
Efektifitas Latihan Berdasarkan Proses Latihan Pada Fitness Center Dan Pada Klub Olahraga

Eki Aldapit

Jurusan Pendidikan Jasmani STKIP Muhammadiyah Kota bumi Lampung

Email: al_dapit@yahoo.co.id

ABSTRAK

Artikel ini ditulis untuk (1) efektivitas pelatihan 3x seminggu dan 4x seminggu berdasarkan proses latihan pada pusat kebugaran dan klub olahraga., (2) perbedaan dalam efektivitas latihan beban dengan frekuensi 3x seminggu dan 4x seminggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan efektivitas latihan beban dengan latihan 3x seminggu dan latihan 4x seminggu terhadap hipertrofi otot. Pendekatan yang digunakan dalam pengambilan data adalah pendekatan tinjauan pustaka dengan metode deskriptif. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa latihan beban dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu lebih efektif daripada frekuensi pelatihan 3 kali seminggu berdasarkan latihan umum dan latihan yang dilakukan dalam program pelatihan yang dilakukan dalam pengembangan olahraga resmi.

Kata kunci: *Fitness Center, Klub Olahraga, Efektifitas Latihan*

ABSTRACT

This article was written to (1) the effectiveness of training 3x a week and 4x a week based on the training process at the fitness center and sports club. (2) the difference in the effectiveness of weight training with a frequency of 3x a week and 4x a week. This study aims to determine whether there is a difference in the effectiveness of weight training with 3x workouts a week and 4x week training on muscle hypertrophy. The approach used in data retrieval is a literature review approach with descriptive methods. Based on the analysis of the results of the research and discussion, it can be concluded that weight training with a frequency of 4 times a week of exercise is more effective than the frequency of 3 times a week training based on public exercises and exercises carried out in training programs carried out in official sports development.

Keywords: *Fitness Center, Sports Club, Exercise Effectiveness*

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia berkembang dengan baik dilihat dari mulai bermunculannya pusat kebugaran di daerah-daerah. Sebagian besar pecinta olahraga datang ke pusat

kebugaran menginginkan tubuh proporsional dengan otot yang besar terutama pada bagian lengan dan bagian dada. Latihan beban merupakan solusi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Karena dengan latihan menggunakan beban kemampuan

kebugaran otot dapat ditingkatkan (Suharjana, 2004) Menggunakan peralatan latihan yang peralatannya sudah tersedia di fitness-fitness center dengan tingkat keamanan dalam penggunaan alat yang baik dan peralatan yang standar, maka kemudahan dalam melakukan latihan yang terprogram akan semakin mudah dilakukan. Disamping itu, kedisiplinan dalam melakukan latihan sangat penting dalam pencapaian tujuan latihan.

Latihan beban dapat menyebabkan hipertrofi pada otot. Dalam proses pembentukan otot, ada beberapa hal yang mempengaruhinya, antara lain adalah efektifitas latihan untuk merangsang perkembangan otot, kualitas makanan yang dikonsumsi, dan kualitas tidur yang baik (Meta, 2009 di akses dari <http://jepretanhape.wordpress.com>).

Pelaksanaan program latihan yang dilakukandengantepat dan proses latihan yang terprogram, maka hasil yang diinginkanpun akan tercapai. Latihan menggunakan alat-alat beban sangat mudah dilakukan oleh setiap orang. Tentunya dengan mengetahui teknik dalam memakai alat-alat beban. Teknik yang benar akan mengurangi resiko kecelakaan pada saat latihan dan menunjang keberhasilan program dengan tujuan yang diinginkan.

