



Persiapan Latihan Mandiri Pada Masa *New Normal* Tim Tinju Nusa Tenggara Timur Menuju Pekan Olahraga Nasional XX Papua 2021

¹Christin P. M. Rajagukguk, ²Ramona M. Mae, ³Andreas J. F. Lumba

¹Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, ²Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, ³Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

Email: ¹cristin@ukaw.ac.id, ²ramona@ukaw.ac.id, ³andreas@ukaw.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Persiapan latihan, new normal, tim tinju NTT, PON XX

Keywords:

Training preparation, new normal, NTT boxing team, PON XX

Abstrak

KONI NTT menargetkan 10 medali emas dalam perhelatan PON XX 2021 yang akan digelar bulan Oktober 2021. Cabang olahraga tinju sendiri ditargetkan meraih 2 medali emas, sisanya adalah dari cabang olahraga lainnya. Menyikapi peristiwa mendunia saat ini yaitu Covid 19 tentu berdampak pada persiapan atlet tinju NTT yang akan berlaga pada event PON XX Papua. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan pendekatan penelitian deskriptif yang dilakukan dengan cara mendeskriptifkan kembali secara tertulis dari hasil survey lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para atlet mengalami kesulitan untuk menjalankan periodisasi latihan yang diberikan oleh para pelatih dan kesulitan untuk menjalankan program latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Pelatih tidak memberikan format latihan dan evaluasi kepada para atlet untuk mengetahui kualitas latihan mandiri, serta kurangnya dukungan gizi, psikolog, dan tim medis untuk memonitoring dan mengontrol menu makanan, mental dan kesehatan dari para atlet.

Abstract

KONI NTT targets 10 gold medals in the XX 2021 PON event which will be held in October 2021. Boxing itself is targeted to win 2 gold medals, the rest are from other sports. Responding to the current global event, namely Covid 19, of course, has an impact on the preparation of NTT boxing athletes who will compete in the XX Papua PON event. The method used in this research is a qualitative method, with a descriptive research approach which is carried out by re-descriptive in writing from the results of a field survey. The results showed that the athletes had difficulty carrying out the training period given by the coaches and had difficulty carrying out physical, technical, tactical and mental training programs. The coach does not provide training formats and evaluations for athletes to determine the quality of independent training, as well as the lack of nutritional support, psychologists, and medical teams to monitor and control the diet, mental and health of the athletes.

Alamat Korespondensi:
Universitas Artha Wacana Kupang
E-mail: christin@ukaw.ac.id

PENDAHULUAN

Memasuki tatanan kehidupan baru pasca merebaknya pandemi Covid-19 di Wilayah Nusa Tenggara Timur dan tertundanya pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional XX tahun 2020 ke Oktober 2021, maka seluruh program persiapan latihan atlet PON harus dirubah. Tidak terkecuali program latihan bagi atlet tinju NTT yang akan berlaga di PON XX nanti, tentu akan dimulai dari fase awal atau dari fase persiapan umum. Seperti yang dikatakan oleh pelatih tinju NTT bahwa; program baru akan dilakukan dengan program fase persiapan umum, persiapan khusus, dan pra pertandingan, pertandingan utama, sampai masa istirahat persiapan menuju pelaksanaan PON ke-XX di Papua. Oni Selan (<http://rri.co.id> 8 Juni 2020).

Syarif Hidayat (2014) bahwa pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih.

Menghadapi PON tahun 2021 di Papua dengan jangka waktu yang lebih lama perlu program baru dengan target prestasi yang lebih baik. "Program normal sudah dilakukan berupa periodisasi latihan, harus dirubah total. Jika kita ingin sasaran baru dengan jangka waktu persiapan PON lebih lama, maka semua program pelatih yang akan diterapkan kepada atlet pun harus dirubah total menuju PON XX tahun 2021 di Papua". Dr. Jhoni Lumba (<https://rri.co.id> 8 Juni 2020). Untuk memaksimalkan program latihan baru menuju PON XX Oktober 2021, setiap pelatih dan pengurus harus dapat mengidentifikasi kondisi atlet yang sudah lolos PON selama masa latihan mandiri dengan sasaran menjaga kebugaran. Keputusan penundaan PON tidak mengurungkan semangat pengurus KONI, Pengurus Cabang Olahraga, Pelatih, dan atlet harus berlatih dan mempersiapkan diri untuk merebut prestasi pada multi event empat tahunan Pekan Olahraga Nasional di tanah air.

