

**EVALUASI PROGRAM LATIHAN ATLETIK KALIMANTAN TIMUR
NOMOR LARI JARAK JAUH**

TESIS



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Magister Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
LATIB MUSTOFA
NIM 23060640044

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

ABSTRAK

LATIB MUSTOFA: Evaluasi Program Latihan Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pelaksanaan program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh. Mendeskripsikan hasil evaluasi *context*, *input*, *process* dan *product* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.

Metode penelitian ini penulis menggunakan model CIPP, yaitu *context*, *input*, *process* dan *product*. Analisis penelitian adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif, dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dan Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri atas pelatih dan atlet dengan jumlah sampel sebanyak 48 orang yang berada di kabupaten atau kota Kalimantan Timur. Penelitian ini dilaksanakan di kabupaten atau kota dibawah kepengurusan Pasi Kalimantan Timur.

Hasil penelitian menunjukkan evaluasi secara keseluruhan program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh sudah berjalan cukup baik, diantaranya: (1) *context*, program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh sebesar 97,4% masuk kategori baik, (2) *input*, program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh sebesar 88,5% masuk kategori cukup, (3) *process*, program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh sebesar 92,4% masuk kategori cukup, (4) *product*, program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh sebesar 96,7% masuk kategori baik.

Saran atau rekomendasi penelitian bagi Pasi Kalimantan Timur harus aktif berkomunikasi dengan Pengurus Kabupaten atau Kota berkaitan sistem pelatihan, peningkatan sumber daya manusia, kompetensi pelatih khusus spesialisasi jarak jauh, bakal atlet yang sudah teridentifikasi melalui tes keberbakatan pada cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh.

Kata Kunci: evaluasi, program, atletik, Kalimantan Timur

ABSTRACT

LATIB MUSTOFA: Evaluation of the East Kalimantan Athletics Training Program Long Distance Running Number. Thesis. Yogyakarta: Master Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2025.

This study aims to obtain an overview of the implementation of the East Kalimantan athletic training program for long-distance running and to describe the results of the evaluation of context, input, process, and product in the East Kalimantan athletic training program for long-distance running.

The research method used the CIPP model, including context, input, process, and product. The research analysis uses descriptive qualitative, and quantitative, with a purposive sampling technique. This study uses observation, interviews, questionnaires, and documentation in data collection and research instruments. The research subjects consisted of coaches and athletes with a total sample size of 48 people who lived in the district or city of East Kalimantan. This research was conducted in Pasi districts or cities, the East Kalimantan.

The research results showed that the overall evaluation of the East Kalimantan athletic training program for long-distance running numbers had gone quite well, including (1) context, East Kalimantan athletic training program long-distance running numbers of 97.4% in the good category, (2) input, East Kalimantan athletic training program long-distance running numbers of 88.5% in the sufficient category, (3) process, East Kalimantan athletic training program long-distance running numbers of 92.4% in the sufficient category, (4) product, East Kalimantan athletic training program long-distance running numbers of 96.7% in the good category. Research suggestions or recommendations for East Kalimantan Pasi must actively communicate with District or City Administrators regarding the training system, increasing human resources, and the competence of special trainers specializing in long-distance, prospective athletes who have been identified through aptitude tests in long-distance running athletics.

Keywords: evaluation, program, athletics, East Kalimantan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Jalan Colombo 1, Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281

Telp. (0274) 586168 Hunting, Fax. (0274) 565500;

Laman: <http://www.uny.ac.id> e-mail : humas@uny.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Latib Mustofa
Nomor mahasiswa : 23060640044
Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 23 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,

Latib Mustofa
NIM 23060640044

LEMBAR PERSETUJUAN

**EVALUASI LATIHAN ATLETIK KALIMANTAN TIMUR
NOMOR LARI JARAK JAUH**

TESIS

**LATIB MUSTOFA
NIM 23060640044**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis Fakultas
Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal.....2025.

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing


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


Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si
NIP 19621026 1988121001

LEMBAR PENGESAHAN

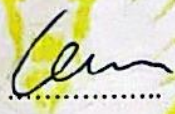
EVALUASI PROGRAM LATIHAN ATLETIK KALIMANTAN TIMUR NOMOR LARI JARAK JAUH

TESIS

LATIB MUSTOFA
NIM 23060640044

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 10 Februari 2025

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Drs. Fauzi, M.Si. (Ketua Tim Penguji)		11/02 2025
Dr. Wisnu Nugroho, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		11/02 2025
Prof. Dr. Tomolius, M.S. (Penguji I)		11/02 2025
Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. (Penguji II/Pembimbing)		11/2 2025

Yogyakarta, 11 Februari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. 
NIP. 197702182008011002

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Rasa syukur yang tidak ada henti-hentinya kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat, kesehatan serta motivasi yang luar biasa secara batin sehingga penulis dapat menyelesaikan setiap tugas dan kegiatan sampai saat ini.
2. Rasa syukur dan terima kasih kepada Ibu, Ayah, Adik dan istriku tersayang yang telah membantu, mendukung serta mensupport penulis dengan berbagai bentuk motivasi, sehingga penulis dapat menulis suatu karya yang akan membantu pengembangan olahraga nasional.
3. Rasa syukur dan terima kasih kepada Dosen Pembimbing Perkuliahan, Dosen Pembimbing Tesis dan semua dosen pengajar Universitas Negeri Yogyakarta serta staf fakultas yang telah banyak membantu dan mendorong penulis dalam menyelesaikan studi ini dengan baik, lancar dan memuaskan, sehingga penulis bisa mengukir karya ini tepat sesuai dengan harapan.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillah ya Rabb selalu dipanjatkan puji dan syukur atas rahmat dan Karunia-Nya Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul, “Evaluasi Program Latihan Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian prasyarat guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Ilmu Keolahragaan, Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada dan penghargaan yang tinggi kepada Bapak Prof. Dr. Ria Lumintuarso, M.Si, selaku dosen pembimbing yang sudah membantu, mengarahkan, membimbing serta memberikan petunjuk spesifik sehingga penulis bisa menyelesaikan tesis ini sampai akhir. Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas bantuan dan kemudahannya sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan atas bantuan dan kemudahannya dalam pemberian perijinan penelitian tugas akhir tesis sehingga dapat terwujud dengan baik.
3. Bunda Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga atas bantuan dan dukungannya serta motivasi sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik.
4. Bapak Prof. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., validator instrumen penelitian yang telah memberikan kritik, saran, dan penilaian.

5. Bapak Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or., validator instrumen penelitian yang telah memberikan kritik, saran, dan penilaian.
6. Bapak Prof. Dr. Devi Tirtawirya, M.Or., validator instrumen penelitian yang telah memberikan kritik, saran, dan penilaian.
7. Bapak Dr. Wisnu Nugroho beserta teman-teman kelas yang telah membantu dalam kelancaran *Focus Group Discus* (FGD) sehingga wawasan instrumen penelitian dapat dituangkan dalam tesis dan terwujud dengan baik.
8. Ketua Provinsi Kalimantan Timur atas pemberian izin, bantuan dan kerjasama sehingga peneilian ini dapat berjalan dengan lancar.
9. Pelatih dan atlet atletik Kabupaten dan Kota pemberian izin, bantuan dan kerjasama sehingga peneilian ini dapat berjalan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini masih terdapat kekurangan dan kelemahan, oleh karenanya penulis mengharapkan saran dan kritik untuk agar penulisan ini dapat dikatakan lebih baik. Semoga tesis ini bisa memberikan manfaat bagi pembaca dan praktisi pendidikan olahraga khususnya di bidang Olahraga Prestasi.

Wassalamu 'alaikum warohmatullahi wabarokatuh

Yogyakarta, Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Latib Mustofa
NIM 23060640044

DAFTAR ISI

TESIS	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Deskripsi Program.....	12
C. Pembatasan dan Rumusan Masalah	13
D. Tujuan Evaluasi, Tujuan Program	14
E. Manfaat Evaluasi.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Kajian Teori.....	17
1. Hakikat Evaluasi.....	18
2. Program Latihan (Periodisasi Latihan).....	23
3. Olahraga Prestasi Atletik Nomor Lari Jarak Jauh	29
B. Kajian Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Pikir	54
D. Hipotesis atau Pertanyaan Evaluasi	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Jenis Penelitian Evaluasi	57
B. Metode Penelitian Evaluasi.....	58

1. Context Evaluation (Evaluasi Konteks).....	59
2. Input Evaluation (Evaluasi Input)	60
3. Process Evaluation (Evaluasi Proses).....	60
4. Product Evaluation (Evaluasi Produk)	61
C. Tempat dan Waktu.....	62
D. Populasi dan Sampel atau Subjek Penelitian.....	62
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	63
F. Validitas dan Reliabilitas atau Keabsahan Data	70
1. Validitas Instrumen.....	71
2. Reliabilitas Instrumen.....	75
G. Teknik Analisis Data	76
1. Pengumpulan Data	77
2. Memaknai	77
3. Menarik Kesimpulan	78
H. Kriteria Keberhasilan	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	88
A. Hasil Penelitian	88
1. Hasil Penelitian secara Umum	88
2. Profil Subjek Penelitian.....	89
B. Hasil Analisis Penelitian	92
1. Hasil Analisis Data Penelitian	92
2. Evaluasi <i>Context</i> (Konteks).....	94
3. Evaluasi <i>Input</i> (Input).....	98
4. Evaluasi <i>Process</i> (Proses).....	103
5. Evaluasi <i>Product</i> (Produk)	107
C. Pembahasan Hasil Evaluasi.....	109
1. Evaluasi Aspek <i>Context</i> Program Latihan Atletik Kalimantan Timur...110	
2. Evaluasi Aspek <i>Input</i> Program Latihan Atletik Kalimantan Timur	112
3. Evaluasi Aspek <i>Process</i> Program Latihan Atletik Kalimantan Timur ..113	
4. Evaluasi Aspek <i>Product</i> Program Latihan Atletik Kalimantan Timur ..116	
D. Keterbatasan Penelitian Evaluasi	117

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	119
A. Simpulan	119
1. Hasil Evaluasi secara Umum.....	119
2. Evaluasi <i>Context</i>	119
3. Evaluasi <i>Input</i>	120
4. Evaluasi <i>Process</i>	120
5. Evaluasi <i>Product</i>	120
B. Saran/Rekomendasi.....	121
DAFTAR PUSTAKA.....	123
LAMPIRAN.....	130

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Sebelumnya.....	5
Tabel 2. Sistem Energi Tubuh Manusia	31
Tabel 3. Kisi-kisi instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	66
Tabel 4. Observasi Evaluasi Program Latihan	68
Tabel 5. Program Latihan Atletik Nomor Lari Jarak Jauh	70
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Pelatih	72
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Atlet.....	74
Tabel 8. Hasil Reliabilitas Pelatih	76
Tabel 9. Hasil Reliabilitas Atlet	76
Tabel 10. Kategorisasi Data	77
Tabel 11. Indikator Keberhasilan Context.....	79
Tabel 12. Indikator Keberhasilan Input.....	79
Tabel 13. Indikator Keberhasilan Process	81
Tabel 14. Indikator Keberhasilan Product.....	87
Tabel 15. Tingkatan Kriteria Keberhasilan	87
Tabel 16. Rincian Subjek Penelitian	89
Tabel 17. Sumber Data Penelitian Program Latihan Atletik	92
Tabel 18. Hasil Analisis Data Angket Kalimantan Timur	93
Tabel 19. Hasil Evaluasi Context Kalimantan Timur.....	97
Tabel 20. Hasil Evaluasi Input Kalimantan Timur.....	102
Tabel 21. Hasil Evaluasi Process Kalimantan Timur	106
Tabel 22. Hasil Evaluasi Product Kalimantan Timur.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Periodisasi Linier.....	26
Gambar 2. Periodisasi Undulating.....	26
Gambar 3. Periodisasi Blok.....	26
Gambar 4. <i>Profile for the components of fitness for the marathon and shot</i>	30
Gambar 5. Kerangka Pikir.....	55
Gambar 6. Diagram Batang Hasil Evaluasi <i>Context</i>	98
Gambar 7. Diagram Batang Hasil Evaluasi <i>Input</i>	103
Gambar 8. Diagram Batang Hasil Evaluasi <i>Process</i>	106
Gambar 9. Diagram Batang Hasil Evaluasi <i>product</i>	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumen Perizinan Penelitian	131
Lampiran 2. Data Pencapaian Prestasi	139
Lampiran 3. Profil Subjek Penelitian	141
Lampiran 4. Pedoman Observasi dan Dokumentasi	143
Lampiran 5. Pedoman Wawancara Pelatih.....	146
Lampiran 6. Pedoman Wawancara Atlet	149
Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Angket.....	152
Lampiran 8. Angket.....	158
Lampiran 9. Laporan Data Uji Coba Angket	176
Lampiran 10. Hasil Validitas dan Reliabilitas.....	178
Lampiran 11. Laporan Data Angket.....	184
Lampiran 12. Hasil Wawancara	188
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	207

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dengan prestasi tinggi memerlukan proses latihan yang sistematis dan terencana serta dalam pemberian periodisasi program latihan harus dilakukan dengan tepat, hal ini merupakan modal utama dalam meningkatkan Prestasi terkhusus pada Cabang Olahraga Atletik. Menurut Bambang (2018) periodisasi adalah suatu perencanaan latihan dan perlombaan yang disusun sedemikian rupa agar kondisi puncak (*peak performance*) dapat dicapai pada waktu (tanggal) yang ditetapkan/direncanakan sebelumnya. Dikdik (2018) perencanaan latihan adalah salah satu cara untuk mengurangi dan mengefektifkan ketidakaturan dalam latihan. Harsono (2015) program latihan harus didasarkan pada prosedur yang metodis, sistematis, ilmiah, dan *well organized* (terorganisasi dengan baik) agar bisa membantu atlet mencapai prestasi setinggi mungkin. Helen O'connor (2007) Olahraga atletik perlu menggabungkan berbagai disiplin olahraga yaitu fisik dan morfologi yang nantinya akan menjadi suatu keberhasilan dalam kompetisi. Cassado et. al. (2022) *Periodization is the cyclic ordering of training exercises, following principles of specificity, volume, and intensity, to achieve peak performance at the time of the most important competitions.*

Secara tidak langsung pola pembinaan latihan olahraga Atletik harus dilatihkan secara berjenjang dan berlanjut. Idealnya kebutuhan cabang

olahraga atletik nomor lari jarak jauh atlet harus memiliki kemampuan daya tahan yang tinggi dan Vo_2max yang optimal, *Middle and long distance runners, and all athletes, must develop general endurance as well as the endurance which is specific to the energy demands of their event* (IAAF, 2009). Evan (2024) *When running middle and long distance the athlete and more important the coach should be aware of the 5 S's and there relevance to middle and long distance running, stamina, strength, speed, suppleness, and skill.*

Haugen et. al. (2022) *Training for long-distance running (LDR) aims to improve the “big three” performance-determining variables: maximum oxygen uptake (VO_2max ; the highest rate at which the body can take up and utilize oxygen during severe exercise), fractional utilization (the ability to sustain a high percentage of VO_2max when running), and running economy (VO_2 at a given submaximal running velocity).* Dalam Dikdik et. al. (2019) Wilmore J.H. and Costill D.L. kebutuhan minimal Vo_2max pada cabang olahraga *track & field, running males 60-85 and females 50-75.*

Sedangkan program latihan yang sesuai untuk cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak jauh adalah program latihan Linier atau Tradisional, dan hal ini juga dijelaskan oleh Casado et. al. (2022) *The typical linear periodized program aims to build aerobic base (eg, increased mitochondrial number and capillary density) first, through a period of high-volume/low-intensity training, before increasing the proportion of high-intensity training (which may be more stimulative of improvement in cardiac*

output), *RE*, and *the capacity for sprinting*. Yang artinya program latihan spesifik pada olahraga atletik adalah Periodisasi Linear, jelas dalam pernyataan diatas bahwa periodiasi program lebih dititikberakan pada pengembangan daya tahan, adanya periode volume tinggi intensitas rendah dan peningkatan proporsi dengan latihan intensitas tinggi dengan tujuan memberikan stimulus pada kerja kardiovaskular.

Berdasarkan hasil pengamatan selama penulis menjadi pengurus serta pelatih atletik kalimantan timur, diantaranya para pelatih kalimantan timur mayoritas merangkap kedudukannya sebagai pelatih jarak pendek, menengah dan jauh bahkan sampai nomor lapangan, serta sistem pemberian program latihan daerah yang masih belum jelas hal ini menyebabkan banyak atlet tidak bisa menorehkan prestasi puncaknya, minimnya pengetahuan atau SDM Tenaga pelatih Kalimantan Timur membuat atlet tidak bisa menggali potensi terbaiknya, selain itu pelatih memberikan program latihan tidak sesuai dengan takaran dan fase latihan yang tepat pada atlet, dan regulasi penyelenggaraan perlombaan seperti Pekan Olahraga Provinsi Kalimantan Timur masih mengadopsi atlet dari luar Provinsi, tentu saja hal ini akan berdampak besar pada *image* dimana para pelatih daerah tidak perlu melatih dan cukup mengadopsi atlet diluar Kalimantan Timur.

Menindaklanjuti penjelasan penulis diatas, bahwa permasalahan yang terjadi pada beberapa Klub Atletik se-Kalimantan Timur diantaranya adalah pelatih tidak membuat periodisasi/program latihan yang sistematis kepada atlet, atlet putra dan putri kalimantan timur tidak diberikan rangsangan beban

lebih (*overload*) dalam latihan, atlet daerah belum mempunyai *benchmark* Vo2max yang sesuai dengan atlet nasional, kurangnya pemahaman pelatih mengenai program latihan untuk atlet lari jarak jauh yang menyebabkan kurang terlihatnya prestasi atlet kalimantan timur pada *event* Nasional, yang artinya mereka melatih hanya atas dasar pengalaman dan intuitif semata (Dikdik et. al., 2019), serta minimnya perlombaan daerah dan regulasi perlombaan yang tidak tepat hal ini berdampak pada semua insan atletik Kalimantan Timur. Dari hasil permasalahan tersebut, karena adanya korelasi antara seharusnya dan kenyataan, maka penulis perlu melakukan penelitian tentang Evaluasi Program Latihan Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh.

Didapatkannya hasil penelusuran penulis, yang menyebabkan terhambatnya prestasi atletik kalimantan timur menuju jenjang Pekan Olahraga Nasional (PON) diantaranya diberberapa klub atletik se-kalimantan timur memiliki Vo2max yang rendah hal ini dapat terlihat dari data perbandingan a) Atlet Kabupaten Bontang lari 5.000 m putra 16'24" (Vo2max 62,76 ml/kg/min), nomor lari 5000 m putri 22'07" (Vo2max 44,27 ml/kg/min), nomor lari 10.000 m putra 37'41" (Vo2max 55,07 ml/kg/min), nomor lari 10.000 m putri 48'33" (Vo2max 41,414 ml/kg/min), b) Hasil Pekan Olahraga Provinsi 2022 nomor lari 5.000 m putra 16'01" (Vo2max 64,5 ml/kg/min), nomor lari 5000 m putri 19'14" (Vo2max 52,13 ml/kg/min), nomor lari 10.000 m putra 34'54" (Vo2max 60,94 ml/kg/min), nomor lari 10.000 m putri 39'10" (Vo2max 53,24 ml/kg/min), dan c) Hasil Pekan

Olahraga Nasional 2021 nomor lari 5000 m putra 14'44" (Vo2max 71,06 ml/kg/min), nomor lari 5000 m putri 16'57" (Vo2max 60,04 ml/kg/min), nomor lari 10.000 m putra 31'06" (Vo2max 69,78 ml/kg/min), nomor lari 10.000 m putri 36'07" (Vo2max 58,54 ml/kg/min).

Dari penjelasan data perbandingan diketahui atlet Kalimantan Timur terlihat berbeda jauh, baik dari segi catatan waktu dan Vo2max dengan atlet Nasional, terkhusus pada cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh. Oleh karenanya penting bagi penulis untuk mengulas dan menganalisa apa penyebab yang sebenarnya terjadi pada prestasi kalimantan timur baik putra ataupun putri sehingga sulit bersaing di level Nasional ataupun PON.

Hasil dari penelitian sebelumnya telah teridentifikasi beberapa variabel diantaranya, bisa dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Penelitian Sebelumnya

No	Penelitian Sebelumnya
1.	Bernabas Wani (2018) yang berjudul "Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tinju Pada Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsinusa Tenggara Timur" dengan hasil, 1) <i>antecedents</i> yang meliputi Seleksi atlet dan pelatih tinju di PPLP NTT baik karena diseleksi berdasarkan syarat dan ketentuan yang berlaku oleh pengprov, Sarana dan prasarana, dan sumber dana baik karena sumber dana berasal dari Kemenpora dan ditopang oleh Pengprov 2) <i>Transaction</i> yang meliputi Pelaksanaan program latihan

	cabang olahraga tinju di PPLP NTT baik karena berjalan sesuai program latihan yang terjadwal. 3) <i>Outcome</i> , prestasi atlet tinju di PPLP NTT kurang dan menurun
2.	Yusep Permana (2020) yang berjudul “Program Evaluation Of Coaching Class Performance Specific Sports In Sma N 1 Sukabumi” dengan hasil, program pembinaan prestasi olahraga kelas khusus olahraga SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Pentingnya komunikasi dan koordinasi dari <i>stakeholder</i> olahraga belum berjalan sesuai harapan dalam mencari donatur baik pihak pemerintah daerah dan swasta. Program pembinaan prestasi olahraga kelas khusus olahraga dapat dijadikan model pembinaan prestasi di sekolah umum.
3.	Iyakrus et. al. (2022) yang berjudul “Evaluasi Program Pembinaan Bulu Tangkis di Kabupaten Banyuasin” dengan hasil, evaluasi PBSI memiliki tingkat keberhasilan yang cukup baik, analisis input PBSI di Kabupaten Banyuasin memiliki tingkat keberhasilan yang baik, analisis proses PBSI di Kabupaten Banyuasin memiliki tingkat keberhasilan yang cukup baik, dan analisis produk PBSI di Kabupaten Banyuasin memiliki tingkat keberhasilan dengan syarat.
4.	I Ketut Yoda et. al. (2015) yang berjudul “Evaluasi Program Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Buleleng Pada Porprov. Bali Xii Tahun 2015” dengan hasil, analisis data dan pembahasan dalam penelitian, yaitu ada beberapa pelatih yang belum mampu menyusun program pelatihan fisik, kondisi fisik atlet buleleng tergolong rendah.

5.	Aldiansyah et. al. (2020) yang berjudul “Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Kayak PPLP Aceh Tahun 2019” dengan hasil, tes fisik daya tahan dan kekuatan pada atlet kayak/dayung rata-rata mendapatkan katekor hasil yang baik, hal tersebut dikarenakan pola pembinaan yang sistematis dan terstruktur pada atlet tersebut direalisasikan sesuai dengan kebutuhan fisik pada cabang olahraga kayak/dayung.
6.	Andi et. al. (2022) dengan judul “Evaluasi Program Latihan Asosiasi Sepakbolakota Mataram” dengan hasil, dalam 1) pengukuran tes kondisi fisik predominan yang sudah dilaksanakan untuk setiap item tes dari 30 atlet sepak bola kota Mataram dalam prosentase rata-rata dalam kondisi baik, dengan 22 atlet yang mendapatkan kategori baik dari seluruh total 30 atlet. 2) Presentase hasil indikator penilaian evaluasi program latihan maka akan mendapatkan 64% yang diartikan bahwa secara keseluruhan program latihan atlet Sepak bola Kota Mataram dikatakan “KUAT”
7.	Ella et. al. (2024) yang berjudul “Evaluasi Program Latihan Fisik Atlet Tennis Meja” dengan hasil, bahwa program latihan fisik yang diterapkan cukup efektif tetapi masih memerlukan beberapa perbaikan untuk mencapai hasil yang diinginkan di PON 2024. Rekomendasi diberikan kepada pelatih dan pengelola program untuk melakukan penyesuaian berdasarkan temuan penelitian ini, guna memastikan para atlet dapat berkompetisi dengan performa terbaik mereka.

8.	Triyono et. al. (2019) yang berjudul “Evaluasi Program Latihan Atlet Puslatda Cabang Olahraga Renang NTB” dengan hasil, penelitian yang telah dilakukan dan dihitung menggunakan SPSS versi 23 untuk mencari rata – rata nilai program latihan pra pertandingan, diperoleh kesimpulan bahwa rata – rata nilai dari program latihan pra pertandingan atlet PUSLATDA NTB adalah 56%. Dimana nilai persentase ini masuk dalam kategori “CUKUP”
9.	Ilpake et. al. (2023) yang berjudul “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Atlet Persatuan Selancar Ombak Indonesia (PSOI)” dengan hasil, penelitian menunjukkan bahwa Pertama Tujuan dari program latihan adalah mempersiapkan atlet untuk menghadapi berbagai kompetisi yang akan datang. Kedua Adanya program latihan, pelatih dan atlet, serta memiliki sarana dan prasarana. Ketiga Adanya persiapan program secara tertulis, dengan komponen latihan fisik, teknik dan taktik serta pengawasan oleh pelatih, namun masih kurangnya pengawasan dari pengurus. Keempat Adanya peningkatan sikap dan kualitas bermain atlet. Kelima Keberhasilan program dan peningkatan dari sebelumnya akan tetapi masih perlu perbaikan-perbaikan, secara keseluruhan program latihan bisa dilanjutkan dengan beberapa perbaikan.
10.	Wasti et. al. (2021) yang berjudul “Evaluasi Program Latihan Psikologi Dalam Periodisasi Latihan Di Klub Akademi Bola Voli Buleleng (ABVB)” dengan hasil, pengumpulan data ini menunjukan

	bahwa 1) para pelatih telah melakukan pendekatan personal dengan baik, 2) tidak terjemahkannya dengan baik program psikologi dalam periodesai latihan serta 3) pelatih mengerti bentuk latihan dalam program psikologi.
11.	Ade (2021) yang berjudul “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepak Bola Di Kota Bima NTB” dengan hasil, penelitian menunjukan bahwa secara keseluruhan hasil evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga sepak bola di Kota Bima masih kurang baik. Pada evaluasi program pembinaan prestasi Sepak Bola di Kota Bima, dari segi <i>contexts</i> sudah berjalan dengan baik. Dari segi <i>input</i> masih kurang baik dikarenakan sarana dan prasarana cabang olahraga sepak bola di Kota Bima masih sangat kurang. Begitu juga dengan pendanaan yang belum tersalurkan secara keseluruhan dan dukungan orang tua yang kurang dikarenakan masalah dana. Dalam segi <i>input</i> terdapat pelatih dan atlet sesuai dengan yang diharapkan. Dari segi <i>process</i> masih sangat kurang dikarenakan pelaksanaan program pembinaan dan monev (monitoring dan evaluasi) belum dilaksanakan sesuai dengan ketentuan, walaupun dalam pelaksanaan program latihannya sudah berjalan dengan baik. Dari segi <i>product</i> secara keseluruhan prestasi yang telah diraih sudah baik, dapat dilihat dari hasil dokumentasi prestasi-prestasi yang pernah diraih oleh atlet-atlet sepak bola Kota Bima.
12.	Zulfikar (2020) yang berjudul “Evaluasi Program Pembinaan Pusat

	Pendidikan Dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Pencak Silat Provinsi Kepulauan Riau” dengan hasil, penelitian menunjukkan empat variabel yang dievaluasi. Evaluasi konteks menunjukkan relevansi program dan tujuan program yang sudah baik sehingga konteks sudah berjalan baik. Input secara umum tergolong baik; tetapi masih terdapat kekurangan dalam pelaksanaannya seperti seleksi atlet yang tidak diselenggarakan, kurangnya perhatian pemerintah tentang pendanaan dan sarana prasarana yang layak dan sesuai untuk standar kompetisi. Evaluasi proses menunjukkan proses pembinaan yang ada di PPLPD sudah berjalan dengan baik, terutama dalam pelaksanaan program latihan meliputi peralatan latihan memadai. Evaluasi produk menunjukkan suatu hasil prestasi yang baik dari program pembinaan seperti kontribusi atlet, prestasi atlet dan akademik atlet.
13.	Nur (2015) yang berjudul “Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP” dengan hasil, Pelaksanaan latihan perlu ditunjang oleh prasarana dan sarana yang memadai. Prasarana dan sarana yang kurang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas berakibat pada hasil latihan yang kurang maksimal. Hal ini mengisyaratkan pada pembina, pelatih dan pengurus untuk senantiasa memantau keadaan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk latihan.

Dari hasil evaluasi penelitian-penelitian sebelumnya ditemukan adanya pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap program latihan, proses latihan dan metode/bentuk latihan. Selanjutnya penulis melakukan kebaruan pada variabel bebas yaitu tentang program latihan nomor lari jarak jauh sehingga adanya perbedaan yang relevan pada penelitian sebelumnya. Atas dasar ini penulis akan mengangkat topik penelitian yang berjudul Evaluasi Program Latihan Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh.

Sebuah kesuksesan dalam pembinaan latihan atlet tentu membutuhkan seorang pelatih dengan pengetahuan kepelatihan yang baik, bukan hanya pemahaman keilmuan *Coaching* saja namun juga keilmuan memahami perkembangan biologis dan pemberian bobot latihan dengan harapan pelatih tersebut dapat merancang suatu program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan latihan. Pemberian evaluasi setelah latihan oleh pelatih sangat diperlukan, dengan tujuan agar para atlet mengetahui sejauh mana hasil latihannya selama ini dan bagi pelatih apakah metode latihan tersebut terdapat peningkatan atau tidak. Hal ini disebutkan juga menurut Anas (2022) Evaluasi dalam pelatihan merupakan salah satu komponen penting untuk mengukur seberapa baik penyelenggaraan suatu kegiatan pelatihan. Dan Menurut Arikunto (2014, 22) menjelaskan bahwa wujud dari hasil evaluasi adalah sebuah rekomendasi dari evaluator untuk mengambil keputusan. Sehingga dalam pemberian metode latihan bukan hanya terstruktur, terencana dan sistematis namun juga harus ada yang namanya Evaluasi. Penelitian evaluasi

memiliki banyak model analisis, salah satunya adalah model CIPP (*context, input, process, product*). Model CIPP dipandang sebagai salah satu model evaluasi yang sangat komprehensif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa evaluasi juga bertujuan untuk memberikan gambaran hasil dari sebuah program pembinaan prestasi dengan tujuan membantu pelatih, atlet, dan pemerintah agar bisa mempertahankan bahkan meningkatkan lagi prestasi atlet untuk mencapai level yang lebih tinggi.

B. Deskripsi Program

Deskripsi program merupakan upaya untuk mengolah data menjadi sesuatu yang dapat dinyatakan dengan jelas dan bertujuan agar dapat dipahami dengan jelas dan tepat oleh mereka yang tidak melihat secara langsung. Secara umum deskripsi program menegaskan sesuatu seperti apa kelihatannya, bagaimana bunyinya, bagaimana rasanya, dan sebagainya. Dalam keilmuan deskripsi diperlukan agar penulis tidak melupakan pengalamannya dan pengalaman ini dapat dibandingkan dengan pengalaman penulis lainnya, sehingga mudah untuk memeriksa dan mengontrol deskripsi itu.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian penulis mengevaluasi program latihan atlet Kalimantan Timur pada cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh dengan menggunakan metode CIPP, yang meliputi: (1) *context*, terdiri atas landasan visi penyelenggaraan latihan, tujuan program latihan, dan

missi dalam merencanakan program latihan dengan metode serta bentuk latihan pada atlet Kalimantan Timur di cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh, (2) *input*, terdiri atas pembuatan program latihan jangka pendek, mekanisme random atlet dan pelatih, sarana dan prasarana atlet di Kalimantan Timur cabang atletik lari jarak jauh, (3) *process*, terdiri atas pelaksanaan program latihan, pemberian metode latihan, pemberian bentuk latihan dan realisasi latihan kepada atlet Kalimantan Timur cabang atletik lari jarak jauh, dan (4) *product*, terdiri atas hasil program latihan terhadap pencapaian prestasi atlet Kalimantan Timur cabang atletik lari jarak jauh.

C. Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan deskripsi program penelitian yang telah diuraikan di atas, penulis membatasi permasalahan yang akan dikaji, diungkapkan, dan disesuaikan dengan pokok-pokok permasalahan dan tujuan program pembinaan latihan atletik pada atlet Kalimantan Timur sesuai dengan model evaluasi CIPP: *context*, *input*, *process*, dan *product*. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana evaluasi *context* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?
2. Bagaimana evaluasi *input* program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?
3. Bagaimana evaluasi *process* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?

4. Bagaimana evaluasi *product* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?
5. Bagaimana evaluasi program latihan jangka pendek atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?

D. Tujuan Evaluasi, Tujuan Program

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pelaksanaan program latihan atletik Kalimantan Timur. Secara khusus tujuan penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut.

1. Menganalisis dan mendeskripsikan hasil evaluasi *context* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan hasil evaluasi *input* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.
3. Menganalisis dan mendeskripsikan hasil evaluasi *process* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.
4. Menganalisis dan mendeskripsikan hasil evaluasi *product* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.
5. Menganalisis dan mendeskripsikan hasil evaluasi program latihan jangka pendek atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.

E. Manfaat Evaluasi

Penelitian ini mempunyai manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

a. Metodologi Latihan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu kepelatihan olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik tentang peran pelatih dalam merancang periodisasi latihan, konseptor dan eksekutor dalam merealisasikan program latihan secara tersrtuktur dan sistematis pada atlet.

b. Disiplin Keilmuan Atletik

Hasil penelitian ini penulis harapkan dapat menjadi pedoman dalam merencanakan program latihan atau peridoisasi latihan khususnya pada nomor lari jarak jauh, sehingga prestasi atletik Indonesia bukan hanya sebatas keikutsertaan saja namun juga dapat menorehkan puncak prestasi yang tinggi di level Nasional dan Internasional.

c. *Sport Science*

Hasil penelitian ini penulis harapkan kombinasi pengetahuan dilapangan dan pengetahuan teoritis dapat dijadikan satu, sehingga bentuk dan metode latihan dalam periodisasi yang diterapkan semuanya berdasarkan keilmuan olahraga yang dapat dipertanggungjawabkan secara relevan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi PB

Pasi Indonesia Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi penerapan program latihan yang tepat untuk pengembangan dan peningkatan performa atlet jarak jauh di Indonesia.

- b. Bagi KONI Provinsi, Dispora Provinsi, SKOI Kalimantan Timur, Pasi Provinsi dan Klub Atletik se-Kalimantan Timur

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam rangka mengetahui kemampuan sumber daya manusia pelatih dalam merancang program latihan untuk atlet jarak jauh.

- c. Bagi peneliti

Menyelesaikan tugas akhir jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta guna memperoleh gelar Magister Pendidikan, serta memberikan wawasan yang lebih luas dari penerapan ilmu-ilmu yang sudah diperoleh dalam perkuliahan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

Kajian teori merupakan serangkaian kumpulan definisi, konsep, dan perspektif yang tersusun secara rapi mengenai sesuatu yang akan penulis teliti. Dalam kajian teori ini penulis mendasari teori-teori yang menjadi dasar penelitian agar penelitian dapat memberikan perspektif yang sesuai dengan apa yang akan diteliti. *Grand theory* adalah jenis teori yang abstrak, komprehensif dan tingkatannya sangat tinggi. Dalam konteks *grand theory* penelitian ini yaitu tentang *Evaluating Sport* (Evaluasi Olahraga), *Sport Coaching* (Pelatihan Olahraga), dan *Sport Discipline* (Atletik). Teori ini mencakup pandangan abstrak tentang evaluasi prestasi olahraga atlet kalimantan timur pada cabang olahraga atletik.

Middle theory berada diantara *grand theory* dan *applied theory*. *Middle theory* dalam penelitian ini akan lebih fokus kepada teori **Evaluasi**, teori **Program latihan**, teori **Atletik Nomor Lari Jarak Jauh**. Dan ini termasuk dalam identifikasi penulis menganalisa kekurangan para atlet jarak jauh di kalimantan timur.

Applied theory adalah teori yang langsung diterapkan dalam konteks praktis, seperti tindakan sehari-hari. Teori terapan pada kasus ini akan berfokus pada **teori Evaluasi**, **teori Program Latihan**, dan **teori Daya Tahan pada olahraga prestasi atletik nomor lari jarak jauh**.

1. Hakikat Evaluasi

Evaluasi memiliki makna dan pemahaman yang berbeda-beda, sesuai dengan yang disebutkan oleh pakar-pakar terkemuka yang mengungkapkan pengertian daripada evaluasi tersebut. Evaluasi merupakan suatu proses seseorang dalam mengambil sebuah keputusan. Adapun yang mengatakan evaluasi adalah suatu hasil dari pengumpulan data dan gambaran yang nantinya dapat menyimpulkan sebuah informasi menjadi suatu keputusan atau saran.