Latihan beban dapat menggunakan beban bebas atau dengan mesin, latihan beban pada umumnya digunakan pada pemantapan kondisi fisik atau berolahraga. Tujuan latihan beban adalah untuk memperbaiki penampilan dalam berolahraga. Bila program olahraga dilakukan dengan tepat, dapat memperbaiki penampilan dalam berolahraga dengan jalan menambah kekuatan, kecepatan tenaga, dan daya tahan otot (Sadoso, 1988) Pada saat ini weight training semakin populer dalam

cabang olahraga dan di lingkungan masyarakat pada umumnya. Weight training ialah latihan secara sistematis dimana beban hanya digunakan untuk menambah tahanan terhadap kontraksi otot dengan tujuan tertentu (Kosasih, 1985). Latihan berpengaruh terhadap bertambahnya masa otot. Ukuran otot dapat ditingkatkan dengan berolahraga berintensitas tinggi, berdurasi singkat, dan anaerobik secara teratur, misalnya angkat beban (Anis, 2008 di akses dari <http://babasionk.blog.friendster.com/>).

Pengalaman saya pada saat menjadi instruktur fitness di hotel Ibis Malioboro dan di Jogjakarta Plaza Hotel, banyak permasalahan yang ditanyakan oleh members berhubungan dengan program, seperti dalam program pembentukan. Kebanyakan members mempertanyakan keberhasilan dalam melaksanakan program latihan untuk pembentukan. Keberhasilan dalam melaksanakan program latihan tentu members harus benar-benar fokus terhadap tujuan latihan.

Banyak orang hanya sekedar berlatih tanpa memperhatikan tujuan latihan yang diinginkan masing-masing individu. Kadang hal ini disebabkan karena keterbatasan waktu untuk berlatih dan rasa malas pada setiap orang. Keinginan members untuk memperoleh hasil yang cepat berhubungan dengan frekuensi latihan dan kesungguhan members dalam melakukan latihan. Olahraga sebaiknya dilakukan 3 x seminggu, karena setelah 48 jam daya tahan seseorang akan menurun, latihan 4 x per minggu mempunyai hasil lebih baik, latihan 5 x per minggu mempunyai hasil lebih baik daripada 4 x per minggu, latihan maksimal 6 x per minggu untuk tujuan tertentu sedangkan latihan setiap hari per minggu tidak dianjurkan karena tidak cukup untuk waktu pemulihan, sehingga

menyebabkan mudah sakit atau cedera (Meta, 2008 di akses dari <http://www.klikdokter.com/article/detail/18>). Menurut (Kosasih, 1985) sebaiknya berlatih 3 x seminggu. Akan lebih baik bila berlatih 4 x sampai 5 x seminggu. Mengapa paling sedikit 3 x seminggu karena jika tidak menjalankan latihan *endurance* seseorang akan menurun setelah 48 jam.

Pada penjelasan diatas menunjukkan prekuensi latihan yang dilakukan seseorang dalam setiap minggunya, latihan dianjurkan dilakukan minimal 3 x dalam seminggu dan maksimal 6 x dalam seminggu. Artinya latihan dapat dilakukan 3 x, 4 x, 5 x, dan 6 x dalam seminggu. Kenyataannya banyak faktor yang menyebabkan *members* melaksanakan latihan tidak teratur sesuai dengan frekuensi latihan dalam program latihan yang dijalankan. Sehingga timbulah permasalahan efektif atau tidak program yang dijalankan. Hal ini berhubungan dengan frekuensi latihan dan beban yang diangkat, tentunya semua itu menjadi satu kesatuan dalam sebuah program. Setiap orang mempunyai kesibukan sesuai dengan profesi masing-masing individu. Dilihat dari hal itu seseorang mempunyai waktu 3 x sampai 4 x dalam satu minggu untuk melaksanakan latihan beban. Seorang pemula dalam melaksanakan latihan beban harus beradaptasi dengan beban sehingga latihan yang dilakukan dalam setiap minggu antara 3 x sampai 4 x.

Metode latihan yang digunakan berpengaruh terhadap hasil program latihan. Sehingga program latihan yang digunakan disesuaikan dengan kebutuhan. Kebanyakan metode latihan yang diterapkan di berbagai macam pusat kebugaran bermacam-macam. Metode yang diterapkan pada program-program hipertrofi adalah *super set* dan *compound set* (Beachle, 1999). Model

latihan *super set* dan *compound set* sangat baik digunakan untuk program pembesaran (*hipertrofi*) atau pembentukan otot bagi *body builder*. *Super set* adalah cara latihan dengan melatih otot secara berlawanan (*agonis-antagonis*) secara berurutan sedangkan *compound set* adalah melatih sekelompok otot, menggunakan beberapa bentuk/alat latihan yang berbeda dilakukan secara berurutan.