Menyikapi peristiwa mendunia saat ini yaitu Covid 19 tentu berdampak pada persiapan atlet tinju NTT yang akan berlaga pada event PON XX Papua. Tujuan pelatihan yang utama dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan teknik, mental, dan komponen biomotorik ke standar yang lebih tinggi. Latihan peningkatan kondisi fisik ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet, yang mencakup komponen biomotorik yaitu: kekuatan, daya tahan, kelentukan, stamina, kecepatan, power, kelincahan. (Bompa, 1999). Latihan yang sudah dilaksanakan beberapa bulan lalu seperti latihan teknik, taktik, fisik, dan mental akan sangat berpengaruh pada persiapan atlet apabila latihan berjalan tidak maksimal. Berdasarkan permasalahan yang terjadi akibat Covid-19 pada persiapan atlet tinju NTT menuju PON XX di Papua 2021, maka peneliti ingin mengkaji Bagaimana persiapan latihan mandiri tim tinju NTT pada era new normal menuju Pekan Olahraga Nasional XX di Papua Tahun 2021.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan pendekatan penelitian deskriptif yang dilakukan dengan cara mendeskriptifkan (menggambarkan/menceritakan) kembali secara tertulis dari hasil survey lapangan tentang persiapan latihan mandiri tim atlet tinju NTT pada masa new normal menuju Pekan Olahraga Nasional (PON) ke XX pada bulan Oktober 2021 yang akan berlangsung di Papua. Berdasarkan cara memperoleh datanya, maka penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian lapangan (*field research*) karena peneliti langsung melihat dan mendalami permasalahan di lapangan. Data diperoleh melalui: observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL

Pekan Olahraga Nasional (PON) yang sedianya akan digelar di Papua pada Oktober hingga November 2020 ditunda akibat wabah corona virus disease (Covid-

19). Namun hal ini tidak membuat para atlet tinju NTT berhenti berlatih. Latihan tetap dilaksanakan secara mandiri dengan menerapkan protokol kesehatan yang dianjurkan. Berkaitan dengan program latihan secara mandiri, pelatih memberikan kepada masing-masing atlet untuk melaksanakan latihan sesuai dengan tahapan program latihan pada masa pandemi covid19. Temuan dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh para atlet secara mandiri adalah Proses latihan atlet tinju secara mandiri kurang maksimal, disebabkan oleh karena para atlet belum memahami tentang program periodisasi yang dilaksanakan oleh para pelatih.

Program latihan secara mandiri tidak mendapat controlling, pengawasan monitoring dan evaluasi oleh para pelatih. Sehingga para atlet berlatih sesuai dengan pemahaman mereka masing-masing. Pola latihan yang dilaksanakan oleh para atlet, berjalan apa adanya tanpa motivasi atau dorongan dari para pelatih sehingga kualitas atau mutu latihan jauh daripada tujuan yang diharapkan. Pola latihan fisik, teknik, taktik, dan mental menjadi kendala tersendiri bagi para atlet karena kurangnya pemahaman para atlet tentang metode latihan tersebut. Metode Latihan kondisi fisik, seperti flexibility, Speed Agility Quickness, Strenght, endurance, power, dan stamina belum dipahami secara benar oleh para atlet sehingga berdampak pada tidak nampaknya mutu dari latihan-latihan tersebut. Metode latihan teknik, seperti jep, straight, huk dan uppercut tidak dilaksanakan secara baik, hal ini disebabkan karena tidak adanya pengawasan, controlling, dan evaluasi dari para pelatih sehingga para atlet berlatih apa adanya. Metode latihan strategi juga menjadi kendala terbesar para atlet, karena mereka tidak tahu strategi apa yang akan digunakan untuk menghadapi lawan.