Arief et. al. (2019, 4) evaluasi adalah pemberian nilai terhadap kualitas sesuatu. Selain dari itu, evaluasi juga dapat dipandang sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif-alternatif keputusan. Oleh karenanya evaluasi dapat dikatakan suatu proses menganalisis, meninjau dan menilai metode, alat dan produk tertentu. Sehingga terciptalah suatu informasi/data penilaian yang berpengaruh untuk mengambil keputusan. Evaluasi sendiri merupakan upaya untuk memperoleh *feedback* perbaikan program dengan tujuan kebutuhan analisa, seberapa baik dan bagusnya metode latihan dalam meningkatkan prestasi atlet selama pelaksanaan latihan.

Menurut Robby (2021, 14) Evaluasi memiliki dua peran yaitu formatif dan sumatif. Evaluasi dikategorikan sebagai formatif jika hasil evaluasi yang akan digunakan untuk meningkatkan program sementara pendekatan evaluasi sumatif sering digunakan untuk membantu dalam

membuat keputusan tentang kelanjutan atau adopsi sebuah program. Evaluasi perlu dilakukan mulai dari langkah-langkah awal dengan maksud agar kekurangan dan kekeliruan tidak berlanjut, memberikan akibat yang buruk.

a. Evaluasi Metode

Dalam sebuah metode latihan terdapat beberapa komponen utama fisik yang dilibatkan, bahkan hampir semua. Dan tentu hal ini sangat penting, karena komponen tersebut merupakan pendukung dan penunjang performa latihan fisik. Komponen utama fisik yang ada dalam satu metode latihan semata-mata tidak bisa berdiri sendiri karena dalam konsep latihan banyak unsur dalam meningkatkan performa fisik atlet. Menurut Djamarah et. al. (2010:95) Metode latihan (*drill*) adalah suatu cara mengajar dengan latihan secara berulang-ulang atau terus menerus untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu.

Untuk melaksanakan evaluasi metode latihan perlu adanya informasi atau data yang didapatkan melalui proses dari hasil pengukuran. Karena pemilihan alat ukur yang spesifik disesuaikan dengan cabang olahraga dapat membantu dan menentukan pemahaman yang diinginkan tentang evaluasi metode latihan fisik. Metode latihan yang efektif dapat memaksimalkan efek latihan atlet, mengurangi resiko cedera yang diakibatkan latihan berlebihan serta memastikan keseimbangan beban latihan dan pemulihan fisik

(Ruibin Jin et. al., 2024). Selain itu evaluasi metode latihan juga mempunyai tujuan, dimana tujuan tersebut menjadi tolak ukur seberapa besar keberhasilan pelatih dalam merancang program latihan yang direalisasikan melalui pembagian metode-metode latihan yang diterapkan. Sehingga peneliti juga bisa mengetahui sisi keberhasilan dan kekurangan seorang pelatih dalam merealisasikan metode latihan tersebut.

b. Tujuan Evaluasi Metode

Evaluasi dilaksanakan dengan tujuan melihat tingkat keberhasilan objek yang akan dievaluasi. Menurut Arief et. al. (2019, 8) evaluasi pembelajaran bertujuan untuk mengetahui efisiensi dan efektifitas pembelajaran yang meliputi : tujuan, metode, konsep bahan ajar, media, sumber ajar, suasana belajar serta cara penilaian. Selain itu, evaluasi pembelajaran juga ditujukan untuk menilai efektifitas strategi pembelajaran. Tujuan evaluasi diuraikan sebagai berikut :

- 1) *Keeping track*, yaitu untuk menelusuri dan melacak proses belajar peserta didik sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah ditetapkan.
- 2) *Checking-up*, yaitu untuk mengecek ketercapaian kemampuan peserta didik dalam proses pembelajaran dan kekurangan - kekurangan peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran.

- 3) *Finding-out*, yaitu untuk mencari, menemukan dan mendeteksi kekurangan kesalahan atau kelemahan peserta didik dalam proses pembelajaran.
- 4) *Summing-up*, yaitu untuk menyimpulkan tingkat penguasaan peserta didik terhadap kompetensi yang telah ditetapkan.

Berdasarkan penjelasan tujuan evaluasi diatas dapat disimpulkan bahwa evaluasi program latihan adalah suatu kegiatan untuk melihat seberapa jauh dan berhasil para pelatih menerapkan program latihan kepada atlet sehingga atlet dapat meningkatkan performa latihannya melalui metode dan bentuk latihan tersebut yang tergabung dalam perencanaan program latihan. Tanpa adanya evaluasi, program latihan tidak akan tercapai.

c. Model-Model Evaluasi Metode

Menurut Arief et. al. (2019, 38) Model evaluasi menunjukan ciri khas pada tujuan evaluasi tersebut yang meliputi aspek yang akan dievaluasi dan pendekatannya. Dalam studi tentang evaluasi, banyak sekali dijumpai model-model evaluasi dengan format atau sistematika yang berbeda, sekalipun dalam beberapa model evaluasi. Hal ini dapat dikelompokkan model evaluasi, sebagai berikut.

- 1) Model evaluasi kuantitatif, yang meliputi : model *Tyler*; model teoritik Taylor dan Maguire, model CIPP, model ekonomi mikro.
- 2) Model evaluasi kualitatif, yang meliputi : model studi kasus, model iluminatif dan model responsif.

Berdasarkan pendapat dan pengelompokan model evaluasi diatas, diketahui bahwa penelitian yang akan penulis teliti adalah Model Evaluasi Kuantitatif dengan Model Evaluasi CIPP karena CIPP merupakan model evaluasi yang dilakukan secara kompleks meliputi *context*, *input*, *process* dan *product*. Pemilihan model evaluasi CIPP dalam penelitian ini dikarenakan model ini dapat mengevaluasi program secara detail dan spesifik, sehingga lebih memudahkan evaluator dalam mengambil keputusan (Marina et. al., 2017, 5).

d. Model CIPP (Contex, Input, Process dan Product)

Model CIPP untuk evaluasi adalah suatu kerangka kerja yang komprehensif untuk membimbing evaluasi program, proyek, personil, produk, institusi dan sistem (Eny et. al., 2021, 43). Menurut Arief et. al. (2019, 44) Model CIPP berorientasi kepada suatu keputusan (*a decision oriented evaluation approach structured*). Tujuannya membantu kepala madrasah dan guru di dalam membuat keputusan. Evaluasi diartikan sebagai suatu proses menggambarkan, memperoleh dan menyediakan informasi yang berguna untuk menilai alternatif keputusan. Sesuai dengan nama modelnya, model ini membagi empat jenis kegiatan evaluasi, yaitu :

- 1) *Context evaluation to serve planning decision*, yaitu konteks evaluasi untuk membantu merencanakan keputusan,

menentukan kebutuhan yang akan dicapai oleh program pembelajaran dan merumuskan tujuan program pembelajaran.

- 2) *Input evaluation, structuring decision.* Kegiatan evaluasi bertujuan untuk membantu mengatur keputusan, menentukan sumber-sumber yang ada, alternatif apa yang akan diambil, apa rencana dan strategi untuk mencapai tujuan dan bagaimana prosedur kerja untuk mencapainya.
- 3) *Process evaluation, to serve implementing decision.* Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk membantu melaksanakan keputusan. Pertanyaan yang harus anda jawab adalah bagaimana suatu rencana telah dilaksanakan, apakah rencana tersebut sesuai dengan prosedur kerja dan apa yang harus diperbaiki.
- 4) *Product evaluation, to serve recycling decision.* Kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk membantu keputusan selanjutnya. Pertanyaan apa yang harus anda jawab adalah hasil apa yang telah dicapai dan apa yang dilakukan setelah program berjalan.

Dari penjelasan tentang empat komponen dalam model evaluasi CIPP, bisa dijelaskan bahwa model ini lebih komprehensif, karena objek evaluasinya tidak hanya pada hasil semata, tetapi juga pada konteks, input, proses maupun hasilnya (Haryanto, 2020:98)

2. Program Latihan (Periodisasi Latihan)

Program latihan merupakan sebuah prosedur yang sistematis dan terencana dengan menitikberatkan pada tujuan prestasi olahraga yang

disesuaikan dengan cabang olahraga, sejalan dengan apa yang dikatakan Lorenz et. al. (2010) *Periodization is the planned manipulation of training variables (load, sets, and repetitions) to maximize training adaptations and prevent the onset of overtraining syndrome*. Yang artinya program latihan didesain sedemikian rupa dengan tujuan memaksimalkan adaptasi latihan dengan volume dan intensitas latihan yang terstruktur dengan pembebanan latihan yang sesuai serta mencegah atau meminimalisir terjadinya *overtraining* pada latihan.

Menurut Bompa et. al. (2009, 128) terdapat 2 hal aspek penting dalam program pembinaan latihan, diantaranya, a) *Periodization divides the annual training plan into smaller training phases, making it easier to plan and manage the training program and ensure that peak performance occurs at the main competition*, b) *Periodization structures the training phases to target biomotor abilities, which allows the athlete to develop the highest levels of speed, strength, power, agility, and endurance possible*. Dari penjelasan tersebut program pembinaan latihan apabila disusun dengan baik dan terencana maka pelatih dapat menargetkan kemampuan biomotor atlet untuk berkembang dan meningkatkan kecepatan, kekuatan, *power*, kelincahan, dan daya tahan setinggi mungkin. Penjelasan diatas menyimpulkan jika, proses pemberian latihan tidak sesuai maka hasilnya pun tidak akan maksimal bahkan bisa terjadinya resiko *overtraining*. Oleh karena itu peran seorang

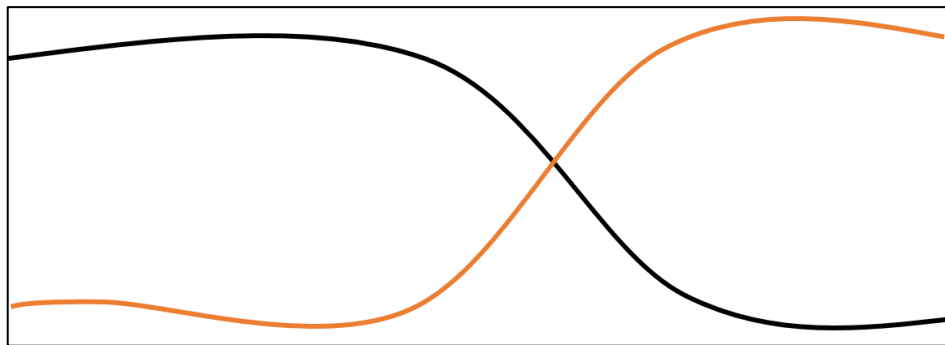
pelatih harus bisa memahami dan menganalisa dalam merancang program latihan serta merealisasikan pada program latihan.

Dalam pembuatan program latihan tentu saja bukan hanya sekedar membuat, namun isi yang ada didalamnya harus efektif dan efisien, karena semakin banyak pengetahuan pelatih dalam merancang program maka semakin memuaskan juga hasil yang akan dicapai. Sama halnya dengan yang dijelaskan oleh Bompa et. al. (2019, 165) *To be efficient, coaches must be well organized and use periodization as a tool for planning an athlete's training. Even coaches who are extremely knowledgeable can compromise their effectiveness if they lack good planning skills.* Oleh karenanya, tentu kualitas pelatih akan menentukan hasil terbaik atlet yang akan dilatihkan.

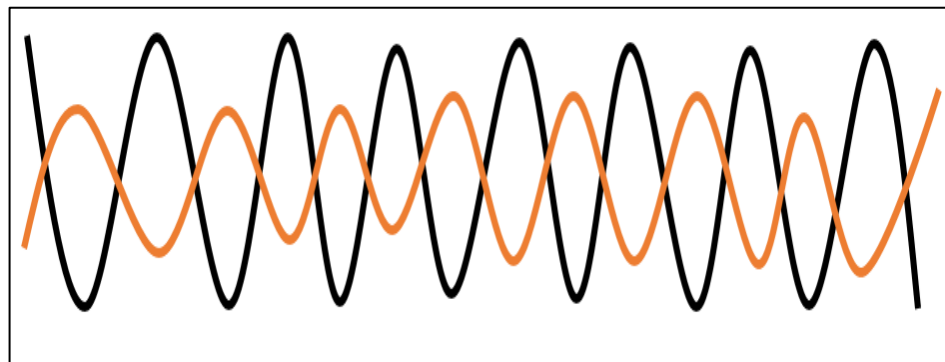
Memasuki era digitalisasi yang luar biasa, tentu saja akan berdampak pada semua lini perkembangan termasuk olahraga khususnya dibidang kepelatihan. Saat ini Program latihan atau periodisasi latihan terdapat 3 jenis diantaranya Program latihan Tradisional/Linier, Program Latihan *Undulating*, dan Program Latihan Blok. Sama seperti yang dikemukakan Gustavo et. al. (2022) *some periodization models have been largely investigated, such as the classic or traditional (TP), block (BP), and undulating (UP) periodization.* Pliauga et. al. (2018) *In the Traditional Periodization model proposed by Matveev, macrocycles and mesocycles are arranged for transition from high-volume and low-intensity workloads to high-intensity and low-volume workloads.*

Moreover, this model is based on the simultaneous development of many fitness components (e.g. aerobic capacity, strength, power) within a regular workload distribution. Untuk periodisasi linear, undulating dan blok dapat dilihat pada gambar.

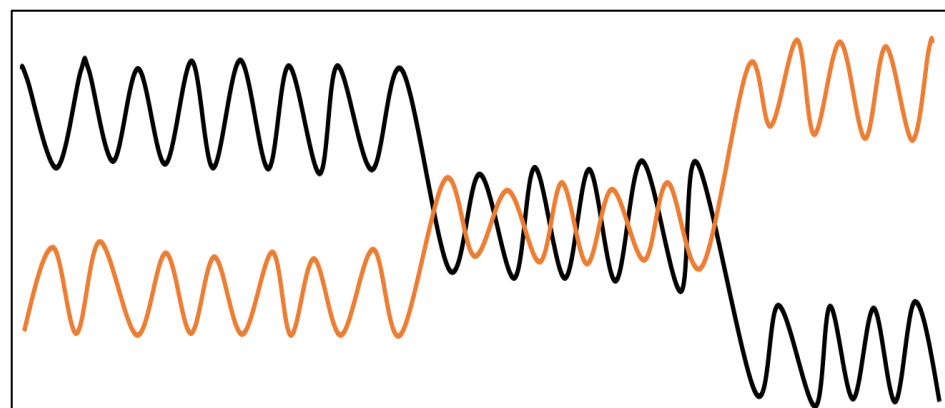
Gambar 1. Periodisasi Linier.



Gambar 2. Periodisasi Undulating.



Gambar 3. Periodisasi Blok.



DeWeese et. al. (2015) *Traditional-periodized training can be divided into three stages or levels: the macrocycle (long-length cycle), the mesocycle (middle-length cycle), and the microcycle (short-length cycle, or day-to-day variation). Each macro- and mesocycle generally begins with high-volume, low-intensity training and ends with high-intensity, low-volume training. The macro- and mesocycle can consist of four fitness phases: (a) preparation (general and special), (b) competition, (c) peaking, and (d) transition or active rest. These phases typically have different goals and can require different degrees of variation within the training elements.*

Dalam Fadli et. al. (2023) Prestes mengatakan *Undulating periodization is the variation of intensity and volume that varies more every day or every week dan Buford, Rossi, Smith and uses maximum repetitions to determine the intensity of the exercise.* DeWeese et. al. (2015) *Greater variation is necessary as a result of several factors, including: (a) advanced athletes train with greater volumes and intensities than beginners and novices, and may be closer to a non-functional overreaching or overtraining threshold, thus require greater fatigue management resulting from greater variation and (b) as genetic limitations are approached, greater variation and novel approaches to training may be necessary to adequately disturb homeostasis and “provoke” additional adaptation.*

Lorenz et. al. (2015) *Block periodization is an approach to the periodization of strength that has experienced a renewed interest of late. Block periodization involves highly concentrated, specialized workloads. Each step in the training cycle has a large volume of exercises focused on specific, targeted training abilities to ensure maximum adaptation.*

Dari penjelasan ketiga konsep model program latihan/periodiasi diatas mempunyai spesifiknya masing-masing. Dan apabila dikorelasikan dengan cabang olahraga atletik yang merupakan cabang olahraga individu, untuk lebih disarankannya adalah menggunakan program latihan tradisional atau linier dengan sistem *microcycle* yang fleksibel bisa 1, 2 ataupun 3. Menurut Gonzalez (2021) *Designing training programs is challenging to induce optimal training adaptations and maximize performance for athletes. Despite traditional training periodization provides coaches and athletes basic guidelines for structuring and planning an effective training for two-three peaks of performance.* Dalam Gozalez (2021) Solli dan Arroyo menjelaskan *This periodization has resulted successful at present in individual sports as shown.*

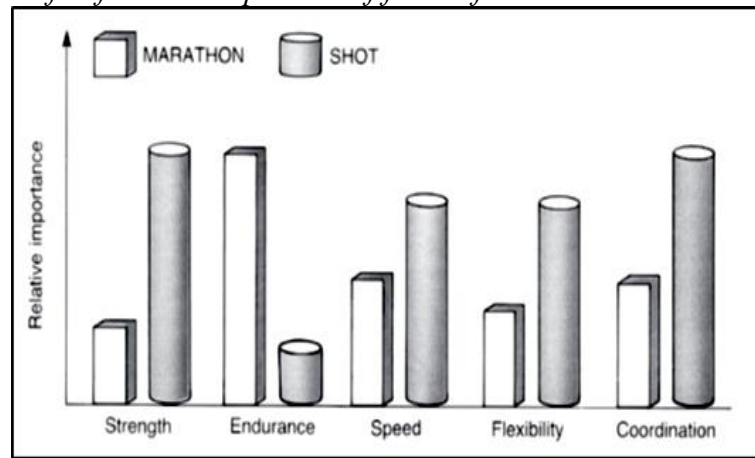
Dengan demikian para pelatih sudah seharusnya mengetahui dan memahami program latihan yang tepat, sehingga pelatih dapat merancang periodiasasi latihan untuk atlet yang disesuaikan dengan usia serta level kompetisi/perlombaan yang akan diikuti.

3. Olahraga Prestasi Atletik Nomor Lari Jarak Jauh

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga terukur yang paling populer dari masa ke masa dengan banyaknya nomor yang diperlombakan. Mulai dari lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), lari jarak jauh (*long distance*), nomor lompat (*jump*), dan nomor lempar (*throw*). Pada pembahasan disiplin ilmu atletik penulis akan membahas nomor lari jarak jauh, nomor lari jarak jauh menurut Eddy et. al. (2017, 2) ditinjau dari jarak tempuh yaitu 3000 m sampai dengan 42.195 km (marathon). Artinya pada nomor jarak lari 5000 m dan 10000 m merupakan bagian dalam lari jarak jauh.

Atlet lari jarak jauh memerlukan kemampuan fisik yang optimal seperti daya tahan, daya tahan kecepatan serta Vo₂max yang tinggi agar dalam suatu perlombaan atlet mendapatkan hasil yang memuaskan dan maksimal. Alvero et. al. (2020) *Physiological variables such as maximal oxygen uptake (Vo₂max), velocity at maximal oxygen uptake (Vo₂max), running economy (RE) and changes in lactate levels are considered the main factors determining performance in long-distance races.*

Gambar 4. *Profile for the components of fitness for the marathon and shot*



(Peter J L Thompson, 2009)

Menurut Michael (2010) *Long distance running, by its very nature is an endurance activity. Training accentuates the running body's adaptation to a higher endurance demand, and within distance running there are various methods to assist with developing endurance, which will be regularly referred to throughout this study, including long runs, interval and fartlek training.* Dengan penjelasan diatas penulis sependapat bahwa daya tahan merupakan komponen fisik utama untuk menunjang seorang atlet lari jarak jauh, termasuk didalamnya terdapat daya tahan kecepatan dan Vo2max.

Daya tahan, secara fisiologi lebih menitikberatkan pada Kardiorespiratori (kerja jantung dan paru-paru). Karena daya tahan bersifat mampu melawan rasa lelah saat berlatih ataupun setelah berlatih. Menurut Harsono (2016, 11) Daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang

berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut. Sementara itu Dikdik et. al. (2019, 149) Daya tahan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas/kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, disertai dengan pemulihan yang cepat.

Tujuan dari daya tahan sendiri adalah menekan denyut nadi istirahat (nadi basal) serendah mungkin, mendorong denyut nadi kerja maksimal setinggi mungkin, dengan defleksi aerobik – anaerobik selambat mungkin. Umumnya sistem energi tubuh manusia dibagi menjadi dua bagian, yaitu Aerobik dan Anaerobik. Sistem energi aerobik adalah sistem energi tubuh dengan wujud penyediaannya gerak yang bergantung kepada oksigen, sedangkan anaerobik sebaliknya sistem energi tubuh dengan wujud penyediaan gerakannya tanpa oksigen. Untuk lebih jelasnya tabel 2.

Tabel 2. Sistem Energi Tubuh Manusia

No	Mekanisme			Lama Kerja
I		→	ATP ADP+Energi	1-2 detik
II	KP+ADP	→	ATP+C (Anaerob Alaktasid)	6-8 detik
III	Glukosa+ADP	→	ATP+Laktat (Anaerob Laktasid)	8-120 detik
IV	Glukosa+O ₂ +ADP	→	APT+Air+CO ₂ (Aerob Alaktasid)	3600 detik
V	Lemak+O ₂ +ADP	→	APT+Air+CO ₂ (Aerob Alaktasid)	Tak Terbatas

(Dikdik et. al., 2019)

Pada dasarnya menurut Rushall dan Pyke dalam Harsono (2016, 14) ada tiga sistem latihan atau *basic form* yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskular, yaitu sistem :

- a. Latihan Kontinu (*continuous training*)
- b. Fartlek (*playing with speed*)
- c. Latihan Interval (*interval training*)

Jadi sistem yang dimaksud diatas merupakan metode peningkatan latihan daya tahan. Sementara itu Dikdik et. al (2019, 162-168) mengatakan metode latihan dan bentuk latihan daya tahan, sebagai berikut :

- a. Lari jauh dengan irama tetap.
- b. Lari jauh dengan irama berubah-ubah.
- c. *Fartlek/speed play*.
- d. Latihan dengan prinsip interval.
- e. Metode latihan interval yang ekstensif.
- f. Metode latihan interval yang intensif.
- g. Lari tempo (*tempo run*).
- h. Aerobik maksimal.

Adapun pendapat Peter (2009, 93) khususnya pada cabang olahraga atletik bahwa *General endurance is developed mainly through continuous, extensive repetition and fartlek training. The pace used for both these methodes should be based on the athlete's running rhytms.*

Dan terdapat metode latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan daya tahan :

- a. *Slow Continuous Runs (Goal: regeneration).*

Pace : Easy rhythm, Volume up to 30 minutes, Rest not applicable.

- b. *Long Slow Distance Runs (Goal: general endurance).*

Pace : Marathon rhythm and slower, Volume 60-150 minutes, Rest not applicable.

- c. *Medium Continuous Runs (Goal: general endurance).*

Pace : $\frac{1}{2}$ Marathon to Marathon rhythm, Volume 30-60 minutes, Rest not applicable.

- d. *Fast Continuous Runs (Goal: general endurance).*

Pace : 10 km to $\frac{1}{2}$ Marathon rhythm, Volume up to 10-45 minutes, Rest not applicable.

- e. *Extensive Repetition Training (Goal: emphasise aerobic endurance).*

Pace : 3000 m to 10000 m rhythm, Volume increases with the competition distance, Rest depends on the individual runs in the sessions (see sample sessions).

- f. *Fartlek (Goal: aerobic and lactate endurance)*

Pace : rhythmic 'speed-play', Volume 10-45 minutes, increases with the competition distance, Rest not applicable but the 'easier' sections should still be active running.

Metode latihan jenis latihan yang dijelaskan diatas semua dapat mengembangkan dan meningkatkan daya tahan diantaranya :

- a. Membangun, mengembangkan dan meningkatkan Daya Tahan Umum (*Endurance*).
- b. Membangun, mengembangkan dan meningkatkan Daya Tahan Kecepatan (*Speed Endurance / Stamina*).
- c. Membangun, mengembangkan dan meningkatkan Daya Kekuatan (*Strength Endurance*).
- d. Memelihara dan mempertahankan Daya Tahan.

Berdasarkan penjelasan diatas kita dapat menyimpulkan bahwa daya tahan, daya tahan kecepatan dan Vo2max yang tinggi merupakan komponen fisik dengan tingkat pengembangannya cukup sulit. Sebab, untuk mengembangkan daya tahan memerlukan proses yang lama bisa berminggu-minggu, bulanan bahkan tahunan untuk mendapatkan hasil latihan yang optimal dengan berbagai perhitungan, sehingga apabila dalam memberikan program latihan dan metode latihan tidak tepat maka atlet akan mengalami *overtraining* bahkan latihan lama namun tidak terdapat *training effect*-nya dikarenakan program berlebihan atau kurang tepat dalam memberikan metode latihan khusus spesialisasi atlite jarak jauh.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Dalam penelitian ini, penulis mengadopsi dari penelitian sebelumnya dengan kombinasi spesifik pada program latihan nomor latihan jarak jauh pada cabang olahraga atletik. Penulis juga menggunakan penelitian yang

sudah ada sebagai bahan untuk mendapatkan gambaran penelitian ini. Adapun penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Atlet Cabor Atletik pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Riau” oleh Robby Septian (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Riau. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian ini pengurus di PPLP Riau, pelatih, dan atlet dibawah pembinaan PPLP Riau. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil evaluasi program pelaksanaan pembinaan atlet cabor atletik pada PPLP Riau sudah berjalan dengan cukup baik, meliputi: (1) *context*, evaluasi program pelaksanaan pembinaan atlet cabor atletik pada PPLP Riau sebesar 2,99 masuk kategori baik; latar belakang program tergolong kurang, tujuan program pembinaan sudah baik, dan program pembinaan berjalan dengan baik, (2) *input*, evaluasi program pelaksanaan pembinaan atlet cabor atletik pada PPLP Riau, sebesar 2,77 masuk kategori baik; pelatih mempunyai latar belakang baik, rekrutmen atlet masih kurang, sarana dan prasarana masih kurang, pendanaan tergolong dalam kategori kurang, dan dukungan orang tua tergolong

dalam kategori baik (3) *process*, evaluasi program pelaksanaan pembinaan atlet cabor atletik pada PPLP Riau, sebesar 3,09 masuk dalam kategori baik; pelaksanaan program pembinaan sudah berjalan baik, namun pelaksanaan monitoring tergolong masih kurang, dan (4) *product*, evaluasi program pelaksanaan pembinaan atlet cabor atletik pada PPLP Riau sebesar 2,98 masuk dalam kategori baik; prestasi pada tingkat kabupaten atau kota sudah baik, tingkat provinsi sudah baik, namun tingkat nasional tergolong kurang.

2. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya” oleh Masaji et. al. (2024). Penelitian ini berfokus mengevaluasi Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian pelatihn dari cabang olahraga renang, panahan, dan taekwondo, satu wali kelas, dan 6 atlet yang berasal dari cabang olahraga renang, panahan, dan taekwondo. Teknik pengumpulan data tidak disebutkan. Teknik analisa penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Hasil penenlitian menunjukan proses pembinaan prestasi dan akademik pada SLOMPN Universitas Negeri Surabaya pada *context*, *input*, *process*, dan *product* hanya memerlukan sedikit evaluasi tim dan perbaikan sekaligus penambahan pada sarana dan prasarana yang ada. Pada hasil penelitian juga didapati kendala mengenai surat keputusan atlet, pelatih, dan tenaga pendukung yang

membuat belum adanya kejelasan pasti untuk atlet, pelatih, dan tenaga pendukung. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh prorses berjalannya program SLOMPN Universitas Negeri Surabaya sudah berjalan dengan baik, namun masih harus adanya perbaikan mulai dari koordinasi tim, perbaikan dan penambahan sarana prasaranan dan perlunya surat keputusan yang ditujukan untuk atlet, pelatih, dan tenaga pendukung.

3. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Latihan Bola Tangan” oleh Nabila et. al. (2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada ABTI Kabupaten Sumenep. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context, input, process, product*. Subjek penelitian ketua pengcab, pelatih dan atlet putra putri bola tangan Kabupaten Sumenep. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan angket. Teknik analisa penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian program CIPP mendapatkan kriteria baik. dengan hasil *context* 3,25 (baik), *input* 2,84 (baik), *process* 3,28 (sangat baik), *product* 2,81 (baik), dan hasil dari evaluasi CIPP 3,04 dengan kriteria baik. Simpulannya komponen *context* yang mengevaluasi suatu program pembinaan latihan bola tangan berkategori baik. Dengan indikator latar belakang program pembinaan sangat baik, tujuan program pembinaan baik, dan program pembinaan juga sudah baik. Komponen *input*, baik

dengan indikator sumber daya manusia berkategori baik, program pelatih sangat baik, pendanaan baik, sarana dan prasarana baik, dan dukungan orang tua masih kurang. Komponen *process*, sangat baik dengan indikator implementasi baik, koordinasi sangat baik, dan monitoring sudah baik. Komponen *product*, baik dengan indikator prestasi yang baik.

4. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Latihan Cabang Olahraga Sepatu Roda Klub King Inline Skate Singaperbangsa (Kiss) Karawang” oleh Nur et. al. (2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada Cabang Olahraga Sepatu Roda Klub King Inline Skate Singaperbangsa (Kiss) Karawang. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian pelatih dan atlet klub Olahraga Sepatu Roda Klub King Inline Skate Singaperbangsa (Kiss) Karawang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi, dan wawancara. Teknik analisa dengan pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini yaitu evaluasi program latihan cabang olahraga sepatu roda klub King inline skate singaperbangsa Karawang, maka keseluruhan indikator mendapatkan kriteria baik yang berarti program latihan sudah berjalan dengan optimal.
5. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Latihan Panjat Tebing Dalam Persiapan Porprov 2023 Kota Jambi” oleh Aldo (2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan

(4) produk pada Olahraga Panjat Tebing Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian adalah seluruh atlet panjat tebing kota Jambi. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi, observasi, wawancara dan angket. Teknik analisa dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian pada angket konteks yang menggunakan angket dengan jumlah butir soal 12. memperoleh total skor (mentah) sebesar 131, dengan skor maksimal (max) 168 sehingga diperoleh skor persentase sebesar 78%. Temuan penelitian pada angket input yang menggunakan angket dengan jumlah butir soal 16. memperoleh total skor (mentah) sebesar 103, dengan skor maksimal (max) 224 sehingga diperoleh skor persentase sebesar 46%. Temuan penelitian pada angket proses yang menggunakan angket dengan jumlah butir soal 5. memperoleh skor (mentah) sebesar 70, dengan skor maksimal (max) 70 sehingga diperoleh skor persentase sebesar 100%. Temuan penelitian pada angket produk yang menggunakan angket dengan jumlah butir soal 7. memperoleh skor (mentah) sebesar 98, dengan skor maksimal (max) 98 sehingga diperoleh skor persentase sebesar 100%. Dengan kesimpulan Evaluasi Program Latihan Panjat Tebing Dalam Persiapan PORPROV 2023 Kota Jambi sudah berjalan dengan baik, hanya saja pada kendala pendanaan dan sarana dan prasarana yang sangat di perlukan guna menunjang prestasi atlet lebih baik lagi.

6. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepak Bola di Kota Bima NTB” oleh Ade Hermansyah (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada Olahraga Sepak Bola Kota Bima NTB. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian adalah pengurus, pelatih dan atlet Persekobi Kota Bima. Teknik pengumpulan data menggunakan, observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga sepak bola di Kota Bima masih kurang baik. Pada evaluasi program pembinaan prestasi Sepak Bola di Kota Bima, dari segi *context* sudah berjalan dengan baik. Dari segi *input* masih kurang baik dikarenakan sarana dan prasarana cabang olahraga sepak bola di Kota Bima masih sangat kurang. Begitu juga dengan pendanaan yang belum tersalurkan secara keseluruhan dan dukungan orang tua yang kurang dikarenakan masalah dana. Dalam segi *input* terdapat pelatih dan atlet sesuai dengan yang diharapkan. Dari segi *process* masih sangat kurang dikarenakan pelaksanaan program pembinaan dan monev (monitoring dan evaluasi) belum dilaksanakan sesuai dengan ketentuan, walaupun dalam pelaksanaan program latihannya sudah berjalan dengan baik. Dari segi *product* secara

keseluruhan prestasi yang telah diraih sudah baik, dapat dilihat dari hasil dokumentasi prestasi-prestasi yang pernah diraih oleh atlet-atlet sepak bola Kota Bima.

7. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Prestasi Klub Badminton Juanda Sport Center Kota Sungai Penuh Berbasis Cippo” oleh Rafi et. al. (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada klub Olahraga Badminton Juanda Sport Center Kota Sungai Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian adalah pengurus, pelatih dan atlet klub badminton Juanda Sport Center. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan program pembinaan olahraga prestasi Klub Badminton Juanda Sport Center ditinjau dari *context* sudah cukup efektif. Program pembinaan ditinjau dari *input* kurang efektif, terutama dalam kualitas pelatih serta atlet. Program pembinaan ditinjau dari *process* juga kurang efektif, khususnya pelaksanaan program latihan dan pengawasan. Program pembinaan ditinjau dari segi *product* cukup efektif dan program pembinaan ditinjau dari outcome cukup efektif. Secara keseluruhan, program pembinaan olahraga prestasi tergolong kurang efektif dan perlu dilakukan revisi program. Berdasarkan hasil evaluasi program

pembinaan, yang perlu menjadi prioritas utama klub badminton Juanda Sport Center untuk meningkatkan prestasi atlet badminton adalah peningkatan waktu latihan dan kualitas pelatih.

8. Penelitian ini berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Pencak Silat Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda) Kabupaten Gunungkidul Tahun 2019” oleh Danar Ariyanto (2020). Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Subjek penelitian adalah pelatih dan atlet. Model evaluasi yang digunakan adalah model survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dengan prosentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembinaan Olahraga Pencak Silat pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) di Kabupaten Gunungkidul tahun 2019 berkategori “sangat kurang” sebesar 8%, kategori “kurang” sebesar 24,00%, kategori “sedang” sebesar 36,00%, kategori “baik” sebesar 20,000%, kategori “sangat baik” sebesar 12,00%. (2) Faktor Endogen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 4,00%, kategori “kurang” sebesar 24,00%, kategori “sedang” 48,00%, kategori “baik” sebesar 12,00%, kategori “sangat baik” sebesar 12,00%. (3) Faktor Eksogen berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8%, kategori “kurang” sebesar 28,%, kategori “sedang” sebesar 40%, kategori “baik” sebesar 20%, kategori “sangat baik” sebesar 4%.

9. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Pencak Silat Provinsi Kepulauan Riau” oleh Zulfikar (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada PPLPD Pencak Silat Provinsi Riau. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Subjek penelitian adalah pengurus, pelatih dan atlet PPLPD Pencak Silat Provinsi Riau. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan angket. Hasil penelitian menunjukkan empat variabel yang dievaluasi. Evaluasi konteks menunjukkan relevansi program dan tujuan program yang sudah baik sehingga konteks sudah berjalan baik. Input secara umum tergolong baik; tetapi masih terdapat kekurangan dalam pelaksanaannya seperti seleksi atlet yang tidak diselenggarakan, kurangnya perhatian pemerintah tentang pendanaan dan sarana prasarana yang layak dan sesuai untuk standar kompetisi. Evaluasi proses menunjukkan proses pembinaan yang ada di PPLPD sudah berjalan dengan baik, terutama dalam pelaksanaan program latihan meliputi peralatan latihan memadai. Pelaksanaan program latihan berjalan sesuai dengan tujuan program dan mendapat respon positif dari pengurus, pelatih dan atlet. Namun monitoring masih kurang intensif dilakukan oleh tim dispora untuk menambah motivasi para atlet agar

mencapai prestasi yang diinginkan.. Evaluasi produk menunjukkan suatu hasil prestasi yang baik dari program pembinaan seperti kontribusi atlet, prestasi atlet dan akademik atlet. Atlet-atlet memberikan kontribusinya dari perolehan medali emas, perak dan perunggu saat mengikuti pertandingan dan kejuaraan yang membanggakan baik di tingkat daerah maupun nasional, tetapi untuk prestasi di tingkat internasional belum tercapai.

10. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Latihan Fisik Atlet Tenis Meja” oleh Ella et. al. (2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada Fisik atlet Tenis Meja Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian adalah Pengprov PTMSI Gorontalo, KONI Gorontalo, pelatih dan atlet Tenis Meja Gorontalo. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan kuesioner sampel. Adapaun hasil penelitian evaluasi konteks (*Context*) mengidentifikasi tujuan dan kebutuhan program latihan, menemukan bahwa program ini penting untuk meningkatkan performa atlet. Evaluasi input (*Input*) menilai sumber daya yang digunakan, termasuk fasilitas, alat latihan, dan kualifikasi pelatih, yang sebagian besar memadai namun perlu peningkatan di beberapa area. Evaluasi proses (*Process*) memeriksa pelaksanaan program latihan,

menemukan bahwa meskipun latihan dilakukan secara rutin dan terstruktur, ada beberapa aspek yang memerlukan perbaikan, seperti variasi latihan dan penyesuaian intensitas. Evaluasi produk (*Product*) mengevaluasi hasil akhir dari program latihan, menunjukkan peningkatan signifikan dalam kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan atlet, meskipun beberapa indikator performa belum mencapai target optimal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program latihan fisik yang diterapkan cukup efektif tetapi masih memerlukan beberapa perbaikan untuk mencapai hasil yang diinginkan di PON 2024. Rekomendasi diberikan kepada pelatih dan pengelola program untuk melakukan penyesuaian berdasarkan temuan penelitian ini, guna memastikan para atlet dapat berkompetisi dengan performa terbaik mereka.

