Kualitas Pelatih yang Baik.....	31

2.... Hakikat Latihan.....	33
a.... Pengertian Latihan.....	33
b.... Prinsip Latihan.....	35
c.... Tujuan Latihan.....	43
3.... Atletik.....	46
4.... Pandemi Covid-19.....	49
B.... Kajian Penelitian yang Relevan.....	53
C.... Kerangka Berpikir.....	57
D.... Pertanyaan Penelitian.....	59
BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	60
B. <i>Setting</i> Penelitian	60
C. Sumber Data Penelitian.....	60
D. Definisi Operasional Variabel.....	61
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	62
F. Validitas dan Reliabilitas.....	65
G. Teknik Analisis Data	66
H. Keabsahan Data	69
BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.... Hasil Penelitian.....	71
1. Hasil Uji Coba Instrumen.....	71
2. Profil Klub SMANPUR Lampung Timur.....	73
3. Deskripsi Data Penelitian.....	74
B.... Pembahasan.....	83
C.... Keterbatasan Penelitian	93
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A.... Kesimpulan	94
B.... Implikasi.....	94
C.... Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan.....	31
Gambar 2. Jenjang Latihan.....	37
Gambar 3. Kaitan Beban Kerja, Kelelahan, Pemulihan, dan Overkompensasi.....	41
Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir.....	59
Gambar 5. Komponen dalam Analisis Data (<i>Interactive Model</i>).....	67
Gambar 6. Diagram Batang Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub SMANPUR Lampung Timur saat Pandemi Covid-19.....	76
Gambar 7. Diagram Batang berdasarkan Indikator Jadwal Latihan.....	77
Gambar 8. Diagram Batang berdasarkan Indikator Program Latihan.....	78
Gambar 9. Diagram Batang berdasarkan Indikator Sarana dan Prasarana.....	79
Gambar 10. Diagram Batang berdasarkan Indikator Atlet.....	80
Gambar 11. Diagram Batang berdasarkan Indikator Prestasi.....	81
Gambar 12. Diagram Batang Rangkuman Hasil Penelitian.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Skor Pilihan Jawaban Tiap Item.....	63
Tabel 2. Kisi-kisi Angket.....	64
Tabel 3. Norma Berdasarkan Mean Aritmatik.....	66
Tabel 4. Hasil Analisis Uji Validitas.....	72
Tabel 5. Hasil Analisis Uji Reliabilitas.....	73
Tabel 6. Hasil Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub SMANPUR Lampung Timur saat Pandemi Covid-19.....	76
Tabel 7. Hasil berdasarkan Indikator Jadwal Latihan.....	77
Tabel 8. Hasil berdasarkan Indikator Program Latihan.....	78
Tabel 9. Hasil berdasarkan Indikator Sarana dan Prasarana.....	79
Tabel 10. Hasil berdasarkan Indikator Atlet.....	80
Tabel 11. Hasil berdasarkan Indikator Prestasi.....	81

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	104
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....	105
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	106
Lampiran 4. <i>Google Formulir</i>	113
Lampiran 5. Data Hasil Wawancara.....	116
Lampiran 6. Hasil Data Angket.....	116
Lampiran 7. Data Uji Validitas dan Reliabilitas.....	119
Lampiran 8. Tabel r.....	120
Lampiran 9. Dokumentasi.....	121

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Awal tahun 2020 dunia dikejutkan dengan mewabahnya penemuan baru yang bermula dari wuhan, Provinsi Hubei yang pada saat itu menyebar dengan cepat yang menginfeksi hampir seluruh dunia. Wabah ini yang diberi nama *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Coronavirus yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*. Virus ini dapat ditularkan dari manusia ke manusia dan telah banyak yang menginfeksi menyebar secara luas di China dan lebih dari 190 negara lainnya (Rahmanita, et al., 2022: 2).

Sejak kasus yang pertama kali terjadi di China setiap hari dan memuncak yang pada saat awal Februari 2020. Surayamah (2021: 188) menyatakan bahwa Covid-19 Pertama kali masuk di Indonesia pada tanggal 2 maret 2020 yang memiliki sejumlah 2 kasus. Pada data 31 Maret 2020 kasus yang terkonfirmasi berjumlah 1.528 kasus dan 136 kasus kematian, tingkat mortalitas Covid-19 di Indonesia sebesar 8,9% angka yang merupakan angka tertinggi di Asia Tenggara. Virus Covid-19 yang bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernafasan, pneumonia akut, sampai kematian.

Memburuknya wabah virus Covid-19 di Indonesia yang mengharuskan pemerintah mengambil sikap. Upaya dalam mengatasi Covid-19 pemerintah di seluruh dunia melakukan berbagai cara agar dapat menahan dan menghentikan penyebaran virus ini. Di Indonesia pemerintah melakukan dengan berbagai cara agar dapat menghindari dari Covid-19 mulai dari *social distancing, lockdown,*

PPKM level 1 sampai dengan PPKM level 3 yang mengakibatkan berbagai kegiatan di Indonesia terhambat seperti politik, ekonomi, sosial, budaya.

Kondisi pandemi juga berdampak sangat signifikan terhadap olahraga di skala global, antara lain dibatalkannya berbagai even olahraga termasuk liga-liga olahraga professional di berbagai penjuru dunia, kejuaraan-kejuaraan, termasuk penundaan Olimpiade 2020 di Tokyo. Di Indonesia, pelaksanaan PON 2020 juga ditunda menjadi tahun 2021. Penundaan ini tentu saja berdampak kepada seluruh atlet dan olahragawan, mengingat pelaksanaan even secara berkala memiliki peran penting dalam hidup para atlet (Grix et al., 2020; Oblinger-Peters & Krenn, 2020; Stambulova et al., 2020; Taku & Arai, 2020). Pembatalan dan penundaan even olahraga dapat berdampak pada atlet termasuk pada kesehatan mental atlet (Şenişik et al., 2020; Terry et al., 2020).

Kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah dalam pendidikan dilaksanakan secara daring pemerintah juga melaksanakan kebijakan mengenai *physical distancing* yaitu menjaga jarak. Kebijakan tersebut mengakibatkan seluruh kegiatan menjadi terhambat. Dalam kegiatan sehari-hari menjadi terhambat dan menjadi tidak kondusif. Tidak terkecuali dengan kegiatan aktivitas fisik seperti olahraga. Olahraga yang merupakan aktivitas sehari-hari yang dilakukan manusia yang memiliki tujuan untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat.

Olahraga saat ini terbukti dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki kebugaran tubuh yang sehat dan prima dapat melakukan aktivitas olahraga dengan maksimal dan tidak mudah lelah dan memiliki cadangan energi yang dapat melakukan aktivitas lain

(Melisa, 2022: 101). Indonesia setiap daerah-daerah juga merasakan dampak dari kebijakan ini tidak terkecuali di Lampung Timur. Adanya kebijakan ini segala aktivitas olahraga, khususnya atletik tidak dapat dilaksanakan.

Melihat situasi dan fenomena pandemi di Lampung Timur yang merupakan zona merah, pelatih yang dapat melakukan berbagai bentuk latihan yang dapat menyesuaikan kondisi yang ada. Berdasarkan hasil observasi di klub SMANPUR Lampung Timur pada bulan Maret 2022, dalam melakukan latihan virtual dari rumah, pendampingan gizi, latihan teori virtual dan bahkan latihan mental (psikis). Latihan virtual harus dapat dilakukan para pelatih atletik di klub SMANPUR agar dapat menjaga prestasi optimal seorang atlet pada saat pandemi Covid-19 saat ini.

Latihan rutin sempat dihentikan karena kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) melarang kegiatan berkerumun pada saat awal Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi. Atlet harus melakukan latihan secara mandiri dengan intensitas latihan yang dikurangi mengingat WHO menyarankan seluruh warga di dunia untuk menjaga imunitas dan mengurangi aktivitas secara berlebih agar tidak mudah terserang penyakit khususnya Covid-19. Kegiatan latihan secara mandiri membuat para atlet merasa jenuh karena pelaksanaannya tidak dapat diawasi oleh pelatih. Pelatih hanya memberikan program dan dosis latihan melalui grup aplikasi jejaring sosial dan mengevaluasinya dengan hasil sekilas rekaman latihan yang didokumentasikan para atlet selama menjalani latihan mandiri.

Selain itu, motivasi atlet juga menjadi berkurang karena tidak adanya pertandingan kejuaraan resmi selama masa pandemi ini belum usai. Di sisi lain

para atlet tetap harus menjaga kondisi fisik dan mental dengan berlatih secara bersungguh-sungguh agar dapat mempersiapkan jika suatu saat pertandingan kembali dimulai. Atlet yang merupakan seseorang yang memiliki keunikan, bakat, gaya dan kepribadian, dan latar belakang kehidupan memiliki pengaruh di dalam diri sendiri. Pada cabang olahraga atletik atlet yang harus tampil secara mandiri yakni secara individu.

Pelatih masih merasa kesulitan karena harus beradaptasi dengan situasi yang baru. Proses latihan harus tetap dilaksanakan karena atlet mempunyai tanggung jawab untuk berlatih dan tetap mempertahankan penampilan atau performa dengan tujuan agar tetap bisa menghasilkan prestasi terbaiknya. Dalam proses pelaksanaan, tentunya atlet mengalami berbagai kondisi yang mempengaruhi proses latihan, baik secara psikologis maupun fisiologis. Sebagai pelatih sangatlah penting dalam memberikan perhatian khusus pada bakat yang dimiliki seorang atlet dengan tujuan untuk mencapai potensinya secara maksimal. Sebelum adanya pandemi pelatih yang memberikan latihan yang sangat rutin dan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk menunjang performa seorang atlet yang baik. Pada pandemi saat ini pelatih sangat berkendala dalam memberikan latihan dari segi fisik, teknik, dan mental latihan yang dilakukan dengan secara berkala dengan volume latihan yang sedang.

Selain pelatih, atlet juga mengakui bahwa belum terbiasa dengan mengelola program latihan di masa pandemi saat ini juga masih kurang, tidak hanya itu mereka juga tidak memiliki motivasi yang tinggi, teknologi yang digunakan juga tidak terlalu memadai, sehingga program latihan yang sudah

terencana tidak dapat dilakukan secara optimal. Pada saat melakukan latihan secara langsung seorang pelatih juga hanya melakukan latihan hanya untuk menjaga performa atlet saja tanpa mempertimbangkan tujuan latihan yang ingin dicapai. Oleh karena itu seorang pelatih harus berperan aktif pada kondisi yang seperti ini agar program yang mereka jalankan dapat dilaksanakan sesuai target yang diinginkan.

Seiring berjalannya waktu di masa pandemi, pemerintah menyadari bahwa PSBB tidak dapat diterapkan secara terus menerus, maka warga masyarakat harus siap beradaptasi dan hidup berdampingan dengan wabah penyakit Covid-19. Warga sudah boleh melakukan aktivitas seperti biasa namun dengan tetap menerapkan protokol kesehatan yang telah ditetapkan. Protokol kesehatan tersebut meliputi 3M, menjaga jarak, mencuci tangan, dan memakai masker. Begitu pula dalam kegiatan menjalankan program latihan bagi para atlet atletik.

Atlet yang merasa sehat sudah bisa melakukan latihan bersama dengan tetap mematuhi protokol kesehatan yaitu mencuci tangan sebelum memasuki gedung latihan, menjaga jarak sesama atlet dan menggunakan masker selama ada di dalam gedung sebelum atau sesudah melakukan latihan. Para atlet juga dihimbau untuk tidak berjabat tangan atau tidak melakukan kontak fisik sesama atlet untuk tetap menjaga diri dari Covid-19. Selama masa pandemi, para pelatih dituntut untuk menjalankan program latihan yang lebih difokuskan untuk menjaga kondisi fisik atau kebugaran para atlet mengingat tidak adanya pertandingan resmi.

Pelatih menyatakan bahwa hal yang perlu dilakukan pada masa pandemi Covid-19 adalah pendampingan, memberikan pemahaman dan motivasi yang

bertujuan untuk meningkatkan semangat dan gairah pada saat melakukan latihan. Adanya peran yang baik dari pelatih maka atlet dapat mencapai prestasi secara optimalnya meskipun pada saat pandemi saat ini. Peran seorang pelatih pada saat mengembangkan bakat sangatlah berpengaruh dikarenakan baik tidaknya hasil pada saat melakukan latihan dan juga dipengaruhi oleh perannya dan materi yang diberikan kepada atlet. Seorang pelatih yang memiliki sebuah tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet yaitu sebagai makhluk multidimensional yang meliputi dengan jasmani, rohani, sosial, dan religi (Nurhidayat, 2021: 38).

Pelatih adalah salah satu tokoh yang sangat berperan dalam melahirkan atlet-atlet hebat. Seorang pelatih memiliki tugas, salah satunya menjadi seorang pemimpin bagi atletnya. Kepemimpinan adalah suatu “proses dimana seseorang yang dapat menjadi pemimpin melalui aktivitas yang terus menerus, sehingga dapat mempengaruhi yang dipimpinnya dengan tujuan untuk mencapai sebuah organisasi” (Albardi, dkk., 2019: 2). Pelatih juga harus mengelola serta pengembangan sebuah klub yang baik, oleh sebab itu pembinaan dan pelatih klub harus dikelola dengan sistem pengelolaan yang baik efektif sesuai fungsi-fungsinya.

Proses kelancaran seorang pelatih yang tentu saja harus memiliki sebuah manajemen yang baik yang bertujuan agar setiap melakukan kegiatan bisa berjalan dengan lancar. Pada saat mengelola latihan pelatih sangatlah penting dalam melaksanakan setiap kegiatan latihan, yang bertujuan untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan. Atlet yang dipersiapkan untuk mencapai sebuah tujuan

yakni prestasi dengan melalui berbagai program latihan secara fokus, selain itu seorang atlet harus bisa mengelola kualitas psikologi dan kesehatan yang prima.

Seorang atlet yang harus bisa mengatasi fase pada saat stres atau bosan dalam menjalankan program pada saat latihan dan pada saat kompetisi yang berlangsung. Latihan adalah sebuah proses dalam melakukan persiapan atlet untuk meningkatkan sebuah performa yang lebih tinggi (Amansyah, 2019: 42). Selain itu, pembinaan diartikan sebagai kemampuan seorang pelatih pada saat mengoptimalkan performa yang didapatkan berdasarkan proses latihan. Proses latihan dilakukan secara sistematis dari sebuah pengetahuan dan diperluas oleh beberapa disiplin ilmu. Dengan prestasi dibidang olahraga atletik yang dapat mengangkat nama klub SMANPUR di sebuah provinsi.

Pembinaan sangat perlu dilakukan pada saat latihan yang merupakan tahap penting dalam mencapai prestasi olahraga. Pada saat pandemi Covid-19 banyak klub-klub olahraga yang kurang memperhatikan dalam hal ini, sistem pembinaan olahraga di Indonesia adalah pemanduan bakat. Jadi untuk mencapai jenjang prestasi yang tinggi dibutuhkan sistem pembinaan latihan yang baik pada masa pandemi saat ini. pembinaan di lingkungan sekolah, klub, dan masyarakat yang bertujuan untuk mencapai sebuah prestasi yang diinginkan.

Pembinaan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, kecekapan dibidang pendidikan, ekonomi, sosial, kemasyarakatan dan lainnya. Dalam melakukan pembinaan olahraga atletik diarahkan pada proses latihan yang sesuai dengan kebutuhan yang bertujuan meningkatkan prestasi atlet dalam hal ini peran pelatih yang sangat menentukan keberhasilan atlet dalam suatu pembinaan.

Adanya sebuah evaluasi merupakan hal yang sangat penting dan harus dilakukan secara rutin selama proses pembinaan latihan. Berdasarkan dengan fakta dalam kondisi pada saat pandemi yang diharapkan perlu adanya dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui lebih dalam tentang upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik di Klub SMANPUR Lampung Timur pada saat pandemi Covid-19.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pelatih mengalami kesulitan dalam mengelola program latihan terhadap atlet di klub SMANPUR pada saat pandemi Covid-19.
2. Belum diketahui peran seorang pelatih atletik dalam menjaga prestasi pada saat masa pandemi Covid-19 di klub SMANPUR.
3. Latihan dan pertandingan atletik tidak dapat dilakukan dengan normal akibat pandemi Covid-19.
4. Belum diketahui upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana kendala pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19?
2. Bagaimana upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kendala pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.
2. Untuk mengetahui upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

Sebagai penambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang olahraga khususnya dalam ilmu olahraga atletik, sehingga penelitian ini diharapkan dapat digunakan dalam mengatasi persoalan-persoalan keolahragaan.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai bahan pertimbangan antara ilmu yang didapatkan peneliti dibangku kuliah dan kenyataan di lapangan serta menambah pengalaman dan wawasan

peneliti tentang upaya dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan serta bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam menangani persoalan atau permasalahan kendala dan upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Pelatih dalam olahraga prestasi mempunyai tugas untuk membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa meraih kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam suatu pertandingan dipengaruhi program latihan dari pelatih. Pelatih olahraga adalah seorang yang memberikan latihan teknik, taktik, fisik, dan mental untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam hal ini seorang pelatih juga harus mampu membuat perencanaan latihan, pengelolaan proses latihan dan evaluasi setelah latihan berakhir. Pelatih olahraga memiliki peran sebagai guru, bapak, dan teman. Sebagai seorang guru, pelatih disegani karena ilmunya, sebagai bapak dia dicintai, dan sebagai teman dia dapat dipercaya untuk tempat mencurahkan keluh kesah dalam hal pribadi sekalipun (Navkaria & Wijaya, 2021: 94).

Milsydayu & Kurniawan, (2018: 10) menyatakan pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Hal senada, Milsydayu & Kurniawan, (2018: 10) menyatakan pelatih adalah seseorang manusia yang memiliki pekerjaan sebagai perangsang (simulator) untuk mengoptimalkan kemampuan aktivitas gerak atlet yang dikembangkan dan

ditingkatkan melalui berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan kondisi internal dan eksternal individu pelakunya. Harsono (2017: 31) menyatakan bahwa “tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih”.

Budiwanto (2013: 6) menjelaskan bahwa seorang pelatih adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan, yang berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet yang dilatihnya. Seorang pelatih hendaknya selalu berusaha untuk menjadi profesional dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan pelatihan dan cabang olahraga yang dilatihkan. Dalam kegiatan pelatihan olahraga modern banyak masalah yang terjadi dan harus dipecahkan dengan cepat dan tepat. Salah satu pendekatan pemecahan masalah adalah menggunakan pendekatan ilmu pengetahuan. Beberapa pengetahuan yang diperlukan antara lain pengetahuan pelatihan olahraga, anatomi dan fisiologi olahraga, ilmu jiwa dan kesehatan mental, biomekanika serta tes dan pengukuran. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh melalui pendidikan, membaca buku, kursus dan penataran, dan juga diskusi dengan teman sejawat sesama pelatih.

Dalam proses berlatih perlu adanya komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Irianto (2018: 24-25) menyatakan komunikasi hendaknya dilakukan:

- 1) Dua arah: Informasi hendaknya tidak hanya dari pelatih kepada atletnya saja, tetapi juga dari atlet kepada pelatih, sehingga jika ada informasi yang kurang jelas dapat segera terjawab.