Dalam menjalankan latihan mandiri, Sarana dan prasarana menjadi kendala utama dari setiap atlet yang berlatih secara mandiri. Oleh sebab itu, program latihan yang diberikan oleh para pelatih menjadi tidak menentu sebab minimnya sarana dan prasarana latihan. Para atlet mengalami

kendala berkaitan dengan asupan gizi dan vitamin-vitamin serta peran tim medis untuk mengontrol menu makanan dan kesehatan para atlet. Hal ini disebabkan oleh karena tidak ada dukungan ahli gizi dan dana dalam proses latihan mandiri tersebut, juga tidak ada dukungan dari psikolog sehingga para atlet yang berlatih secara mandiri kehilangan mental berlatih dan motivasi baik dari dalam diri sendiri maupun dukungan dari organisasi. Lingkungan dan suasana latihan secara mandiri sangat tidak mendukung motivasi dari para atlet sehingga berdampak pada menurunnya minat latihan secara mandiri.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan latihan mandiri oleh atlet kurang efektif dikarenakan pandemi covid-19 dan para atlet belum memahami tentang program latihan yang diberikan pelatih, belum bisa menjalankan pola latihan fisik, taktik, teknik dan mental tidak sesuai arahan yang diberikan pelatih. Dikarenakan kurang adanya pengawasan atau controlling serta evaluasi dari para pelatih. Pelatih harus berperan sebagai pihak yang berkontribusi dalam pencapaian prestasi atlet, harus selalu melakukan evaluasi minimal sebulan sekali, karena pembinaan prestasi olahraga, diperlukan adanya dukungan dari berbagai ilmu penunjang lainnya, sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat dicapai apabila didukung oleh berbagai ilmu penunjang. "Prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat didukung dengan berbagai ilmu penunjang. Antara lain : psikologis, anatomi, fisiologis, biomekanika, statistik, tes, pengukuran, belajar gerak, sejarah ilmu pengetahuan, sosiologis, kesehatan olahraga dan ilmu gizi (Irianto, 2002).

Latihan dapat diartikan sebagai sebuah proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis, dengan adanya peningkatan beban yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh, dengan berdasarkan pada prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik. Latihan (Training) adalah penerapan dari suatu

perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadiyanto, 2005).

Dalam proses latihan mandiri, metode latihan harus diperhatikan secara baik. Metode latihan yang digunakan pun harus sesuai dengan kondisi tubuh atlet. Setidaknya atlet harus memahami apa itu metode melatih fisik dan bagaimana caranya, seperti flexibility, Speed Agility Quickness, Strength, endurance, power, dan stamina. Begitupun Metode latihan teknik, seperti jep, straight, huk dan uppercut harus dilaksanakan secara baik, dan juga metode latihan taktik dan mental. Faktor fisik dan mental adalah dua faktor dalam tubuh manusia yang saling memengaruhi. Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, latihan mental merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi latihan. Menurut Joko (Syarif Hidayat, 2014) penguasaan teknik yang sempurna sangat dipengaruhi oleh: a. Kondisi fisik yang prima, b. Psikologi yang matang, c. Metode yang tepat, d. Kecerdasan atlet dalam menghadapi situasi yang dihadapi di lapangan.

Dalam proses latihanpun harus memiliki sarana dan prasarana yang menunjang. Proses pelatihan akan berhasil dengan baik jika terpenuhinya sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana harus mampu dioptimalkan demi tercapainya usaha pencapaian prestasi sarana dan prasarana tersebut harus memenuhi standar minimal dalam menunjang proses pelatihan (Djoko Pekik.2002 Untuk pencapaian prestasi yang maksimal tersedianya fasilitas dan peralatan yang memadai merupakan komponen pendukung yang harus ada karena tanpa adanya fasilitas yang memadai program pelatihan yang telah disusun oleh pelatih tidak akan berjalan dengan optimal. Sehingga berakibat pada usaha pencapaian prestasi puncak pada seorang atlet akan terhambat. Untuk mendukung sarana prasarana tersedia, tentu dibutuhkan dana yang mencukupi, tidak hanya untuk sarana

prasarana saja, tetapi juga untuk menunjang kebutuhan gizi, vitamin-vitamin serta peran tim medis untuk mengontrol menu makanan dan kesehatan para atlet. Setiap atlet yang berlatih harus punya asupan gizi yang baik untuk menunjang persiapan latihan untuk berprestasi. Untuk itu pelatih harus sangat memperhatikan hal ini untuk menunjang latihan mandiri para atlet di rumah masing-masing.

