



Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula

Uray Gustian, Edi Purnomo, Isti Dwi Puspitaswati, Eka Supriatna,
& Y. Touvan Juni Samodra

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Tanjungpura, Jalan Prof. Dr. H Hadari Nawawi Pontianak

Email: uray.gustian@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Prestasi atlet dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam program latihan. Akan tetapi, kemampuan pelatih masih kurang dalam menyusun program latihan. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pendampingan yang dilakukan untuk memberikan bantuan bagi pelatih pemula dalam menyusun program latihan. Kegiatan pendampingan dilakukan terhadap para pelatih pemula di lingkungan KONI Kalimantan Barat yang terdiri atas 56 orang pelatih. Kegiatan pendampingan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu sosialisasi, workshop, dan monitoring serta evaluasi. Hasil dari kegiatan pendampingan berupa adanya peningkatan kemampuan para pelatih pemula dalam menyusun program latihan dan mengimplementasikan program latihan dalam kondisi latihan sesungguhnya. Hasil ini disebabkan kegiatan dilaksanakan sesuai dengan pelatih mengenai penyusunan program dan cara mengimplementasikan program latihan yang benar secara teoritis. Harapannya dengan adanya peningkatan tersebut makin meningkatkan pencapaian prestasi olahraga di Kalimantan Barat.

Kata Kunci: Kegiatan pendampingan, Pelatih Pemula, Program Latihan

1. Pendahuluan

Program latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi atlet. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Hal ini disebabkan program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik (Tudor & Gregory, 2009), pedoman latihan yang direncanakan untuk mencapai performa terbaik dari seorang atlet dalam suatu kompetisi (Lubis, 2013), dan membantu pelatih agar melaksanakan latihan tetap berada pada rencana yang telah ditetapkan (Martens, 2004). Berdasarkan pernyataan tersebut, program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan. Program latihan itu sendiri berisikan mengenai latihan-latihan yang akan dilakukan oleh atlet serta hasil yang harus dicapai oleh pelatih.

Merunut pada pencapaian prestasi olahraga di bawah binaan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kalimantan Barat pada Pekan Olahraga Nasional (PON XVII) tahun 2008 berada di posisi 21 dengan medali 5 emas, 14 perak, dan 11 perunggu. PON ke XVIII tahun 2012 berada di posisi ke 16 dengan 6 emas, 6 perak, dan 13 perunggu. PON ke XIX berada di posisi ke 22 dengan 6 emas, 8 perak, 16 perunggu, prestasi olahraga yang berada di bawah binaan KONI Kalimantan Barat belum begitu membanggakan (Yunus & Supriatna, 2019). Hal ini karena dalam tiga kali keikutsertaan masih beda pada level menengah kebawah. Pencapaian ini tentunya belum bisa membanggakan

Point penting yang harus ditekankan adalah untuk berprestasi dalam bidang olahraga tidak bisa diperoleh secara instan melainkan melalui proses panjang. Pencapaian prestasi atlet dapat dicapai setelah dilakukan proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan yang tertuang dalam bentuk latihan (Widowati, 2015). Selain itu, pembinaan juga harus dilakukan terpadu, mendasar, dan dimulai sejak usia dini (Jamalong, 2016). Dalam hal ini pembinaan melibatkan banyak pihak dan banyak factor yang mempengaruhinya yaitu 1. Atlet 2. Pelatih 3. Dana 4. Organisasi 5. Perhatian Orang tua 6. Kompetisi, dan 7. Alat dan fasilitas (Lishard, 2017).





Peran pelatih dalam melakukan pembinaan prestasi atlet sangat vital. Baik dan buruknya pencapaian prestasi atlet sangat bergantung dengan cara pelatih dalam merencanakan dan melaksanakan latihan yang benar dan tepat. Hal ini disebabkan pelatih merupakan orang yang bertanggungjawab mengembangkan kemampuan mental, fisik, teknis, dan taktis dari seorang atlet (Becker, 2009). Latihan yang dijalankan oleh seorang pelatih harus dituangkan dalam bentuk program latihan. Adapun tujuan dari seorang pelatih menyusun program latihan adalah merancang latihan yang akan dilakukan lengkap dengan metode latihan yang digunakan dan tolak ukur keberhasilannya. Selain itu juga, program latihan dapat digunakan agar latihan yang disusun oleh pelatih dapat berjalan dengan teratur, sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan latihan melalui tahap-tahap yang diinginkan agar atlet tidak mengalami *overtraining*, menghambat perkembangan atlet, atau bahkan atlet tidak bisa menunjukkan performa maksimal (Yunus & Supriatna, 2019).

