

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada PELATNAS Parabadminton Indonesia. Peneliti melakukan observasi serta wawancara pada tanggal 18 Januari 2021–29 Januari 2021. Penelitian dilaksanakan ditempat latihan PELATNAS Parabadminton, yaitu di hall bulutangkis Hartono Trade Center, Madegondo, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo.

Hasil penelitian ini lebih terfokus pada dokumentasi atau berkas-berkas dokumen yang berupa Periodisasi Latihan, Program Latihan bulanan, mingguan hingga harian, serta klasifikasi dan data prestasi atlet. Namun dilengkapi dengan wawancara dan observasi untuk memperkuat penelusuran dokumen-dokumen serta arsip yang ada.

1. Program Latihan PELATNAS Parabadminton Menuju Paralympic Tokyo 2021

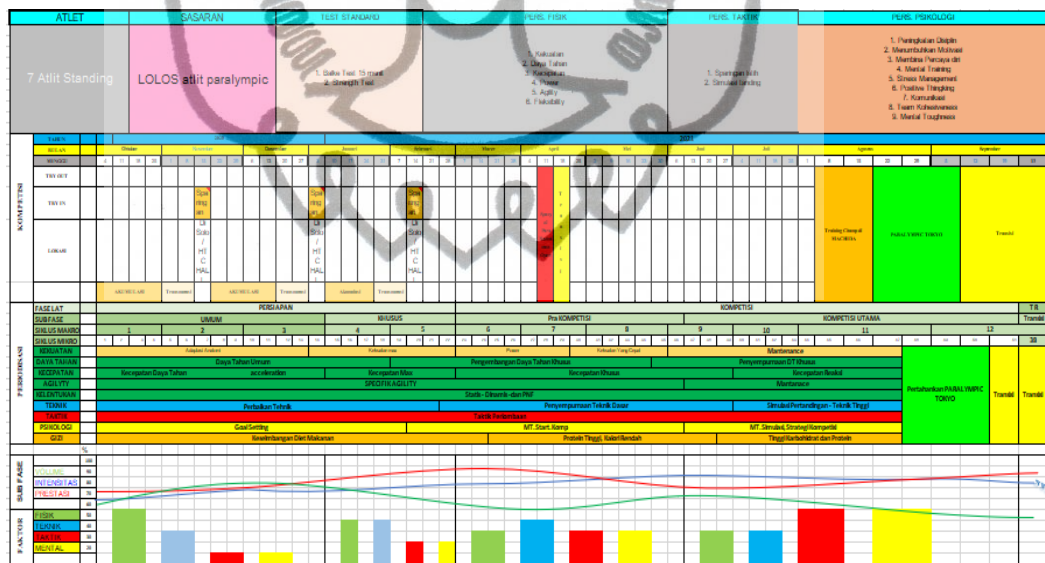
Perencanaan latihan yang ditemukan peneliti adalah berupa periodisasi yang dibuat kurang lebih selama satu tahun dan program latihan bulanan, mingguan hingga harian. Semua perangkat program latihan dibuat secara tertulis. Program latihan makro, mikro dan harian secara lengkap yang telah peneliti cantumkan pada halaman lampiran.

Program latihan yang diterapkan PELATNAS Parabadminton yaitu berupa program latihan makro, mikro dan harian. Dalam program latihan per harinya terdapat latihan fisik dan latihan teknik. Untuk latihan fisik terdapat daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan kelentukan, yang mana komponen-komponen tersebut ada disetiap program latihan mikro. Sedangkan untuk latihan teknik terdapat jenis latihan drilling, struk dan game. Jenis latihan tersebut juga untuk meningkatkan komponen-komponen latihan yang diperlukan atlet.

commit to user

Berdasarkan hasil wawancara narasumber M. Nurachman dan pelatih lainnya berpendapat bahwa program latihan yang diterapkan mengacu pada periodisasi latihan pada umumnya selama satu tahun dan program latihan per bulan, per minggu, per harinya.

Perencanaan latihan yang ditemukan peneliti adalah berupa periodisasi yang dibuat kurang lebih selama satu tahun. Berikut periodisasi dan program latihan yang diterapkan pada PELATNAS Parabadminton.