Untuk itu, setiap pelatih harus dapat mengidentifikasi kondisi atlet yang sudah lolos ke Pekan Olahraga Nasional XX selama masa latihan mandiri dengan sasaran adalah menjaga kebugaran dan tetap menjalankan program latihan mandiri yang sudah diberikan oleh para pelatih, keberhasilan pembinaan prestasi sangat ditentukan oleh berbagai macam unsur, salah satu unsur yang berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembinaan prestasi adalah penerapan manajemen yang baik. Sehubungan dengan manajemen dalam pembinaan prestasi olahraga, ada 5 sumber daya manajemen yang harus dikelola dengan baik, yaitu : (1) Sumber Daya Manusia, (2) kemampuan keuangan, (3) kerjasama internal, (4) sarana dan prasarana, (5) metode yang diterapkan. Kelima sumber daya manajemen diatas merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu persatu, karena satu sama lain saling mendukung dan saling menentukan. (Harzuki, 2012).

Pelatih adalah orang penting dibalik kesuksesan prestasi seorang atlet dalam menjalankan latihan. Latihan yang berkualitas adalah latihan yang sesuai dengan tahapan periodisasi serta didukung oleh berbagai disiplin ilmu akan membawa atlet secara perlahan tetapi menuju ke prestasi yang membanggakan tadi. Pelatihan olahraga yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga maka atlet yang berbakat adalah merupakan komponen pokok karena untuk menjadikan atlet yang mempunyai prestasi optimal bakat dari seorang atlet mempunyai peranan sekitar 60% dan faktor latihan 40% (Yunus 1992). Dalam proses pelatihan seorang pelatih memerlukan kemampuan yang berkaitan dengan mengatur kegiatan

pelatihan. Antara lain pengelolaan tujuan, pengelolaan waktu, pengelolaan sarana dan prasarana.

Proses latihan tidak terlepas dari sarana prasarana yang mendukung, maka harus diperhatikan sarana dan prasarana yang akan digunakan pada saat menjalani proses latihan mandiri. Karena sarana dan prasarana mendukung latihan yang berkualitas menuju prestasi yang diharapkan.

Berbicara tentang prestasi tentu tidak jauh kaitannya dengan motivasi. Motivasi merupakan arah dan intensitas dari suatu usaha yang dilakukan oleh atlet. Weinberg dan Gould (2007). Karena motivasi seorang atlet untuk prestasi, bisa membangun mental atlet tersebut. Maka para atlet membutuhkan psikolog untuk mensupport mental mereka agar bisa stabil dan konsisten dalam menjalani proses latihan mandiri guna mencapai prestasi yang maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Pelatih adalah orang penting dibalik kesuksesan prestasi seorang atlet dalam menjalankan latihan. Latihan yang berkualitas adalah latihan yang sesuai dengan tahapan periodisasi serta didukung oleh berbagai disiplin ilmu akan membawa atlet secara perlahan tetapi menuju ke prestasi yang membanggakan. Periodisasi latihan wajib diberikan oleh pelatih. Atlet wajib Melaksanakan Program latihan fisik, teknik, taktik dan mental sesuai dengan program yang diberikan. Pelatih harus selalu melakukan controlling dan evaluasi untuk mengetahui kualitas latihan mandiri. Mensupport gizi, psikolog, dan tim medis untuk mengontrol kesehatan, menu makanan dan juga mental dari para atlet.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan bahan masukan dan perbandingan dan mengembangkan penelitian ke yang lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang telah memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. 1999. *Periodization: Theory and methodology of Training*. York University. Human Kinetic.
- Irianto, D. P. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta. FIK UNY
- Harzuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta. Grafindo Persada.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY
- Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta. Depdikbud
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. United States: Human Kinetics.