11. Penelitian yang berjudul, “*Program Evaluation of Coaching Class Performance Specific Sports in SMAN 1 Sukabumi*” Yusep Permana (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada program pembinaan prestasi SMAN 1 Sukabumi. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian adalah Pengurus olahraga pembinaan prestasi, pelatih dan atlet yang dibina SMAN 1 Sukabumi yaitu, Sepak Bola, Bola Basket Bola Voli, Futsal, Bulutangkis, Atletik, Pencak Silat, Renang, Taekwondo, Anggar Karate dan lainnya. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kualitatif.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, pengamatan (observasi) dan studi dokumentasi. Didapatkan hasil penelitian pada Context pembahasan mengenai latar belakang program dan tujuan program pembinaan. Evaluasi Input pembahasan mengenai penerimaan atlet, pelatih, dana, sarana dan prasarana. Evaluasi Process pembahasan mengenai pelaksanaan program latihan, konsumsi/gizi, koordinasi dan komunikasi. Evaluasi Product yaitu mengenai hasil capaian prestasi yang di dapat pada pembinaan prestasi kelas khusus olahraga SMA Negeri 1 Kota Sukabumi, dengan kesimpulan program pembinaan prestasi olahraga kelas khusus olahraga SMA Negeri 1 Kota Sukabumi Pentingnya komunikasi dan koordinasi dari stakeholder olahraga belum berjalan sesuai harapan dalam mencari donatur baik pihak pemerintah daerah dan swasta. Kesimpulan bahwa:(1) Program pembinaan prestasi olahraga kelas khusus olahraga dapat dijadikan model pembinaan prestasi di sekolah umum.

12. Penelitian ini berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Bulu Tangkis di Kabupaten Banyuasin” oleh Iyakrus et. al. (2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada pembinaan olahraga Bulutangkis di Banyuasin. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context, input, process, product*. Subjek penelitian adalah Pengurus Bulutangkis, pelatih dan atlet PBSI Banyuasin. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis

kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan angket. Hasil penelitian ini adalah analisis konteks program pembinaan pengurus PBSI Kabupaten Banyuasin mencapai kriteria keberhasilan bersyarat dengan persentase jawaban responden sebesar 68%, untuk analisis input mencapai kriteria berhasil dengan persentase jawaban sebesar 72%, analisis proses mencapai kriteria berhasil bersyarat dengan persentase 61%, serta analisis produk mencapai kriteria berhasil bersyarat dengan tingkat persentase sebesar 65%, sehingga penilaian dari evaluasi program pembinaan pengurus cabang PBSI Kabupaten Banyuasin mencapai kriteria berhasil bersyarat dengan tingkat persentase sebesar 65,5%. Hal ini menunjukkan bahwa PBSI memiliki tingkat keberhasilan yang cukup baik, analisis input PBSI di Kabupaten Banyuasin memiliki tingkat keberhasilan yang baik, analisis proses PBSI di Kabupaten Banyuasin memiliki tingkat keberhasilan yang cukup baik, dan analisis produk PBSI di Kabupaten Banyuasin memiliki tingkat keberhasilan dengan syarat.

13. Penelitian yang berjudul. “Evaluasi Program Latihan Asosiasi Sepak Bola Mataram” oleh Andi et. al. (2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada Asosiasi Sepak Bola Mataram. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian adalah pelatih kepala dan atlet sepak bola mataram. Teknik analisis data dalam

penelitian ini yaitu analisis kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Evaluasi Program latihan. Hasil penelitian, 1) pengukuran tes kondisi fisik predominan yang sudah dilaksanakan untuk setiap item tes dari 30 atlet sepak bola kota Mataram dalam prosentase rata-rata dalam kondisi baik, dengan 22 atlet yang mendapatkan kategori baik dari seluruh total 30 atlet, 2) Presentase hasil indikator penilaian evaluasi program latihan maka akan mendapatkan 64% yang diartikan bahwa secara keseluruhan program latihan atlet Sepak bola Kota Mataram dikatakan “KUAT.

14. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Latihan Atlet Puslatda Cabang Olahraga Renang NTB” oleh Triyono et. al. (2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada Puslatda Renang NTB. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context*, *input*, *process*, *product*. Subjek penelitian adalah pelatih dan atlet Puslatda renang NTB. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dihitung menggunakan SPSS versi 23 untuk mencari rata – rata nilai program latihan pra pertandingan, diperoleh kesimpulan bahwa rata – rata nilai dari program latihan pra pertandingan atlet PUSLATDA NTB adalah 56%. Dimana nilai persentase ini masuk dalam kategori “CUKUP”.

15. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Atlet Persatuan Selancar Ombak Indonesia (PSOI)” oleh Ilpake et. al. (2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada PSOI. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context, input, process, product*. Subjek penelitian adalah ketua, pelatih dan atlet PSOI. Teknik analisis data dalam penelitian ini tidak disebutkan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pertama Tujuan dari program latihan adalah mempersiapkan atlet untuk menghadapi berbagai kompetisi yang akan datang. Kedua Adanya program latihan, pelatih dan atlet, serta memiliki sarana dan prasarana. Ketiga Adanya persiapan program secara tertulis, dengan komponen latihan fisik, teknik dan taktik serta pengawasan oleh pelatih, namun masih kurangnya pengawasan dari pengurus. Keempat Adanya peningkatan sikap dan kualitas bermain atlet. Kelima Keberhasilan program dan peningkatan dari sebelumnya akan tetapi masih perlu perbaikan-perbaikan, secara keseluruhan program latihan bisa dilanjutkan dengan beberapa perbaikan.
16. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Latihan Psikologi dalam Periodisasi Latihan di Klub Akademi Bola Voli Buleleng (ABVB)” oleh Wasti et. al. (2021). Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model survei. Subjek penelitian adalah

pelatih Akademi Bola Voli Buleleng. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket, dan dokumentasi. Kesimpulan hasil penelitian yaitu Program psikologi dalam periodisasi memiliki bentuk yang sama dengan program fisik, teknik dan taktik, dimana disetiap tahap latihan memiliki bentuk yang berbeda. Program untuk atlet elit sudah lebih dulu dikenal oleh para pelatih. Hal ini menimbulkan permasalahan bagi para pelatih pada tingkat dasar dalam menyusun program latihan. Program latihan tingkat dasar lebih mengarah pada pembentukan karakter dan kepribadian atlet. Melaksanakan program ini lebih memberdayakan lingkungan latihan, khususnya pelatih yang dijadikan role model bagi para atletnya.

17. Penelitian yang berjudul. “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tinju pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur” Bernabas Wani (2018). Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model *Countenance* yaitu *context*, *process*, dan *outcomes*. Subjek penelitian adalah pelatih Akademi Bola Voli Buleleng. Teknik analisis data dalam penelitian ini tidak disebutkan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan triangulasi data. Hasil dari penelitian ini ialah 1) *antecedents* yang meliputi Seleksi atlet dan pelatih tinju di PPLP NTT baik karena diseleksi berdasarkan syarat dan ketentuan yang berlaku oleh pengprov,

Sarana dan prasarana, dan sumber dana baik karena sumber dana berasal dari Kemenpora dan ditopang oleh Pengprov 2) *Transaction* yang meliputi Pelaksanaan program latihan cabang olahraga tinju di PPLP NTT baik karena berjalan sesuai program latihan yang terjadwal. 3) *Outcome*, prestasi atlet tinju di PPLP NTT kurang dan menurun. Kesimpulannya bahwa dilihat dari aspek *Antecedent, Transaction dan Outcomes* prestasi dari cabang olahraga tinju mengalami penurunan prestasi.

18. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Latihan Fisik Sepak Bola menggunakan Metode CIPP” oleh Nur Ahmad Muharram (2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi: (1) konteks, (2) input, (3) proses, dan (4) produk pada Sekolah Sepak Bola Sragen. Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP yaitu *context, input, process, product*. Subjek penelitian adalah pelatih SSB se Kabupaten Sragen. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Dari penelitian tersebut dapat diketahui hasil dari penyusunan rencana program latihan fisik dari para pelatih untuk pencapaian kondisi puncak pemain yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi, berkaitan dengan tahap-tahap latihan dari 14 pelatih sebanyak 40,5% menjawab sudah sesuai, 47,6% menjawab ragu-ragu, dan 11,9% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan isi materi program dari 14 pelatih 45,2% menjawab sudah sesuai,

38,1% menjawab ragu-ragu, dan 16,7% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan dari 14 pelatih 50% menjawab sudah sesuai, 35,8% menjawab ragu-ragu, dan 14,2% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan metode-metode latihan dari 14 pelatih 38,1% menjawab sudah sesuai, 54,8% menjawab ragu-ragu, dan 7,1% menjawab tidak sesuai. Sedangkan hasil dari pelaksanaan pelatihan di lapangan untuk pencapaian kondisi puncak pemain berkaitan dengan tindakan pelatih sebelum pelaksanaan kegiatan sebesar 61,4%, berkaitan dengan penciptaan kondisi dalam pelatihan sebesar 76,2%, berkaitan dengan perbedaan spesialisasi pemain sebesar 71,4%, berkaitan dengan penggunaan metode-metode latihan sebesar 76,4%, berkaitan dengan interaksi antara pelatih dan pemain dalam proses pelatihan sebesar 73,8%, berkaitan dengan penggunaan peralatan dalam latihan fisik sebesar 64,3%, berkaitan dengan pemberian bimbingan dalam latihan sebesar 77,5%, berkaitan dengan evaluasi hasil pelatihan sebesar 69,4%.

19. Penelitian yang berjudul, “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Taekwondo Pada Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Timur” oleh Jemris Rubiyanto Allung (2018). Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi. Model evaluasi yang digunakan adalah model *Countenance* yaitu *context*, *process*, dan *outcomes*. Subjek penelitian adalah pelatih dan atlet PPLP NTT. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi

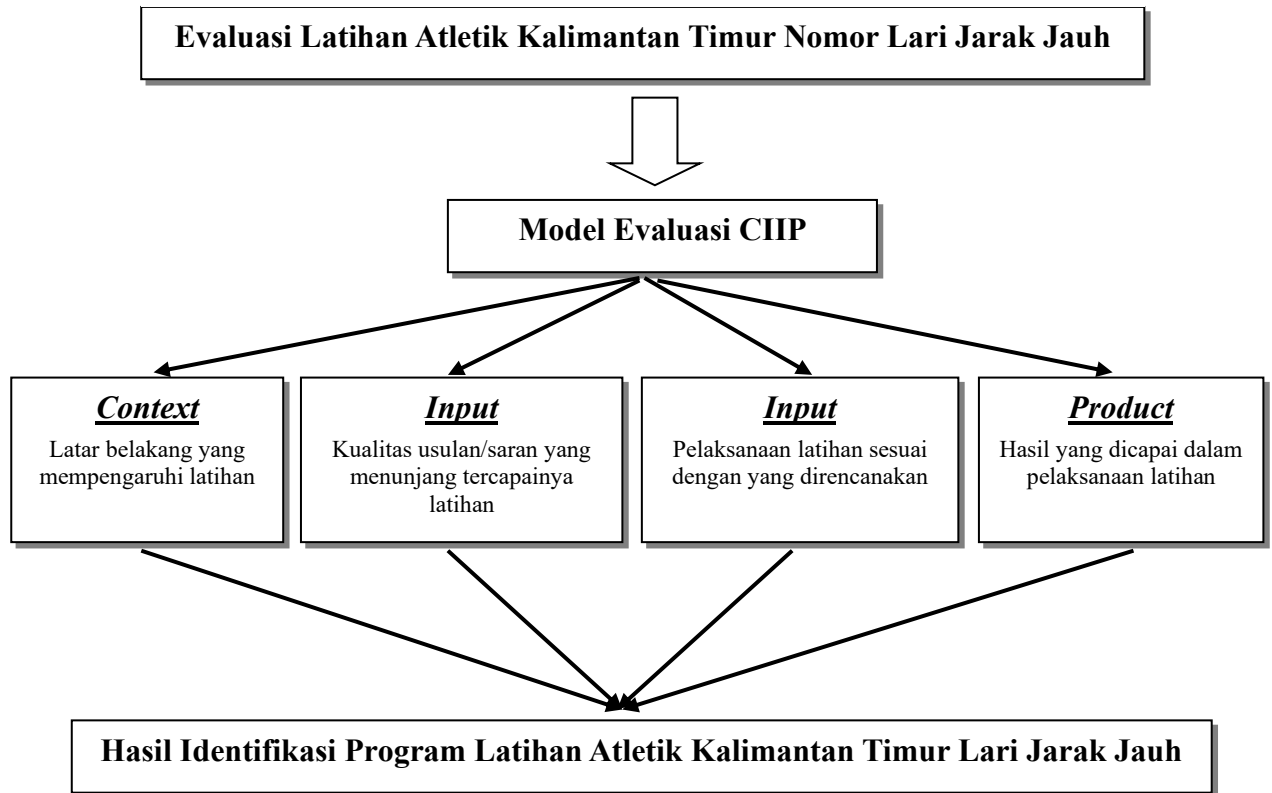
dan triangulasi data. Hasil dari penelitian ini adalah 1) *antecedent* yang meliputi seleksi atlet dan pelatih taekwondo berjalan dengan baik karena diseleksi berdasarkan syarat dan ketentuan yang berlaku, sarana dan prasarana kurang baik karena tidak tersedianya gedung dan matras untuk latihan untuk sumber dana baik karena sumber dana berasal dari kemenpora dan APBD, 2) *transaction* meliputi pengendalian proses latihan belajar sudah sesuai dengan apa yang ditetapkan, ketenagaan sudah berjalan dengan baik karena dalam asrama ada yang mengontrol, pelaksanaan program latihan sangat baik karena ada program latihan, pembiayaan/dana sudah cukup baik, konsumsi dan transportasi sudah baik, koordinasi telah berjalan dengan baik. 3) *Outcome*, prestasi atlet cabang olahraga taekwondo PPLP NTT di bidang olahraga mengalami penurunan prestasi dan tidak stabil karena belum mencapai target yang diharapkan, prestasi di bidang akademik sudah cukup baik. Dengan kesimpulan bahwa, 1) *Antecedents*, seleksi atlet dan pelatih sudah baik, sarana dan prasarana masih belum terpenuhi sepenuhnya, untuk pendanaan sudah berjalan dengan baik. 2) *Transaction* pengendalian proses latihan dan belajar, ketenangan, promosi dan degradasi sudah berjalan dengan baik, pengurus selalu memberikan penyuluhan terkait gizi dan psikologis kepada atlet, pelaksanaan program latihan sudah berjalan sesuai dengan apa yang sudah ditetapkan oleh pelatih, konsumsi sudah cukup baik, transportasi cukup baik, koordinasi sudah berjalan dengan baik tanpa ada kendala yang berarti. 3) *Outcome*, prestasi di

bidang olahraga mengalami penurunan, untuk prestasi pada bidang akademik sudah cukup baik.

C. Kerangka Pikir

Kerangka berpikir umumnya disebut kerangka konsep dalam melaksanakan suatu penelitian. Kerangka berpikir merupakan suatu uraian mengenai konsep suatu pemecahan masalah yang telah teridentifikasi. Kerangka berpikir juga diartikan sebagai penjelasan sementara terhadap permasalahan yang akan menjadi objek penelitian. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji fenomena program latihan prestasi yang ada di Kalimantan Timur. Pelatih dan atlet adalah objek yang nantinya akan menjadi tujuan dari penelitian. Tujuan utama pada penelitian ini adalah mengevaluasi program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh. Adapun kerangka berpikir penelitian ini dapat dibagi menjadi beberapa tahapan, sebagai berikut. Dan dapat juga dilihat pada gambar 5.

Gambar 5. Kerangka Pikir



1. Mengevaluasi *context* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.
2. Mengevaluasi *input* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.
3. Mengevaluasi *process* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.
4. Mengevaluasi *product* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.
5. Mengevaluasi program latihan jangka pendek atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh.

D. Hipotesis atau Pertanyaan Evaluasi

1. Bagaimana evaluasi *context* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?
2. Bagaimana evaluasi *input* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?
3. Bagaimana evaluasi *process* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?
4. Bagaimana evaluasi *product* dalam program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?
5. Bagaimana evaluasi program latihan jangka pendek atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian Evaluasi

Penelitian ini merupakan dalam penelitian evaluasi. Evaluasi adalah sebuah proses memberi/membuat pertimbangan tentang arti dan nilai atas suatu tingkatan prestasi atau pencapaian suatu proses, aktivitas, produk, maupun program. Pemberian pertimbangan tentang arti itu menyangkut sesuatu yang bersifat internal. Sementara itu pemberian pertimbangan tentang nilai menyangkut sesuatu yang bersifat eksternal (Haryanto, 2020:16). Dan menurut Isna (2019) bahwa metode adalah cara yang disusun secara sistematis yang bertujuan untuk memudahkan pelaksanaan dalam proses mencapai satu tujuan.

Sebagai bagian dari evaluasi, penelitian ini mempunyai fungsi sebagai proses mengetahui seberapa jauh perencanaan dalam merealisasikan program latihan yang dituangkan ke beberapa metode latihan yang tepat, sehingga tujuan latihan tersebut dapat tercapai. Penelitian ini menggunakan evaluasi metode (*evaluation method*). Penelitian ini mengambil pendekatan kualitatif. Evaluasi bertujuan untuk menganalisis, mengumpulkan data, menyajikan informasi program latihan dan merealisasikan metode latihan yang akurat dan objektif mengenai program latihan atlet Kalimantan Timur, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas pelatih dan atlet pada prestasi *team* dalam melaksanakan pembinaan latihan untuk kejuaraan yang akan diikuti. Dalam penelitian ini, penulis ingin

mengungkapkan tentang gambaran pelaksanaan program latihan dalam olahraga prestasi atletik pada atlet Kalimantan Timur.

Pada penelitian ini, penulis menggunakan evaluasi dengan metode penelitian campuran. Dipilihnya metode ini dikarenakan metode campuran merupakan pendekatan penelitian yang menggabungkan atau mengasosiasikan bentuk kualitatif dan kuantitatif.

Itu adalah, desain penelitiannya didasarkan pada asumsi dan juga penyelidikan metode (Sasmoko, 2020). Data kualitatif pada penelitian evaluasi ini terdapat pada bagian wawancara dan data kuantitatif terdapat pada bagian angket.

B. Metode Penelitian Evaluasi

Evaluasi adalah proses penggambaran dan penyempurnaan informasi yang berguna untuk menetapkan alternatif. Evaluasi bisa mencakup arti tes dan *measurement* dan juga bisa berarti diluar keduanya. Hasil evaluasi bisa memberikan keputusan yang professional. Seseorang dapat mengevaluasi baik dengan kuantitatif maupun kualitatif (William dalam Asrul et. al., 2014:3). Hasil evaluasi ditujukan untuk menggantikan program, karena isi dari pemberian metode latihan tersebut nantinya akan menjadikan pertimbangan terhadap perbaikan dan merupakan umpan balik dalam menyempurnakan isi dari program latihan atlet remaja Kalimantan Timur.

Model evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *context, input, process*, dan *product* (CIPP), model ini dikembangkan oleh

Daniel L. Stufflebeam dan kawan-kawanya pada tahun 1967 di Ohio State University. Marina et. al. (2017, 2) kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu penerapan penilaian kinerja telah terlaksana dengan baik. Kegiatan evaluasi juga dapat digunakan untuk memperoleh beberapa pertimbangan terkait kualitas keterlaksanaan suatu kegiatan. Hasil evaluasi dapat digunakan pihak sekolah/lembaga pusat pelatihan olahraga untuk memperbaiki kualitas penilaian kinerja yang telah terlaksana. Adapun aspek-aspek evaluasi yang digunakan untuk mengevaluasi penerapan instrumen penilaian kinerja diantaranya adalah aspek *context*, *input*, *process*, dan *product*.

1. Context Evaluation Evaluasi Konteks)

Evaluasi konteks adalah penggambaran dan spesifikasi tentang lingkungan program, kebutuhan yang belum terpenuhi, karakteristik populasi dan sampel dari individu yang dilayani dan tujuan program itu sendiri. Evaluasi konteks terutama berkaitan dengan jenis intervensi yang dilakukan dalam program tertentu. Dengan kata lain, evaluasi konteks adalah evaluasi terhadap kebutuhan, tujuan pemenuhan kebutuhan, dan karakteristik individu yang menangani (evaluator).

Karena itulah, evaluator harus sanggup menentukan prioritas kebutuhan dan memilih tujuan yang paling menunjang kesuksesan bagi program tersebut. Dari sini kemudian evaluasi konteks berupaya menghasilkan informasi tentang berbagai macam kebutuhan yang telah diatur prioritasnya agar tujuan dapat diformulasikan.

2. Input Evaluation (Evaluasi Input)

Evaluasi input menyediakan informasi tentang masukan yang terpilih, butir-butir kekuatan dan kelemahan, strategi, dan desain untuk merealisasikan tujuan. Sedangkan tujuannya adalah untuk membantu mengatur keputusan, menentukan sumber-sumber alternatif apa yang akan diambil, apa rencana dan strategi untuk mencapai kebutuhan dan bagaimana prosedur kerja untuk mencapainya.

Komponen evaluasi input sendiri terdiri dari beberapa, yaitu sumber daya manusia, sarana dan peralatan pendukung, dana atau anggaran dan berbagai prosedur dan aturan yang diperlukan.

3. Process Evaluation (Evaluasi Proses)

Evaluasi ini menyediakan informasi untuk para evaluator dalam melakukan prosedur pengawasan atau monitoring terpilih yang mungkin baru diimplementasikan sehingga butir yang kuat dapat dimanfaatkan dan yang lemah dihilangkan. Tujuannya adalah membantu keputusan, sehingga hal-hal yang patut untuk diperhatikan adalah sejauh mana rencana sudah dilaksanakan, apakah rencana tersebut sudah sesuai dengan prosedur kerja dan hal apa yang harus diperbaiki.

Menurut Sanders dan Worthen dalam Haryanto (2020:97) evaluasi proses menekankan pada tiga tujuan, yaitu :

- a. Mendeteksi atau memprediksi desain prosedural atau pelaksanaannya selama tahapan implementasinya.

- b. Menyediakan informasi untuk keputusan-keputusan yang terprogramkan.
- c. Merekam berbagai catatan tentang prosedur yang telah terjadi.

4. Product Evaluation (Evaluasi Produk)

Evaluasi produk berusaha mengakomodasi informasi untuk meyakinkan ketercapaian tujuan dalam kondisi yang seperti apa pun dan juga menentukan strategi apa yang digunakan berkaitan dengan prosedur dan metode yang diterapkan, apakah sebaiknya berhenti melakukan, memodifikasi atau malah melanjutkannya dalam bentuk yang sekarang. Dengan demikian, fungsi produk ini adalah evaluasi yang bisa digunakan untuk membantu evaluator atau guru untuk membuat keputusan yang berkenaan dengan kelanjutan, akhir maupun modifikasi program.

Kegiatan evaluasi produk ini bertujuan untuk membantu mengambil keputusan selanjutnya, pertanyaan yang harus dijawab adalah hasil apa yang telah dicapai dan apa yang dilakukan setelah program berjalan, dan inilah yang menjadi esensi dari evaluasi produk atau evaluasi dari hasil yang telah diraih. Dengan kata lain, evaluasi produk berupaya untuk memberikan penilaian terhadap hasil yang diraih sehingga dapat diukur dan dinilai tingkat keberhasilannya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

C. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pengurus Provinsi Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (Pengprov Pasi) Kalimantan Timur.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2024.

D. Populasi dan Sampel atau Subyek Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono dalam Eravianti, 2021, 228). Sampel merupakan bagian dari populasi. Dari banyak model pemilihan sampel yang ada, penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono dalam Hardani et. al. (2020, 368-369) *Sampling Purposive* ciri utama dari sampling ini ialah apabila anggota sampel dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Teknik ini biasanya dilakukan dalam penelitian kualitatif dengan tujuan mengamati kasus-kasus tertentu. Berdasarkan terbatasnya jumlah populasi yang ada, serta sumber yang ada dianggap mengetahui tentang metode latihan pada cabang olahraga atletik di Kalimantan Timur, dengan demikian penulis menggunakan teknik tersebut.

Karena penelitian ini dilaksanakan di kabupaten atau kota Kalimantan Timur, penulis menyimpulkan populasi pada penelitian ini adalah Pelatih dan atlet di bawah Pengda Pasi Kalimantan Timur. Semua subjek dalam penelitian

ini dianggap mengetahui dan paham tentang program latihan yang ada di Pasi Kalimantan Timur. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 48 orang, yakni 18 pelatih nomor jarak jauh berasal dari Pengurus cabang olahraga kabupaten atau kota dibawah naungan Pasi Kalimantan Timur. Sedangkan untuk atlet yakni 30 atlet nomor jarak jauh dari Pengurus cabang olahraga kabupaten atau kota dibawah naungan Pasi Kalimantan Timur.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan bagian yang peting dalam suatu penelitian, karena metode ini adalah cara yang akan dipakai oleh penulis dalam pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian. Menurut Hasna (2022) langkah pengumpulan data akan dimulai dari menentukan informasi yang ingin dikumpulkan, menetapkan jangka waktu, menentukan metode pengumpulan data, melakukan pengumpulan data dan diakhiri dengan analisa data. Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai *setting*, berbagai sumber dan berbagai cara.

Bila dilihat dari *setting*-nya, data dapat dikumpulkan pada seting alamiah (*natural setting*), pada laboratorium dengan metode eksperimen, dirumah dengan berbagai responden, pada suatu seminar, diskusi, dijalan dan lain-lain. Jika dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber *primer*, dan sumber *sekunder*. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data dan sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data

kepada pengumpul misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Selanjutnya bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), dokumentasi dan gabungan keempatnya (Hardani et. al., 2020, 121).

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah cara observasi, wawancara, angket dan studi dokumentasi. Menurut Henny et. al. (2021, 115) Penelitian Kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan cara-cara Sumber data sekunder merupakan sumber data tidak langsung yang bersifat tambahan dan menguatkan bagi data primer. Data sekunder diperoleh dari orang lain atau dokumentasi dan studi kepustakaan baik melalui media cetak maupun media elektronik. Sumber data sekunder merupakan sumber data tidak langsung yang bersifat tambahan dan menguatkan bagi data primer. Data sekunder diperoleh dari orang lain atau dokumentasi dan studi kepustakaan baik melalui media cetak maupun media elektronik. Mengikuti kaidah keilmuan yaitu konkrit/empiris, obyektif terstruktur, rasional dan sistematis, dengan data hasil penelitian yang diperoleh yang berupa angka-angka serta analisis menggunakan metode statistika. Menurut Sugiyono dalam Abdul (2023, 90) menyatakan bahwa peneliti kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan fokus penelitian memilih informan sumber data, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data, dan membuat kesimpulan atas semuanya.

Oleh karenanya peneliti merupakan kunci instrumen dalam penelitian kualitatif, sedangkan data kuantitatif dari penelitian ini didapat melalui penyebaran angket kepada pelatih dan atlet cabang olahraga atletik di Kalimantan Timur. Instrumen pengukuran untuk pengambilan data kualitatif didasarkan pada aspek *context*, *input*, *process* dan *product*. Dan definisi variabel indikator yang menjadi perhatian penelitian ini, sebagai berikut :

1. Komponen *Context*: Evaluasi terhadap latar belakang program latihan, tujuan latihan dan ketercapaiannya program tersebut dalam *Event* perlombaan yang ditargetkan.
2. Komponen *Input*: Evaluasi terhadap dukungan sumber daya manusia sebagai pelatih dan standarisasi keberbakatan atlet atletik nomor lari jarak jauh.
3. Komponen *Process*: Evaluasi terhadap proses berjalannya latihan yaitu diterapkannya prinsip individu, prinsip spesialisasi, metode latihan, bentuk latihan, pembebanan latihan, dan kekhususan dalam latihan.
4. Komponen *Product*: Evaluasi dari program latihan yang telah dilaksanakan melihat dari hasil prestasi yang diraih oleh klub/kontingen daerah.

Dari penjelasan diatas, penulis membuat rincian untuk memudahkan suatu penelitian dengan adanya kisi-kisi instrumen dan teknik pengumpulan data kemudian penulis tuangkan dalam dalam tabel 3.

Tabel 3. Kisi-kisi instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

No	Indikator	Aspek yang diungkapkan	Teknik Pengumpulan Data				Sumber Data
			Obs	Waw	Ang	Dok	
1.	<i>Context</i>	1. Visi dan Misi Program latihan	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		2. Tujuan Program latihan	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
2.	<i>Input</i>	1. Pelatih	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		2. Atlet	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		3. Sarana dan Prasarana Latihan	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
3.	<i>Process</i>	1. Program Latihan	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		2. Metode Latihan	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		3. Bentuk Latihan	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		4. Hukum Individu	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		5. Kompetisi	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		6. <i>Reward</i> kepada pelatih	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		7. <i>Reward</i> kepada atlet	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		8. Penataran/Pelatihan	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
		9. Evaluasi dan Monitoring	√	√	√	√	Pelatih dan atlet
4.	<i>Product</i>	1. Prestasi	√	√	√	√	Pelatih dan atlet

Keterangan: Obs (Observasi), Waw (Wawancara), Ang (Angket), Dok (Dokumentasi)

Dalam pengambilan data, penulis melakukan observasi dan wawancara terhadap sumber informasi dengan berpedoman pada model evaluasi yang digunakan. Menurut Moleong dalam Robby (2021, 52) teknik pengumpulan data terdiri atas: (1) observasi, (2) wawancara, (3) angket), dan

(4) dokumentasi. 1. Teknik Pengumpulan Data a) Observasi Observasi (observation) atau pengamatan merupakan suatu tehnik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung (Sukmadinata dalam Hardani et. al., 2020, 124). Kegiatan tersebut bisa berkenaan dengan cara pelatih yang sedang melatih dilapangan/tempat berlatih cabang olahraga tertentu. b) Wawancara Wawancara ialah tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung atau percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan (Hardani et. al., 2020, 137). c) Angket Kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2021:199). d) Dokumentasi Metode dokumentasi berarti cara mengumpulkan data dengan mencatat data-data yang sudah ada. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi ialah pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen (Hardani et. al., 2020, 149).

2. Instrumen Penelitian Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berpedoman pada observasi, wawancara, kisi-kisi angket dan lembar angket yang disusun dalam model CIPP. Seluruh instrumen yang digunkana akan dijelaskan sebagai berikut. a) Observasi Observasi ini digunakan oleh penulis untuk mencatat bukti-bukti pelaksanaan program latihan pretasi di cabang olahraga atletik Kalimantan Timur. Selain itu untuk lebih memperkuat

data hasil observasi penulis dalam mendokumentasikan latihan yang berhubungan dengan bukti realisasi dalam menerapkan program latihan. b) Dokumentasi Analisis dokumen pada penelitian ini dilakukan terhadap dokumen berupa arsip yang berkaitan dengan program latihan atlet cabang olahraga atletik di Kalimantan Timur seperti isi setiap sesi latihan dan metode latihan yang dirancang. 50 c) Wawancara Wawancara digunakan sebagai garis besar dari permasalahan. Selama penulis melaksanakan wawancara dengan narasumber, penulis melakukan rekaman dengan alat perekam, kemudian hasilnya akan penulis tuangkan dalam sebuah tulisan yang dapat dipertanggungjawabkan. d) Angket Angket dalam penelitian ini berisi tentang pertanyaan yang berhubungan dengan evaluasi metode latihan fisik pada atlet remaja cabang olahraga atletik di Kalimantan Timur sesuai dengan model CIPP.

Tabel 4. Observasi Evaluasi Program Latihan

No.	Hal yang Diamati	Pengamatan	
		Ya	Tidak
1.	Pelatih memiliki referensi sebelum merancang program latihan		
2.	Pelatih memiliki data parameter atlet (sesuai nomor atletik)		
3.	Pelatih memiliki <i>Master Plan</i> sebelum merancang program latihan		
4.	Pelatih menuliskan dalam program <i>warming up</i> sebelum masuk program inti		
5.	Pelatih menuliskan program latihan Daya Tahan Umum		
6.	Pelatih menuliskan program latihan Daya Tahan Kecepatan		
7.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i>		

No.	Hal yang Diamati	Pengamatan	
		Ya	Tidak
8.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Long Slow Disntance Runs</i>		
9.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i>		
10.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i>		
11.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i>		
12.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fartlek</i>		
13.	Pelatih merealisasikan program latihan Daya Tahan Umum kepada atlet		
14.	Pelatih merealisasikan program latihan Daya Tahan Kecepatan kepada atlet		
15.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i> kepada atlet		
16.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Long Slow Disntance Runs</i> kepada atlet		
17.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i> kepada atlet		
18.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i> kepada atlet		
19.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i> kepada atlet		
20.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fartlek</i> kepada atlet		
21.	Pelatih mengevaluasi setiap selesai latihan		
22.	Pelatih mengadakan evaluasi bulanan data parameter atlet		
23.	Pelatih mengevaluasi progres latihan atlet selama 1 bulan		

Tabel 5. Program Latihan Atletik Nomor Lari Jarak Jauh

No.	Aspek Yang Diamati	Keterangan			
		Ada	Tidak	Jumlah	Keterangan
1.	Dasar/Data melatih a. Lisensi b. SK Daerah/Provinsi				
2.	Program Latihan a. Tujuan Latihan b. Data Parameter c. <i>Master Plan</i> d. <i>Meso Cycle</i> e. <i>Mikro Cycle</i> f. Sesi Latihan				
3.	Metode Latihan a. Daya Tahan Umum b. Daya Tahan Kecepatan				
4.	Bentuk Latihan a. <i>Slow Continuous Runs</i> b. <i>Long Slow Distance Runs</i> c. <i>Medium Continuous Runs</i> d. <i>Fast Continuous Runs</i> e. <i>Extensive Repetition Training</i> f. <i>Fartlek</i>				
5.	Pelaksanaan Monitoring dan Evaluasi				
6.	Foto kegiatan Latihan				

F. Validitas dan Reliabilitas atau Keabsahan Data

Penelitian ini menggunakan angket dan wawancara yang memerlukan validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang akan digunakan. Validitas menjadi hal yang sangat penting karena validitas menjamin keabsahan pengukuran dari skala yang ditentukan dari variabel-variabel yang digunakan dalam menentukan hubungan suatu kejadian atau fenomena (Hardani et. al., 2020, 393). Penelitian ini menggunakan validitas isi (*Content Validity*) dikarenakan menyesuaikan dengan isi atau format penelitian. Hal ini juga

dijelaskan oleh Hardani et. al. (2020, 394) pendefinisian masalah harus jelas disertai dengan masalah yang perlu diukur dengan pengembangan skala pengukuran dengan tujuan penelitian tersebut. Contohnya dengan dibuatkannya suatu program latihan untuk atlet, maka harus disertai dengan ukuran /isi (konten) yang akan menjadi respon positif oleh atlet dan tubuh atlet.

Dalam penelitian ini instrumen harus tepat dengan apa yang akan diteliti serta apakah aspek tersebut sudah diukur sesuai dengan yang akan diteliti. Angket dan wawancara dalam penelitian evaluasi ini telah dianalisa berdasarkan pengembangan instrumen melalui kisi-kisi yang disusun sesuai dengan kajian teoritis. Dengan demikian, suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila hasil dari data yang diambil menyatakan kebenaran, tidak menyimpang atau berbeda dari kenyataan di lapangan. Dan perhitungan validitas dan reliabilitas instrumen dibantu dengan aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 for windows*.

1. Validitas Instrumen

Instrumen penelitian dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat mengukur dengan tepat sesuai dengan apa yang akan diukur dalam sebuah penelitian. Apabila instrumen penelitian tersebut valid maka hasilnya pun akan valid. Validitas angket dan wawancara dalam penelitian evaluasi ini telah dianalisa berdasarkan pengembangan instrumen melalui kisi-kisi yang disusun sesuai dengan kajian teoritis. Kajian teoritis yang dimaksud adalah dengan menelaah secara detail dan

cermat oleh penulis serta dibantu oleh dosen pembimbing. Pada instrumen angket, harus dilakukan analisis/uji coba terhadap validitas butir angket menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 for windows* menggunakan analisis *produc moment*, hal ini agar dapat diketahui keabsahan disetiap butir angket.

