

STUDI TENTANG PENERAPAN METODE KEPELATIHAN KLUB BULUTANGKIS SE-KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2017/2018

Aprilia Dwi Satoto¹, Bambang Wijanarko²

^{1,2} Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK – Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Keadaan pelatih klub bulutangkis di Kabupaten Sragen Tahun 2017/2018. (2) Metode latihan klub bulutangkis di Kabupaten Sragen Tahun 2017/2018. (3) Program latihan yang dilaksanakan di klub bulutangkis Kabupaten Sragen Tahun 2017/2018. (4) Keadaan pelatih klub bulutangkis di Kabupaten Sragen Tahun 2017/2018. Populasi dalam penelitian ini adalah 5 klub bulutangkis terdiri dari 16 pelatih. Sampel yang digunakan adalah pelatih. Sumber data yang dibutuhkan dalam penelitian ini meliputi: pelatih, metode latihan, program latihan, dan atlet. Teknik pengumpulan data dengan angket tertutup (kuisioner). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survey. Sumber data diperoleh dari pelatih klub bulutangkis yang berada di Kabupaten Sragen. Teknik analisis data dengan deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif melalui frekuensi dan prosentase. Hasil penelitian diperoleh hasil akumulasi prosentase sebagai berikut: (1) Bahwa 37.5% pelatih dikategorikan baik, 26.9% pelatih dikategorikan cukup baik. 25.6% pelatih dikategorikan kurang baik dan 10 % pelatih tidak baik. Pelatih dikategorikan baik. (2) Bahwa 44.53% atlet dikategorikan melakukan latihan baik, 44.53% atlet melakukan latihan cukup baik. 10.94% atlet melakukan latihan kurang baik dan tidak ada (0) % atlet tidak baik dalam melakukan latihan. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar atlet dikategorikan baik dan cukup baik. (3) Bahwa 60% pelatih melakukan perencanaan dengan baik, 37.5% pelatih melakukan perencanaan dengan cukup baik. 2.3% pelatih melakukan perencanaan dengan kurang baik dan tidak ada (0) % pelatih melakukan perencanaan dengan tidak baik. pelatih melakukan perencanaan dengan baik. (4) Bahwa 34.2% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan baik, 62.5% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan cukup baik. 3.3% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan kurang baik dan tidak ada (0) % pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan tidak baik. Pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan cukup baik. (5) Bahwa 66.9% atlet memiliki kemampuan baik, 25.6% atlet memiliki kemampuan cukup baik. 7.5% atlet memiliki kemampuan kurang baik dan tidak ada (0) % atlet memiliki kemampuan tidak baik. Atlet memiliki kemampuan baik.

Kata kunci: pelatih, pelaksanaan latihan, perencanaan program latihan, identifikasi program latihan, identifikasi pemain.

PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan olahraga permainan yang sudah cukup lama berada di muka bumi ini. Umumnya di Indonesia, tetapi di bidang hal prestasi sejak saat ini prestasi bulutangkis di Indonesia sangat memprehatinkan. Oleh karena itu mulai sejak ini harus perlu

adanya pembinaan di setiap masing masing klub, salah satunya adalah klub-klub Pembinaan Bulutangkis yang berada di Kabupaten Sragen.

Ada beberapa klub yang berada di Kabupaten Sragen diantaranya adalah PB. SUKOWATI, PB. KURMO, PB. RBT, PB. AGCR, dan PB. RAJAWALI.

Klub Pembinaan Bulutangkis tersebut kerap melahirkan bintang-bintang bulutangkis baik di tingkat daerah maupun nasional. PB. SUKOWATI misalnya, yang merupakan salah satu pelopor berdiri klub bulutangkis di Kabupaten Sragen. Saat ini ada sekitar 50 atlet bulutangkis muda yang dibina di klub tersebut. Mereka terbagi dalam berbagai kelompok pemain mulai dari 10 tahun, Pemula (10-13 tahun), Remaja (13-15 tahun), Taruna (15-18 tahun), dan Dewasa (diatas 18 tahun), Mereka mulai berlatih setiap hari sejak pukul 15.00 WIB – selesai dibawah asuhan pelatih berpengalaman. Maka tidak mengherankan banyak atlet potensial yang muncul dari PB. SUKOWATI, karena klub ini mengedepankan kedisiplinan dan kerja keras bagi para atletnya. Prestasi yang di dapatpun cukup banyak mulai dari tingkat provinsi hingga nasional, bahkan ada salah satu atletnya yang mengikuti platnas.

Kemudian klub bulutangkis PB. KURMO, klub yang tidak kalah baiknya dengan PB. SUKOWATI, Berada di Desa Gronongan, Masaran Kabupaten Sragen. Klub ini memang telah banyak memunculkan sederet pebulutangkis berbakat. Banyak yang menjuarai pertandingan di tingkat nasional. Gagasan pembentukan klub sendiri berasal dari salah seorang konglomerat di desa tersebut yang amat peduli terhadap dunia bulutangkis. Dengan dukungan dana yang baik, praktis PB. KURMO tidak pernah mengalami krisis keuangan seperti yang sering dialami klub-klub olahraga di Indonesia. Adapun klub yang paling baru didirikan adalah klub PB. RBT. Meskipun baru didirikan pada tahun pertamanya sudah cukup banyak atlet yang ikut dan sudah melahirkan atlet bulutangkis tangguh. Bahkan, menjuarai kejuaraan di tingkat Kabupaten.