- 2) Sederhana: Agar mudah dipahami dan tidak salah menginterpretasikan bahan maupun cara berkomunikasi dibuat sederhana mungkin tanpa mengurangi pesan yang akan disampaikan, jika perlu cukup dengan bahasa syarat.
- 3) Jelas: Kejelasan isi maupun komunikasi sangat diperlukan untuk menghindari kesalahpahaman.
- 4) Ada umpan balik: Umpan balik diperlukan untuk mengoptimalkan substansi yang dipesankan baik dari pelatih maupun atlet.
- 5) Kedua belah pihak saling optimis: Antara pelatih dan atletnya harus saling optimis dan yakin bahwa apa yang dikomunikasikan akan membawa hasil yang lebih baik dalam usaha mencapai prestasi.
- 6) Saling memberi semangat: Semangat perlu terus menerus muncul pada masing-masing pihak untuk pelatih maupun atlet saling memacunya.
- 7) Adanya empati: Kegagalan maupun keberhasilan merupakan usaha bersama untuk itu apa yang dialami dan dirasakan pelatih, demikian juga sebaliknya apa yang dirasakan pelatih dirasakan pula oleh atletnya.
- 8) Bersedia menerima kritik: Kritik merupakan salah satu perbaikan, masing-masing pihak harus membuka diri dan menerima kritik dan saran.

Selain adanya komunikasi antara pelatih dan atletnya, perlu adanya etika dalam proses berlatih dan melatih. Etika tersebut meliputi: (a) menghargai bakat atlet. (b) mengembangkan potensi yang dimiliki atlet, (c) memahami atlet secara individu, (d) mendalami olahraga untuk menyempurnakan atlet, (e) jujur, (f) terbuka, (g) penuh perhatian, (h) mampu menerapkan sistem kontrol (Irianto, 2018: 26).Pelatih yang baik selalu belajar kapan dan bagaimana berbicara dengan atlet dan mendengarkan atletnya. Berkomunikasi dengan atlet harus dilakukan dengan teratur dan merupakan tanggung jawab pelatih. Berkomunikasi dengan atlet tidak hanya saat atlet mempunyai masalah saja, tetapi dilakukan setiap saat.

Pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina dan mengarahkan atlet berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Milsydayu &Kurniawan, (2018:10)

menyatakan pelatih adalah seorang professional yang tugasnya membantu atlet dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Dari berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihnya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud di sini adalah mematangkan atau membentuk anak latihnya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga.

b. Tugas dan Peran Pelatih

Tugas dan peran pelatih dalam olahraga jauh lebih luas dari pada sekedar di lapangan saja. Dalam hal ini berbagai peran harus dikerjakannya dengan baik. Dia adalah sebagai bapak, pendidik, guru, dan teman sejati (Wibowo & Andriyani, 2015: 17). Sebagai guru dia disegani, sebagai bapak dia dihormati, sebagai teman sejati hanyalah dia yang dipercaya untuk tempat mencurahkan isi hati. Pelatih merupakan salah satu kunci utama dalam keberhasilan atlet karena kemampuannya yang terletak pada saat memimpin atletnya. Pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing dan pengontrol program latihan (Cahyati, dkk., 2020: 77).

Seorang pelatih di samping mempunyai tugas menyempurnakan komponen fisik, teknik, dan mental juga mempunyai tugas yang tidak boleh diabaikan yaitu menyempurnakan aspek sosial, aspek agama dan kehidupan masyarakat yang lain. Menurut Irianto (2018: 16) "*Task of the coach is to help the athlete to achive excellence.....*", tugas seorang pelatih membantu atlet untuk meningkatkan kesempurnaan. Pendapat lain dikemukakan Sukadiyanto& Muluk (2011: 4), bahwa tugas seorang pelatih, antara lain: (1) merencanakan, menyusun,

melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih olahragawan yang berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Irianto (2018: 16), menyatakan “tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya”. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Irianto (2018: 17-18), pelatih harus mampu berperan sebagai:

- 1) Guru, menanamkan pengetahuan, *skill*, dan ide-ide,
- 2) Pelatih, meningkatkan kebugaran,
- 3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan,
- 4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif,
- 5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman,
- 6) Manager, mengatur dan membuat rencana,
- 7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis,
- 8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa,
- 9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan,
- 10) Ahli *sains*, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah,

11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya.

Berikut beberapa tugas, peran, kepribadian dan kode etik pelatih (dalam Harsono, 2017: 12-25):

1) Perilaku

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa pelatih yang baik adalah pelatih yang berperilaku sesuai dengan norma agama dan norma yang ada di masyarakat. Jangan sampai pelatih melanggar norma tersebut karena akan mendapatkan cela dan cerca dari masyarakat maupun anak didiknya. Pelatih haruslah mengajarkan dan menerapkan norma tersebut kepada anak didiknya agar masyarakat maupun anak didiknya memandang dirinya sebagai manusia model. Setiap melatih, anak didiknya akan mengamati setiap perilaku pelatih, untuk itu penting bagi pelatih dalam berperilaku dan menjaga tutur kata yang baik.

2) Kepemimpinan Pelatih

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa sebagai pelatih harus mempunyai jiwa kepemimpinan yang baik, yaitu tegas, berani dan berwibawa. Dalam melakukan keputusan seorang pelatih harus tegas dan berani. Apalagi saat timnya mengalami kemenangan maupun kekalahan maka keibawaan pelatih harus tetap ditunjukkan dan dipegang teguh. Selain itu pelatih harus mampu untuk bekerjasama dengan semua orang dan mau menerima kritikan dari orang lain termasuk dari atletnya.

3) Sikap Sportif

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih juga harus mengajarkan atletnya untuk bermain sportif, yaitu untuk selalu bermain jujur, tidak curang dan mencederai lawan. Sportivitas harus diajarkan kepada atlet sejak dini agar saat latihan maupun pertandingan atlet sudah terbiasa dengan tindakan sportif. Yaitu tidak bermain curang, melanggar peraturan, mencederai lawan, menghakimi wasit dan tidak berkata kasar selama pertandingan.

4) Pengetahuan dan Keterampilan

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa dalam hal pengetahuan seorang pelatih harus mengetahui tentang olahraga yang dilatihnya, mulai dari peraturan pertandingan, teknik, aspek fisik. Strategi bermain, penyusunan program latihan dan sistem latihan. Semua pengetahuan tersebut harus dikuasai pelatih agar atlet atau peserta didik yang dilatihnya benar-benar terjamin latihannya. Seorang pelatih juga harus terampil dalam olahraga yang dilatihnya. Karena bila hanya melatih dengan sebatas ucapan atau verbal saja maka peserta didik atau atletnya akan sukar mengerti apa yang dimaksud pelatihnya. Dalam hal melatih, pelatih haruslah mampu terampil dan memberi contoh dengan gerakan atau Teknik yang benar. Termasuk dalam kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet.

5) Keseimbangan Emosional

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih juga harus mempunyai keseimbangan emosional. Dalam hal ini seorang pelatih harus mampu untuk bersikap wajar, lugas, dan tenang dalam keadaan tertekan. Jadi seorang pelatih harus mampu mengendalikan emosinya saat timnya dalam

keadaan tertekan atau dibawah sekalipun. Seorang pelatih harus bersikap stabil agar timnya ataupun atletnya tidak ikut-ikutan emosi, tegang maupun panik saat pertandingan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu mengendalikan emosinya bukan malah dikendalikan oleh emosi

6) Ketegasan dan Keberanian

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih harus mempunyai ketegasan dan keberanian dalam mengambil keputusan. Misalnya untuk mengambil keputusan apakah si pemain bintang yang sedang bermain buruk perlu diganti apa tidak. Dengan hal tersebut pelatih perlu untuk mengambil keputusan yang tepat dan tegas. Dalam pertandingan seorang pelatih dalam menyusun strategi permainan harus benar-benar tegas dan berani, yaitu pelatih harus memasang pemain-pemain yang benar-benar sudah siap fisik maupun mental. Jadi jangan sampai pelatih mempunyai pemikiran untuk memasang pemain yang belum siap fisik maupun mentalnya sekalipun dia anak emasnya.

7) Kebugaran Pelatih

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa tugas pelatih tidak hanya di pinggir lapangan saja, terkadang seorang pelatih harus ikut bermain atau memberikan teknik-teknik yang benar kepada atletnya. Di samping teknik-teknik atlet akan bertambah baik maka atletpun akan cepat maju keterampilannya. Di samping tugas kesehariannya seorang pelatih juga harus mempersiapkan rencana atau program latihan untuk esok hari. Jadi dalam hal ini kebugaran adalah penting untuk dimiliki setiap pelatih agar dia mampu untuk bermain dengan anak-anak

didiknya atau mendemonstrasikan teknik-teknik yang benar saat di lapangan dengan dinamis dan penuh energi.

8) Humor

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa agar saat latihan tidak tegang dan membosankan, sebagai seorang pelatih juga harus mampu menciptakan suasana rileks dengan cara memberikan humor yang sehat. Dengan pemberian humor yang sehat, maka akan membangkitkan optimisme yang baru pada saat latihan. Dalam latihan baik sebelum atau sesudah seorang pelatih harus mampu membuat suasana yang segar dan dapat menghilangkan ketegangan-ketegangan saat latihan.

9) Pendewasaan Anak

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa salah satu tugas pelatih yaitu dengan mendewasakan olahragawan dan partisipasi dalam olahraga merupakan bagian yang penting dalam pendewasaan olahragawan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang memperhatikan pertumbuhan, perkembangan dan pendewasaan atletnya. Termasuk pertumbuhan watak dan budi pekerti. Partisipasi dalam olahraga juga merupakan media bagi olahragawan untuk belajar nilai-nilai hidup. Seorang olahragawan harus mampu untuk dapat menerima sebuah kekalahan dan mengerti akan sebuah kemenangan.

10) Kegembiraan Berlatih

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa seorang pelatih juga harus mampu menciptakan kegembiraan dalam latihan. Jangan sampai anak didiknya merasa bosan saat latihan dan ujung-ujungnya akan keluar dari klub karena

menganggap proses latihan yang keras, menyiksa dan suasana tegang. Dalam kasus ini kerap terjadi di sebuah klub olahraga. Dalam menangani masalah ini usahakan pelatih selalu memberikan latihan yang menggembirakan yaitu dengan menyelipkan saat proses latihan dan di pertandingan. Tetapi juga harus tidak menurunkan semangat atau keseriusan dalam latihan, termasuk dalam hal kedisiplinan.

11) Menghargai Wasit

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa dalam pertandingan seorang pelatih juga harus mampu untuk menghargai wasit, yaitu dengan menghargai keputusan-keputusan yang telah dilakukan wasit. Walaupun keputusan tersebut dirasa berat sebelah atau lebih menguntungkan untuk lawan usahakan pelatih tetap menghargai dan bila mau protes usahakan sesuai dengan prosedur yang ada. Jangan protes ke wasit langsung saat pertandingan karena pelatih bisa saja menyalahi aturan dan mengganggu jalannya permainan bahkan pelatih bisa saja dikenakan sanksi dari panitia karena protesnya yang berlebihan.

12) Perhatian Pelatih

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa selama latihan seorang pelatih diwajibkan untuk tidak sekedar diam saja dipinggir lapangan, akan tetapi pelatih juga harus sibuk untuk mengoreksi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh setiap atletnya, walaupun sekecil apapun kesalahan itu pelatih harus mengoreksinya. Hal ini supaya kesalahan-kesalahan tersebut cepat dibenarkan dan kemampuan atlet menjadi lebih baik lagi.

13) Menghargai Tim Tamu

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa dalam sebuah pertandingan seorang pelatih juga harus mampu menghargai tim tamu. Bila tamu datang ke klub maka harus di sambut dengan ramah. Jangan sampai menganggap tim tamu sebagai musuh. Tetapi anggap saja sebagai teman bertanding dan sama-sama ingin menunjukkan kualitas dari anak didiknya untuk memberikan siapa yang terbaik diantara keduanya dan menyuguhkan permainan yang sportif. Dengan begitu hasil dari pertandingan pun akan menjadi pengalaman yang positif bagi tim dan bisa sebagai evaluasi dari pelatih untuk atletnya.

14) Pujian dan Hukuman

Harsono (2017: 12-25) menyatakan bahwa sebagai seorang pelatih dalam memberikan pujian dan hukuman harus sesuai porsi dan tempatnya karena akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku atlet. Jangan sampai pelatih memberi pujian dan hukuman kepada anak didiknya melebihi porsinya atau terlalu sering karena atlet akan merasa menjadi tidak nyaman dan kehilangan kepercayaan kepada pelatihnya. Selain itu terlalu banyak pujian atau hukuman tidak akan memberikan perkembangan kepada atlet.

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan tugas, peran, kepribadian dan kode etik pelatih adalah:

1) Perhatian Pribadi

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa sebagai pelatih juga harus memberikan perhatian pribadi kepada olahragawan yang dilatihnya, olahragawan akan senang apabila mendapat perhatian pribadi dari pelatih dan

ingin diakui sebagai orang, bukan hanya sebagai sesuatu yang hanya dipergunakan dalam pertandingan. Jangan sampai olahragawan tidak mendapat perhatian pribadi dari pelatih karena akan menimbulkan dampak negatif. Seperti tidak nyaman dengan pelatih dan iri dengan teman yang lain, sehingga akan tidak betah di klub. Jadi pelatih harus mencurahkan perhatian kepada olahragawan yang dilatihnya untuk selalu berprestasi dan berperilaku yang baik kepada siapapun.

2) Berpikir Positif

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa sebagai pelatih juga harus mampu membuat olahragawan yang dilatihnya selalu berpikir positif. Pelatih harus mampu memusatkan perhatian pada kekuatan-kekuatan yang dimiliki, bukan pada kelemahan-kelemahannya. Karena bila memberikan kelemahan-kelemahannya, maka olahragawan yang dilatihnya akan pesimis, ragu, cemas, dan lain-lain, sehingga permainannya akan menurun dan tidak maksimal dalam mencapai prestasi.

3) Berbahasa yang Baik dan Benar

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa sebagai pelatih bicara didepan umum tentunya sudah menjadi makanan sehari-hari. Seperti memberi ceramah di depan atletnya, guru olahraga, rekan-rekan pelatih maupun di depan masyarakat umum. Selama bicara didepan umum tersebut maka pelatih harus dengan menggunakan bahasa yang baik, benar dan sederhana.

4) Sikap Mental

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa dalam dunia kepelatihan, sebagai seorang pelatih olahraga harus siap secara mental. Maka secara mental seorang pelatih harus siap untuk:

- a) Mengabdikan diri sepenuhnya pada dunia olahraga, karena hari-hari seorang pelatih di isi dan berkaitan dengan dunia olahraga
- b) Memberikan atau mengamalkan semua ilmu pengetahuan yang dimiliki kepada olahragawan yang dilatihnya, bahkan semua orang.
- c) Berani berkorban baik secara tenaga, pikiran, fisik maupun menanggung secara biaya dan juga waktu.
- d) Tidak berharap dipuja apabila olahragawan yang dilatihnya menang dalam bertanding dan siap dikritik bila kalah

Dari hal di atas, maka jika pelatih belum siap dalam hal sikap mental sebaiknya jangan terjun dalam kepelatihan terlebih dahulu, karena bila tetap dipaksakan yang ada hanya akan kecewa saja.

5) Imajinasi Seorang Pelatih

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa dalam kepelatihan seorang pelatih perlu imajinasi untuk pencapaian prestasi yang maksimal. Imajinasi merupakan kemampuan daya ingatan dalam membentuk khayalan tentang objek yang tidak nampak. Dalam hal ini pelatih olahraga sering menghabiskan waktu untuk berimajinasi dalam hal strategi permainan, taktik bermain, strategi pertahanan, teknik, dan metode latihan yang baru maupun yang lebih canggih. Untuk itu pelatih olahraga yang mempunyai imajinasi baik

biasanya akan membuat tim menjadi tangguh dan dapat mencapai prestasi maksimal.

6) Mengisukan Orang

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa dalam dunia kepelatihan seorang pelatih harus pandai dalam menyaring informasi-informasi yang baik. Usahakan seorang pelatih untuk tidak mengisukan orang lain. Dalam hal ini jangan sampai seorang pelatih melakukan perbuatan yang tidak semestinya, termasuk menjelekkkan atau menceritakan kekurangan-kekurangan yang dimiliki olahragawan maupun pelatih yang lain kepada orang lain.

7) Menggunakan Wewenang

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa dalam setiap melatih cabang olahraga tertentu seorang pelatih tidak boleh untuk menggunakan wewenang demi kepentingan pribadinya. Dalam hal ini seorang pelatih dapat dikatakan melakukan perbuatan menyimpang apabila telah menerima suatu materi ataupun hadiah dari seseorang demi seseorang tersebut dapat mencapai tujuan tertentu ataupun bisa masuk ke klub inti pelatih tersebut.

8) Larangan Dalam Berjudi

Wibowo & Andriyani (2015: 19-26) menyatakan bahwa bukan rahasia umum lagi bila di dunia olahraga sering terjadi perbuatan judi. Namun kegiatan ini sangat tidak diperbolehkan dan termasuk dalam hal penyimpangan. Bila ketahuan pun maka sanksinya akan berat. Jangan sampai seorang pelatih melakukan tindakan tersebut karena akan melanggar kode etik pelatih. Selain itu

seorang pelatih harus melarang atletnya dalam bermain judi, seperti disogok untuk mengalah saat pertandingan dan harus menghukumnya secara tegas dan berat

Berdasarkan beberapa hal yang sudah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa peran dan tugas pelatih tidaklah mudah dan sedikit. Dari mulai memiliki pengetahuan yang luas sampai dengan kesehatan yang prima. Di samping itu pelatih juga harus memiliki *skill* dan menguasai keterampilan olahraga yang dilatihnya bahkan siap dalam hal mental sekalipun. Yaitu dapat menerima kritikan dari luar dan siap menanggung resiko sekalipun dalam klub. Termasuk dalam hal materi.

c. Gaya Kepemimpinan Pelatih

Gaya kepemimpinan pelatih satu dengan yang lain berbeda-beda. Setiap pelatih memiliki gaya kepemimpinan yang khas dan setiap gaya kepemimpinan seorang pelatih memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Gaya kepemimpinan pelatih sebagai berikut:

1) Gaya Otoriter

Kepemimpinan otoriter adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah di tentukan dengan cara segala kegiatan yang akan dilakukan diputuskan oleh pimpinan semata-mata. Di dalam gaya ini pemimpin memfokuskan komunikasi dengan memberi intruksi tentang bagaimana tujuan yang akan dicapai, sehingga waktu yang digunakan lebih sedikit, dan kemudian pemimpin mengawasi mereka dengan hati-hati (Tabrani, 2018: 86).

Penerapan gaya kepemimpinan otoriter memiliki kelebihan antara lain berupa kecepatan serta ketegasan dalam pembuatan keputusan dan bertindak, sehingga untuk sementara produktivitas dapat naik. Tetapi penerapan gaya kepemimpinan otoriter dapat menimbulkan kerugian, antara lain berupa suasana kaku, tegang, mencekam, menakutkan, sehingga dapat berakibat lebih lanjut timbulnya ketidakpuasan. Penerapan kepemimpinan gaya otoriter ternyata mengakibatkan merusak moral, meniadakan inisiatif, menimbulkan permusuhan, agresivitas, keluhan, absen, pindah, dan ketidakpuasan (Huda & Riyanto, 2018: 10).

Senada dengan pendapat tersebut, Dirham (2019: 2019: 2) menyatakan kepemimpinan otoriter adalah kepemimpinan berdasarkan kekuasaan mutlak, seorang pemimpin otoriter mempunyai tingkah laku anggota kelompoknya dengan mengarahkan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya oleh pemimpin. Segala keputusan berada di satu tangan, yakni pemimpin otoriter itu yang menganggap dirinya dan dianggap oleh orang lain lebih mengetahui dari pada orang lain dalam kelompoknya. Setiap keputusan dianggap sah dan pengikut-pengikutnya menerima tanpa pertanyaan, pemimpin otoriter ini dianggap sebagai manusia super.