Pengujian kesahihan instrumen ini dilakukan ke beberapa pelatih daerah diantaranya 3 pelatih Jawa Barat, Yogyakarta dan Jawa Tengah serta untuk atlet diantaranya 5 atlet Jawa Barat, Yogyakarta dan Jawa Tengah dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 for windows* dan *Microsoft Excel*. Dari SPSS didapatkan data sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Pelatih

Variabel	Butir	N	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
Context	1	9	0,784	0,666	Valid
	2	9	0,921	0,666	Valid
	3	9	0,784	0,666	Valid
	4	9	0,435	0,666	Invalid
	5	9	0,784	0,666	Valid
Input	6	9	0,784	0,666	Valid
	7	9	0,692	0,666	Valid
	8	9	0,729	0,666	Valid
	9	9	0,444	0,666	Invalid
	10	9	0,609	0,666	Invalid
	11	9	0,731	0,666	Valid
	12	9	0,667	0,666	Valid
	13	9	0,609	0,666	Invalid

	14	9	0,675	0,666	Valid
	15	9	0,731	0,666	Valid
	16	9	0,921	0,666	Valid
Process	17	9	0,921	0,666	Valid
	18	9	0,921	0,666	Valid
	19	9	0,921	0,666	Valid
	20	9	0,885	0,666	Valid
	21	9	0,779	0,666	Valid
	22	9	0,808	0,666	Valid
	23	9	0,885	0,666	Valid
	24	9	0,885	0,666	Valid
	25	9	0,885	0,666	Valid
	26	9	0,885	0,666	Valid
	27	9	0,885	0,666	Valid
	28	9	0,885	0,666	Valid
	29	9	0,921	0,666	Valid
	30	9	0,890	0,666	Valid
	31	9	0,790	0,666	Valid
	32	9	0,784	0,666	Valid
	33	9	0,701	0,666	Valid
	34	9	0,784	0,666	Valid
	35	9	0,784	0,666	Valid
	36	9	0,921	0,666	Valid
	37	9	0,921	0,666	Valid
	38	9	0,424	0,666	Unvalid
Product	39	9	0,784	0,666	Valid
	40	9	0,921	0,666	Valid

Tabel 7. Hasil Uji Validitas Atlet

Variabel	Butir	N	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
Context	1	15	0,854	0,514	Valid
	2	15	0,479	0,514	Unvalid
	3	15	0,591	0,514	Valid
	4	15	0,431	0,514	Unvalid
Input	5	15	0,662	0,514	Valid
	6	15	0,438	0,514	Unvalid
	7	15	0,287	0,514	Unvalid
	8	15	0,582	0,514	Valid
	9	15	0,607	0,514	Valid
Process	10	15	0,571	0,514	Valid
	11	15	0,847	0,514	Valid
	12	15	0,795	0,514	Valid
	13	15	0,022	0,514	Unvalid
	14	15	0,825	0,514	Valid
	15	15	0,533	0,514	Valid
	16	15	0,793	0,514	Valid
	17	15	0,545	0,514	Valid
	18	15	0,964	0,514	Valid
	19	15	0,825	0,514	Valid
	20	15	0,873	0,514	Valid
	21	15	0,964	0,514	Valid
	22	15	0,796	0,514	Valid
	23	15	0,704	0,514	Valid
	24	15	0,607	0,514	Valid
	25	15	0,751	0,514	Valid
	26	15	0,647	0,514	Valid

	27	15	0,752	0,514	Valid
Product	28	15	0,873	0,514	Valid
	29	15	0,636	0,514	Valid
	30	15	0,562	0,514	Valid

Berdasarkan hasil uji coba validitas pada butir pertanyaan yang akan diberikan kepada responden yang sesungguhnya, terdapat beberapa butir yang tidak valid sehingga butir tersebut akan menjadi butir pertanyaan yang gugur dan hanya butir pertanyaan yang valid saja nantinya akan diberikan kepada responden sesungguhnya. Selain pengujian validitas melalui uji coba lapangan dan data, penulis juga melakukan tahapan lainnya terhadap keabsahan validitas instrumen melalui *Focus Discuss Group* (FGD) yang beranggotakan perwakilan dari dosen beserta dengan teman mahasiswa serta *Expert Judgement* (EJ) selaku Validator Ahli yang membidangi olahraga Prestasi khususnya pada cabang olahraga Atletik dan Kondisi Fisik dengan hasil keabsahan validitas secara keseluruhan utuh penulis menggunakan Validitas Isi.

2. Reliabilitas Instrumen

Instrumen penelitian dapat dipercaya atau *reliable* jika dapat digunakan dan menghasilkan data yang benar atau tidak ada perbedaan dari kenyataan dilapangan. Rumus yang digunakan dalam mengukur reliabilitas instrumen yaitu dapat dihitung dengan *IBM SPSS Statistic 22 for windows* menggunakan *Cronbach's Alpha*..

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2}$$

Keterangan :

r_{11} = Koefisien reliabilitas

k = Jumlah Butir

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian tiap butir

σ_t^2 = Total varian

Tabel 8. Hasil Reliabilitas Pelatih

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,980	40

Tabel 9. Hasil Reliabilitas Atlet

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,941	30

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber sampai data tersebut terpenuhi dan layak untuk diolah dalam pengolahan data. Begitupun dalam penelitian ini dengan cara mendeskripsikan hasil evaluasi metode latihan fisik pada atlet remaja Kalimantan Timur cabang olahraga atletik. Adapun rancangan analisis data yang akan dilakukan selama penelitian sebagai berikut :

1. Pengumpulan Data

Proses kegiatan pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil observasi, wawancara, angket dan dokumentasi serta telah ditentukan keabsahannya sehingga data yang diperoleh benar-benar valid.

2. Memaknai

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan tujuan mengevaluasi metode latihan fisik pada atlet remaja Kalimantan Timur cabang olahraga atletik. Kemudian ditentukan kebenarannya sebagai acuan dalam pedoman metode latihan fisik pada atlet remaja Kalimantan Timur cabang olahraga atletik. Dalam menganalisa data hasil penelitian, angket disebarkan kepada pelatih dan atlet pada semua nomor atletik yang sudah ditentukan oleh penulis. Data variabel perlu dikategorikan dan dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Kategorisasi Data

Kriteria	Batas Kriteria
Sangat Baik	$X \geq \bar{X} + SD$
Baik	$\bar{X} \leq X < \bar{X} + SD$
Kurang	$\bar{X} - SD \leq X < \bar{X}$
Sangat Kurang	$X - \bar{X} - SD$

Keterangan :

X = Nilai rata-rata

$\bar{X}$ = Rerata total

SD = Standar deviasi

3. Menarik Kesimpulan

Langkah selanjutnya dari analisis data adalah menarik kesimpulan. Dari kesimpulan awal bahwasannya terdapat kecenderungan ditemukan bukti kuat pada pengumpulan data. Dalam penelitian ini penarikan kesimpulan tentang program latihan pada atlet Kalimantan Timur cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh dan relevansinya program latihan pada atlet Kalimantan Timur cabang olahraga atletik.

H. Kriteria Keberhasilan

Kriteria dapat dikatakan sebagai standar tolok ukur dalam menentukan suatu keberhasilan maupun sebaliknya, penulis berpendapat kriteria merupakan sesuatu hal yang dipakai dalam mengasumsikan standar minimal pada sesuatu yang akan diukur. Dalam proses mengevaluasi, evaluator perlu membuat standar kriteria agar penilaian yang dimaksud dalam penelitian ini dapat menghasilkan data sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan data yang akan penulis ambil dalam penelitian evaluasi ini adalah keberhasilan merealisasikan program latihan prestasi pada atlet Kalimantan Timur cabang olahraga atletik. Selanjutnya dalam penentuan hasil evaluasi akan dijelaskan dalam deskripsi kriteria keberhasilan indikator sebagaimana tabel 11. *Context*, 12. *Input*, 13. *Process*, dan 14. *Product*.

Tabel 11. Indikator Keberhasilan Context

No	Aspek/Sub Aspek	Pengambilan Data			
		A	B	C	D
1.	Visi dan Misi Program				
	a. Visi dan Misi Program latihan	Ada visi dan misi program latihan	Ada misi program latihan	Ada visi dan misi program namun tidak sesuai dengan tujuan latihan	Tidak adan visi dan misi program latihan
2.	Tujuan Program Latihan				
	Tujuan program latihan	Memiliki tujuan program latihan sesuai dengan apa yang ditargetkan (hasil 100%)	Memiliki tujuan program latihan sesuai dengan apa yang ditargetkan (hasil 75%)	Memiliki tujuan program latihan sesuai dengan apa yang ditargetkan (hasil 50%)	Memiliki tujuan program latihan sesuai dengan apa yang ditargetkan (hasil > 25%)

Keterangan: A (Sangat Baik), B (Baik), C (Cukup), dan D (Kurang/Sangat Kurang)

Tabel 12. Indikator Keberhasilan Input

No	Aspek/Sub Aspek	Pengambilan Data			
		A	B	C	D
1.	Pelatih				
	a. Jumlah Pelatih	3 pelatih yang terdiri dari : 2 pelatih nomor Lari 5.000 m dan 10.000 m beserta 1 asisten pelatih	2 pelatih yang terdiri dari : 1 pelatih nomor Lari 5.000 m dan 10.000 m beserta 1 asisten pelatih	Hanya 1 pelatih pada nomor 5.000 m dan 10.000 m	Hanya 1 pelatih namun bukan nomor spesialis 5.000 m dan 10.000 m

	b. Karir Pelatih	Mempunyai latar belakang Akademisi Olahraga, praktisi Olahraga dan mantan atlet berprestasi	Mempunyai latar belakang Praktisi Olahraga dan mantan atlet berprestasi	Mempunyai latar belakang hanya mantan atlet berprestasi	Tidak mempunyai latar belakang Akademisi Olahraga, praktisi Olahraga dan mantan atlet berprestasi
	c. Proses rekrutmen pelatih	Asesmen Tes Pengetahuan Pelatih 5.000 m dan 10.000 m, Asesmen Tes Pembuatan Program latihan	Asesmen Tes Pembuatan Program latihan	Asesmen Tes Pengetahuan Pelatih 5.000 m dan 10.000 m	Tidak memiliki ketentuan khusus
	d. Jenjang Pendidikan	S1 dan S2 Pendidikan Kepelatihan Olahraga	S1 Olahraga	SMA Khusus Olahraga	SMA/SMK
	e. Lisensi Pelatih	Lisensi yang dikeluarkan oleh World Athletic Level 1, Lisensi yang dikeluarkan oleh PB. Pasi, Lisensi <i>Strength and Conditioning</i>	Lisensi yang dikeluarkan oleh PB. Pasi.	Sertifikat Penataran/Pelatihan <i>/Coaching Clinic</i>	Tidak memiliki lisensi yang dikeluarkan oleh World Athletic Level 1, Lisensi yang dikeluarkan oleh PB. Pasi, Lisensi <i>Strength and Conditioning</i>
2.	Atlet				
	a. Proses	Berdasarkan	Berdasarkan	Berdasarkan hasil	Yang

	seleksi atlet	n hasil tes keberbakatan dan nomor <i>event</i> yang diikuti dengan rank 1 s.d 3	n hasil tes keberbakatan	nomor <i>event</i> yang diikuti dengan rank 1 s.d 3	penting atlet mau berlatih tanpa melihat hasil tes keberbakatan dan <i>event</i>
3.	Sarana dan Prasarana Latihan				
	a. Standar Stadion	Memiliki Stadion Atletik berstandar Nasional dan Internasional	Stadion tidak standar dengan lintasan lari grafel/tanah	Stadion tidak standar dengan lintasan lari kurang dari 400 m	Tidak mempunyai stadion atletik
	b. Perlengkapan dan Peralatan latihan	Jumlah cone dan kerucut ada 24 buah, Stopwatch minimal 3 buah, meja lapangan 3 buah dan peluit	Jumlah cone dan kerucut 12 buah, stopwatch 1 buah, ada meja lapangan	Jumlah cone dan kerucut 12 buah, stopwatch apa adanya dengan jumlah split 1-9	Tidak memiliki cone dan kerucut, stopwatch apa adanya dengan jumlah split 1

Keterangan: A (Sangat Baik), B (Baik), C (Cukup), dan D (Kurang/Sangat Kurang)

Tabel 13. Indikator Keberhasilan Process

No	Aspek/Sub Aspek	Pengambilan Data			
		A	B	C	D
1.	Program latihan				
	a. Data Awal	Mempunyai data awal parameter biomotor Fisik dan <i>Event</i> Perlombaan pada atlet	Mempunyai data awal parameter biomotor Fisik	Mempunyai data awal secara <i>Event</i> Perlombaan pada atlet nomor lari 5.000 m dan 10.000 m	Tidak mempunyai data awal

		nomor lari 5.000 m dan 10.000 m			
	b. <i>Master Plan</i>	Mempunyai perencanaan program tahunan secara detail beserta dengan <i>goal</i> -nya	Mempunyai perencanaan program tahunan namun tidak mempunyai <i>goal</i>	Tidak mempunyai perencanaan program tahunan namun mempunyai <i>goal</i> -nya	Tidak mempunyai <i>master plan</i>
	c. <i>Meso Cycle</i>	Mempunyai perencanaan Bulanan dengan detail perencanaan Fisik, Teknik, Taktik dan Mental yang targetkan	Mempunyai perencanaan Bulanan tanpa detail perencanaan Fisik, Teknik, Taktik dan Mental yang ditargetkan	Tidak mempunyai perencanaan Bulanan namun mempunyai detail perencanaan Fisik, Teknik, Taktik dan Mental yang ditargetkan	Tidak mempunyai <i>meso cycle</i>
	d. <i>Micro Cycle</i>	Mempunyai detail program mingguan beserta sasaran volume latihan dan intensitas latihan	Mempunyai program mingguan namun tidak dengan sasaran volume latihan dan intensitas latihan	Tidak mempunyai program mingguan namun mempunyai sasaran volume latihan dan intensitas latihan	Tidak mempunyai <i>micro cycle</i>
2.	Metode Latihan				
	a. Daya Tahan Umum	Program latihan daya tahan umum tertuang dalam program dan 100 % terealisasi dalam	Program latihan daya tahan umum tertuang dalam program dan 75 % terealisasi dalam	Program latihan daya tahan umum tertuang dalam program dan 50 % terealisasi dalam	Program latihan daya tahan umum tertuang dalam program dan > 25 % terealisasi

		lapangan	lapangan	lapangan	dalam lapangan
	b. Daya Tahan Kecepatan	Program latihan daya tahan kecepatan tertuang dalam program dan 100 % terealisasi dalam lapangan	Program latihan daya tahan kecepatan tertuang dalam program dan 75% terealisasi dalam lapangan	Program latihan daya tahan kecepatan tertuang dalam program dan 50% terealisasi dalam lapangan	Program latihan daya tahan kecepatan tertuang dalam program dan > 25 % terealisasi dalam lapangan
3.	Bentuk Latihan				
	a. <i>Slow Continuous Runs</i>	Bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 100 % terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 75% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 50% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan > 25 % terealisasi di lapangan
	b. <i>Long Slow Distance Runs</i>	Bentuk latihan <i>Long Slow Distance Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 100 % terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Long Slow Distance Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 75% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Long Slow Distance Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 50 % terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Long Slow Distance Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan > 25 % terealisasi di lapangan
	c. <i>Medium Continuous Runs</i>	Bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i> dalam Program latihan	Bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i> dalam Program latihan	Bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i> dalam Program latihan	Bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i> dalam Program

		tertuang dan terealisasi 100% di lapangan	tertuang dan terealisasi 75 % di lapangan	tertuang dan terealisasi 50 % di lapangan	latihan tertuang dan terealisasi > 25 % di lapangan
	d. <i>Fast Continuous Runs</i>	Bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 100 % terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 75% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan 50% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i> dalam Program latihan tertuang dan > 25 % terealisasi di lapangan
	e. <i>Extensive Repetition Training</i>	Bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i> dalam Program latihan tertuang dan 100 % terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i> dalam Program latihan tertuang dan 75% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i> dalam Program latihan tertuang dan 50% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i> dalam Program latihan tertuang dan > 25 % terealisasi di lapangan
	f. <i>Fartlek</i>	Bentuk latihan <i>Fartlek</i> dalam Program latihan tertuang dan 100 % terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Fartlek</i> dalam Program latihan tertuang dan 75% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Fartlek</i> dalam Program latihan tertuang dan 50% terealisasi di lapangan	Bentuk latihan <i>Fartlek</i> dalam Program latihan tertuang dan > 25 % terealisasi di lapangan
4.	Hukum Individu				
	a. Hukum Individu	Pemberian program latihan kepada atlet	Pemberian program latihan kepada atlet	Pemberian program latihan kepada atlet	Pemberian program latihan kepada

		berbeda-beda menyesuaikan kemampuan atlet	sama namun atlet melakukan sesuai kemampuan masing-masing	sama tidak ada perbedaan	atlet tiba saat tiba akal tanpa melihat kemampuan atlet/individu
5.	Kompetisi				
	a. Target kompetisi	Nasional	Regional Kalimantan	Daerah/Lokal Kalimantan Timur	Tidak ada kompetisi
	b. Kompetisi yang pernah diikuti	PON/Kejuaraan	Kejuaraan Open Nasional	Porprov/Kejurda	Porkot/kab/Kejurkot/kot
6.	Reward kepada pelatih				
	a. Uang Transport untuk pelatih	Pelatih mendapatkan uang transport dan bebas fasilitas	Pelatih tidak mendapatkan uang transport namun bebas fasilitas	Pelatih mendapatkan uang transport namun fasilitas berbayar	Pelatih tidak menerima uang transport dan fasilitas berbayar
	b. Peralatan latihan	Pelatih mendapatkan peralatan latihan diantaranya stopwatch, peluit, dan cone/kerucut	Pelatih menggunakan peralatan inventaris club/kontingen	Pelatih membeli sendiri semua perlengkapan dengan dana iuran	Pelatih tidak mendapatkan dan menggunakan peralatan latihan
	c. Pelatih mendapatkan honor	Pelatih mendapatkan honor yang sesuai dengan Perda	Pelatih mendapatkan honor dari iuran club/kontingen	Pelatih mendapatkan honor dari iuran atlet	Pelatih tidak mendapatkan honor
7.	Reward kepada atlet				
	a. Uang Transport untuk atlet	Atlet mendapatkan uang transport	Atlet tidak mendapatkan uang transport namun	Atlet mendapatkan uang transport namun	Atlet tidak menerima uang transport dan

			fasilitas gratis	fasilitas berbayar	fasilitas berbayar
	b. Perlengkapan latihan	Atlet mendapatkan perlengkapan latihan diantaranya baju celana latihan, sepatu, dan baju perlombaan	Atlet menggunakan perlengkapan inventaris club/kontingen	Atlet membeli sendiri semua perlengkapan dengan dana iuran	Atlet tidak mendapatkan dan menggunakan perlengkapan latihan
	c. Atlet mendapatkan honor	Atlet mendapatkan honor yang sesuai dengan Perda	Atlet mendapatkan honor dari iuran club/kontingen	Atlet mencari honor sendiri dari perlombaan yang diselenggarakan komunitas, perusahaan dan BUMN	Atlet tidak mendapatkan honor
8.	Penataran/Pelatihan				
	a. Penataran/Pelatihan	Pelatihan berstandar <i>World Athletic</i> dan PB. Pasi Indonesia	Penataran <i>Coaching Clinic</i> dari PB. Pasi Indonesia dan Pengprov Pasi Kaltim	Penataran Pelatih Fisik Nasional/Daerah	Tidak pernah mengikuti Penataran dan Pelatihan
9.	Evaluasi dan Monitoring	Pelatih melakukan Evaluasi Setiap bulan serta memonitoring program latihan harian/mingguan	Pelatih melakukan Evaluasi Setiap bulan saja.	Pelatih melakukan monitoring program latihan harian/mingguan saja	Pelatih tidak melakukan Evaluasi dan monitoring program latihan

Keterangan: A (Sangat Baik), B (Baik), C (Cukup), dan D (Kurang/Sangat Kurang)

Tabel 14. Indikator Keberhasilan Product

No	Aspek/Sub Aspek	Pengambilan Data			
		A	B	C	D
1.	Prestasi				
	a. Prestasi Daerah	≥ 4 kali mendapatkan prestasi tingkat Porprov dan Kejurda Kaltim	≥ 6 kali mendapatkan prestasi tingkat Kejurda Kaltim	≤ 3 kali mendapatkan prestasi tingkat Kejurda Kaltim	Tidak pernah mendapatkan prestasi apapun
	b. Prestasi Nasional	≥ 2 kali mendapatkan prestasi tingkat PON & Kejurnas	≥ 2 kali mendapatkan prestasi tingkat Open Nasional	Hanya sebagai peserta pada tingkat Nasional	Tidak pernah mengikuti perlombaan tingkat Nasional

Keterangan: A (Sangat Baik), B (Baik), C (Cukup), dan D (Kurang/Sangat Kurang)

Tabel 15. Tingkatan Kriteria Keberhasilan

No.	Interval	Kriteria
1.	93,7 – 100	Sangat Baik
2.	84,3 – 93,6	Baik
3.	74,9 – 84,2	Cukup
4.	0 – 74,8	Kurang

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan akan menjelaskan secara deskripsi umum tentang hasil yang sudah diperoleh dari pelatih dan atlet Kalimantan Timur, selanjutnya penulis jabarkan dengan data dari keseluruhan subjek penelitian. Hasil penelitian akan dijelaskan lebih rinci melalui hasil analisis dan pembahasan.

1. Hasil Penelitian secara Umum

Penelitian evaluasi program prestasi atlet Kalimantan Timur ini penulis mendapatkan fakta-fakta menarik terkait masalah yang ada dalam suatu program latihan yang telah dilaksanakan, semua data yang dijabarkan dalam evaluasi ini merupakan data nyata (*real*) dilapangan dari hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh penulis. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama bulan Desember 2024, penulis menyimpulkan beberapa deskripsi temuan secara umum, diantaranya sebagai berikut.

- a. Program latihan atletik Kalimantan Timur sudah berjalan dengan baik, akan tetapi realisasi saat dilapangan masih belum sesuai dengan harapan.
- b. Sarana dan prasarana yang terdapat di Kalimantan Timur pada beberapa kabupaten atau kota masih kurang memadai serta belum berstandar sesuai dengan ketentuan atletik.

- c. Permasalahan komunikasi antara pelatih dan atlet masih belum maksimal, sehingga proses latihan tidak optimal. Hal ini dikarenakan kedudukan pelatih merangkap dan tidak sesuai dengan spesialisasi nomor lari jarak jauh.
- d. Program latihan yang dirancang masih banyak persoalan yang harus dibenahi, terutama pada kualitas sumber daya manusia pelatih atletik nomor lari jarak jauh.

Pembahasan selanjutnya akan dijelaskan secara lebih spesifik berdasarkan temuan data yang penulis dapatkan, dari sisi *context* hingga *product* prestasi yang dicapai oleh atlet dan pelatih Kalimantan Timur.

2. Profil Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah pelatih dan atlet yang berada di daerah Kalimantan Timur. Dengan total subjek penelitian ini adalah 18 orang pelatih dan 30 atlet. Seluruh subjek penelitian yang ada dalam penelitian ini merupakan praktisi/olahragawan prestasi di cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh dan dianggap mengetahui tentang program prestasi Kalimantan Timur. Berikut rincian subjek penelitian evaluasi pada cabang olahraga Atletik di Kalimantan Timur.

Tabel 16. Rincian Subjek Penelitian

No.	Nama Subjek Penelitian	Jenis Kelamin	Keterangan
1.	Dimas Pambudi W	Laki-laki	Pelatih Balikpapan
2.	Angger Dalu Gede Wijayana	Laki-laki	Pelatih Balikpapan
3.	Dwi Setyo	Laki-Laki	Pelatih Balikpapan
4.	Derli Abubakar	Laki-Laki	Pelatih Samarinda

No.	Nama Subjek Penelitian	Jenis Kelamin	Keterangan
5.	Hartono	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
6.	Halid	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
7.	Hanif Syuja	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
8.	Supriyadi	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
9.	Suprihono	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
10.	Yusuf Bahtimi	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
11.	Maya Agustina	Perempuan	Pelatih Samarinda
12.	Saharudin	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
13.	Suriyanto	Laki-Laki	Pelatih Bontang
14.	Zainal Efendi	Laki-Laki	Pelatih Bontang
15.	Maria Lusia Emmy Sukarwati	Perempuan	Pelatih Bontang
16.	Saharuddin	Laki-Laki	Pelatih Berau
17.	Ressa Resita	Perempuan	Pelatih Kukar
18.	Muhammad Suharto	Laki-Laki	Pelatih Kukar
19.	Mesak Jordan Siagian	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
20.	Lauri	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
21.	Hairul Umam	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
22.	Ibnu Sidik	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
23.	Wira	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
24.	Muhammad Farhan	Laki-Laki	Atlet Samarinda
25.	Semm	Laki-Laki	Atlet Samarinda
26.	Nureza	Perempuan	Atlet Samarinda
27.	Mariana Yulianti	Perempuan	Atlet Samarinda
28.	Irma Handayani	Perempuan	Atlet Samarinda
29.	Sinta Aura Hermina	Perempuan	Atlet Kukar
30.	Hisyam	Laki-Laki	Atlet Kukar

No.	Nama Subjek Penelitian	Jenis Kelamin	Keterangan
31.	Reza Saputra	Laki-Laki	Atlet Kukar
32.	Annisa Aulia	Perempuan	Atlet Kukar
33.	Nefriana Mariance	Perempuan	Atlet Kutai Barat
34.	Apeles Marsalarios	Laki-Laki	Atlet Kutai Barat
35.	Rizky Cahyono Saputra	Laki-Laki	Atlet Kutai Barat
36.	Fahrul Alviansyah	Laki-Laki	Atlet Kutai Barat
37.	Berin	Laki-Laki	Atlet Kutai Barat
38.	Devi Maratul Azizah	Perempuan	Atlet Bontang
39.	Edy Setiyawan	Laki-laki	Atlet Bontang
40.	Fadil Afit Efendi	Laki-Laki	Atlet Bontang
41.	Safa Avrilya	Perempuan	Atlet Bontang
42.	Saroni Saputra	Laki-Laki	Atlet Berau
43.	Egenius Walafret Woda	Laki-Laki	Atlet Berau
44.	Sabariah	Perempuan	Atlet Berau
45.	Andien Desliana	Perempuan	Atlet Berau
46.	Devi Ayu Febriana	Perempuan	Atlet Berau
47.	Deka Arya Santa	Laki-Laki	Atlet Berau
48.	Indah	Perempuan	Atlet Berau

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis laksanakan pada bulan Desember 2024, penulis menyimpulkan masih ada kelebihan dan kekurangan yang terdapat pada program prestasi atletik Kalimantan Timur, dan selanjutnya akan penulis jelaskan hasil analisis dan pembahasan penelitian.

B. Hasil Analisis Penelitian

1. Hasil Analisis Data Penelitian

Data mengenai hasil penelitian akan dibahas secara detail dan rinci sesuai dengan kondisi yang ada di Kalimantan Timur menggunakan model evaluasi. Dalam hasil analisis data penelitian, penulis akan menjelaskan hasil analisis kuantitatif dan kualitatif dari semua aspek yang digunakan dalam penelitian dan seluruh faktor yang mendukung untuk menghasilkan data penelitian yang lengkap dan jelas. Adapun sumber data dalam penelitian ini pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 17. Sumber Data Penelitian Program Latihan Atletik

No.	Aspek Yang Diamati	Keterangan			
		Ada	Tidak	Jumlah	Keterangan
1.	Dasar/Data melatih a. Lisensi b. SK Daerah/Provinsi	V V			
2.	Program Latihan a. Tujuan Latihan b. Data Parameter c. <i>Master Plan</i> d. <i>Meso Cycle</i> e. <i>Mikro Cycle</i> f. Sesi Latihan	V V V V V V			
3.	Metode Latihan a. Daya Tahan Umum b. Daya Tahan Kecepatan	V V			
4.	Bentuk Latihan a. <i>Slow Continuous Runs</i> b. <i>Long Slow Distance Runs</i> c. <i>Medium Continuous Runs</i> d. <i>Fast Continuous Runs</i> e. <i>Extensive Repetition Training</i> f. <i>Fartlek</i>	V V V V V V			

5.	Pelaksanaan Monitoring dan Evaluasi	V			
6.	Foto kegiatan Latihan	V			

Selain itu, analisis data penelitian dilakukan terhadap hasil angket yang disebarkan kepada pelatih dan atlet. Adapun ringkasan hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 18. Hasil Analisis Data Angket Kalimantan Timur

Aspek	Pelatih	Atlet	Total	Rata-rata	Kategori
Context					
Visi & Misi	96,1	98,3	194,4	97,2	Baik
Tujuan Program	96,1	99,2	195,3	97,7	Baik
Input					
Pelatih	92,2		92,2	92,2	Cukup
Atlet		92,5	92,5	92,5	Cukup
Sarpras	83,3	93,8	177,1	88,6	Cukup
Pendidikan Pelatih	87,2		87,2	87,2	Cukup
Lisensi Pelatih	82,2		82,2	82,2	Kurang
Process					
Program Latihan	91,1	94,2	185,3	92,7	Cukup
Metode Latihan	91,6	96,3	187,9	94,0	Baik
Bentuk Latihan	91,6	92,4	184,0	92,0	Cukup
Hukum Individu	90,4	93,3	183,7	91,9	Cukup
Kompetisi	92,2	94,6	186,8	93,4	Cukup
Reward	93,3	93,9	187,2	93,6	Cukup
Penataran/Pelatihan	91,1		91,1	91,1	Cukup
E-Monev	92,2		92,2	92,2	Cukup

Product					
Prestasi	92,2	96,7	188,9	94,5	Baik
Rerata				92,0	Cukup
Standar Deviasi				0,36	

Berdasarkan tabel hasil analisis data penelitian tersebut, seluruh nilai yang terdapat pada tabel menunjukkan nilai rata-rata dari tiap angket yang telah dihitung secara keseluruhan baik angket pelatih maupun atlet Kalimantan Timur. Semua rata-rata didapatkan dari data mentah setiap angket dan hasilnya dapat digunakan untuk mendukung aspek yang akan diungkapkan. Seluruh butir pernyataan dalam angket pelatih dan atlet Kalimantan Timur memiliki komponen yang saling mendukung sehingga penulis mendapatkan hasil data yang sebenarnya.

Setelah mendeskripsikan keseluruhan hasil analisis data penelitian, selanjutnya penulis menjelaskan spesifik analisis data yang ditinjau dari segi aspek *context*, *input*, *process*, dan *product* program latihan atletik Kalimantan Timur.

2. Evaluasi *Context* (Konteks)

Arief et. al. (4, 2019) Evaluasi merupakan proses menggambarkan, memperoleh, dan menyajikan informasi yang berguna untuk merumuskan suatu alternatif keputusan. Evaluasi merupakan penilaian terhadap data yang dikumpulkan melalui kegiatan asesmen. Sedangkan Marina et. al. (5, 2017) menyampaikan komponen *context* digunakan untuk menganalisis kebutuhan guru akan perlunya perbaikan sistem penilaian. Berdasarkan

pernyataan tersebut dapat penulis ketahui dan simpulkan bahwa evaluasi konteks dapat berfungsi dalam menentukan seberapa dalam tujuan dan sasaran program yang telah dilaksanakan pada organisasi tersebut.

a. Visi dan Misi Program Prestasi

Dalam melaksanakan evaluasi *context* terdapat beberapa langkah yang perlu penulis lakukan diantaranya adalah melaksanakan wawancara dengan responden dengan tujuan agar data tersebut dapat digunakan untuk melengkapi data kualitatif dalam penelitian penulis. Berkaitan dengan visi dan misi, penulis melakukan wawancara dengan Supriadi mengatakan bahwa visi dan misi selama melatih lebih kepada membangun potensi yang dimiliki oleh para atletnya, sebab supriadi ingin lebih selektif dalam pembibitan atlet khusus pada bakal calon atlet atletik nomor lari jarak jauh.

Selanjutnya, dengan Resa mengungkapkan visi dan misinya melatih klub atau kabupatennya (desa) adalah ingin memajukan prestasi olahraga lebih baik yang disertai dengan latihan-latihan konsisten, kemudian mengikuti turnamen yang diselenggarakan oleh Pasi Kalimantan Timur.

Hal ini pun selaras dengan apa yang diungkapkan oleh Ibnu Sidik terkait visi dan misi yang dia miliki, yaitu selalu menjadi yang terbaik, baik itu dalam latihan maupun dalam suatu perlombaan.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dapat disimpulkan bahwa visi dan misi program prestasi Kalimantan

Timur adalah lebih pada pengembangan potensi dan memajukan olahraga prestasi khususnya di cabang olahraga Atletik. Hal ini yang menjadi pandangan penting bagi penulis adalah minat dan bakat pada atlet yang dimaksud, dan itu semua masih minim dikarenakan cabang olahraga atletik tidak sepopuler cabang olahraga yang lainnya. Walaupun demikian upaya-upaya para pelatih disini dalam mengenalkan para atlet nomor lari jarak jauh dengan cara mengikuti *event* lari yang biasa diselenggarakan lembaga atau perusahaan disetiap minggunya, guna membangkitkan semangat dan motivasinya, disaat atlet berlatih keras tentu ada *reward* yang menunggu.

b. Tujuan Program Prestasi

Dalam tujuan program latihan Kalimantan Timur penulis melaksanakan wawancara dengan Dimas menjelaskan bahwa program prestasi pasti ada dalam sesuatu perencanaan program latihan, setiap pelatih pasti punya tujuan. Dan prestasi latihan itu kan tujuannya untuk mencapai prestasi puncak dan memaksimalkan prestasi atlet .

Adapun pendapat dari bapak Supriyadi yaitu tujuan kami sesuai dengan sasaran yang akan kita hadapi, misalkan saja ada program yang di desain untuk jangka panjang dan jangka pendek. Biasanya jangka pendek itu yang untuk Lokal, daerah Regional Sedangkan untuk yang jangka panjangnya biasanya ke tingkat nasional dan yang lebih tinggi lagi.

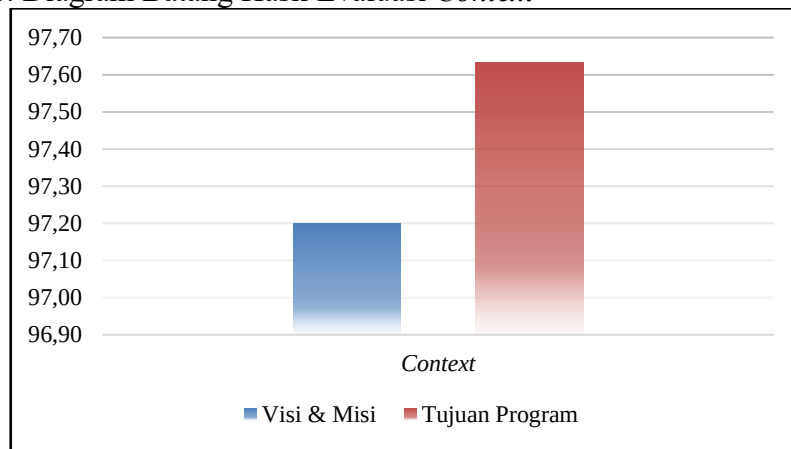
Hasil wawancara menunjukan bahwa tujuan program prestasi Kalimantan Timur dalam pembuatan program prestasi semua tertuju pada puncak prestasi maksimal dalam pembuatan program latihan. Desain program latihan yang bervariasi memberikan dampak pada terciptanya atlet yang diantaranya dengan pembuatan program jangka panjang dan pendek. Artinya para pelatih mendesain program latihan dengan lebih dari satu puncak prestasi dengan harapan agar atlet dapat memaksimalkan latihan karena tujuan latihan yang jelas, terencana dan terprogram.

Tabel 19. Hasil Evaluasi Context Kalimantan Timur

Context		
Indikator	Visi & Misi	Tujuan Program
Pelatih	96,1	96,1
Atlet	98,3	99,2
Total	194,40	195,27
Rerata	97,2	97,6
Rerata Keseluruhan	97,4	
Kategori	Baik	Baik
Kategori Keseluruhan	Baik	

(Sumber Data : Angket, Wawancara, Observasi dan Dokumentasi)

Gambar 6. Diagram Batang Hasil Evaluasi *Context*



Berdasarkan hasil evaluasi *context*, diperoleh pencapaian nilai 97,4% dengan kategori baik. Pada indikator visi dan misi tergolong dengan capaian rerata 97,2% serta tujuan program prestasi tergolong baik dengan capaian rerata 97,6%. Hal ini dapat diketahui bersama bahwa pada evaluasi *context* sudah berjalan dengan baik.