Sumber: (PELATNAS Parabadminton Indonesia)

Periodisasi diatas berlangsung selama bulan Oktober 2020 – September 2021. Yang mana puncak prestasi yaitu di bulan agustus 2021 pada pertandingan Paralympic Tokyo 2021 Periodisasi yang digunakan pada

PELATNAS Parabadminton Indonesia ini sama seperti periodisasi pada umumnya yaitu terdapat tahun, bulan, minggu, try out, try in dan lokasi latihan. Fase latihan yang diterapkan terdapat tahap persiapan, tahap kompetisi dan transisi. Didalam fase latihan terdapat sub fase latihan yaitu persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi, kompetisi utama dan transisi. Latihan fisik yang diterapkan yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, agility, kelentukan. Terdapat volume, intensitas dan prestasi dalam grafik sub fase. Faktor fisik, teknik, taktik, mental dalam bentuk diagram batang yang setiap sub fase latihan berubah.

Sejalan dengan hasil wawancara pelatih, Jarot Hernowo berpendapat bahwa periodisasi disusun dengan cara menentukan masa latihan atau jangka waktu mulai hari pertama latihan hingga hari pertandingan dan didalam periodisasi terdapat 5 Tahap yang diantaranya tahap persiapan umum, tahap persiapan khusus, tahap pra pertandingan, tahap pertandingan utama dan recovery. Yunita Ambar menambahkan bahwa sebelum membuat periodisasi dilakukan tes awal kondisi dan periodisasi latihan berpatokan dari tes awal tersebut.

3. Program Latihan Makro PELATNAS Parabadminton Menuju Paralympic Tokyo 2021

Macrocycle atau Siklus makro dalam periodisasi latihan PELATNAS Parabadminton dibuat untuk menyesuaikan tujuan latihan atlet dengan mempertimbangkan tahapan latihan. Pada fase persiapan, terdapat 5 macrocycle atau 22 minggu. Sedangkan pada fase kompetisi dilakukan selama 6 macrocycle atau 30 minggu. Yang mana, puncak kompetisi yaitu Paralympic Tokyo 2021 sudah termuat didalamnya. Dalam fase transisi dilakukan selama 3 minggu.

FASE LAT	PERSIAPAN											KOMPETISI											T R																													
SUB FASE	UMUM					KHUSUS						Pra KOMPETISI					KOMPETISI UTAMA						Transisi																													
SIKLUS MAKRO	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12																													
SIKLUS MIKRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	38

Gambar 4.2 Siklus Makro Periodisasi PELATNAS Parabadminton 2021

Hasil wawancara yang dikemukakan oleh Yunita Ambar menunjukkan bahwa pelatih sudah ditugaskan untuk membuat program latihan selama setahun, latihan per bulannya, per minggunya hingga per harinya dibuat semua. Dan sudah kami buat tertulis diatas kertas. Hal tersebut menunjukkan bahwa program latihan makro dibuat secara rinci dan tertulis yang berpatokan dengan siklus makro dalam periodisasi latihan.

4. Program Latihan Mikro PELATNAS Parabadminton Menuju Paralympic Tokyo 2021

BULAN	JANUARI 2021						
MIKRO 13	Minggu I						
Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Jam 08.00 - 08.30	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	
Jam 08.30 - 10.30	Progam Struk Single	Progam Drilling Single	Progam Game Sparingan	Progam Drilling Ganda	Progam Drilling Ganda	Progam Game Evaluasi	
Jam 10.30 - 11.00	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	
Jam 15.00 - 15.30	Pemanasan	Pemanasan		Pemanasan	Pemanasan		
Jam 15.30 - 16.30	Progam Fisik (Daya Tahan Intesitas 65%)	Progam Weight Training 65%		Progam Weight Training 65%	Progam Fisik (Daya Tahan Intensitas 65%)		
Jam 16.30- 17.00	Stretching	Stretching		Stretching	Stretching		

Jumlah sesi latihan per minggu yang diterapkan dalam program latihan PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic 2021 yaitu 10 kali sesi latihan selama 6 hari. Waktu istirahat pada hari rabu sore, sabtu sore dan minggu. Program latihan mikro secara lengkap sudah tercantum pada halaman lampiran. Berikut tabel latihan per minggu pada bulan januari 2021 saat peneliti melakukan observasi dan penelitian.

Tabel. 4.1 Sesi Latihan Per Minggu Bulan Januari 2021

Pada hasil wawancara Jarot Hernowo mengemukakan bahwa program latihan tahunan, bulanan, mingguan hingga harian sudah tercover semua dalam program latihan dalam bentuk tertulis.

5. Program Per Sesi Latihan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021

Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka. Sesi latihan yang disusun pada program latihan PELATNAS Parabadminton tercantum pada halaman lampiran terdapat durasi latihan selama 2-3 jam setiap satu kali tatap muka (3 jam pada sesi latihan pagi dan 2 jam pada sesi latihan sore). Intensitas latihan per sesi latihan dimulai dari 50% di bulan Oktober 2020 hingga 80% di bulan Juni 2021. Akan tetapi, dalam setiap kali tatap muka atau sesi latihan tidak tercantum item latihan, jumlah repetisi, dan set.

Hasil wawancara para pelatih menunjukkan bahwa isi/volume per sesi latihan dalam periodisasi sudah sesuai dengan kapasitas kemampuan masing-masing atlet. Karena setiap atlet memiliki kelas klasifikasinya yang berbeda. Di PELATNAS Parabadminton terdapat dua kelas klasifikasi yaitu kelas upper dan lower. Dari dua kelas tersebut program latihan per harinya sudah berbeda tidak bisa disamakan karena anatomi tubuh atlet yang tidak sama.

B. Pembahasan

1. Program latihan yang diterapkan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021

Dari hasil wawancara, observasi dan penelusuran dokumen diperoleh gambaran bahwa perencanaan program latihan yang diterapkan oleh pelatih PELATNAS Parabadminton adalah mempersiapkan program latihan yang didalamnya terdapat periodisasi selama satu tahun, yang mana sebagai acuan pembuatan program latihan. Program latihan ditulis secara detail mulai dari program latihan makro, mikro hingga harian.

Peneliti menganalisis program latihan PELATNAS Parabadminton yang dilakukan pada bulan januari, dikarenakan pada bulan tersebut peneliti melakukan penelitian. Berikut adalah tabel program latihan pada bulan januari. Data selengkapnya tercantum pada sub bab Hasil Penelitian.

Tabel 4.2. Program Latihan bulan januari PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021

BULAN	JANUARI 2021						
MIKRO							
13	Minggu I						
Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Jam 08.00 - 08.30	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	
Jam 08.30 - 10.30	Progam Struk Single	Progam Drilling Single	Progam Game Sparingan	Progam Drilling Ganda	Progam Drilling Ganda	Progam Game Evaluasi	
Jam 10.30 - 11.00	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	
Jam 15.00 - 15.30	Pemanasan	Pemanasan		Pemanasan	Pemanasan		

Jam 15.30 - 16.30	Progam Fisik (Daya Tahan Intesitas 65%)	Progam Weight Training 65%		Progam Weight Training 65%	Progam Fisik (Daya Tahan Intensitas 65%)		
Jam 16.30- 17.00	Stretching	Stretching		Stretching	Stretching		
MIKRO 14	Minggu II						
Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Mnggu
Jam 08.00 - 08.30	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	
Jam 08.30 - 10.30	Progam Struk Single	Progam Drilling Single	Progam Game Sparingan	Progam Drilling Ganda	Progam Drilling Ganda	Progam Game Evaluasi	
Jam 10.30 - 11.00	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	
Jam 15.00 - 15.30	Pemanasan	Pemanasan		Pemanasan	Pemanasan		
Jam 15.30 - 16.30	Progam Fisik (Daya Tahan Intesitas 65%)	Progam Weight Training 65%		Progam Weight Training 65%	Progam Fisik (Daya Tahan Intensitas 65%)		
Jam 16.30- 17.00	Stretching	Stretching		Stretching	Stretching		

MIKRO 15	Minggu III						
Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Jam 08.00 - 08.30	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	
Jam 08.30 - 10.30	Progam Struk Single	Progam Drilling Single	Progam Game Sparingan	Progam Drilling Ganda	Progam Drilling Ganda	Progam Game Evaluasi	
Jam 10.30 - 11.00	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	
Jam 15.00 - 15.30	Pemanasan	Pemanasan		Pemanasan	Pemanasan		
Jam 15.30 - 16.30	Progam Fisik (Daya Tahan Intesitas 70%)	Progam Weight Training 70%		Progam Weight Training 70%	Progam Fisik (Daya Tahan Intensitas 70%)		
Jam 16.30- 17.00	Stretching	Stretching		Stretching	Stretching		
MIKRO 16	Minggu IV						
Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Jam 08.00 - 08.30	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	
Jam 08.30 - 10.30	Progam Struk Single	Progam Drilling Single	Progam Game Sparingan	Progam Drilling Ganda	Progam Drilling Ganda	Progam Game Evaluasi	

Jam 10.30 - 11.00	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	
Jam 15.00 - 15.30	Pemanasan	Pemanasan		Pemanasan	Pemanasan		
Jam 15.30 - 16.30	Progam Daya Tahan Intesitas 70%	Progam Weight Training 70%		Progam Weight Training 70%	Progam Fisik (Daya Tahan Intensitas 70%)		
Jam 16.30- 17.00	Stretching	Stretching		Stretching	Stretching		
MIKRO 17	Minggu V						
Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Jam 08.00 - 08.30	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	
Jam 08.30 - 10.30	Progam Struk Single	Progam Drilling Single	Progam Game Sparingan	Progam Drilling Ganda	Progam Drilling Ganda	Progam Game Evaluasi	
Jam 10.30 - 11.00	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	
Jam 15.00 - 15.30	Pemanasan	Pemanasan		Pemanasan	Pemanasan		
Jam 15.30 - 16.30	Progam Daya Tahan	Progam Weight		Progam Weight	Progam Fisik (Daya		

	Intesitas 70%	Training 70%		Training 70%	Tahan Intensitas 70%)		
Jam 16.30- 17.00	Stretching	Stretching		Stretching	Stretching		

Program latihan PELATNAS Parabadminton disusun selama satu tahun mulai dari bulan Oktober 2020 – September 2021. Alasan mengapa program latihan disusun selama satu tahun dikarenakan kejuaraan multi event Paralympic Tokyo diperkirakan akan dilaksanakan pada akhir bulan Agustus 2021. Akan tetapi, belum ada kepastian dari pihak penyelenggara terkait jadwal tersebut.

Program latihan yang disusun untuk PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021 antara kelas klasifikasi upper dan lower tidak terdapat perbedaan. Akan tetapi, berdasarkan observasi dan wawancara tim pelatih untuk program latihan kelas klasifikasi upper dan lower saat ditempat latihan dibedakan, namun memang tidak tercantum pada data program latihan.

Menurut Sudjarwo (1993 : 81) penyusunan program latihan dibagi menjadi:

1) Program Jangka Panjang

Program jangka panjang berhubungan dengan program latihan untuk sasaran 2 tahun kedepan. Misalnya untuk PON atau Olimpiade.

2) Program Jangka Menengah

Program jangka menengah adalah program latihan yang disusun untuk jangka waktu satu tahun.

3) Program Jangka Pendek

4) Program jangka pendek merupakan penyusunan program latihan kurang dari satu tahun.

Menurut Tangkudung & Wahyuningtyas Puspitorini (2012: 42) program latihan adalah seperangkat aktivitas dalam berlatih yang diatur dengan sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet, baik perihal jumlah

beban latihan ataupun intensitas latihannya. Program latihan adalah sebagai alat bantu suatu kegiatan latihan olahraga guna mencapai tujuan yang diharapkan yang telah disusun secara baik untuk meningkatkan kemampuan fisik atau keterampilan atlet dalam jangka yang panjang. Tujuan latihan tidak akan tercapai dengan baik, tanpa adanya program latihan yang tersusun dengan baik.

Berdasarkan beberapa kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa program latihan yang diterapkan pada PELATNAS Parabadminton adalah program latihan jangka menengah karena direncanakan selama jangka waktu satu tahun. Program latihan tersebut sudah disusun dengan cukup baik, namun belum adanya perbedaan program latihan antara kelas klasifikasi Upper dan Lower. Walaupun pada kenyataan di lapangan program latihan kelas klasifikasi Upper dibedakan. Maka seharusnya penyusunan program latihan harus dibedakan antara kelas klasifikasi Upper dan Lower. Karena Atlet PELATNAS Parabadminton juga memiliki keterbatasan fisik yang berbeda-beda. Disamping itu, bulutangkis merupakan olahraga individu, setiap individu tentunya memiliki kemampuan masing-masing, maka dari itu, program latihan setiap individunya tidak bisa disamaratakan.

2. Periodisasi Latihan tahunan yang digunakan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021

Perencanaan program latihan adalah hal yang penting dalam sebuah pembinaan. karena jika tidak adanya perencanaan program latihan yang disusun dengan baik maka sebuah pembinaan tidak akan berjalan dengan apa yang diharapkan. Dalam perencanaan program latihan terdapat periodisasi latihan untuk mempermudah proses latihan. Menurut Harsono (2015: 21) periodisasi adalah proses pembagian program tahunan dalam tahap latihan yang lebih kecil. Perencanaan tahunan adalah alat untuk mengarahkan latihan selama satu tahun dengan tujuan yang sangat spesifik atau yang dimaksud perencanaan latihan adalah panduan latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi (Johansyah Lubis 2012: 1).

Dari hasil wawancara, observasi dan penelusuran dokumen diperoleh data bahwa periodisasi latihan yang diterapkan oleh pelatih PELATNAS

Dibagian bawah keterangan terdapat jadwal kompetisi yang diikuti. Yang mana didalamnya tercantum tahun, bulan hingga minggu. Pada bulan april minggu kedua direncanakan ada pertandingan internasional yaitu Spanyol Para Badminton Open yang mana jadwal tersebut terdapat dalam bagian Try Out. Dibagian Try In hanya terdapat sparing partner yang dilaksanakan pada bulan November, januari dan februari bertempat di Hartono Trade Center Hall, Solo Baru. Hal tersebut disusun karena belum adanya kepastian terkait penyelenggaraan pertandingan dalam negeri di situasi Pandemi Covid-19. Peak performance atlet yaitu pada pertandingan multi event Paralympic Tokyo 2021 yang diperkirakan akan dilaksanakan pada akhir bulan Agustus – awal September 2021. Namun satu minggu sebelum Paralympic Tokyo berlangsung, atlet PELATNAS Parabadminton mengikuti Training Champ di Machida. Dan terakhir terdapat akumulasi serta transmigrasi. Berikut gambar dari penjelasan diatas.

ATLET		SASARAN	TEST STANDARD	PERS. FISIK	PERS. TAKTIK	PERS. PSIKOLOGI
7 Atlit Standing		LOLOS atlit paralympic	1. Balke Test 15 menit 2. Strength Test	1. Kekuatan 2. Daya Tahan 3. Kecepatan 4. Power 5. Agility 6. Fleksibility	1. Sprangan latih 2. Simulasi tanding	1. Peningkatan Disiplin 2. Meningkatkan Motivasi 3. Membina Percaya diri 4. Mental Training 5. Stress Management 6. Positive Thinking 7. Komunikasi 8. Team Cohesiveness 9. Mental Toughness

KOMPETITE	TAHUN	2020												2021																																			
	BULAN	Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
	MINGGU	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31								
	TRY OUT																																																
	TRY IN																																																
	LOKASI																																																

Sumber: (PELATNAS Parabadminton Indonesia)

1. Jadwal kompetisi yang pasti
2. Event lainnya yang mendukung
3. Kondisi awal atlet.

Berdasarkan hasil penelusuran dokumen, pada bagian inti periodisasi latihan terdapat 3 fase latihan yaitu fase persiapan, kompetisi dan transisi. Untuk sub fase terdapat fase persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi, kompetisi utama dan transisi. Pada latihan kekuatan tercantum adaptasi anatomis, kekuatan umum, kekuatan maksimal, power, kekuatan yang cepat dan maintenance. Untuk latihan daya tahan terdapat daya tahan umum, pengembangan daya tahan khusus, penyempurnaan daya tahan khusus. latihan kecepatan yang digunakan yaitu kecepatan daya tahan, acceleration, kecepatan maksimal, kecepatan khusus kecepatan reaksi. Latihan agility yang diterapkan adalah specific agility. Sedangkan, Latihan kelentukan yang diterapkan yaitu statis, dinamis dan PNF. Dan terdapat 4 komponen penting yaitu latihan teknik, taktik, psikologi, dan gizi yang sesuai. Berikut gambar dari penjelasan diatas.

PERIODISASI	FASE LAT		PERSIAPAN																				KOMPETISI																				T R											
	SUB FASE		UMUM										KHUSUS										Pra KOMPETISI										KOMPETISI UTAMA										Transisi											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	SIKLUS MAKRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	SIKLUS MIKRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	KEKUATAN		Adaptasi Anatomi										Kekuatan max										Power										Kekuatan Yang Cepat										Maintenance											
	DAYA TAHAN		Daya Tahan Umum										Pengembangan Daya Tahan Khusus										Penyempurnaan DT Khusus																															
	KECEPATAN		Kecepatan Daya Tahan										Kecepatan Max										Kecepatan Khusus										Kecepatan Reaksi																					
	AGILITY		acceleration										SPECIFIK AGILITY										Maintenance																															
	KELENTUKAN												Statis - Dinamis - dan PNF																																									
TEKNIK		Perbaikan Teknik										Pengembangan Teknik Dasar										Simulasi Pertandingan - Teknik Tinggi																																
LATIH												Latih Perlombaan																																										
PSIKOLOGI		Goal Setting										MT. Start Komp										MT. Simulasi Strategi Kompetisi																																
GIZI		Keseimbangan Diet Makanan										Protein, Injeksi, Kalori Rendah										Injeksi Karbohidrat dan Protein																																

