

PELAKSANAAN TAHAPAN LATIHAN POLA IAAF PADA KLUB ATLETIK DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

IMPLEMENTATION OF IAAF PATTERN TRAINING STAGES AT ATHLETIC CLUBS IN YOGYAKARTA SPECIAL REGION

Oleh : Nurul Qomar, Faklutas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Nurul.qomar87@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, dengan kriteria dalam penentuan sampel meliputi : (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih atletik yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta, (3) pelatih yang masih melatih di klub atletik yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 66,67% (12 pelatih), kategori “sangat baik” 33,33% (6 pelatih). Berdasarkan presentase rata-rata yaitu 78,95% pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk pada kategori “baik”.

Kata Kunci : pelaksanaan, tahapan latihan pola IAAF, atletik

Abstract

This research aims to investigate the implementation of IAAF pattern training stages at athletics club in Yogyakarta Special Region.

The type of research is descriptive. The method used in this research is survey method with data collection technique using questionnaire. The population in this research are all athletic coaches in Daerah Istimewa Yogyakarta. The sampling technique is using purposive sampling, and criterias in determining the samples includes: (1) willing to be sampled, (2) the athletic coach is in Yogyakarta Special Region, (3) the athletic coach is currently coaching at athletic club in Provinsi Yogyakarta Special Region, Data analysis using quantitative descriptive poured in percentage form.

The results showed that the implementation of IAAF pattern training stages at athletic clubs in Yogyakarta in "very poor" category is at 0% (0 coach), in "poor" category at 0% (0 coach), in "fair" category at 0% (0 coach), in "good" category at 66,67% (12 coach), and in "very good" category at 33,33% (6 coach), Based on the average percentage which is 78.95% the implementation of the IAAF pattern training stages at the athletic club in Yogyakarta Special Region is categorized as "good".

Keywords: *implementation, IAAF pattern training stages, athletics*

PENDAHULUAN

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan *fitness*/kesegaran seorang atlet dalam suatu aktifitas yang dipilih. Program latihan menggunakan latihan atau praktek untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu event (Thompson, 1991: 61). Latihan adalah proses sistematis dan dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan pretasi, dengan tahapan ataupun penyusunan program yang jelas dan terukur untuk mencari peningkatan-peningkatan dalam jangka panjang. Peningkatan-peningkatan prestasi di dapat ketika melakukan latihan dengan tahapan yang sesuai dengan usia latihan maupun usia atlet dan menggunakan kaedah teori latihan yang benar.

Teori latihan menyatukan semua informasi tentang atletik dari sumber-sumber sosial dan ilmiah (Thompson, 1991: 61). Informasi ini digunakan pelatih untuk membuat suatu program latihan yang sesuai dengan tingkatan atau tahapan latihan yang dapat dan tepat untuk meningkatkan pretasi atlet. Di dalam teori latihan ada azas-azas yang harus di mengerti pelatih untuk membuat program latihan, adapun yang paling penting azas-azas tersebut yaitu prinsip *overload* (beban-lebih), prinsip *reversibility* (kompensasi) dan prinsip kekhususan (*specificity*). Prinsip *overload* beban latihan harus sesuai dengan kemampuan atlet untuk mendapatkan peningkatan prestasi yang tinggi, apabila pemberian beban tidak sesuai maka hasil yang di dapat tidak maksimal bahkan penurunan prestasi. Atlet tidak melakukan latihan teratur maka tidak ada pembebanan dan tubuh tidak perlu untuk menyesuaikan diri. Cabang olahraga Atletik terdapat tahapan untuk mencapai *performance* atau prestasi maksimal, adapun tahapan tersebut yaitu: *Kids' Athletic, Multi-event, Event*

Group Development, Specialisation, dan Performance (Thompson, 2009:58-60). Thompson (1991), menyatakan bahwa: "Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil". Mulai dari anak sampai dewasa memiliki tahapan latihan yang berbeda dengan isi volume dan intensitas yang berbeda juga. Bila orang dewasa melaksanakan olahraga sesuai dengan pilihan dan kekhususan minat dan bakatnya, maka pada usia muda, anak perlu mendapatkan berbagai gerakan sebagai pengayaan, pengalaman, dan pondasi gerak untuk melaksanakan kegiatan olahraga di kemudian hari (Lumintuarso, 2013: 2). Tahapan dalam atletik sangat penting dan berhubungan dengan tahapan berikutnya untuk memperkaya kemudian mendukung untuk melakukan gerak di tahap berikutnya sehingga atlet dapat mencapai prestasi maksimal atau *performance*. Klub-klub atletik di DIY semestinya menerapkan tahapan latihan dengan benar sesuai pola IAAF untuk mendapatkan prestasi-prestasi ataupun peningkatan di setiap tahapan latihan, dengan demikian prestasi atlet akan berpuncak pada usia senior.