3. Evaluasi *Input* (Input)

Evaluasi *input* merupakan pelaksanaan awal dalam melihat bagaimana keadaan atau kondisi sebelum melangkah menuju penerapan program prestasi. Evaluasi *input* dalam penelitian ini penulis menjelaskan tentang aspek yang menyangkut masalah pelatih, atlet, sarana dan prasarana latihan. Hasil analisis dan evaluasi program latihan atletik Kalimantan Timur nomor Lari Jarak Jauh penulis jelaskan sebagai berikut.

a. Pelatih

Untuk mencapai prestasi yang optimal dan maksimal dalam pembinaan olahraga prestasi seorang pelatih mempunyai kewajiban serta peranan penting dalam menggali potensi para atlet Kalimantan

Timur. Dan proses pelatih dalam menggali potensi atlet tentu tidak mudah, karena semua harus tertuang dalam perencanaan program latihan dengan target puncak prestasi tertinggi yang telah ditentukan. Berdasarkan hal tersebut Dimas menjelaskan syarat dalam penetapan pelatih berdasarkan latar belakang pendidikan, yaitu setiap pelatih itu minimal, mempunyai dasar kompetensi yang jelas. Kalau maksimalnya, pelatih itu banyak berpengalaman di bidangnya, terutama di nomor yang dia tangani. Seperti halnya yang dijelaskan Azmi dan Sunarno dalam Robby (2021) Para pelatih juga harus memiliki sertifikat lisensi nasional dan untuk asisten pelatih minimal berlisensi provinsi.

Selain itu, Resa menyampaikan penjelasan yang berbeda tentang kompetensi dan latar belakang pendidikan tidak terlalu diutamakan yang penting siapapun yang ingin menjadi pelatih bisa, asalkan mau dan minimal pernah menjadi atlet walaupun beda nomor spesialis. Sedangkan Bapak Supriyadi menekankan tentang latar belakang pendidikan serta kompetensi, yang artinya mempertimbangkan latar belakang pendidikan merupakan salah satunya penunjang dalam meningkatkan SDM para pelatih, itu bisa dikatakan diatas 75%. Karena sekarang untuk melatih kita harus juga mengenal *sport science*, tanpa itu kita akan ketinggalan karena ilmu olahraga selalu berkembang.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dapat disimpulkan evaluasi *input* dengan dari sisi aspek pelatih atletik Kalimantan Timur adalah dengan modal dan dasar kompetensi yang baik tentu akan melahirkan berbagai macam atlet dengan pengembangan potensi yang berbeda-beda, karena di era kecanggihan teknologi saat ini sisi keilmuan olahraga dapat dicari dari berbagai sumber apapun. Apabila sampai tidak memiliki kompetensi yang baik (baik itu latar belakang pendidikan dan lisensi), maka bagaimana seorang pelatih dapat menggali potensi terbaik atletnya.

b. Atlet

Standar kelayakan dalam event olahraga atletik tentu saja tidak lepas dari nomor perlombaan lari jarak jauh, yang saat ini merupakan salah satu nomor bergengsi yang berada di Indonesia, dapat kita lihat banyaknya *event* olahraga lari. Pembibitan sumber daya manusia dalam menciptakan seorang atlet lari jarak jauh tentu saja tidak mudah, sebab atlet jarak jauh memerlukan tingkat keberbakatan yang baik dilihat dari serabut otot yang dimiliki melalui rangkaian tes fisik. Penulis melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi kepada atlet atas nama Hisyam menjelaskan tidak ada ketentuan khusus dalam proses pemilihan atlet pada klub/kabupaten/kota yang dia ikuti, sistem berdasarkan pemanggilan langsung dari Pasi daerah, dan ini berbeda dengan pendapat Ibnu Sidik bahwa proses seleksi dilakukan

dengan ketat, dimana semua atlet dikumpulkan setelah seleksi baru akan dipanggil untuk melaksanakan *training center* (latihan terpusat).

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi penulis menyimpulkan bahwa evaluasi *input* dengan aspek pelatih dan atlet, memang di beberapa daerah ada yang proses rekrutmen pelatih serta seleksi atlet dilakukan dengan terbuka dan tertutup, sebab beberapa kabupaten atau kota memang sangat minim atau kurangnya sumber daya manusia yang berkompeten di cabang olahraga atletik, sehingga pemerataan keilmuan olahraga tidak serta merta para pelatih tau dan atlet pun sistemnya pun hampir sama dengan pelatih ada yang langsung dipanggil dan adapula yang menjalani proses seleksi terlebih dahulu.

c. Sarana dan Prasarana Latihan

Salah satu faktor dalam menunjang kelancarannya latihan adalah sarana dan prasarana latihan. Sebab, semakin bagus dan berkualitasnya sarana prasarana latihan hal ini dapat mengurangi resiko terjadinya cedera pada atlet yang berlatih. Karena faktor lain atlet cedera bukan hanya dari beratnya latihan yang menyebabkan *overtraining* melainkan karena kualitas sarana prasarana. Penulis melakukan wawancara kepada Supriadi yang bersangkutan menjawab secara fasilitas memang sudah terpenuhi dan sesuai dengan standar nasional, karena sarpras yang digunakan dalam latihan merupakan bekas dilangsungkannya PON 2008 saat Kalimantan Timur menjadi

tuan rumah. Berbeda dengan penyampaian Ibnu Sidik bahwa sarpras yang dia rasakan saat ini masih belum layak dan sesuai dengan standar nasional, dan ini menjadi salah satu faktor penghambat atlet tidak mamksimalnya dalam berlatih.

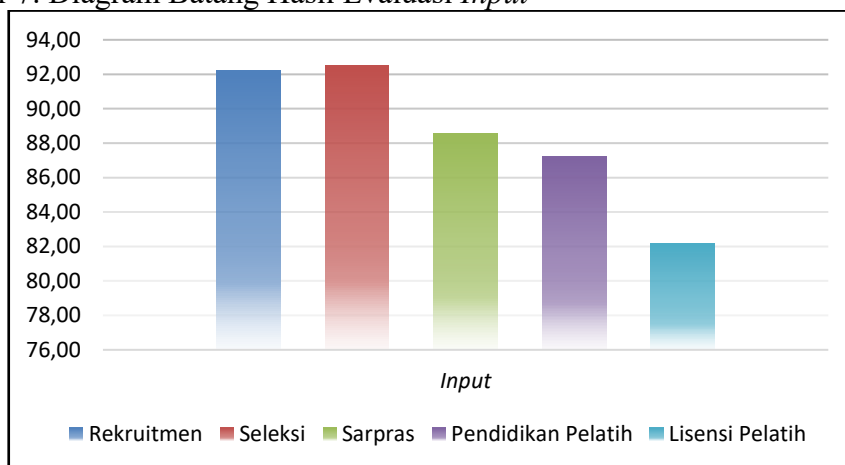
Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi penulis menyimpulkan bahwa evaluasi *input* dengan aspek sarana dan prasarana latihan sebagian besar masih belum memadai dan belum sesuai dengan standar nasional dalam hal kelayakan sarpras, hal ini memicu timbulnya turunnya moril dan semangat latihan para atlet atletik Kalimantan Timur, dan ini juga salah satu faktor utama mengapa pembibitan atlet pada cabang olahraga atletik khususnya di nomor lari jarak jauh kurang banyak yang berminat.

Tabel 20. Hasil Evaluasi Input Kalimantan Timur

<i>Input</i>					
Indikator	Rekrutmen	Seleksi	Sarpras	Pendidikan Pelatih	Lisensi Pelatih
Pelatih	92,2		83,3	87,2	82,2
Atlet		92,5	93,8		
Total	92,20	92,50	177,10	87,20	82,20
Rerata	92,20	92,50	88,55	87,20	82,20
Rerata Keseluruhan	88,5				
Kategori	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup	Kurang
Kategori Keseluruhan	Cukup				

(Sumber Data : Angket, Wawancara, Observasi dan Dokumentasi)

Gambar 7. Diagram Batang Hasil Evaluasi *Input*



Berdasarkan hasil evaluasi *input*, diperoleh pencapaian nilai 88,5% dengan kategori cukup. Pada indikator rekrutmen pelatih mendapatkan nilai 92,2% kategori cukup, atlet 92,5% kategori cukup, sarpras 88,5% kategori cukup, pendidikan pelatih 87,2% dan lisensi pelatih 82,2% kategori kurang. Hal tersebut harus menjadi bahan evaluasi atletik Kalimantan Timur, terutama pada proses seleksi/rekrutmen, sarpras dan latar belakang pendidikan karena semua itu sangat keterkaitan erat dan tidak bisa terpisahkan. Sebab, indikator *input* ini dapat memberikan keefektivan atletik Kalimantan Timur dalam mencetak atlet beprestasi tinggi disertai dengan tenaga SDM pelatih yang baik, sehingga tidak heran apabila nantinya atletik Kalimantan Timur dapat berbicara di level Nasional.

4. Evaluasi *Process* (Proses)

Arief et. al. (44, 2019) mengatakan tujuan dari evaluasi *process* untuk membantu melaksanakan keputusan. Yang artinya penulis dapat

melihat apakah rencana yang sudah disusun dapat berjalan sesuai dengan baik atau sebaliknya, dan apabila terdapat kekurangan apa yang harus diperbaiki atau solusi. Sedangkan Topno dalam Robby (2021) menjelaskan Evaluasi proses adalah penilaian aksi berkelanjutan terhadap pelaksanaan program yang telah dikembangkan oleh organisasi. Sehingga pada bagian ini penulis akan mengidentifikasi bagaimana strategi, prosedur dan pelaksanaan latihan hingga evaluasi/monitoring tersebut berjalan. Evaluasi proses merupakan aspek penting yang harus diketahui karena berhubungan langsung dengan implementasi program prestasi.

a. Program Latihan

Prestasi tanpa adanya program latihan itu sama seperti manusia menjalani hidup tanpa tujuan. Oleh karenanya, program latihan dibuat harus ada *goal* yang artinya tujuan atau target prestasi tersebut merupakan arah dibuatkannya program latihan. Dalam pembuatan program latihan tentu saja tidak sembarangan orang bisa melakukan, sebab program latihan itu harus terukur dengan data yang valid menyesuaikan dengan kemampuan atlet tersebut. Dan program tersebut harus bisa dipertanggungjawabkan dengan prestasi yang ditergetkan.

Penulis melakukan wawancara dengan atlet yang bernama Hisyam bahwa program latihan sudah dirancang sedemikian rupa oleh pelatih dan tugas saya adalah menjalankan program apa yang sudah dibuatkan, sedangkan untuk program sendiri biasanya pelatih

memberikan setiap 1 minggu satu kali dengan pengawasan langsung di lapangan bersama pelatih.

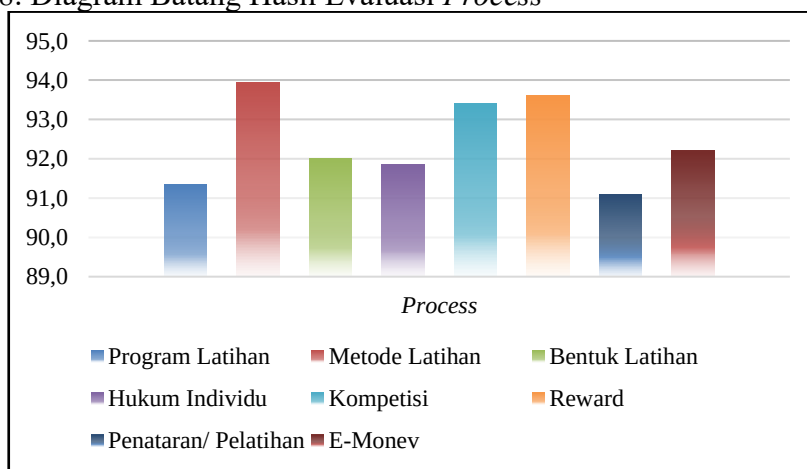
Dan Resa pun menyampaikan selama proses latihan beberapa atlet diantaranya semangat dan motivasi timbul tenggelam, apakah memang di cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak jauh monoton dan membosankan atau bagaimana, karena rancangan program yang saya buat sesuai dengan apa yang saya dapatkan selama pelatihan. Secara *basic* saya memang seorang pelari jarak pendek karena sudah ditunjuk oleh Pasi kabupaten/kota untuk menjadi pelatih atlet jarak jauh dann saya siap untuk belajar.

Terbantah dari penjelasan diatas ini Bapak Supriyadi mengatakan tatanan pembuatan program latihan harus dilakukan secara sistematis dan terencana, sebab pembuatan program latihan khususnya nomor lari jarak jauh tidak semata-mata dapat terlihat dari performa atlet berlomba ataupun berlatih. Semua harus dianalisis kebutuhan apa yang harus diberikan kepada pelari jarak jauh, agar kualitas latihannya berbobot dan yang nantinya atlet bukan hanya sekedar menjalankan program latihan yang biasa saja, melainkan luar biasa karena ada kualitas (isi) dalam latihan

Tabel 11. Hasil Evaluasi Process Kalimantan Timur

Process								
Indikator	Program Latihan	Metode Latihan	Bentuk Latihan	Hukum Individu	Kompetisi	Reward	Penataran/ Pelatihan	E-Monev
Pelatih	91,1	91,6	91,6	90,4	92,2	93,3	91,1	92,2
Atlet	91,6	93,3	92,4	93,3	94,6	93,9		
Total	182,7	184,9	184,0	183,7	186,8	187,2	91,1	92,2
Rerata	91,4	92,5	92,0	91,9	93,4	93,6	91,1	92,2
Rerata Keseluruhan	92,2							
Kategori	Cukup	Baik	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup
Kategori Keseluruhan	Cukup							

(Sumber Data : Angket, Wawancara, Observasi dan Dokumentasi)

Gambar 8. Diagram Batang Hasil Evaluasi *Process*

Berdasarkan hasil evaluasi *process*, diperoleh pencapaian nilai 92,4% dengan kategori cukup. Pada indikator program latihan mendapatkan nilai 91,4% kategori cukup, metode latihan nilai 94% kategori baik, bentuk latihan nilai 92% kategori cukup, hukum individu nilai 91,9% kategori cukup, kompetisi nilai 93,4% kategori cukup, *reward* nilai 93,6% kategori cukup, penataran/pelatihan nilai

91,1% kategori cukup dan evaluasi monitoring nilai 92% kategori cukup. Hal tersebut harus menjadi bahan evaluasi atletik Kalimantan Timur, terutama dalam pembuatan program latihan. Salah dalam menyusun dan merancang program latihan tentu akan berdampak terhambatnya prestasi atlet yang akan diberikan, termasuk adanya korelasi yang kongkrit apabila atlet tidak benar-benar merealisasikan program yang sudah diberikan oleh pelatih dengan benar. Jadi, antara pelatih seorang programer dan kontroling lapangan beserta dengan atlet si pelaku yang mengerjakan program harus tersinkronisasi sehingga tidak menutup kemungkinan prestasi atletik Kalimantan Timur dapat diraih dengan maksimal.

5. Evaluasi *Product* (Produk)

Dalam penjelasan ini penulis akan membahas tentang evaluasi *product* tentang pencapaian prestasi yang berhasil diraih oleh para atlet dan pelatih di region daerah sampai nasional bahkan internasional. Semakin tinggi prestasi yang diraih maka, atlet dianggap baik dan mampu menjalankan program latihan yang diberikan pelatih, sebaliknya apabila atlet sudah menjalankan program dengan baik dan benar yang harus dipertanyakan adalah program yang dibuat oleh pelatih apakah sudah terukur dan dapat dipertanggungjawabkan atau belum.

Oleh karenanya, penulis telah melakukan wawancara dengan Ibnu Sidik salah satu atlet Kalimantan Timur pada cabang olahraga atletik, mengenai prestasi yang diraihnya. Sidik mengatakan saya, pastinya

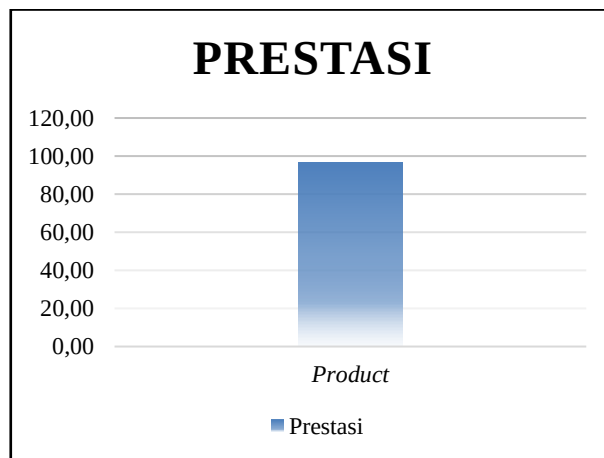
mempunyai target karena sesuai dengan apa yang saya latihkan bersama pelatih saya. Pengalaman saya sudah sering bertanding di tingkat daerah maupun nasional. Bahkan beberapa prestasi yang saya raih seperti menjadi juara pada *event* terbuka tingkat nasional sampai perlombaan resmi yang diakui oleh PB PASI.

Tabel 22. Hasil Evaluasi Product Kalimantan Timur

<i>Product</i>	
Indikator	Prestasi
Pelatih	92.2
Atlet	96,70
Total	96,70
Rerata	96,70
Rerata Keseluruhan	96,7
Kategori	Baik
Kategori Keseluruhan	Baik

(Sumber Data : Angket, Wawancara, Observasi dan Dokumentasi)

Gambar 9. Diagram Batang Hasil Evaluasi *product*



Berdasarkan hasil evaluasi *product*, diperoleh pencapaian nilai 96,7% dengan kategori baik. Pada indikator prestasi tergolong baik dengan kategori baik. Hal ini dapat diketahui bersama bahwa pada evaluasi *product* sudah berjalan dengan baik.

C. Pembahasan Hasil Evaluasi

Pada bagian ini penulis menjabarkan ringkasan dari hasil analisis dan evaluasi secara keseluruhan meliputi *context*, *input*, *process* dan *product* dalam pelaksanaan program latihan atletik Kalimantan Timur nomor lari jarak jauh. Semua hasil yang didapatkan menjadi pedoman untuk meningkatkan prestasi yang dirasa masih belum maksimal dalam terealisasinya program prestasi yang dimaksud. Pada pembahasan kali ini penulis mencoba mendeskripsikan hasil penelitian dengan menggabungkan antara data kuantitatif dan kualitatif. Analisis yang penulis dapat melalui pengamatan/observasi, dokumentasi, dan wawancara, yang kemudian dipadukan dengan skor melalui penyebaran angket kepada para pelatih dan

atlet Kalimantan Timur. Berdasarkan hal tersebut, maka akan diketahui kriteria tiap unsur evaluasi melalui model CIPP.

Secara keseluruhan program prestasi yang dilakukan Pengurus Kabupaten atau Pengurus Kota yang berada di Kalimantan Timur berjalan cukup baik. Akan tetapi di beberapa sektor daerah Kalimantan Timur masih ada yang belum berjalan dengan baik, karena dari hasil penelitian penulis melihat beberapa responden ada yang sudah sampai nasional, namun sebaliknya dalam menjuarai tingkat daerah saja masih kesulitan. Oleh karenanya, penulis akan menjelaskan secara deskriptif, sehingga tujuan evaluasi dalam penelitian ini dapat tercapai.

1. Evaluasi Aspek *Context* Program Latihan Atletik Kalimantan Timur

Aspek evaluasi yang pertama dilakukan dalam model CIPP adalah konteks. Evaluasi konteks merupakan penjelasan dari situasi dan kondisi awal dari sebuah program prestasi yang dimaksud, yang salah satunya meliputi latar belakang dan tujuan daripada program tersebut. Tujuan evaluasi konteks adalah untuk mengetahui kelemahan dan kekurangan yang dimiliki organisasi/lembaga. Dengan demikian, penulis dapat mengatakan evaluasi konteks merupakan penjelasan situasi lingkungan yang ada dengan melihat dari segi aspek segala bentuk yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan suatu program.

Dalam evaluasi konteks program pembinaan prestasi atlet Kalimantan Timur terdapat beberapa poin penting yang diantaranya pada visi dan misi setiap atlet dan pelatih wajib memiliki karena apabila tidak

memiliki visi dan misi saat merancang program, melatih dan latihan maka prestasi yang diharapkan tidak akan tercapai dengan baik.

Pada poin berikutnya terdapat pada tujuan latihan hampir sama dengan visi dan misi, tujuan pun penting, karena untuk apa latihan apabila tidak mempunyai tujuan, beberapa atlet Kalimantan Timur mereka berlatih hanya semata-mata ingin menjadi juara pada perlombaan yang biasa diselenggarakan oleh lembaga/komunitas lari dengan embel-embel hadiah besar, sehingga ini dapat menghambat tujuan latihan yang dimaksud. Dan hal ini tentu saja menjadi tugas para pelatih agar program yang sudah direncanakan berjalan dengan baik. Akan tetapi penulis mendapati ada juga pelatih yang tetap mengizinkan atlet berlomba diluar target yang diharapkan, dan tentu saja hal ini akan berdampak pada performa atlet.

Berdasarkan hasil analisis diatas, evaluasi *context* pada atlet atletik Kalimantan Timur mendapatkan nilai yang mengindikasikan kategori baik dan dapat dikatakan pelatih dan atlet mempunyai visi misi dan tujuan yang jelas. Kedepannya atlet dan pelatih diharapkan fokus pada visi misi dan tujuan latihan agar prestasi atletik Kalimantan Timur bisa tergali dengan baik dan bukan sekedar wacana yang ambigu, dukungan semua pihak tentu saja harus ada agar visi misi dan tujuan dapat tercapai secara maksimal.

2. Evaluasi Aspek *Input* Program Latihan Atletik Kalimantan Timur

Evaluasi *input* atau evaluasi masukan dapat dipergunakan sebagai analisa sumber daya manusia, dana dan sarana prasarana yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan. Hasil evaluasi masukan merupakan gambaran yang dapat dijadikan dalam mempertimbangkan sumber-sumber yang ada secara alternatif, terencana dan sesuai dengan kebutuhan yang dimaksud. Dalam penelitian ini, evaluasi *input* yang dimaksudkan adalah menganalisis sumber daya yang ada dalam organisasi/lembaga yaitu pelatih dan atlet serta melihat ketersediaannya faktor pendukung lainnya seperti pendanaan dan sarana prasarana.

Hasil evaluasi *input* ini penulis dapat menjelaskan tentang berbagai masalah yang menyangkut aspek pelatih dan atlet, sebab beberapa daerah diantaranya masih banyak kekurangan yang dianggap perlu dilakukan suatu perubahan terkait rekrutmen, seleksi, dan latar belakang pendidikan bagi pelatih. Hasil analisis evaluasi *input* yang pertama adalah dalam perekrutan pelatih masih menggunakan sistem kekeluargaan dan asal menunjuk, jadi kembali pada individu yang ditujuk siap atau tidak jika diminta menjadi pelatih tanpa melihat latar belakang atau *background*, selain itu pelatih yang ada saat ini mayoritas merangkap dalam melatih nomor lari jarak pendek, nomor lapangan serta nomor lompat sehingga tidak ada fokusnya dalam melatih atlet khususnya nomor lari jarak jauh. Hal ini tentu saja akan menghambat tujuan tercapainya prestasi yang diharapkan, karena jika atlet dilatih oleh

pelatih yang tidak sesuai maka atlet akan kesulitan menggali potensinya, selain itu para pelatih di beberapa kabupaten atau kota Kalimantan Timur tidak pernah mengadakan proses perekrutan pelatih, jadi hanya memberdayakan pelatih yang ada, seperti yang penulis jelaskan sebelumnya.

Termasuk atlet pun sama, ada kabupaten atau kota di Kalimantan Timur sistem seleksinya masih tidak terbuka, yang artinya informasi diadakannya seleksi menjadi atlet yang tau hanya mereka yang berlatih dengan pelatih tertentu. Sehingga jangan salahkan jika cikal bakal atlet atletik nomor lari jarak jauh sangat minim sekali, dikarenakan sistem seleksi yang tidak jelas dan hanya diberikan informasi sesama atau antar pelatih saja.

3. Evaluasi Aspek *Process* Program Latihan Atletik Kalimantan Timur

Evaluasi proses digunakan untuk mencari, mendeteksi bahkan memprediksi rancangan prosedur atau implementasi suatu program yang sedang/sudah berjalan. Hal ini dapat memudahkan penulis dalam menyediakan media rekaman untuk mencari informasi yang dianggap penting, sebab suatu proses menuju suatu prestasi yang optimal memerlukan sasara dan program yang terukur serta dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, pelaksanaan dalam merealisasikan program latihan prestasi perlu adanya *monitoring* agar prestasi yang diharapkan atlet dapat tercapai. Tujuan evaluasi proses ini merupakan salah satu proses dalam mencapai target yang dicapai,

sehingga evaluasi dapat diketahui melalui suatu program yang berjalan dengan baik atau tidak.

Pada evaluasi proses yang dilaksanakan di Kalimantan Timur, penulis telah mengidentifikasi poin-poin tertentu yang diantaranya program latihan, metode, bentuk latihan, hukum/prinsip individu, *reward*, kesempatan pelatihan, kompetisi yang diikuti dan evaluasi monitoring. Pada program latihan baik itu yang meliputi metode dan bentuk latihan, setelah penulis analisa mayoritas program latihan yang dibuat masih belum sesuai dengan standart khususnya program pelari jarak jauh, baik dari segi bahasa maupun isi dari latihan. Termasuk penentuan volume dan intensitas yang masih belum sesuai, mak tidak diherankan beberapa atlet mengalami *overtraining* karena pola pemberian latihan yang tidak tepat dan yang pasti tidak sesuai dengan kemampuan atlet.

Evaluasi untuk atlet sendiripun faka dilapangan banyak dari beberapa atlet menjalankan program tidak sesuai dengan apa yang sudah dituliskan oleh pelatih, ketika para atlet latihan tidak dikontrol, baik volume atau intensitas latihan tidak dalam realisasinya dilapangan tidak dikerjakan dengan maksimal. Sehingga, pelatih selalu berangan-angan kenapa atlet prestasi tidak tergali dengan maksimal, padahal atlet menjalankan program latihannya. Disini pengawasan yang dilakukan oleh seorang pelatih sangatlah penting, karena ada beberapa pelatih yang masih belum paham apa keinginan dari program yang sudah diberikan.

Dalam hukum individu atau program tidak sama dengan yang lain seperti halnya program akan dibuat sesuai dengan kemampuan atlet masing-masing. Beberapa diantara pelatih masih ada yang menggunakan program latihan satu untuk semua, hal ini yang tentu saja atlet tidak bisa berkembang bahkan berprestasi, karena program satu sama lain sama tanpa diketahui kemampuan saat ini atlet seperti apa. Dari segi *reward* para pelatih dan atlet kabupaten atau kota Kalimantan Timur secara moral sudah terpenuhi, namun yang perlu diperhatikan adalah pemberian *reward* ini didasari pada perlombaan apa yang akan diikuti, apabila tidak ada, tentu saja tidak ada pemberian *reward* sama sekali, yang artinya pengabdian kepada masyarakat.

Pemberian kesempatan kepada para pelatih untuk mengikuti pelatihan pelatih atletik nomor lari jarak jauh masih belum maksimal, dikarenakan pelatih yang diikutkan hanya pelatih tertentu dengan indikasi kerjasama pihak ketiga, sehingga informasi tidak diketahui oleh siapapun. Yang berdampak pada minimnya sumber daya manusia khususnya keilmuan dibidang pelatih atletik nomor lari jarak jauh. Evaluasi dan monitoring pelatih dan atlet masih belum terealisasi secara maksimal, terlihat dari capaian prestasi yang diraih oleh Atletik Kalimantan Timur apabila ada perlombaan ditingkat Nasional hanya masih sebatas partisipan saja.

4. Evaluasi Aspek *Product* Program Latihan Atletik Kalimantan Timur

Evaluasi *product* merupakan tahap akhir pada model CIPP yang bertujuan untuk mengukur tingkat keberhasilan suatu tujuan dari program yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, evaluasi *product* adalah alat untuk menilai suatu program yang menggambarkan tingkat keberhasilan suatu program yang telah disusun dan rencanakan. Evaluasi produk dalam penelitian ini menjelaskan hasil yang dicapai oleh atlet dan pelatih atletik Kalimantan Timur. Pada dasarnya, prestasi hanya dapat diraih dengan kerja keras dan dedikasi yang tinggi terhadap cabang olahraga yang diminati dengan kesungguhan dan keseriusan selama menjalani proses latihan yang berat, akan tetapi bukan hanya kerja keras namun harus adanya faktor pendukung lainnya agar target dan tujuan dapat tercapai dengan maksimal.

Tahap akhir dalam sebuah evaluasi program penulis dapat menjelaskan hasil atau produk yang didapatkan pada program prestasi atlet Kalimantan Timur setiap kabupaten atau kota pernah mendapatkan hasil atas pencapaiannya selama atlet berlatih ditingkat/level daerah, namun jika masuk ke jenjang yang lebih tinggi lagi seperti perlombaan Nasional, masih sangat minim sekali prestasi yang diraih. Hal ini disebabkan banyaknya faktor khusus yang masih belum diketahui oleh para pelatih dan pentingnya bagi atlet merealisasikan program latihan.

D. Keterbatasan Penelitian Evaluasi

Proses penelitian tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan yang mempengaruhi kondisi situasional penelitian yang dilakukan. Berikut penulis paparkan keterbatasan atau hambatan yang terjadi selama pelaksanaan penelitian.

1. Proses latihan yang tidak konsisten dalam hal penjadwalan latihan, sehingga penulis kerap menghubungi pelatih setiap selesai kegiatan latihan.
2. Kondisi cuaca hujan lebat di wilayah Kalimantan Timur yang tidak menentu dikarenakan berada di bawah garis khatulistiwa menyebabkan jadwal latihan otomatis libur dan penulis menghubungi responden melalui alat komunikasi seperti *hanphone*.
3. Lokasi setiap kabupaten atau kota yang cukup jauh, dengan waktu tempuh perjalanan 6 s.d 10 jam perjalanan membuat penulis kesulitan menuju lokasi atau daerah yang akan dituju.
4. Tidak tersimpannya arsip/dokumen yang dimaksud dalam penelitian penulis, sehingga penulis membutuhkan waktu untuk mengobservasi responden.
5. Kalimantan Timur tidak memiliki sumber daya pelatih yang memadai artinya pelatih yang murni pada spesialis nomor lari jarak jauh belum ada, sehingga siapapun yang melatih dianggap sebagai pelatih lari jarak jauh, dan ini memerlukan observasi khusus agar tidak keluar dari tujuan penelitian penulis.

6. Penelitian ini hanya mengevaluasi program latihan atletik Kalimantan Timur dan tidak bisa digeneralisasikan dengan daerah/provinsi lainnya.
7. Penelitian ini hanya terbatas dalam menganalisa dan mendeskripsikan hasil evaluasi program latihan atletik Kalimantan Timur.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil deskripsi analisis data dan evaluasi program prestasi secara keseluruhan pada BAB V, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Hasil Evaluasi secara Umum

Program latihan atlet yang dilaksanakan oleh atlet dan pelatih atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh pada umumnya semua berjalan dengan lancar dan baik, namun apabila ditinjau dari keseluruhan evaluasi melalui model CIPP banyak ditemukan kekurangan dalam pelaksanaannya. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius terutama pada atlet, pelatih dan tujuan akhir latihan, apabila prestasi cabang olahraga atletik Kalimantan Timur ingin maju dan meningkat. Perlu adanya keseriusan dan fokus dalam memajukan potensi pemrograman prestasi atlet Kalimantan Timur.

2. Evaluasi *Context*

Program latihan Atletik Kalimantan Timur ditinjau dari sisi *context* menunjukan setiap kegiatan sudah dilakukan dengan baik. Ha ini menunjukan bahwa program prestasi atletik Kalimantan Timur memiliki visi misi dan tujuan yang jelas untuk memaksimalkan prestasi Provinsi.

3. Evaluasi *Input*

Program prestasi Kalimantan Timur ditinjau dari sisi *input* menunjukkan kategori cukup. Yang dimana dalam proses rekrutmen, seleksi dan latar belakang pendidikan pelatih, sangat perlu dipertimbangkan serta harus dirubahnya sistem yang tidak benar, agar prestasi atletik Kalimantan Timur bisa bersaing dengan provinsi. Karena pada evaluasi *input* sumber daya manusia lah yang nantinya akan menentukan prestasi daerah tersebut.

4. Evaluasi *Process*

Program prestasi Kalimantan Timur ditinjau dari sisi *process* menunjukkan bahwa dalam pembuatan rancangan program latihan sudah berjalan cukup baik, akan tetapi yang harus perlu diperhatikan adalah ketepatan dan isi dari program latihan itu harus benar-benar teliti dan terukur dengan baik. Sebab, cabang olahraga atletik khususnya nomor lari jarak jauh sampai salah dalam memberikan waktu atau jarak tempuh kepada atlet akan berakibat atlet mengalami *overtraining* dan prestasipun berjalan ditempat. Oleh karenanya, pemahaman isi dari materi dan konsep latihan itu penting yang nantinya akan menorehkan hasil prestasi yang maksimal kepada atlet atletik Kalimantan Timur.

5. Evaluasi *Product*

Program prestasi Kalimantan Timur ditinjau dari sisi *context* menunjukkan bahwa masih tergolong kategori baik. Dikarenakan pelatih

dan atlet mampu mendapatkan prestasi yang baik pada level daerah, namun apabila dinaikan menjadi level Nasional masih tergolong kurang.

B. Saran/Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data dan evaluasi program latihan atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh, penulis mengajukan beberapa saran/rekomendasi sebagai berikut.

1. Pasi Kalimantan Timur harus memberikan perhatian yang lebih besar kepada pengurus kabupaten atau kota, terutama tentang bagaimana cara merubah sistem yang selama ini belum tepat dan masih sering diberlakukan sampai saat ini.
2. Pasi Kalimantan Timur harus sering berkoordinasi dengan PB. Pasi Pusat guna memberikan kesempatan kepada para pelatih yang berada di daerah untuk mengikuti penataran atau pelatihan, ataupun bisa juga Pasi Kalimantan Timur mengirimkan pelatihnya dalam kegiatan pelatihan yang bertujuan merefresh serta mengupdate keilmuan baru.
3. Proses rekrutmen pelatih harus dilakukan lebih selektif dengan mempertimbangkan sisi kompetensi dan kualifikasi sesuai dengan sasarannya, sehingga tidak ada lagi sistem diluar ketentuan yang berlaku.
4. Pasi Kalimantan Timur harus bisa aktif dalam memberikan ruang atau wadah diskusi tentang keilmuan olahraga yang baru dan relevan khususnya di nomor lari jarak jauh, sehingga Pasi Kabupaten atau Kota tidak tertinggal dengan keilmuan saat ini.

5. Pasi Kalimantan Timur harus disarankan sering mengadakan suatu perlombaan daerah, agar tujuan dari latihan atlet daerah terdapat sasarannya, yang nantinya akan membentuk mental perlombaan yang positif, serta dapat meningkat prestasi atletik Kalimantan Timur bersaing pada level Nasional.
6. Pasi Kalimantan Timur beserta dengan Pasi Daerah lainnya perlu mengadakan diskusi terkait pembuatan program latihan dan penetapan pelatih pada nomor spesialis, sehingga pelatih dapat fokus pada nomor atletik yang dispesialisasikan dan tidak merangkap-rangkap dalam proses latihannya.
7. Pasi Kalimantan Timur perlu mengadakan diskusi dengan KONI Kalimantan Timur beserta Dispora Kalimantan Timur terkait visi dan misi serta tujuan program prestasi, agar setiap langkah dalam menjalankan suatu kegiatan jelas.
8. Pasi Kalimantan Timur harus memberikan penekanan dan mendisiplinkan regulasi perlombaan *multievent* tentang mengadopsi atlet diluar Kalimantan Timur, dikarenakan hal ini dapat berdampak tidak baik terhadap pola pembinaan latihan Provinsi Kalimantan Timur.
9. Dengan banyaknya berbagai kendala dan kekurangan, diharapkan atlet dan pelatih berusaha keras dalam merancang program ataupun merealisasikan latihannya, komunikasi dan koordinasi antar pelatih dan atlet sangat penting agar hasil latihan lebih optimal dan prestasi puncak dapat digapai dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Fattah Nasution. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Harfa Creative.
- Ade Hermansyah. (2021). *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepak Bola Di Kota Bima NTB*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Retrived from https://eprints.uny.ac.id/71359/1/fulltext_ade%20hermawansyah_19711251016.pdf.
- Aldiansyah A., Baihaqi, & Yudi I. (2020). *Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Kayak PPLP Aceh Tahun 2019*. *Jurnal Serambi Konstruktivis*, Volume 2. Retrived from <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/Konstruktivis/article/download/2568/2049>.
- Aldo Pirantino. (2024). *Evaluasi Program Latihan Panjat Tebing Dalam Persiapan Porprov 2023 Kota Jambi*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Retrived from <https://repository.unja.ac.id/59279/6/SKRIPSI.pdf>.
- Anas Tamsuri. (2022). *Literatur Review Penggunaan Metode Kirkpatric untuk Evaluasi Pelatihan di Indonesia*. *Jurnal Inovasi Penelitian*. Kediri. Retrived from <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/adara/article/download/427/352>.
- Andi Ashari Bausad, Arif Yanuar Musrifin dan Noor Akhmad. (2022). *Evaluasi Program Latihan Asosiasi Sepakbolakota Mataram*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8 (1). Retrived from DOI: 10.36312/jime.v8i13057/<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME>.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arief A. R., & Cut E. N. (2019). *Evaluasi Pembelajaran*. Ponorogo. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Arturo Casado, Fernando Gonzalez-Mohino, Jose Maria Gonzalez-Rave dan Foster. (2022). *Training Periodization, Methods, Intensity, Distribution, and Volume Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*

- Human Kinetics, 17 (820-833). Retrived from <https://doi.org/10.1123/ijsspp.2021-0435>.
- Asrul, Rusydi A., & Rosnita. (2014). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung : Citapusaka Media.
- B. H. DeWeese, G. Hornsby, M. Stone, dan M. H. Stone. (2015). *The Training Process: Palnning for Strength-Power Training in Track and Field. Part 2: Practical and Applied Aspects*. Journal of Sport and Health Science, 4 (318-324). Retrived from <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.002>.
- Bambang Erawan. (2018). *Perencanaan Periodisasi dan Program Latihan*. Powerpoint Kepelatihan UPI. Retrived from https://kepelatihan.upi.edu/wp-content/uploads/2018/11/Periodisasi-Perencanaan-Program-Latihan-Bambang-Erawan-M.Pd_.pdf.
- Bernabas Wani. (2018). *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tinju Pada Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsinusa Tenggara Timur*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti, 5 (1). Retrived from <https://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jil/article/view/45/36>.
- Binus Univesity School of Accounting. (2021). *Memahami Composite Reliability dalam Penelitian Ilmiah*. Articles Accounting Program. Retivied from <https://accounting.binus.ac.id/2021/08/12/memahami-composite-reliability-dalam-penelitian-ilmiah/>.
- Danar Ariyanto. (2020). *Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Pencak Silat Pada Atlet Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda) Kabupaten Gunungkidul Tahun 2019*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Retrived from https://eprints.uny.ac.id/68768/1/Danar_Revisi%20Akhir%204%20a gustus%202020.pdf.
- Daniel S. Lorenz, Michael P. Reiman dan John C. Walker. (2010). *Periodization: Current Review and Suggested Implementation for Athletic Rehabilitation*. Journal Sports Physical Theraphy, 2 (6). Retrived from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3438871/pdf/10.1177_1941738110375910.pdf.
- Daniel Lorenz dan Scot Morrison. (2015). *Current Conceps in Periodization of Strength and Conditioning fot The Sports Physical Therpist*. The International Journal of Sports Physical Therapy, 10 (6). Retrived from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637911/pdf/ijsp-10-734.pdf>.