Irianto (2018: 20-21), menyatakan ada beberapa kelemahan dalam gaya kepemimpinan otoriter. Secara umum, diperlukan banyak kerja, tetapi kualitas lebih kecil jika dibandingkan kepemimpinan demokratis. Atlet cenderung menunjukkan semangat berlatih dan bertanding yang kurang. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya otoriter adalah seorang pemimpin

yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Pelatih otoriter cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata.

2) Gaya Demokratis

Firdaus (2022: 43) menyatakan kepemimpinan demokratis adalah kepemimpinan yang selalu mendelegasikan wewenangnya yang praktis dan realistis tanpa kehilangan kendali organisasional dan melibatkan bawahan secara aktif dalam menentukan nasib sendiri melalui peran sertanya dalam proses pengambilan keputusan serta memperlakukan bawahan sebagai makhluk politik, ekonomi, sosial, dan sebagai individu dengan karakteristik dan jati diri. Pemimpin berfokus pada pencapaian tujuan dan pemenuhan sosialemosi pengikut, pemimpin juga terlibat dengan memberi dukungan dan meminta masukan dari pengikut, tetapi keputusan akhir tentang apa pencapaian tujuan di tangan pemimpin.

Kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan berdasarkan demokrasi, bahwa dalam kepemimpinan demokrasi bukan saja pengangkatan seseorang secara demokratis. Si pemimpin melakukan tugasnya sedemikian rupa, sehingga keputusan merupakan keputusan bersama dari semua anggota kelompok. Setiap anggota kelompok mempunyai kebebasan untuk menyatakan pendapatnya, akan tetapi jika suatu keputusan berdasarkan pendapat mayoritas anggota dapat dihasilkan, maka seluruh anggota wajib tunduk kepada keputusan-keputusan mayoritas tersebut dan melaksanakan dengan penuh kesadaran. Di sini jelas nampak adanya partisipasi seluruh anggota (Duryat, 2021: 31).

Irianto (2018: 20-21) menyatakan kelemahan gaya kepemimpinan demokratis yaitu, gaya kepemimpinan demokratis hanya cocok untuk persiapan sebuah tim yang memiliki waktu cukup lama tetapi kurang cocok jika pelatih harus mengambil keputusan yang mendadak dan harus diterima, bila dibandingkan dengan kepemimpinan otoriter, kepemimpinan demokratis bisa mengurangi agresifitas atlet dalam olahraga.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepemimpinan demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan pelaksanaannya. Setiap anggota kelompok dan pemimpin berhak menyampaikan kritik, penghargaan maupun nasihat.

3) Gaya *Laissez Faire*

Nursyam (2020: 27) menyatakan bahwa gaya kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. *Laissez faire* (kendali bebas) merupakan kebalikan dari pemimpin otokrasi. Jika pemimpin otokratik selalu mendominasi organisasi maka pemimpin *laissez faire* ini memberi kekuasaan sepenuhnya kepada anggota atau bawahan. Bawahan dapat mengembangkan sarannya sendiri, memecahkan masalahnya sendiri dan pengarahan tidak ada atau hanya sedikit.

Adapun sifat kepemimpinan *laissez faire* seolah-olah tidak tampak, sebab pada tipe ini seorang pemimpin memberikan kebebasan penuh kepada para

anggotanya dalam melaksanakan tugasnya. Disini seorang pemimpin mempunyai keyakinan bahwa dengan memberikan kebebasan yang seluas-luasnya terhadap bawahan maka semua usahanya akan cepat berhasil. Tingkat keberhasilan organisasi atau lembaga yang dipimpin dengan gaya *laissez faire* semata-mata disebabkan karena kesadaran dan dedikasi beberapa anggota kelompok dan bukan karena pengaruh dari pemimpinnya (Syihabuddin, 2019: 111).

Kepemimpinan bebas/*laissez faire* adalah kepemimpinan dimana si pemimpin menyerahkan tujuan dan usaha-usaha yang akan dicapai, sepenuhnya kepada anggota-anggota kelompok. Si pemimpin dalam menegakkan peranan kepemimpinannya hanya pasif saja. Dialah yang menyediakan bahan-bahan dan alat-alat untuk satu pekerjaan, tetapi inisiatif diserahkan kepada para anggota, jadi kepemimpinan bebas, bawahan mendapat kebebasan seluas-luasnya dari pemimpin tidak ada atau tidak berfungsi kepemimpinan, tidak mengatur apa-apa, tidak mengadakan rapat, tidak membina diskusi, dan tidak mencoba mengatur dulu pihak-pihak bila bertentangan (Duryat, 2021: 46).

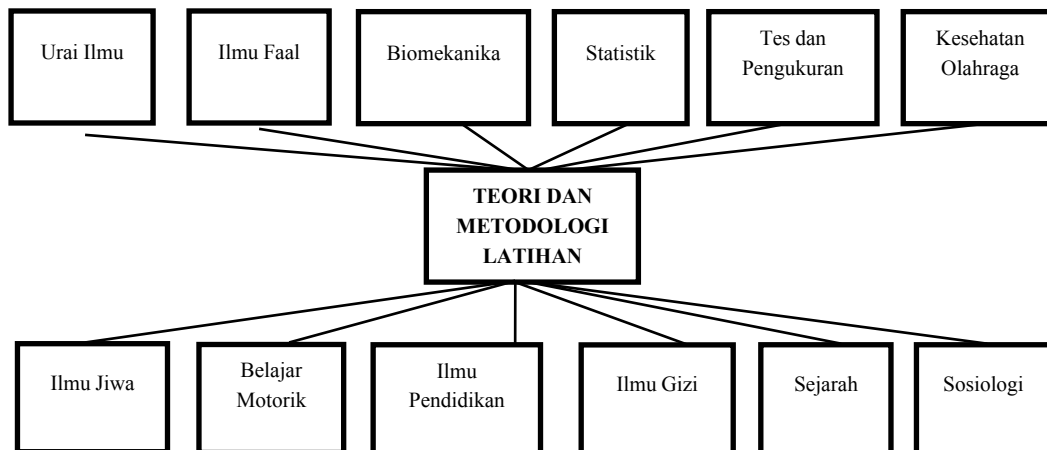
Berdasarkan beberapa hal yang sudah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa gaya kepemimpinan pelatih, yaitu gaya otoriter, gaya demokratis, dan gaya bebas/*laissez faire*. Gaya otoriter adalah seorang pemimpin yang menganggap dirinya lebih dari orang lain dalam segala hal. Ia cenderung egois dan memaksakan kehendak/lebih senang memberikan perintah kepada bawahan tanpa menjelaskan langkah-langkah dan alasan-alasannya yang nyata. Gaya demokrasi adalah kepemimpinan yang tidak hanya demokratis dalam pengangkatan pemimpinnya, tetapi juga dalam setiap pengambilan keputusan dan

pelaksanaannya. Gaya bebas/*laissez faire* adalah kemampuan mempengaruhi orang lain agar bersedia bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dengan cara berbagai kegiatan yang akan dilakukan lebih banyak diserahkan pada bawahan. Dari tiga jenis kepemimpinan yang telah diuraikan di atas, seorang pelatih dapat menerapkan ketiga-tiganya tergantung pada situasi dan kondisi yang ada.

d. Pengetahuan Pelatih

Pelatih yang profesional harus mengetahui ilmu-ilmu yang mendukung akan praktek kepelatihan. Kemampuan memecahkan masalah-masalah pelatihan olahraga tidak terlepas dari tingkat kecerdasan, pengetahuan, dan tingkat emosional seorang pelatih. Irianto (2018: 2-3), menyatakan ilmu-ilmu yang mendukung tersebut antara lain: Psikologi olahraga, adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Psikologi olahraga merupakan sub disiplin yang sepenuhnya mempelajari fenomena psikologis olahragawan dan pelatih. Biomekanika, biomekanika olahraga memberikan penjelasan mengenai pola-pola gerakan efisien dan efektif para olahragawan. Fisiologi latihan, ilmu ini mempelajari tentang fungsi tubuh manusia selama latihan dan mengamati bagaimana perubahan tubuh yang disebabkan oleh latihan jangka panjang.

Bompa & Haff (2019: 2), menyatakan bahwa ilmu pendukung dalam metodologi latihan yang harus dikuasai pelatih seperti dalam gambar berikut ini:



Gambar 1. Ilmu-Ilmu Penunjang yang Memperkaya Bidang Ilmu pada Teori dan Metodologi Latihan (Bompa & Haff, 2019: 2)

Seorang pelatih harus pandai memilih atau menciptakan metode latihan dan harus berusaha menciptakan lingkungan berlatih sebaik mungkin, sehingga memungkinkan atlet berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan.

d. Kualitas Pelatih yang Baik

Pencapaian prestasi atlet yang dilatih dipengaruhi oleh kualitas seorang pelatih. Oleh karena itu, pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Adapun syarat-syarat pelatih yang baik yaitu memiliki kemampuan menguasai ilmu sesuai bidangnya secara teoritis dan praktis, memiliki *skill* yang baik sesuai dengan cabang olahraganya. Mengingat ilmu dan teknik selalu berkembang, maka pelatih perlu menambah atau mengembangkan ilmu dan *skill* sesuai kemajuan yang ada. Selain itu pelatih harus mempunyai kemampuan psikis yang baik dalam arti memiliki daya pikir, daya cipta, kreativitas dan imajinasi tinggi, perasaan yang stabil, motivasi yang besar, daya perhatian dan daya konsentrasi yang tinggi. Pelatih juga harus memiliki kepribadian yang baik sesuai norma hidup yang

berlaku, misalnya: memiliki rasa tanggung jawab yang besar, disiplin, dedikasi tinggi, demokratis, adil, keberanian, humor, susila, dan sopan santun (Irianto, 2018: 54).

Sukadiyanto & Muluk (2011: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik. Agar mampu melaksanakan tugas dan mengemban peranannya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan, sebab dengan kewibawaan akan memperlancar proses berlatih melatih. Dengan kewibawaan yang baik, seorang pelatih akan dapat bersikap baik dan lebih disegani oleh siswa. Menurut Irianto (2018: 17-18), untuk memperoleh kewibawaan tersebut seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani, meliputi:

- 1) Intelegensi, muncul ide-ide untuk membuat variasi latihan.
- 2) Giat atau rajin, konsisten dalam bertugas.
- 3) Tekun, tidak mudah putus asa.
- 4) Sabar, tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macam permasalahan.
- 5) Semangat, mendorong atlet agar secara pribadi mampu mencapai sasaran latihan.
- 6) Berpengetahuan, mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih.
- 7) Percaya diri, memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa yang dimiliki.
- 8) Emosi stabil, emosi terkendali walau memnghadapi berbagai masalah.
- 9) Berani mengambil keputusan, cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasarkan kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan.
- 10) Rasa humor, ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam proses berlatih melatih.
- 11) Sebagai model, pelatih menjadi idola yang dicontoh baik oleh atletnya maupun masyarakat secara umum.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa syarat pelatih yang baik, yaitu: (1) Mempunyai kondisi fisik dan ketrampilan cabang olahraga yang baik, meliputi: kesehatan dan penguasaan *skill* yang baik sesuai cabang olahraga yang dibina. (2) Mempunyai pengetahuan yang baik, meliputi: pengalaman dan penguasaan ilmu secara teoritis dan praktis. (3) Mempunyai kepribadian yang baik, meliputi: tanggung jawab, kedisiplinan, dedikasi, keberanian, sikap kepemimpinan, humor, kerjasama, dan penampilan. (4) Kemampuan psikis, meliputi: kreativitas, daya perhatian dan konsentrasi, dan motivasi.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Emral (2017: 8) menyatakan bahwa istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice*, *exercises*, maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh

terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah, intensitas sedang, maupun intensitas tinggi dan anerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Emral, 2017: 10).

Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk, 2018: 1). Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara tersistematis guna mendapat mutu prestasi yang maksimal dengan pemberian beban pada fisik serta mental secara teratur, terarah, beringkat, dan berulang pada waktunya.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Adapun latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya (Emral, 2017: 19). Dengan demikian, prinsip latihan merupakan

sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal.

Sukadiyanto & Muluk (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Hasyim & Saharullah (2019: 52) menjelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

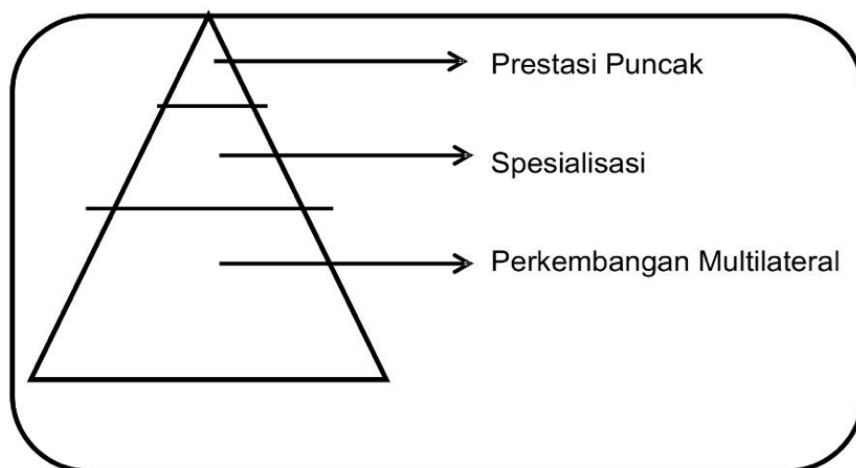
Seorang pelatih harus bersungguh-sungguh membantu dalam menggali dan meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet baik secara individu maupun kelompok. Pelatih juga harus bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan, karena apa yang direncanakan tidak selalu menjadi kenyataan. Faktor terpenting untuk mencapai keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh, dalam waktu luang yang dimilikinya di luar program latihan akan mengisinya dengan kegiatan yang tidak merugikan dirinya dan dapat menghambat prestasinya.

Atlet akan selalu mengisi waktunya dengan hal-hal yang positif dan menghindari hal-hal yang negatif. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan akan lebih sanggup dan mengerti aspek-aspek positif dan negatif dalam latihannya. Setiap program latihan yang dilaksanakan akan dilakukan dengan sungguh-sungguh karena ia telah mengerti apa yang lakukan, untuk apa ia

lakukan itu. Oleh karena itu, akan selalu bersama-sama pelatihnya untuk mewujudkan tercapainya sasaran yang ingin dicapai, sesuai dengan rencana yang diharapkan.

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Seseorang pada akhirnya akan memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga atlet akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit, yang akan sangat membantu dalam mencapai prestasinya pada waktu yang akan datang. Pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal-awal latihan terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Program perkembangan yang menyeluruh bukan berarti bahwa atlet akan selamanya mengikuti program, karena segera setelah atlet mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap berikutnya maka sifat latihan sudah mulai menuju ke arah spesialisasi, seperti gambar jenjang latihan olah raga berikut ini:



Gambar 2. Jenjang Latihan
(Sumber: Hasyim & Saharullah, 2019: 52)

3) Prinsip Spesialisasi

Penerapan prinsip spesialisasi kepada atlet usia muda harus berhati-hati betul dan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral harus merupakan basis bagi perkembangan spesialisasi kecabangannya. Penerapan prinsipspesialisasi ini harus disesuaikan dengan umur atlet untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kasus pelari maraton putri yang terancam mengalami keropos tulang menurut pemeriksaan medis, bisa jadi dikarenakan memaksakan spesialisasi latihan yang sangat berat yang diberikan pada usia sangat muda.

4) Prinsip Individualisasi

Setiap orang mempunyai perbedaan yang harus diperhatikan terutama dalam hal pemberian program latihan, tampaknya mereka mempunyai kemampuan prestasi yang sama. Oleh karena itu, seorang pelatih harus selalu mengamati dan menilai keadaan atletnya dan segala aspek, agar dalam pemberian program pun tidak disamaratakan, mungkin dalam bentuk, volume, serta intensitasnya. Banyak hal yang harus dipertimbangkan dalam menilai status atlet yang dibina, seperti latar belakang sosial budaya, karakteristik pribadi, tingkat kesehatan dan lingkungan.

5) Prinsip Variasi

Untuk kegiatan olah raga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan

menerapkan variasi dalam latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda, dan sebagainya. Pada setiap periode latihan di mana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih agar atlet tetap bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara.

6) Prinsip Model dalam Latihan

Dalam istilah umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan sebuah ilusi dari suatu bayangan atau gambaran yang diperoleh secara abstrak yaitu suatu proses mental pembuatan generalisasi dan contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

7) Prinsip Efisiensi

Meskipun sumber daya yang dimiliki banyak, namun prinsip efisiensi harus dilaksanakan dengan menyertakan efektivitas dalam pelaksanaannya. Pelaksanaan operasional prinsip efisiensi yaitu: (1) Tetapkan prioritas kebutuhan dan penghematan pengeluaran. (2) Tetapkan skala prioritas pelaksanaan kegiatan. (3) Tegaskan jumlah atlet binaan yang potensial untuk mencapai tujuan (misalnya dalam SEA GAMES), dengan memperhatikan kelayakan teknis. (4) Rawat alat-alat dan perlengkapan sebaik mungkin.

8) Prinsip Kestinambungan

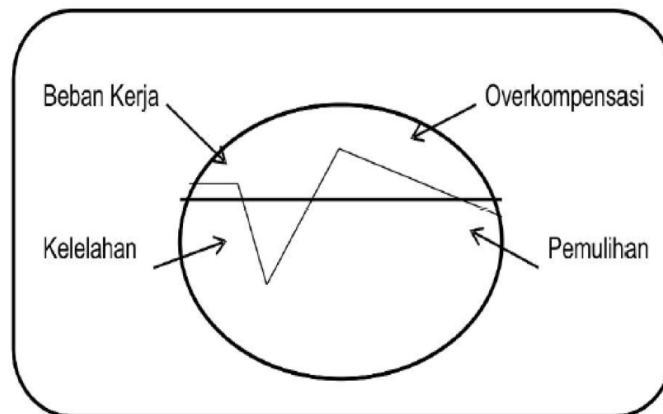
Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dapat dicapai jika tuntutan beban kerja dapat dipenuhi secara teratur berkesinambungan. Pelaksanaan pelatihan yang terputus-putus, tidak teratur karena diselingi masa istirahat yang lama tidak akan menjamin tercapainya kemajuan prestasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidak kesinambungan pembinaan, antara lain:

- a) Atlet tidak fit dan sering sakit.
- b) Atlet lama istirahat karena cedera.
- c) Motivasi atlet rendah untuk berlatih.
- d) Kesibukan kerja atau sekolah.
- e) Kondisi organisasi, sehingga olah raga kurang mendukung.
- f) Dukungan infrastruktur dan dana yang minim.
- g) Pelaksanaan operasional prinsip kesinambungan yaitu: susun rencana program yang menjamin keteraturan berlatih, tingkatkan dan pantau keadaan kesehatan dan kebugaran atlet, cegah bahaya cedera, dan ciptakan atmosfer lingkungan yang mendukung semangat untuk berlatih.
- h) Sediakan infrastruktur olahraga yang memadai untuk berlatih

9) Prinsip *Overload*

Pelatihan merupakan proses kondisi antara pemberian beban kerja dan masa istirahat untuk pemulihan. Akibat pemberian beban kerja adalah kelelahan, dan akan disusul oleh proses pemulihan. Hanya melalui proses overload atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan

overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.



