

**TINJAUAN KEGIATAN LATIHAN OLAHRAGA PADA CABANG OLAHRAGA
DI KABUPATEN TANAH DATAR DALAM MASA PANDEMI
COVID 19**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan sebagai salah satu
persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**ILHAM BINTANG
NIM. 17087069**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kegiatan Latihan Olahraga Pada Cabang Olahraga
di Kabupaten Tanah Datar Dalam Masa Pandemi Covid 19

Nama : Ilham Bintang

NIM/ BP : 17087069/ 2017

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2022

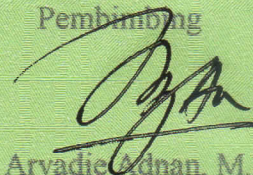
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Drs. Aryadie Adnan, M.Si
NIP. 19581020 198403 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ilham Bintang

NIM/ BP : 17087069/ 2017

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Tinjauan Kegiatan Latihan Olahraga Pada Cabang Olahraga di Kabupaten
Tanah Datar Dalam Masa Pandemi Covid 19**

Padang, Januari 2022

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Aryadie Adnan, M.Si

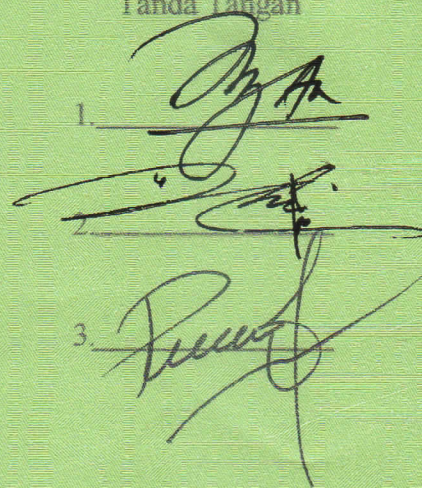
1.

2. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

2.

3. Anggota : Dr. Padli, S.Si, M.Pd

3.



ABSTRAK

Ilham Bintang. 2022 “Tinjauan Kegiatan Latihan Olahraga Pada Cabang Olahraga di Kabupaten Tanah Datar Dalam Masa Pandemi Covid 19” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepalatihan Olahraga, Jurusan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kegiatan latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam masa pandemi Covid 19. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kegiatan latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam masa pandemi Covid 19.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 25 orang. Instrumen penelitian ini adalah dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik deskriptif.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Perencanaan latihan pada 5 (lima) cabang olahraga yang aktif melakukan latihan di Kabupaten Tanah Datar dalam masa pandemi Covid 19 sudah berjalan dengan baik, dimana pelatih sebelum melakukan latihan membuat program latihan serta mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam latihan, 2) Pelaksanaan latihan pada 5 (lima) cabang olahraga yang aktif melakukan latihan di Kabupaten Tanah Datar dalam masa pandemi Covid 19 masih belum maksimal, hal ini disebabkan latihan yang diberikan masih diarahkan kepada latihan fisik dan teknik, program latihan yang dibuat hanya berupa latihan ringan, serta program latihan yang dibuat hanya dalam bentuk jangka pendek, untuk jangka panjang tidak berjalan karena terkendala waktu latihan, 3) Evaluasi latihan olahraga pada 5 (lima) cabang olahraga yang aktif melakukan latihan di Kabupaten Tanah Datar dalam masa pandemi Covid 19 masih belum maksimal, karena kegiatan evaluasi berbeda dengan sebelum covid 19.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Tinjauan kegiatan latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam Masa Pandemi Covid 19”**.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Dr. Donnie, S.Pd. M.Pd. Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
4. Drs. Aryadie Adnan, M.Si, pembimbing yang telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Padli, S.Si, M.Pd M.Pd dan Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.