- Dikdik Z. S., Paulus L. P., & Luki Affari (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung : Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Dikdik Fauzi Dermawan. (2018). *Perencanaan Latihan (Periodisasi)*. Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta. Retrived from https://www.researchgate.net/profile/Dikdik-Dermawan/publication/328731747_PERENCANAAN_LATIHAN_PERIODISASI/links/5bdef158299bf1124fba2a38/PERENCANAAN-LATIHAN-PERIODISASI.pdf.
- Djamarah, Syaiful B., & Aswan Z. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ella H. T., Sulaskin S. K., Al Ilham, dan Roni S. (2024). Evaluasi Program Latihan Fisik Atlet Tenis Meja. *Jambura Health and Sport Journal*, 6 (2). Retrived from <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/viewFile/26978/9170>.
- Eny W., M. Munsarif, Mardiana, & Suwahono. (2021). *Model-Model Evaluasi Aplikasi dan Kombinasinya guna Mengembangkan Model Evaluasi-Supervisi Pembelajaran Berbasis 4Cs/MESp 4 Cs*. Bantul : KBM Indonesia.
- Eravianti. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Padang : Stikes Syedza Saintika.
- Erisa N. (2019). *Analisis Makna Gaya Bahasa Sinekdoke dan Metonimi dalam Novel Kimi No Suizou O Tabetai Karya Sumino Yoru*. Skripsi : Universitas Pendidikan Indonesia. Retrived from https://repository.upi.edu/40004/4/S_JEP_1405221_Chapter3.pdf.
- Evan, Mahon. (2024). *Middle and Long Distance. Coaching Athletic*. Retrived from https://athleticscoaching.weebly.com/uploads/1/7/3/2/17322990/middle_&_long_distance_-_pdf.
- Gustavo Api dan Danilo Arruda. (2022). *Comparison of Periodization Models: A Critical Review With Practical Applications*. *Journal of Applied Sports Science*, 2(77-105). Retrived from DOI: 10.37393/JASS.2022.02.7.
- Hardani, Helmina A., Jumari U., Evi F. U., Ria R. I., Roushandy A. F., Dhika J. S., & Nur H. A. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta : Pusaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Harsono .(2015). *Periodiasi Program Latihan*. PT. Remaja Rosdakarya Offset. Bandung.

- Harsono .(2016). Latihan Kondisi Fisik (untuk atlet dan kesehatan). Bandung: FPOK UPI.
- Haryanto. (2020). Evaluasi Pembelajaran (Konsep dan Manajemen). Yogyakarta : UNY Press.
- Hasna L. (2022). METODE Pengumpulan Data : Jenis dan Langkah-langkah. Panduan Teknis. Retrived from <https://revou.co/panduan-teknis/metode-pengumpulan-data>.
- Helen O, T. Olds, & Ronald J. M.. (2007). *Physique And Performance For Track And Field Events*. Journal of Sports Sciences. Retrived from <https://www.researchgate.net/publication/51392726>.
- Henny S., Amila, & Juneris A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Malang : Ahlimedia Press.
- I K. Yoda, I K. Sudiana, & Sri Widhari Y. P.. (2015). Evaluasi Program Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Buleleng Pada Porprov. Bali Xii Tahun 2015. Jurnal Undiksha. Retrived from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/11665/7472>.
- IAAF. (2009). Run Jump Throw The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. Monaco. IAAF.
- Ilpake Pasca dan Anton Komaini. (2023). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Atlet Persatuan Selancar Ombak Indonesia (PSOI). Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 7 (1). Retrived from <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>.
- Isna N. F. (2019). Penggunaan Metode *Selling* dalam Pembelajaran Akhlak di SMK Muhammadiyah Somagede Tahun Pelajaran 2018/2019. Skripsi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Retrived from <https://repository.ump.ac.id/12503/3/ISNA%20NUR%20FADILAH%20BAB%20II.pdf>.
- Istvan Balyi. (2015). *Athletic Canada Long Athlete Development*. Pacific Sport Canadian Sport Centre Vancouver. Canada. Rerivied from https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf.
- Iyakrus, Sabandi, Sri S., Wahyu I. B. (2022). Evaluasi Program Pembinaan Bulu Tangkis di Kabupaten Banyuasin. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 8 (2). Retrived from DOI : 10.5281/zenodo.6684692.
- J. R. Alvero-Cruz, E. A. Carnero, M. A. G. Garcia, F. Alacid, L. Correas-Gomez, T. Rosemann, P. T. Nikolaidis dan B. Knechtle. (2020). *Predictive*

Performance Models in Long Distance Runners: A. Narrative Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (82-89). Retrived from doi:10.3390/ijerph17218289.

Jemris Rubiyanto Allung. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Taekwondo Pada Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Timur. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Retrived from <https://lib.unnes.ac.id/40766/1/UPLOAD%20TESIS%20JEMRIS.pdf>.

Jose Maria Gonzalez Rave. (2021). *The Traditional Periodization In Individual Sports: Providing Effective Responses To Both New And Old Problems.* Journal Arch Med Deporte, 38 (76-77). Retrived from https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/EDITORIAL_202.pdf.

M. Fadli, I. Imanudin, U. Umbaran dan I. Sholehudin. (2023). *The Effect of use of Periodization Model Undulating in Stength Increasing Power.* International Conference of Sport for Development and Peace, 6 (1). Retrived from <http://proceedings2.upi.edu/index.php/ICS DP/article/view/3273/2924>.

Marina R., Supahar, & Dadan R. (2017). Instrumen Evaluasi Model CIPP Penerapan Penilaian Kinerja Keterampilan Proses Sains. Yogyakarta : Prodi Pendidikan IPA Pascasarjana UNY.

Masaji D., Hijrin F., Heri W., dan Abdul A. H. (2024). Evaluasi Program Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya. Jurnal kajian dan Penelitian Umum, 1 (2). <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.843>.

Moch. Fiqri H. (2017). Evaluasi Kondisi Fisik Dan Program Latihan Klub Bola Voli Yuniior Bank Jatim. Jurnal Prestasi Olahraga. Rerived from <https://www.neliti.com/id/publications/247398/evaluasi-kondisi-fisik-dan-program-latihan-klub-bolavoli-yuniior-bank-jatim>.

Nana Sudjana. (2011). Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Nabila N. U., Heri W., Achmad W., dan Hijrin F. (2024). Evaluasi Program Pembinaan Latihan Bola Tangan. Jurnal Porkes, 7 (1). Retrived from Doi: 10.29408/porkes.v7i1.18967.

Nur Ahmad Muharram. (2015). Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP. Jurnal Ilmiah Efektor, 3 (1). Retrived from <https://doi.org/10.29407/e.v3i1.204>.

- Nur A., Dany A., M. Arief S., Qorry A. G., dan Habibi H. W. (2024). Evaluasi Program Latihan Cabang Olahraga Sepatu Roda Klub King Inline Skate Singaperbangsa (Kiss) Karawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5 (2). Retrived from <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/214/100>.
- Peter J. L. T. (2009). *Introduction to Coaching The Official IAAF Guide to Teaching Athletics*. Monaco. IAAF.
- R. Michael S. (2010). *On The Run: Perspectives on Long Distance Running*. Tesis. Doctor of Philosophy Bournemouth University. Retrived from <https://core.ac.uk/download/pdf/40037357.pdf>.
- Rafi S., Donie, Gusril, Ishak A., Damrah. (2024). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Prestasi Club Badminton Juanda Sport Center Kota Sungai Penuh Berbasis Cippo. *Jurnal Kejora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 6 (2). Retrived from DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1409>.
- Ruibin J. Zhengwei W., & Peng S. (2024). *Optimization of Track and Field Training Methods based on SSA-BP and its Effect on Athletes Explosive Power*. *Journal Heliyon Volume 10, Issue 3*. Retrived form <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844024014968>.
- Robby S. (2021). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Cabor Atletik pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Riau. Tesis : Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sasmoko. (2020). Bentuk Lain dari Metode Campuran. *Article RIG EduTech*. Retrived from <https://research.binus.ac.id/edutech/2020/11/neuroresearch-bentuk-lain-dari-metode-campuran/>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Edisi 2 Cetakan 3*. Bandung : Alfabeta.
- T. Haugen, O. Sandbakk, S. Seiler dan E. Tonnessen. (2022). *The Training Characteristics of World-Class Distance Runners: An Integration of Scientific Literature and Results-Proven Practice*. *Journal Sports Medicine*, 8 (46). Retrived from <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00438-7>.
- Triyono Masyhury Oemar dan Imam Marsudi. (2019). Evaluasi Program Latihan Atlet Puslatda Cabang Olahraga Renang NTB. *Jurnal Online Unesa*.

Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/27284/24956>.

Tudor O. Bompa dan G. Gregory Haff. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. Retrieved From <https://www.atlaltbiate.com/graziano/graziano2021/libri%20sito/Periodizaz.pdf>.

Tudor O. Bompa dan Carlo. A. Buzzichelli. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics. Champaign, United States.

V. Pliauga, I. Lukonaitiene, S. Kamandulis, A. Skurvydas, R. Sakalauskas, A. T. Scanlan, J. Stanislovaitiene dan D. Conte. (2018). *The Effect of Block and Traditional Periodization Training Models On Jump and Sprint Performance in Collegiate Basketball Players*. Journal Biology of Sport, 35 (4). Retrieved from DOI: <https://doi.org/10.5114/biol sport.2018.78058>.

Wasti Danardani dan Syarif Hidayat. (2021). Evaluasi Program Latihan Psikologi Dalam Periode sasi Latihan Di Klub Akademi Bola Voli Buleleng (ABVB). Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4 (2). Retrieved from <http://dx.doi.org/10.26418/jilo.v4i2.52299>.

Yusep Permana. (2020). Program Evaluation Of Coaching Class Performance Specific Sports In Sma N 1 Sukabumi. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 10 (2). Retrieved from <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>.

Zulfikar. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Pencak Silat Provinsi Kepulauan Riau. Tesis. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta. Retrieved from https://eprints.uny.ac.id/62747/1/fulltext_zulfikar_18711251005.pdf.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumen Perizinan Penelitian

a. Surat Izin Penelitian

1) Surat Izin Penelitian dari Pascasarjana UNY

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN 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 : B/1648/UN34.16/PT.01.04/2024	25 November 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth. Ketua Pasi Provinsi Kalimantan Timur Kantor KONI Kaltim, Jl. Kesuma Bangsa, Samarinda	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Latib Mustofa
NIM :	23060640044
Program Studi :	Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir :	Evaluasi Program Latihan Prestasi Atlet Kalimantan Timur pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh
Waktu Penelitian :	9 - 19 Desember 2024
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.	
 Dekan Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP 19770218 200801 1 002	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

2) Surat Izin Penelitian dari Pasi Kalimantan Timur

	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Provinsi Kalimantan Timur	
Anggota dari : Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Kalimantan Timur Alamat : Jalan Damanhuri II Perum Borneo Mukti-2 Blok A-7 Kel. Mugirejo, Kec. Sungai Pinang Kota Samarinda Kalimantan Timur 75117 Email : pasikatim1923@yahoo.com Hp. : 081253155195 / 082158130005		
Samarinda, 30 November 2024		
Nomor : 21/PASI-KT/XI/2024 Lampiran : - Hal : Permohonan Ijin Penelitian	Yth, Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan DI - Yogyakarta	
Dengan Hormat,		
Suhubungan dengan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Nomor : B/1648/UN34.16/PT.01.04/2024 perihal: Ijin Penelitian tertanggal : 25 November 2024, perlu mendapatkan perhatian semua pihak yang terkait.		
Guana kelancaran kegiatan yang dimaksud diatas yang akan dilaksanakan mahasiswa atas nama Latib Mustofa, dengan ini atas nama ketua umum PASI Kalimantan Timur memberikan ijin penelitian guna mencari data dan untuk penulisan tesis.		
Demikian surat ijin ini disampaikan kepada yang bersangkutan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.		
 Pengprov PASI Kaltim Ketua Umum <i>(Signature)</i> Muhammad Sirajudin, SH.MT		



Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Provinsi Kalimantan Timur



Anggota dari :
Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Kalimantan Timur
Alamat : Jalan Damarhuri II Perum, Borneo Mukti-2 Blok, A-7 Kel, Mugirejo, Kec, Sungai Pinang Kota Samarinda
Kalimantan Timur 75117 Email : paskaltim1923@yahoo.com Hp : 081253155195 / 082158130005

Samarinda, 30 November 2024

Nomor : 22/PASI-KT/XI/2024
Lampiran : -
Prihal : Undangan Penelitian

Yth,
Ketua Umum Pengkab/Pengkot
1. Pasi Kota Samarinda
2. Pasi Kab. Kutai Kartanegara
3. Pasi Kota Bontang
4. Pasi Kota Balikpapan
5. Pasi Kab. Berau
6. Pasi Kab. Kutai Barat
Di - tempat

Salam Olahraga,

Sehubungan dengan akan diadakannya penelitian mahasiswa atas nama Latip Mustofa dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan Prodi Pendidikan dan Pelatihan Olahraga – S2, dengan ini pengprov PASI Kalimantan Timur mengundang para pelatih atletik dari PASI Kabupaten/Kota se-Kalimantan Timur untuk dapat hadir dan meluangkan waktunya pada tanggal 9 sd 19 Desember 2024 bertempat pada masing masing PASI Kab/Kota yang terdaftar pada undangan di atas

Demikian undangan ini disampaikan, atas kehadiran dan perhatiannya diucapkan terimakasih.

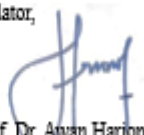


Pengprov PASI Kaltim
Ketua Umum

H. Muhammad Sirajudin, SH.MT

b. Surat Keterangan Validasi

1) Surat Keterangan Validasi pada Validator I

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TESIS	
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama	: Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or.
NIP	: 1197207132002121001
Jurusan	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
menyatakan bahwa intrumen penelitian tesis atas nama mahasiswa :	
Nama	: Latib Mustofa
NIM	: 23060640044
Prodi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul Tesis	: Evaluasi Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh
Setelah dilakukan kajian atas intrumen penelitian tesis dapat dinyatakan :	
☐	Layak digunakan untuk penelitian.
☒	Layak digunakan dengan revisi.
☐	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.
dengan catatan dan sara/perbaikan sebagaimana terlampir.	
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 25 November 2024	
Validator,	
	
Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or. NIP. 1197207132002121001	

2) Surat Keterangan Validasi pada Validator II

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TESIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Prof. Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP : 197408292003121002
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian tesis atas nama mahasiswa :

Nama : Latib Mustofa
NIM : 23060640044
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Tesis : Evaluasi Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur
Nomor Lari Jarak Jauh

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian tesis dapat dinyatakan :

- ☐ Layak digunakan untuk penelitian.
☒ Layak digunakan dengan revisi.
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.

dengan catatan dan sara/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 November 2025
Penilai,



Prof. Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP. 197408292003121002

3) Surat Keterangan Validasi pada Validator III

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TESIS	
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama	: Prof. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.
NIP	: 196203101990011001
Jurusan	: Pendidikan Jasmani
menyatakan bahwa intrumen penelitian tesis atas nama mahasiswa :	
Nama	: Latib Mustofa
NIM	: 23060640044
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Tesis	: Evaluasi Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur
	Nomor Lari Jarak Jauh
Setelah dilakukan kajian atas intrumen penelitian tesis dapat dinyatakan :	
☐	Layak digunakan untuk penelitian.
☒	Layak digunakan dengan revisi.
☐	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan.
dengan catatan dan sara/perbaikan sebagaimana terlampir.	
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 15 Januari 2025	
Penilai,	
	
Prof. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.	
NIP. 196203101990011001	

CS Dipindai dengan CamScanner

c. **Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian dari Pasi Kalimantan Timur**

	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Provinsi Kalimantan Timur Anggota dari : Komite Olahraga Nasional Indonesia Provinsi Kalimantan Timur Alamat : Jalan.Damanhuri II Perum,Borneo Mukti-2.Blok, A-7 Kel.Mugirejo. Kec.Sungai Pinang.Kota Samarinda Kalimantan Timur 75117 Email : pasikaltim1923@yahoo.com Hp : 081253155195 / 082158130005	
SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN Nomor : 27/PASI-KT/XII/2024		
Yang bertanda tangan dibawah ini ketua umum Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Provinsi Kalimantan Timur, berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Nomor : B/1648/UN.34.16/PT.01.04/2024 Tanggal 25 November 2024 tentang Ijin Penelitian menerangkan bahwa :		
Nama	:	Latib Mustofa
NIM	:	2306064004
Perguruan Tinggi	:	Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S2
Judul Tugas Akhir	:	Evaluasi Program Latihan Prestasi Atlet Kalimantan Timur Pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Jarak Jauh
Mahasiswa tersebut diatas telah menyelesaikan penelitian serta memperoleh data dari Pengkab/Pengkot PASI Kalimantan Timur dari tanggal, 9 – 19 Desember 2024. Demikian informasi Surat keterangan kami buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya Samarrinda, 25 Desember 2024		
 Ketua Umum  H,Muhammad Sirajudin, SH.MT		

d. Peserta *Focus Group Discuss* (FGD)

ABSENSI <i>FOCUS GROUP DISCUS</i> PENELITIAN LATIB MUSTOFA TENTANG EVALUASI LATIHAN ATLETIK KALIMANTAN TIMUR NOMOR LARI JARAK JAUH			
No	Nama	Peserta FGD	TTD
1.	Wisnu Nugroho	Dosen	
2.	Muh. Abdul Haris	Mahasiswa	
3.	Fadel Muhammad	Mahasiswa	
4.	Novi Octaviani	Mahasiswa	
5.	Muh. Noor Faizin	Mahasiswa	
6.	Andrianto	Mahasiswa	

Lampiran 2. Data Pencapaian Prestasi

a. Data Pencapaian Prestasi Pelatih Atletik Kalimantan Timur

No	Nama Pelatih	Lisensi	Spesialis	Perlombaan
1.	Supriyadi	1. Level I IAAF 1995 2. Level II IAAF 1999 3. Level I ASCA 2010	Jarak Pendek	PON Kaltim 2008 PON Riau 2012 PON Jawa Barat 2016 PON Papua 2020 PON Sumut - Medan 2024
2.	Dimas Pambudi	1. Level I IAAF 2018	Jarak Pendek	Porprov Kaltim 2022
3.	Resa Resita	1. Level I IAAF 2018 2. Kondisi Fisik Tingkat Dasar 2023	Jarak Pendek	Kejurda Kaltim 2019 Porprov Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2023
4.	Supriadi	1. Pelatih Fisik Level Nasional 2021	Jarak Menengah dan Jauh	Kejurda Kaltim 2019 Porprov Kaltim 2022 Popda Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2023
5.	Suriyanto	1. Level I IAAF 2018	Jarak Menengah dan Jauh	Kejurda Kaltim 2019 Porprov Kaltim 2022 Popda Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2023
6.	Siwi Khopsatun	1. Level I IAAF 2006 2. Level I IAAF 2018	Jarak Pendek	PON Jawa Barat 2016 Kejurda Kaltim 2019 Porprov Kaltim 2022 Popda Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2023

(Sumber Data : Wawancara dan Dokumentasi)

b. Data Pencapaian Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur

No	Nama Atlet	Medali	Spesialis	Perlombaan
1.	Irma Handayani	1. Emas 2. Emas 3. Perak 4. Perak	Jarak Jauh	Porprov Kaltim 2018 Porprov Kaltim 2022 PON Papua 2020 PON Sumut - Medan 2024
2.	Nefriana Mariance	1. Perak 2. Perak	Jarak Menengah Jauh	Porprov Kaltim 2022 PON Sumut - Medan 2024
3.	Ibnu Sidik	1. Perak 2. Emas	Jarak Jauh	Jawa Barat Open 2023 Jawa Timur Open 2024
4.	Hisyam	1. Perak 2. Perak 3. Emas 4. Perak	Jarak Menengah dan Jauh	Kejurda Kaltim 2019 Porprov Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2023 Jawa Timur Open 2024
5.	Berin	1. Emas 2. Perak 3. Perunggu 4. Perak	Jarak Menengah	Kejurda Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2022 Porprov Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2023
6.	Dasmin	1. Perak 2. Perak 3. Emas	Jarak Menengah dan Jauh	Kejurda Kaltim 2022 Porprov Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2023
7.	Lauri	1. Perak 2. Perunggu 3. Emas	Jarak Jauh	Kejurda Kaltim 2022 Porprov Kaltim 2022 Kejurda Kaltim 2023
8.	Saroni Saputra	1. Perak 2. Perak	Jarak Jauh	Porprov Kaltim 2022

(Sumber Data : Wawancara dan Dokumentasi)

Lampiran 3. Profil Subjek Penelitian

No.	Nama Subjek Penelitian	Jenis Kelamin	Keterangan
1.	Dimas Pambudi W	Laki-laki	Pelatih Balikpapan
2.	Angger Dalu Gede Wijayana	Laki-laki	Pelatih Balikpapan
3.	Dwi Setyo	Laki-Laki	Pelatih Balikpapan
4.	Derli Abubakar	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
5.	Hartono	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
6.	Halid	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
7.	Hanif Syuja	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
8.	Supriyadi	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
9.	Suprihono	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
10.	Yusuf Bahtimi	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
11.	Maya Agustina	Perempuan	Pelatih Samarinda
12.	Saharudin	Laki-Laki	Pelatih Samarinda
13.	Suriyanto	Laki-Laki	Pelatih Bontang
14.	Zainal Efendi	Laki-Laki	Pelatih Bontang
15.	Maria Lusia Emmy Sukarwati	Perempuan	Pelatih Bontang
16.	Saharuddin	Laki-Laki	Pelatih Berau
17.	Ressa Resita	Perempuan	Pelatih Kukar
18.	Muhammad Suharto	Laki-Laki	Pelatih Kukar
19.	Mesak Jordan Siagian	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
20.	Lauri	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
21.	Hairul Umam	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
22.	Ibnu Sidik	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
23.	Wira	Laki-Laki	Atlet Balikpapan
24.	Muhammad Farhan	Laki-Laki	Atlet Samarinda
25.	Semm	Laki-Laki	Atlet Samarinda

No.	Nama Subjek Penelitian	Jenis Kelamin	Keterangan
26.	Nureza	Perempuan	Atlet Samarinda
27.	Mariana Yulianti	Perempuan	Atlet Samarinda
28.	Irma Handayani	Perempuan	Atlet Samarinda
29.	Sinta Aura Hermina	Perempuan	Atlet Kukar
30.	Hisyam	Laki-Laki	Atlet Kukar
31.	Reza Saputra	Laki-Laki	Atlet Kukar
32.	Annisa Aulia	Perempuan	Atlet Kukar
33.	Nefriana Mariance	Perempuan	Atlet Kutai Barat
34.	Apeles Marsalarios	Laki-Laki	Atlet Kutai Barat
35.	Rizky Cahyono Saputra	Laki-Laki	Atlet Kutai Barat
36.	Fahrul Alviansyah	Laki-Laki	Atlet Kutai Barat
37.	Berin	Laki-Laki	Atlet Kutai Barat
38.	Devi Maratul Azizah	Perempuan	Atlet Bontang
39.	Edy Setiyawan	Laki-laki	Atlet Bontang
40.	Fadil Afif Efendi	Laki-Laki	Atlet Bontang
41.	Safa Avrilya	Perempuan	Atlet Bontang
42.	Saroni Saputra	Laki-Laki	Atlet Berau
43.	Egenius Walafret Woda	Laki-Laki	Atlet Berau
44.	Sabariah	Perempuan	Atlet Berau
45.	Andien Desliana	Perempuan	Atlet Berau
46.	Devi Ayu Febriana	Perempuan	Atlet Berau
47.	Deka Arya Santa	Laki-Laki	Atlet Berau
48.	Indah	Perempuan	Atlet Berau

Lampiran 4. Pedoman Observasi dan Dokumentasi

Pedoman Observasi dan Dokumentasi Program Prestasi Atlet Atletik

Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh

No.	Hal yang Diamati	Pengamatan	
		Ya	Tidak
1.	Pelatih memiliki referensi sebelum merancang program latihan	V	
2.	Pelatih memiliki data parameter atlet (sesuai nomor atletik)	V	
3.	Pelatih memiliki <i>Master Plan</i> sebelum merancang program latihan	V	
4.	Pelatih menuliskan dalam program <i>warming up</i> sebelum masuk program inti	V	
5.	Pelatih menuliskan program latihan Daya Tahan Umum	V	
6.	Pelatih menuliskan program latihan Daya Tahan Kecepatan	V	
7.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i>	V	
8.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Long Slow Disntance Runs</i>	V	
9.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i>	V	
10.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i>	V	
11.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i>	V	
12.	Pelatih menuliskan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fartlek</i>	V	
13.	Pelatih merealisasikan program latihan Daya Tahan Umum kepada atlet	V	
14.	Pelatih merealisasikan program latihan Daya Tahan Kecepatan kepada atlet	V	
15.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i> kepada atlet	V	
16.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Long Slow Disntance Runs</i> kepada atlet	V	
17.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i> kepada atlet	V	

18.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i> kepada atlet	V	
19.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i> kepada atlet	V	
20.	Pelatih merealisasikan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fartlek</i> kepada atlet	V	
21.	Pelatih mengevaluasi setiap selesai latihan	V	
22.	Pelatih mengadakan evaluasi bulanan data parameter atlet	V	
23.	Pelatih mengevaluasi progres latihan atlet selama 1 bulan	V	

No.	Aspek Yang Diamati	Keterangan			
		Ada	Tidak	Jumlah	Keterangan
1.	Dasar/Data melatih a. Lisensi b. SK Daerah/Provinsi	V V			
2.	Program Latihan a. Tujuan Latihan b. Data Parameter c. <i>Master Plan</i> d. <i>Meso Cycle</i> e. <i>Mikro Cycle</i> f. Sesi Latihan	V V V V V V			
3.	Metode Latihan a. Daya Tahan Umum b. Daya Tahan Kecepatan	V V			
4.	Bentuk Latihan a. <i>Slow Continuous Runs</i> b. <i>Long Slow Distance Runs</i> c. <i>Medium Continuous Runs</i> d. <i>Fast Continuous Runs</i> e. <i>Extensive Repetition Training</i> f. <i>Fartlek</i>	V V V V V V			

5.	Pelaksanaan Monitoring dan Evaluasi	V			
6.	Foto kegiatan Latihan	V			

Lampiran 5. Pedoman Wawancara Pelatih

Pedoman wawancara untuk Pelatih pada Program Prestasi Atlet Atletik

Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh

No.	Pertanyaan	Jawaban
<i>Context</i>		
1.	Apakah Visi anda mempunyai prospek untuk prestasi jangka panjang	
2.	Apa Misi anda dalam melatih tim ini	
3.	Apakah anda memiliki tujuan dalam menyusun dan merencanakan program latihan	
<i>Input</i>		
1.	Berapa jumlah pelatih spesialis nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota yang anda ketahui	
2.	Berapa jumlah atlet spesialis nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota yang anda ketahui	
3.	Berapa jumlah Club/Kab/Kota yang membina atlet beprestasi di nomor lari jarak jauh yang anda ketahui	
4.	Bagaimana pengalaman anda sebagai pelatih Club/Kab/Kota dalam melatih atlet nomor lari jarak jauh	
5.	Bagaimanakah proses rekrutmen anda menjadi pelatih Club/Kab/Kota di Kalimantan Timur	
6.	Apakah perekrutan pelatih Club/Kab/Kota anda saat ini mempertimbangan latar belakang pendidikan	
7.	Apakah anda sebagai pelatih mempunyai kualifikasi lisensi sebagai pelatih atletik	
<i>Process</i>		
1.	Apakah anda memiliki sasaran prestasi (level) atlet dalam menyusun program latihan	
2.	Apakah anda memiliki data awal didalam penyusunan perencanaan program latihan	
3.	Apakah anda memiliki <i>master plan</i> didalam	

	penyusunan perencanaan program latihan	
4.	Apakah anda memiliki <i>meso cycle</i> didalam penyusunan perencanaan program latihan	
5.	Apakah anda memiliki <i>micro cycle</i> didalam penyusunan perencanaan program latihan	
6.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan metode latihan daya tahan umum	
7.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan metode latihan daya tahan kecepatan	
8.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i>	
9.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Long Slow Distance Runs</i>	
10.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i>	
11.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i>	
12.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i>	
13.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fartlek</i>	
14.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan menggunakan hukum individu (program masing-masing individu berbeda)	
15.	Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan disesuaikan dengan kemampuan atlet	
16.	Apakah anda hasil latihan tercatat dan terdokumen	
17.	Apakah anda mempunyai target dalam mengikuti suatu pertandingan/perlombaan	
18.	Apakah anda mempunyai pengalaman dalam	

	membawa atlet mengikuti suatu pertandingan/perlombaan baik Nasional maupun daerah	
19.	Apakah selama anda melatih pernah mendapatkan <i>reward</i> seperti uang transportasi oleh Club/Kab/Kota saat ini	
20.	Apakah selama anda melatih pernah mendapatkan dukungan peralatan latihan oleh Club/Kab/Kota saat ini	
21.	Apakah selama anda melatih pernah mendapatkan <i>reward</i> seperti honor pelatih oleh Club/Kab/Kota saat ini	
22.	Apakah selama anda melatih pernah mendapatkan kesempatan untuk mengikuti pelatihan pelatih atletik nomor lari jarak jauh oleh Club/Kab/Kota saat ini	
23.	Dalam proses evaluasi melatih apakah anda memberikan target khusus kepada atlet	
24.	Apakah selama anda melatih selalu melakukan kontrol terlaksananya program latihan	
25.	Apakah anda selalu melakukan Evaluasi dan Monitoring kepada atlet setiap 1 bulan sekali	
Product		
1.	Berapa kali anda selama membawa atlet atletik nomor lari jarak jauh menjuarai Kejuaraan Tingkat Kab/Kota Kalimantan Timur	
2.	Berapa kali anda selama membawa atlet atletik nomor lari jarak jauh menjuarai Kejuaraan Daerah Kalimantan Timur	
3.	Berapa kali anda selama membawa atlet atletik nomor lari jarak jauh menjuarai Kejuaraan Nasional	

Lampiran 6. Pedoman Wawancara Atlet

Pedoman wawancara untuk Atlet pada Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh

No.	Pertanyaan	Jawaban
<i>Context</i>		
1.	Apakah atlet memiliki Misi dalam mengikuti latihan	
2.	Apakah atlet memiliki tujuan dalam mengikuti latihan	
<i>Input</i>		
1.	Bagaimana proses anda sebagai atlet dalam mengikuti seleksi nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota di Kalimantan Timur	
2.	Bagaimana kondisi tempat berlatih anda di Club/Kab/Kota saat ini	
3.	Bagaimana ketersediaan peralatan dan perlengkapan berlatih atlet di Club/Kab/Kota dan Prov Kalimantan Timur saat ini	
<i>Process</i>		
1.	Apakah atlet melaksanakan tes pengambilan data awal agar pelatih dapat mengetahui performa atlet saat ini termasuk langkah awal pelatih merencanakan program latihan	
2.	Apakah atlet mengetahui tujuan dibuatkannya <i>master plan</i> didalam penyusunan perencanaan program latihan	
3.	Apakah atlet diberikan program <i>micro cycle</i> langsung atau per sesi latihan dalam menjalankan program latihan yang diberikan pelatih	
4.	Apakah atlet merealisasikan program latihan dengan metode latihan daya tahan umum yang diberikan oleh pelatih	
5.	Apakah atlet merealisasikan program latihan dengan metode latihan daya tahan kecepatan yang diberikan oleh pelatih	
6.	Apakah atlet merealisasikan program latihan yang diberikan	

	pelatih dengan bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i>	
7.	Apakah atlet merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Long Slow Distance Runs</i>	
8.	Apakah atlet merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i>	
9.	Apakah atlet merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i>	
10.	Apakah atlet merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i>	
11.	Apakah atlet merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Fartlek</i>	
12.	Apakah atlet mendapatkan program latihan masing-masing individu sesuai dengan kemampuan atlet	
13.	Apakah atlet mempunyai target dalam setiap mengikuti suatu pertandingan/perlombaan	
14.	Apakah atlet mempunyai pengalaman dalam mengikuti suatu pertandingan/perlombaan baik Nasional maupun daerah	
15.	Apakah selama atlet berlatih pernah mendapatkan <i>reward</i> seperti uang transportasi dari Club/Kab/Kota anda saat ini	
16.	Apakah selama atlet berlatih pernah mendapatkan dukungan peralatan latihan dari Club/Kab/Kota anda saat ini	
17.	Apakah selama atlet berlatih pernah mendapatkan <i>reward</i> seperti honor atlet dari Club/Kab/Kota anda saat ini	
Product		
1.	Apakah atlet melaksanakan Evaluasi Perkembangan Performa Latihan selama satu bulan sekali	
2.	Berapa kali atlet atletik nomor lari jarak jauh menjuarai Kejuaraan Daerah Kalimantan Timur	
3.	Berapa kali atlet atletik nomor lari jarak jauh menjuarai	

	Kejuaraan Nasional	
--	--------------------	--

Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Angket

a. Instrumen Angket Penelitian Pelatih Kalimantan Timur

No.	Indikator	Komponen Evaluasi	Item
Context			
1.	Visi dan Misi Program	Pelatih memiliki Visi dalam menyusun dan merencanakan program latihan	1,2
		Pelatih memiliki Misi jangka panjang dalam menyusun dan merencanakan program latihan	
2.	Tujuan Program	Pelatih harus memiliki tujuan dalam meningkatkan prestasi atlet atletik nomor Lari Jarak Jauh pada level Nasional	3,4
		Pelatih memiliki tujuan dalam menyusun dan merencanakan program latihan	
Input			
1.	Jumlah Pelatih	Jumlah pelatih spesialis nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota harus lebih dari satu orang	5,6
		Pelatih kepala harus memiliki asisten pelatih spesialis nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota	
2.	Karir Pelatih	Pelatih adalah seorang mantan atlet yang pernah berlomba pada event Nasional dan Internasional	7,8
		Pelatih harus mempunyai pengalaman dalam melatih atlet remaja nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota	
3.	Proses Rekrutmen Pelatih	Dalam proses rekrutmen harus diberikan ujian standar kelayakan menjadi pelatih di Club/Kab/Kota di Kalimantan Timur	9,10
		Proses rekrutmen harus akuntabel dan transparan	
	Jenjang Pendidikan Pelatih	Pelatih harus memiliki standar pendidikan yang berkualifikasi olahraga (SMA Olahraga atau Sarjana Kepelatihan Olahraga)	11
5.	Lisensi Pelatih	Pelatih harus memiliki Standar Lisensi yang diakui oleh World Athletic dan PB. Pasi Indonesia	12