Selanjutnya adalah klub PB. AGCR. Klub yang dilatih oleh salah

satu mantan atlet berprestasi di Kabupaten Sragen yaitu Bapak Sri Karyadi ini biasa berlatih di GOR Widoro yang terletak di JL. Sulawesi, Sragen. Terdapat kurang lebih 30 atlet yang terdiri dari SD-SMP yang berlatih di PB tersebut. Mereka berlatih setiap hari pukul 15.00 WIB – selesai. Karena keberadaanya yang cukup lama PB. AGCR banyak melahirkan atlet-atlet yang mewakili Kabupaten Sragen di tingkat nasional. Kemudian yang terakhir adalah klub PB. RAJAWALI. Didirikan oleh Bapak Ananto yang berada di Desa Banaran, Sabung Macan, Sragen. Memiliki kurang lebih 30 atlet yang berlatih di PB tersebut dengan jadwal latihan hari minggu, selasa, dan jumaat. Prestasi dari klub ini adalah beberapa kali menjuarai kejuaraan di tingkat provinsi.

Di klub-klub yang berada di Kabupaten Sragen sudah membina kepelatihan bulutangkis atlet-atlet sejak usia muda. Karena atlet yang berprestasi banyak yang lahir pada klub-klub tersebut, hal inilah yang harus menjadi perhatian yang sangat serius jika perbulutangkisan di Kabupaten Sragen ingin meraih prestasi. Salah satunya melaksanakan pembinaan sejak usia muda. Tetapi harus juga perlu adanya pengamatan khusus di masing masing pembinaan bulutangkis. Karena dengan adanya pembinaan bulutangkis yang tepat tidak menutup kemungkinan dapat menciptakan atlet-atlet yang kelak mendapatkan prestasi yang maksimal.

Kondisi prestasi bulutangkis tersebut perlu mendapat perhatian yang serius dan harus ditempuh langkah-langkah kongkrit agar prestasi bulutangkis di Kabupaten Sragen menjadi lebih baik. Menggalakan pembinaan bulutangkis sejak usia muda harus dilakukan. Perlu disadari bahwa pebulutangkis yang telah menciptakan prestasi, pada suatu saat akan mengalami penurunan prestasinya. Penurunan

prestasi seorang atlet merupakan masalah alami yang akan dialami oleh setiap atlet, karena bertambahnya usia. Untuk mengatasi permasalahan tersebut pemerintah dan didukung masyarakat perlu mengambil langkah-langkah kongkrit dan strategis untuk mencetak re-generasi bulutangkis, sehingga bersamaan mundurnya atlet bulutangkis yang berprestasi telah dipersiapkan generasi berikutnya yang telah siap dan matang untuk tampil dan menciptakan prestasi seperti pebulutangkis-pebulutangkis sebelumnya.

Klub-klub bulutangkis yang ada di berbagai daerah di Kabupaten Sragen merupakan salah satu tempat untuk mendapatkan atlet-atlet bulutangkis yang potensial. Saiful Aristanto (1990: 8) menyatakan, "Pemain berbakat dapat ditemukan di (1) sekolah-sekolah, (2) perkumpulan-perkumpulan bulutangkis, (3) organisasi-organisasi pemuda dan (4) keluarga". Melalui klub-klub bulutangkis tersebut akan didapatkan atlet-atlet usia muda yang memiliki potensi dalam cabang olahraga bulutangkis. Mendapatkan atlet usia muda dan memiliki potensi yang tinggi dalam bulutangkis adalah sangat penting. Hal ini karena, untuk mencapai prestasi yang tinggi dibutuhkan proses pembinaan yang cukup lama. Melalui pembinaan bulutangkis, maka segala aspek yang mempengaruhi pencapaian prestasi bulutangkis dapat ditingkatkan secara maksimal. Namun dalam proses pembinaan bulutangkis di klub-klub yang ada di Kabupaten Sragen masih banyak kendala, khususnya dalam bidang metode latihan dan perencanaan program latihan.

Mendapatkan atlet yang berbakat dalam cabang olahraga bulutangkis adalah sangat penting dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal. selain itu, unsur-unsur yang mendukung pencapaian prestasi seperti unsur fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan

bertanding harus dilatih dan ditingkatkan secara maksimal. Unsur fisik, tekik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan komponen-komponen yang saling berkaitan satu dengan lainnya yang harus ditingkatkan secara bersama-sama.

Program latihan yang diterapkan juga sangat berpengaruh terhadap hasil prestasi seorang pemain, dengan program latihan yang tepat, terarah dan terencana akan dapat meningkatkan kualitas pemain secara maksimal. Dan terlihat bahwa di Kabupaten Sragen sering sekali mengadakan event-event kejuaraan bulutangkis. Dengan seringnya event-event tersebut maka akan dapat membantu atau memacu motivasi sang atlet dalam latihan yang mana latihan itu adalah bagaimana mengubah seorang atlet dari yang tidak bisa menjadi bisa, atlet yang belum memiliki pengetahuan dan mental yang baik, menjadi atlet yang memiliki mental yang bagus.