Latihan bagi pemula dilakukan 3 x sampai dengan 4 x setiap minggunya. Walaupun secara logika latihan yang dilakukan 4 x lebih banyak dari pada 3 x latihan dalam seminggu. Namun peningkatan massa otot yang dihasilkan belum di ketahui perbedaanya dengan jelas sehingga perbedaan efektifitas antara frekuensi latihan 3 x seminggu dan 4 x seminggu pun belum jelas. Metode yang digunakan untuk latihan hipertrofi otot adalah *compound set*. Program hipertrofi otot biasanya dilakukan untuk tingkat lanjut, yang artinya *members* yang melakukan latihan untuk *hipertrofi* otot sudah berlatih kurang lebih 3 sampai 6 bulan. Namun untuk pemula latihan hipertrofi otot dengan metode *compound set* belum diketahui hasil dari latihannya. Untuk menjalankan program latihan dengan metode *compound set* harus menggunakan peralatan paling tidak yang standar. Karena alat yang digunakan merupakan kombinasi dari peralatan *gym machine*, *barbell*, dan *dumbbell*.

Pembinaan olahraga dilakukan untuk mendukung kegiatan dan proses latihan dengan tujuan tertentu. Pada umumnya tujuan dari latihan adalah untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya pada tingkat Nasional dan Internasional. Prestasi olahraga sangatlah penting untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa dalam pergaulan Internasional. Undang-undang

nomor 3/2005 tentang dasar, fungsi, dan tujuan dalam pasal empat menyatakan bahwa tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (Biro humas dan hukum kementerian pemuda dan olahraga, 2007: 6). Untuk mendukung tujuan keolahragaan nasional Pemerintah Indonesia pada saat ini membuat banyak event olahraga dengan harapan memunculkan bibit atlet yang berkualitas. Namun usaha dalam mendukung tujuan keolahragaan nasional saat ini masih belum mampu untuk membuat Indonesia berbicara banyak pada tingkat Internasional. Meski sudah banyak event olahraga di tingkat pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, tingkat Universitas dan event olahraga Nasional. seperti O2N, O2SN, POMNAS dan PON namun di seluruh Indonesia hal tersebut belum sepenuhnya didukung oleh adanya pembinaan olahraga dengan sistem olahraga yang efektif. Sistem olahraga yang efektif sangat perlu adanya koordinasi antara pihak berkepentingan. Selain itu danya pembinaan olahraga belum tentu didukung oleh keberadaan pelatih yang benar-benar kompeten dalam melatih. Selain itu perlu dipahami juga faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap pembinaan olahraga untuk memperoleh atlet yang unggul.

Pembangunan olahraga pada dasarnya merupakan suatu pelaksanaan sistem. Sebagai indikator terwujudnya pembangunan olahraga adalah adanya prestasi olahraga. Prestasi olahraga merupakan perpaduan dari berbagai aspek usaha dan kegiatan yang dicapai

melalui sistem pembangunan olahraga. Tingkat keberhasilan pembangunan olahraga ini sangat tergantung pada keefektifan kerja sistem tersebut. Makin efektif kerja sistem, maka akan makin baik kualitas yang dihasilkan. Makin tidak efektif kerja sistem, maka akan kurang berhasil pembangunan olahraganya (Furqon Hidayatullah, 2005: 6). Sistem olahraga yang bekerja efektif akan membantu meningkatkan kualitas pembangunan olahraga. Pembinaan olahraga perlu didukung oleh sistem olahraga untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Pada era *sport science* pengembangan olahraga melalui pembiasaan olahraga pada masyarakat dan sistem pembinaan oleh organisasi keolahragaan perlu adanya persamaan persepsi tentang budaya latihan pada masyarakat yang berlatih di pusat latihan kebugaran dengan budaya latihan pada program-program pembinaan yang dilaksanakan oleh organisasi keolahragaan. Pada penelitian studi pustaka yang dilakukan mengkaji latihan yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat dari hasil penelitian perbedaan latihan 3 x seminggu dengan 4 x seminggu dengan hasil evaluasi pelaksanaan program latihan klub atletik. Hasil studi pustaka ini diharapkan mampu menghasilkan persamaan persepsi tentang proses latihan yang efektif dan efisien berdasarkan kajian *sport science*. Penelitian studi pustaka ini berjudul efektifitas latihan 3 x seminggu dan 4 x seminggu dikaji berdasarkan proses latihan pada fitness center dan pada klub olahraga.

METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam pengambilan data dilakukan pendekatan kajian pustaka dengan metode deskriptif.

(Nazir, 2005) menjelaskan bahwa studi kepustakaan atau studi literatur, selain dari mencari data skunder yang akan mendukung penelitian, diperlukan juga untuk mengetahui sampai dimana terdapat kesimpulan dan generalisasi yang pernah dibuat sehingga kesimpulan sehingga situasi diharapkan dapat diperoleh. Jenis dan metode ini tepat digunakan dalam penelitian ini karena data penelitian bersumber dari data pustaka hasil dari penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 april sampai dengan 13 april 2019. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah skripsi dan tesis hasil kajian (Aldapit, 2014). Penelitian ini didukung oleh data skunder dari buku karya (Lutan, 2013), (Suharjana, 2004), dan beberapa jurnal. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah proses pengambilan data, analisis serta interpretasi yang berangsur-angsur bersamaan. Dengan demikian instrument penelitian dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut: (1) membaca skripsi, tesis dan buku. (2) mengumpulkan data berkaitan dengan berbagai bentuk proses latihan. (3) mencatat kutipan kutipan tentang proses latihan dan pembinaan.

Teknik analisis data dalam proses penelitian ini adalah sebagai berikut: a) menganalisis skripsi dan tesis. b) mendeskripsikan beberapa bentuk dan proses latihan. c) membuat kesimpulan. d) Menyusun laporan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil latihan 3 x seminggu dan 4 kali seminggu selama 2 bulan

Proses uji anava pada lingkaran dada dibantu dengan bantuan program SPSS

15.0 yang menghasilkan nilai F hitung sebesar 3,376 dengan nilai p sebesar 0,057. Artinya di antara tiga kelompok tidak ada perbedaan yang signifikan. Sedangkan pada lingkaran lengan diperoleh F hitung sebesar 4,624 dengan nilai p sebesar 0,024. Artinya ada perbedaan lingkaran lengan di antara tiga kelompok.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah latihan dengan 4x seminggu lebih efektif dari latihan 3x maka dilakukan uji t pasca uji anava (*post hoc test*). Pada uji perbandingan lingkaran dada program latihan 4x dengan 3x seminggu menghasilkan nilai Sig. (p) sebesar 0,038 dan pada lingkaran lengan memiliki nilai p sebesar 0,033. Nilai $p < 0,05$ dan rerata lingkaran lengan maupun lingkaran dada kelompok latihan metode 4x seminggu lebih besar dari pada kelompok latihan 3x seminggu, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan nilai p di atas, maka hipotesis yang mengatakan bahwa latihan beban dengan frekuensi latihan 4 x seminggu lebih efektif dibandingkan dengan frekuensi latihan 3 x seminggu diterima.

Kemajuan seseorang dalam melakukan latihan ditentukan oleh pola latihan yang benar dan efektif, cukup nutrisi, cukup istirahat dan terakhir adalah respon tubuh yang sangat ditentukan oleh faktor genetik. Target kemajuan harus realistis, jika berlatih terlalu intensif maka kecenderungan untuk mengalami overtraining sangat besar. Jika sering terjadi overtraining, maka otot tubuh akan menjadi plateau dengan kata lain berhenti berkembang. Jika mengharapkan suatu bagian otot bisa terlihat berkembang secara signifikan akan sangat sulit bila tidak latihan dalam waktu yang lama dan tidak menggunakan teknik latihan yang benar. Perkembangan masa otot setidaknya 3-5 cm bagi orang yang berlatih

hipertrofi otot tingkat lanjut. Bagi pemula itu sulit di dapat dalam beberapa waktu saja. Karena tubuh memerlukan waktu untuk beradaptasi terhadap setres latihan dan perlu menaikkan berat badan paling tidak sampai dengan berat badan ideal.