Process			
1.	Program Latihan	Pelatih harus memiliki program latihan dalam bentuk tahunan atau bulanan (periodik)	13,14,15,16,17
		Pelatih memiliki data awal didalam penyusunan perencanaan program latihan	
		Pelatih memiliki <i>master plan</i> didalam penyusunan perencanaan program latihan	
		Pelatih memiliki <i>meso cycle</i> didalam penyusunan perencanaan program latihan	
		Pelatih memiliki <i>micro cycle</i> didalam penyusunan perencanaan program latihan	
2.	Metode Latihan	Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan metode latihan daya tahan umum	18,19
		Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan metode latihan daya tahan kecepatan	
3.	Bentuk Latihan	Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i>	20,21,22,23,24, 25
		Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Long Slow Distance Runs</i>	
		Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i>	
		Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i>	
		Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i>	
		Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan <i>Fartlek</i>	
4.	Hukum Individu	Pelatih menyusun dan merencanakan program	26

		latihan menggunakan hukum individu (program masing-masing individu berbeda)	
5.	Kompetisi	Pelatih mempunyai target dalam mengikuti suatu pertandingan/perlombaan Pelatih mempunyai pengalaman dalam membawa atlet mengikuti suatu pertandingan/perlombaan baik Nasional maupun daerah	27,28
6.	<i>Reward</i>	Pelatih perlu diberikan <i>reward</i> seperti uang transportasi oleh Club/Kab/Kota agar kegiatan pelatihan berjalan dengan baik Pelatih perlu mendapatkan dukungan peralatan latihan oleh Club/Kab/Kota agar kegiatan pelatihan berjalan dengan baik Pelatih perlu diberikan <i>reward</i> seperti honor pelatih oleh Club/Kab/Kota agar proses pelatihan dapat berjalan dengan baik	29,30,31
7.	Penataran/Pelatihan	Pelatih harus diberikan kesempatan untuk mengikuti pelatihan/ <i>coaching clinic</i> pelatih atletik nomor lari jarak jauh oleh Club/Kab/Kota	32
8.	Evaluasi dan Monitoring	Pelatih harus mengevaluasi perkembangan atlet setiap satu bulan sekali dengan Tes Parameter Kondisi Fisik Pelatih harus memonitoring perkembangan atlet setiap pekan dan sesi latihan dalam satu bulan	33,34
Product			
1.	Prestasi	Pelatih harus memberikan target Juara dengan catatan waktu terbaik atlet dalam Kejuaran Daerah Kalimantan Timur	35

b. Instrumen Angket Penelitian Atlet Kalimantan Timur

No.	Indikator	Komponen Evaluasi	Item
Context			
1.	Visi dan Misi Program	Atlet harus memiliki Misi dalam proses pelatihan di Club/Kab/Kota	1
2.	Tujuan Program	Atlet harus memiliki tujuan yang jelas dalam proses latihan	2
Input			
1.	Proses Seleksi Atlet	Proses seleksi atlet nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota dilakukan secara transparan dan akuntabel	3
2.	Sarana dan Prasarana Latihan	Agar prestasi tercapai dengan baik tempat berlatih di Club/Kab/Kota harus sesuai dengan standar Nasional	4,5
3.		Peralatan dan perlengkapan berlatih atlet di Club/Kab/Kota harus sudah sesuai dengan standar layak pakai	
Process			
1.	Program Latihan	Atlet harus melaksanakan tes pengambilan data awal agar pelatih dapat mengetahui performa atlet saat ini termasuk langkah awal pelatih merencanakan program latihan	6,7,8
2.		Atlet harus mengetahui tujuan dibuatkannya perencanaan program latihan	
		Atlet diberikan program latihan oleh pelatih per satu minggu	
4.	Metode Latihan	Atlet harus merealisasikan program latihan dengan metode latihan daya tahan umum yang diberikan oleh pelatih	9,10
5.		Atlet harus merealisasikan program latihan dengan metode latihan daya tahan kecepatan yang diberikan oleh pelatih	

6.	Bentuk Latihan	Atlet harus merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Slow Continuous Runs</i>	11,12,13,14,15,16
7.		Atlet harus merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Long Slow Distance Runs</i>	
8.		Atlet harus merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Medium Continuous Runs</i>	
9.		Atlet harus merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Fast Continuous Runs</i>	
10.		Atlet harus merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Extensive Repetition Training</i>	
11.		Atlet harus merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan <i>Fartlek</i>	
12.	Hukum Individu	Atlet harus mendapatkan program latihan masing-masing individu sesuai dengan kemampuan atlet	17
13.	Kompetisi	Atlet harus mempunyai target dalam setiap mengikuti suatu pertandingan/perlombaan	18,19
14.		Atlet harus mempunyai pengalaman dalam mengikuti suatu pertandingan/perlombaan baik Nasional maupun daerah	
15.	Reward	Atlet perlu mendapatkan <i>reward</i> seperti uang transportasi dari Club/Kab/Kota agar kegiatan pelatihan berjalan dengan baik	20,21,22
16.		Atlet perlu mendapatkan dukungan peralatan latihan dari Club/Kab/Kota agar kegiatan pelatihan berjalan dengan baik	
17.		Atlet perlu mendapatkan <i>reward</i> seperti honor	

		atlet dari Club/Kab/Kota agar motivasi dan semangat berlatih konsisten	
<i>Product</i>			
1.	Prestasi	Atlet harus mentargetkan dirinya untuk menjadi nomor satu dalam evaluasi performa latihan yang diberikan pelatih	23,24,25
2.		Atlet harus mentargetkan dirinya menjadi juara pada perlombaan Kejuaraan Daerah Kalimantan Timur	
3.		Atlet harus mentargetkan dirinya menjadi juara pada perlombaan Kejuaraan Nasional	

Lampiran 8. Angket

a. Angket Pelatih Atletik Kalimantan Timur

1/25, 12:36 PM Angket untuk Pelatih tentang Evaluasi Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh

Angket untuk Pelatih tentang Evaluasi Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh

Petunjuk pengerjaan :

1. Berdoalah sebelum mengerjakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Pilihlah salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman anda.

Keterangan jawaban:

4 : Sangat Setuju

3 : Setuju

2 : Tidak Setuju

1 : Sangat Tidak Setuju

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

1. Email *

2. Nama *

3. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

☐ Laki-Laki

☐ Perempuan

<https://docs.google.com/forms/d/1h8KNzeSsjK7VL84yBvzuoDM3VIQ2Mg8DACKnCcZWsYfE/edit>

1/11

4. Usia *

5. Kab/Kota *

Bagian Tanpa Judul

6. Pelatih memiliki Visi dalam menyusun dan merencanakan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

7. Pelatih memiliki Misi jangka panjang dalam menyusun dan merencanakan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

8. Pelatih harus memiliki tujuan dalam meningkatkan prestasi atlet atletik nomor Lari Jarak Jauh pada level Nasional *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

9. Pelatih memiliki tujuan dalam menyusun dan merencanakan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

10. Jumlah pelatih spesialis nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota harus lebih dari *
satu orang

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

11. Pelatih kepala harus memiliki asisten pelatih spesialis nomor lari jarak jauh di *
Club/Kab/Kota

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

12. Pelatih adalah seorang mantan atlet yang pernah berlomba pada event *
Nasional dan Internasional

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

13. Pelatih harus mempunyai pengalaman dalam melatih atlet remaja nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

14. Dalam proses rekrutmen harus diberikan ujian standar kelayakan menjadi pelatih di Club/Kab/Kota di Kalimantan Timur *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

15. Proses rekrutmen harus akuntabel dan transparan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

16. Pelatih harus memiliki standar pendidikan yang berkualifikasi olahraga (SMA Olahraga atau Sarjana Kepelatihan Olahraga) *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

17. Pelatih harus memiliki Standar Lisensi yang diakui oleh *World Athletic* dan PB. *
Pasi Indonesia

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

18. Pelatih harus memiliki program latihan dalam bentuk tahunan atau bulanan (periodik) *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

19. Pelatih memiliki data awal didalam penyusunan perencanaan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

20. Pelatih memiliki *master plan* didalam penyusunan perencanaan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

21. Pelatih memiliki *meso cycle* didalam penyusunan perencanaan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

22. Pelatih memiliki *micro cycle* didalam penyusunan perencanaan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

23. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan metode latihan daya tahan umum *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

24. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan metode latihan daya tahan kecepatan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

25. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *Slow Continuous Runs* *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

26. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *Long Slow Distance Runs* *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

27. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *Medium Continuous Runs* *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

28. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *Fast Continuous Runs* *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

29. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *Extensive Repetition Training* *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

30. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *Fartlek* *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

31. Pelatih menyusun dan merencanakan program latihan menggunakan hukum individu (program masing-masing individu berbeda) *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

32. Pelatih mempunyai target dalam mengikuti suatu pertandingan/perlombaan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

33. Pelatih mempunyai pengalaman dalam membawa atlet mengikuti suatu pertandingan/perlombaan baik Nasional maupun daerah *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

34. Pelatih perlu diberikan reward seperti uang transportasi oleh Club/Kab/Kota agar kegiatan pelatihan berjalan dengan baik *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

35. Pelatih perlu mendapatkan dukungan peralatan latihan oleh Club/Kab/Kota agar kegiatan pelatihan berjalan dengan baik *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

36. Pelatih perlu diberikan reward seperti honor pelatih oleh Club/Kab/Kota agar proses pelatihan dapat berjalan dengan baik *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

37. Pelatih harus diberikan kesempatan untuk mengikuti pelatihan/coaching clinic *
pelatih atletik nomor lari jarak jauh oleh Club/Kab/Kota

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

38. Pelatih harus mengevaluasi perkembangan atlet setiap satu bulan sekali *
dengan Tes Parameter Kondisi Fisik

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

39. Pelatih harus memonitoring perkembangan atlet setiap pekan dan sesi latihan *
dalam satu bulan

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

40. Pelatih harus memberikan target Juara dengan catatan waktu terbaik atlet *
dalam Kejuaraan Daerah Kalimantan Timur

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

b. Angket untuk Atlet Atletik Kalimantan Timur

21/25, 12:40 PM Angket untuk Atlet tentang Evaluasi Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh

Angket untuk Atlet tentang Evaluasi Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh

Petunjuk pengerjaan :

1. Berdoalah sebelum mengerjakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
3. Pilihlah salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dan pengalaman anda.

Keterangan jawaban:

- 4 : Sangat Setuju
- 3 : Setuju
- 2 : Tidak Setuju
- 1 : Sangat Tidak Setuju

* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

1. Email *
2. Nama *
3. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

https://docs.google.com/forms/d/1KDrk55yVQxLGJpW_u6_oSFyXsr5WD9VtkwxB_z9uy28/edit 1/8

4. Usia *

5. Kab/Kota *

Bagian Tanpa Judul

6. Atlet harus memiliki Misi dalam proses pelatihan di Club/Kab/Kota *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

7. Atlet harus memiliki tujuan yang jelas dalam proses latihan *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

8. Proses seleksi atlet nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota dilakukan secara transparan dan akuntabel *

Tandai satu oval saja.

1 2 3 4

☐ ☐ ☐ ☐

9. Agar prestasi tercapai dengan baik tempat berlatih di Club/Kab/Kota harus sesuai dengan standar Nasional *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

10. Peralatan dan perlengkapan berlatih atlet di Club/Kab/Kota harus sudah sesuai dengan standar layak pakai *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

11. Atlet harus melaksanakan tes pengambilan data awal agar pelatih dapat mengetahui performa atlet saat ini termasuk langkah awal pelatih merencanakan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

12. Atlet harus mengetahui tujuan dibuatkannya perencanaan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

13. Pelatih harus mempunyai pengalaman dalam melatih atlet remaja nomor lari jarak jauh di Club/Kab/Kota *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

14. Dalam proses rekrutmen harus diberikan ujian standar kelayakan menjadi pelatih di Club/Kab/Kota di Kalimantan Timur *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

15. Proses rekrutmen harus akuntabel dan transparan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

16. Pelatih harus memiliki standar pendidikan yang berkualifikasi olahraga (SMA Olahraga atau Sarjana Kepelatihan Olahraga) *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

17. Pelatih harus memiliki Standar Lisensi yang diakui oleh *World Athletic* dan PB. *
Pasi Indonesia

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

18. Pelatih harus memiliki program latihan dalam bentuk tahunan atau bulanan (periodik) *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

19. Pelatih memiliki data awal didalam penyusunan perencanaan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

20. Pelatih memiliki *master plan* didalam penyusunan perencanaan program latihan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

21. Atlet harus merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan *Fartlek* *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

22. Atlet harus mendapatkan program latihan masing-masing individu sesuai dengan kemampuan atlet *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

23. Atlet harus mempunyai target dalam setiap mengikuti suatu pertandingan/perlombaan *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

24. Atlet harus mempunyai pengalaman dalam mengikuti suatu pertandingan/perlombaan baik Nasional maupun daerah *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

25. Atlet perlu mendapatkan reward seperti uang transportasi dari Club/Kab/Kota *
agar kegiatan pelatihan berjalan dengan baik

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

26. Atlet perlu mendapatkan dukungan peralatan latihan dari Club/Kab/Kota agar *
kegiatan pelatihan berjalan dengan baik

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

27. Atlet perlu mendapatkan reward seperti honor atlet dari Club/Kab/Kota agar *
motivasi dan semangat berlatih konsisten

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

28. Atlet harus mentargetkan dirinya untuk menjadi nomor satu dalam evaluasi *
performa latihan yang diberikan pelatih

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

1/21/25, 12:40 PM

Angket untuk Atlet tentang Evaluasi Program Prestasi Atlet Atletik Kalimantan Timur Nomor Lari Jarak Jauh

29. Atlet harus mentargetkan dirinya menjadi juara pada perlombaan Kejuaraan *
Daerah Kalimantan Timur

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

30. Atlet harus mentargetkan dirinya menjadi juara pada perlombaan Kejuaraan *
Nasional

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4
☐	☐	☐	☐

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google

Google Formulir

https://www.google.com/forms/d/e/1FAIpQLS5aVQdL-G-InW_u6_pSFyXsr5WD9VikwxB_z9uy28/edit

8/8

Lampiran 9. Laporan Data Uji Coba Angket

a. Skor Uji Coba Angket Untuk Pelatih

Skor Uji Coba Angket Pelatih									
No	Kiswanto	Maudy Ayub	Idul Wibowo	Kisy Jistin	Jamal imam ariyadi	Rahmadhan	Irfan Benizar Lesmana	Gede	Farid Alfahsyada
1	4	3	4	4	4	4	4	4	4
2	4	3	4	4	4	3	4	4	4
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
5	4	2	4	4	4	4	4	4	4
6	4	2	4	4	4	4	4	4	4
7	4	2	3	3	2	2	4	3	3
8	4	2	3	4	4	3	3	3	3
9	4	2	3	4	4	3	2	3	4
10	4	3	4	3	3	3	4	4	3
11	4	3	3	4	4	3	4	4	3
12	4	3	4	3	4	3	4	4	4
13	4	3	4	3	3	3	4	4	3
14	4	3	4	4	4	4	4	4	3
15	4	3	3	4	4	3	4	4	3
16	4	3	4	4	4	3	4	4	4
17	4	3	4	4	4	3	4	4	4
18	4	3	4	4	4	3	4	4	4
19	4	3	4	4	4	3	4	4	4
20	4	3	4	4	4	3	4	4	3
21	4	3	4	4	4	2	4	4	4
22	4	3	4	4	4	2	4	4	3
23	4	3	4	4	4	3	4	4	3
24	4	3	4	4	4	3	4	4	3
25	4	3	4	4	4	3	4	4	3
26	4	3	4	4	4	3	4	4	3
27	4	3	4	4	4	3	4	4	3
28	4	3	4	4	4	3	4	4	3
29	4	3	4	4	4	3	4	4	4
30	4	2	3	4	4	3	4	4	3
31	4	2	4	4	4	4	4	4	3
32	4	3	4	4	4	4	4	4	4

33	4	2	4	4	3	4	4	4	3
34	4	3	4	4	4	4	4	4	4
35	4	3	4	4	4	4	4	4	4
36	4	3	4	4	4	3	4	4	4
37	4	3	4	4	4	3	4	4	4
38	4	3	4	4	2	3	4	4	4
39	4	3	4	4	4	4	4	4	4
40	4	3	4	4	4	3	4	4	4

b. Skor Uji Coba Angket Untuk Atlet

Skor Uji Coba Angket Atlet															
No	Aulia	Tri	Wibowo	Rizki	Tjeleni	Sahrul	Vizay	Talita	Iswahyuni	Nabil	Yuan	Arif	Dody	Bara	Rohim
1	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	3	3
3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4
4	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3
5	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3
6	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3
7	3	2	3	3	2	2	4	1	2	1	1	2	3	3	3
8	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4
9	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
10	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3
11	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4
12	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
13	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	1	4	1
14	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
15	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4
16	4	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4
17	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4
18	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
19	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
20	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4
21	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
22	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
23	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
24	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4
25	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
26	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4
27	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4
28	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4
29	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4
30	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4

Lampiran 10. Hasil Validitas dan Reliabilitas

a. Data Validitas dan Reliabilitas Pelatih

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	142.7778	251.194	.776	.979
P02	142.8889	246.611	.917	.979
P03	142.7778	251.194	.776	.979
P04	142.7778	254.944	.418	.980
P05	142.8889	243.111	.767	.979
P06	142.8889	243.111	.767	.979
P07	143.7778	242.694	.665	.980
P08	143.4444	244.278	.709	.980
P09	143.4444	248.278	.401	.981
P10	143.2222	249.444	.587	.980
P11	143.1111	247.361	.715	.979
P12	143.0000	249.000	.650	.980
P13	143.2222	249.444	.587	.980
P14	142.8889	250.111	.659	.980
P15	143.1111	247.361	.715	.979
P16	142.8889	246.611	.917	.979
P17	142.8889	246.611	.917	.979
P18	142.8889	246.611	.917	.979
P19	142.8889	246.611	.917	.979
P20	143.0000	245.500	.878	.979
P21	143.0000	242.250	.761	.979
P22	143.1111	241.111	.792	.979
P23	143.0000	245.500	.878	.979
P24	143.0000	245.500	.878	.979
P25	143.0000	245.500	.878	.979
P26	143.0000	245.500	.878	.979
P27	143.0000	245.500	.878	.979
P28	143.0000	245.500	.878	.979
P29	142.8889	246.611	.917	.979
P30	143.2222	239.194	.880	.979
P31	143.0000	242.000	.773	.979
P32	142.7778	251.194	.776	.979

P33	143.1111	243.611	.677	.980
P34	142.7778	251.194	.776	.979
P35	142.7778	251.194	.776	.979
P36	142.8889	246.611	.917	.979
P37	142.8889	246.611	.917	.979
P38	143.1111	250.111	.386	.981
P39	142.7778	251.194	.776	.979
P40	142.8889	246.611	.917	.979

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,980	40

Variabel	Butir	N	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
Context	1	9	0,784	0,666	Valid
	2	9	0,921	0,666	Valid
	3	9	0,784	0,666	Valid
	4	9	0,435	0,666	Invalid
	5	9	0,784	0,666	Valid
Input	6	9	0,784	0,666	Valid
	7	9	0,692	0,666	Valid
	8	9	0,729	0,666	Valid
	9	9	0,444	0,666	Invalid
	10	9	0,609	0,666	Invalid
	11	9	0,731	0,666	Valid
	12	9	0,667	0,666	Valid
	13	9	0,609	0,666	Invalid
	14	9	0,675	0,666	Valid
	15	9	0,731	0,666	Valid
	16	9	0,921	0,666	Valid
Process	17	9	0,921	0,666	Valid

	18	9	0,921	0,666	Valid
	19	9	0,921	0,666	Valid
	20	9	0,885	0,666	Valid
	21	9	0,779	0,666	Valid
	22	9	0,808	0,666	Valid
	23	9	0,885	0,666	Valid
	24	9	0,885	0,666	Valid
	25	9	0,885	0,666	Valid
	26	9	0,885	0,666	Valid
	27	9	0,885	0,666	Valid
	28	9	0,885	0,666	Valid
	29	9	0,921	0,666	Valid
	30	9	0,890	0,666	Valid
	31	9	0,790	0,666	Valid
	32	9	0,784	0,666	Valid
	33	9	0,701	0,666	Valid
	34	9	0,784	0,666	Valid
	35	9	0,784	0,666	Valid
	36	9	0,921	0,666	Valid
	37	9	0,921	0,666	Valid
	38	9	0,424	0,666	Unvalid
Product	39	9	0,784	0,666	Valid
	40	9	0,921	0,666	Valid

b. Data Validitas dan Reliabilitas Atlet

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	101.2000	106.600	.843	.937
P02	102.2000	108.029	.428	.941
P03	101.2000	109.171	.565	.940
P04	101.5333	109.410	.376	.942
P05	101.3333	107.952	.624	.939
P06	101.4667	109.267	.382	.942
P07	102.6000	109.971	.212	.946
P08	101.6667	105.381	.534	.940
P09	101.6667	109.095	.573	.940
P10	101.4000	108.829	.528	.940
P11	101.3333	105.810	.835	.937
P12	101.4000	104.257	.774	.937
P13	102.2000	115.600	-.085	.953
P14	101.2000	106.886	.812	.938
P15	101.2000	109.743	.503	.940
P16	101.4667	104.267	.773	.937
P17	101.4000	108.971	.514	.940
P18	101.2667	104.924	.962	.936
P19	101.2000	106.886	.812	.938
P20	101.3333	105.524	.864	.937
P21	101.2667	104.924	.962	.936
P22	101.2000	107.171	.781	.938
P23	101.1333	108.695	.685	.939
P24	101.4000	106.829	.570	.940
P25	101.2667	105.210	.726	.938
P26	101.2000	106.886	.615	.939
P27	101.4667	104.838	.727	.938
P28	101.3333	105.524	.864	.937
P29	101.3333	108.095	.610	.939
P30	101.2000	109.457	.534	.940

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,941	30

Variabel	Butir	N	r-Hitung	r-Tabel	Keterangan
Context	1	15	0,854	0,514	Valid
	2	15	0,479	0,514	Invalid
	3	15	0,591	0,514	Valid
	4	15	0,431	0,514	Invalid
Input	5	15	0,662	0,514	Valid
	6	15	0,438	0,514	Invalid
	7	15	0,287	0,514	Invalid
	8	15	0,582	0,514	Valid
	9	15	0,607	0,514	Valid
Process	10	15	0,571	0,514	Valid
	11	15	0,847	0,514	Valid
	12	15	0,795	0,514	Valid
	13	15	0,022	0,514	Invalid
	14	15	0,825	0,514	Valid
	15	15	0,533	0,514	Valid
	16	15	0,793	0,514	Valid
	17	15	0,545	0,514	Valid
	18	15	0,964	0,514	Valid

	19	15	0,825	0,514	Valid
	20	15	0,873	0,514	Valid
	21	15	0,964	0,514	Valid
	22	15	0,796	0,514	Valid
	23	15	0,704	0,514	Valid
	24	15	0,607	0,514	Valid
	25	15	0,751	0,514	Valid
	26	15	0,647	0,514	Valid
	27	15	0,752	0,514	Valid
Product	28	15	0,873	0,514	Valid
	29	15	0,636	0,514	Valid
	30	15	0,562	0,514	Valid

Lampiran 11. Laporan Data Angket

a. Data Angket Pelatih

Skor Angket Pelatih									
No	Suriyanto	Dimas	Angger	Derli	Hartono	Halid	Hanif	Supriyadi	Zainal
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4
2	4	4	3	4	4	3	4	4	3
3	4	4	4	4	4	3	4	4	3
4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
5	4	3	3	4	4	4	4	4	3
6	4	4	3	4	4	3	4	3	2
7	3	2	3	4	4	3	2	2	2
8	4	4	3	4	3	3	2	3	3
9	2	4	3	4	3	3	2	3	2
10	3	4	3	4	4	3	3	3	3
11	3	4	4	4	1	3	2	3	3
12	3	4	4	4	3	3	4	3	3
13	4	4	4	4	3	3	4	4	3
14	4	4	4	4	3	3	4	4	2
15	4	4	4	4	3	3	4	3	2
16	4	4	4	4	3	3	4	3	2
17	4	4	4	4	3	3	4	4	2
18	4	4	3	4	3	3	4	4	2
19	4	4	3	4	3	3	4	4	2
20	4	3	4	4	3	3	4	3	2
21	4	3	4	4	3	3	4	3	3
22	4	4	4	4	3	3	3	3	2
23	4	3	4	4	4	3	3	3	3
24	4	3	4	4	3	3	4	3	2
25	4	3	4	4	4	3	4	3	2
26	4	4	4	4	4	3	4	3	3
27	4	4	4	4	4	3	4	4	3
28	4	4	4	4	3	3	4	3	3
29	4	4	4	4	3	3	3	3	3
30	4	4	4	4	3	3	3	4	4
31	4	4	4	4	3	3	4	3	2
32	4	4	4	4	3	3	4	4	2
33	4	4	4	4	3	3	4	3	3

34	4	4	4	4	3	3	4	3	3
35	4	4	4	4	3	3	4	3	3

Skor Angket Pelatih									
No	Suprihono	Yusuf	Sahar	Dwi	Maya	Resa	Suharto	Maria	Ngaptadi
1	3	4	4	3	4	4	4	4	4
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4
3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
5	4	3	4	3	4	4	4	3	4
6	3	4	4	3	4	4	4	3	4
7	3	2	4	2	4	4	3	3	4
8	3	4	4	2	4	4	3	3	4
9	3	4	4	3	4	4	3	2	4
10	4	4	4	3	4	4	4	3	4
11	2	3	4	2	4	4	4	2	4
12	3	4	4	3	4	4	4	3	4
13	3	4	4	3	4	4	3	3	4
14	3	4	4	3	4	4	4	3	4
15	3	4	4	3	4	4	4	3	4
16	3	3	4	3	4	4	4	3	4
17	3	4	4	3	4	4	4	3	4
18	3	4	4	3	4	4	4	4	4
19	3	3	4	3	4	4	4	4	4
20	3	3	4	3	4	4	4	4	4
21	3	3	4	3	4	4	4	4	4
22	3	3	4	3	4	4	4	4	4
23	3	4	4	3	4	4	4	4	4
24	3	3	4	3	4	4	3	3	4
25	3	4	4	3	4	4	3	4	4
26	4	3	4	3	4	4	4	2	4
27	4	3	4	3	4	4	3	3	4
28	4	3	4	3	4	4	4	4	4
29	4	3	4	2	4	4	3	4	4
30	3	3	4	3	4	4	3	4	4
31	4	4	4	2	4	4	3	4	4
32	3	4	4	3	4	4	4	3	4
33	4	4	4	3	4	4	4	4	4

34	3	4	4	3	4	4	3	3	4
35	3	4	4	3	4	4	4	3	4

b. Data Angket Atlet

Skor Angket Atlet														
No	Farhan	Hisyam	Sidik	Berin	Reza	Saroni	Egenius	Mesak	Fadil	Nefriana	Sabariah	Umam	Wira	Apeles
1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4
4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
6	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4
8	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
10	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
11	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2
12	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4
13	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4
14	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	2	3
15	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4
16	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4
17	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4
18	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
19	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4
20	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4
21	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
22	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
23	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
24	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
25	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4

Skor Angket Atlet																
No	Semm	Irma	Andien	Edy	Lauri	Mariana	Nureza	Devi	Rizky	Deka	Annisa	Azizah	Fahrul	Safa	Sinta	Indah
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4
5	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
9	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
11	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
12	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
15	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
16	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4
17	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
19	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4
20	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4
21	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
22	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
24	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Lampiran 12. Hasil Wawancara

Pewawancara : Latib Mustofa
Nama Narasumber : Supriyadi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Jabatan : Pelatih
Waktu : 09.00 Wita
Alamat/Tempat : Kampus IKIP Kalimantan Timur Samarinda

Latib : Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh Sebelumnya saya terima kasih kepada Bapak Supriyadi selaku Pelatih Atletik Kalimantan Timur Dan juga merupakan salah satu pelatih Yang mengurus di salah satu Pasi Kabupaten Kota Nah Sebelum kita memasuki pertanyaan Saya mau bertanya dulu ke Bapak Kira-kira nih Bapak ini sudah melatih itu Berapa lama ya Pak kira-kira?

Supriyadi : Sejak tahun 93 93.

Latib : Berarti itu sudah Berapa puluh tahun?

Supriyadi : 21 tahun yang lalu.

Latib : Wah luar biasa Berarti kalau dari segi pengalaman Kita sudah tidak diragukan lagi ya Pak ya. Dari pengalaman yang cukup panjang Dan pada tahun itu Bapak pertama kali melatih Di nomor lari apa Pak kira-kira?

Supriyadi : Sprint Sprint dan lompat Sprint dan lompat Sehingga tahun 95 Itu baru Mulai ada pelatihan-pelatihan di Kalimantan Timur Mungkin yang pertama waktu itu Ikut itu Yang waktu itu Bapak Gun Terleng Sebagai instruktur nya juga Mungkin Mas Latif Kenal mungkin Bapak Tamsir Pak Tamsir Itu UNG Baru dengar mungkin Ya Dari UNG juga itu 95 Dan 98 baru Ada undang lagi untuk Mengikuti Level 2-nya Dan level 2-nya Itu kebetulan sudah ke Spesialis Itu ke sprint ya Oh sprint Jadi awal-awalnya ya Yang kami latih Latih-latih sprinter dan lompat.

Latib : Oh gitu Nah untuk Mulai Melatih pelari-pelari Jarak jauh itu sendiri Pak Mulai istilahnya Kenapa kok Bapak mulai tergugah ingin Melatih para pelari jarak jauh Padahal kan kalau dari segi Apa namanya Dari segi kompetensinya kan Bapak ke arah sprinter Kok dilihat dari lisensinya Tahun 97 khusus ya Di Kalimantan Timur?

Supriyadi : Ada PPLP Atletik itu tahun 97, kebetulan ada 10 atlet 10 atlet itu Sebagian itu ada Sprinter, sebagian ada pelatih jarak jauh Jadi karena Waktu itu walaupun kami Dengan pegangan Pegangan pengetahuan Tentang sprinter Tapi mau tidak mau saya harus belajar untuk

Bagaimana memberi Program ke anak-anak yang Jarak jauh Jadi dari situ awalnya Terus Kebetulan disini Juga ada teman yang Memang spesialis jarak jauh Waktu itu Belajar dari beliau dan kebetulan Beliau akhirnya ditarik ke PPLP juga Kami berdua kerjasama Dan Kami waktu itu Gini Karena pelari-pelari Kalimantan Timur Khususnya yang jarak jauh itu Rata-rata Ngambil dari Jawa Sehingga kami Dengan Pak Pak Abdul Mutalib Teman pelatih itu Berkeinginan bagaimana Anak-anak kita bisa bersaing Dengan orang dari luar khususnya, Jadi kita tidak selalu berharap bahwa atlet pendatang ke Kalimantan Timur Itu Tapi kita berusaha bagaimana kita juga Menjajah atlet yang Asli dari Kalimantan Timur.

Latib : Oh iya Oke Berarti mulainya dari situ ya Pak Ya Berarti kita tidak langsung Mau tidak mau Harus belajar ya Untuk menjadi seorang Coach long distance Pelari jarak jauh Dan itu pun Tidak ada yang salah ya Pak Kalau namanya kita belajar dengan sesuatu hal yang baru Walaupun kita sudah mempunyai kompetensi Di tempat yang lainnya Malah semakin banyak ilmu Semakin bagus Dan berikutnya Kita akan memasuki sesi pertanyaan Sesi pertanyaan Di sini ada 38 pertanyaan Wawancara Jadi dalam penelitian ini saya menggunakan Metode CIPP ya Pak Jadi metode ini isinya tentang konteks, input, proses dan produk produk. Jadi Konteks itu isi atau latar belakang Bapak nanti itu Melatih itu bagaimana Apakah mempunyai visi dan misi atau tidak Selama melatih 21 tahun sampai saat ini Kemudian dari segi Sisi inputnya itu Masukan yang didapat Selama melatih Dan yang ketiga itu prosesnya Bagaimana selama melatih Dan yang terakhir itu Apa sih produk yang didapat Pak Prih Selama melatih 21 tahun saat ini Apakah menghasilkan Berprestasi Kemudian mereka semua mempunyai jajang yang Bagus prospeknya setelah melatih Dan seterusnya Oke mungkin kita masuk ke Sesi pertama yaitu, Apakah Visi Anda Apakah Mempunyai prospek Untuk prestasi jangka panjang?

Supriyadi : Kami berusaha Untuk visi kami Membuat Atlet-atlet Kalimantan Timur bisa mandiri Atau Pasti Kalimantan Timur Mandiri dalam mencetak atlet Dalam artian kita tidak tergantung Dengan atlet mutasi Dan sebagainya.

Latib : Pertanyaan kedua Apa misi Anda Dalam melatih tim?

Supriyadi : Tim itu cakupannya banyak ya pak Bisa dari kabupatennya Atau dari klubnya Atau dari provinsi Misi kami Mendorong prestasi atlet-atlet kami Yang ada di Kalimantan Timur Untuk bisa berbicara di Tanah nasional Bahkan internasional.

- Latib : Oke Pertanyaan ketiga Apakah Anda memiliki tujuan Dalam menyusun dan merencanakan Program latihan?
- Supriyadi : Ya tujuan kami Sesuai dengan sasaran yang Apa yang kita hadapi Misalkan aja Ada yang Jangka panjang Ada yang jangka pendek Biasanya jangka pendek itu yang untuk Lokal, daerah Regional Sedangkan untuk yang jangka panjangnya Biasanya ke tingkat nasional Dan yang lebih tinggi lagi.
- Latib : Oke Pertanyaan keempat Berapa jumlah Pelatih Spesialis nomor Lari jarak jauh Di klub Atau kabupaten kota Atau provinsi Yang Anda ketahui saat ini?
- Supriyadi : Kalau Di Kebetulan saya kan di provinsi Itu Sebetulnya bisa dihitung Karena di Kalimantan Timur Khususnya itu banyak Pelatih Itu yang rangkap terutama Di daerah-daerah itu Daerah-daerah khususnya Yang penting Kamu ikut saya Pelatihan dengan saya Entah itu nomornya apa saja Ya itu Setahu saya hanya Sekitar 4-5 4-5 ya.
- Latib : Berarti 4-5 ini Salah satunya saya juga kayaknya ini Karena kebetulan saya sendiri Berfokusnya ke nomor-nomor jarak jauh. Melatih Oke berikutnya Berapa jumlah Atlet Spesialis nomor lari jarak jauh Yang Anda ketahui saat ini?
- Supriyadi : Untuk di Kalimantan Timur Itu Ya sekitar Untuk yang Sampai ke Tarap nasional Itu kurang lebih 10 lah 10 Itu putra putri Atau putra putri Kalau yang pemula mungkin lebih Banyak cuma kita Belum Terlalu karena yang baru-baru kan Yang pemula-pemula belum Terlalu kita Jadi yang kita tahu Yang sudah siap untuk Bertarung baik itu tingkat Regional tingkat nasional.
- Latib : Oke Di 10 Pertanyaan berikutnya Bagaimana pengalaman Anda Sebagai pelatih Dalam melatih atlet Nomor lari jarak jauh Jadi pengalamannya Bapak selama melatih atlet jarak jauh Itu seperti apa?
- Supriyadi : Ya pengalaman kami karena Kami berangkat Dari Dari Yang berbeda tadi Itu banyak sekali Kami harus mengerti Satu persatu Kami harus kembali membuka hukum Hukum Pelatihan lagi atau prinsip-prinsip latihan Prinsip individu karena setiap Setiap atlet itu berbeda-beda Perlakuan kita juga harus berbeda Kita harus juga Prinsip-prinsip overload Bagaimana kita menekan Kardio karena Jarak pendek dengan jarak jauh Sudah berbeda Jarak pendek itu Fokusnya ke daya tahan otot Sedangkan untuk Jarak jauh ke daya tahan umum Terutama kardionya Jadi itu jadi tantangan yang sangat-sangat Menarik bagi saya Karena saya harus banyak belajar lagi

Bagaimana untuk Meningkatkan daya tahan kardio Yang sistematis itu bagaimana Yang biasanya yang kita Kita geluti itu bagaimana Kita meningkatkan daya tahan otot Bagaimana kita mempertahankan Sistem energi Dengan menggunakan otot yang baik Tapi dengan Adanya melatih jarak jauh Tantangan yang Yang bisa dikatakan sangat menarik Karena kita harus banyak belajar lagi.

Latib : Apalagi kan kita melihat Skala geografisnya Kalimantan Timur Yang dimana tingkat kelebabbannya Cukup tinggi juga. Berikutnya Bagaimana Proses rekrutmen Anda menjadi pelatih Kalimantan Timur?

Supriyadi : Proses rekrutmen Proses sehingga terjadinya Kok bisa menjadi seorang pelatih Di level provinsi seperti itu Awalnya Kami di PPLP Waktu itu Rekrutmennya dengan Dengan cara kami Beberapa pelatih Diseleksi Untuk bisa bagaimana menangani PPLP Setelah itu Dalam perjalanan waktu Kami aktif juga Di organisasi Terutama waktu itu Pasir tingkat 2 Di Samarinda Dalam perjalanannya Kami dan teman-teman Dalam organisasi Olahraga Biasanya rekrutmennya Kebanyakan Satu Yang aktif di lapangan Yang kedua Lisensi Pelatihan-pelatihan yang pernah Diikuti Waktu itu saya Tahun 1987 Pernah ikut Pernah ikut Pelatihan atletik Modal itu Bisa bergabung dengan teman-teman Baik itu di Pengurus kota Pengurus provinsi.