Selain dilakukan pembinaan yang baik, prestasi yang tinggi dapat dicapai apabila didukung oleh berbagai unsur yang terlibat dalam kegiatan pembinaan olahraga prestasi. Unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga prestasi di antaranya: organisasi yang sehat, pelatih yang berkualitas, atlet yang potensial, prasarana dan sarana latihan yang baik, memiliki dana yang memadai serta memiliki prestasi.

Metode kepeleatihan dan perencanaan program latihan merupakan unsur-unsur yang tidak dapat dipisahkan dalam pembinaan olahraga prestasi. Unsur-unsur tersebut saling berkaitan satu dengan lainnya. Apabila unsur-unsur tersebut dalam kondisi baik, maka kegiatan pembinaan olahraga dapat berjalan dengan lancar, sehingga prestasi yang tinggi dapat dicapai. Namun sebaliknya, jika unsur-unsur tersebut dalam kondisi yang tidak stabil atau tidak sehat, maka kegiatan pembinaan olahraga

prestasi tidak dapat berjalan dan prestasi pun tidak dapat dicapai.

Berkaitan dengan hal tersebut penelitian ini mengkaji dan meneliti pembinaan bulutangkis di klub-klub bulutangkis Kabupaten Sragen Tahun 2017/2018. Sedang maksud penelitian ini ingin mengetahui metode kepelatihan dan perencanaan program latihan yang digunakan untuk menciptakan atlet-atlet yang berprestasi dengan unsur-unsur pendukungnya seperti di klub-klub bulutangkis yang berada di Kabupaten Sragen dengan maksud mengambil data dari tahun 2017/2018 adalah bentuk metode kepelatihan dan perencanaan program latihan yang digunakan. Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini diarahkan pada pokok permasalahan keadaan pelatih, pelaksanaan latihan, metode kepelatihan dan perencanaan program latihanorgani serta prestasi yang telah dicapai, Sehingga menarik untuk diteliti.

METODOLOGI

Penelitian ini dilaksanakan di beberapa klub yang berada di Kabupaten Sragen diantaranya adalah PB. SUKOWATI, PB. KURMO, PB. RBT, PB. AGCR, dan PB. RAJAWALI. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, untuk memperoleh data yang dibutuhkan dengan teknik survei. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2012:82) survei digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relatif kecil. Penggunaan survei ditujukan untuk memperoleh gambaran umum tentang karakteristik populasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah 5 klub bulutangkis terdiri dari 16 pelatih. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih masing-masing klub. Teknik pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *Purposive*

Sampling. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (sugiyono, 2007).

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer. Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuisioner untuk melengkapi kekurangan informasi yang dibutuhkan peneliti. Data dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan analisis statistic deskriptif kualitatif. Instrumen di uji cobakan (try out) untuk keperluan validitas instrument itu sendiri. Setelah didapatkan instrument yang valid, baru digunakan untuk memperoleh data langsung dilapangan atau subjek penelitian.

Teknik analisis data diperlukan untuk mendeskripsikan hasil penelitian tentang penerapan metode kepelatihan klub bulutangkis se-Kabupaten Sragen, maka teknik analisis data yang dipakai adalah teknik persentase. Teknik ini disebut dengan analisis deskriptif persentase. Data yang diperoleh nantinya diolah sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian dengan memperhatikan angket.

HASIL PENELITIAN

1. Identifikasi pelatih

Komponen masukan yang diamati bidang organisasi klub bulutangkis se Kabupaten Sragen tahun 2018/2019

a. Rutinitas Bermain Bulutangkis

Butir pertanyaan pertama berbunyi “Apakah Bapak rutin bermain bulutangkis?”. Dari analisis data diketahui bahwa :9 orang(56.25%) rutin bermain bulutangkis Lebih dari 5x,7 orang(43.75%) rutin bermain bulutangkis 3x dalam 1 minggu,tidak ada(0%) rutin bermain bulutangkis 1x dalam 1 minggu,tidak ada(0%) rutin bermain bulutangkis Tidak pernah.Berdasarkan keterangan