U.U RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi "Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan Olahraga melalui berbagai kegiatan Keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan Pemerintah dan/atau Pemerintah Daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri (Pasal 23)". Hal ini menjelaskan bahwa masyarakat dapat membuat klub untuk pembinaan dan pengembangan olahraga di daerah - daerah.

Pretasi olahraga atletik Daerah Istimewa Yogyakarta belum begitu bagus untuk usia senior, sedangkan untuk pertasi usia remaja dan junior terbilang bagus karena sudah banyak atlet yang berprestasi

di tingkat nasional bahkan internasional. Kesenjangan prestasi antara atlet usia remaja/junior dan atlet usia senior bisa dilihat dari hasil PON XIX jabar (senior) dan PON remaja I jatim. Hasil dari PON remaja, atletik DIY mendapatkan 3 emas dan 3 perunggu sedangkan pada ajang PON XIX jabar cabang olahraga atletik hanya mendapat 1 perak dan satu perunggu. Atlet-atlet tersebut adalah hasil pembinaan dari klub-klub dengan pelatih yang telah mengikuti pelatihan dan telah mendapat sertifikat pelatih dari IAAF. Hampir seluruh klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta sudah memiliki pelatih level 1 IAAF bahkan ada yang level 2 dan level 3 IAAF.

Melihat pemaparan dan melihat kondisi prestasi atletik DIY yang belum begitu memuaskan, membuat peneliti tertarik untuk meneliti “Pelaksanaan tahapan latihan IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Suharsimi Arikunto (2006: 302) menyatakan bahwa “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data yang berupa angka, sehingga penelitian ini disebut penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 109). Menurut Sugiyono (2007: 57) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta, (3) pelatih yang masih melatih di klub yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 18 pelatih. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel penelitian

No.	Kabupaten/kota	Jumlah Pelatih
1.	BNHK Kota.Yogyakarta	1
2.	MAC, Kota Yogyakarta	2
3.	Mega Sakti, Kota Yogyakarta	1
4.	SPARTA IMOGIRI, Kab. Bantul	1
5.	Bantul Atletik Club, Kab. Bantul	3
6.	Speed Atletik Bantul , Kab. Bantul	1
7.	Eagle Atletik Club Kab. Bantul	1
8.	Sleman Sembada Club Kab. Sleman	2
9.	Kalasan Atletik Club, Kab. Sleman	1
10.	Sportif Atletik Club, Kab. Gunungkidul	2
11.	Tanjung Sari Atletik Club, Kab. Gunungkidul	1
12.	Kulon Progo Atletik Club, Kab, Kulon Progo	1
Jumlah		18

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2007: 98) instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Angket yang digunakan adalah angket tertutup, menurut Suharsimi Arikunto (2006), angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan skala *Guttman* dengan 2 pilihan jawaban yaitu: “Ya” dan “Tidak”. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Jawaban	Skor	
	Butir Positif	Butir negatif
Ya (Y)	1	0
Tidak (T)	0	1

Uji Coba Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 42), bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen, mencari pengalaman dan mengetahui realibilitas. Uji coba, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 127) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat

mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Suharsimi Arikunto, 2010: 129). Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus Korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2010: 131). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa terdapat 3 butir gugur, yaitu butir nomor 3, 43 dan 52. Sehingga didapatkan 52 butir valid dan digunakan untuk penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2002). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi Arikunto, 2010 : 136). Hasil penghitungan menggunakan bantuan program SPSS 22. Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,984.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik

deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan persentase (Sugiyono, 2007). Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Anas Sudijono, 2006)

Kategori dalam penilaian pengelolaan hasil penelitian ditentukan dengan kriteria konversi, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 207), kemudian data tersebut diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan, yaitu:

Tabel 3. Tingkatan Kategori

No	Interval	Kategori
1	81% - 100%	Sangat Baik
2	61% - 80%	Baik
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Kurang
5	0% - 20%	Sangat Kurang

(Suharsimi Arikunto, 2002: 207)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini dilakukan pada seluruh pelatih atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 18 orang pelatih. Penelitian dilakukan pada tanggal 9-10 agustus 2016 dan bertempat di Pengurus daerah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Daerah Istimewa Yogyakarta, dikarenakan tidak semua pelatih dapat datang ke pengda PASI sehingga peneliti mendatangi tempat latihan pada klub-klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Deskriptif Data Penelitian

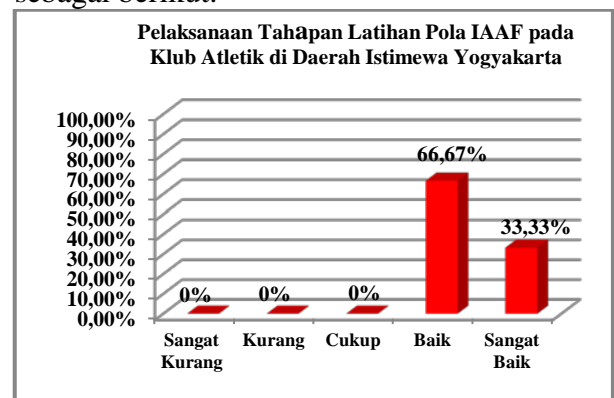
Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta diungkapkan dengan angket yang berjumlah 52 butir pernyataan. Setelah

data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan komputer program *Microsoft excel 2010*. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	6	33,33%
2	Baik	12	66,67%
3	Cukup	0	0%
4	Kurang	0	0%
5	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 66,67% (12 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 33,3% (6 pelatih). Berdasarkan persentase rata-rata

yaitu 78,95% pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk pada kategori “baik”.

Rincian pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

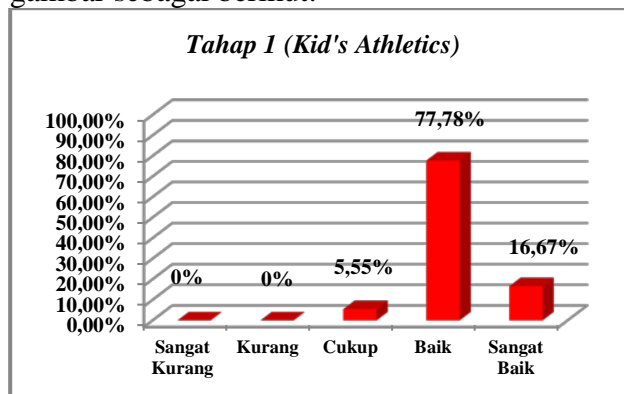
a. Tahap 1 (Kid's Athletics)

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Tahap 1 (*Kids Athletics*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	3	16,67%
2	Baik	14	77,78%
3	Cukup	1	5,55%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*), tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaantahapan

latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor atahap 1 (*Kid's Athletics*) berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 5,55% (1 pelatih), kategori “baik” sebesar 77,78% (14 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 16,67% (3 pelatih). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 78,33%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*) termasuk pada kategori “baik”.

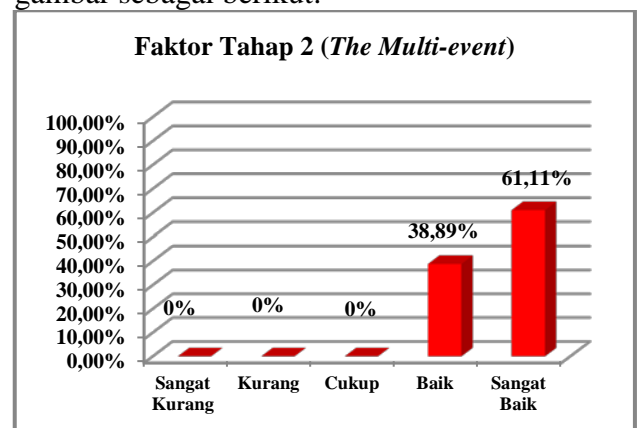
b. Tahap 2 (The Multi-Event)

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 2 (*The Multi-Event*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Faktor Tahap 2 (*The Multi-Event*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	11	61,11%
2	Baik	7	38,89%
3	Cukup	0	0%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 1 (*Kid's Athletics*), tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 2 (*the multievent stage*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 2 (*The Multi-Event*) berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 38,89% (7 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 61,11% (11 pelatih). Berdasarkan persentase rata-rata yaitu 79,97%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 2 (*The Multi-Event*) termasuk pada kategori “baik”.