Berkenaan dengan itu, perlu suatu usaha yang kongkrit guna meningkatkan pencapaian prestasi atlet KONI Kalimantan Barat melalui peningkatan kualitas pelatih dan latihan. Untuk itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk pendampingan bagi pelatih dalam membuat program latihan. Tujuan dari program pengabdian pada masyarakat adalah untuk melakukan pendampingan pada pelatih pemula cabang-cabang olahraga di lingkungan KONI Provinsi Kalimantan Barat dalam menyusun program latihan.. Sasaran dari program ini yaitu para pelatih pemula yang saat ini menjabat sebagai asisten pelatih.

Dasar dilaksanakannya kegiatan PKM disebabkan hasil diskusi dan observasi lapangan ditemukan bahwa sebagian besar pelatih pemula merupakan mantan atlet. Hal ini berimplikasi pada pelaksanaan latihan yang dilakukan berdasarkan pada pengalaman ketika menjadi atlet. Latihan seperti ini sepenuhnya tidak bisa diterapkan karena setiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda-beda dan capaian tujuan latihan juga berbeda. Selain itu juga, pelatih pemula minim pengetahuan tentang teori dasar kepelatihan menyebabkan latihan yang dilakukan tidak berdasarkan program dan pelatih juga kesulitan dalam menyusun program latihan. Berkaitan dengan permasalahan tersebut diperlukan upaya kongkrit dalam membantu para pelatih pemula. Adapun kegiatan yang dilakukan sebagai berikut: 1. Mengidentifikasi pelatih-pelatih pemula yang aktif dalam melakukan latihan, 2. Tim melakukan kunjungan ke tempat latihan para pelatih pemula melakukan latihan dan meninjau pelaksanaan latihan, 3. Tim melakukan sosialisasi dalam bentuk diskusi berkenaan pentingnya program latihan, 4. Mengundang para pelatih untuk mengikuti workshop penyusunan program latihan. Pelaksanaan kegiatan workshop dilakukan dengan pemamaparan materi dasar kepelatihan, latihan menyusun program latihan, dan diskusi. 5. Tim melakukan monitoring dan evaluasi (monev) berkaitan dengan implementasi dari program latihan yang telah disusun oleh pelatih pada kondisi latihan sesungguhnya. Monev dilakukan dengan melakukan observasi dan diskusi.

1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari program pengabdian pada masyarakat adalah untuk melakukan pendampingan pada pelatih pemula cabang-cabang olahraga di lingkungan KONI Provinsi Kalimantan Barat dalam menyusun program latihan.

1.2. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat program pengabdian pada masyarakat yang dilakukan adalah:

- Memberikan pengetahuan dan pemahaman terkait dengan urgensi dari penyusunan program latihan sebelum melaksanakan pembinaan atlet;
- Memberikan pendampingan pada para pelatih di lingkungan KONI Kalimantan Barat khususnya pelatih pemula dalam menyusun program latihan dengan tepat;
- Memberikan evaluasi terkait pelaksanaan pembinaan olahraga yang telah dilakukan oleh para pelatih.

1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

Luaran yang akan dicapai dari program pengabdian pada masyarakat ini adalah peserta mampu menghasilkan program latihan untuk cabang olahraga di lingkungan KONI Provinsi Kalimantan Barat.

2. Realisasi kegiatan

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Bentuk kegiatan





Bentuk kegiatan yang dilakukan dalam program pengabdian pada masyarakat yang akan dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu sosialisasi, workshop, dan monitoring dan evaluasi.