Gambar 3. Kaitan Beban Kerja, Kelelahan, Pemulihan, dan Overkompensasi (Sumber: Hasyim & Saharullah, 2019: 52)

10) Prinsip Kesiapan

Nilai latihan tergantung dari kesiapan secara fisiologis individu atlet dan kesiapan itu datang bersama dengan kematangan. Sebagai hasilnya sebelum masa pubertas seorang atlet biasanya secara fisiologis belum siap untuk menerima latihan secara penuh. Untuk atlet pada masa prapubertas, latihan dalam bentuk aerobik dianggap lebih efektif dibanding pada anak remaja atau orang dewasa. Peningkatan dalam penampilan menjadi aktualisasi dari meningkatnya keterampilan secara efisien. Latihan anaerobik berhubungan dengan kematangan. Namun latihan kekuatan dianggap lebih efektif untuk atlet pada masa prapubertas daripada yang lainnya dengan sedikit mengubah ukuran otot.

Atlet yang belum dewasa lebih sedikit mampu untuk memanfaatkan latihan karena perbedaan dalam kematangan dapat berarti perbedaan dalam beberapa otot dan power, atlet yang belum dewasa sering kurang beruntung ketika mereka harus bersaing dengan atlet muda dewasa dalam kegiatan olahraga yang

membutuhkan kontak tubuh. Kategori berat badan mengurangi keuntungan, tetapi tetap tidak menghilangkan kemampuan. Oleh karena itu latihan harus disesuaikan dengan kesiapan atletnya, baik dari usia, tingkat kemampuan dan kematangan.

11) Prinsip Pembinaan Seutuhnya

Prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yang mencakup: kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis, kemampuan mental. Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Jika salah satu terabaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya, dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

12) Prinsip Periodisasi

Pelatihan melibatkan proses pembebanan kerja, adaptasi dan kemudian kompensasi yang menghasilkan prestasi, maka program latihan harus direncanakan dengan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut periodisasi. Prinsip dasar dari periodisasi adalah pembagian masa atau pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia, sehingga dikenal siklus: Makro-siklus dalam program setengah atau satu tahun, Meso-siklus dalam program 3 hingga 6 minggu, Mikro-struktur siklus sesi pelatihan harian hingga mingguan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*),

prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2018: 38).

Hasyim & Saharullah (2019: 56) menjelaskan bahwa tujuan umum latihan sebagai berikut:

- 1) Mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olah raga yang ditekuni.
- 3) Menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga tersebut.
- 4) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- 5) Mengelola kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- 8) Mencegah cedera.
- 9) Meningkatkan pengetahuan teori.

Emral (2017: 13) menjelaskan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk:

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Dalam setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh' Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik baik yang laktik maupun alaktik. Sedang kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor, yang meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk semua cabang olahraga kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.

2) Mengembargkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

Latihan untuk meningkatkan potensi fisik khusus untuk setiap cabang olahraga, sarannya berbeda-beda satu dengan yang lain. Hal itu antara lain disesuaikan dengan kebutuhan gerak, lama pertandingan, dan predominan sistem energi yang digunakan oleh cabang olahraga, sehingga akan mendukung olahragawan dalam menampilkan potensi kemampuan yang dimiliki.

3) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya untuk meningkaikan dan menyempumakan teknik yang benar. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak, sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik, juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses terjadinya stagnasi prestasi, sehingga

pada waktu tertentu prestasinya stagnasi (mentok), padahal semestinya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi lagi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam latihan selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan baik anak latihnya sendiri maupun calon lawan. Sedang untuk mengajarkan taktik harus didahului dengan penguasaan teknik dan pola-pola bermain. Dengan latihan semacam ini akan menambah keterampilan dan membantu olahragawan dalam mengatasi berbagai situasi di lapangan, sehingga melatih kemandirian olahragawan.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Latihan harus melibatkan dan meningkatkan aspek psikis olahragawan. Sebab aspek psikis merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi maksimal, yang sering kali masih mendapatkan porsi latihan yang relatif sedikit daripada latihan teknik dan fisik. Aspek fisik juga memberikan sumbangan yang besar, tetapi umumnya sudah dipersiapkan jauh sebelum kompetisi, sehingga bila dites kemampuan fisik dan teknik sesuai parameter cabang olahraganya menjelang pertandingan rata-rata baik. Namun pada saat bertanding sering kali hasilnya belum memuaskan seperti hasil tes fisik dan teknik sebelum bertanding, hal itu disebabkan oleh perubahan keadaan psikis. Oleh karena pada saat pertandingan aspek psikis memberikan sumbangan yang terbesar hingga mencapai 90 persen.

Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

3. Atletik

Kata “atletik” berasal dari bahasa Yunani, *athlon* atau *athlum* yang berarti lomba atau perlombaan. Di Amerika dan sebagian Eropa serta Asia, istilah *track and field* seringkali dipakai untuk kata atletik ini. Di Jerman, *leicht athletik*, dan Belanda *athletiek*. Cabang olahraga atletik-jalan, lari, lompat, dan lempar disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sport*). Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan

dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya. Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar (Mustopa & Endrawan, 2022: 62).

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lain. Dengan mengikuti latihan atletik, akan dapat memperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, percaya diri dan bertanggung jawab (Sobarna & Hambali, 2020: 72).

Sementara itu menurut Supriatno (2022: 43), atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, lempar. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Purnomo & Dapan (2013: 1-3) menyatakan bahwa nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut:

- a. Nomor Jalan dan Lari
 - 1) Jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
 - 2) Lari. Untuk nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri dari:
 - a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m
 - b) Lari jarak menengah (*middle distance*) 800 m dan 1500 m
 - c) Lari jarak jauh (*long distance*) 3000 m sampai dengan 42.195 m (marathon)
- b. Nomor Lompat terdiri dari:
 - 1) Lompat tinggi (*high jump*)

- 2) Lompat jauh (*long jump*)
 - 3) Lompat jangkit (*triple jump*)
 - 4) Lompat tinggi gajah (*polevoults*)
- c. Nomor Lempar terdiri dari:
- 1) Tolak Peluru (*shot put*)
 - 2) Lempar lembing (*javelin throw*)
 - 3) Lempar cakram (*discus throw*)
 - 4) Lontur martil (*hammer*)

Suatu perlombaan atletik, bisa dikatakan lebih dari satu macam perlombaan. Misalnya nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*); sedangkan, nomor lari, lompat, dan lempar didalam stadion. Banyaknya jumlah perlombaan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Nur, 2019: 2).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis yang dapat dilakukan oleh semua orang atau manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya. Kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuan di bidang keolahragaan. Pertandingan atau lomba untuk atletik ini disebut dengan nomor.

4. Pandemi Covid-19

Saat ini dunia sedang dilanda pandemi Covid-19, tidak terkecuali Indonesia. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus corona mirip seperti SARS yang melanda Tiongkok hampir dua dekade lalu. Kasus pertama mengenai corona virus ini dilaporkan pada 31 Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada di balik virus yang menyebabkan penyakit pneumonia. Pengetahuan tentang Covid19 ini masih terbatas dan berkembang terus. Sebagai bagian dari coronavirus ternyata sejauh ini pneumonia karena coronavirus ini tidak lebih mematikan dibandingkan dengan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Pada akhirnya WHO memberikan nama Covid-19 pada penyakit akibat coronavirus jenis baru tersebut. Penyakit ini mendorong pihak berwenang di banyak negara untuk mengambil tindakan pencegahan.

Pada tanggal 11 Februari 2020, *World Health Organization* memberi nama virus baru tersebut *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus disease 2019* (COVID-19).³ Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus “*super spreader*” (Wang, & Su, 2020: 12).

Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia. Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah Covid-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV)*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV)* (Bohlken, et al, 2020: 191).

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

Pada kasus Covid-19, trenggiling diduga sebagai reservoir perantara. Strain coronavirus pada trenggiling adalah yang mirip genomnya dengan coronavirus

kelelawar (90,5%) dan SARS-CoV-2 (91%). Genom SARS-CoV-2 sendiri memiliki homologi 89% terhadap coronavirus kelelawar ZXC21 dan 82% terhadap SARS-CoV (Chan, et al, 2020: 35). Coronavirus yang menjadi etiologi Covid-19 termasuk dalam genus betacoronavirus. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory Illness* (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu *Sarbecovirus*. Atas dasar ini, *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama SARS-CoV-2 (Lorusso, et al, 2020: 6).

Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong *ordo Nidovirales*, keluarga *Coronaviridae*. *Coronaviridae* dibagi dua subkeluarga dibedakan berdasarkan serotipe dan karakteristik genom. Terdapat empat genus yaitu *alpha coronavirus*, *betacoronavirus*, *deltacoronavirus* dan *gamma coronavirus* (Huang, 2020). *Coronavirus* memiliki kapsul, partikel berbentuk bulat atau elips, sering pleimorfik dengan diameter sekitar 50-200nm (Calisher, et al., 2020: 42). Semua virus *ordo Nidovirales* memiliki kapsul, tidak bersegmen, dan virus positif RNA serta memiliki genom RNA sangat panjang (Chakraborty & Maity, 2020: 73).

Infeksi Covid-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu >38°C), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, *fatigue*, mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan

perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 12).

Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. SARS-CoV-2 telah terbukti menginfeksi saluran cerna berdasarkan hasil biopsi pada sel epitel gaster, duodenum, dan rektum. Virus dapat terdeteksi di feses, bahkan ada 23% pasien yang dilaporkan virusnya tetap terdeteksi dalam feses walaupun sudah tak terdeteksi pada sampel saluran napas. Kedua fakta ini menguatkan dugaan kemungkinan transmisi secara fekaloral (Yu, et al, 2020: 3).

Memburuknya wabah virus Covid-19 di Indonesia yang mengharuskan pemerintah mengambil sikap. Upaya dalam mengatasi Covid-19 pemerintah di seluruh dunia melakukan berbagai cara agar dapat menahan dan menghentikan penyebaran virus ini. Kondisi pandemi juga berdampak sangat signifikan terhadap olahraga. Kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah dalam pendidikan dilaksanakan secara daring pemerintah juga melaksanakan kebijakan mengenai *physical distancing* yaitu menjaga jarak. Dalam kegiatan sehari-hari menjadi terhambat dan menjadi tidak kondusif. Tidak terkecuali dengan kegiatan aktivitas fisik seperti olahraga. Melihat situasi dan fenomena pandemi di Lampung Timur yang merupakan zona merah, pelatih yang dapat melakukan berbagai bentuk latihan yang dapat menyesuaikan kondisi yang ada.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni & Purnomo (2021) berjudul “Analisis Manajemen Latihan PB Suryabaja Tulungagung Selama Masa Pandemi Covid-19”. Untuk mencapai sebuah prestasi yang maksimal perlu adanya sebuah pembinaan yang baik dan terstruktur. Pembinaan di PB SURYABAJA Tulungagung selama ini sudah berjalan cukup baik. Terbukti atlet-atlet binaan PB SURYABAJA Tulungagung mampu menorehkan prestasi di berbagai kejuaraan. Meskipun beberapa atlet belum mampu menorehkan prestasi secara maksimal, pelatih selalu berupaya untuk meningkatkan proses pembinaan supaya prestasi bisa lebih berkembang dan meningkat sesuai dengan target yang sudah ditentukan. Selama masa penyebaran virus Covid-19, latihan di PB SURYABAJA Tulungagung harus dihentikan sementara waktu untuk menghindari dari terjangkit virus tersebut. Pengurus dan pelatih berusaha mencari solusi untuk keluar dari situasi tersebut.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari & Febrianty (2020) berjudul “Adaptasi Latihan Judo di Masa Pandemi Covid-19”. Covid-19 membuat hampir seluruh masyarakat merasa takut untuk berinteraksi, tidak terkecuali dalam kegiatan berolahraga. Namun pada masa sekarang yang telah memasuki masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), sejumlah protokol kesehatan telah dibuat oleh WHO maupun Pemerintah guna menekan angka

penularan Covid-19. Judo sebagai salah satu cabang olahraga memiliki aturan protokol kesehatan dalam pelaksanaan latihan yang dikeluarkan oleh International Judo Federation (IJF). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah club judo di Indonesia telah mengikuti protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh IJF dalam pelaksanaan latihan pada masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode deksriptif. Instrumen penelitian menggunakan angket mengenai protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh IJF. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh klub Judo di Indonesia. Sampel penelitiannya berjumlah 28 klub Judo. Hasil dari penelitian ini adalah hampir seluruh club yang melaksanakan latihan pada masa pandemi Covid-19 ini telah melaksanakan protokol kesehatan dari IJF.

3. Penelitian yang dilakukan Lismadiana& Sidik (2021) berjudul “Manajemen Program Latihan Bulu Tangkis di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen program latihan bulu tangkis di masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah pengurus, pelatih, dan atlet yang masih aktif pada dua klub bulu tangkis yang berada di kabupaten Bantul yaitu PB Manunggal dan Bantul Badminton Club diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen program latihan atlet bulu tangkis dalam

masa pandemi covid-19 pada dua klub bulu tangkis di Kabupaten Bantul yaitu, PB Manunggal dan Bantul Badminton Club berdasarkan faktor perencanaan dengan persentase sebesar 82,41% masuk kategori baik, organisasi persentase sebesar 80,85% masuk kategori baik, pelaksanaan persentase sebesar 87,28% masuk kategori baik, dan pengawasan persentase sebesar 84,42% masuk kategori baik.

4. Penelitian yang dilakukan Wibowo, dkk., (2020) berjudul “Pelatihan Kebugaran Jasmani Latihan *Work From Home* Tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19”. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani tim PON Rugby DIY selama periode covid-19. pentingnya kebugaran jasmani adalah fokus utama pelatih dalam mempersiapkan atlet untuk berprestasi. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, tim PON Rugby DIY melaksanakan program senam di rumah karena dampak Covid-19. Meski pada saat pandemi Covid-19, atlet berlatih sendiri di rumah, masing-masing atlet tetap mendapat program senam untuk menjaga dan menjaga kekebalan tubuhnya agar saat kembali latihan normal tidak mengalami penurunan. Latihan dari rumah atlet harus dilakukan dengan baik dan efisien, oleh karena itu diperlukan pelatihan kebugaran jasmani. Metode latihan kebugaran jasmani periode Covid menggunakan aplikasi zoom meeting dan diikuti oleh seluruh atlet dan pelatih yang dilatih 24. Dalam pelatihan diberikan materi tentang kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani dan senam masing-masing komponen kebugaran jasmani. Hasil pelatihan ini atlet mendapatkan pemahaman baru tentang pola latihan komponen-komponen latihan dan

mendapatkan evaluasi atas kesalahan-kesalahan latihan yang telah dilakukan selama menjadi atlet.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Sya'diah& Jatmiko (2021) berjudul “Dampak Covid-19 Dalam Latihan Atlet Karate Kata Dan Kumite Pusat Latihan Daerah Jawa Timur Beserta Solusinya”. Tujuan pada penelitian ini adalah 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. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet Puslatda Jatim cabang olahraga karate yang berjumlah 16 orang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik *sampling* jenuh. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang telah disusun dan divalidasi tentang program latihan pada saat pandemi Covid-19. Norma penilaian yang digunakan pada instrumen tersebut adalah menggunakan skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan deskriptif data berupa persentase yang selanjutnya akan diinterpretasikan. Hasil pada penelitian ini setelah peneliti menganalisis data yang didapat yaitu 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-teleconfrence* melalui aplikasi *zoom meeting*

6. Permatasari yang berjudul “Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan latihan di kabupaten bantul saat pandemi covid-19 tahun 2020” desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Hasil dari sebuah penelitian ini yakni untuk mengetahui Secara umum indeks kategori berdasarkan pendapat atlet adalah baik (69,73%) dan indeks kategori berdasarkan pendapat pelatih adalah baik (80%) dalam Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Sedangkan dari pendapat pelatih berdasarkan aspek fisik didapatkan presentase 95%, aspek teknik didapatkan presentase 100%, aspek taktik didapatkan presentase 95% dan aspek mental didapatkan presentase 60% dan pendapat atlet berdasarkan aspek fisik didapatkan presentase sebesar 88,65%, aspek teknik didapatkan presentase sebesar 87,02%, aspek taktik didapatkan presentase sebesar 91,35% dan aspek mental didapatkan presentase sebesar 45,95%. Dari hasil tersebut diketahui bahwa aspek yang dapat mengelola strategi dengan baik pelatih Kabupaten Bantul adalah aspek teknik.

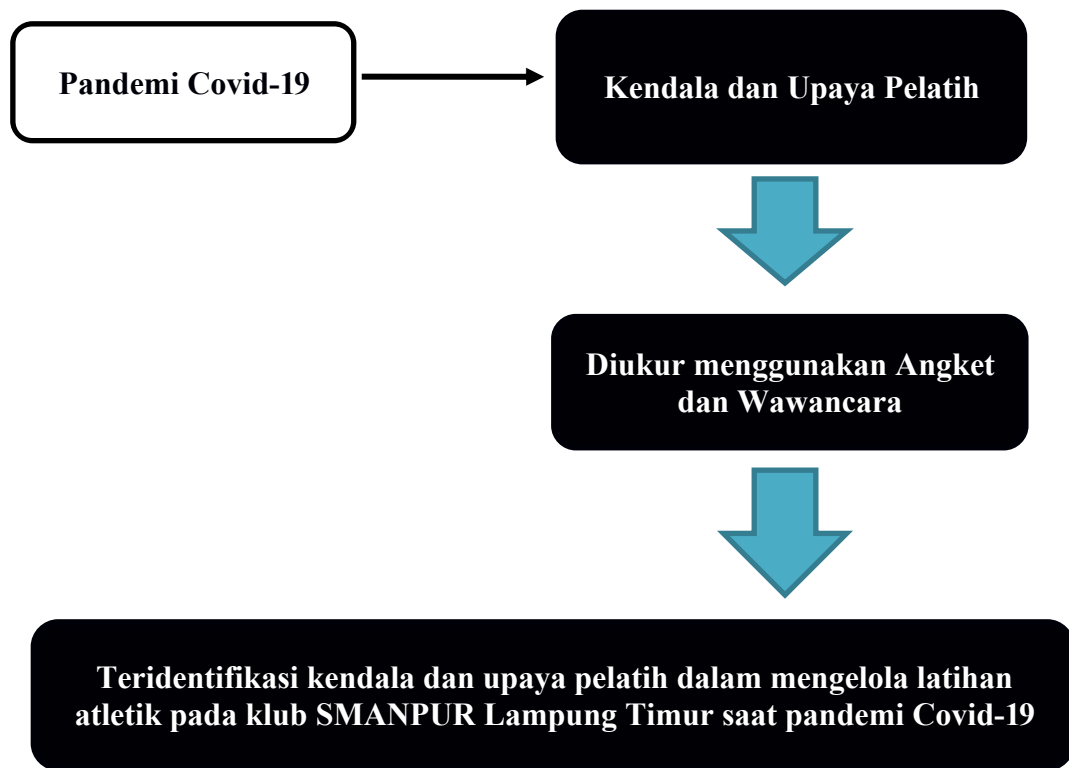
C. Kerangka Berpikir

Pandemi Covid-19 ini akhirnya membuat semua Negara di dunia melakukan segala usaha agar warganya tidak terjangkit virus Covid-19, semua event besar di belahan dunia mengalami perubahan jadwal atau pun mengalami

pembatalan. Indonesia setiap daerah-daerah juga merasakan dampak dari kebijakan ini tidak terkecuali di Lampung Timur. Adanya kebijakan ini segala aktivitas olahraga, khususnya atletik tidak dapat dilaksanakan. Melihat situasi dan fenomena pandemi di Lampung Timur yang merupakan zona merah, pelatih yang dapat melakukan berbagai bentuk latihan yang dapat menyesuaikan kondisi yang ada.