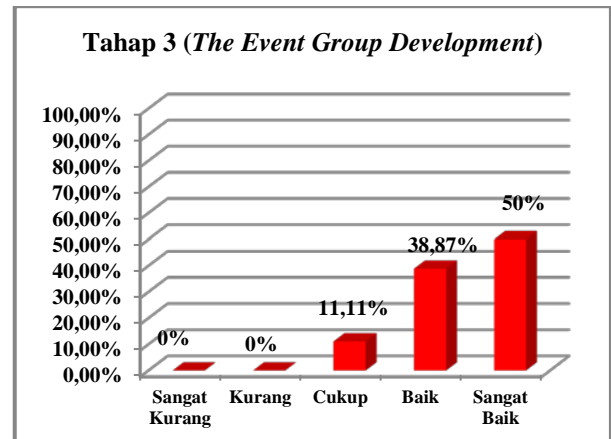
c. Tahap 3 (*The Development Event Group*)

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 3 (*The Event Group Development*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Faktor tahap 3 (*The Event Group Development*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	7	38,89%
2	Baik	9	50%
3	Cukup	2	11,11%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 3 (*The Event Group Development*), tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 3 (*The Event Group Development*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 11,11% (2 pelatih), kategori “baik” sebesar 38,89% (7 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 50% (9 pelatih). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 75,25%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 3 (*The Event Group Development*) termasuk pada kategori “baik”.

d. Tahap 4 (*The Specialisation*)

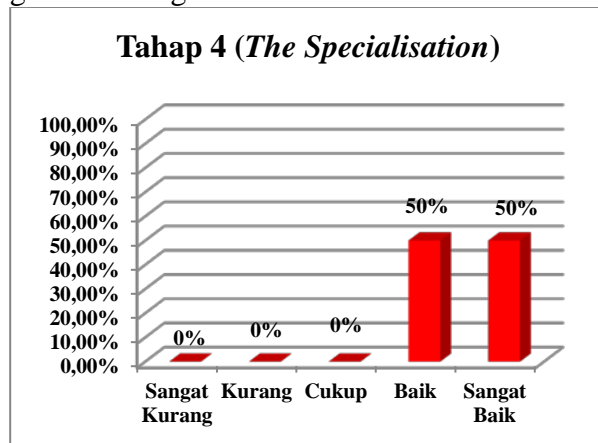
Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor

Tahap 4 (*The Specialisation*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Tahap 4 (*The Specialisation*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	9	50%
2	Baik	9	50%
3	Cukup	0	0
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 4 (*The Specialisation*), tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 4 (*The Specialisation*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 4 (*The Specialisation*) beradapada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih) , kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 50% (9 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 50% (9 pelatih). Berdasarkan

persentase rata-rata yaitu 84,44%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 4 (*The Specialisation*) termasuk pada kategori “sangat baik”.

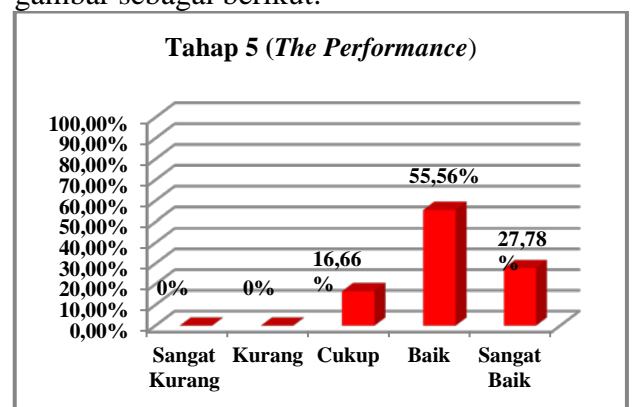
e. Tahap 5 (*The Performance*)

Dari analisis data pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 5 (*The Performance*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Tahap 5 (*The Performance*)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Sangat Baik	5	27,78%
2	Baik	10	55,56%
3	Cukup	3	16,66%
4	Kurang	0	0
5	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		18	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data Pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 5 (*The Performance*), tampak pada gambar sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Pelaksanaan Tahapan Latihan Pola IAAF Pada Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor tahap 5 (*The Performance*)

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 16,67% (3 pelatih), kategori “baik” sebesar 55,56% (10 pelatih), kategori “sangat baik” sebesar 22,78% (5 pelatih). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 78,33%, pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor Tahap 5 (*The Performance*) termasuk pada kategori “baik”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di daerah istimewa Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pelaksanaan tahapan pola IAAF pada klub atletik di daerah istimewa Yogyakarta masuk dalam kategori “baik”. Hasil penelitian didapatkan bahwa pelaksanaantahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di daerah istimewa Yogyakarta Pelaksanaan tahapan pola IAAF pada klub atletik di daerah istimewa Yogyakarta tahun 2016 berdasarkan faktor tahapan latihan yang meliputi; *Kids’ Athletic, Multi-event, Event Group Development, Specialisation, dan Performance*.

Pada tahap *kids’ atletik* pelatih seharusnya benar benar melaksanakan tahap tersebut dikarenakan pada tahap ini atlet hanya melakukan latihan yang menyenangkan dalam bentuk permainan jalan, lari, lompat dan lempar. Tahap ini pelatih tidak perlu membuat program latihan bulanan maupun tahunan, pelatih hanya membuat sesi latihan dan itu sudah cukup karena pada tahap ini atlet disiapkan bukan untuk kompetisi melainkan atlet disiapkan

agar siap untuk melakukan gerakan di tahap berikutnya sehingga atlet cepat untuk adaptasi dengan gerakan baru dan lebih sulit. Adapun hasil dari penelitian ini, tahap *kids’ atletik* dalam kategori “baik”.

Pada tahap *multi-event* pelatih seharusnya mengembangkan kemampuan yang di dapat atlet pada tahap *kids’ atletik* tahap ini sehingga atlet mempunyai banyak gerak yang di miliki untuk menunjang dalam *event* yang akan dipilih atlet pada tahap *specialisation*, namun pada tahap ini pelaksanaan damam kategori “baik” seharusnya untuk mendapatkan prestasi yang tinggi haruslah kategori “sangat baik” pada setiap tahap.

Tahap *even group development* pelaksanaannya dalam kategori “baik”, tahap ini mirip dengan tahapan sebelumnya namun tahap ini lebih spesifik ke jumlah *event* yang lebih penting dimana atlet mulai melakukan latihan yang serius untuk mendapatkan ketrampilan fisik maupun mental sehingga siap melakukan latihan pada tahap *specialisation*.

Tahap *specialisation* seharusnya atlet siap melakukan latihan yang spesifik Karena pada tahapan sebelumnya atlet benar-benar disiapkan untuk tahap ini, tahap ini jumlah *event* lebih kecil dari sebelumnya sehingga peningkatan peningkatan mudah di dapat pada tahap ini. Adapun pelaksanaan tahap ini dalam kategori “sangat baik”

Tahap akhir yaitu *performance* dimana atlet seharusnya dalam posisi puncak dalam pretasi, dalam tahap ini peningkatan tidak begitu kelihatan namun lebih menjaga performa atlet. Adapun pelaksanaan tahap ini dalam kategori “baik”

Dalam pencapaian prestasi pelatih dan atlet harus berkejasama dalam melakukan proses berlatih dan melatih, sedangkan dalam pemaparan diatas dapat dilihat bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF

dalam kategori “baik”. Dalam pelaksanaan kategorinya “baik” namun prestasi atletik DIY masih terbilang kurang bagus dikarenakan pada pelaksanaan dilapangan pelatih masih membutuhkan penunjang dari pihak lain (pengurus, pemerintah, sponsor, orang tua atlet, dll). Melaksanakan tahapan latihan tidaklah mudah dikarenakan pelatih akan dapat tekanan dari atlet, orang tua maupun pemerintah, mereka akan menuntut pelatih untuk menjadikan atlet menjadi juara pada setiap tahap latihan sedangkan tidak semua tahap atlet diharuskan berprestasi melainkan ada beberapa tahap yang hanya menyiapkan atlet agar siap untuk melakukan latihan pada tahap latihan berikutnya.

Pelatih seharusnya melaksanakan tahapan latihan pola IAAF untuk mendapatkan prestasi maksimal dari atletnya, dalam latihan ada tingkatan pembebanan tiap kelompok usia yang berbeda-beda agar latihan yang dilakukan sesuai dengan umur biologis atau umur latihan atlet sehingga peningkatan-peningkatan prestasi ataupun peningkatan kemampuan gerak yang sesuai usia atlet tersebut. Setiap tahapan latihan pola IAAF, disetiap tahap latihan dibuat untuk menyiapkan dan memperkaya gerak dasar untuk beradaptasi dengan latihan ditahap berikutnya sehingga atlet siap dan mampu melakukan gerakan yang lebih kompleks dan tentunya mendapat prestasi maksimal.

Pelatih mempunyai peran yang sangat penting dalam terciptanya atlet yang berprestasi. Pelatih harus memberikan program latihan yang tepat untuk atletnya sehingga atlet mendapatkan peningkatan-peningkatan dalam latihan maupun dalam prestasi. Namun dalam kenyataan pelatih jarang melaksanakan tahapan latihan pola IAAF dalam latihan yang dibuatnya, pada saat latihan pelatih lebih menekankan latihan spesifik pada semua usia atlet

dengan tujuan atlet tersebut mendapatkan peningkatan dan prestasi dengan cepat atau instan. Sangat disayangkan jika pelatih hanya menginginkan prestasi instan atau cepat dan tidak melaksanakan tahapan-tahapan latihan yang sesuai dengan umur biologis maupun umur latihan, prestasi yang didapat dari latihan yang tidak sesuai tidak akan bertahan lama dan atlet akan banyak mengalami masalah untuk melakukan latihan tahapan latihan yang lebih tinggi. Seorang atlet seharusnya disiapkan untuk prestasi jangka panjang dan bukan untuk prestasi dini, buat apa kalau usia remaja sudah prestasi tinggi namun saat usia senior atlet tersebut tidak berprestasi/penurunan prestasi bahkan berhenti latihan.

Pelatih yang baik, yaitu orang yang harus mengetahui, memahami dan melaksanakan kaedah latihan yang benar dengan usia atlet maupun usia latihan atlet. Seorang pelatih harus memperhatikan keadaan biologis atletnya dalam melakukan program latihan yang diberikan pelatih, karena tidak semua bentuk latihan dapat dilakukan oleh semua atlet. Pelatih dan atlet harus berkomitmen dan berkerja sama dalam melaksanakan tahap demi tahap latihan untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa pelaksanaan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan persentase rata-rata yaitu 78,95% termasuk pada kategori “baik”. Hasil analisis data dan pembahasan dijabarkan sebagai berikut; pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 pelatih) , kategori “kurang” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “cukup” sebesar 0% (0 pelatih), kategori “baik” sebesar 66,67% (12 pelatih),

kategori “sangat baik” sebesar 33,3% (6 pelatih).

Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang penerapan tahapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Agar melakukan penelitian tentang penerapan latihan pola IAAF pada klub atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan menggunakan metode lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Performance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depdiknas. (2000). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Balai Pustaka
- IAAF. (1993). *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan*. Jakarta. PB.PASI
- IAAF. (2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Koni Pusat. (1997). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Garuda Emas. Koni.
- Ria Lumintuarso. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. Yoyakarta: UNY PRESS,
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung,
- Sugiyono.(2007). “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*”. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002).*Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Suharsimi Arikunto, (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. (1989). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai Dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Thompson PJL. 1991. *Introduction to Coacing Theory*. London: IAAF
- Thompson PJL. (1991). *Introduction to Coaching Theory*, London: IAAF.
- Thompson PJL. (2009). *Introductin To Coaching*. IAAF
- UNY. (2011). *Buku pedoman penulisan tugas akhir skripsi*. Yogyakarta: UNY.
- Usman, Nurdin. 2002. *Konteks Implementasi Berbasis kurikulum*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.