- tersebut sebagian besar pemain rutin bermain bulutangkis Lebih dari 5x.
- b. Prestasi pemain bulutangkis
Butir pertanyaan ke-2 berbunyi " Sampai di tingkah apakah prestasi yang pernah anda peroleh? " Hasil penelitian diketahui bahwa :7 orang(43.75%) berada di tingkat Nasional,7 orang(43.75%) berada di tingkat Propinsi,2 orang(12.5%) berada di tingkat Kabupaten,tidak ada(0%) berada di tingkat Kecamatan.Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pemain berada di tingkat Nasional dan propinsi
- c. Banyaknya kepeleatihan bulutangkis
Butir pertanyaan ke-3 berbunyi " Sudah berapa kali anda mendapat pendidikan atau mengikuti kursus kepeleatihan bulutangkis? " Hasil penelitian diketahui bahwa :5 orang (31.25%) mengikuti kepeleatihan sebanyak Lebih dari dua kali,2 orang (12.5%) mengikuti kepeleatihan sebanyak Dua kali,9 orang (56.25%) mengikuti kepeleatihan sebanyak Satu kali,tidak ada (0%) mengikuti kepeleatihan sebanyak Belum pernah.Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pemain mengikuti kepeleatihan sebanyak Satu kali.
- d. Tingkat kepeleatihan
Butir pertanyaan ke-4 berbunyi " Ditingkat apakah anda mengikuti kursus kepeleatihan bulutangkis sehingga mendapatkan sertifikat melatih? " Hasil penelitian diketahui bahwa :1 orang (6.25%) berada di tingkat Nasional,2 orang (12.5%) berada di tingkat Propinsi,13 orang (81.25%) berada di tingkat Kabupaten,tidak ada (0%) berada di tingkat Kecamatan.Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pemain berada di tingkat Kabupaten.
- e. Lama Memberikan Pelatihan
Butir pertanyaan ke-5 berbunyi " Berapa tahun anda sudah memberikan pelatihan atau melatih? " Hasil penelitian diketahui bahwa :5 orang (31.25%) telah melatih selama Lebih dari 5 tahun,1 orang (6.25%) telah melatih selama 3-5 tahun,2 orang (12.5%) telah melatih selama 2-3 tahun,8 orang (50%) telah melatih selama 1-2 tahun.Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pemain telah melatih selama 1-2 tahun.
- f. Prestasi Tertinggi Atlet Yang Dilatih
Butir pertanyaan ke-6 berbunyi " Sampai saat ini, sampai manakah prestasi tertinggi yang pernah diraih atlet Bapak dalam berprestasi dalam cabang bulutangkis? " Hasil penelitian diketahui bahwa :4 orang (25%) berprestasi di tingkat Nasional,10 orang (62.5%) berprestasi di tingkat Propinsi,2 orang (12.5%) berprestasi di tingkat Kabupaten,tidak ada (0%) berprestasi di tingkat Kecamatan.Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet berprestasi di tingkat Propinsi.
- g. Pemanduan bakat
Butir pertanyaan ke-7 berbunyi " Apakah anda selalu mengadakan pemanduan bakat untuk atlet bulutangkis? " Hasil penelitian diketahui bahwa :1 orang (6.25%) memandu kategori Sangat sering,7 orang (43.75%) memandu kategori Sering,8 orang (50%) memandu kategori Jarang,tidak ada (0%) memandu kategori Tidak pernah.Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet memandu kategori Jarang.
- h. Seleksi anak didik
Butir pertanyaan ke-8 berbunyi " Apakah anda selalu mengadakan proses seleksi kepada anak yang akan bergabung di klub bulutangkis anda?

" Hasil penelitian diketahui bahwa :1 orang (6.25%) Sangat sering melakukan seleksi,2 orang (12.5%) Sering melakukan seleksi,5 orang (31.25%) Jarang melakukan seleksi,8 orang (50%) Tidak pernah melakukan seleksi. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet Tidak pernah melakukan seleksi.

i. Menerima dan menanggapi pendapat atlet

Butir pertanyaan ke-9 berbunyi " Bagaimana anda menerima dan menanggapi pendapat yang disampaikan atlet? " Hasil penelitian diketahui bahwa :15 orang (93.75%) Baik dalam menerima dan menanggapi pendapat atlet,1 orang (6.25%) Cukup dalam menerima dan menanggapi pendapat atlet,tidak ada (0%) Kurang baik dalam menerima dan menanggapi pendapat atlet,tidak ada (0%) Tidak baik dalam menerima dan menanggapi pendapat atlet. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet Baik dalam menerima dan menanggapi pendapat atlet.

j. Ketepatan kehadiran dalam melatih

Butir pertanyaan ke-15 berbunyi " Apakah anda selalu hadir melatih tepat waktu sesuai jadwal? " Hasil penelitian diketahui bahwa :12 orang (75%) Selalu hadir tepat waktu,4 orang (25%) Kadang-kadang hadir tepat waktu,tidak ada (0%) Jarang hadir tepat waktu,tidak ada (0%) Tidak pernah hadir tepat waktu. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih Selalu hadir tepat waktu.

2. Identifikasi latihan

a. Membagi berdasarkan umur

Butir pertanyaan ke-16 berbunyi " Dalam memberikan latihan, apakah anda selalu membagi sesuai dengan

masing-masing kelompok umur? " Hasil penelitian diketahui bahwa :13 orang (81.25%) Selalu membagi berdasarkan umur,3 orang (18.75%) Kadang-kadang membagi berdasarkan umur,tidak ada (0%) Jarang membagi berdasarkan umur,tidak ada (0%) Tidak pernah membagi berdasarkan umur. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih Selalu membagi berdasarkan umur.