Pelatih masih merasa kesulitan karena harus beradaptasi dengan situasi yang baru. Proses latihan harus tetap dilaksanakan karena atlet mempunyai tanggung jawab untuk berlatih dan tetap mempertahankan penampilan atau performa dengan tujuan agar tetap bisa menghasilkan prestasi terbaiknya. Dalam proses pelaksanaan, tentunya atlet mengalami berbagai kondisi yang mempengaruhi proses latihan, baik secara psikologis maupun fisiologis.

Tidak hanya pelatih dan pengurus klub saja yang memiliki kewajiban, tetapi seorang atlet juga mempunyai sebuah kewajiban mutlak yaitu berlatih untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, begitupun peran orang tua atlet yang berkewajiban untuk mendukung baik secara motivasi maupun materi agar atlet selalu dapat mengikuti latihan dengan maksimal. Para atlet dituntut untuk selalu menjaga performa dan melatih kondisi fisik tubuh dengan menu latihan yang sudah disesuaikan oleh pelatih, selain itu dibutuhkan drive, determinasi, motivasi, kemauan, dan semangat kerja keras yang tinggi. Kerangka berpikir dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah:

1. Bagaimana kendala yang ditemukan pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19?
2. Bagaimana upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran (*mixed methods*). Sugiyono (2017: 404) menyatakan bahwa metode penelitian kombinasi (*mixed methods*) adalah suatu metode penelitian yang mengkombinasi atau menggabungkan antara metode kuantitatif dengan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, reliabel, objektif, dan valid. Metode campuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode campuran konkuren/sewaktu-waktu (*concurrent mixed methods*), yang merupakan penelitian yang menggabungkan antara data kuantitatif dan data kualitatif dalam satu waktu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup melalui *google form*.

B. Setting Penelitian

Tempat penelitian yaitu di klub atletik SMANPUR Lampung Timur yang beralamat di Jln. KH. Dewantara KM. 02, Tanjung Intan, Purbolinggo, Lampung Timur, KP. 34192. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2022.

C. Sumber Data Penelitian

1. Subjek Penelitian

Hardani, dkk., (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian ditarik kesimpulannya. Oleh karena itu dalam penelitian ini populasi yang diambil yaitu pelatih berjumlah 3 orang dan atlet berjumlah 16 orang di klub SMANPUR Lampung Timur.

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Sampel penelitian merupakan bagian kecil yang diambil dari anggota populasi, sehingga dapat digunakan untuk mewakili populasi itu sendiri. Adapun teknik yang digunakan untuk mengambil sampel penelitian ini dengan teknik *total sampling*. Adapun pengertian sensus/ *sampling total* menurut Sugiyono (2018:140): “Sensus atau *sampling total* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Berdasarkan hal tersebut, sampel yang digunakan yaitu 3 orang pelatih dan 16 orang atlet.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan sasaran untuk mendapatkan suatu data, sesuai dengan pendapat Sugiono (2017:58) pengertian objek penelitian sebagai berikut : “Suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Dimana pada penelitian ini, peneliti akan meneliti lebih lanjut mengenai kendala dan upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kendala dan upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur

saat pandemi Covid-19. Definisi operasionalnya yaitu kendala dan upaya yang dilakukan pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19. Pengambilan data dilakukan menggunakan angket dan wawancara.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2019: 149) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Peneliti memerlukan instrumen, yaitu “alat bantu” agar pekerjaan mengumpulkan data menjadi lebih mudah. Alat bantu yang dimaksud meliputi: tes, angket atau kuesioner, *interview* atau wawancara, observasi, dan dokumentasi. Instrumen dalam penelitian ini yaitu wawancara dan angket, selengkapnya dijelaskan sebagai berikut:

a. Wawancara

Sugiyono (2017: 281) menyatakan wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Teknik pengumpulan data ini mendasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau setidaknya-tidaknya pada pengetahuan dan keyakinan pribadi.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah wawancara terstruktur dan tidak terstruktur, menurut Sugiyono (2017: 319) wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah

mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan.

Selanjutnya menurut Sugiyono (2017: 320) wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara semiterstruktur agar subjek penelitian lebih terbuka dalam memberikan data.

b. Angket

Arikunto (2019: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban.

Skor setiap pilihan jawaban pada masing-masing item secara rinci dapat dilihat dari Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Pilihan Jawaban Tiap Item

Pilihan Jawaban	<i>Favourable(F)</i>	<i>Unfavourable(UF)</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Instrumen angket secara rinci dapat dijabarkan dalam kisi-kisi instrumen penelitian sebagai berikut.

Tabel 2. Kisi-kisi Angket

Variabel	Indikator	Nomor Butir	
		F	UF
Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub atletik SMANPUR Lampung Timur Lampung	Jadwal latihan	1, 2	3, 4
	Program latihan	7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	5, 6, 12
	Sarana dan prasarana	15, 16, 17, 18, 19, 20	21, 22
	Atlet	23, 24, 26	25, 27
	Prestasi	29, 30	28, 31, 32
Jumlah		32	

2. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2019: 175), menjelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Mencari data pelatih dan atlet di klub SMANPUR Lampung Timur.
- b. Menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*.
- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas Instrumen

1. Uji Validitas

Validitas sudah menjadi bagian penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Menurut Azwar (2018: 95) validitas atau validasi adalah cara untuk mengetahui keakuratan skala ditinjau dari rujukannya. Menentukan apakah suatu tes telah memiliki validitas atau daya ketepatan mengukur, dapat dilakukan dari dua segi, yaitu: dari segi tes itu sendiri sebagai totalitas, dan dari segi itemnya, sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari tes tersebut.

Untuk menguji validitas konstruksi, dapat digunakan pendapat dari ahli (*Expert Judgment*), yaitu Bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. Dalam hal ini setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli (Sugiyono, 2017: 6). *Expert Judgment* ini dilakukan oleh para ahli atau dosen pembimbing untuk melihat kekuatan aitem butir. Pada penelitian ini, *expert judgement* oleh para ahli yang dimaksud yaitu Dosen ahli. Dosen ahli dalam penelitian ini yaitu Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 86). Kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Suatu instrumen dapat dinyatakan reliabel jika memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $\geq 0,7$ (Ghozali, 2018: 69). Uji reliabilitas penelitian ini

menggunakan metode *Cronbach Alpha* yang dibantu dengan program komputer program SPSS 23.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Penelitian ini terdapat dua teknik analisis data, yaitu kuantitatif dan kualitatif, dijelaskan sebagai berikut.

1. Analisis Kuantitatif

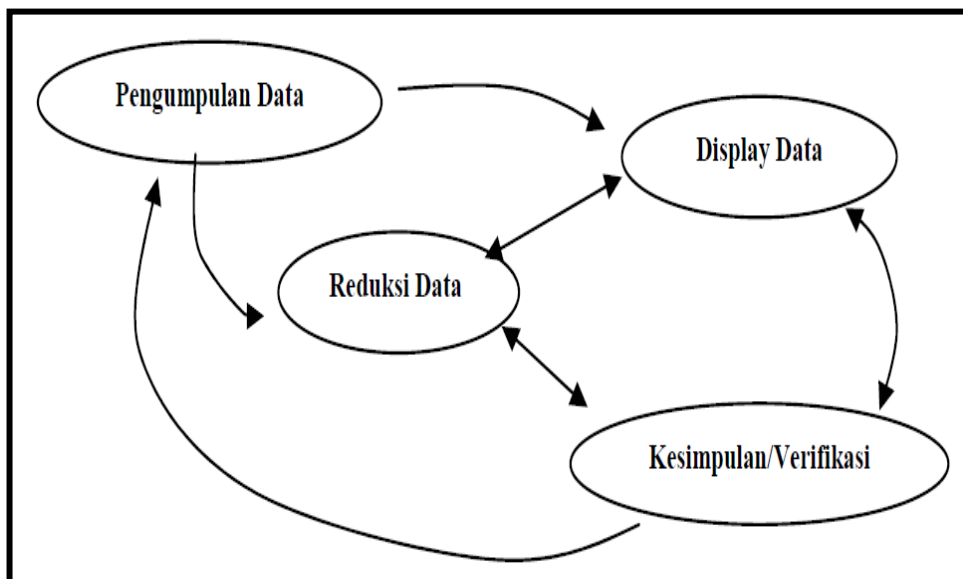
Teknik analisis data kuantitatif menggunakan *mean* aritmatik. Langkah-langkah sebagai berikut: (1) Menjumlahkan skor jawaban masing-masing responden. (2) Jumlah skor responden dibagi dengan jumlah item pertanyaan. (3) Menjumlah rata-rata skor masing-masing responden. (4) Jumlah rata-rata skor dibagi jumlah sampel (Sugiyono, 2017: 102). Nilai *mean* aritmatik dikonfirmasi berdasarkan nilai skala interval jawaban responden. Nilai interval jawaban responden berkisar dari 1=Sangat Tidak Setuju sampai 4=Sangat Setuju. Interval merupakan kisaran jawaban responden yang diperoleh melalui selisih nilai maksimal dengan minimum dibandingkan jumlah kelas. Tabel interval berdasarkan mean aritmatik disajikan pada tabel3 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Berdasarkan Mean Aritmatik

No	Interval	Kriteria
1	3,26-4,00	Sangat Baik
2	2,51-3,25	Baik
4	1,76-2,50	Kurang
5	1,75-1,00	Sangat Kurang

2. Analisis Kuantitatif

Sugiyono (2017: 245) menyatakan dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Miles & Huberman (Sugiyono, 2017: 246-253) mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*. Langkah-langkah analisis ditunjukkan pada gambar berikut.



**Gambar 5. Komponen dalam Analisis Data (*Interactive Model*)
Sumber: Miles dan Huberman (Sugiyono, 2017: 338)**

Analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dilapangan dikumpulkan dan dicatat atau dibuat transkrip. Selanjutnya data tersebut dikonsultasikan dengan pembimbing (*peer de briefing*). Setelah semua data terkumpul dilakukan pengkodingan.

b. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan masih bersifat kompleks, rumit dan banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Data yang diperoleh harus segera dianalisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti.

c. Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Miles dan Huberman (Sugiyono, 2017: 249) menyatakan bahwa yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk naratif.

d. Penarikan Kesimpulan

Data disimpulkan berdasarkan validitas data melalui triangulasi. Setelah diverifikasi berdasarkan keabsahan data melalui triangulasi maka hanya data yang valid untuk dibahas dan disimpulkan. Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan.

H. Keabsahan Data

Triangulasi merupakan teknik untuk menguji kredibilitas data dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi (Sugiyono, 2017: 274). Apabila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-

beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

Menurut Tanzeh (2018: 120) ada beberapa standar atau kriteria guna menjamin keabsahan data kualitatif, antara lain sebagai berikut.

1. *Standar kredibilitas*, apa hasil penelitian memiliki kepercayaan yang tinggi sesuai dengan fakta yang ada di lapangan perlu dilakukan: (1) memperpanjang keterlibatan peneliti di lapangan, (2) melakukan observasi terus-menerus dan sungguh-sungguh, hingga peneliti dapat mendalami fenomena yang ada, (3) lakukan triangulasi (metoda, isi, dan proses), (4) melibatkan atau diskusi dengan teman sejawat, (5) melakukan kajian atau analisis kasus negatif, dan (6) melacak kesesuaian dan kelengkapan hasil analisis.
2. *Standar transferabilitas*, merupakan standar yang dinilai oleh pembaca laporan. Suatu hasil penelitian dianggap memiliki transferabilitas tinggi apabila pembaca laporan memiliki pemahaman yang jelas tentang fokus dan isi penelitian.
3. *Standar dependabilitas*, adanya pengecekan atau penilaian ketepatan peneliti di dalam mengkonseptualisasikan data secara ajeg. Konsistensi peneliti dalam keseluruhan proses penelitian menyebabkan pendidik ini dianggap memiliki dependabilitas tinggi.
4. *Standar konfirmabilitas*, lebih terfokus pada pemeriksaan dan pengecekan (*checking and audit*) kualitas hasil penelitian, apakah benar hasil penelitian didapat dari lapangan. Audit konfirmabilitas umumnya bersamaan dengan audit dependabilitas

Penelitian ini menggunakan dua macam/jenis triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Keduanya digunakan bersama dengan tujuan agar data yang dihasilkan benar-benar dapat dipercaya. Pada triangulasi teknik peneliti menggabungkan data hasil observasi dan wawancara. Pada triangulasi sumber peneliti menggabungkan data dari berbagai sumber diantaranya subjek penelitian yaitu pelatih dan atlet.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan menyajikan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kendala dan upaya dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19. Sebelumnya instrumen penelitian berupa angket/kuesioner diujicobakan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen, hasilnya dijelaskan sebagai berikut:

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Coba Instrumen

a. Uji Validitas

Penelitian ini tidak menggunakan uji coba instrumen, karena dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *one shoot*. Pendapat Ghazali (2018: 48), “*One shoot* atau pengukuran sekali saja, pengukurannya hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pernyataan lain atau mengukur jawaban antar pernyataan.” Jadi data hasil penelitian langsung dianalisis validitas dan reliabilitasnya. Perhitungan validitas instrumen didasarkan pada perbandingan antara r_{hitung} dan r_{tabel} dimana $r_{tabel} = 0,482$ ($df = N-1, 16-15 = 5$ 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 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Validitas

No Butir	r hitung	r tabel	Keterangan
Butir 01	0,808	0,482	Valid
Butir 02	0,808	0,482	Valid
Butir 03	0,808	0,482	Valid
Butir 04	0,815	0,482	Valid
Butir 05	0,824	0,482	Valid
Butir 06	0,808	0,482	Valid
Butir 07	0,808	0,482	Valid
Butir 08	0,927	0,482	Valid
Butir 09	0,927	0,482	Valid
Butir 10	0,793	0,482	Valid
Butir 11	0,844	0,482	Valid
Butir 12	0,858	0,482	Valid
Butir 13	0,927	0,482	Valid
Butir 14	0,808	0,482	Valid
Butir 15	0,808	0,482	Valid
Butir 16	0,804	0,482	Valid
Butir 17	0,927	0,482	Valid
Butir 18	0,831	0,482	Valid
Butir 19	0,811	0,482	Valid
Butir 20	0,927	0,482	Valid
Butir 21	0,902	0,482	Valid
Butir 22	0,927	0,482	Valid
Butir 23	0,808	0,482	Valid
Butir 24	0,808	0,482	Valid
Butir 25	0,927	0,482	Valid
Butir 26	0,927	0,482	Valid
Butir 27	0,927	0,482	Valid
Butir 28	0,922	0,482	Valid
Butir 29	0,927	0,482	Valid
Butir 30	0,893	0,482	Valid
Butir 31	0,877	0,482	Valid
Butir 32	0,895	0,482	Valid

Berdasarkan Tabel 4 di atas, terdapat 1 sampai 32 pernyataan pada lembar kuesioner. Dari keseluruhan pertanyaan semuanya valid terbukti dengan ($r_{hitung} > r_{tabel}$).

b. 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 komputer program SPSS 23.0 *for Windows*. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,985	32

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$, maka dapat dikatakan bahwa instrumen semua variabel penelitian mempunyai reliabilitas yang tinggi.

2. Profil Klub Atlet SMANPUR Lampung Timur

Klub Prestasi atletik SMANPUR Lampung Timur merupakan klub yang mewadahi atlet-atlet muda usia muda di sekolah yang mengkhususkan pada cabang olahraga atletik. Klub Olahraga Prestasi Atletik Smanpur Purbolinggo, Klub ini berdiri sejak tahun 2005 dan telah mencetak banyak atlet juara di tingkat provinsi Lampung. Setiap tahun selalu mengirimkan perwakilan dalam Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) pada tingkat nasional.

Klub ini didirikan oleh Drs. Wiryantoro yang telah lama berkecimpung dalam dunia olahraga khususnya di daerah Lampung. Klub ini mewadahi berbagai

tingkatan sekolah dari Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Program latihan dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu bertempat di Stadion SKB Taman Asri Purbolinggo Lampung Timur.

3. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Kendala pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub Smanpur Lampung Timur saat pandemi Covid-19

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.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur Latihan menyatakan bahwa atletik tetap dilakukan selama pandemi Covid-19 (P1/1/5/2022), namun pelaksanaannya belum maksimal (P2/3/5/2022). Berdasarkan hasil penelitian, bentuk latihan atletik yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 pelatih menggunakan media *online* dan secara luring (tatap muka). Media *online* yang digunakan yaitu *Whatsapp*, *Zoom Meeting*, *Google Meet*, *Google Classroom*, *Youtube*. Latihan secara luring juga dilakukan

jika memungkinkan dengan aturan atau protokol kesehatan yang ketat. 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. Pelatih juga cukup sulit dalam mengatur jadwal latihan karena harus disesuaikan dengan perubahan yang terjadi saat pandemi. Program latihan juga tidak dapat berjalan dengan maksimal.

Sistem latihan daring (dalam jaringan) merupakan sistem latihan tanpa tatap muka secara langsung antara pelatih dan anak latih tetapi dilakukan melalui *online* yang menggunakan jaringan internet. Pelaksanaan latihan atletik 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 atletik dilakukan.

b. Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub SMANPUR Lampung Timur saat Pandemi Covid-19

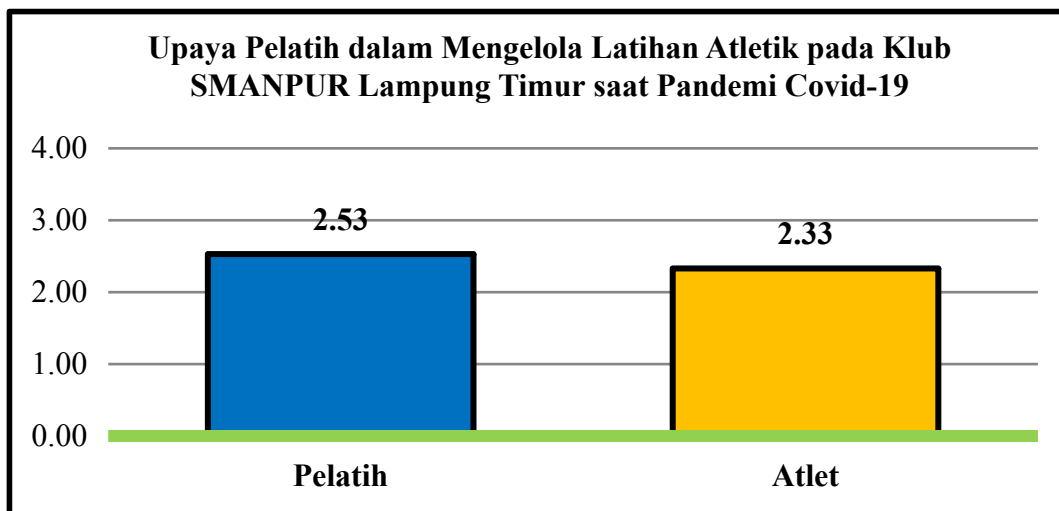
Upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 diketahui dengan menggunakan angket yang berjumlah 32 butir, dan terbagi dalam 5 indikator, yaitu jadwal latihan, program latihan, sarana dan prasarana, atlet, dan prestasi. Hasil analisis upaya

pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub SMANPUR Lampung Timur saat Pandemi Covid-19

Responden	Mean Aritmatik	Keterangan
Pelatih	2,53	Baik
Atlet	2,33	Kurang

Apabila disajikan dalam bentuk diagram, upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 dapat dilihat pada Gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub SMANPUR Lampung Timur saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan Gambar 6 di atas, menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan penilaian pelatih sebesar 2,53 pada kategori baik, sedangkan berdasarkan penilaian atlet sebesar 2,33 pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 sudah cukup baik.