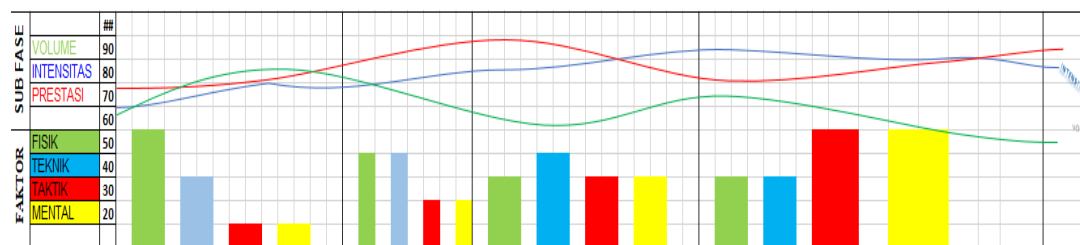
Gambar 4.4 Bagian inti periodisasi PELATNAS Parabadminton

Sumber: (PELATNAS Parabadminton Indonesia)

Menurut Johansyah Lubis (2016 :102) Langkah kedua untuk menyusun bagian inti periodisasi yaitu:

1. Fase persiapan dibagi menjadi 50% terdiri dari persiapan umum (A1) dan persiapan khusus (A2) dengan contoh: 19 minggu
2. Fase kompetisi dibagi menjadi 50% terdiri dari pra kompetisi (B1) dan kompetisi umum (B2) dengan contoh: 19 minggu
3. Fase transisi: 4 minggu
 - Langkah ketiga yaitu memasukkan tahapan periodisasi kekuatan jika dibutuhkan oleh cabang olahraga.
 - Langkah keempat adalah memasukkan tahapan periodisasi daya tahan jika dibutuhkan oleh cabang olahraga.
 - Langkah kelima adalah memasukkan tahapan periodisasi kecepatan jika dibutuhkan oleh cabang olahraga.
 - Langkah keenam adalah memasukkan tahapan periodisasi teknik, di mana tahap awal adalah perbaikan teknik dasar, selanjutnya dikembangkan teknik lanjutan, simulasi dan games.

Melalui penelusuran dokumen periodisasi, dalam bagian akhir periodisasi yang diterapkan terdapat siklus volume, intensitas dan prestasi atlet. Dan terdapat faktor fisik, teknik, taktik dan mental dalam bentuk diagram batang.



Gambar 4.5 siklus sub fase latihan dan diagram batang faktor latihan periodisasi PELATNAS Parabadminton

Sumber: (PELATNAS Parabadminton Indonesia)

commit to user

Langkah pembuatan periodisasi latihan menurut Johansyah Lubis (2016 :104) selanjutnya antara lain:

- Langkah ketujuh: mempersiapkan kolom untuk diagram volume, intensitas dan peaking.
- Langkah kedelapan: membuat grafik peaking indeks sesuai dengan angka pada kolom peaking.
- Langkah kesembilan: menggambar grafik volume latihan, di mana pada minggu awal sampai minggu ke-5 dan 6, pada cabor yang dominan aerobik diharapkan mencapai volume maksimal. Sedangkan cabor yang dominan anaerob cukup sampai 80-90%. Bulutangkis termasuk cabor yang dominan anaerob
- Langkah kesepuluh: menggambar grafik intensitas latihan, intensitas latihan memiliki prinsip terbalik dengan volume latihan, untuk cabor bulutangkis pada tahap pra kompetisi dan kompetisi dipertahankan pada intensitas 70-80%.
- Langkah kesebelas: masukkan diagram batang: fisik, teknik, taktik, dan psikis pada setiap siklus makro. Total presentasi yang digunakan tiap komponen fisik, teknik, taktik, psikis adalah 100%.

Berdasarkan analisis antara hasil penelitian dengan kutipan-kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa periodisasi latihan yang disusun oleh tim pelatih PELATNAS Parabadminton sudah sangat baik karena adanya keterangan jumlah atlet, sasaran yang dicapai, dan persiapan teknik, taktik, psikologi. Sudah tersusunnya jadwal kompetisi yang diperkirakan, jumlah bulan dan minggu dalam satu tahun, pembagian fase yaitu fase persiapan, kompetisi dan transisi, dan komponen latihan yang disesuaikan kebutuhannya disetiap fase. Di bagian akhir terdapat siklus volume, intensitas, prestasi, dan diagram batang faktor latihan yang berbeda-beda setiap makro.

3. Program Latihan Makro pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021

Istilah *macro* berasal dari kata Yunani, makros, yang artinya “besar”. Sebuah latihan ***macrocycle*** yaitu tahapan yang berlangsung selama 2 hingga 7 minggu. *Microcycle* digunakan untuk merencanakan kegiatan di masa yang akan datang, dan *macrocycle* merancang struktur program latihan beberapa minggu sebelumnya (Johansyah 2016: 55).

Macrocycle atau Siklus makro dalam periodisasi latihan PELATNAS Parabadminton dibuat untuk menyesuaikan tujuan latihan atlet dengan mempertimbangkan tahapan latihan. Pada fase persiapan, terdapat 5 macrocycle atau 22 minggu. Sedangkan pada fase kompetisi dilakukan selama 6 macrocycle atau 30 minggu. Yang mana, puncak kompetisi yaitu Paralympic Tokyo 2021 sudah termuat didalamnya. Dalam fase transisi dilakukan selama 3 minggu.

FASE LAT	PERSIAPAN										KOMPETISI										T R																															
SUB FASE	UMUM										PRa KOMPETISI										KOMPETISI UTAMA		Transisi																													
SIKLUS MAKRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12																																							
SIKLUS MIKRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	38

Gambar 4.6 Siklus Makro Periodisasi PELATNAS Parabadminton 2021

Menurut Johansyah Lubis (2016: 55) durasi *macrocycle* mungkin akan berbeda tergantung pada olahraganya dan tahap latihannya. Selama tahap persiapan, *macrocycle* pada umumnya lebih lama (4-7 minggu) daripada yang ada di tahap kompetisi untuk menunjukkan tujuan porsi di dalam rencana latihan tahunan. Struktur *macrocycle* juga dipengaruhi oleh jadwal kompetisi. Selama tahapan kompetisi pada suatu latihan olahraga individu, *macrocycle* disusun dalam blok-blok yang lebih pendek disesuaikan dengan jadwal kompetisi dan berisi dua hingga empat *macrocycle* per minggu.

Berdasarkan hasil penelusuran dokumen dan kutipan yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa siklus latihan makro atau *macrocycle* yang diterapkan pada periodisasi PELATNAS Parabadminton melebihi batas lamanya *macrocycle* tahap persiapan yang dikemukakan oleh Johansyah Lubis. Karena pada tahap persiapan *macrocycle* dilakukan cukup lama yaitu 5 *macrocycle* atau 22 minggu dan pada tahap kompetisi terdapat 6 *macrocycle* atau 30 minggu. Yang mana, puncak kompetisi yaitu Paralympic Tokyo 2021

sudah termuat didalamnya. Dalam fase transisi dilakukan selama 3 minggu. Hal tersebut dilakukan karena pertandingan single event yang belum menentu sebelum puncak kompetisi yaitu Paralympic Tokyo 2021 akibat pandemic Covid-19.

4. Program Latihan Mikro pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021

Program latihan mikro biasa disebut *microcycle*. Menurut Johansyah (2016: 46). Istilah *microcycle* berasal Bahasa Yunani *micros*, yang dapat diartikan “kecil”, dan Bahasa Latin *cyclus* yang artinya serangkaian kejadian. Dalam metodologi pelatihan, *microcycle* dilakukan setiap minggu atau 3 sampai 7 hari didalam program pelatihan tahunan.

Salah satu metode untuk mengelompokkan *microcycle* terletak pada jumlah sesi latihan per minggu. Jumlah sesi latihan per minggu yang diterapkan dalam program latihan PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic 2021 yaitu 10 kali sesi latihan selama 6 hari. Waktu istirahat pada hari rabu sore, sabtu sore dan minggu. Berikut tabel latihan per minggu pada bulan januari 2021 saat peneliti melakukan observasi dan penelitian.

Tabel. 4.3 Sesi Latihan Per Minggu Bulan Januari 2021

BULAN	JANUARI 2021						
MIKRO 13	Minggu I						
Hari	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Jam 08.00 - 08.30	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	Pemanasan	
Jam 08.30 - 10.30	Progam Struk Single	Progam Drilling Single	Progam Game Sparingan	Progam Drilling Ganda	Progam Drilling Ganda	Progam Game Evaluasi	
Jam 10.30 - 11.00	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	Stretching	

commit to user

Jam 15.00 - 15.30	Pemanasan	Pemanasan		Pemanasan	Pemanasan		
Jam 15.30 - 16.30	Progam Fisik (Daya Tahan Intesitas 65%)	Progam Weight Training 65%		Progam Weight Training 65%	Progam Fisik (Daya Tahan Intensitas 65%)		
Jam 16.30- 17.00	Stretching	Stretching		Stretching	Stretching		

Johansyah Lubis (2016: 50) Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam 1 minggu. Frekuensi latihan bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya. Untuk atlet profesional pada umumnya dapat melakukan dua sesi latihan dalam satu hari. sehingga dalam satu minggu frekuensi latihannya bisa 10 sesi jika latihan dilakukan dari hari senin – jumat dengan latihan pagi dan sore hari. Hari sabtu dan minggu sebagai waktu interval agar terjadi proses adaptasi dan regenerasi pada tubuh sehingga proses superkompensasi dapat tercapai dengan benar.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan jumlah sesi latihan. Salah satunya 5+1 (lima kali sesi ditambah setengah hari istirahat) dilakukan sebanyak 10 kali sesi latihan dalam microcycle. Seperti gambar dibawah ini.

Tabel 4.4 Latihan dengan 5+1

Waktu Sesi	Hari						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi	Latihan	Latihan	Latihan	Latihan	Latihan	Latihan	
Sore	Latihan	Latihan		Latihan	Latihan		

Berdasarkan hasil penelusuran dokumen dan teori-teori yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa sesi latihan per minggu PELATNAS Parabadminton cukup baik karena dilakukannya terdapat dua sesi latihan dalam

satu hari, yaitu pada waktu pagi dan sore. Dalam satu minggu frekuensi latihannya sebanyak 10 kali latihan dalam 6 hari (lima kali sesi latihan ditambah istirahat setengah hari). Hari sabtu dan minggu sebagai waktu interval agar terjadi proses adaptasi dan regenerasi pada tubuh sehingga proses superkompensasi dapat tercapai dengan benar.

5. Program Per Sesi Latihan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021

Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali tatap muka. Sesi latihan yang dicantumkan pada program latihan PELATNAS Parabadminton terlampir pada hasil penelitian di Bab IV, terdapat durasi latihan selama 2-3 jam setiap satu kali tatap muka (3 jam pada sesi latihan pagi dan 2 jam pada sesi latihan sore). Intensitas latihan per sesi latihan dimulai dari 50% di bulan Oktober 2020 hingga 80% di bulan Juni 2021. Namun, item latihan setiap tatap muka tidak tercantum pada program latihan tersebut. Mulai dari volume, densitas dan repetisi latihan belum dijelaskan pada program latihan yang dirancang.

Menurut Johansyah Lubis (2013: 21) Volume Latihan adalah komponen utama dari Latihan karena merupakan persyaratan untuk mencapai Teknik, taktik dan fisik yang tinggi. Volume latihan dapat ditentukan melalui:

- a) Jumlah bobot beban tiap butir (item) latihan.
- b) Jumlah repetisi persesi.
- c) Jumlah set/sesi.
- d) Jumlah pembebanan persesi.
- e) Jumlah seri/sirkuit persesi.

Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Contoh, dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu Latihan selama 3 jam, berarti durasi latihannya selama 3 jam tersebut.

Densitas latihan yaitu sebagai frekuensi atau distribusi sesi latihan atau frekuensi di mana seorang atlet melaksanakan satu rangkaian pengulangan (seri repetisi) dari kerja per unit waktu atau densitas latihan bisa didefinisikan

sebagai hubungan yang dinyatakan dalam unit waktu antara kerja dan fase istirahat (recovery) dari latihan (Johansyah 2016; 36).

Berikut adalah tabel proporsi antara intensitas, volume, dan irama:

Intensitas				
↑	100%	Maksimum		
	90%		Sub	
	80%		maksimum	
	70%			Medium
	60%			
	50%			Rendah
	40%			
	30%			
	20%			
	10%			
Volume		3-5x rep	8-10x rep	10-15x rep
		Rendah	Medium	Sub-maks
Irama (untuk latihan kekuatan)		Lambat	Agak lambat	Sedang (agak cepat)
				Cepat

Berdasarkan hasil penelusuran dokumen, wawancara dan observasi dapat disimpulkan bahwa program latihan di setiap tatap muka cukup baik karena tercantum durasi latihan selama 2-3 jam setiap satu kali tatap muka (3 jam pada sesi latihan pagi dan 2 jam pada sesi latihan sore). Intensitas latihan per sesi latihan dimulai dari 50% (rendah) di bulan Oktober 2020 hingga 80% (sub maksimum) di bulan Juni 2021. Namun, item latihan setiap tatap muka tidak tercantum pada program latihan tersebut. Mulai dari volume, densitas dan repetisi latihan belum dijelaskan pada program latihan yang dirancang. Akan tetapi, kenyataan dilapangan saat peneliti melakukan observasi bahwa program latihan yang dijalankan setiap sesi latihan atau tatap muka item latihannya sangat detail per klasifikasi atlet dan

kompleks. Kompleks yang dimaksud ialah volume, densitas, repetisi dan set latihan.