b. Kehadiran peserta didik

Butir pertanyaan ke-20 berbunyi " Bagaimana kehadiran peserta didik dalam latihan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :13 orang (81.25%) Baik dalam kehadiran,3 orang (18.75%) Cukup dalam kehadiran,tidak ada (0%) Kurang baik dalam kehadiran,tidak ada (0%) Tidak baik dalam kehadiran. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet Baik dalam kehadiran.

c. Kesesuaian latihan

Butir pertanyaan ke-21 berbunyi " Latihan yang diberikan di klub anda apakah sudah dengan kemampuan dan kondisi masing-masing anak? " Hasil penelitian diketahui bahwa :11 orang (68.75%) Sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing anak,4 orang (25%) Cukup sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing anak,1 orang (6.25%) Kurang sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing anak,tidak ada (0%) Tidak sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing anak. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet Sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing anak.

d. Penggunaan metode latihan

Butir pertanyaan ke-22 berbunyi " Pada saat latihan apakah anda sering

metode permainan (game) pada proses latihan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :5 orang (31.25%) Sangat sering melakukan metode (permainan) game,4 orang (25%) Sering melakukan metode (permainan) game,7 orang (43.75%) Jarang melakukan metode (permainan) game,tidak ada (0%) Tidak pernah melakukan metode (permainan) game. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet Jarang melakukan metode (permainan) game.

e. Penggunaan metode sirkuit

Butir pertanyaan ke-23 berbunyi " Apakah anda sering menerapkan metode sirkuit (latihan menggunakan pos-pos berbeda jenis ketrampilan/latihan, dirancang untuk mendorong partisipasi maksimum individu) dalam latihan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :tidak ada (0%) Sangat sering melakukan metode sirkuit,10 orang (62.5%) Sering melakukan metode sirkuit,6 orang (37.5%) Jarang melakukan metode sirkuit,tidak ada (0%) Tidak pernah melakukan metode sirkuit. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet Sering melakukan metode sirkuit.

f. Penerapan prinsip overload

Butir pertanyaan ke-24 berbunyi " Bagaimana penerapan prinsip overload (dari hari ke hari bertambah beban latihannya) dalam latihan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :9 orang (56.25%) Baik dalam penerapan prinsip overload,7 orang (43.75%) Cukup dalam penerapan prinsip overload,tidak ada (0%) Kurang baik dalam penerapan prinsip overload,tidak ada (0%) Tidak baik dalam penerapan prinsip overload. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet Baik dalam penerapan prinsip overload.

g. Variasi latihan

Butir pertanyaan ke-25 berbunyi " Apakah anda sering memberikan variasi pada materi latihan bagi atlet dalam latihan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :4 orang (25%) Sangat sering dalam memberikan variasi latihan,12 orang (75%) Sering dalam memberikan variasi latihan,tidak ada (0%) Jarang dalam memberikan variasi latihan,tidak ada (0%) Tidak pernah dalam memberikan variasi latihan. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih Sering dalam memberikan variasi latihan.

h. Penerapan prinsip recovery

Butir pertanyaan ke-26 berbunyi " Bagaimana penerapan prinsip recovery (istirahat untuk pemulihan/penyegaran) dalam latihan ? " Hasil penelitian diketahui bahwa :2 orang (12.5%) Baik dalam penerapan prinsip recovery,14 orang (87.5%) Cukup dalam penerapan prinsip recovery,tidak ada (0%) Kurang baik dalam penerapan prinsip recovery,tidak ada (0%) Tidak baik dalam penerapan prinsip recovery. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih Cukup dalam penerapan prinsip recovery.

3. Perencanaan program

a. Periodisasi

Butir pertanyaan ke-27 berbunyi " Bagaimana periodisasi (latihan disesuaikan dengan pertandingan baik sebelum, saat dan setelah pertandingan atau kompetisi) latihan yang anda berikan pada atlet? " Hasil penelitian diketahui bahwa :11 orang (68.75%) melakukan periodisasi dengan Baik ,5 orang (31.25%) melakukan periodisasi dengan Cukup baik ,tidak ada (0%) melakukan periodisasi dengan