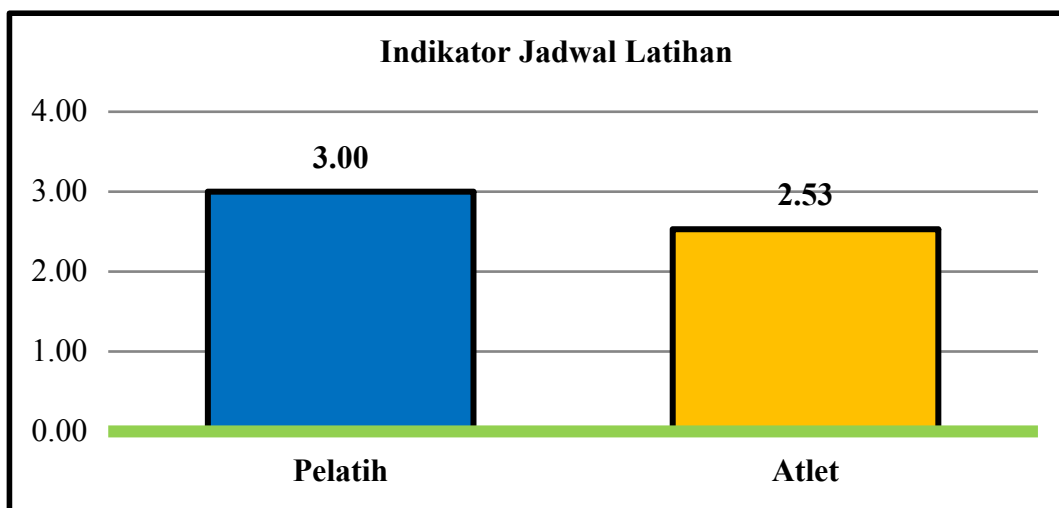
- 1) Indikator Jadwal Latihan

Hasil analisis upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator jadwal latihan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil berdasarkan Indikator Jadwal Latihan

Responden	Mean Aritmatik	Keterangan
Pelatih	3,00	Baik
Atlet	2,53	Baik

Apabila disajikan dalam bentuk diagram, upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator jadwal latihan dapat dilihat pada Gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang berdasarkan Indikator Jadwal Latihan

Berdasarkan Gambar 7 di atas, menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator jadwal latihan untuk penilaian pelatih sebesar 3,00 pada kategori baik, sedangkan berdasarkan penilaian atlet sebesar 2,53 pada kategori baik. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator jadwal latihan sudah baik.

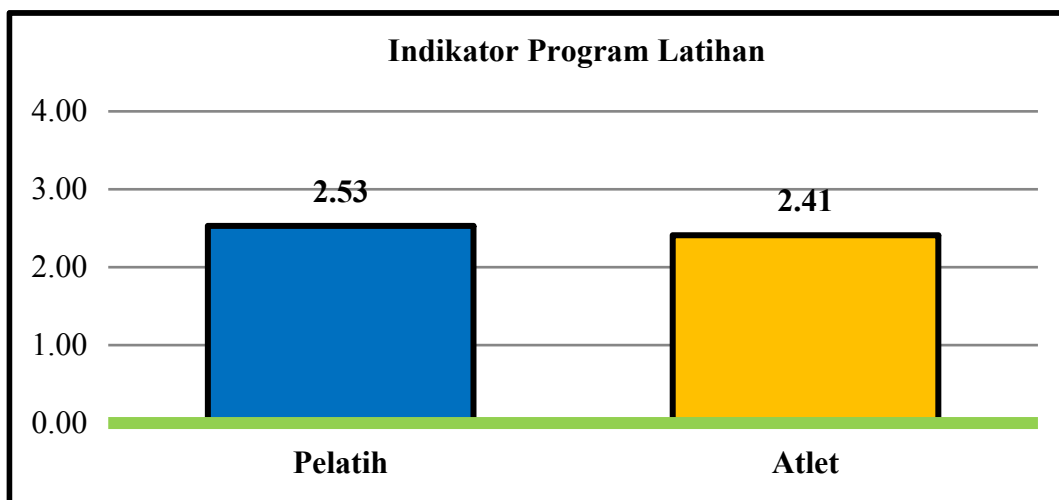
2) Indikator Program Latihan

Hasil analisis upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator program latihan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil berdasarkan Indikator Program Latihan

Responden	Mean Aritmatik	Keterangan
Pelatih	2,53	Baik
Atlet	2,41	Kurang

Apabila disajikan dalam bentuk diagram, upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator program latihan dapat dilihat pada Gambar 8 berikut:



Gambar 8. Diagram Batang berdasarkan Indikator Program Latihan

Berdasarkan Gambar 8 di atas, menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator program latihan untuk penilaian pelatih sebesar 2,53 pada kategori baik, sedangkan berdasarkan penilaian atlet sebesar 2,41 pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa upaya pelatih

dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator program latihan sudah cukup baik.

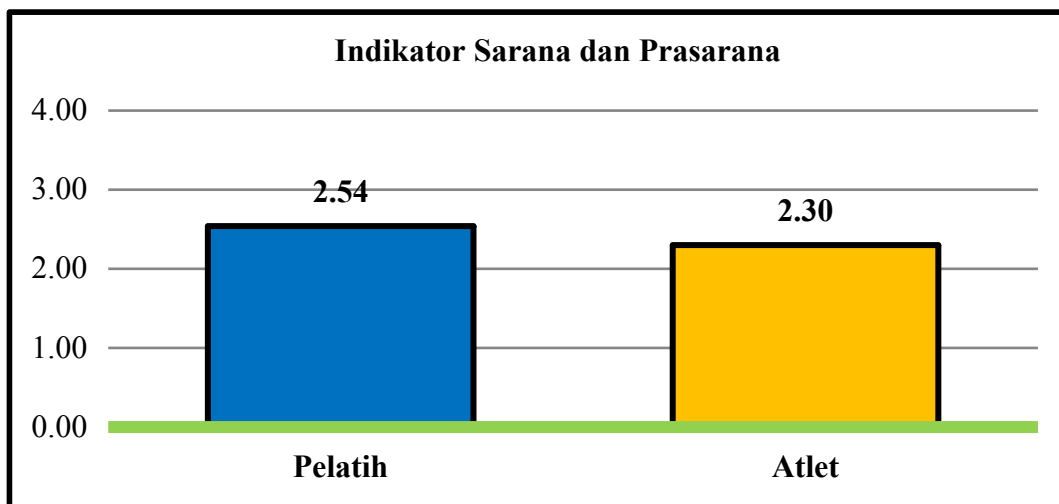
3) Indikator Sarana dan Prasarana

Hasil analisis upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator sarana dan prasarana dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil berdasarkan Indikator Sarana dan Prasarana

Responden	Mean Aritmatik	Keterangan
Pelatih	2,54	Baik
Atlet	2,30	Kurang

Apabila disajikan dalam bentuk diagram, upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator sarana dan prasarana dapat dilihat pada Gambar 9 berikut:



Gambar 9. Diagram Batang berdasarkan Indikator Sarana dan Prasarana

Berdasarkan Gambar 9 di atas, menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator program latihan untuk penilaian pelatih sebesar 2,54 pada kategori baik, sedangkan berdasarkan penilaian atlet sebesar 2,30 pada

kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator sarana dan prasarana sudah cukup baik.

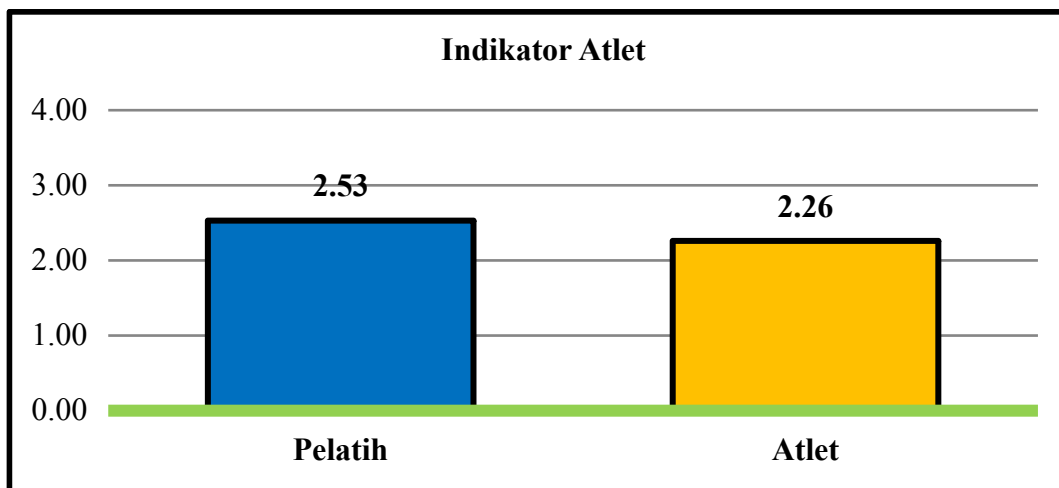
4) Indikator Atlet

Hasil analisis upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator atlet dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil berdasarkan Indikator Atlet

Responden	Mean Aritmatik	Keterangan
Pelatih	2,53	Baik
Atlet	2,26	Kurang

Apabila disajikan dalam bentuk diagram, upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator atlet dapat dilihat pada Gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang berdasarkan Indikator Atlet

Berdasarkan Gambar 10 di atas, menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator program latihan untuk penilaian pelatih sebesar

2,53 pada kategori baik, sedangkan berdasarkan penilaian atlet sebesar 2,26 pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator atlet sudah cukup baik.

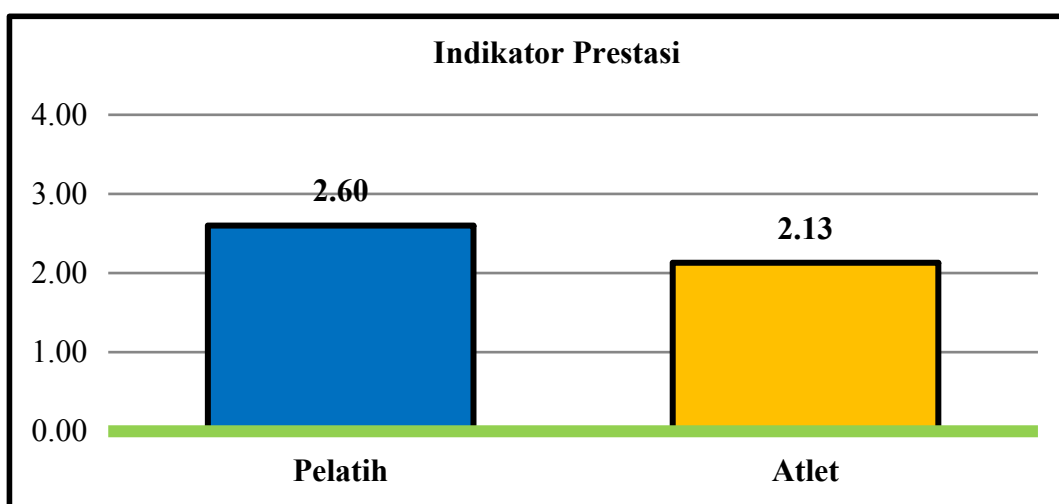
5) Indikator Prestasi

Hasil analisis upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator prestasi dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil berdasarkan Indikator Prestasi

Responden	Mean Aritmatik	Keterangan
Pelatih	2,60	Baik
Prestasi	2,13	Kurang

Apabila disajikan dalam bentuk diagram, upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator prestasi dapat dilihat pada Gambar 11 sebagai berikut:

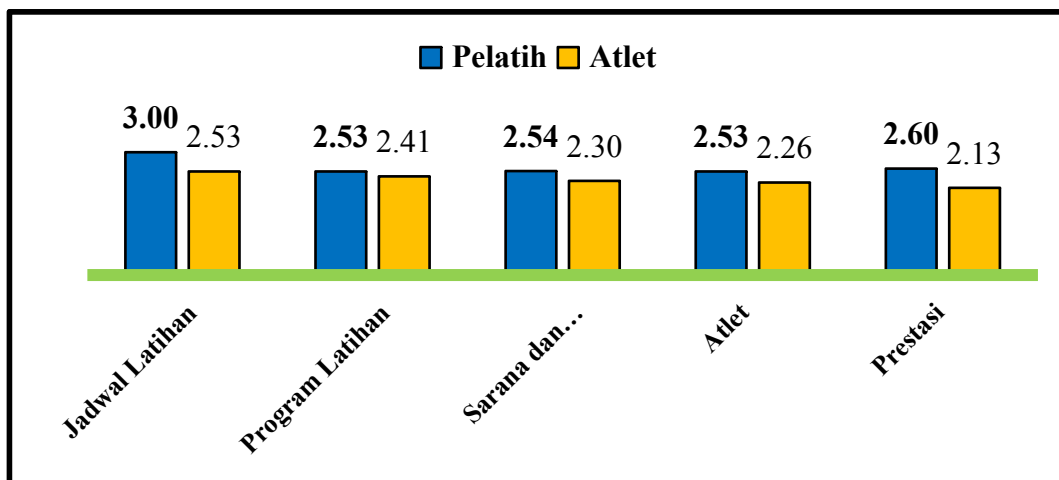


Gambar 11. Diagram Batang berdasarkan Indikator Prestasi

Berdasarkan Gambar 11 di atas, menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi

Covid-19 berdasarkan indikator program latihan untuk penilaian pelatih sebesar 2,60 pada kategori baik, sedangkan berdasarkan penilaian prestasi sebesar 2,13 pada kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator prestasi sudah cukup baik.

Rangkuman hasil analisis upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan 5 indikator, yaitu jadwal latihan, program latihan, sarana dan prasarana, atlet, dan prestasi dapat dilihat pada Gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Rangkuman Hasil Penelitian

Berdasarkan Gambar 12 di atas, menunjukkan bahwa indikator jadwal latihan berada paling tinggi sebesar 3,00 pada kategori baik, sedangkan indikator terendah yaitu program latihan sebesar 2,53.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada atlet untuk data triangulasi, berdasarkan hasil wawancara dengan atlet menyatakan bahwa dengan adanya perubahan jadwal latihan yang sering berubah-ubah, mengakibatkan atlet merasa tidak nyaman saat latihan. Hal ini dikarenakan atlet masih usia pelajar, sehingga

jadwal latihan harus disesuaikan dengan jadwal sekolah dan kegiatan lain. Proses latihan harus tetap dilaksanakan karena atlet mempunyai tanggung jawab untuk berlatih dan tetap mempertahankan penampilan atau performa dengan tujuan agar tetap bisa menghasilkan prestasi terbaiknya. Dalam proses pelaksanaan, tentunya atlet mengalami berbagai kondisi yang mempengaruhi proses latihan, baik secara psikologis maupun fisiologis.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Kendala Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub Smanpur Lampung Timur saat Pandemi Covid-19

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 atletik tetap dilakukan selama pandemi Covid-19.

Setiap latihan dilaksanakan pasti akan ada atlet yang tidak masuk mengikuti latihan. Hal tersebut dikarenakan pihak klub menghimbau kepada atletnya untuk lebih baik tidak berangkat latihan ketika badan tidak enak atau sakit. Pelatih menyatakan bahwa orang tua mempunyai kekhawatiran yang tinggi

ketika anaknya mengikuti latihan, bahkan ada atlet yang dilarang mengikuti latihan selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian, bentuk latihan atletik yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 pelatih menggunakan media *online* dan secara luring (tatap muka). Media *online* yang digunakan yaitu *Whatsapp*, *Zoom Meeting*, *Google Meet*, *Google Classroom*, *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).

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 atletik 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 atletik dilakukan.

Penelitian yang dilakukan Sya'diah & Jatmiko (2021), tujuan pada penelitian ini adalah 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 *sparringpartner* atlet tetap berlatih dengan teman yang tinggal satu daerah dan pengawasan latihan atlet melalui *e-teleconfrence* melalui aplikasi *zoom meeting*.

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 atletik, harus banyak melakukan pembatasan-pembatasan dan penyesuaian-penyesuaian. 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.

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 adalah untuk mengurangi penyebaran virus Covid 19. Selalu memakai masker ketika di luar rumah, rajin mencuci tangan dan menjaga jarak, adalah protokol kesehatan yang wajib dipatuhi oleh setiap orang yang melakukan aktivitas di luar rumah. Pemerintah sedang mempersiapkan skenario untuk pemulihan kegiatan ekonomi, sekolah maupun kegiatan lainnya (Purnamasari & Febrianty, 2020: 151).

2. Upaya Pelatih dalam Mengelola Latihan Atletik pada Klub SMANPUR Lampung Timur saat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 sudah cukup baik. 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 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.

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 dan 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 keterampilan.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator jadwal latihan sudah cukup baik. Memperhatikan pada sistem dan jalur pembinaan olahraga yang ada, maka pemusatan pembinaan olahraga harus dilakukan secara mendasar, sistematis, efisien, dan terpadu

dimulai sejak dini, serta mengarahkan kepada satu tujuan. Pembinaan olahraga tidak terlepas dari sistem yang tersusun secara terstruktur.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator program latihan sudah cukup baik. Latihan pada dasarnya adalah pemberian beban (rangsang motorik) pada tubuh sehingga menimbulkan tanggapan tubuh berupa respon dan adaptasi. Respon merupakan tanggapan langsung tubuh saat proses latihan yang bersifat sementara. Adaptasi merupakan tanggapan tubuh terhadap pembebanan latihan yang terjadi dalam jangka waktu relatif lama dan bersifat relatif permanen. Irianto (2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani (Nasrulloh, dkk., 2018: 1). Lingkungan pelatihan juga berpengaruh baik langsung maupun tidak langsung terhadap keberhasilan atau prestasi atlet. Lingkungan pelatihan sebagai "langsung atau tidak langsung, internal atau eksternal ke tim / atlet, situasional, kondisi sosial, olahraga

atau fisik yang memengaruhi proses pembinaan, kinerja pembinaan dan hasil” (Wergin, et al., 2018: 221).

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator sarana dan prasarana sudah cukup baik. Sarana dan prasarana olahraga merupakan hal yang sangat fundamental dalam pelaksanaan olahraga, tanpa adanya fasilitas yang memadai maka atlet tidak mungkin tersalurkan bakatnya dalam latihan secara maksimal. Pembinaan olahraga perlu didukung dengan peningkatan sarana dan prasarana olahraga dan sumber daya manusia yang kompeten (Bafirman & Badri, 2020: 81).

Sarana dan prasarana yang berkualitas baik maka dapat membantu meningkatkan kinerja dalam proses pembinaan olahraga yang dilakukan oleh pelatih dan atlet (Siswanto & Hidayati, 2020: 2). Sarana olahraga adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Prasarana dalam olahraga didefinisikan segala sesuatu yang memudahkan atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Pada dasarnya sarana dan prasarana yang baik mempengaruhi motivasi atlet dalam meningkatkan latihan dan memperbaiki pembangunan olahraga nasional. Prestasi olahraga dipengaruhi juga oleh kelengkapan fasilitas olahraga, semakin baik fasilitas yang dimiliki maka, semakin baik pula kualitas atlet dalam meraih prestasi. Prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan) (Mondalizadeh & Amiri, 2021: 102).