Peneletian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan latihan hipertrofi otot yang dilakukan oleh pemula antara frekuensi latihan 3x seminggu dengan frekuensi latihan 4xseminggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hipertrofi otot 1-2 cm , baik pada lingkaran dada maupun lingkaran lengan yang dilatih menggunakan metode compound set dengan frekuensi 3x seminggu. Sama halnya dengan latihan metode compound set dengan frekuensi 3x seminggu, maka penggunaan metode latihan yang sama dengan frekuensi 4 x seminggu juga mampu meningkatkan hipertrofi otot lingkaran dada dan lingkaran lengan. Sebaliknya pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan hipertrofi otot lingkaran dada dan lingkaran lengan. Hal ini makin mempertegas bahwa adanya hipertrofi otot pada lingkaran dada dan lingkaran lengan merupakan hasil dari perlakuan kedua metode tersebut.

Hipertrofi otot terjadi sebagai akibat dari aktivitas otot yang sangat kuat walaupun aktivitas itu terjadi hanya beberapa menit setiap hari. Hal ini disebabkan karena otot merupakan golongan jaringan yang mudah dirangsang karena memiliki jaringan kontraktil, bila otot dirangsang maka akan timbul suatu kontraksi. Peningkatan diameter dari serat-serat glikolitik-cepat yang direkrut selama kontraksi kuat. Sebagian besar serat menebal sebagai akibat peningkatan sintesis filamen aktin dan myosin. Sel-sel otot tidak mampu membelah secara mitosis, tetapi bukti-bukti eksperimental

mengisyaratkan bahwa serat yang sangat membesar dapat terputus menjadi dua di tengahnya, sehingga terjadi peningkatan jumlah serat (splitting). Pemberian latihan metode compound set dengan frekuensi 3 x seminggu dan 4 x seminggu selama 2 bulan akan melatih otot untuk berkontraksi.

Hipertrofi dapat terjadi sebagai akibat dari pembiasaan kontraksi otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Pemberian latihan kekuatan (tahanan) otot dengan frekuensi 3 x seminggu dan 4 x seminggu akan merangsang otot untuk melawan tahanan/beban. Dengan penambahan beban secara berkala, maka lambat laun akan terjadi perubahan ukuran pada serabut otot, artinya serabut otot akan makin membesar sesuai dengan intensitas dan kemampuannya dalam melawan beban.

Hasil penelitian juga menyimpulkan bahwa metode compound set dengan frekuensi 4 x seminggu ternyata memiliki keefektifan yang lebih baik dalam meningkatkan hipertrofi otot dibandingkan dengan frekuensi 3 x seminggu. Artinya adanya perbedaan frekuensi akan berpengaruh terhadap penambahan massa otot secara signifikan.

Frekuensi latihan 4 x seminggu akan merangsang serabut otot untuk terbiasa melawan beban dengan frekuensi yang lebih sering. Latihan dengan frekuensi 4 x secara teratur tiap minggu akan mempunyai pengaruh yang besar terhadap tipe serabut otot. Walaupun pengaruh tersebut terjadi pada serabut otot slow-twitch maupun pada serabut otot fast-twitch. Dengan kata lain, penambahan 1 x lebih banyak dari latihan 3 x seminggu dapat memberikan rangsangan terhadap

serabut slow-twitch dan fast-twitch dengan lebih baik.

2. Proses Pelaksanaan Program Latihan Pada Klub Olahraga

Berdasarkan data penelitian program pembinaan klub, Pembinaan klub atletik harus memiliki program latihan. Program latihan bertujuan agar klub atletik memiliki tujuan yang jelas. Dengan program latihan, pelaksanaan latihan akan lebih terkontrol. Untuk mencapai prestasi yang menjadi target latihan maka bentuk-bentuk latihan harus tersusun dengan rapi. Menurut (Lutan, 2013) tujuan program pembinaan yaitu terlaksananya program pembinaan berjenjang dan berkesinambungan yaitu agenda musim pelatihan, siklus tahunan, dan bulanan. Hasil analisis penggunaan program latihan klub atletik di DIY dibahas sebagai berikut. Untuk melaksanakan proses latihan klub harus mempunyai rancangan apa yang harus dilakukan, sebagai kontrol pelaksanaan program pelatihan. Kontrol pelaksanaan program berbentuk program latihan sebagai bagian dari pembinaan, data kelima klub yaitu 3.1.a.BAC, 3.1.a.SPT, 3.1.a.STF, 3.1.a.SBD, 3.1.a.BNHN ketercapaiannya baik. Kelima klub memiliki program latihan sebagai tuntunan pelaksanaan kegiatan. Dengan tuntunan program latihan proses latihan bisa dilaksanakan dengan teratur dan pelatih dapat mengukur peningkatan kemampuan atlet.

Salah satu tujuan dari pembinaan adalah meningkatkan intensitas pertandingan (Lutan, 2013). Tingkat perlombaan memberikan beban yang berbeda-beda. Selain beban karena tingkat perlombaan, suasana perlombaan juga mempengaruhi atlet. Untuk perlombaan yang akan diikuti atlet perlu adanya persiapan khusus. Pelaksanaan program khusus ada dalam

program latihan sebagai persiapan atlet untuk mencapai puncak prestasi. Dari data 3.1.b.BAC, 3.1.b.SPT, 3.1.b.STF, 3.1.b.SBD, 3.1.b.BNHN ketercapaian kelima klub baik. Ketercapaian baik karena kelima klub mempunyai program khusus untuk mempersiapkan atlet ketika mendekati event. Persiapan khusus pada kelima klub terkendala beberapa hal terutama masalah kecukupan gizi. Pelatih tidak akan berani memberikan persiapan khusus berbentuk program latihan tanpa asupan gizi yang cukup. Semua pelatih tahu akan bahaya yang akan terjadi jika atlet dipaksakan dalam persiapan khusus tanpa kebutuhan gizi yang cukup. Kebutuhan gizi tidak bisa dipenuhi karena keterbatasan dana dari pembinaan setiap klub.

Bahaya kurangnya kecukupan gizi dapat dipahami sebab menurut sebuah penelitian yang dilakukan Chen, Y., et al., (2007: 1261-1268) mengkonsumsi jumlah karbohidrat yang paling penting mempengaruhi faktor konsumsi makanan pra latihan dalam memodifikasi respon immunoendocrine untuk latihan yang panjang. Sangat penting memperhatikan energi yang akan digunakan seorang atlet dalam sebuah latihan dan pertandingan. Mengonsumsi asupan energi yang mengandung karbohidrat minimal dilakukan 2 jam sebelum latihan atau pertandingan dan untuk memulihkan 2 jam setelah latihan atau pertandingan. Penelitian di atas sedikit menjelaskan bahwa sangat penting untuk memenuhi kecukupan gizi.

Evaluasi dan penilaian strategi dapat digunakan untuk meningkatkan kinerja tim dan pemain. Efek besar dari process evaluasi untuk peningkatan efektivitas pembinaan. Ketika pelatih mulai menggunakan berbagai strategi evaluasi dan penilaian, mereka pasti akan tahu jawaban atas pertanyaan,

apakah sudah berhasil atau belum (Bell, K., 2006: 10). Evaluasi latihan perlu dilakukan untuk mengontrol peningkatan kemampuan atlet. Dari data 3.1.c.BAC, 3.1.c.SPT, 3.1.c.STF, 3.1.c.SBD, 3.1.c.BNHN pelaksanaan evaluasi dalam program latihan ketercapaiannya baik untuk empat klub dengan kode 3.1.c.BAC, 3.1.c.SPT, 3.1.c.SBD, 3.1.c.BNHN. Pelaksanaan evaluasi dari hasil latihan biasanya dilakukan 1 bulan sekali. Untuk satu klub dengan kode 3.1.c.STF evaluasi dilakukan kadang-kadang. Evaluasi untuk mengetahui perkembangan atlet dalam melaksanakan program latihan sangat penting karena pelatih bisa membuat keputusan apakah program ditambah ataukah ada program yang dikurangi dengan pertimbangan kondisi atlet.