- 1) Tahap sosialisasi yaitu mensosialisasikan mengenai program latihan. Dalam kegiatan ini menugaskan kepada mahasiswa sesuai dengan kecabangan masing-masing untuk menggali informasi mengenai program latihan yang disusun oleh pelatih.
- 2) Tahap *workshop* yaitu melakukan pelatihan terhadap para pelatih pemula dalam menyusun program latihan.
- 3) Tahap monitoring dan evaluasi yaitu tahap memonitoring mengenai kesesuaian proses latihan yang dilakukan oleh pelatih dengan program latihan yang direncanakan sebelumnya.

b. Jadwal kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara keseluruhan dilakukan dalam waktu 5 bulan yaitu bulan Juli hingga bulan November tahun 2019. Hal ini mengingat banyak tim pelaksana harus mendatangi tempat para peserta dan keterbatasan waktu kerja. Adapun waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dijabarkan pada tabel 1, sebagai berikut:

Tabel 1 Rincian Waktu Kegiatan

Uraian Kegiatan	Bulan ke				
	1	2	3	4	5
Persiapan					
Sosialisasi					
workshop					
monitoring					
evaluasi					
Penyusunan laporan					

c. Tempat kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di beberapa tempat yaitu tahap sosialisasi di tempat pelatih melaksanakan latihan, kegiatan workshop di gedung kuliah terpadu Universitas tanjungpura, serta kegiatan monitoring dan evaluasi di lakukan di tempat pelatih melaksanakan latihan.

2.2. Materi

a. Program Latihan

Program latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi atlet. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya. Program latihan itu sendiri berisikan mengenai latihan-latihan yang akan dilakukan oleh atlet serta hasil yang harus dicapai oleh pelatih.

Program Latihan latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Hal ini yang selalu dilakukan pelatih elit, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Hal ini disebabkan program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik (Tudor & Gregory, 2009), pedoman latihan yang direncanakan untuk mencapai performa terbaik dari seorang atlet dalam suatu kompetisi (Lubis, 2013), dan membantu pelatih agar melaksanakan latihan tetap berada pada rencana yang telah ditetapkan (Martens, 2004). Berdasarkan pernyataan tersebut, program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan.

Program Latihan latihan bukanlah sesuatu hal yang baru, konsep program Latihan latihan diketahui sudah lama, bahkan di beberapa referensi dikatakan Program Latihan latihan telah dimulai jauh sebelum era Yunani kuno. Akan tetapi, perkembangan periodisasi mengalami perkembangan yang sangat progresif, di mana struktur satu fase kompetisi sekarang sudah mengalami perubahan, di antaranya dapat dengan dua kompetisi utama per tahun (bi-cycle plans), atau bahkan tiga kompetisi utama per tahun (tri-cycle plans).





Pelatih harus memiliki keahlian yang professional dan memiliki pengalaman yang tinggi agar program yang disusun efektif untuk diterapkan. Pelatih harus mengerti tentang proses latihan mulai dari Tahapan: Persiapan Umum, Persiapan Khusus, Prakompetisi dan Kompetisi untuk tercapainya Puncak Pencapaian Prestasi (Peak Performance) (Lubis, 2013). Program Latihan latihan dimaksudkan untuk mengarahkan latihan dengan tujuan yang sangat spesifik. Adanya program latihan diharapkan mampu meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan memaksimalkan adaptasi fisiologis, teknik dan strategi serta faktor-faktor psikologis.

Penyusunan program latihan mencerminkan pengalaman yang dimiliki oleh pelatih baik pengalaman yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, potensi atletnya, percepatan perkembangan prestasi, sarana, dan prasarana yang tersedia. Selain itu juga, penyusunan program latihan harus objektif dan berdasarkan atas prestasi aktual atletnya baik dalam uji coba maupun pertandingan, kemajuan disemua faktor latihan dan pertimbangan terhadap kalender pertandingan. Selanjutnya suatu rencana latihan harus sederhana, merangsang dan harus fleksibel dalam isinya serta dapat dimodifikasi sesuai dengan kecepatan kemajuan atlet, juga perbaikan pengetahuan metodologinya.

Program Latihan latihan yang baik, maka seorang pelatih akan lebih memungkinkan untuk melakukan hal-hal sebagai berikut (Martens, 2004): a) Mengontrol atau mengawasi atlet secara aktif, sehingga hasilnya latihan akan menjadi lebih efektif dan menyenangkan, b) Dapat Memberikan situasi pelatihan yang menantang, c) Dapat melatih keterampilan secara progresif sehingga latihan menjadi lebih maksimal, dan keselamatan atlet juga terjaga, d) Dapat mengkondisikan atlet sehingga beban latihan tidak berlebihan, e) Dapat memilih waktu, tempat latihan, dan penggunaan perlengkapan latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan, f) Dapat mengurangi permasalahan yang berhubungan dengan disiplin atlet, g) Dapat meningkatkan rasa percaya diri (Self confidence), sehubungan dengan kemampuan manage situasi latihan.