- Kurang baik ,tidak ada (0%) melakukan periodesisasi dengan Tidak baik . Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukan periodesisasi dengan Baik .
- b. Evaluasi
Butir pertanyaan ke-28 berbunyi " Pada saat selesai latihan anda selalu mengadakan evaluasi pada saat dan setelah latihan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :7 orang (43.75%) Sangat sering melakukan evaluasi,8 orang (50%) Sering melakukan evaluasi,1 orang (6.25%) Jarang melakukan evaluasi,tidak ada (0%) Tidak pernah melakukan evaluasi. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih Sering melakukan evaluasi.
- c. Sikap atlet dalam latihan
Butir pertanyaan ke-29 berbunyi " Bagaimana sikap pemain dalam latihan yang anda berikan? " Hasil penelitian ditampilkan diketahui bahwa :13 orang (81.25%) memiliki sikap Senang ,3 orang (18.75%) memiliki sikap Cukup senang ,tidak ada (0%) memiliki sikap Kurang senang ,tidak ada (0%) memiliki sikap Tidak senang . Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet memiliki sikap Senang .
- d. Upaya menyenangkan atlet
Butir pertanyaan ke-30 berbunyi "Apakah anda berupaya membuat suasana menyenangkan pada saat latihan?". Hasil penelitian diketahui bahwa :5 orang (31.25%) melakukannya Sangat sering ,9 orang (56.25%) melakukannya Sering ,2 orang (12.5%) melakukannya Jarang ,tidak ada (0%) melakukannya Tidak pernah . Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya Sering .
- e. Kesesuaian program latihan dengan aplikasinya
Butir pertanyaan ke-31 berbunyi " Apakah latihan pada klub anda sudah sesuai dengan program latihan yang anda susun? " Hasil penelitian diketahui bahwa :8 orang (50%) melakukannya Sesuai ,8 orang (50%) melakukannya Cukup sesuai ,tidak ada (0%) melakukannya Kurang sesuai ,tidak ada (0%) melakukannya Tidak sesuai . Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar atlet melakukannya Sesuai .
- f. Kesesuaian volume latihan
Butir pertanyaan ke-33 berbunyi " Volume latihan yang anda berikan apakah sudah berjalan dengan baik? " Hasil penelitian diketahui bahwa :13 orang (81.25%) melakukannya dengan Baik ,3 orang (18.75%) melakukannya dengan Cukup baik ,tidak ada (0%) melakukannya dengan Kurang baik ,tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak baik . Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Baik .
- g. Kesesuaian intensitas latihan
Butir pertanyaan ke-34 berbunyi " Intensitas latihan yang anda berikan apakah sudah berjalan dengan baik? " Hasil penelitian diketahui bahwa :11 orang (68.75%) melakukannya dengan Baik ,5 orang (31.25%) melakukannya dengan Cukup baik ,tidak ada (0%) melakukannya dengan Kurang baik ,tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak baik. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Baik.
- h. Kesesuaian densitas latihan
Butir pertanyaan ke-35 berbunyi " Bagaimana densitas latihan yang anda berikan terhadap atlet anda? " Hasil penelitian diketahui bahwa :9 orang (56.25%) melakukannya dengan Baik, 7 orang (43.75%) melakukannya dengan Cukup baik,

tidak ada (0%) melakukannya dengan Kurang baik, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak baik. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Baik.

4. Identifikasi program latihan

a. Penyusunan program latihan

Butir pertanyaan ke-36 berbunyi " Dalam proses latihan apakah anda selalu menyusun program latihan untuk para atlet anda? " Hasil penelitian diketahui bahwa :3 orang (18.75%) melakukannya dengan Sangat sering, 13 orang (81.25%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.

b. Kesesuaian penerapan penyusunan program latihan

Butir pertanyaan ke-37 berbunyi " Pelaksanaan latihan pada klub anda sudah sesuai dengan program latihan yang anda susun? " Hasil penelitian diketahui bahwa :5 orang (31.25%) melakukannya dengan Sesuai, 11 orang (68.75%) melakukannya dengan Cukup sesuai, tidak ada (0%) melakukannya dengan Kurang sesuai, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak sesuai. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Cukup sesuai.

c. Program latihan memuat peningkatan kekuatan

Butir pertanyaan ke-38 berbunyi " Program latihan yang anda susun selalu memuat latihan untuk meningkatkan kekuatan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :4 orang (25%) melakukannya dengan Sangat sering, 12 orang (75%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan

Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.

d. Program latihan memuat peningkatan daya tahan

Butir pertanyaan ke-39 berbunyi " Program latihan yang anda susun selalu memuat latihan untuk meningkatkan daya tahan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :7 orang (43.75%) melakukannya dengan Sangat sering, 9 orang (56.25%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.

e. Program latihan memuat peningkatan kecepatan

Butir pertanyaan ke-40 berbunyi " Program latihan yang anda susun selalu memuat latihan untuk meningkatkan kecepatan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :9 orang (56.25%) melakukannya dengan Sangat sering, 7 orang (43.75%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sangat sering.

f. Program latihan memuat peningkatan kelincahan

Butir pertanyaan ke-41 berbunyi " Program latihan yang anda susun selalu memuat latihan untuk meningkatkan kelincahan? " Hasil penelitian diketahui bahwa : 3 orang (18.75%) melakukannya dengan Sangat sering, 13 orang (81.25%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan

- keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.
- g. Program latihan memuat peningkatan kelentukan
Butir pertanyaan ke-42 berbunyi " Program latihan yang anda susun selalu memuat latihan untuk meningkatkan kelentukan? " Hasil penelitian diketahui bahwa :tidak ada (0%) melakukannya dengan Sangat sering, 16 orang (100%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.
- h. Menganalisis kekurangan komponen kondisi fisik atlet
Butir pertanyaan ke-43 berbunyi " Apakah anda sering menganalisis kekurangan komponen kondisi fisik pada atlet anda? " Hasil penelitian diketahui bahwa :2 orang (12.5%) melakukannya dengan Sangat sering, 14 orang (87.5%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.
- i. Program latihan memuat pelatihan teknik
Butir pertanyaan ke-44 berbunyi " Program latihan yang anda susun selalu memuat latihan untuk melatih teknik? " Hasil penelitian diketahui bahwa :6 orang (37.5%) melakukannya dengan Sangat sering, 10 orang (62.5%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.
- j. Pelatih memberikan contoh
Butir pertanyaan ke-45 berbunyi " Dalam proses latihan, apakah anda sering terlebih dahulu memberikan contoh gerakan tehnik bermain bulutangkis yang benar? " Hasil penelitian diketahui bahwa :11 orang (68.75%) melakukannya dengan Sangat sering, 5 orang (31.25%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sangat sering.
- k. Pelatih urut memberikan teknik mudah kemudian sulit
Butir pertanyaan ke-46 berbunyi " Apakah anda selalu memberikan tehnik gerakan dari yang mudah dahulu kemudian ke gerakan yang lebih sulit? " Hasil penelitian diketahui bahwa :12 orang (75%) melakukannya dengan Sangat sering, 4 orang (25%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sangat sering.
- l. Pelatih memberikan latihan gerakan secara berulang-ulang
Butir pertanyaan ke-47 berbunyi " Apakah anda sering memberikan latihan gerakan tehnik secara berulang-ulang?(menjadikan gerakan atlet sempurna dan cepat/otomatis gerakan) " Hasil penelitian diketahui bahwa :9 orang (56.25%) melakukannya dengan Sangat sering, 7 orang (43.75%) melakukannya dengan Sering, tidak ada (0%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar

pelatih melakukannya dengan Sangat sering.

- m. Selalu mencantumkan latihan taktik
Butir pertanyaan ke-48 berbunyi " Latihan taktik selalu anda cantumkan dalam program latihan yang anda susun ? " Hasil penelitian diketahui bahwa :2 orang (12.5%) melakukannya dengan Sangat sering, 13 orang (81.25%) melakukannya dengan Sering, 1 orang (6.25%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.
- n. Pelatih selalu melakukan latihan pembentukan mental
Butir pertanyaan ke-49 berbunyi " Dalam program latihan yang anda susun selalu ada latihan pembentukan mental? " Hasil penelitian diketahui bahwa :4 orang (25%) melakukannya dengan Sangat sering, 9 orang (56.25%) melakukannya dengan Sering, 3 orang (18.75%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.
- o. Pelatih selalu melakukan uji coba dengan pihak luar
Butir pertanyaan ke-50 berbunyi " Pertandingan uji coba dengan pihak luar (try out) apakah anda sering melakukan terhadap atlet? " Hasil penelitian diketahui bahwa :5 orang (31.25%) melakukannya dengan Sangat sering, 7 orang (43.75%) melakukannya dengan Sering, 4 orang (25%) melakukannya dengan Jarang, tidak ada (0%) melakukannya dengan Tidak pernah. Berdasarkan keterangan tersebut sebagian besar pelatih melakukannya dengan Sering.

PEMBAHASAN

Rangkuman identifikasi pelatih

Identifikasi pelatih				
Item	Baik	Cukup baik	Kurang baik	Tidak baik
	4	3	2	1
1	56.25	43.75	0	0
2	43.75	43.75	12.5	0
3	31.25	12.5	56.25	0
4	6.25	12.5	81.25	0
5	31.25	6.25	12.5	50
6	25	62.5	12.5	0
7	6.25	43.75	50	0
8	6.25	12.5	31.25	50
9	93.75	6.25	0	0
15	75	25	0	0
Rata2	37.5	26.875	25.625	10

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa 37.5% pelatih dikategorikan baik, 26.9% pelatih dikategorikan cukup baik. 25.6% pelatih dikategorikan kurang baik dan 10 % pelatih dikategorikan tidak baik. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar pelatih dikategorikan baik.

Rangkuman identifikasi latihan

Identifikasi latihan				
Item	Baik	Cukup baik	Kurang baik	Tidak baik
	4	3	2	1
16	81.25	18.75	0	0
20	81.25	18.75	0	0
21	68.75	25	6.25	0
22	31.25	25	43.75	0
23	0	62.5	37.5	0
24	56.25	43.75	0	0
25	25	75	0	0
26	12.5	87.5	0	0
Rata2	44.53	44.53	10.94	0

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa 44.53% atlet dikategorikan melakukan latihan baik, 44.53% atlet melakukan latihan cukup baik. 10.94%

atlet melakukan latihan kurang baik dan tidak ada (0) % atlet tidak baik dalam melakukan latihan. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar atlet dikategorikan baik dan cukup baik.

Rangkuman Perencanaan progam latihan

Perencanaan program latihan				
Item	Baik	Cukup baik	Kurang baik	Tidak baik
	4	3	2	1
27	68.75	31.25	0	0
28	43.75	50	6.25	0
29	81.25	18.75	0	0
30	31.25	56.25	12.5	0
31	50	50	0	0
33	81.25	18.75	0	0
34	68.75	31.25	0	0
35	56.25	43.75	0	0
Rata 2	60.2	37.5	2.3	0.0

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa 60% pelatih melakukan perencanaan dengan baik, 37.5% pelatih melakukan perencanaan dengan cukup baik. 2.3% pelatih melakukan perencanaan dengan kurang baik dan tidak ada (0) % pelatih melakukan perencanaan dengan tidak baik. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar pelatih melakukan perencanaan dengan baik.

