

TINGKAT USAHA MENGATASI KEJENUHAN LATIHAN PADA ATLET ATLETIK KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DAN ATLET PUSAT PEMBINAAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Level Of Effort To Overcome The Boredom Of Training On Athletics Of Special Sport Class (KKO) And Athletes Of Central Of Development And Student Sport Training (PPLP) Yogyakarta Special Region

Oleh: Muhamad Bambang Hermanto, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2016.
hermanuny@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi yang digunakan atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Kelas khusus olahraga yang dijadikan subyek penelitian yaitu SMP N 2 Tempel, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, SMP N 1 Playen, SMA N 1 Sewon, dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Keseluruhan subyek penelitian berjumlah 75 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase usaha sebesar 78, 98%. (2) Ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan kontribusi sedang dari faktor intrinsik dengan persentase sebesar 44, 27% dan kontribusi rendah dari faktor ekstrinsik dengan persentase sebesar 34,71%.

Kata kunci: *usaha, kejenuhan, latihan atletik, atlet KKO, atlet PPLP*

Abstract

This study aims to determine the level of effort to overcome the boredom of training on athletics of Special Sport Class (KKO) and athletes of Central of Development and Student Sport Training (PPLP) Yogyakarta Special Region. This study was descriptive. The method used was done by survey, with data collection technique by using questionnaires. The population was athletes of athletics of Special Sport Class (KKO) and athletes of Central of Development and Student Sport Training (PPLP) Yogyakarta Special Region. The special sport classes used as the subjects of research were SMP N 2 Tempel, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, SMP N 1 Playen, SMA N 1 Sewon, and athletes of Central of Development and Student Sport Training (PPLP) Yogyakarta Special Region. Overall, the subjects of the study were 75 athletes. The results show that; (1) the level of effort to overcome the boredom of training on athletics of Special Sport Class (KKO) and athletes of Central of Development and Student Sport Training (PPLP) Yogyakarta Special Region is in the high category with the effort percentage by 78, 98%. (2) Seen from intrinsic and extrinsic factors, the level of effort to overcome the boredom of training on athletics of Special Sport Class (KKO) and athletes of Central of Development and Student Sport Training (PPLP) Yogyakarta Special Region shows the medium contribution of intrinsic factors with percentage of 44, 27% and low contribution from extrinsic factors with percentage of 34.71%.

Keywords: *effort, boredom, athletics training, athletes of special class of sport, PPLP athletes*

PENDAHULUAN

Menurut IAAF (2006: 4) atletik adalah kegiatan *event* di lintasan dan di lapangan, lari jalanan, lomba jalan cepat, lari lintas-alam, dan lari bukit/pegunungan. Eddy Purnomo (2007:1) menjelaskan “atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar”. IAAF (2000: 7) menjelaskan bahwa “atletik berisikan kegiatan sederhana seperti lari, lompat dan lempar. Kemampuan-kemampuan ini adalah kunci dari berbagai ragam dan pada waktu yang sama gerakan-gerakan ini menjadi basis/dasar dari banyak olahraga yang lain”. Cabang olahraga atletik adalah induk dari sebagian besar cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik seperti: lari, loncat, lompat, dan lempar, sebagian besar ada pada olahraga lainnya, sehingga tidak heran pemerintah menetapkan cabang olahraga atletik sebagai pembahasan di dalam mata pelajaran di bidang studi-studi sekolah dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan sebagainya.

Atletik merupakan cabang olahraga yang di dalamnya memiliki banyak nomor, sehingga atlet cabang atletik bebas memilih nomor yang mereka pilih sesuai dengan

kemampuan dirinya. Meskipun atlet dapat memilih nomor yang sesuai dengan kemampuannya tetapi tidak menutup kemungkinan atlet cabang atletik dapat merasakan perasaan bosan atau jenuh dengan olahraga atletik, karena rutinitas yang dilakukan setiap harinya. IAAF (2000: 13) menjelaskan bahwa “dalam atletik kegagalan adalah jelas nyata. Perlombaan atletik tidak ada kegembiraan, karena dalam kebanyakan hal pemenangnya telah diketahui sebelumnya”. Hal ini semakin mendukung bahwa atletik merupakan cabang olahraga yang membosankan serta di dalam cabang atletik bentuk latihan dasarnya relatif monoton dan kurang variasi, teknik dasar atletik yang terkesan tidak aplikatif, dan atletik merupakan olahraga individu yang tidak sama dengan olahraga-olahraga beregu atau tim yang bentuk latihannya banyak variasi dan permainan.

Pada awal belajar atletik akan diajarkan gerakan-gerakan dasar, seperti: jalan, lari, lompat, dan lempar yang kesemua gerakan tersebut merupakan gerakan dasar yang diarahkan pada gerak multilateral. Hal ini juga dijelaskan pada IAAF (2000: 5) yaitu “bidang atletik pertama-tama semua ide atau pemikiran yang memotifasi para remaja untuk berlari, melompat, dan melempar”. Pada setiap latihan akan diajarkan gerakan dasar tersebut, sehingga tidak menutup kemungkinan akan adanya rasa bosan atau jenuh. Padahal untuk belajar atletik

harus dimulai dari gerakan multilateral yang akan memperkuat otot-otot di seluruh bagian tubuh, sehingga harus dilakukan dengan sabar dan tidak mudah putus asa. Latihan yang seperti ini dapat membuat anak cepat bosan dan memilih untuk keluar dan menghentikan latihannya. Rasa bosan biasanya mulai muncul ketika anak tetap saja tidak ada kemajuan dalam prestasi, tidak pernah mendapat kemenangan dalam setiap kejuaraan yang diikuti maupun atlet-atlet senior yang telah mencapai puncaknya.

Tidak sedikit atlet yang telah mencapai puncak prestasi dimana masa-masa remaja dulu hanya diisi dengan latihan, kemudian mulai kehilangan tujuan latihan dan akhirnya jenuh. Gejala-gejala yang timbul biasanya atlet-atlet tidak melakukan latihan dengan baik, tidak konsentrasi dan bergurau dalam latihan. Gejala seperti itu biasanya muncul pada saat latihan, untuk mengurangi kebosannya atlet atletik akan lebih senang bergurau dengan rekan sesama atlet dibandingkan dengan latihan. Intruksi dari pelatih mulai tidak dilaksanakan dengan baik oleh atlet atletik dan kedisiplinan atlet atletik pada saat latihan semakin hari semakin berkurang, itu merupakan sebagian gejala yang timbul karena faktor kejenuhan. Tingkat kejenuhan pada atlet atletik biasanya dikarenakan program latihan yang kurang menarik dan bervariasi. Sehingga rutinitas yang dilakukan kurang ada daya

tariknya. Hal ini juga diperkuat dari IAAF (2000: 5) bahwa “atlet atletik dapat menyerahkan dirinya untuk berlatih suatu gerakan yang sama selama berjam-jam, berkonsentrasi yang kuat dalam permainan ini, yang bagi non-atlet mungkin tidak bisa dimengerti”. Hal ini semakin memicu para atlet untuk kemudian bosan karena berlatih gerakan yang sama terus dan akhirnya non-aktif, ada juga yang tetap latihan tetapi mulai tidak rutin. Selain itu tidak jarang juga atlet yang masih tingkat pemula maupun tingkat spesialisasi sudah merasakan kebosanan. Hal ini dikarenakan latihan sudah menjadi rutinitas melakukan teknik gerak yang begitu saja selama bertahun-tahun.

Sebagai seorang pelatih tantangan terbesar yang akan dihadapi adalah menemukan cara terbaik untuk mengembangkan potensi para atlet atletik kita di Indonesia. Bompa (1994), menyatakan bahwa segala keberhasilan yang dicapai sangat tergantung dari kualitas serta keakraban hubungan antara pelatih dengan atletnya, dimana peranan pengetahuan harus diperankan oleh pelatih itu sendiri, pentingnya seorang pelatih dalam mengetahui lebih banyak cara atau metode yang dapat digunakan terhadap atlet .

Menurut Herman Subardjah (2002:02) menjelaskan bahwa “dalam kegiatan olahraga, interaksi yang terjadi diantara atlet, antara atlet dengan pelatihnya, dan atlet dengan anggota

tim lainnya menimbulkan dampak psikologis tertentu”. Pelatih yang memiliki pengetahuan dan wawasan yang luas dapat menggunakan cara dan metode yang dapat memaksimalkan program tanpa adanya keraguan akan timbulnya kejenuhan atau ketidakcocokan dalam program yang diberikan, perencanaan yang baik dan jelasnya arah tujuan dari pada latihan yang dituju, akan memaksimalkan hasil dari program yang akan diberikan. Hal ini juga akan memberikan motivasi dan arah yang jelas kepada atlet atletik.

Olahraga atletik termasuk salah satu olahraga yang berat karena olahraga ini membutuhkan komitmen yang sangat tinggi, disiplin, dan merupakan rutinitas yang sangat membosankan. Persiapan di usia dini adalah persiapan yang sangat penting bagi atlet atletik, yang akan menentukan arah dari pada atlet atletik. Bibit yang dimiliki di Indonesia ini sangat banyak, kendala yang dihadapi adalah kurangnya peran bagaimana menarik perhatian bibit-bibit muda dan memupuknya dengan baik agar anak-anak tertarik untuk berkecimpung dalam dunia atletik.

Memupuk rasa menyukai olahraga ini membutuhkan pemikiran yang tidak henti-henti. Bagian penting yang harus diperhatikan adalah, bagaimana caranya membuat olahraga yang monoton ini menjadi sesuatu yang menyenangkan. Banyak bibit-bibit atlet atletik yang padam ditengah jalan menjadi kendala

utama bagi kemajuan dunia atletik Indonesia. Tingkat kejenuhan yang tinggi adalah alasan utama hilangnya minat terhadap olahraga ini dikalangan para atlet. Sehingga diperlukan suatu upaya dan usaha untuk menjadikan olahraga atletik ini menjadi olahraga yang menyenangkan dan digeluti banyak orang. KBBI: 3 menjelaskan bahwa “usaha adalah kegiatan dengan mengerahkan tenaga, pikiran, atau badan untuk mencapai suatu maksud; pekerjaan (perbuatan, prakarsa, ikhtiar, daya upaya) untuk mencapai sesuatu”. Indra Herlambang juga menjelaskan dengan rinci bahwa “usaha yaitu suatu ide atau gagasan yang diaktualisasikan menjadi suatu kegiatan yang direncanakan dan diterapkan”. Bertolak dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk memajukan dan menjadikan olahraga atletik ini menjadi olahraga yang tidak menjenuhkan dan membosankan, melainkan suatu olahraga induk yang disenangi banyak orang memerlukan suatu usaha yang keras dan tekad yang ulet.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan

keadaan atau status fenomena. Suharsimi Arikunto (2006: 312), mengungkapkan bahwa metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Penelitian ini akan membuktikan bagaimana tingkat usaha dalam mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.

Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Kelas khusus olahraga yang dijadikan subyek dari penelitian yaitu SMP N 2 Tempel, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, SMP N 1 Playen, SMA N 1 Sewon, dan untuk atlet PPLP DIY yang dijadikan subyek penelitian yaitu atlet atletik yang berjumlah 6 atlet. Keseluruhan subyek penelitian sebanyak 75 atlet.

Instrumen dan Teknik pengumpulan Data

Penelitian “tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.”

menggunakan instrumen pengumpulan data dengan angket atau kuesioner. Kuesioner atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui (Suharsimi Arikunto, 2002: 128).

Untuk mengetahui faktor-faktor dari tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta, maka disusun angket sebagai instrumen pengumpulan data. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mencari data sampel
2. Peneliti menentukan jumlah yang menjadi subjek penelitian.
3. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
4. Setelah proses pengkodean peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data dengan bantuan *software* program *Microsoft Excell 2007* dan *SPSS 16 for Windows*.
5. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam

penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relative persentase. Menurut Anas Sudijono (2009: 40) rumus dalam mencari frekuensi relatif yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian *skoring* atau penilain dengan kriteria konversi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta. Kelas Khusus Olahraga (KKO) yang menjadi subyek penelitian yaitu: SMP N 2 Tempel, SMP N 2 Galur, SMP N 13 Yogyakarta, SMP N 1 Playen, SMA N 1 Sewon, dan untuk atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY. Waktu pengambilan data yaitu pada saat jam latihan atletik dan untuk lokasi latihan berada di halaman sekolah. Berbeda dengan atlet atletik Kelas Khusus olahraga (KKO), atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) DIY yang lokasi latihan tersebar di beberapa tempat yaitu untuk atlet PPLP yang berada di Kabupaten Gunungkidul berlatih di

stadion Handayani, untuk atlet PPLP yang berada di Kabupaten Bantul berlatih di stadion Sultan Agung, untuk atlet PPLP yang berada di Kabupaten Kulonprogo berlatih di stadion Cangkring, dan untuk atlet PPLP yang berada di Kabupaten Sleman berlatih di stadion Tridadi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 38 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu: faktor intrinsik dan ekstrinsik. Hasil perhitungan tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Atlet

Variabel	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max	Persentase
Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan	38	9004	11400	78,97 %

Berdasarkan pada tabel perhitungan persentase di atas dapat dilihat bahwa terdapat usaha Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan

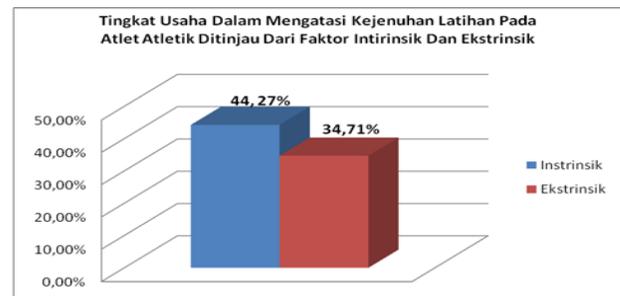
Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan sebesar 78,97%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat usaha Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta dalam mengatasi kejenuhan termasuk pada kategori tinggi.

Tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan tersebut dapat dilihat berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik. Hasil perhitungan persentase tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik sebagai berikut:

Tabel 2. Presentase Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Atlet Ditinjau dari Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

Faktor	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max	Persentase
Intrinsik	20	5047	6000	44,27 %
Ekstrinsik	18	3957	5400	34,71 %

Berikut ditampilkan diagram batang data persentase tingkat usaha atlet dalam mengatasi kejenuhan latihan ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik dari Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa persentase tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta pada faktor intrinsik sebesar 44, 27%. Faktor ekstrinsik menunjukkan kontribusi pada usaha dalam mengatasi kejenuhan latihan sebesar 34, 71%.

Untuk lebih detailnya mengenai hasil perhitungan persentase tingkat usaha dalam mengatasi kejenuhan latihan maka dapat dilihat berdasarkan hasil setiap indikator pada masing-masing faktor sebagai berikut:

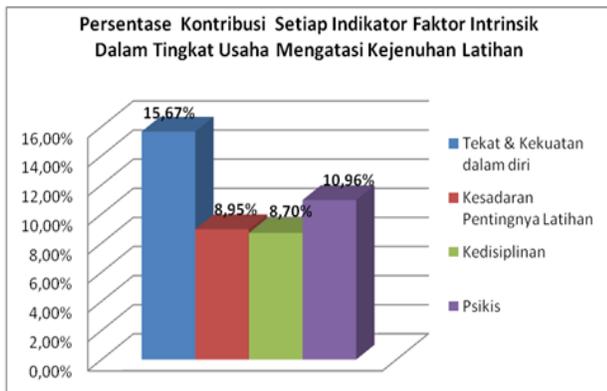
1. Faktor Intrinsik

Berikut disajikan rangkuman penjabaran perhitungan persentase masing-masing indikator pada faktor intrinsik.

Tabel 3. Rangkuman Persentase Kontribusi Masing-Masing Indikator dalam Faktor Intrinsik

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Tekak Serta Kekuatan dalam diri sendiri	7	1786	11400	15, 67%
Kesadaran Pentingnya Latihan	4	1020	11400	8, 95%
Kedisiplinan	4	992	11400	8, 70%
Psikis/ Mental	5	1249	11400	10, 96%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kontribusi terbesar pada faktor intrinsik dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan adalah tekad serta kekuatan dalam diri atlet sendiri sebesar 15,67% dari keseluruhan kontribusi faktor intrinsik sebesar 44,27%. Berikut disajikan diagram batang persentase masing-masing indikator dalam faktor intrinsik.



Gambar 2. Diagram Batang Persentase Kontribusi Masing- Masing Indikator Faktor Intrinsik.

2. Faktor Ekstrinsik

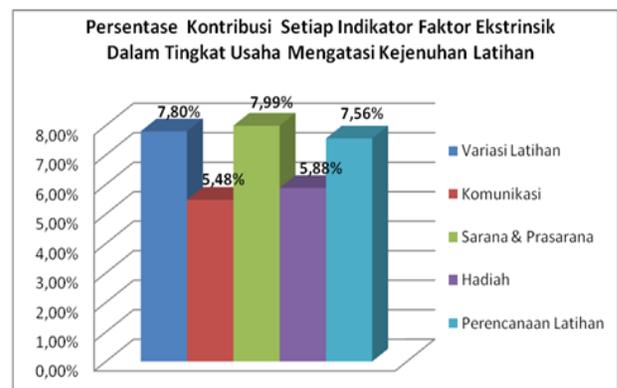
Berikut ini akan disajikan rangkuman penjabaran perhitungan persentase masing-masing indikator pada faktor ekstrinsik.

Tabel 4. Rangkuman Persentase Kontribusi Masing-Masing Indikator dalam Faktor Ekstrinsik

Indikator	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max Keseluruhan	Persentase
Variasi dalam Latihan	5	889	11400	7,80%
Komunikasi	3	625	11400	5,48%
Sarana dan Prasarana	5	911	11400	7,99%
Hadiah (<i>reward</i>)	3	670	11400	5,88%
Perencanaan latihan	4	862	11400	7,56%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa kontribusi terbesar pada faktor

ekstrinsik dalam usaha mengatasi kejenuhan latihan adalah sarana dan prasarana sebesar 7,99% dari keseluruhan kontribusi faktor intrinsik sebesar 34,71%. Secara keseluruhan kontribusi masing-masing indikator pada faktor ekstrinsik hampir merata dan jarak persentase kontribusi masing-masing indikator tidak begitu jauh. Berikut disajikan diagram batang persentase masing-masing indikator dalam faktor ekstrinsik.



Gambar 3. Diagram Batang Persentase Kontribusi Masing- Masing Indikator Faktor Ekstrinsik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor intrinsik memiliki kontribusi yang lebih besar dari pada faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik memiliki kontribusi sebesar 44,27%. Faktor intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Indikator dalam faktor intrinsik yang berpengaruh pada tingkat kejenuhan atlet antarlain yaitu: tekad serta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan, kedisiplinan, psikis/mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase usaha sebesar 78, 98%.
2. Ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan kontribusi sedang dari faktor intrinsik dengan persentase sebesar 44, 27% dan kontribusi rendah dari faktor ekstrinsik dengan persentase sebesar 34,71%.

Faktor ekstrinsik timbul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi dirinya. Pada saat latihan faktor ekstrinsik ternyata sangat berpengaruh pada atlet, faktor ekstrinsik tersebut antara lain: variasi dalam latihan, komunikasi, sarana dan prasarana, hadiah/*reward*, perencanaan latihan berdasarkan kemampuan individu atas kemampuan.

Atlet berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tidak didasari dengan kesenangan dan

kepuasan, tetapi keterlibatan atlet dalam aktivitas itu didasari oleh keinginan untuk memperoleh sesuatu. Faktor ekstrinsik merupakan keinginan untuk menampilkan suatu aktivitas karena adanya penghargaan dari luar dirinya. Dengan demikian faktor ekstrinsik akan berfungsi manakala ada rangsangan dari luar diri seseorang, misalnya seorang atlet terdorong untuk berprestasi atau berusaha sebaik-baiknya disebabkan karena: (1) menerima hadiah yang dijanjikan kepada atlet bila menang. (2) perlawatan keluar negeri, (3) akan dipuja orang, (4) akan menjadi berita di koran dan TV, (5) ingin mendapat status di masyarakat dan sebagainya.

SARAN

Sesuai dengan kesimpulan, implikasi dan keterbatasan penelitian di atas, saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat usaha mengatasi kejenuhan latihan pada atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) dan Atlet Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Daerah

Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan metode lain.

3. Bagi guru dan pelatih sangat diharapkan dapat menambah pengetahuan yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik, juga meningkatkan profesionalisme sebagai seorang guru dan pelatih.
4. Bagi mahasiswa, agar mahasiswa meningkatkan kemampuan dan penguasaan materi baik teori maupun praktek, meningkatkan kemampuan dalam melatih, sehingga akan terbentuk tenaga pendidik yang profesional.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

IAAF. (2000). *Run! Jump! Throw!*.IAAF.

IAAF.(2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*.Jakarta: PB PASI.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa O. Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/ Hunt Publishing Company.

Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Herlambang, Hendra. (2011). Pengertian Usaha. Diakses dari www.bukanhendrah-erlambang.blogspot.co.id, pada tanggal 20 juni 2016, jam 06.09

Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.