b. Langkah-langkah dalam Menyusun Program Latihan

Penyusunan program latihan yang efektif seorang pelatih harus menyusun rencana jangka panjang yang dapat mengembangkan secara maksimal potensi yang dimiliki oleh atlet. Untuk mengetahui prestasi atlet selama pelatihan jangka panjang, seorang pelatih harus memonitor atlet ketika pelatihan, saat pertandingan/kejuaraan, dan secara periodic melakukan tes-tes yang berkenaan dengan cabang olahraga yang diikuti oleh atlet tersebut yang dapat menjelaskan kemajuan atlet dan bisa dipergunakan sebagai pedoman dalam pengaturan rangsangan/perlakuan pelatihan. Apabila pelatih hendak menyusun suatu program latihan, maka harus mengikuti persyaratan tertentu, sesuai dengan dasar-dasar dari proses program latihan.

Langkah-langkah yang harus diperhatikan agar pelaksanaan pelatihan menjadi efektif. Keenam langkah tersebut adalah: 1) Identifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh atlet. 2) Kenali karakter semua atlet yang dilatih. 3) Lakukan nalisis situasi. 4) Tentukan prioritas pelatihan. 5) Pilihlah metode yang tepat untuk pelatihan tersebut. 6) Susunlah rencana latihan (Martens, 2004). Selain itu juga, pelatih harus memperhatikan factor-faktor berikut dalam merancang tahap latihan: (1) usia olahragawan, (2) kegiatan keterampilan olahragawan yang akan dilatihkan, (3) tujuan spesifik dari latihan khusus, (4) tingkat pasca belajar yang telah dicapai, (5) latar belakang pengalaman yang telah dipelajari, (6) sejumlah kondisi lingkungan termasuk kegiatan olahragawan di antara latihan-latihan (Dermawan, 2019).

c. Tujuan Program Latihan

Program Latihan disusun tentunya harus memiliki tujuan, yaitu: 1) Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan pada masa kompetisi utama, 2) Mempersiapkan Atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan, 3) Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus direncanakan dan dibangun dengan logis serta tahapan yang berjenjang (Lubis, 2013).

d. Periodisasi Latihan

Periodisasi adalah pengaturan latihan dan tahapan jangka panjang daripada suatu program latihan dimana setiap proses latihan mempunyai tujuan yang berbeda. Dasar utama dari Periodisasi adalah perubahan variabel latihan termasuk di dalamnya beban latihan, volume dan intensitas latihan. Tujuannya adalah menggiring atlet menggapai efek





yang diharapkan daripada latihan. Siklus latihan berikut variabel yang terkait di dalamnya Saling berhubungan dan bersinergi antara tiap siklus dengan yang lainnya. Setiap siklus saling berhubungan dalam mempertinggi kualitas atlet inilah tujuan utama daripada teori periodisasi latihan. Penyusunan periodisasi harus memperhatikan beberapa hal yaitu: 1. Volume Latihan merupakan seluruh kegiatan yang dilakukan dalam latihan, meliputi waktu dan lama latihan berlangsung. Jarak yang ditempuh atau berat yang diangkat/unit waktu. Jumlah ulangan suatu latihan atau elemen teknik yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Volume latihan dapat ditentukan melalui jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan, jumlah repetisi persesi, jumlah set/sesi, jumlah pembebanan persesi, dan jumlah seri/sirkuit persesi. 2. Intensitas Latihan adalah tingkat kesulitan daripada suatu latihan. Intensitas latihan usaha atau tenaga yang diperagakan oleh atlet pada sesi latihan.

Fungsi dari kekuatan stimuli syaraf yang digunakan dalam latihan, kekuatan dari stimuli/rangsang bergantung pada beratnya beban, kecepatan melakukan suatu gerakan dan variasi interval atau istirahat antar ulangan. Ukuran intensitas latihan dapat ditentukan oleh: a. One Repetition Maximum (1 RM) adalah kemampuan melakukan atau mengangkat beban secara maksimal dalam satu kali kerja. b. Denyut Jantung Per Menit Dihitung atas dasar usia olahragawan dan denyut jantung istirahat (dihitung pada saat pagi hari, yaitu setelah tidur) Untuk menentukan intensitas berdasarkan kenaikan denyut jantung dipergunakan grafik yang disebut Training Zone, yaitu dengan menghitung berapa % dari denyut jantung maksimum (MHR: Maximum Heart Rate). c. Kecepatan (WaktuTernpuh) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan waktu tertentu untuk menempuh jarak tertentu dengan cepat.