Rangkuman identifikasi progam latihan

Identifikasi program latihan				
Ite m	Baik	Cukup baik	Kurang baik	Tidak baik
	4	3	2	1
36	18.75	81.25	0	0
37	31.25	68.75	0	0
38	25	75	0	0
39	43.75	56.25	0	0
40	56.25	43.75	0	0
41	18.75	81.25	0	0
42	0	100	0	0
43	12.5	87.5	0	0

44	37.5	62.5	0	0
45	68.75	31.25	0	0
46	75	25	0	0
47	56.25	43.75	0	0
48	12.5	81.25	6.25	0
49	25	56.25	18.75	0
50	31.25	43.75	25	0
	34.2	62.5	3.3	0.0

Berdasarkan table di atas dapat diketahui bahwa 34.2% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan baik, 62.5% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan cukup baik. 3.3% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan kurang baik dan tidak ada (0) % pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan tidak baik. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan cukup baik

SIMPULAN

1. Diketahui bahwa 37.5% pelatih dikategorikan baik, 26.9% pelatih dikategorikan cukup baik. 25.6% pelatih dikategorikan kurang baik dan 10 % pelatih dikategorikan tidak baik. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar pelatih dikategorikan baik.
2. Diketahui bahwa 44.53% atlet dikategorikan melakukan latihan baik, 44.53% atlet melakukan latihan cukup baik. 10.94% atlet melakukan latihan kurang baik dan tidak ada (0) % atlet tidak baik dalam melakukan latihan. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar atlet dikategorikan baik dan cukup baik.
3. Diketahui bahwa 60% pelatih melakukan perencanaan dengan baik, 37.5% pelatih melakukan perencanaan dengan cukup baik. 2.3% pelatih melakukan perencanaan dengan kurang baik dan tidak ada (0)

% pelatih melakukan perencanaan dengan tidak baik. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar pelatih melakukan perencanaan dengan baik.

4. Diketahui bahwa 34.2% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan baik, 62.5% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan cukup baik. 3.3% pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan kurang baik dan tidak ada (0) % pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan tidak baik. Berdasarkan keterangan tersebut maka sebagian besar pelatih melakukan identifikasi program latihan dengan cukup baik

IMPLIKASI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, pembinaan klub bulutangkis di Kabupaten Sragen tahun 2018 adalah cukup baik. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat dikemukakan implikasi sebagai berikut:

1. Pembinaan yang telah dilaksanakan cukup baik dan lebih ditingkatkan lagi. Unsur-unsur pendukung latihan yang dianggap ada kelemahan atau kekurangan segera dibenahi agar lebih baik dan optimal.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi klub-klub bulutangkis di Kabupaten Sragen, sehingga untuk kedepannya lebih baik.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya bagi klub-klub bulutangkis di Kabupaten Sragen tahun 2018 sebagai berikut:

1. Pembinaan bulutangkis di Kabupaten Sragen cukup baik dan lebih

ditingkatkan lagi agar dapat berprestasi lebih tinggi.

2. Perlu adanya perekrutan pelatih-pelatih bulutangkis yang berbakat di bidang bulutangkis dan bersertifikasi.
3. Perlu adanya perekrutan atau seleksi atlet-atlet bulutangkis yang berbakat di bidang bulutangkis.
4. Unsur-unsur pendukung latihan lebih diperhatikan yang dianggap ada kelemahan atau kekurangan segera dibenahi agar lebih baik dan berjalan optimal.
5. Perlu diusahakan dana yang maksimal agar kegiatan pembinaan berjalan lancar dengan menggali sumber dana dari insan-insan bulutangkis atau instansi-instansi yang peduli dengan kegiatan pembinaan bulutangkis di Kabupaten Sragen.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Hamidsyah Noer, 1995, *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Surakarta; UNS Press.
- Depdiknas, 2002, *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*, Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hadisasmata, Yusuf. Aip Syarifudin. (1996). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Harsono. (2017). *Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pate R. R., Mc. Clenaghan B, & Rotella R, 1993, *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*, Alih bahasa Kaiyo Dwijowindo, Semarang: IKIP Semarang Press.
- Purnama, Sapta Kunta. (2010). *Kepeleatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

- Saiful Aristanto. 1990. *Pola Dasar Pembinaan Bulutangkis Djarum Kudus*. Kudus: PB. Djarum Kudus.
- Sarwono, Dalimin. M Furqon. 1996. *Teori dan Praktek Permainan Bulutangkis*. Surakarta: UNS Press
- Sudjarwo, 1993, *Ilmu Kepeleatihan Dasar*, Surakarta: UNS Press.
- Suharsimi Arikunto. 2000. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta
- Soemarno dkk. 1995. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pedidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.
- Sunarno, Agung., R Syaiful D Sihombing (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka
- Sugiyono .(2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Tohar. 1992. *Bulutangkis Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.
- _____. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. *Pengertian Skala Linkert dan Contoh Cara Hitung Kuisisionernya*, <http://www.diedit.com>, diakses 20 Februari 2018