Tersedianya sarana prasarana dan kelengkapan olahraga yang layak dan memadai, tes dan pengukuran kondisi kesehatan fisik dan psikologi atlet secara periodik tidak bisa tidak harus dilakukan dan diadakan untuk menunjang tercapainya prestasi. Hal itu secara pasti tentu saja memerlukan anggaran yang tidak sedikit dan tidak dapat dibebankan hanya pada satu atau dua pihak saja. Oleh karena itu dalam pembinaan prestasi olahraga perlu adanya kolaborasi dan kerjasama yang baik serta sinergis antara pihak-pihak yang terkait baik atlet, pelatih, pembina, pengurus cabang olahraga, KONI maupun Pemerintah Daerah atau pihak-pihak lain yang ingin atau mau dan mampu membantu (mendukung) dalam pembinaan prestasi olahraga.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator atlet sudah cukup baik. Abidin & Yuwono (2021: 132) mengungkapkan bahwa seorang atlet harus memiliki bakat khusus, motivasi yang kuat, dan keinginan bekerja keras, itu semua merupakan karakteristik dari seorang atlet yang berhasil. Mencapai prestasi yang maksimal, mengawali dengan seleksi pemilihan atlet, seleksi tersebut harus mengedepankan beberapa variabel yang dilakukan secara cermat dan tepat. Beberapa variabel dalam seleksi atlet tersebut meliputi minat, potensial (bakat), postur tubuh, dan komponen biomotorik.

Kepribadian yang baik harus dimiliki oleh seorang atlet karena, itu bisa dijadikan penentu prestasi untuk olahraga dan dapat digunakan untuk setiap individu membantu sesuai jenis olahraga tertentu. Psikologi olahraga khususnya mental emosional atlet yang baik juga menjadi kontributor yang semakin

menentukan dalam proses pembinaan dan peningkatan kinerja atlet. Pengembangan dan persiapan pengendalian mental seorang atlet sangat dibutuhkan untuk menunjang penampilan saat bertanding (Nugroho, 2019: 46). Mencari individu tertentu dan mendorong mereka untuk mengejar bakatnya secara penuh merupakan suatu tantangan. Atlet harus mengimplementasikan agar dapat berhasil dalam mengembangkan kemampuannya ke tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengelola latihan prestasi pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 berdasarkan indikator prestasi sudah cukup baik. Prestasi olahraga tidak dapat diperoleh dengan mudah dan instan. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga diperlukan usaha maksimal dari berbagai pihak yang terkait dan waktu yang panjang. Usaha untuk mencapai prestasi optimal dipengaruhi oleh kualitas latihan, sedangkan kualitas latihan ditentukan oleh berbagai faktor pendukung antara lain: kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, hasil-hasil penelitian, kompetisi dan kemampuan atlet yang meliputi bakat dan motivasi, serta pemenuhan gizi dan gaya hidup atlet.

Prestasi olahraga yang maksimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar. Sebagai suatu keutuhan, prestasi merupakan kombinasi kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan taktik yang diantaranya melalui pembinaan program latihan. hingga mencapai prestasi puncak. Pembinaan yang teratur, sistematis, terprogram dan berkesinambungan dengan pendekatan iptek yang diterapkan dalam program latihan dapat meningkatkan kualitas kemampuannya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Kendala pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 yaitu adaptasi terkait pemanfaatan teknologi yang tersedia untuk mendukung proses latihan. Bentuk latihan atletik yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 pelatih menggunakan media *online* dan secara luring (tatap muka). 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.
2. Upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 sudah cukup baik. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa indikator jadwal latihan berada paling tinggi sebesar 3,00 pada kategori baik, sedangkan indikator terendah yaitu program latihan sebesar 2,53.

B. Implikasi

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

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam kendala dan upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19 perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan dalam mengelola latihan atletik di masa pandemi Covid-19.
2. Pelatih dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat 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 kendala dan upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat 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 kendala dan upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur saat pandemi Covid-19.
6. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, K. Z., & Yuwono, C. (2021). Pembinaan prestasi atlet paracycling national paralympic committee of Indonesia di Surakarta tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 130-136.
- Albardi, R. A., Barusman, Y. S., & Oktaviannur, M. (2019). Hubungan kepemimpinan dengan budaya organisasi pada BPK Perwakilan Provinsi Lampung. *VISIONIST*, 8(2).
- Amansyah, A. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Anggraeni, Y. F., & Purnomo, M. (2021). Analisis manajemen latihan pb Suryabaja Tulungagung selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 107-112.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azwar, S. (2018). *Fungsi dan Pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bafirman, B., & Badri, H. (2020). Peningkatan kompetensi ikatan sarjana olahraga Indonesia melalui pengkajian sport development index. *Sporta Sainika*, 5(1), 81-94.
- Bohlken, J., Schömig, F., Lemke, M. R., Pumberger, M., & Riedel-Heller, S. G. (2020). COVID-19 pandemic: stress experience of healthcare workers-a short current review. *Psychiatrische Praxis*, 47(4), 190-197.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Boylan, S. A., & Turner, K. A. (2017). Developing organizational adaptability for complex environment. *Journal of Leadership Education*, 16(2), 183-198.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Cahyati, S., Kusumawati, I., & Irianto, D. P. (2020). Gaya kepemimpinan pelatih Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 77-83.

- Chakraborty, I., & Maity, P. (2020). COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention. *Science of the Total Environment*, 728, 138882.
- Chan, P. K., Lui, G., Hachim, A., Ko, R. L., Boon, S. S., Li, T., ... & Peiris, M. (2020). Serologic responses in healthy adult with SARS-CoV-2 reinfection, Hong Kong, August 2020. *Emerging infectious diseases*, 26(12), 3076.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel coronavirus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Dirham, D. (2019). Gaya kepemimpinan yang efektif. *Dinamis: Journal of Islamic Management and Bussiness*, 2(1).
- Duryat, H. M. (2021). *Kepemimpinan pendidikan: meneguhkan legitimasi dalam berkontestasi di bidang pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Ebrahim, S. H., Ahmed, Q. A., Gozzer, E., Schlagenhauf, P., & Memish, Z. A. (2020). Covid-19 and community mitigation strategies in a pandemic. *Bmj*, 368.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Firdaus, S. E. (2022). *Peran motivasi sebagai pemoderasi pada korelasi kinerja karyawan*. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25. In *Badan Penebit Universtas Diponogoro (9th Ed.)*. Semarang.
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2021). The impact of Covid-19 on sport. *International journal of sport policy and politics*, 13(1), 1-12.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim, N., Riswanto, A. H., & Kastam, B. (2021). Upaya meningkatkan pembelajaran dasar long service dalam permainan bulu tangkis melalui metode inquiry. *JURNAL STAMINA*, 4(4), 153-165.

- Huda, M., & Riyanto, P. (2018). Pengaruh gaya kepemimpinan direktif dan gaya kepemimpinan konsultatif terhadap prestasi kerja karyawan koperasi KSP Bhina Raharja Lamongan. *PROFIT*, 9(2), 10-19.
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Khasanah, D. R. A. U., Pramudibyanto, H., & Widuroyeki, B. (2020). Pendidikan dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41-48.
- Lismadiana, L., & Sidik, A. W. (2021). Manajemen Program Latihan Bulu Tangkis di Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science*, 21(2), 136-145.
- Lorusso, A., Calistri, P., Petrini, A., Savini, G., & Decaro, N. (2020). Novel coronavirus (SARS-CoV-2) epidemic: a veterinary perspective. *Veterinaria Italiana*, 56(1), 5-10.
- Melisa, A. O. (2022). Analisis pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran jasmani pemain futsal putri IAIN Kudus. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 65-74.
- Mondalizadeh, Z., & Amiri, M. (2021). Designing a conceptual framework for innovation capability development in Iranian Football Premier League. *Sports Business Journal*, 1(1), 101-117.
- Mustopa, M., & Endrawan, I. B. (2022). Upaya meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok melalui permainan skipping siswa sekolah dasar. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 62-66.
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F. (2018). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Navkaria, R. D., & Wijaya, F. J. M. (2021). Tingkat pemahaman pelatih bolavoli di Surabaya terhadap program latihan mental. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 94-98.
- Nugroho, U. (2019). *Manajemen olahraga prestasi dan rekreasi*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Nur, A. (2019). Pengaruh latihan lompat rintangan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1-8.

- Nurhidayat, M. R. (2021). Analisis swot persiapan Porprov VII tarung derajat Puslatcab Kota Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 38-43.
- Nursyam, N. (2020). Gaya kepemimpinan kepala sekolah dalam mengembangkan kinerja pendidik. *Kelola: Journal of Islamic Education Management*, 5(1), 27-38.
- Oblinger-Peters, V., & Krenn, B. (2020). “Time for Recovery” or “Utter Uncertainty”? The Postponement of the Tokyo 2020 Olympic Games Through the Eyes of Olympic Athletes and Coaches. A Qualitative Study. *Frontiers in psychology*, 11, 3619.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 diagnosis & penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Pinder, J. A., Schmidt, R., Austin, S. A., Gibb, A., & Saker, J. (2017). What is meant by adaptability in buildings?. *Facilities*.
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi latihan judo di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 151-159.
- Rahmanita, D., Ekowati, R. R., & Nalapraya, W. Y. (2022, January). Insidensi fibrosis paru beserta faktor-faktor risikonya pada pasien post covid-19 di RSUD Al-Ihsan Bandung tahun 2020-2021. In *Bandung Conference Series: Medical Science* (Vol. 2, No. 1).
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes’ mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and sportsmedicine*, 49(2), 187-193.
- Siswanto, E., & Hidayati, D. (2020). Management indicators of good infrastructure facilities to improve school quality. *International Journal on Education, Management and Innovation (IJEMI)*, 1(1).
- Smith, M. B., & Webster, B. D. (2018). Narcissus the innovator? The relationship between grandiose narcissism, innovation, and adaptability. *Personality and Individual Differences*, 121, 67-73.
- Sobarna, A., & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran Kids atletik. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), 72-80.


- Stambulova, N. B., Schinke, R. J., Lavallee, D., & Wylleman, P. (2020). The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and possibilities in times of a global crisis-transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-10.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2018). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Supriatno, E. S. (2022). Pembelajaran lari sprint menggunakan pendekatan permainan lari bola keranjang pada siswa kelas III MI Ma'arif 01 Rejamulya Kedungreja Kabupaten Cilacap. *Jurnal Insan Cendekia*, 3(1), 42-48.
- Suryamah, Y. (2021). Penyelidikan epidemiologi kejadian covid-19 di wilayah kerja Palabuhanratu Kabupaten Sukabumi tahun 2020. *Jurnal Sehat Masada*, 15(2), 188-200.
- Sya'diah, H., & Jatmiko, T. (2021). Dampak covid-19 dalam latihan atlet karate kata dan kumite pusat latihan daerah Jawa Timur Beserta Solusinya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 44-50.
- Syihabuddin, M. A. (2019). Subyek kepemimpinan transformasional pada lembaga pendidikan dasar. *JALIE; Journal of Applied Linguistics and Islamic Education*, 2(1), 111-126.
- Tabrani, M. D. (2018). Metode kepemimpinan. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 86-100.
- Taku, K., & Arai, H. (2020). Impact of covid-19 on athletes and coaches, and their values in Japan: repercussions of postponing the Tokyo 2020 olympic and paralympic games. *Journal of loss and trauma*, 25(8), 623-630.
- Tanzeh, H. A. (2018). *Metode penelitian kualitatif: konsep, prinsip dan operasionalnya*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Terry, P. C., Parsons-Smith, R. L., & Terry, V. R. (2020). Mood responses associated with Covid-19 restrictions. *Frontiers in Psychology*, 11, 3090.

- Verawardina, U., Asnur, L., Lubis, A. L., Hendriyani, Y., Ramadhani, D., Dewi, I. P., ... & Sriwahyuni, T. (2020). Reviewing online learning facing the Covid-19 outbreak. *Journal of Talent Development and Excellence*, *12*(3s), 385-392.
- Wang, Q., & Su, M. (2020). A preliminary assessment of the impact of Covid-19 on environment—A case study of China. *Science of the total environment*, *728*, 138915.
- Wergin, V. V., Zimanyi, Z., Mesagno, C., & Beckmann, J. (2018). When suddenly nothing works anymore within a team—Causes of collective sport team collapse. *Frontiers in psychology*, *9*, 2115.
- Wibowo, Y.A & Andriyani, F. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pelatihan kebugaran jasmani latihan work from home tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 17-25.
- Yu, H. Q., Sun, B. Q., Fang, Z. F., Zhao, J. C., Liu, X. Y., Li, Y. M., ... & Zhong, N. S. (2020). Distinct features of SARS-CoV-2-specific IgA response in Covid-19 patients. *European Respiratory Journal*, *56*(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

about:blank



**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 : 762/UN34.16/PT.01.04/2022 27 April 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Nama : SMA Negeri 1 Purbolinggo
Alamat : Jl. Ki Hajar Dewantara No.KM 2, Tj. Inten, Kec. Purbolinggo, Kabupaten Lampung Timur, Lampung 34192

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

Nama	: Hanifah Aulia
NIM	: 18602241014
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: UPAYA PELATIH DALAM MENGELOLA LATIHAN ATLETIK PADA KLUB SMANPUR LAMPUNG TIMUR PADA SAAT PANDEMI COVID-19
Waktu Penelitian	: 13 April - 19 Mei 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,

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

Tembusan :

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

dari 1 27/04/2022

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

	<p style="text-align: center;">PEMERINTAH PROPINSI LAMPUNG DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SMA NEGERI 1 PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR NPSN : 10806095 AKREDITASI : A</p> <p style="text-align: center;"><small>Alamat : Jln. KH. Dewantara KM. 02, Tanjung Intan, Purbolinggo, Lampung Timur, KP. 34192 Tlp. (0725) 7631222. Email : smansapurbolinggo@gmail.com, smanpurbolinggo.blogspot.com</small></p>	
<hr/>		
Nomor	: 420/ 105 / 15 / SMAN.1/2022	
Lamp	: -	
Hal	: <u>Izin Melaksanakan Penelitian</u>	
<p>Kepada Yth. Dekan Universitas Negeri Yogyakarta Di - Yogyakarta</p>		
<p>Menindak lanjuti Surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 762/UN34.16/PT.01.04/2022 tentang Izin Pelaksanaan Penelitian maka dengan ini Kepala SMAN 1 Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur menerangkan bahwa :</p>		
Nama	: HANIFAH AULIA	
NPM	: 18602241014	
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olah Raga –S1	
<p>Memberikan Izin Untuk Melaksanakan penelitian di SMAN 1 Purbolinggo Demikian surat ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
<p style="text-align: right;">Purbolinggo, 11 Mei 2022</p>		
<p style="text-align: right;">Kepala SMAN 1 Purbolinggo</p>		
<p style="text-align: center;">  HARTOYO, S.Pd. M.T.I NIP. 19740423 200501 1 004</p>		

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Kepada Pelatih atletik pada klub SMANPUR Lampung Timur

Di tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Hanifah Aulia, mahasiswi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta. Latihan merupakan kegiatan pembinaan yang dilakukan secara kontinu. Pandemi Covid-19 menuntut pola dan cara pembinaan latihan yang berbeda dari latihan biasanya. Oleh karena itu guna keperluan penyelesaian studi, saya bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik di Klub SMANPUR Lampung Timur pada saat pandemi Covid-19”.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kerendahan hati pelatih untuk meluangkan waktunya untuk memberi data dan informasi yang dibutuhkan dengan mengisi keadaan yang sebenarnya melalui angket yang telah kami sediakan. Informasi yang terkumpul terkait penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan semata-mata digunakan untuk keperluan ilmiah.

Atas perkenan dan bantuannya, saya haturkan terimakasih..

Wasalamualaikum Wr. Wb

Hormat Saya

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap beserta gelar
2. Usia
3. Alamat/ Daerah asal

B. Profil Pelatih

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

C. Pertanyaan

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)
 - Whatsapp
 - Zoom
 - Video
 - Google Meet
 - Google Classroom
 - Instagram
 - Youtube
 - Facebook
 - Telegram
 - Word
 - Lainnya.....
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

--

INSTRUMEN PENELITIAN

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
	JADWAL LATIHAN				
1	Pandemi Covid-19 mempengaruhi jadwal latihan				
2	Pandemi Covid-19 memberikan pengaruh yang sangat buruk kepada jadwal latihan atletik				
3	Selama masa pandemi Covid-19 di Lampung Timur masih berjalan aktivitas latihan secara maksimal				
4	Pelatih dapat menyesuaikan jadwal latihan saat pandemi Covid-19				
	PROGRAM LATIHAN				
5	Pandemi Covid-19 menyulitkan untuk menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih				
6	Selama pandemi Covid-19 atlet tidak dapat maksimal dalam menjalankan dan melakukan program latihan yang diberikan pelatih				
7	Pelatih tetap dapat menjalankan program latihan dengan baik saat pandemi				
8	Mampu menyelesaikan setiap program latihan daya tahan kekuatan				
9	Memberikan latihan daya tahan kecepatan khusus				
10	Pemanasan yang cukup saat latihan				
11	Latihan kelentukan diberikan bervariasi				
12	Mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi				
13	Diberikan latihan kecepatan maksimal dalam program latihan				
14	Mampu menyelesaikan program latihan kecepatan maksimal				
	SARANA DAN PRASARANA				
15	Sarana dan prasarana olahraga dilapangan sudah memenuhi standar nasional				

16	Lapangan yang digunakan untuk latihan sudah rata dan tidak bergelombang				
17	Fasilitas alat olahraga yang digunakan untuk latihan sudah lengkap dan memenuhi standar nasional				
18	Kondisi lapangan cabang olahraga atletik aman dan nyaman				
19	Pelatih mampu memodifikasi peralatan latihan saat pandemi				
20	Pelatih sabar dalam mengerahkan atlet terkait penggunaan peralatan olahraga				
21	Jumlah peralatan olahraga tidak diberikan sesuai kebutuhan				
22	Pelatih kesulitan menggunakan peralatan untuk latihan saat pandemic				
	Atlet				
23	Pelatih memberikan motivasi untuk atlet tetap latihan meskipun pandemi				
24	Pelatih mengingatkan atlet untuk menjaga protokol kesehatan saat latihan				
25	Atlet kurang bersemangat saat latihan				
26	Pelatih selalu menjaga jarak atlet saat latihan				
27	Pelatih tidak menegur atlet yang tidak menerapkan protokol kesehatan saat latihan				
	PRESTASI				
28	Selama pandemi Covid-19 yang mengakibatkan dampak besar terhadap prestasi olahraga atletik				
29	Meskipun pandemi Covid-19 yang masih terus berjalan prestasi olahraga di Lampung Timur tetap meningkat				
30	Pandemi Covid-19 tidak mempengaruhi semangat atlet dalam meningkatkan sebuah prestasi olahraga				
31	Ketidak teraturan jadwal latihan mengakibatkan penurunan sebuah minat dan keinginan atlet untuk berprestasi				
32	Selama pandemi Covid-19 tingkat prestasi atlet atletik di Lampung Timur menurun sebab tidak adanya kompetisi yang bergulir				

Lanjutan Lampiran 3.

Kepada Atletdi klub SMANPUR Lampung Timur

Di tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Perkenalkan saya Hanifah Aulia, mahasiswi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta. Saya bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Upaya pelatih dalam mengelola latihan atletik di Klub SMANPUR Lampung Timur pada saat pandemi Covid-19”.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kerendahan hati teman-teman untuk meluangkan waktunya untuk memberi data dan informasi yang dibutuhkan dengan mengisi keadaan yang sebenarnya melalui angket yang telah kami sediakan. Informasi yang terkumpul terkait penelitian ini akan dijaga kerahasiannya dan semata-mata digunakan untuk keperluan ilmiah.

Atas perkenan dan bantuannya, saya haturkan terimakasih..