Jarak tempuh adalah kemampuan seseorang dalam menempuh jarak tertentu dengan waktu tertentu. e. Jumlah Repetisi (Ulangan) Per Menit Adalah jumlah repetisi (ulangan) yang dapat dilakukan seseorang dalam waktu satu menit. f. Lama Recovery dan Interval Lama singkatnya pemberian waktu untuk recovery dan interval pada umumnya digunakan untuk menentukan intensitas latihan teknik. 3. Kepadatan Latihan/Densitas Frekuensi dimana seorang atlet terbuka terhadap serentetan stimuli per unit waktu. Menyangkut hubungan yang tampak dalam waktu antara kerja dan fase pemulihan dari latihan. Kepadatan yang memadai akan menjamin efisiensi dari latihan. 4. Kompleksitas menyangkut tingkat kecanggihan olah gerak yang dilaksanakan dalam latihan. Kerumitan suatu keterampilan, tuntutan koordinasinya merupakan suatu sebab penting dalam penambahan intensitas dalam latihan, makin rumit suatu olah gerak yang diperagakan dalam suatu proses latihan, makin besar perbedaan individu dan efisiensi mekanika.

2.3. Masyarakat Sasaran

Kegiatan program pengabdian pada masyarakat yang dilakukan memfokuskan kepada para pelatih pemula di lingkungan KONI Kalimantan Barat yang ditargetkan terdiri atas 28 cabang olahraga dengan masing-masing 2 orang pelatih pemula. Hal ini disebabkan para pelatih pemula kebanyakan dari mantan atlet yang terjun menjadi pelatih dan belum banyak memiliki pengetahuan dan pengalaman dalam melatih. Selain itu juga, pelatih pemula merupakan calon pengganti pelatih senior yang ada saat ini sehingga pencapaian prestasi olahraga di Lingkungan KONI Kalimantan Barat sangat bergantung pada pelatih pemula tersebut. Kesulitan yang dihadapi oleh para pelatih pemula yaitu kesulitan dalam menyusun program latihan yang tepat karena minimnya pengetahuan akan kepelatihan olahraga. Untuk itu, diperlukan pendampingan dalam penyusunan program latihan bagi pelatih pemula tersebut.

3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Sosialisasi dilakukan dengan cara mengunjungi lokasi pelatih dalam melaksanakan latihan. Pada tahap sosialisasi, tim melakukan pengenalan, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan sosialisasi, dan melakukan diskusi serta mengecek program latihan latihan yang disusun oleh pelatith.

Pada pelaksanaan sosialisasi disambut baik oleh para pelatih, mau berdiskusi, dan berbagi pengetahuan mengenai perkembangan dunia kepelatihan dan peningkatan prestasi atlet. Berkaitan dengan program latihan, ditemukan fakta bahwa para pelatih dalam menyusun program latihan berdasarkan program latihan yang dibuat oleh pelatih lain yang cabang





olahraganya sejenis sehingga tidak sepenuhnya bisa diimplementasikan pada atletnya. Selain itu juga, para pelatih ada yang membuat program latihan berdasarkan pengalaman menjadi atlet sehingga program yang diterima diberikan kepada atlet tanpa mempertimbangkan kondisi atlet. Ada juga pelatih yang melatih berdasarkan pada kondisi pada saat akan melatih. Berikut dijabarkan pada tabel 1 mengenai hasil penilaian terhadap program latihan yang disusun oleh pelatih,

Tabel 1.
Rekapitulasi Pelatih Yang Membuat Program Latihan Pada Saat Melaksanakan Latihan Ketika Dilakukan Sosialisasi

Kriteria	Jumlah	Persentase
Sesuai ketentuan	10	18%
Kurang sesuai ketentuan	25	45%
Tidak sesuai ketentuan	21	37%
Jumlah	56	100%

Kegiatan workshop dilakukan selama dua hari. Pelaksanaan workshop dihadiri para pelatih pemula berjumlah 56 orang yang begitu antusias mengikuti kegiatan workshop. Kegiatan workshop diawali dengan pembukaan, pemaparan materi dan diskusi, dan penyusunan program latihan yang didampingi oleh tim pelaksana. Program latihan yang disusun merupakan program latihan secara umum yang nantinya akan dikembangkan oleh para pelatih sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Hasil kegiatan workshop yang dilakukan diperoleh hasil sebagian besar para pelatih pemula bisa menyusun program latihan. Hanya sebagian kecil saja yang belum berhasil menyusun program latihan. Berikut dijabarkan pada tabel 2 mengenai hasil kegiatan workshop,

Tabel 2.
Jumlah Keberhasilan Pelatih dalam Menyusun program Latihan Pada Kegiatan Workshop

Kriteria	Jumlah	Persentase
Baik sekali	27	48%
baik	23	41%
Kurang baik	6	11%
Tidak baik	0	0%
Jumlah	56	100%

Kegiatan monitoring dan evaluasi (monev) merupakan kegiatan untuk memastikan implementasi dari program latihan yang telah disusun oleh pelatih dalam kondisi latihan sesungguhnya. Hasil dari monev menunjukkan tingkat kemampuan para pelatih dalam mengimplementasikan program latihan sudah sangat baik. Hal ini menggambarkan dari 66% pelatih sudah sepenuhnya mengimplementasikan, 29% belum sepenuhnya mengimplementasikan, dan hanya 5% yang tidak mengimplementasikan.

Tabel 3.
Hasil Monev Implementasi Program Latihan dalam Kondisi Latihan Sesungguhnya

Kriteria	Jumlah	Persentase
Mengimplementasikan	37	66%
Mengimplementasikan Tapi Tidak Sepenuhnya	16	29%
Tidak Mengimplementasikan	3	5%
Jumlah	56	100%

Kegiatan pendampingan penyusunan program latihan terhadap pelatih pemula merupakan bentuk kepedulian Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam memajukan perkembangan prestasi olahraga di Kalimantan Barat. Kegiatan dilakukan lebih menekankan kepada sharing pengetahuan dan pengalaman secara akademik dengan harapan terjadi





peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari para pelatih terhadap program latihan secara teoritik.

Hasil dari kegiatan ini, secara umum terjadi peningkatan kemampuan dari para pelatih pemula dalam menyusun program latihan serta mampu mengimplementasikan program latihan yang telah disusun pada kondisi latihan sesungguhnya. Hasil ini diperoleh karena pelaksanaan kegiatan berdasarkan kebutuhan dari para pelatih mengenai penyusunan program latihan yang benar secara teoritis. Selain itu juga, didukung dengan pengetahuan dan pengalaman dari tim pendamping dapat membantu para pelatih pemula dalam menyusun program latihan. Harapannya dengan adanya peningkatan tersebut makin meningkatkan pencapaian prestasi olahraga di Kalimantan Barat.

Berdasarkan hasil kegiatan pendampingan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan para pelatih pemula dalam menyusun program latihan dan kemampuan dalam mengimplementasikan program latihan dalam kondisi latihan sesungguhnya. Hal ini terjadi disebabkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari para pelatih terhadap teori kepelatihan dan dasar-dasar penyusunan program latihan. Adapun saran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu 1) para pelatih hendaknya senantiasa mengembangkan pengetahuan dan kemampuan dalam melatih karena dunia olahraga selalu mengalami perkembangan, 2) Para pelatih harus meningkatkan pengetahuan dan penggunaan sport science dalam dunia kepelatihan, 3) Perlu peran dan dukungan dari pihak terkait mengenai ketersediaan sarana dan prasarana latihan yang menunjang keberhasilan pelaksanaan implementasi dari program latihan.

4. Daftar Pustaka

- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93–119.
- Jamalong, A. (2016). Peningkatan prestasi olahraga nasional secara dini melalui pusat pembinaan dan latihan pelajar (PPLP) dan pusat pembinaan dan latihan mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168.
- Lishard, F. M. (2017). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Menurunnya Prestasi Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(1).
- Lubis, J. (2013). Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. *Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada*.
- Martens, R. (2004). *Successful Coaching: United State: Human Kinetics*.
- Tudor, B. O., & Gregory, H. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training. York University, United State: Human Kinetics*.
- Widowati, A. (2015). Modal Sosial Budaya dan Kondisi Lingkungan Sehat Dalam Pembinaan Prestasi Olahraga Pelajar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 218–226.
- Yunus, S., & Supriatna, E. (2019). Analisis Proses Latihan Pada Klub Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume II Nomor I*.