7. Pengurus cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar yang telah membantu memberikan informasi tentang masalah penelitian
8. Pelatih cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar yang telah membantu memberikan informasi tentang masalah penelitian .
9. Pemain/atlet cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar yang telah membantu memberikan informasi tentang masalah penelitian.
10. Rekan-rekan Kepelatihan BP 2017 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Januari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Cabang Olahraga.....	8
2. Organisasi Cabang Olahraga.....	10
3. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).....	12
4. Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora).....	14
5. Olahraga.....	15
6. Latihan.....	26
7. Sarana dan Prasarana.....	43
8. Pelatih.....	45
9. Atlet.....	49

10. Pemerintah.....	53
11. Organisasi.....	55
B. Penelitian yang Relevan.....	58
C. Kerangka Konseptual.....	59
D. Pertanyaan Penelitian.....	60
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	61
B. Definisi Operasional	62
C. Populasi dan Sampel	62
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	64
E. Teknik Analisis Data.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	71
B. Pembahasan	87
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	94
B. Saran-saran	94
DAFTAR RUJUKAN.....	96
LAMPIRAN.....	101

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	63
2. Sampel Penelitian	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Panduan wawancara pengurus	101
2. Panduan wawancara pelatih.....	102
3. Panduan wawancara atlet.....	103
4. Hasil wawancara dengan pengurus	104
5. Hasil wawancara dengan pelatih.....	109
6. Hasil wawancara dengan atlet.....	114
7. Dokumentasi Penelitian.....	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pembangunan bangsa Indonesia pada dasarnya mengarah pada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Sekarang masuk pada zaman globalisasi dimana pembangunan dilakukan disegala bidang. Dalam pembangunan ini harus mengembangkan dan membina kegiatan olahraga, baik olahraga untuk kebugaran maupun olahraga untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan dan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Dalam upaya pembinaan prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai pada usia muda dan pemain muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga. Untuk pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga maka adanya dukungan dari pemerintah Pemerintahan Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, Menurut Kemenpora (2005:53) dalam Undang-Undang RI Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang

dan berkelanjutan. Yang dimaksud dengan masyarakat dalam ketentuan ini adalah induk-induk organisasi, organisasi olahraga fungsional, sanggar-sanggar, perkumpulan dan/ atau klub olahraga lain yang ada dalam masyarakat serta masyarakat lain yang berperan serta dalam dalam pembinaan dan pengembangan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas, dapat kita tarik kesimpulan bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai bakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga.

Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/ Kota sampai ke tingkat nasional dan internasional, tujuan dari pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan olahraga prestasi sehingga dapat membawa nama daerah atau nama klub.

Dalam pembinaannya dan pengembangan olahraga harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana, terprogram dan di dukung oleh olahraga yang berkontribusi pada keolahragaan, yang artinya pengembangan olahraga prestasi bagi olahragawan harus mengacu pada tujuan yang hendak dicapai, yaitu yang mampu bersaing diarena pertandingan atau kompetisi baik ditingkat daerah maupun di tingkat

nasional. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi dalam cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan secara terencana, terprogram, karena dengan latihan dapat meningkatkan kondisi fisik dan teknik.

Menurut Putra (2019:611) “Prestasi seseorang dalam berolahraga sangat bergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”. Menurut Delextrat (2008) *“Pyysiological testing of team sport players is an essential component in the evaluation of training programs and the assessment of players’ progress during”*. Saputra (2020:34) “Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya”. Dengan demikian kondisi fisik salah satunya syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi.

Latihan merupakan suatu proses yang dilaksanakan oleh seseorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Latihan sangat penting dilakukan dalam meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari kerja fisik yang dilakukan berulang-ulang dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan. Adapun yang dimaksud sistematis bahwa latihan tersebut dilaksanakan secara berencana, teratur, berpola, dan berkesinambungan. Sedangkan berulang-ulang diartikan bahwa gerakan yang dipelajari dilakukan beberapa kali sehingga gerakan itu menjadi otomatis dan refleksif dalam koordinasi gerak yang lebih mulus dan efisien.

Tujuan Latihan dalam bidang olahraga adalah untuk memperbaiki kemampuan teknik (keterampilan) atau penampilan atlet sesuai dengan

kebutuhan dalam bidang olahraga spesialisasi atau yang digeluti dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan. Dengan demikian, maka latihan olahraga ditujukan untuk meningkatkan pengembangan fisik baik menyeluruh maupun khusus terhadap pematangan strategi dan teknik permainan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, menanamkan kemauan dan disiplin yang tinggi, pengoptimalan persiapan tim dan olahraga beregu serta memelihara kebugaran.