Wasalamualaikum Wr. Wb

Hormat Saya

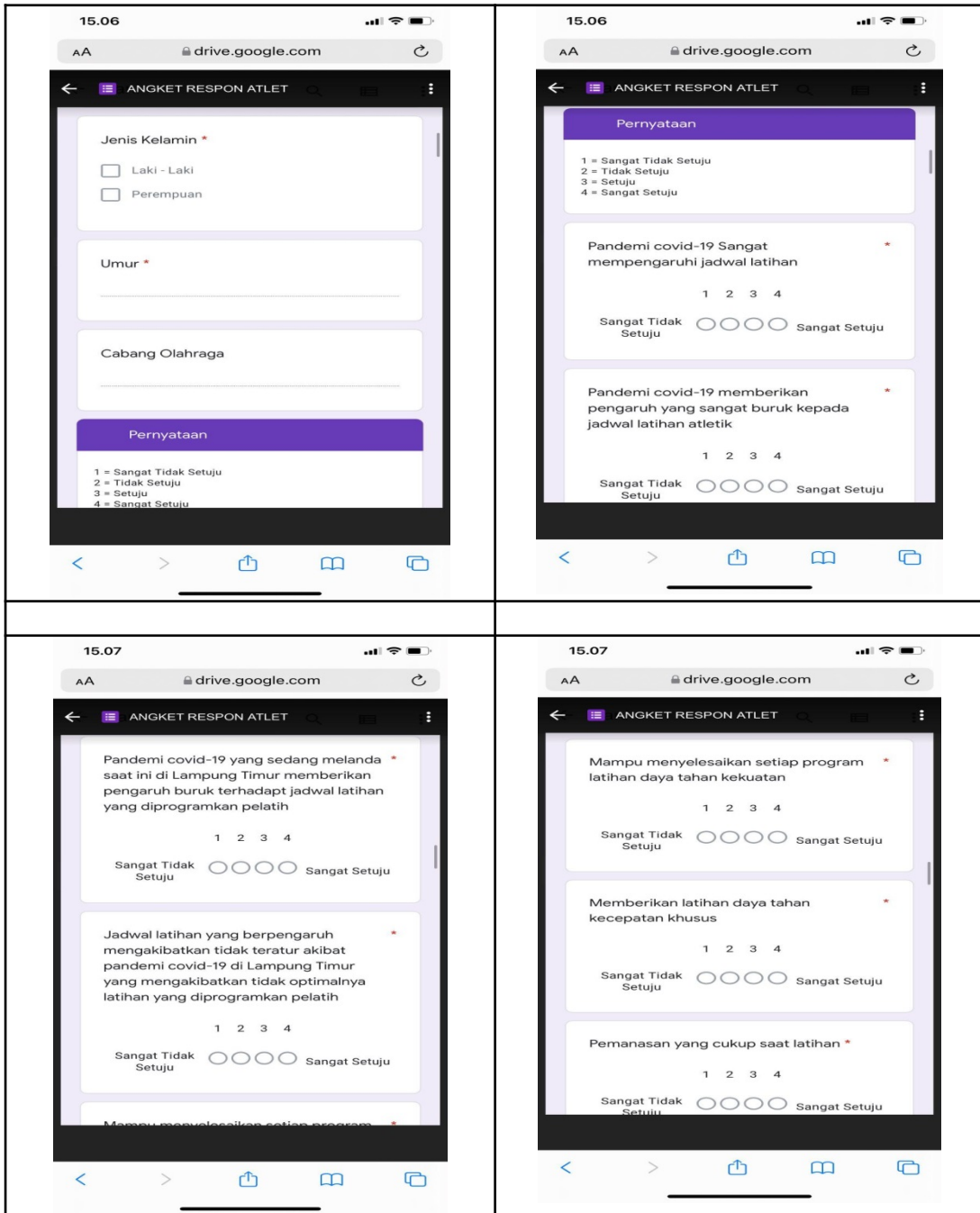
Identitas Diri
Nama Lengkap :
Usia :
Alamat/ Daerah asal :
Lama Latihan :

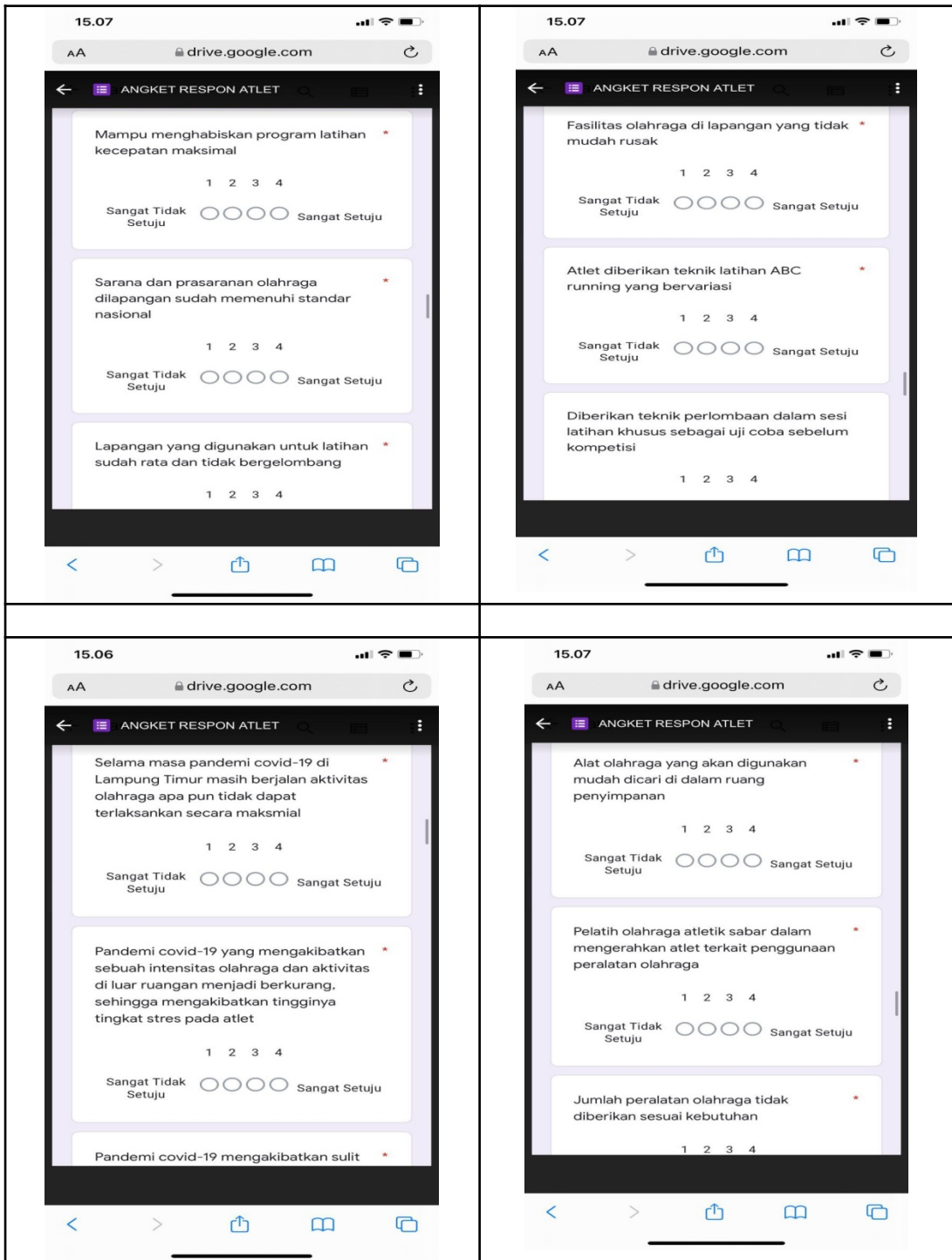
ANGKET TERTUTUP

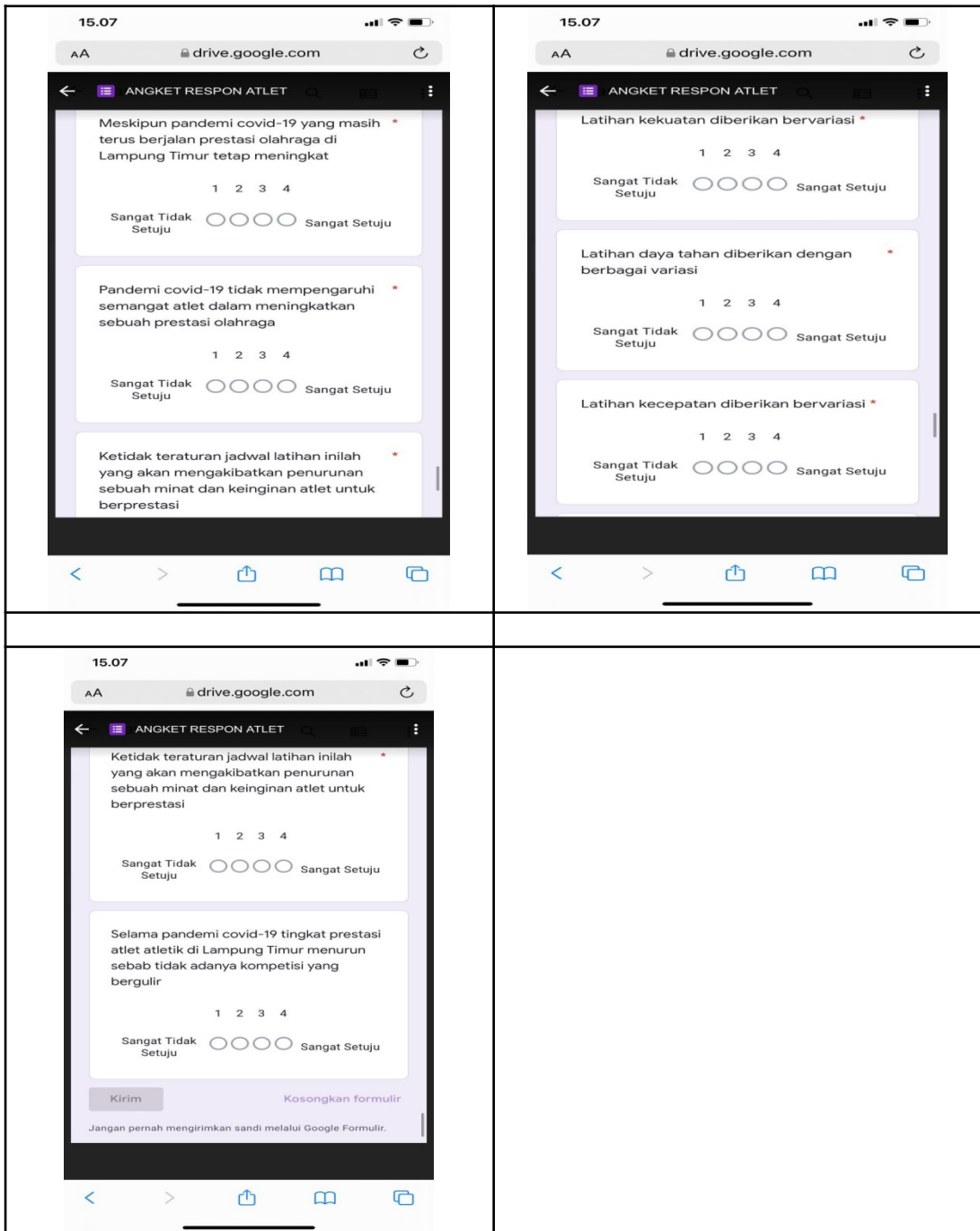
NO	Pernyataan	Jawaban			
	JADWAL LATIHAN	SS	S	TS	STS
1	Pandemi Covid-19 mempengaruhi jadwal latihan				
2	Pandemi Covid-19 memberikan pengaruh yang sangat buruk kepada jadwal latihan atletik				
3	Selama masa pandemi Covid-19 di Lampung Timur masih berjalan aktivitas latihan secara maksimal				
4	Pelatih dapat menyesuaikan jadwal latihan saat pandemi Covid-19				
	PROGRAM LATIHAN				
5	Pandemi Covid-19 menyulitkan untuk menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih				
6	Selama pandemi Covid-19 atlet tidak dapat maksimal dalam menjalankan dan melakukan program latihan yang diberikan pelatih				
7	Pelatih tetap dapat menjalankan program latihan dengan baik saat pandemi				
8	Mampu menyelesaikan setiap program latihan daya tahan kekuatan				
9	Memberikan latihan daya tahan kecepatan khusus				
10	Pemanasan yang cukup saat latihan				
11	Latihan kelentukan diberikan bervariasi				
12	Mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi				
13	Diberikan latihan kecepatan maksimal dalam program latihan				
14	Mampu menyelesaikan program latihan kecepatan maksimal				
	SARANA DAN PRASARANA				
15	Sarana dan prasarana olahraga dilapangan sudah memenuhi standar nasional				
16	Lapangan yang digunakan untuk latihan sudah rata dan tidak bergelombang				
17	Fasilitas alat olahraga yang digunakan untuk latihan sudah lengkap dan memenuhi standar nasional				
18	Kondisi lapangan cabang olahraga atletik aman dan nyaman				
19	Pelatih mampu memodifikasi peralatan latihan saat pandemi				
20	Pelatih sabar dalam mengerahkan atlet terkait penggunaan peralatan olahraga				
21	Jumlah peralatan olahraga tidak diberikan sesuai kebutuhan				
22	Pelatih kesulitan menggunakan peralatan untuk latihan				

	saat pandemi				
	Atlet				
23	Pelatih memberikan motivasi untuk atlet tetap latihan meskipun pandemi				
24	Pelatih mengingatkan atlet untuk menjaga protokol kesehatan saat latihan				
25	Atlet kurang bersemangat saat latihan				
26	Pelatih selalu menjaga jarak atlet saat latihan				
27	Pelatih tidak menegur atlet yang tidak menerapkan protokol kesehatan saat latihan				
	PRESTASI				
28	Selama pandemi Covid-19 yang mengakibatkan dampak besar terhadap prestasi olahraga atletik				
29	Meskipun pandemi Covid-19 yang masih terus berjalan prestasi olahraga di Lampung Timur tetap meningkat				
30	Pandemi Covid-19 tidak mempengaruhi semangat atlet dalam meningkatkan sebuah prestasi olahraga				
31	Ketidak teraturan jadwal latihan mengakibatkan penurunan sebuah minat dan keinginan atlet untuk berprestasi				
32	Selama pandemi Covid-19 tingkat prestasi atlet atletik di Lampung Timur menurun sebab tidak adanya kompetisi yang bergulir				

Lampiran 4. *Google Formulir*







Lampiran 5. Data Hasil Wawancara

DATA KUALITATIF/HASIL WAWANCARA PELATIH

Pertanyaan	Jawaban
PELATIH I	
Apakah selama pandemi Covid-19 ini, anda pernah memberhentikan latihan?	Pernah memberhentikan latihan dikarenakan pandemi Covid-19.
Selama Pandemi Covid-19, Latihan yang Anda lakukan dalam bentuk apa?	Selama Pandemi Covid-19, Latihan yang Anda lakukan dalam bentuk daring.
Jika Anda menggunakan daring, media <i>online</i> apa yang digunakan untuk latihan	Media <i>online</i> yang digunakan yaitu <i>Whatsapp, Google Classroom, Youtube</i>
Hambatan-hambatan apa yang dilaksanakan pada pelaksanaan daring pada masa COVID-19	Hambatan-hambatan yang dilaksanakan pada pelaksanaan daring pada masa COVID-19 yaitu sulit memberi contoh dan instruksi
Jika Anda menerapkan latihan Luring. Bagaimana penerapan aturan Covid-19 dalam Latihan	Latihan secara luring juga dilakukan jika memungkinkan dengan aturan atau protokol kesehatan
PELATIH II	
Apakah selama pandemi Covid-19 ini, anda pernah memberhentikan latihan?	Pernah memberhentikan latihan dikarenakan pandemi Covid-19.
Selama Pandemi Covid-19, Latihan yang Anda lakukan dalam bentuk apa?	Selama Pandemi Covid-19, Latihan yang Anda lakukan dalam bentuk daring
Jika Anda menggunakan daring, media <i>online</i> apa yang digunakan untuk latihan	Media <i>online</i> yang digunakan yaitu <i>Whatsapp, Google Classroom, Youtube</i>
Hambatan-hambatan apa yang dilaksanakan pada pelaksanaan daring pada masa COVID-19	Hambatan-hambatan yang dilaksanakan pada pelaksanaan daring pada masa COVID-19 yaitu tidak terbiasa
Jika Anda menerapkan latihan Luring. Bagaimana penerapan aturan Covid-19 dalam Latihan	Latihan dilakukan dengan pengecekan suhu tubuh, selalu memakai masker atau <i>face shield</i> , mencuci tangan sebelum dan setelah latihan atau menggunakan <i>hand sanitizer</i> , menjaga jarak atau meminimalisir kontak langsung, menjaga kebersihan dan durasi latihan dikurangi
PELATIH II	
Apakah selama pandemi Covid-19 ini, anda pernah memberhentikan latihan?	Pernah memberhentikan latihan dikarenakan pandemi Covid-19.

Selama Pandemi Covid-19, Latihan yang Anda lakukan dalam bentuk apa?	Selama Pandemi Covid-19, Latihan yang Anda lakukan dalam bentuk daring
Jika Anda menggunakan daring, media <i>online</i> apa yang digunakan untuk latihan	Media <i>online</i> yang digunakan yaitu <i>Whatsapp, Youtube</i>
Hambatan-hambatan apa yang dilaksanakan pada pelaksanaan daring pada masa COVID-19	Hambatan-hambatan yang dilaksanakan pada pelaksanaan daring pada masa COVID-19 yaitu sulit menyampaikan program. 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.
Jika Anda menerapkan latihan Luring. Bagaimana penerapan aturan Covid-19 dalam Latihan	Latihan dilakukan dengan pengecekan suhu tubuh, selalu memakai masker atau <i>face shield</i> , mencuci tangan sebelum dan setelah latihan atau menggunakan <i>hand sanitizer</i> , menjaga jarak atau meminimalisir kontak langsung, menjaga kebersihan dan durasi latihan dikurangi

Lampiran 6. Hasil Data Angket

DATA PENILAIAN PELATIH

No	Jadwal latihan				Program latihan										Sarana dan prasarana								Atlet					Prestasi					Σ	
	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	27	28	29	30	31	32		
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
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	2	2	2	2	2	2	64	
3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	82	

DATA PENILAIAN PELATIH ATLET

No	Jadwal latihan				Program latihan										Sarana dan prasarana								Atlet					Prestasi					Σ
	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	27	28	29	30	31	32	
1	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	2	2	2	2	64	
2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	84	
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	2	2	2	2	64	
4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	81
5	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	80
6	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	83
7	3	2	2	3	1	3	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	67
8	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	81	
9	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	78	
10	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
11	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	72	
12	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	69
13	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	82
14	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
15	3	3	2	4	3	3	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	77	
16	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71

Lampiran 7. Data Uji Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 02	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 03	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 04	149.3333	756.667	.815	.755
BUTIR 05	149.5000	761.500	.824	.757
BUTIR 06	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 07	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 08	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 09	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 10	149.3333	756.667	.793	.755
BUTIR 11	149.5000	761.500	.844	.757
BUTIR 12	149.1667	738.567	.858	.749
BUTIR 13	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 14	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 15	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 16	149.3333	756.667	.804	.755
BUTIR 17	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 18	149.3333	756.667	.831	.755
BUTIR 19	149.5000	761.500	.811	.757
BUTIR 20	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 21	149.3333	756.667	.902	.755
BUTIR 22	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 23	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 24	149.3333	755.067	.808	.754
BUTIR 25	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 26	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 27	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 28	149.3333	756.667	.922	.755
BUTIR 29	149.1667	750.167	.927	.753
BUTIR 30	149.3333	756.667	.893	.755
BUTIR 31	149.5000	761.500	.877	.757
BUTIR 32	149.3333	756.667	.895	.755
Total	75.8333	194.567	1.000	.985

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.985	32

Lampiran 8. 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 9. Dokumentasi