Salah satu tujuan pembinaan olahraga adalah terlaksananya proses pembinaan yang intensif yaitu jumlah waktu aktif berlatih ((Lutan, 2013). Frekuensi latihan dan intensitas latihan dalam program pembinaan sangat menentukan ketercapaian prestasi atlet. Frekuensi latihan harus di ikuti oleh asupan gizi atlet sehingga tidak terjadi penurunan kemampuan atlet. Jadwal latihan untuk program latihan dengan tujuan prestasi tingkat nasional dan internasional harus semaksimal mungkin tanpa mengabaikan prinsip-prinsip latihan dan hukum-hukum latihan. Dari data 3.1.d.BAC, 3.1.d.SPT, 3.1.d.STF, 3.1.d.SBD, 3.1.d.BNHN., empat klub ketercapaian baik. Empat klub yaitu 3.1.d.BAC, 3.1.d.SPT, 3.1.d.STF, 3.1.d.BNHN, ke empat klub tersebut melakukan latihan 6 hari dalam seminggu dengan beberapa sesi, dari masing-masing klub berbeda sesi. Satu klub dengan kode 3.1.d.SBD ketercapaiannya kurang sebab latihan hanya dilakukan 3 hari dalam seminggu. Untuk mencapai hasil yang maskimal

maka frekuensi dan istensitas latihan sebisa mungkin maksimal dengan memperhatikan prinsip-prinsip dan hukum-hukum latihan.

Ilmu pelatihan erat kaitannya dengan teori pendidikan. Dua jenis pengetahuan pelatih yang dikembangkan sendiri atau berkembang dilingkungan komunitas pelatih yaitu kearifan yang lazim di praktikkan dan pengetahuan terkait dengan seni menerapkan pengetahuan praktis dalam situasi pelatihan (Lutan, 2013: 45). Kemajuan ilmu dan teknologi sangat pesat. Pelatih perlu mengetahui perkembangan atletik setiap waktu untuk membantu perkembangan pembinaan. Untuk mendukung program yang baik perlu adanya lisensi kepelatihan. Pelatih sebisa mungkin mengikuti pelatihan-pelatihan ataupun seminar-seminar tentang atletik maupun ilmu yang mendukung atletik. Pelatihan atau seminar diikuti dengan tujuan tambahan pengetahuan baru tentang perkembangan atletik dan ilmu pendukungnya. Dari data 3.1.e.BAC, 3.1.e.SPT, 3.1.e.STF, 3.1.e.SBD, 3.1.e.BNHN ketercapaian baik. Dari data tersebut pelatih kelima klub mengikuti pelatihan dan seminar-seminar mengenai atletik sehingga dapat memperkaya kemampuan pelatih.

3. Latihan berdasarkan sasaran Pembinaan dalam klub olahraga

Berkaitan dengan tujuan sasaran yang ingin di capai yaitu terlaksananya program pembinaan berjenjang dan berkesinambungan dengan indikator agenda musim kepelatihan, siklus tahunan, dan bulanan. Kemudian terlaksananya proses pembinaan yang intensif dengan indicator jumlah waktu aktifberlatih (Lutan, 2013: 72). Tolak ukur utama keberhasilan pembinaan

olahraga prestasi adalah seberapa sehat organisasi olahraga yang bersangkutan dengan beberapa indikator. Indikator yang dimaksud antara lain struktur formal minimal organisasi terbangun sesuai ART/AD dan terlaksananya fungsi manajemen sesuai dengan tugas pokok dan fungsi. Indikator lainnya adalah jumlah curahan waktu pengurus serta kompetensi, komitmen, dan kepedulian (Lutan, 2013: 36). Perencanaan yang baik merupakan salah satu elemen penting dalam cara melatih dengan efektif. Kemampuan merencanakan program latihan adalah kompetensi penting untuk seorang pelatih.

Adanya perencanaan dari sebuah klub akan memantapkan dan mendukung sebuah klub mencapai dengan maksimal tujuan yang akan dicapai. Perencanaan program klub dari data kelima klub yaitu 1.2.a.BAC, 1.2.a.SPT, 1.2.a.STF, 1.2.a.SBD, 1.2.a.BNHN, tiga di antara lima ketercapaiannya baik sedangkan dua diantaranya yaitu 1.2.a.SBD, 1.2.a.BNHN ketercapaiannya cukup. Data dari tiga klub 1.2.a.BAC, 1.2.a.SPT, 1.2.a.STF mempunyai perencanaan untuk pembinaan klub yang baik dan didukung oleh anggaran dasar/anggaran rumah tangga (AD/ART). Perencanaan ketiga klub mengikuti *periodeisasi* program latihan dengan tujuan pada *event* tertentu. Untuk klub BAC bias dijadikan contoh karena perencanaan pembinaan atlet sudah jangka panjang yaitu 5 tahun keatas. Dua klub yaitu 1.2.a.SBD, 1.2.a.BNHN mempunyai perencanaan dalam pembinaan namun tidak didukung oleh anggaran dasar/anggaran rumah tangga. Perencanaan akan cukup terganggu paling tidak disebabkan oleh kesulitan dalam pengajuan proposal untuk memperoleh dana. Selain pengajuan proposal *camp* atau klub akan kesulitan dalam memperoleh hak terhadap atlet secara hukum jika

berurusan dengan hukum dikemudian hari.

Kegiatan kompetisi erat kaitannya dengan kegiatan latihan karena merupakan ajang untuk meningkatkan prestasi. Sasaran pembinaan adalah meningkatkan standar mutu kompetisi, mengejar para meternasional, dan bahkan internasional (Lutan, 2013: 46). Perencanaan untuk memperoleh juara dalam program pembinaan sangat penting. Pencapaian juara sebaiknya pada standar kompetisi yang tinggi, sehingga bias mengejar parameter nasional dan internasional. Perencanaan memperoleh juara untuk memotivasi atlet dan untuk menentukan tujuan yang akan dicapai sebagai bentuk keberhasilan sebuah klub.

Perencanaan untuk mendapatkan juara dalam *event* yang diikuti dari kelima klub merupakan bagian dari tujuan perencanaan. Tujuan dari perencanaan adalah memperoleh hasil maksimal dalam bentuk juara atau peningkatan catatan waktu. Data dari kelima klub dengan kode 1.2.b.BAC, 1.2.b.SPT, 1.2.b.STF, 1.2.b.SBD, 1.2.b.BNHN menunjukkan ketercapaian baik. Semua ketercapaian baik karena kelima klub mempunyai perencanaan tujuan di tingkat nasional. Dengan demikian tidak ada permasalahan dengan perencanaan untuk memenuhi target juara

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Latihan beban dengan frekuensi latihan 4x seminggu lebih efektif dibandingkan dengan frekuensi latihan 3x seminggu berdasarkan latihan yang dilakukan oleh masyarakat umum maupun latihan yang dilakukan pada program latihan yang dilakukan di pembinaan olahraga resmi. Dalam

proses pembinaan dibutuhkan perencanaan program yang terstruktur dengan minimal latihan 4x seminggu dengan didukung oleh anggaran dasar dan anggaran rumah tangga (AD/ART)

DAFTAR PUSTAKA

- Aldapit, E. (2014). *Evaluasi Program Pembinaan Atlet Lari Klub Atletik di Daerah Istimewa Yogyakarta*. UNY, Yogyakarta.
- Beachle, R. E. W. (1999). *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: PT Radja Grafindo Persada.
- Kosasih, E. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Lutan, R. (2013). *Pedoman Perencanaan Pembinaan Olahraga*. Indonesia: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sadoso, S. (1988). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.