Latib : Terus pertanyaan berikutnya Apakah Perekrutan pelatih Yang Anda Saat ini lakukan Mempertimbangkan latar belakang pendidikan?

Supriyadi : Salah satunya Berarti pendidikan juga Salah satu Penunjang dalam Meningkatkan SDM Praga pelatih Itu bisa dikatakan Di atas 75% itu Karena Sekarang Untuk melatih Kita harus juga Mengenal *Sport Science* Tanpa itu Kita akan ketinggalan karena ilmu Orang rakyat selalu berkembang.

Latib : Pertanyaan berikutnya Apakah Anda mempunyai Apakah Anda sebagai pelatih Mempunyai kualifikasi di SDM sebagai Pelatih atletik?

Supriyadi : Tentu ada.

Latib : Pertanyaan berikutnya Ini tentang proses Selama kegiatan latihan Apakah Anda memiliki Sasaran prestasi atau level Untuk atlet dalam Menyusun program latihan?

Supriyadi : Ada.

Latib : Apakah Anda memiliki data awal Di dalam penyusunan perencanaan program latihan?

Supriyadi : Ada.

Latib : Apakah Anda memiliki master plan Di dalam Penyusunan program latihan?

Supriyadi : Ada.

Latib : Apakah Anda memiliki Mesocycle Dalam penyusunan program latihan Ada Mesocycle?

Supriyadi : Ada.

Latib : Berikutnya Apakah Anda Menyusun dan perencanaan program latihan Dengan metode latihan daya tahan umum?

Supriyadi : Ya.

Latib : Berikutnya Apakah Anda Menyusun dan perencanaan program latihan Dengan metode latihan daya tahan kecepatan?

Supriyadi : Ya.

Latib : Apakah Anda Menyusun dan merencanakan Program latihan dengan bentuk Latihan *long slow Distance run*?

Supriyadi : Ya, tapi sedikit Karena Karena Ya namanya latihan harus menantang Ya karena kalau kita *Low* itu hanya Untuk sekedar kita refreshing Karena kalau kita terlalu banyak *low* nanti Akhirnya Nggak naik-naik Oh iya karena latihan harus menantang Karena kita prinsip overload Itu harus selalu kita pegang Latihan harus selalu menantang Ya dan Dan kita harus Atlet itu harus tahu bahwa Latihan Itu kalau yang landai-landai Ya hasilnya landai-landai.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan Program latihan dengan Bentuk *medium continuous run*?

Supriyadi : Ya hampir sama dengan *low* tadi Cuma ini Mediumnya lebih Tinggi daripada yang *low*.

Latib : Pertanyaan berikutnya Kalau tadi *low Medium* sekarang *Fast continuous run*?

Supriyadi : Ya Ada juga Tapi Ada porsi-porsi tertentu.

Latib : Dalam penyusun program Apakah ada bentuk latihan *Extensive repetition training*?

Supriyadi : Ya.

Latib : Yang terakhir bentuk latihan *fartlek*?

Supriyadi : Ya Bisa kami di luar bisa di dalam Di luar Itu di luar lapangan Di Alam bebas Karena di situ dia bermain-main dengan kecepatan Jadi biar selain daripada Daya tahan Tapi kekuatan otot juga kena juga Untuk kalian di luar.

Latib : Apakah anda menyusun dan merencanakan program latihan Menggunakan hukum individu?

Supriyadi : Ya Setiap atlet berbeda-beda.

Latib : Apakah anda dalam menyusun program Atau rencangan latihan Disesuaikan dengan kemampuan atlet?

Supriyadi : Ya.

Latib : Apakah hasil latihan Yang anda lakukan Tercatat dan Terdokumen?

Supriyadi : Ya.

Latib : Apakah anda mempunyai target Dalam mengikuti suatu pertandingan Atau perlombaan?

Supriyadi : Ya.

Latib : Apakah anda mempunyai Pengalaman dalam membawa atlet Mengikuti suatu pertandingan Atau perlombaan Baik itu level daerah maupun nasional?

Supriyadi : Ya.

Latib : Apakah Selama anda melatih Pernah mendapatkan reward Atau uang Transportasi dari Provinsi Atau klub?

Supriyadi : Tergantung dari event Kalau yang event-event Tertentu itu ada Misalkan hasil persiapan pon, persiapan Porprov dan sebagainya Tapi kalau yang Misalkan yang reguler Harian ya gak ada Kayak itu harus Dibedakan, kalau yang Ada event-event tertentu Itu pon Masih ada Jadi kalau harian itu pengabdian.

Latib : Apakah selama anda melatih Pernah mendapatkan reward Seperti dukungan pelatihan Dari klub Atau tempat latihan?

Supriyadi : Masih sama.

Latib : Termasuk Ini pertanyaan yang berikutnya Tentang honor pun Juga sama?

Supriyadi : Pelatih itu kan katanya orang gila Karena kadang-kadang Kita punya uang 50 Mungkin kita untuk Anak-anak bisa 60 Padahal di rumah juga perlu.

Latib : Berikutnya Pertanyaan ke 30 Apakah Selama anda Melatih Pernah mendapatkan kesempatan untuk mengikuti Pelatihan pelatih atletik Nomor lari jarak jauh?

Supriyadi : Pelatihan Tapi kursus untuk jarak jauh Belum Karena Kalau sudah masuk ke Spesialis Masuk level 2 Saya sprinter Sehingga untuk yang Jarak jauh Belum pernah.

Latib : Dalam proses evaluasi Melatih Apakah anda pernah memberikan Target khusus kepada atlet?

Supriyadi : Konsep itu pasti dalam latihan.

Latib : Apakah Selama anda melatih selalu Memberikan kontrol terhadap terlaksananya program latihan?

Supriyadi : Ya.

Latib : Apakah anda selalu melakukan Evaluasi dan monitoring Kepada atlet setiap 1 bulan sekali?

Supriyadi : Evaluasi Itu Tetap kita lakukan Tapi waktunya Tentatif Kadangkadang bisa 1 bulan sekali Kalau ada hal-hal yang Sangat Bisa 1 minggu Kita lihat kondisi atlet Menurun Kita evaluasi Sangat singkat 1 minggu kita evaluasi Kenapa turun Berarti sifatnya fleksibel.

Latib : Berapa kali Anda selama membawa Atlet atletik nomor lari jarak jauh Menjuarai kejuaraan tingkat kabupaten Atau kota Di level Kalimantan Timur?

Supriyadi : Berapa kali Tidak terhitung Kebetulan tiap *event* ada.

Latib : Mungkin bisa dikalkusikan Lebih dari 10 Lebih dari 15 Ya kira-kira seperti itu?

Supriyadi : Sepertinya lebih dari 15 Karena kan Bapak sudah 21 tahun melatih.

Latib : Berapa kali Anda selama membawa atlet atletik nomor lari jarak jauh Menjuarai kejuaraan tingkat daerah?

Supriyadi : Saya kira sama dengan yang sebelumnya Yang sebelumnya itu tingkat kabupaten Kalau ini kan tingkat daerah Jadi levelnya Hampir sama.

Latib : Kemudian yang terakhir Nah ini pertanyaannya Sama cuman levelnya itu Di nasional Itu berapa kali kira-kira Pak Kalau di level nasional?

Supriyadi : Kira-kira kurang lebihnya di bawah 10 Di atas 5.

Latib : pertanyaan terakhir Pak Untuk sesi wawancara ini Sebelumnya saya terima kasih banyak Kepada Bapak Apabila ada kurang lebihnya Saya juga mohon maaf Karena disini sifatnya adalah Diskusi dan saling belajar Itu aja mungkin yang bisa saya sampaikan. wabillahi taufiq wal hidayah wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Terima kasih

Pewawancara : Latib Mustofa
Nama Narasumber : Dimas Pambudi
Jenis Kelamin : Laki-laki
Jabatan : Pelatih
Waktu : 17.00 Wita
Alamat/Tempat : Sekolah Kepolisian Kalimantan Timur Balikpapan

Latib : Bismillahirrahmanirrahim, Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh, selamat sore. Hari ini saya akan mewawancarai salah satu pelatih dari Kabupaten atau Kota Balikpapan yang bernama Coach Dimas. Jadi Coach Dimas ini memang dia berkompeten khususnya di nomor lari jarak jauh walaupun baru bergabung di spesialis jarak jauh. Jadi memang dia mempunyai kompetensi menjadi seorang pelari jarak pendek dan juga pelompat galah. Oleh karena itu kita langsung saja, gimana Coach Dimas selamat sore bagaimana kabarnya?

Dimas : Selamat sore Alhamdulillah, sehat walafiat.

Latib : Alhamdulillah, bagaimana untuk latihan hari ini, apakah berjalan dengan baik?

Dimas : Latihan hari ini alhamdulillah lancar, sementara masih program latihan persiapan umum.

Latib : Jadi kedatangan saya ke sini Coach Dimas saya akan memberikan beberapa pertanyaan yang dimana itu memang harus dijawab oleh seorang pelatih lari jarak jauh. Kebetulan di sini Coach Dimas ada beberapa atlet jarak jauh, nanti saya mau coba melihat dari pertanyaan tersebut. Apa sih kendala, apa sih hambatan, apa saja kesulitannya dalam merencanakan atau membuat program latihan. Oke, langsung saja Coach Dimas untuk pertanyaan pertama adalah apakah visi Anda mempunyai prospek untuk prestasi jangka panjang?

Dimas : Kalau olahraga program, kita kalau membahas tentang program. Kalau program ini kan ya setiap pelatih pun, bukan saya saja, pasti mempunyai misi jangka panjang. Namanya setiap pelatih punya target masing-masing dan pencapaiannya untuk atletnya per individu.

Latib : Pertanyaan kedua, apa misi Anda dalam melatih tim ini?

Dimas : Kalau misi ya tetap prestasi puncak.

Latib : Pertanyaan ketiga, apakah Anda memiliki tujuan dalam menyusun dan merencanakan program latihan?

Dimas : Kalau tujuan pasti ada dalam sesuatu perencanaan program latihan, setiap pelatih pasti punya tujuan. Dan prestasi latihan itu kan tujuannya untuk mencapai prestasi puncak dan memaksimalkan prestasi atlet.

Latib : Pertanyaan keempat, berapa jumlah pelatih spesialis nomor lari jara jauh berada di kabupaten kota Anda saat ini yang Anda ketahui?

Dimas : Sekitar 4.

Latib : Pertanyaan kelima, berapa jumlah atlet spesialis pada nomor lari jara jauh di klub atau kabupaten kota Anda saat ini?

Dimas : Sekitar 4 sampai 5, sementara masih pemantauan dari masing-masing individu.

Latib : Pertanyaan berikutnya, bagaimana pengalaman Anda sebagai pelatih di klub atau kabupaten kota selama melatih nomor lari jara jauh?

Dimas : Selama pengalaman yang saya amati dari individu, memang atlet itu mempunyai respon masing-masing. Pengalaman melatih itu, yang paling susah untuk mengatur atlet itu percepatan pemulihan, recovery.

Latib : Kemudian, bagaimana proses rekrutmen Anda menjadi seorang pelatih di Kalimantan Timur atau kabupaten kota?

Dimas : Rekrutannya tetap berdasarkan modal prestasi, tes parameter, dan sesuai kebutuhan parameter tes sesuai nomor masing-masing.

Latib : Apakah perekrutan pelatih mempertimbangkan latar belakang pendidikan?

Dimas : Kalau itu jelas, karena setiap pelatih itu minimal, minimal itu mempunyai dasar kompetensi yang jelas, minimal. Kalau maksimalnya, pelatih itu banyak berpengalaman di bidangnya, terutama di nomor yang dia tangani.

Latib : Apakah Anda sebagai pelatih mempunyai kualifikasi lisensi sebagai pelatih atletik?

Dimas : Alhamdulillah, pengalaman ada, lisensi ada, mantan atlet juga pernah mengalami.

Latib : Apakah Anda memiliki sasaran prestasi atau level atlet dalam menyusun program pelatihan?

Dimas : Sasaran jelas, sasaran itu ya kalau di Indonesia itu minimal, limit pon tembus. Sementara enggak usah mulu-mulu, memang ya targetnya pon nanti pertahankan sesuai perkembangannya individu atlet masing-masing, nanti kita pantau dan analisa.

Latib : Apakah Anda memiliki data awal di dalam penyusunan program perencanaan latihan?

Dimas : Kalau data awal itu jelas pasti ada, karena dasarnya itu.

Latib : Apakah Anda memiliki master plan di dalam penyusunan program latihan?

Dimas : Master plan ada, tapi ya namanya setelah pelatih itu mungkin terus belajar dan terus berkembang ilmu ini. Intinya terus belajar dan bereksplorasi.

Latib : Apakah Anda memiliki mesocycle di dalam penyusunan program latihan?

Dimas : Ada, pasti ada.

Latib : Apakah Anda memiliki microcycle di dalam penyusunan program latihan?

Dimas : Ada, pasti ada.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan metode latihan daya tahan umum?

Dimas : Karena ini kan termasuk nomor jarak jauh, parameternya kan memang daya tahan umum pasti ada secara umum.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan metode latihan daya tahan kecepatan?

Dimas : Sesuai parameter nomornya, parameter nomor jarak jauh yang paling susah memang membentuk daya tahan kecepatan, itu puncaknya disitu. Terkait bentuk latihan, kan dalam perancangan program itu pasti bentuk-bentuk latihan untuk pelari jarak jauh kan berbeda-beda.

Latib : Nah, untuk bentuk latihan pertama, apakah Anda menyusun dan merencanakan program bentuk latihan dengan bentuk latihan *slow continuous run*?

Dimas : Ya, Untuk sesuai tahap, sesuai tahap dalam periodisasi pasti kita per individu pasti kita ada, per individu itu kan kita berbeda-beda. Sesuai program, sesuai parameternya, sesuai data, parameter awal.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *long slow distance run*?

Dimas : Untuk periodisasi, dalam nomor jarak jauh ada kita masukkan.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *medium continuous run*?

Dimas : Apalagi kalau *medium continuous run* itu kan memang untuk latihan inti dari program itu kan mengarah ke situ, pasti ada. Itu yang paling kita perhatikan dalam program jarak jauh.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan dengan bentuk latihan *fast continuous run*? Berarti dia berlari di atas 90% mendekati perlombaan.

Dimas : Ya itu pasti kita masukkan juga karena sesuai mendekati limit yang mau kita tarjekan itu kan termasuk target dalam *fast* itu kan. Dalam target kita limit sesuai, se-atlet kan limitnya ada, pas itu kan pasti kita adakan latihan *fast continuous run*.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan dalam bentuk *extensive repetition training* sejenis *interval training*?

Dimas : Pasti ada, ada.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan dalam bentuk latihan *fartlek*?

Dimas : Ada, *fartlek* itu kan dia sesuai fasenya nanti, sesuai fase programnya.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan menggunakan hukum individu atau program masing-masing individu berbeda?

Dimas : Hukum individu itu yang paling penting karena kita ini kan cabar terukur dan individualisme sepatnya di situ. Pasti harus.

Latib : Apakah Anda menyusun dan merencanakan program latihan disesuaikan dengan kemampuan atlet?

Dimas : Itu pasti, pasti.

Latib : Apakah hasil latihan selama Anda melatih tercatat dalam dokumen?

Dimas : Itu jelas pasti.

Latib : Apakah Anda mempunyai target dalam mengikuti suatu pertandingan atau perlombaan?

Dimas : Tujuan kita berlatih kan pasti target. Tujuan berlatih seorang atlet itu kan tujuannya target terbaik. Nah itu target nanti kita analisa untuk membuat program selanjutnya.

Latib : Apakah Anda mempunyai pengalaman dalam membawa atlet mengikuti suatu pertandingan atau perlombaan pada level daerah atau pun nasional?

Dimas : Alhamdulillah ada lumayan banyak.

Latib : Apakah selama Anda melatih pernah mendapatkan reward seperti uang transportasi selama melatih di klub atau kabupaten?

Dimas : Reward pelatih itu kan sesuai kalau memang itu ada problem ya. Kalau kita ini belum menunjukkan khususnya atlet, contoh kalau limpon itu kalau nggak masuk limit ya kita nggak dianggap. Memang harus berjuang dari awal. Itu problem di capang olahraga mana pun. Sama saya kira gitu..

Latib : Apakah selama Anda melatih pernah mendapatkan dukungan peralatan latihan?

Dimas : Alhamdulillah ada. Pada saat event-event tertentu saja.

Latib : Apakah selama Anda melatih pernah mendapatkan reward seperti honor pelatih?

Dimas : Ya sama event tertentu. Kalau nggak ada event ya itu kendala sebenarnya. Itulah problemnya.

Latib : Apakah selama Anda melatih pernah mendapatkan kesempatan untuk mengikuti pelatihan pelatih atletik nomor lari jarak jauh?

Dimas : Alhamdulillah ada.

Latib : Dalam proses evaluasi melatih, apakah Anda memberikan target khusus kepada atlet?

Dimas : Kalau target khusus atlet pasti ya kita doktrin atlet ya. Tujuan untuk melatih kan memang kita harus ada target. Dan untuk evaluasi ke depannya.

Latib : Apakah selama Anda melatih selalu melakukan kontrol terlaksananya program latihan?

Dimas : Nah ini kontrol ini kadang ya, atlet ini kadang kecerdasan. Atlet itu berbeda-beda. Nggak bisa memantau secara signifikan maksudnya terpantau banget gitu. Karena kan atlet ini kadang sudah dikasih target sesuai pass, head rate, kadang dia melanggar. Itu kadang kendala juga. Padahal sudah ada target tertentu di programnya.

Latib : Apakah Anda selalu melakukan evaluasi dan monitoring kepada atlet setiap satu bulan sekali?

Dimas : Pasti.

Latib : Berapa kali Anda selama membawa atlet di nomor di jarak jauh menjuarai kejuaraan tingkat kabupaten atau kota?

Dimas : Alhamdulillah ada ya, Porprov, Kejruda, alhamdulillah ada. Sementara sekitar 4 sampai 5.

Latib : Berapa kali Anda selama membawa atlet nomor lari jarak jauh menjuarai kejuaraan tingkat daerah?

Dimas : Kalau multi-event, Porprov, alhamdulillah. Ya, sekitar 2 kali.

Latib : Berapa kali Anda selama membawa atlet nomor lari jarak jauh menjuarai kejuaraan di event nasional?

Dimas : Event nasional ini kan sebenarnya limit. Karena kan limitnya tajam. Karena musuh, atletik itu sebenarnya musuhnya bukan manusia. Waktu. Kita gagas sementara ini untuk programnya jadi ke situ. Kalau untuk kejurnas, belum. api insyaallah namanya kita lakukan. Pasti ada nanti kita munculkan. Insyaallah. Karena kan kita terukur. Yang penting kita yakin dan melatih. Harus yakin, sesuai target dan analisa setiap bulan dan perkembangan atlet per individu.

Latib : Oke, terima kasih Coach dimas atas waktu dan tempatnya. Sebelumnya kami mohon maaf apabila sedikit mengganggu waktu

sore harinya di salah-salah melatih. Dan saya harapkan apa yang disampaikan Coach dimas semuanya dapat realisasi. wabillahi taufiq wal hidayah wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Terima kasih

Pewawancara : Latib Mustofa
Nama Narasumber : Ibnu Sidik
Jenis Kelamin : Laki-laki
Jabatan : Atlet
Waktu : 16.00 Wita
Alamat/Tempat : Stadion Sudirman Balikpapan Kalimantan Timur

Latib : Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Selamat sore. Hari ini kita ada di lapangan atau stadion atletik Balikpapan. Kebetulan saya akan meneliti atau saya akan mewawancarai, salah satu atlet populernya yang ada di Balikpapan. Itu adalah Ibnu Sidik. Dan kebetulan pada sore hari ini Sidik seperti sedang free. dan saya sendiri sudah berada di lapangan. Langsung saja kita sambut atau kita panggil Sidik ya. Selamat sore Sidik.

Sidik : Selamat sore.

Latib : Bagaimana kabarnya hari ini?

Sidik : Alhamdulillah sore ini kabarnya sehat.

Latib : Alhamdulillah. Sepertinya terlihat santai sekali pada sore hari ini. Apakah tidak ada program?

Sidik : Iya sore ini saya lagi santai. Tidak ada program. Programnya istirahat saja.

Latib : Jadi kedatangan saya ke sini Sidik yang pertama adalah saya ingin mengetahui tentang perkembangan dan selama proses latihan. Sidik ini sudah berlatih lari berapa lama kira-kira?

Sidik : Untuk gabung di cabang olahraga atletik mulai tahun 2020. berarti sudah sekitar empat tahun ya berlatih

Latib : Untuk Sidik sendiri sebenarnya berlatih di nomor lari apa sih?

Sidik : Untuk saya berlatih di nomor jarak jauh. Yang pertama di jarak 5.000 meter, 10.000 meter, dan seterusnya.

Latib : Pertanyaan pertama, apakah Anda memiliki visi dalam mengikuti latihan?

Sidik : Iya pasti. Karena saya ingin menjadi seorang juara.

Latib : Pertanyaan kedua, apakah Anda memiliki tujuan dalam mengikuti latihan tersebut?

Sidik : Iya mempunyai. Karena tujuan saya adalah ingin mengikuti pekan olahraga nasional Indonesia yaitu PON.

Latib : Bagaimana proses Anda sebagai atlet dalam mengikuti seleksi dalam berlari jarak jauh di klub kabupaten, kota, ataupun provinsi?

Sidik : Untuk seleksinya yang pertama kami dipanggil beberapa orang. Ada sekitar 10-20 orang. Kita diseleksi sama seorang pelatih. Habis itu selanjutnya siapa yang terbaik baru dipanggil kembali.

Latib : Kalau boleh tahu seleksinya seperti apa?

Sidik : Untuk seleksinya ada yang nomor jarak pendek, jarak jauh. Tapi saya seleksi dengan jarak jauh, dengan tes parameter di setiap nomor masing-masing.

Latib : Bagaimana kondisi tempat latihan Anda saat ini?

Sidik : Untuk tempat latihan saat ini cukup mendukung. Cuma kendalanya kalau hujan tidak bisa latihan.

Latib : Bagaimana ketersediaan peralatan dan perlengkapan latihan Anda saat ini?

Sidik : Untuk persediaan dan perlengkapan cukup daripada tahun-tahun kemarin.

Latib : Apakah Anda melaksanakan tes pengambilan data awal agar pelatih dapat mengatai performa Anda saat ini termasuk langkah awal pelatih merencanakan program latihan?

Sidik : Betul sekali itu, karena untuk meningkatkan kemampuan kita ke depannya.

Latib : Apakah Anda mengetahui tujuan dibuatkan Master Plan dalam penyusunan program latihan?

Sidik : Itu tidak tahu, tapi sebenarnya seorang pelatih sudah merencanakan program yang bagus untuk atletnya.

Latib : Apakah Anda diberikan program secara microcycle atau per minggu atau per sesi latihan dalam program latihan?

Sidik : Untuk program saya sendiri ya per minggu yang dikasih pelatih saya.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan dengan metode latihan daya tahan umum?

Sidik : Iya betul daya tahan umum untuk pelari jarak jauh seperti saya.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan dengan metode latihan daya tahan kecepatan?

Sidik : Iya betul sekali, daya tahan juga ada.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk latihan *slow continuous run*?

Sidik : Iya ada juga *slow continuous run* yang dikasih pelatih saya.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dengan bentuk latihan *long slow distance run*?

Sidik : Iya betul sekali.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk *medium continuous run*?

Sidik : Iya itu juga ada medium.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk *fast continuous run*?

Sidik : Iya, ada juga itu, continuous run.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk latihan ekstensif, *repetition training*, atau interval training?

Sidik : Iya, untuk interval training ada di setiap minggunya.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk *fartlek*?

Sidik : Iya, untuk itu masih belum ada.

Latib : Apakah Anda mendapatkan program latihan sesuai dengan individu atau kemampuan atlet?

Sidik : Untuk program ya sesuai individu masing-masing yang sudah dites asil parameter sama pelatih saya.

Latib : Apakah Anda mempunyai target dalam setiap ikuti suatu pertandingan?

Sidik : Iya, pastinya saya mempunyai target karena sesuai dengan apa yang saya latihkan sama pelatih saya.

Latib : Apakah Anda mempunyai pengalaman dalam mengikuti kejuaraan atau perlombaan tingkat daerah ataupun nasional?

Sidik : Iya, mempunyai pengalaman saya sudah sering-sering bertanding di tingkat daerah maupun nasional.

Latib : Apakah selama Anda berlatih pernah mendapatkan *reward* seperti uang transportasi?

Sidik : Iya, betul sekali itu.

Latib : Apakah selama atlet berlatih pernah mendapatkan dukungan peralatan latihan dari Club/Kab/Kota anda saat ini?

Sidik : Sementara belum ada.

Latib : Apakah selama atlet berlatih pernah mendapatkan reward seperti honor atlet dari Club/Kab/Kota anda saat ini?

Sidik : Tergantung perlombaan yang diikuti.

Latib : Apakah atlet melaksanakan Evaluasi Perkembangan Performa Latihan selama satu bulan sekali?

Sidik : Ya, ada.

Latib : Berapa kali atlet atletik nomor lari jarak jauh menjuarai Kejuaraan Daerah Kalimantan Timur?

Sidik : Sekitar 2 kali.

Latib : Berapa kali atlet atletik nomor lari jarak jauh menjuarai Kejuaraan Nasional?

Sidik : 3 kali.

Latib : Oke sidik, terima kasih atas kesempatan waktu yang sudah diberikan, semoga diberikan kesehatan selalu serta sukses karirnya menjadi seorang atlet nasional. wabillahi taufiq wal hidayah wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Terima kasih

Pewawancara : Latib Mustofa
Nama Narasumber : Hisyam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Jabatan : Atlet
Waktu : 15.00 Wita
Alamat/Tempat : Lapangan Gelora Remaja Margomulyo Kukar Kalimantan Timur

Latib : Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Selamat sore.Baik, kali ini saya sebagai peneliti akan melaksanakan penelitian di Kutai Kartanegara. Kebetulan, saya sudah bersama dengan atlet di nomor lari jarak jauh. Kebetulan, atlet ini sangat berkompeten di bidangnya yaitu di nomor 3000 meter halang rintang dan juga 5000 meter. Atletnya sendiri adalah Hisyam. Kita langsung ke Hisyam. Hisyam, bagaimana kabarnya hari ini?

Hisyam : Alhamdulillah sehat, Coach.

Latib : Alhamdulillah sehat. Bagaimana untuk kegiatan hari ini? Apakah ada latihan yang berat atau yang membuat Hisyam terhambat?

Hisyam : Hari ini tidak ada latihan yang membuat saya terhambat, Coach. Semuanya berjalan dengan lancar, aman dan aman.

Latib : Jadi kedatangan saya kali ini adalah yang pasti bukan menjadi seorang pelatih melainkan menjadi seorang penulis atau menjadi seorang peneliti. Coach ingin tahu bagaimana proses Hisyam selama berlatih apakah Hisyam mempunyai visi dan misi apakah Hisyam selama proses latihan mempunyai beberapa kendala dalam merealisasikan programnya dan apakah dari hasil program tersebut terdapat berbagai macam prestasi-prestasi yang Hisyam meraih. Sebelum saya berbincang-bincang dengan Hisyam kira-kira sudah berapa lama sih Hisyam berlatih di nomor lari jarak jauh ini?

Hisyam : Saya berlatih sekitar dua tahunan, Coach.

Latib : Dua tahunan, terhitung dari tahun?

Hisyam : Terhitung dari tahun 2021 sampai sekarang. Ya, tiga tahun, Coach. Sudah tiga tahun perjalanan.

Latib : Berarti sudah cukup lumayan untuk Hisyam menjadi seorang pelari. Langsung kita masuk ke sisi pertanyaan, Hisyam. Pertanyaan pertama, apakah Anda memiliki misi dalam mengikuti latihan?

Hisyam : Jelas ada, Coach.

Latib : Yang kedua, apakah Anda memiliki tujuan dalam mengikuti latihan?

Hisyam : Siap ada, Coach.

Latib : Yang ketiga, bagaimana proses Anda sebagai atlet dalam mengikuti seleksi nomor lari jara jauh di klub atau kabupaten kota Anda saat ini?

Hisyam : Proses saya itu adalah dengan berlatih sungguh-sungguh.

Latib : Proses seleksinya bagaimana? Apakah ada proses seleksi atau tidak untuk mengikuti ke klub tersebut?

Hisyam : Untuk sementara tidak ada, Coach.

Latib : Berarti langsung diambil, ya?

Hisyam : Langsung diambil, Coach.

Latib : Oke. Pertanyaan keempat, bagaimana kondisi tempat berlatih Anda saat ini?

Hisyam : Kondisi tempat berlatih saya? Yang sekarang ini, Coach, ya... Apa adanya, Coach? Ya, masih di bawah standar. Di bawah standar, contohnya? Contohnya lintasannya yang masih banyak batu-batunya. Dan lintasannya belum rata. Dan masih banyak lagi, Coach.

Latib : Berikutnya, bagaimana sih ketersediaan peralatan dan perlengkapan berlatih Anda di klub atau walaupun kabupaten kota saat ini?

Hisyam : Untuk alat-alatnya itu, Coach, sebagian ada, sebagian belum ada. Jadi, ya begitu lah, Coach. Apa adanya, Coach?

Latib : Apa adanya jadi latihannya, ya?

Hisyam : Ya, betul, Coach. Berikutnya,

Latib : Apakah Anda melaksanakan tes pengambilan data awal agar pelatih dapat mengetahui performa atlet saat ini termasuk langkah awal pelatih merencanakan program latihan?

Hisyam : Betul, Coach. Ada, Coach.

Latib : Apakah atlet atau Anda mengetahui tujuan dibuatkan master plan dalam penyusunan program latihan?

Hisyam : Yang jelas harus tahu, Coach. Atlet harus tahu, Coach.

Latib : Apakah atlet diberikan program microcycle atau program mingguan langsung atau prosesi latihan dalam menjalankan program latihan yang diberikan pelatih?

Hisyam : Kami diberikan program itu setiap satu minggu, Coach.

Latib : Satu minggu, ya? Satu minggu. Apakah Anda merealisasikan program latihan dengan metode latihan daya tahan umum?

Hisyam : Betul, Coach.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan dengan metode latihan daya tahan kecepatan?

Hisyam : Betul, Coach.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk *slow continuous run*?

Hisyam : Betul, Coach.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk latihan *long continuous run*?

Hisyam : Betul, Coach.

Latib : Apakah atlet merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk *fast continuous run*?

Hisyam : Betul, Coach.

Latib : Termasuk *medium continuous run*? Ya, betul, Coach.

Hisyam : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk latihan ekstensif, *repetition training*, atau dengan jalan lain interval training?

Hisyam : Ya, betul, Coach.

Latib : Apakah Anda merealisasikan program latihan yang diberikan pelatih dalam bentuk *Fartlek*? Apakah pernah diberikan program latihan *fartlek*?

Hisyam : Pernah, Coach.

Latib : Apakah Anda mendapatkan program latihan masing-masing individu sesuai dengan kemampuan atlet?

Hisyam : Ya, betul, Coach. Masing-masing individu sesuai dengan kebutuhan atlet.

Latib : Apakah Anda mempunyai target dalam setiap mengikuti suatu pertandingan atau perlombaan?

Hisyam : Siap, Coach., Pasti ada target, Coach.

Latib : Apakah Anda mempunyai pengalaman dalam mengikuti suatu pertandingan di level daerah maupun nasional?

Hisyam : Siap, ada, Coach.

Latib : Apakah selama Anda berlatih pernah mendapatkan *reward* seperti uang transportasi?

Hisyam : Siap, pernah, Coach.

Latib : Apakah selama Anda berlatih pernah mendapatkan dukungan peralatan latihan dari klub atau kabupaten kota Anda saat ini?

Hisyam : Siap, pernah, Coach.

Latib : Apakah selama atlet berlatih pernah mendapatkan reward seperti honor atlet?

Hisyam : Siap, pernah, Coach.

Latib : Tiga terakhir pertanyaan, ya. Apakah atlet atau Anda melaksanakan evaluasi perkembangan performa latihan selama satu bulan sekali?

Hisyam : Siap, betul, Coach.

Latib : Berapa kali Anda di cabang olahraga atletik ini menjuarai kejuaraan daerah di Kalimantan Timur?

Hisyam : Tiga kali, Coach. Tiga kali, ya.

Latib : Yang terakhir, berapa kali Anda menjuarai kejuaraan nasional di nomor lari jarak jauh? Khususnya spesialisnya di nomor 3.000 meter dan 5.000 meter.

Hisyam : Kejuaraan nasional. Baru sekali, Coach.

Latib : Baru satu kali, ya. Itu di nomor apa?

Hisyam : Itu di nomor 3.000 meter, Coach.

Latib : Oke, di nomor 3.000 meter. Oke, terima kasih, Hisyam, atas bincang-bincang sore harinya. Dan saya harapkan performa latihannya terus ditambah sehingga torehan prestasinya terus diraih. Itu saja. Oke, terima kasih atas waktunya, Hisam. Maaf telah mengganggu waktu sore harinya. Saya akhiri. Terima kasih

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Wawancara Penulis dengan Pelatih Kalimantan Timur



Gambar 2. Wawancara Penulis dengan Pelatih Samarinda Kalimantan Timur



Gambar 3. Wawancara Penulis dengan Pelatih Balikpapan Kalimantan Timur



Gambar 4. Wawancara Penulis dengan Atlet Balikpapan Kalimantan Timur



Gambar 5. Wawancara Penulis dengan Atlet Kutai Kartanegara Kalimantan Timur



Gambar 6. Situasi saat atlet Pasi Kutai Kartanegara Kalimantan Timur
Melaksanakan latihan



Gambar 7. Beberapa *event* yang diraih oleh Pasi Kalimantan Timur



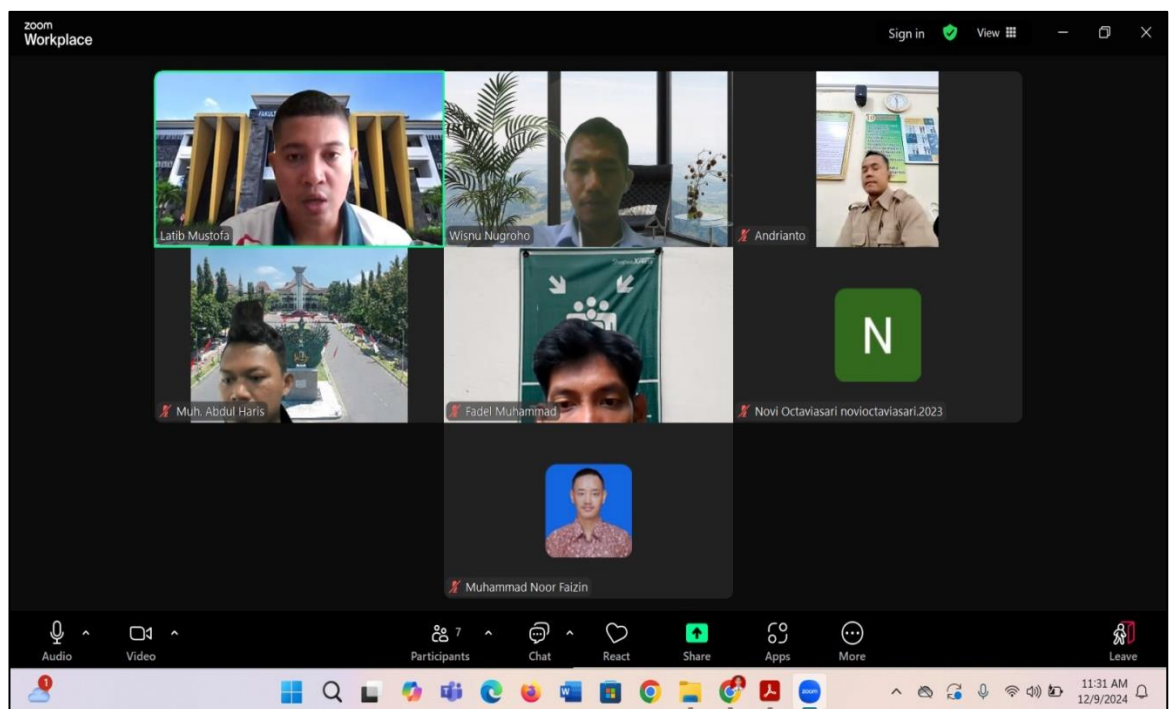
Gambar 8. Beberapa event yang diraih oleh Pasi Kalimantan Timur



Gambar 9. Situasi Stadion Atletik Sudirman Balikpapan Kalimantan Timur



Gambar 10. Situasi Stadion Atletik Sudirman Balikpapan Kalimantan Timur



Gambar 11. Peserta *Focus Group Discuss* (FGD)