Kabupaten Tanah Datar adalah salah satu Kabupaten yng ada di Sumater Barat yang masyarakatnya ikut membina dan mengembangkan beberapa cabang olahraga prestasi. Tujuan dari pengembangan dan pembinaan olahraga tersebut merupakan salah satu cara untuk meningkatkan olahraga prestasi didaerah ini, sehingga nantinya dapat membawa nama daerah atau nama Klub.

Olahraga prestasi yang dibina dan dikembangkan oleh masyarakat di Kabupaten Tanah Datar ini adalah cabang : 1) Atletik, 2) Angket Beat, Arung Jeram, 4) Balap sepeda, 5) Balap Motor, 6)Billiar, 7) Bolabasket, 8) Bolavoli, 9) Bulutangkis, 10) Bridge, 11) Catur, 12) Dayung, 13) Futsal, 14) Gulat, 15 Judo, 16) Karate, 17) Kempo, 18) Menembak, 19) Muaythai, 20) Panahan, 21) Panjat Tebing, 22) Pencak Silat, 23) Renang, 24) Senam, 25/) Sepakbola, 26) Sepaktakraw, 27) Soft Tennis, 28) Taekwondo, 29) Tarung Drajat, 30) Tennis Meja, 31) Tennis Lapangan, 32) Tinju, 33) Wushu, 34) Pergatsi, 35) NPC, 36) Pordasi. Kesemua cabang olahraga tersebut dibawah binaan KONI dan Dispora.

Sebelum masa Covid 19 cabang olahraga ini rutin melakukan kegiatan latihan sesuai jadwal yang telah dibuat pelatih dan dihadiri oleh semua atlet serta latihan yang dilakukan sudah terprogram dengan baik. Namun di masa pandemi covid 19 ini tentunya kegiatan latihan yang dilakukan oleh cabang-cabang olahraga ini terganggu, baik itu dari durasi latihan maupun bentuk latihan. Penulis menduga kegiatan latihan yang dilakukan tidak sama sebelum terjadi covid 19.

Banyak faktor yang mempengaruhi aktivitas latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam masa pandemi Covid 19, diantaranya : Takut tertular virus corona, karena masih ada yang tidak mematuhi protokol kesehatan, seperti memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumuman, kurangnya sarana dan prasarana yang disediakan pemerintah di tempat olahraga dimasa covid, seperti tempat cuci tangan, Mengikuti anjuran pemerintah supaya tetap beraktivitas dalam rumah serta kurangnya kompetisi/pertandingan.

Berdasarkan permasalahan di atas, untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai bagaimana kegiatan latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam masa pandemi Covid 19, sehingga nantinya dapat meningkatkan pembinaan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam Masa Pandemi Covid 19, maka karena itu penulis tertarik melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kegiatan latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam masa pandemi Covid 19
2. Takut tertular virus corona, karena masih ada yang tidak mematuhi protokol kesehatan, seperti memakai masker, mencuci tangan.
3. Kurangnya sarana dan prasarana yang disediakan pemerintah di tempat olahraga dimasa covid, seperti tempat cuci tangan,
4. Mengikuti anjuran pemerintah supaya tetap beraktivitas dalam rumah
5. Kurangnya kompetisi/pertandingan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penulis membatasi masalah pada : Tinjauan kegiatan latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam Masa Pandemi Covid 19.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah yaitu : Bagaimanakah kegiatan latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam Masa Pandemi Covid 19 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, dapat dikemukakan tujuan penelitian yaitu : Untuk mengetahui kegiatan latihan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam Masa Pandemi Covid 19.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Kepelatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. KONI dan Dispora, sebagai bahan gambaran mengenai kegiatan latihan olahraga dan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga pada cabang olahraga di Kabupaten Tanah Datar.
3. Pengurus, sebagai bahan gambaran mengenai aktivitas latihan olahraga serta menjadi masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga di Kabupaten Tanah Datar dalam Masa Pandemi Covid 19
4. Pelatih, sebagai masukan dan bahan pertimbangan dalam meningkatkan pembinaan dan latihan olahraga di Kabupaten Tanah Datar
5. Atlet, sebagai pedoman supaya lebih meningkatkan lagi motivasinya dalam melakukan latihan olahraga dalam Masa Pandemi Covid 19.
6. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Peneliti selanjutnya, untuk di jadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian.