

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Olahraga Paralimpian

Dalam pelaksanaannya olahraga paralimpian ini memiliki kesamaan dengan olahraga normal lainnya, hanya terdapat perbedaan pada peraturan pertandingan dan sarana prasarana tambahan yang digunakan untuk pelaksanaan perlombaan maupun pertandingan agar dapat dilakukan. Berikut adalah cabang-cabang olahraga paralimpian yang sering dipertandingkan dari tingkat dunia sampai tingkat nasional.

Adapun penjelasan dari cabang olahraga *paralympic* cabang olahraga atletik akan dijelaskan di bawah ini :

a. Atletik

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga terfavorit di dunia. Berikut penjelasan tentang olahraga atletik untuk paralimpian menurut IPC (*International Paralympic Committee*) sebagai berikut:

1) Klasifikasi atlet

Klasifikasi adalah bagian integral dari atletik difabel untuk menjamin persaingan yang adil. Sukses paralel fokus pada atlet yang memenuhi syarat untuk *Pathway Paralimpiade* :

- a) Tuna Netra (*visual impairment*)
- b) Tuna Grahita (*Intellectual Impairment*)
- c) Tuna Daksa (*Physical Impairment*)
- d) *Cerebral Palsy* (*Coordination Impairment*)
- e) Tuna Rungu Wicara (TRW)

Dalam atletik ini adalah kelompok klasifikasi. Setiap kelompok dibagi lagi ke dalam kelas tergantung pada tingkat penurunan (kecuali tunagrahita). Ada kriteria yang ketat melekat pada masing-masing kelas, tetapi menggunakan pedoman dasar:

T - Lintasan

F - Lapangan

T / F 11-13 atlet dengan penurunan visual

T / F 20 atlet dengan cacat belajar

T / F 31-38 atlet dengan *cerebral palsy*

T / F 40-46 amputasi & *les autres*

T 51-54 *racers* kursi roda

F 51-57 atlet lapangan duduk

a) Olahraga kelas T/F11-13: penurunan visual

Kelas-kelas olahraga tiga 11, 12 dan 13 dialokasikan untuk atlet dengan berbagai tingkat gangguan penglihatan, olahraga 11 atlet kelas termasuk dengan visi terendah dan olahraga kelas 13 termasuk atlet dengan visi terbaik memenuhi difabel minimum kriteria. Semua atlet di kelas olahraga T11 dijalankan dengan pelari panduan dan ditutup matanya. Atlet dalam olahraga kelas T12 mungkin juga memilih untuk menjalankan dengan panduan.

b) Olahraga kelas T / F 20: penurunan intelektual

Atlet di kelas ini didiagnosis dengan gangguan intelektual dan memenuhi kriteria ketunaan olahraga tertentu, minimum 1.500 m, lompat jauh atau ditembak sederhana.

c) Olahraga kelas T32-38 dan F31-38:

Olahraga kelas 30-an dialokasikan untuk atlet dengan *athetosis*, *ataksia* dan atau *hypertonia*. Para gangguan biasanya mempengaruhi kemampuan untuk mengendalikan kaki, batang, lengan dan tangan. Semakin rendah jumlahnya, semakin signifikan pembatasan aktivitas. Atlet olahraga di kelas 31-34 bersaing dalam posisi duduk, misalnya dalam kursi roda balap atau menggunakan kursi melempar.

Sebaliknya, atlet di kelas olahraga 35-38 menunjukkan fungsi yang lebih baik di kaki, lebih baik kontrol batang dan karena itu bersaing berdiri, misalnya, lompat jauh atau peristiwa melempar.

d) Olahraga kelas F40 :

Atlet dengan perawakan pendek bersaing di kelas olahraga F40.

e) Olahraga kelas T/F42-46:

Kelas-kelas olahraga ditujukan untuk atlet dengan kekurangan anggota tubuh, seperti amputasi. Di kelas-kelas olahraga 42-44 kaki dipengaruhi oleh penurunan dan dikelas olahraga 45-46 lengan yang terkena, misalnya dengan

atas atau di bawah siku amputasi. Sebagai contoh, tembakan menempatkan atlet dengan amputasi di atas lutut tunggal bersaing di kelas olahraga F42. Semua atlet di 40-an kelas bersaing berdiri dan tidak menggunakan kursi roda.

f) Olahraga kelas T51-54 dan F51-57:

Kelas 50-an olahraga hanya mencakup atlet bersaing di kursi roda. Nomor yang lebih rendah menunjukkan keterbatasan aktivitas yang lebih tinggi. Atlet bersaing dalam kelas balap kursi roda T51-54 kelas olahraga berbeda untuk lengan mereka dan fungsi bahu, yang relevan untuk mendorong kursi roda. Atlet di kelas T51-52 memiliki keterbatasan aktivitas di kedua lebih rendah dan atas anggota badan, misalnya, karena *tetraplegia*. Tidak seperti atlet di kelas olahraga T51-53, atlet bersaing di T54 memiliki batang parsial dan fungsi kaki.

Untuk event lapangan, kelompok atlet kursi roda bersaing dibedakan kelas. Atlet di kelas olahraga F51-54 telah membatasi fungsi bahu, lengan dan tangan untuk yang berbeda derajat dan tidak ada fungsi batang atau kaki. Profil ini misalnya terlihat dengan atlet *tetraplegia*. Atlet di F54 kelas memiliki fungsi normal dalam lengan dan tangan. Sepanjang kelas olahraga F55-57 batang dan meningkatkan fungsi kaki, yang keuntungan dalam melempar peristiwa. Misalnya, seorang atlet dengan amputasi pada satu kaki juga bisa bersaing di kelas olahraga F57.

2. NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) Jawa Barat

NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) Jawa Barat merupakan cabang-cabang olahraga prestasi paralimpian di seluruh provinsi Jawa Barat. Badan olahraga ini membina olahragawan yang memiliki ketunaan tertentu sesuai dengan klasifikasi yang sudah ditentukan dalam setiap olahraga yang dipertandingkan. Para ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian olahraga paralimpian atau olahraga adaptif, menurut Yudy Hendrayana (2007:9), olahraga adaptif adalah olahraga yang dirancang secara khusus untuk individu yang memiliki kemampuan terbatas dengan peralatan yang dimodifikasi. Sedangkan menurut Agus Kristiyanto (2012:27) Olahraga paralimpian adalah olahraga khusus dilakukan sesuai dengan

kondisi kelainan fisik dan/ atau mental seseorang. Inti dari kedua pendapat diatas bahwa olahraga paralimpian merupakan olahraga yang dilakukan oleh para paralimpian dengan sarana dan prasarana olahraga yang disesuaikan dengan ketunaannya sehingga dapat menunjang prestas dari olahraga yang diikuti.

a. Sejarah

Pada mulanya NPCI (National *Paralympic* Commitee Indonesia) bernama Yayasan Pembina Olahraga Cacat disingkat YPOC. Yayasan ini didirikan pada tanggal 31 Oktober 1962, dengan akte notaris No. 71 tanggal 31 Oktober 1962 atas prakarsa Prof. Dr. Soeharso. Pada Musornas YPOC ke VII tanggal 31 Oktober – 1 November 1993 di Yogyakarta telah diputuskan perubahan nama organisasi menjadi Badan Pembina Olahraga Cacat (BPOC), dengan perubahan Akta Notaris nomor 15, tanggal 15 Desember 1993. Pada tanggal 18 November 2005 dalam pertemuan *General Assembly* IPC telah diputuskan bahwa gerakan dan kegiatan olahraga penyandang disabilitas harus menggunakan kata ‘paralympic’, karena semua olahraga yang dinaungi IPC adalah olahraga prestasi (bukan lagi olahraga rehabilitasi maupun olahraga rekreasi). Sejalan dengan keputusan tersebut, negara-negara anggota IPC wajib mencantumkan kata ‘paralympic’ pada nama organisasinya. Pada tanggal 27 – 28 Juli 2010 diadakan Musornaslub BPOC tentang perubahan nama organisasi, dan dalam Musornaslub yang diselenggarakan di Solo tersebut, menghasilkan keputusan perubahan nama organisasi dari Badan Pembina Olahraga Cacat (BPOC) menjadi National *Paralympic* Committee (NPC), dengan diikuti perubahan Akta Notaris Nomor 32 tanggal 30 Agustus 2010.

NPCI (National *Paralympic* Commitee Indonesia) Indonesia . Pada tahun 1982 dalam suatu pertemuan konsultasi antara pengurus pusat YPOC Indonesia dengan pimpinan KONI Pusat Jakarta salah satu materi pembicaraan adalah anjuran KONI pusat agar tidak menggunakan nama yayasan seperti halnya nama anggota KONI lainnya, misalnya menggunakan nama perkumpulan atau persatuan atau badan atau federasi dan lain sebagainya.

Menanggapi hal tersebut perihal perubahan nama dari yayasan kepada yang lain, pengurus pusat YPOC Indonesia dalam beberapa kali rapatnya dihadapkan pada pro dan kontra yaitu satu pihak menghendaki tetap mempertahankan nama

yayasan dan di lain pihak menghendaki perubahan nama, namun pada akhirnya diperoleh kesepakatan dari semua pengurus untuk mengganti namanya yaitu dari nama yayasan berubah menjadi badan sehingga nama organisasi menjadi badan pembina olahraga cacat yang disingkat BPOC (Badan Pembina Olahraga Cacat).

Pada tanggal 31 Oktober sampai 1 November 1993 telah diselenggarakan MUSORNAS (Musyawarah Olahraga Cacat Nasional) YPOC ke VIII yang pelaksanaannya bersamaan dengan penyelenggaraan PORCANAS (Pekan Olahraga Cacat Nasional) ke X tanggal 31 Oktober – 6 November 1993 di Jogjakarata dalam MUSORNAS tersebut diputuskan antara lain sebagai berikut:

- 1) Menyetujui perubahan nama dari YPOC menjadi BPOC
- 2) Menyetujui pemisahan kegiatan kesenian dari BPOC
- 3) Menyetujui anggaran dasar dan anggaran rumah tangga BPOC
- 4) Meningkatkan usaha konsolidasi organisasi BPOC termasuk pengembangan organisasi ke seluruh Indonesia.

BPOC pusat menjadi anggota KONI pusat Jakarta, oleh KONI pusat diakui sebagai satu-satunya organisasi yang mewadahi kegiatan pembinaan olahraga bagi orang-orang cacat di seluruh Indonesia. Ditingkat provinsi BPOC daerah dengan sendirinya menjadi anggota KONI dati 1 Provinsi setempat. Demikian pula BPOC cabang kabupaten menjadi anggota anggota KONI dati II kabupaten/ kotamadya setempat. BPOC sebagai organisasi induk cabang olahraga bagi paralimpian mempunyai kewajiban seperti anggota KONI lainnya, akan tetapi mulai pada tanggal 31 Maret 2015 NPCI tidak lagi menjadi anggota dari KONI, yang mana NPCI sudah menjadi organisasi mandiri langsung dibawah KEMENPORA. Agar dapat mengikuti ajang pertandingan olahraga paralimpian internasional akhirnya pada tanggal 26 Juli 2010 berganti nama menjadi NPCI sampai sekarang.

Tujuan dan fungsi dari NPCI Indonesia yang tertera pada ADART organisasi adalah:

- 1) Membentuk manusia susila yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa yang sehat jasmani dan rohani melalui pembinaan olahraga.
- 2) Menggalang dan menjalin persatuan dan kesatuan antar insan olahraga cacat di Indonesia dan internasional.

- 3) Meningkatkan prestasi olahraga cacat di Indonesia.
- 4) Memberi perlindungan kepada anggota dan atlet cacat.
- 5) Pembinaan kesejahteraan, keadilan dan atau kehormatan olahraga cacat.

b. Atlet Yang Dibina

Adapun ketunaan yang dibina meliputi *amputi*, *les autres*, *paraplegia*, *cerebral palsy*, tuna netra dan jenis disabilitas lainnya sesuai dengan klarifikasi ketunaan yang berlaku baik di tingkat nasional maupun internasional. Adapun penjelasan dari kelima jenis ketunaan tersebut adalah:

1) Amputi

Ketunaan yang disebabkan karena salah satu anggota gerak badannya mengalami kerusakan permanen sehingga harus mengalami amputasi agar tidak menginfeksi bagian tubuh yang sehat.

2) Les Autres

Diambil dari Bahasa Perancis, *les autres*, yang berarti "lainnya". Kategori ini mencakup atlet yang mengalami cacat mobilitas atau kehilangan fungsi fisik lainnya yang tidak tergolong pada salah satu dari kelima kategori lainnya. Contohnya hambatan pertumbuhan, *sklerosis* berganda atau cacat sejak lahir pada anggota badan.

3) Paraplegia

Paraplegia adalah cedera saraf tulang belakang yang disebabkan karena kecelakaan yang merusak sensorik dan fungsi motorik di bagian tubuh bagian bawah atau anggota gerak tubuh bagian bawah. Paraplegia ini terutama disebabkan karena jatuh dari ketinggian, kecelakaan parah, penyakit bawaan.

4) Cerebral Palsy

Cerebral palsy adalah suatu gejala yang kompleks, yang terdiri dari berbagai jenis dan derajat kelainan gerak. Kekacauan ini merupakan gejala awal dalam hidup dan sifatnya permanen serta kondisi tubuh cenderung tidak meningkat. Kelainan gerak ini biasanya disertai dengan kelainan kepekaan, berpikir dan komunikasi serta perilaku (Yudy Hendrayana, 2007:48).

5) Tuna netra

Tuna netra adalah mereka yang penglihatannya menghambat untuk memfungsikan dirinya dalam pendidikan, tanpa menggunakan material khusus, latihan khusus, atau bantuan lainnya secara khusus. Pada umumnya tuna netra mampu melihat cahaya, dan barangkali hanya 1 dan 4 tuna netra yang betul-betul buta total. Tuna netra yang buta total, sebagian terjadi sejak dilahirkan (Yudy Hendrayana, 2007:41).

c. Ajang Pertandingan

Ajang pertandingan yang diikuti dan dilaksanakan oleh NPCI (National Paralympic Committee Indonesia) Jawa Barat yang sesuai dengan induk organisasi pusat yaitu NPCI Indonesia adalah sebagai berikut:

- 1) Tingkat Nasional disebut PEPARNAS
- 2) Tingkat Provinsi disebut PEPARPROV
- 3) Tingkat Kabupaten/ Kota disebut PORCAKAB/PORCAKOT

d. Pembinaan Prestasi Olahraga

Pembinaan prestasi olahraga merupakan suatu program yang terencana dan terstruktur secara rapi serta berkelanjutan untuk mendapatkan atlet yang benar-benar matang sesuai usia perkembangan atlet itu sendiri. Tanpa adanya pembinaan yang terstruktur dengan baik dan dilakukan sepanjang waktu mustahil dapat diperoleh atlet yang dapat bertahan lama di puncak prestasi. Menurut H.J.S Husdarta (2010, 75) menyatakan bahwa atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah atlet-atlet yang:

- a. Memiliki fisik prima
- b. Menguasai teknik yang sempurna
- c. Memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya
- d. Cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya.
- e. Sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.

Untuk mendapatkan atlet yang berkualitas itulah diperlukan sebuah pembinaan. Pembinaan olahraga prestasi biasanya dibagi melalui tahapan-tahapan yang berjenjang untuk mendapatkan atlet yang terbaik. Menurut Ambarukmi et.al. (2007:5) pembinaan atlet menuju puncak prestasi dilakukan berdasarkan piramida prestasi olahraga terdiri atas 3 tahapan : (1) pemasalan (2) pembibitan (3) prestasi.

(1) Pemasalan Olahraga

Pemasalan olahraga dapat diartikan sebagai upaya untuk memperkenalkan suatu cabang olahraga kepada khalayak umum baik anak-anak maupun dewasa sehingga mendorong terciptanya suatu ajang kompetisi maupun kejuaraan di dalam masyarakat dan di situ akan terlihat para pemain yang mempunyai bakat di bidang tersebut untuk selanjutnya dibina dalam suatu klub atau organisasi untuk dapat mengembangkan kemampuannya sehingga menghasilkan atlet yang dapat berprestasi di tingkat dunia. Berikut ini pendapat para ahli antara lain, menurut Ambarukmi et.al. (2007:6) “Pemasalan adalah menggerakkan anak usia dini untuk berolahraga secara menyeluruh agar diperoleh bibit-bibit olahragawan handal. Sedangkan, menurut Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin (1996:36)“. Pemasalan olahraga adalah suatu proses dalam upaya mengikutsertakan peserta sebanyak mungkin supaya mau terlibat dalam kegiatan olahraga dalam rangka pencarian bibit-bibit atlet yang berbakat yang dilakukan dengan cara teratur dan terus-menerus”.

Tujuan dari pemasalan olahraga secara umum tidak hanya mencari bibit-bibit atlet yang berkualitas akan tetapi juga untuk menyehatkan masyarakat melalui aktivitas olahraga. Itu sesuai dengan pendapat dari Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin (1996:36) yang menegaskan pendapatnya bahwa tujuan dari pemasalan olahraga adalah untuk:

- 1) Membina dan meningkatkan kesegaran jasmani
- 2) Meningkatkan kesegaran rohani atau untuk mendapatkan kegembiraan
- 3) Pembentukan watak atau kepribadian
- 4) Menanamkan dasar-dasar keterampilan gerak dalam usaha pencapaian prestasi yang tinggi.

Dalam pemasalan olahraga diperlukan strategi dalam pelaksanaannya strategi yang biasa digunakan dalam pemasalan olahraga dapat dilakukan dengan cara (Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin 1996:39):

- 1) Menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Apabila pemasalan olahraga ini akan diterapkan di sekolah-sekolah, maka di sekolah-sekolah itu perlu

disediakan sarana dan prasarana yang memadai sesuai dengan kemampuan untuk masing-masing tingkatnya.

- 2) Menyiapkan pengadaan tenaga pengajar atau pelatih olahraga yang benar-benar memiliki kemampuan untuk menggerakkan olahraga pada anak-anak usia muda di sekolah-sekolah.
- 3) Mengadakan berbagai bentuk pertandingan cabang olahraga bagi anak-anak sekolah, baik dalam pertandingan antar kelas, sekolah, maupun antar perkumpulan.
- 4) Mengadakan demonstrasi pertandingan antar atlet-atlet yang berprestasi
- 5) Mengadakan kerjasama antara sekolah dengan orang tua siswa.
- 6) Memberikan motivasi kepada para siswa untuk mau berolahraga.
- 7) Merangsang minat para siswa dengan melalui media masa, video, televisi, radio dan lain-lain.

Dengan strategi pemasalan yang tepat akan dapat dilihat para calon bibit atlet yang benar-benar berkualitas untuk selanjutnya diarahkan untuk dapat berprestasi ke tingkat yang lebih tinggi.

(2) Pembibitan Atlet

Pembibitan atlet merupakan tahap lanjutan setelah terjadi pemasalan olahraga. Dalam pembibitan atlet seorang pelatih harus dapat dengan jeli melihat kemampuan tiap calon atlet mana yang berpotensi lebih untuk dapat dikembangkan kemampuannya sehingga menghasilkan prestasi yang tinggi nantinya.

Karakteristik atlet bibit unggul menurut Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin (1996:60), adalah:

- 1) Tingkat atau derajat atau mutu (kualitas) bawaan sejak lahir.
- 2) Bentuk tubuh (postur tubuh) yang baik, sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya.
- 3) Fisik dan mental yang sehat.
- 4) Fungsi organ-organ tubuh yang baik seperti jantung, paru-paru, otot, syaraf, dan lain-lain.

- 5) Kemampuan gerak dasar yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincihan, daya tahan, koordinasi, daya ledak, dan sebagainya.
- 6) Penyesuaian yang cepat dan tepat baik secara fisik maupun mental terhadap pengalaman-pengalaman yang baru dan dapat membuat pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki siap untuk dipergunakan apabila dihadapkan pada fakta-fakta atau kondisi-kondisi yang baru atau dengan istilah lain “inteleksi tinggi”.
- 7) Sifat-sifat kejiwaan (karakter) bawaan sejak lahir yang dapat mendukung terhadap pencapaian prestasi yang prima, antara lain watak berkompetitif tinggi, kemauan keras, tabah, ulet, tahan uji, pemberani, dan semangat juangnya tinggi.
- 8) Kegemaran untuk berolahraga.

Untuk memperoleh atlet yang berprestasi tinggi harus dimulai pembibitan sejak usia dini dan pembibitan itu haruslah sesuai dengan karakteristik calon atlet yang dapat berprestasi. Dan selanjutnya atlet tadi diberi program latihan yang tepat sesuai tumbuh kembangnya. atau dengan pengertian lain, pembibitan atlet merupakan upaya dari seorang pelatih olahraga untuk mendapatkan atlet yang berkualitas dengan cara membina dan melatihnya sejak usia dini.

3. Sumber Daya Manusia

Menurut Hadari Nawawi (2001) ada tiga pengertian sumber daya manusia yaitu :

- a. Sumber daya manusia adalah manusia yang bekerja di lingkungan suatu organisasi (disebut juga personil, tenaga kerja, pekerja atau karyawan).
- b. Sumber daya manusia adalah potensi manusiawi sebagai penggerak organisasi dalam mewujudkan eksistensinya.
- c. Sumber daya manusia adalah potensi yang merupakan aset dan berfungsi sebagai modal (*non material/ non finansial*) di dalam organisasi bisnis, yang dapat mewujudkan menjadi potensi nyata (*real*) secara fisik dan *non*-fisik dalam mewujudkan eksistensi organisasi.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa sumber daya manusia adalah suatu proses mendayagunakan manusia sebagai tenaga kerja secara manusiawi, agar potensi fisik dan psikis yang dimilikinya berfungsi maksimal bagi pencapaian tujuan organisasi (lembaga). Disamping itu, manusia adalah makhluk Tuhan yang kompleks dan unik serta diciptakan dalam integrasi dua substansi yang tidak berdiri sendiri yaitu tubuh (fisik/ jasmani) sebagai unsur materi, dan jiwa yang bersifat *non* materi. Hubungan kerja yang paling intensif di lingkungan organisasi adalah antara pemimpin dengan para pekerja (staf) yang ada di bawahnya.

Hubungan kerja semakin penting artinya dalam usaha organisasi mewujudkan eksistensinya di lingkungan tugas yang lebih luas dan kompetitif pada masa yang akan datang. Sumber daya manusia memiliki keinginan, harga diri, pikiran, hak asasi, ingin dihormati dan lain-lain. Oleh karena itu sumber daya manusia harus diperlakukan sama secara hati-hati dan penuh kearifan. Sumber daya manusia adalah ujung tombak pelayanan, sangat diandalkan untuk memenuhi standar mutu yang diinginkan oleh wajib pajak dan wajib retribusi. Untuk mencapai standar mutu tersebut, maka harus diciptakan situasi yang mendukung pelayanan yang memuaskan wajib pajak dan wajib retribusi.

Upaya-upaya manusia itu bukan sesuatu yang statis, tetapi terus berkembang dan berubah, seiring dengan dinamika kehidupan manusia, yang berlangsung dalam kebersamaan sebagai suatu masyarakat. Oleh karena itu salah satu situasi yang mendukung adalah seluruh peraturan pengelolaan sumber daya manusia yang berdampak pada perlakuan yang sama kepada pegawai. Pada dasarnya kebutuhan umum yang dituntut oleh manusia terdiri dari dua macam, yaitu kebutuhan material dan kebutuhan spritual. Pembagian kebutuhan seperti ini terlalu umum untuk dijadikan pedoman dalam memotivasi bawahan. Oleh karena itu, Maslow (dalam Siagian, 1981) menyebutkan 5 tingkatan kebutuhan manusia, yang secara umum dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*), yang termasuk dalam kebutuhan ini, misalnya sandang, pangan, papan, dan tempat berlindung. Kebutuhan ini termasuk kebutuhan primer dan mendesak sifatnya. Untuk itu seorang

pimpinan yang ingin insruksi dan perintahnya dilaksanakan hendaknya dapat memenuhi kebutuhan tersebut.

- 2) Kebutuhan keamanan (*safety needs*), yang termasuk dalam kebutuhan ini, misalnya kebutuhan akan keamanan jiwa terutama dalam jam-jam kerja. Kebutuhan akan keamanan kantor ditempat kerja, termasuk jaminan hari tua.
- 3) Kebutuhan sosial (*social Needs*), yang termasuk pada tingkatan kebutuhan ini, misalnya kebutuhan untuk dihormati, kebutuhan untuk bisa diterima di lingkungan kerja, keinginan untuk maju dan tidak ingin gagal, kebutuhan akan perasaan untuk turut serta memajukan organisasi.
- 4) Kebutuhan *prestise* (*esteem needs*). Pada umumnya pegawai akan mempunyai prestise setelah mempunyai prestasi. Dengan demikian prestasi pegawai perlu diperhatikan oleh pimpinan organisasi. Biasanya, pegawai yang telah mempunyai prestasi yang lebih tinggi akan terus berupaya untuk meningkatkan prestasinya secara maksimal.
- 5) Kebutuhan mempertinggi kapasitas kerja (*Self Actualization*). Setiap karyawan pasti ingin mengembangkan kapasitas kerjanya secara optimal, misalnya melalui pendidikan latihan, seminar, dan sebagainya. Kebutuhan-kebutuhan untuk mengembangkan kapasitas kerja tersebut perlu mendapatkan perhatian pimpinan.

4. Organisasi

NPCI (National *Paralympic* Commitee Indonesia) Jawa Barat merupakan organisasi olahraga paralimpian bagi atlet *paralympic* yang berada diseluruh Provinsi Jawa Barat.

a. Unsur- Unsur Dalam Organisasi

Dalam sebuah organisasi tentunya memiliki unsur-unsur yang harus ada supaya organisasi tersebut dapat berjalan secara baik, unsur di sini adalah berkaitan dengan pengurus, anggota, AD/ART, rencana kerja dan anggaran belanja. Setiap komponen dalam unsur tersebut harus saling berkaitan agar dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai, adapun penjelasan dari setiap komponen tadi dapat dijelaskan seperti dibawah ini:

1) Pengurus

commit to user

Pengurus dalam sebuah organisasi merupakan orang-orang yang terpilih dari anggota untuk menjalankan AD/ART organisasi agar organisasi tersebut dapat berjalan dengan baik, berkembangnya suatu organisasi tergantung dari komitmen pengurus itu sendiri dalam menjalankan mandat yang diberikan. Dalam sebuah organisasi BOPI (Badan Olahraga Nasional Indonesia) melalui Peraturan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, Nomor: Per-0342.J/Menpora/Ix/2009, pasal 7 menyebutkan bahwa susunan organisasi dapat dibagi menjadi berikut :

- 
- a) Pembina;
 - b) Pembina Harian;
 - c) Penasehat;
 - d) Ketua Umum;
 - e) Ketua Harian;
 - f) Sekretaris Jenderal;
 - g) Wakil Sekretaris Jenderal;
 - h) Bendahara Umum;
 - i) Hubungan Masyarakat;
 - j) Bidang Pembinaan dan Pengembangan;
 - k) Bidang Pengawasan dan Pengendalian;
 - l) Bidang Kelembagaan dan Bisnis;
 - m) Sub-sub Bidang.

2) Anggota

Anggota dalam sebuah organisasi sangat diperlukan karena anggota inilah yang nantinya akan menjadi kepanjangan tangan pengurus setiap melaksanakan kebijaksanaannya. Walau terkadang peran anggota ini tidak terlalu aktif dalam sebuah organisasi tetapi sangat dibutuhkan keberadaannya. Setiap anggota harus mematuhi segala peraturan dalam sebuah organisasi.

3) Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga

Anggaran dasar merupakan roh dari sebuah organisasi dapat dikatakan demikian karena dalam anggaran dasar berisi tentang peraturan-peraturan organisasi yang dijelaskan dalam bentuk pasal demi pasal dan

pasal inilah yang menjadi pijakan dalam menjalankan organisasi. Anggaran rumah tangga merupakan petunjuk-petunjuk kegiatan yang harus dijalankan oleh pengurus dalam mengurus organisasinya. Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga harus ada dalam sebuah organisasi agar batasan-batasan tujuan yang ingin dicapai dapat terlaksana. Penetapan AD/ART ini biasanya ditetapkan secara musyawarah yang melibatkan seluruh elemen dalam setiap organisasi.

4) Rencana kerja

Rencana kerja merupakan sebuah kebijakan yang dibuat oleh pengurus dengan memperhatikan AD/ART sehingga tidak bertentangan. Rencana kerja ini dibuat agar tujuan yang ingin dicapai tidak melenceng sehingga memudahkan dalam pembagian tugas antar pengurus serta menciptakan tata kelola organisasi yang berlangsung secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan organisasi sesuai waktu periode kepengurusan.

5) Anggaran belanja

Anggaran belanja merupakan bagian dari rencana kerja yang berisi tentang rencana pengeluaran dana untuk menjalankan kegiatan yang telah ditetapkan. Dalam penyusunan rencana belanja harus memperhatikan berbagai sifat seperti pengeluaran harus realistis, logis, luwes dan berkelanjutan. Anggaran yang dibuat harus juga memperhatikan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dan dapat berubah sesuai keadaan sehingga tidak terjadi defisit.

6) Manajemen olahraga

Fungsi manajemen dalam sebuah institusi olahraga selalu berkaitan dengan kegiatan menyeleksi, menempatkan, mengorientasikan, serta tindakan mengevaluasi kinerja institusi tersebut. Di dalam sebuah instansi olahraga hal tersebut sangat diperlukan agar instansi olahraga tersebut dapat terus berjalan bahkan berkembang kearah yang lebih baik. Menurut Agus Kristiyanto, (2012:28)' Fungsi manajemen dalam sebuah institusi olahraga selalu berkaitan dengan kegiatan menyeleksi, menempatkan, mengorientasikan, serta mengevaluasi kinerja institusi tersebut', sedangkan menurut H.J.S Husdarta

(2009:37) ‘Manajemen itu, tidak lain adalah proses kelangsungan fungsi yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan (leading), dan evaluasi’.

Dari keempat unsur pendapat ahli di atas yang meliputi fungsi perencanaan, pengorganisasian, kepemimpinan, dan evaluasi dapat dijabarkan sebagai berikut :

7) Perencanaan

Perencanaan adalah penentuan lebih dulu tujuan yang ingin dicapai dan alat-alat yang digunakan untuk mencapai tujuan itu (H.J.S Husdarta, 2009:37). Perencanaan yang baik dan matang sangat diperlukan dan dipahami bersama agar tiap anggota dalam kelompok mempunyai satu pandangan tentang tujuan yang akan dicapai, sehingga tidak akan terjadi perbedaan pandangan akan tujuan yang ingin dicapai.

Dalam kegiatan olahraga khususnya perencanaan yang baik dan benar sangat diperlukan agar prestasi yang diperoleh dapat terus berkembang bukan malah mengalami kemunduran baik prestasi yang oleh atletnya maupun prestasi yang diperoleh oleh organisasinya.

8) Pengorganisasian

Pengorganisasian adalah menciptakan hubungan antara aktivitas yang akan dikerjakan, personel yang akan melakukannya dan faktor fisik yang dibutuhkan (H.J.S Husdarta, 2009:37). Dari definisi diatas dapat diperjelas maknanya dengan meletakkan seseorang sesuai dengan bidang ataupun keahliannya. Sehingga orang yang bersangkutan dapat melaksanakan tugas yang diberikan kepadanya penuh dengan tanggung jawab dan hasilnya pun akan berbeda dengan orang yang tidak menempatkan posisinya tidak sesuai dengan bidangnya.

9) Kepemimpinan

Kepemimpinan merupakan cara atau sikap dari seorang pemimpin untuk mengkondisikan anak buahnya agar dapat menjalankan tugasnya secara efektif dan efisien sesuai dengan program kerja yang telah direncanakan. Dalam kepemimpinan terkandung beberapa aspek penting yaitu membuat keputusan, mengarahkan, membangkitkan motivasi (H.J.S

Husdarta, 2009:39). Hal itu berarti bahwa sebuah organisasi tergantung bagaimana kondisi kepemimpinannya jika kepemimpinannya baik maka baik pula organisasinya begitupun sebaliknya.

10) Evaluasi

Proses penentuan yang sebab dan faktor yang menimbulkan kesenjangan antara rencana dan hasil, termasuk proses pelaksanaan, disebut evaluasi dalam konteks pengelolaan suatu program (H.J.S Husdarta, 2009:39). Sebuah evaluasi sangat diperlukan dalam sebuah organisasi agar tidak terjadi pelanggaran alur yang telah direncanakan sehingga dapat menghambat tujuan yang ingin dicapai.

Manajemen itu sendiri berfungsi untuk meningkatkan efisiensi dan efektifitas program kerja yang dibuat. Kedua istilah ini terkait langsung dengan sasaran dan tujuan pembinaan. Efisiensi dalam kerja sangat dibutuhkan sehingga dapat menghemat anggaran dana dan efektifitas berhubungan dengan waktu sehingga target yang di tentukan bisa dicapai secara tepat waktu.

b. Sarana dan Prasarana Olahraga

Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga (Agus Kristiyanto, 2012:28). Prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/ atau penyelenggaraan olahraga (Agus Kristiyanto, 2012:28). Sarana dan prasarana olahraga merupakan penunjang dalam kegiatan olahraga tanpa adanya sarana dan prasarana olahraga kegiatan olahraga tidak akan dapat berjalan secara wajar.

Adapun sarana dan prasarana olahraga untuk cabang olahraga dalam NPCI Indonesia sebagai berikut :

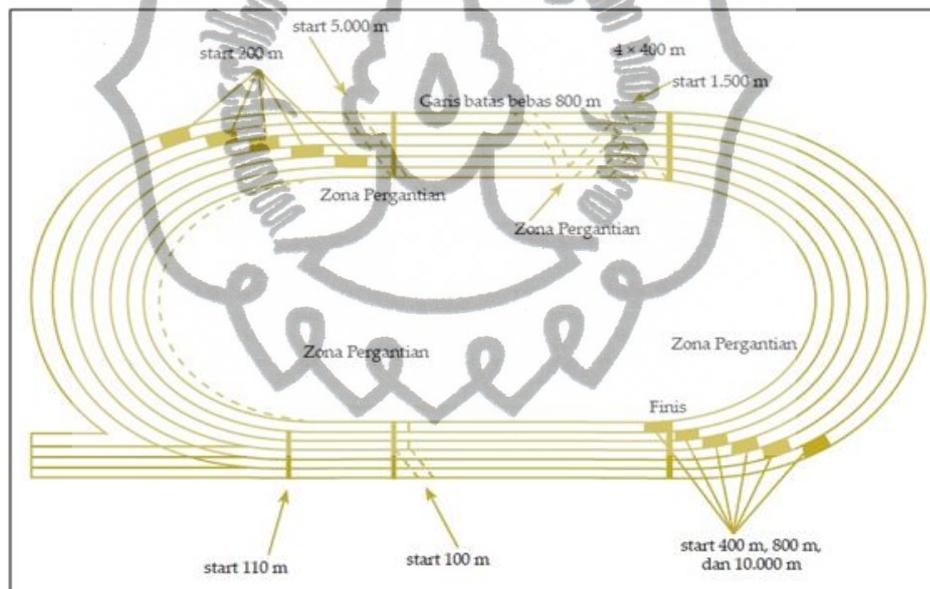
1) Atletik

Banyak nomor atletik memerlukan peralatan khusus olahraga misalnya, cakram, peluru dan lembing. Selain atlet dapat menggunakan alat bantu tertentu sebagaimana ditentukan dalam aturan Atletik IPC. Teknologi ini terus maju dengan pesat.

Kursi roda dianggap peralatan olahraga dalam kegiatan atletik. Kursi roda Atletik cenderung sangat ringan. Dimensi dan fitur dari kursi roda ditentukan secara jelas dalam aturan Atletik IPC. Perangkat palsu dapat digunakan oleh amputasi. Ini telah secara khusus dikembangkan untuk menahan tuntutan kompetisi olahraga. Aturan IPC memerlukan penggunaan prostesis kaki dalam acara lagu, namun, penggunaan prostesis di event lapangan adalah pilihan.

Tali *tethers* atau perangkat lain dapat digunakan oleh pelari dengan gangguan penglihatan untuk menghubungkan dengan panduan berpandangan mereka. Perangkat akustik (atau "pemanggil" terlihat) dapat digunakan untuk menunjukkan *take-off* di acara melompat, melempar wilayah sasaran, dll.

a) Lari



Gambar 2.1. Lintasan lari

(Sumber: <http://penjasxsmt1.blogspot.co.id/2012/11/bab-3.html>)

Keterangan gambar :

- (1) Panjang lintasan 400 m, terbagi menjadi 8 lintasan dan tiap lintasan lebarnya 1,22 m
- (2) Lintasan biasa terbuat dari *grafel* (pecahan genting) dan tartan (tumpukan karet yang di lem).
- (3) Di luar stadion harus ada tempat pemanasan atlet terbuat dari tartan (P=100-110) sampai 8 lintasan.*it to user*

Sarana lari:

- (1) *Scoring board digital*
- (2) Pengeras suara
- (3) Tempat *start*:
 - (a) *Start* balok
 - (b) Bendera *start*/ pistol dan peluru karet
 - (c) Kotak hitam
 - (d) *Black board*
 - (e) Bangku untuk berdiri *starter*
 - (f) Peluit
 - (g) Papan merah hijau
- (4) Tempat *finish*:
 - (a) Pita *finish*
 - (b) Bangku *timers*
 - (c) Bangku juri kedatangan
 - (d) Papan merah hijau
 - (e) Lonceng
 - (f) *Stopwatch*
- (5) Sarana Atlet :
 - (a) Baju dan celana atletik
 - (b) Bernomor punggung dan dada
 - (c) Sepatu lari

b) Tolak Peluru

- (1) Peluru

Ukuran senior putra = 7,257 kg

Untuk senior putri = 4 kg

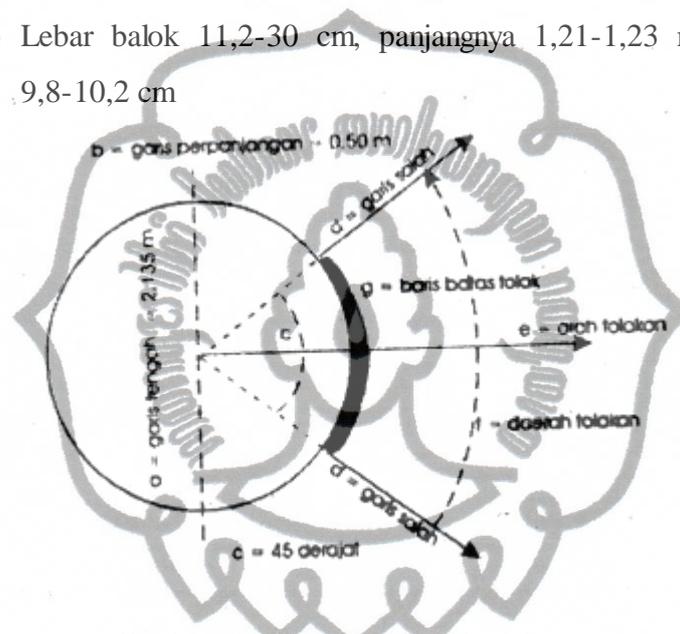
Untuk yunior putra = 5 kg

Untuk yunior putri = 3 kg

- (2) Lapangan

(a) Lingkaran tolak peluru harus dibuat dari besi, baja atau bahan lain yang cocok. Permukaan dalam lingkaran tolak harus datar antara 20 mm sampai 6 mm lebih rendah dari bibir atas lingkaran besi.

- (b) Garis lebar 5 cm harus dibuat diatas lingkaran besi menjulur sepanjang 0,75 m pada kanan kiri lingkran garis ini dibuat cat atau kayu
- (c) Diameter bagian dalam lingkaran tolak adalah 2,135 m. Tebal besi lingkaran tolak minimum 6 mm dan harus dicat putih.
- (d) Balok penahan dibuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dalam sebuah bujur/ lengkungan sehingga tepi dalam berhimpit dengan tepi dalam lingkaran tolak, sehingga lebih kokoh.
- (e) Lebar balok 11,2-30 cm, panjangnya 1,21-1,23 m di dalam, tebal 9,8-10,2 cm

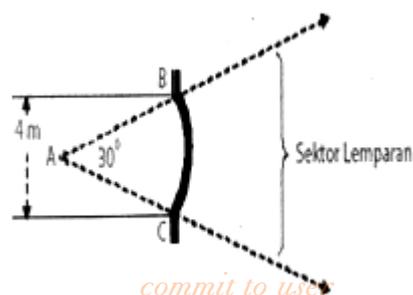


Gambar 2.2 Lapangan Tolak Peluru

(Sumber: Feri Kurniawan, 2011:18)

c) Lempar Lembing

Pada olahraga lempar lembing, panjang dan berat lembing yang digunakan berbeda untuk putra panjangnya 2,6 m sampai 2,7 m dengan berat 800 gram sedangkan untuk putri panjang lembing 2,2 meter sampai 2,3 meter dengan berat 600 gram.



Gambar 2.3. Lapangan Lempar Lembing

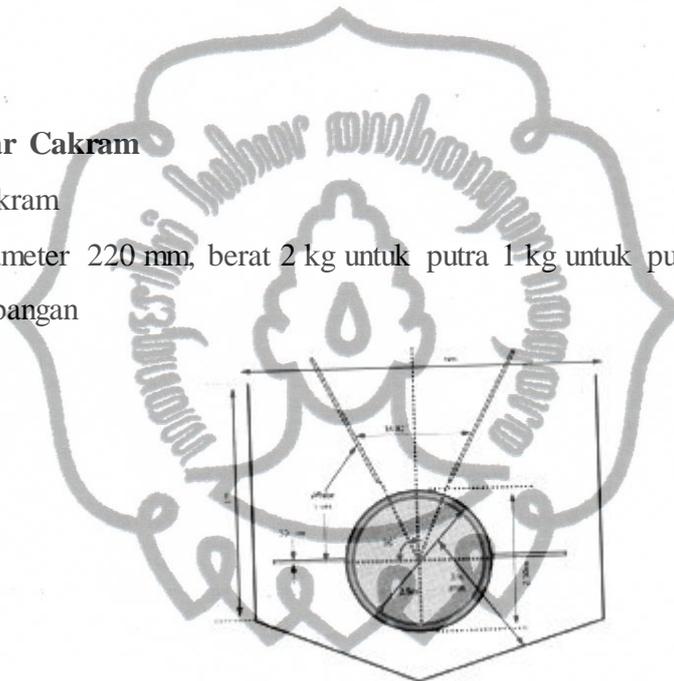
(Sumber: Feri Kurniawan, 2011:20)

Keterangan gambar

- (1) Lebar awalan = 4 m
- (2) Panjang awalan = 40 m
- (3) Jari-jari = 8 m
- (4) Lebar garis lempar = 7 m
- (5) Lebar garis lurus samping kanan dan kiri 1,5 m

d) Lempar Cakram

- (1) Cakram
Diameter 220 mm, berat 2 kg untuk putra 1 kg untuk putri
- (2) Lapangan



Gambar 2.4. Lapangan Lempar Cakram

(Sumber: Feri Kurniawan, 2011:21)

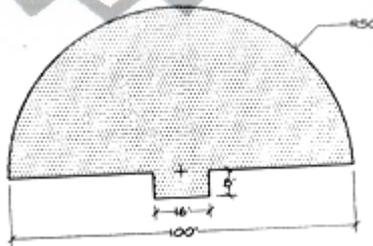
Keterangan gambar:

- (a) Garis tengah untuk lapangan putra 219-221 mm, putri 180-182 mm
- (b) Tebal lingkaran tengah untuk putra 44-46 mm, putri 37-39 mm
- (c) Garis tengah dalam 50-57 mm
- (d) Jari-jari tepi 6 mm
- (e) Tebal tepi minimal 12 mm

e) Lompat Tinggi

- (1) Syarat lapangan :
(a) Panjang jalur awalan 15-25 m

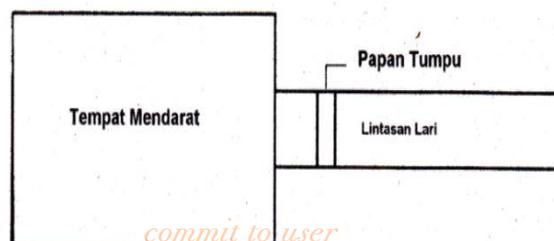
- (b) Daerah bertumpu harus datar
 - (c) Kemiringan keseluruhan jalur awalan tidak melebihi 1 : 250 dalam arah ke dalam arah pusat mistar lompat
- (2) Tiang lompat
- (a) Tiang memiliki penopang yang kaku dan kekar untuk mistar
 - (b) Tiang lompat haruslah cukup tinggi untuk melebihi sebenarnya terhadap mana mistar lompat dinaikkan dengan minimum 10 cm
 - (c) Jarak antar tiang lompat tidak boleh kurang dari 4 m juga tidak lebih dari 4,04 m
- (3) Penopang mistar
- (a) Penopang harus datar dan segi empat 4 cm lebar kali 6 cm panjang.
 - (b) Mistar lompat terbuat dari *fiberglass*
 - (c) Berat maksimum mistar 2 kg
 - (d) Garis tengah/ diameter pada bagian mistar yang bulat silindris harus 30 mm
 - (e) Mistar lompat harus terdiri dari 3 bagian yaitu bagian batang yang silindris dan dua buah unjung mistar, yang masing-masing 30-35 mm lebar dan 15-2 cm panjangnya



Gambar 2.5. Sudut Lapangan Lompat Tinggi

(Sumber: Feri Kurniawan, 2011:22)

f) Lompat Jauh



commit to user

Gambar 2.6. Lapangan Lompat Jauh

(Sumber: Feri Kurniawan, 2011:25)

Keterangan gambar :

- (1) Panjang awalan 45 m
- (2) Lebar lintasan 1,22 m
- (3) Papan lompatan memiliki panjang 1,72 m, lebar 30 cm, dan tebal 10 cm
- (4) Jarak papan tumpuan dengan bak lompat adalah 1 m
- (5) Panjang bak lompat jauh 9 m, lebar 2,95- 2,75 m

5. Program Latihan

a. Pengertian Latihan

Seorang atlet tidak mungkin dapat mencapai puncak prestasi yang tinggi tanpa adanya kesungguhan dan kedisiplinan yang tinggi untuk berlatih. Latihan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet dapat berprestasi karena dengan latihan seorang atlet akan siap menghadapi segala bentuk rintangan dan halangan yang akan dihadapi saat pertandingan nanti. Berlatih sudah menjadi kewajiban untuk atlet agar dapat berprestasi, menurut Ambarukmi et.al (mengutip simpulan Bompa, 1999:392) latihan mempunyai arti program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi (2007:1).

Pendapat dari (Hare, 1982) dalam (Ambarukmi, et.al, 2007:1) yang menyebutkan bahwa latihan adalah “proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Lain lagi pendapat dari Ambarukmi et, al. (mengutip simpulan Thomson, 1993:63) bahwa latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih. Dari berbagai kutipan diatas Ambarukmi et.al. (2007:1) menyimpulkan bahwa latihan olahraga pada hakekatnya adalah:

- a) Proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi.
- b) Memperhatikan aspek pendidikan

- c) Menggunakan pendekatan ilmiah.

Sedangkan pendapat Sudjarwo (1995:12) mendefinisikan latihan sebagai suatu proses penyempurnaan peraturan olahraga secara ilmiah, penempatan pendidikan dan prinsip-prinsip. Proses yang dimaksud adalah adanya sistematika dan perencanaan, peningkatan kesiapan untuk pembentukan, dan kemampuan atlet. Meskipun demikian latihan dapat disimpulkan sebagai suatu kebutuhan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tingkat beban yang selalu meningkat sehingga diperoleh kemampuan optimal seorang atlet untuk menghadapi pertandingan agar memperoleh prestasi yang maksimal. Dengan menerapkan kaidah-kaidah keilmiahan dan prinsip-prinsip latihan sehingga kemampuan atlet dapat meningkat.

b. Program Latihan

Latihan yang terprogram secara baik dan benar akan menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas, dengan atlet yang berkualitas bukan tidak mungkin prestasi maksimalpun dapat diraih. Program latihan yang baik harus memperhatikan sasaran latihan sebagai pedoman dan arah yang diacu oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Menurut Ambarukmi et al (2007:2-3) sasaran latihan meliputi:

- a) Perkembangan fisik multilateral
- b) Perkembangan fisik khusus cabang olahraga
- c) Faktor teknik
- d) Faktor taktik
- e) Aspek psikologis
- f) Faktor kesehatan
- g) Pencegahan cedera

Dengan memperhatikan sasaran yang akan dituju maka pelatih berkewajiban membuat program latihan yang benar yaitu dengan memperhatikan takaran jumlah set, seri, repetisi, volume, interval, sesi, densitas dan durasi saat latihan. Adapun pengertian dari kata-kata di atas menurut Ambarukmi et.al (2007: 20-21) adalah:

- a) Set adalah kumpulan jumlah ulangan
- b) Seri adalah serangkaian latihan yang terdiri beberapa pos/ *station*

- c) Repetisi adalah jumlah ulangan per item latihan
- d) Volume adalah ukuran kuantitas latihan, meliputi: jumlah waktu latihan (durasi), jumlah jarak tempuh dalam satu sesi latihan, jumlah beban yang diangkat per unit waktu.
- e) Interval adalah jeda waktu antara latihan (antar repetisi, antar set, antar sesi)
- f) Sesi adalah banyaknya jumlah unit latihan
- g) Densitas adalah ukuran derajat kepadatan latihan

Program latihan itu sendiri dibagi menjadi beberapa tahap yang meliputi tahap persiapan umum dan persiapan khusus. Tahap persiapan umum dimulai dengan latihan yang menitik beratkan pada peningkatan kemampuan fisik seorang atlet agar siap secara fisik dalam menghadapi pertandingan barulah pada tahap persiapan khusus diberi latihan yang berguna untuk meningkatkan teknik, taktik maupun mental atlet. Biasanya dalam tahap persiapan khusus ini berisi tentang simulasi-simulasi pertandingan sesungguhnya maupun mencari *try out* atau lawan untuk latihan tanding yang berguna untuk menguji seberapa siap atlet dalam menghadapi pertandingan.

Berkaitan dengan itu pembuatan program latihan juga harus memperhatikan periodisasi latihan dan prinsip-prinsip latihan. Hal ini dikarenakan latihan harus dilakukan sepanjang tahun bukan hanya saat akan menghadapi pertandingan saja. Karena atlet yang berlatih sepanjang tahun dengan program latihan yang benar akan menjadi atlet yang memperoleh prestasi maksimal dan dapat mempertahankan prestasi tersebut secara berkelanjutan dalam jangka waktu yang relatif lama.

c. Periodisasi Latihan

Untuk memperoleh prestasi yang tinggi dan penampilan atlet pada puncak kemampuannya maka dibutuhkan periodisasi latihan. Periodisasi latihan mempunyai pengertian “suatu perencanaan latihan dan kompetisi (pertandingan/ perlombaan) yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (*peak performance*) dapat dicapai pada waktu (tanggal) yang ditetapkan/ direncanakan sebelumnya. Kondisi puncak dicapai dengan cara memanipulasi Volume dan Intensitas (Ambarukmi et al, 2007:109).

Menurut Ambarukmi et al (2007:109) manfaat dari periodisasi latihan adalah, untuk:

- a) Mendapatkan puncak prestasi pada saat yang tepat.
- b) Mencapai efek latihan yang optimal
- c) Proses latihan menjadi objektif.

Dengan manfaat yang dapat dicapai melalui periodisasi latihan maka perlu seorang pelatih membuat periodisasi latihan yang tepat dengan memperhatikan berbagai unsur seperti waktu pertandingan akan berlangsung. Hal ini dikarenakan dalam periodisasi latihan dalam satu tahun mempunyai beberapa tahapan menurut Ambarukmi et al (2007:109-110) yang terdiri dari:

- a) Periode (Tahap) persiapan
 - (1) Periode persiapan umum
 - (2) Periode persiapan khusus
- b) Periode (tahap) kompetisi (perlombaan/ pertandingan)
 - (1) Periode pra kompetisi (perlombaan/ pertandingan)
 - (2) Periode kompetisi utama (perlombaan/ pertandingan)
- c) Periode (tahap) transisi (pemulihan)

Setiap periode disusun dalam waktu satu tahun sehingga pengaturan periodisasi harus tepat karena hal ini berpengaruh pada prestasi atlet. Dan juga periodisasi merupakan petunjuk utama dari seorang pelatih untuk membuat program latihan yang baik dan benar dengan memperhatikan tahapan didalam periodisasi latihan. Hal ini dikarenakan, program latihan yang dijalankan oleh seorang pelatih pastilah berbeda dan mempunyai tujuan sendiri-sendiri pada setiap tahapan periodisasi latihan.

Adapun tujuan dari tiap periodisasi menurut Ambarukmi et al (2007:110-112):

- a) Periode persiapan umum
 - (1) Tujuan latihan secara fisik adalah membangun :
 - (a) Kelenturan yang lebih baik
 - (b) Daya tahan *aerobic* yang lebih tinggi
 - (c) Pembentukan kecepatan gerak yang baik

(d) Kekuatan maksimal yang lebih besar dan daya tahan kekuatan yang lebih tinggi.

- (2) Tujuan latihan secara teknik adalah membangun kemampuan gerak keterampilan dasar dalam koordinasi yang baik dan benar.
- (3) Selain itu, secara psikologis atlet dipersiapkan untuk mampu mengatasi masalah psikis dan bersikap, berperilaku, dan berfikir positif

Poin penting dalam periode ini :

- (1) Volume tinggi dan ditingkatkan secara bertahap.
- (2) Intensitas berkisar antara rendah dan sedang
- (3) Penekanan latihan fisik (terutama daya tahan: cardio dan otot) lebih dominan.
- (4) Teknik dasar untuk menjadikan keterampilan (*skill* yang sempurna)

b) Periode persiapan khusus

- (1) Tujuan latihan secara fisik adalah meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik dasar menjadi istimewa (eksklusif) sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga, seperti kemampuan SAQ-nya untuk olahraga permainan, kekuatan maksimalnya untuk cabang judo dan gulat, *power endurancenya* untuk pembalap sepeda, fleksibilitas dinamisnya untuk pesenam ritmik, *special speed endurancenya* pelari 800, atau *aerobic* maksimalnya pelari 5000-10000 meter.
- (2) Tujuan latihan teknik (spesifik) sudah mengarah pada kemampuan keterampilan (*skill*) tinggi yang dibutuhkan saat taktik (individu maupun tim) berlangsung, mematangkan teknik.
- (3) Latihan taktik khusus sudah mulai diberikan dan dikembangkan secara intensif sampai periode kompetisi.
- (4) Secara psikologis, atlet dipersiapkan bukan hanya untuk kebutuhan latihan tetapi juga kesiapan mental dalam menghadapi kompetisi.

c) Periode pra kompetisi

- (1) Latihan fisik diarahkan untuk lebih maksimal peningkatannya kemudian dipelihara (*maintenance physically*).

(2) Penekanan untuk cabang olahraga yang berlangsung lama dan sangat dominan secara taktik lebih difokuskan pada unsur tersebut.

(3) Secara psikologis, atlet menjaga kemampuan psikis agar tetap stabil.

d) Periode kompetisi utama

(1) Di periode ini memelihara kondisi fisik yang sudah dicapai agar tetap berada dalam kondisi puncak (*peak condition*)

(2) Kematangan secara taktik harus sudah muncul.

(3) Pengendalian diri, motivasi berprestasi, dan percaya diri merupakan modal psikologis yang penting untuk tampil dalam kompetisi.

Dengan periodisasi latihan diharapkan prestasi atlet dapat mengalami peningkatan kearah yang lebih baik. Hal itu dikarenakan pada setiap tahapan periodisasi mempunyai penekanan masing-masing pada aspek yang dilatih sehingga pada waktu kompetisi tiba atlet menampilkan penampilan terbaiknya.

d. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan salah satu faktor yang digunakan untuk menyusun program latihan yang benar, dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan itu sendiri maka atlet berlatih dengan benar dan pelatih pun kan menyusun program latihan yang baik sehingga prestasi yang tinggi dapat diraih. Secara individu prinsip-prinsip ini juga dengan baik menyajikan bimbingan dalam rencana jangka panjang dan dapat memberikan dasar untuk mengubah program latihan bila muncul keadaan yang tidak diinginkan. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Ambarukmi et al (2007:9- 14) sebagai berikut:

a) Partisipasi aktif

Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi.

b) Perkembangan multilateral

Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialisasi, yakni pada usia: 6-15 tahun, bertujuan: mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (jalan, lari, lompat, loncat, lempar, tangkap).

c) Individual

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula.

d) Overload

Untuk meningkatkan kemampuan atlet perlu latihan dengan beban lebih (*overload*), yakni beban yang diberikan cukup menantang atau benar-benar membebani pada wilayah ambang batas kemampuan atlet (*critical point*).

e) Spesifikasi

Program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan:

- (1) Cabang olahraga (permainan, beladiri dll)
- (2) Peran olahragawan (penjaga gawang, *smasher*, *pithcer*)
- (3) Sistem gerak (anaerobik, aerobik)
- (4) Pola gerak (*close skill-openskill*, *siklis-asiklis*)
- (5) Keterlibatan otot (otot pada organ apa saja)
- (6) Biomotor (kekuatan, kecepatan, daya tahan dll)

f) Kembali asal (*Reversible*)

“Bila anda tidak menggunakan, anda akan kehilangan” itulah filosofi prinsip reversibilitas (kembali asal) yang diartikan sebagai kemunduran kemampuan atlet yang diakibatkan ketidaterturan dalam menjalankan program latihan.

g) Variasi

Model dan metode latihan yang monoton akan mengakibatkan kebosanan sehingga sasaran latihan tidak dapat dicapai, untuk itu perlu dirancang model dan metode latihan yang beraneka ragam, dengan tetap mengacu pada sasaran latihan.

Dalam buku karangan Russel R. Pate et. al yang kemudian diterjemahkan oleh Kasiyo Dwijowinoto (1993; 317-320), menjelaskan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut :

- (1) Pembebanan berlebih

Asas latihan yang sangat mendasar adalah “pembebanan berlebih”. Hal ini dibuktikan dengan baik bahwa sebagian besar sistem fisiologi dapat menyesuaikan diri pada tuntutan fungsi yang melebihi dari apa yang biasa dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

(2) Konsistensi

Tidak ada pengganti konsistensi dalam suatu program latihan. Olahragawa yang berhasil hampir tanpa perkecualian, taat pada cara-cara latihan yang teratur selama beberapa tahun atau lebih.

(3) Kekhususan

Pengaruh latihan sangatlah khusus. Pengaruh-pengaruh itu khusus untuk sistem fisiologis tertentu yang mendapat beban lebih pada kelompok otot yang digunakan dan tentu saja bagi serabut otot yang direkrut untuk melakukan kerja.

(4) Kemajuan

Program latihan yang baik merencanakan tahapan kemajuan yang tetap untuk jangka waktu yang panjang. Apabila seorang olahragawan harus memperbaiki diri sepanjang keikutsertaannya selama beberapa tahun, program latihannya harus meningkat sehingga sistem fisiologis yang berkaitan terus-menerus mendapat beban lebih.

(5) Ciri Pribadi

Tak ada dua orang yang tepat sama dan tak ada dua orang yang secara fisiologis benar-benar sama. Dengan demikian, tidak ada dua orang olahragawan yang diharapkan memberi tanggapan terhadap peraturan latihan tertentu dengan cara yang sama. Faktor umur, seks, kematangan, tingkat kebugaran saat itu, lama berlatih, ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan sifat-sifat psikologis harus menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam merancang peraturan latihan bagi tiap olahragawan.

(6) Keadaan Pelatihan *commit to user*

Tanggapan olahragawan terhadap program latihan sangat tergantung pada kebugarannya pada awal program. Berdasarkan pengalaman, para pemula memberi tanggapan terbaik terhadap beban latihan sedang.

(7) Periodisasi

Periodisasi adalah kecenderungan penampilan olahraga yang berubah-ubah dalam siklus waktu tertentu.

(8) Masa stabil

Penampilan kebanyakan olahragawan cenderung meningkat secara menanjak (mendadak), tidak secara landai. Olahragawan mungkin mengalami berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun masa stabil.

(9) Tekanan

Apabila tubuh dibiarkan berhadapan dengan penyebab tekanan dalam untuk satu periode waktu yang panjang (lama), apa yang dinamakan “sindrom tekanan” akan muncul dan ini dapat menyebabkan tingkat keletihan yang ditandai dengan kelelahan, sakit, dan cedera.

(10) Tekanan Pertandingan

Pertandingan, secara fisiologis dan psikologis, lebih mendatangkan stress daripada latihan dan pertandingan yang berlebihan memberi resiko besar bagi olahragawan. Olahragawan yang bertanding terlalu sering khususnya, mudah mendapatkan kesulitan berhubungan dengan stress.

Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan tersebut, maka seorang pelatih dapat menyusun program latihan yang baik dan sistematis sehingga dapat menuju kearah prestasi yang tinggi bagi atletnya.

6. Prestasi

Kata prestasi sering kali terdengar dalam pembicaraan yang menyangkut bidang olahraga maupun dibidang akademik, berikut ini pendapat ahli tentang

pengertian dari prestasi itu sendiri. Menurut Agus Kristiyanto (2012 : 27) “prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai olahragawan atau kelompok olahragawan (tim) dalam kegiatan olahraga. Prestasi olahraga adalah hasil akhir yang diperoleh seorang atlet maupun pelatih dalam suatu kegiatan kejuaraan. Menurut pendapat di atas prestasi adalah sebuah hasil dari upaya maksimal, upaya maksimal di sini adalah usaha yang dilakukan atlet, pelatih, maupun manajemen.

Untuk atlet usaha maksimal yang dapat dilakukan adalah menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih secara disiplin dan menumbuhkan motivasi dalam diri sendiri. Dengan motivasi dari dalam atlet akan terus berlatih sepanjang waktu baik itu bila akan menghadapi pertandingan maupun tidak ada pertandingan. Untuk pelatih usaha maksimal yang dapat dilakukan adalah memberikan program latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet karena setiap atlet mempunyai karakteristik sendiri-sendiri dan juga seorang pelatih harus mampu memberikan dorongan motivasi kepada para atletnya. Sedangkan untuk manajemen usaha maksimal yang dapat dilakukan dengan cara menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan baik atlet maupun pelatih seperti sarana dan prasarana yang memadai dan sumber dana yang mencukupi.

Dalam sebuah kejuaraan atlet yang menjadi ujung tombak sebuah pencapaian prestasi ini dikarenakan atletlah yang berjuang membawa nama baik organisasi, sehingga atlet membutuhkan dukungan penuh dari segala elemen baik itu dari pelatih, manajemen, dan masyarakat agar mendapatkan prestasi yang tinggi. Begitu pula pada cabang olahraga di dalam Indonesia yang mana diketahui bahwa atlet-atlet nya adalah mereka yang mempunyai kekurangan sehingga membutuhkan dukungan dari masyarakat umum agar dapat mengangkat mental mereka sehingga dapat berjuang secara maksimal dan mendapatkan prestasi yang tinggi.

Prestasi olahraga mempunyai karakteristik tersendiri menurut H.J.S Husdarta (2010: 139) ada tiga dimensi karakteristik prestasi olahraga yaitu:

- 1) Prestasi itu dinyatakan melalui aspek jasmaniah. Prestasi olahraga diarahkan untuk menguasai, memelihara, dan mengoptimalkan keterampilan gerak.
- 2) Kegiatan dilaksanakan dengan sukarela.

- 3) Kegiatannya tidak dimaksudkan untuk menghancurkan orang tetapi justru untuk meningkatkan solidaritas.

Dari pendapat ahli di atas dapat diuraikan bahwa sebuah prestasi olahraga mempunyai beberapa karakteristik yaitu prestasi itu dinyatakan melalui aspek jasmaniah. Aspek jasmani merupakan aspek fisik yang membutuhkan latihan yang berkelanjutan untuk dapat menguasainya, yang selanjutnya gerakan itu dapat berkembang secara optimal dan menjadi sebuah gerakan refleks yang terkoordinasi dengan baik. Gerakan refleks yang terkoordinasi dengan baik akibat latihan yang berkelanjutan inilah yang dibutuhkan dari setiap cabang olahraga agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Karakteristik yang kedua bahwa olahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela. Dengan melakukan kegiatan olahraga secara sukarela penguasaan terhadap gerakan olahraga yang dilakukan akan dapat dikuasai secara cepat. Setiap atlet yang ingin berprestasi akan melakukan gerakan-gerakan di dalam olahraganya secara sukarela hal ini dikarenakan atlet tersebut menyukai olahraga yang ditekuninya. Dengan menyukai olahraga yang ditekuninya atlet tersebut tidak akan jenuh untuk berlatih sikap tidak jenuh berlatih inilah yang dibutuhkan oleh para atlet untuk dapat berprestasi.

Karakteristik prestasi olahraga yang ketiga adalah kegiatan olahraga dilakukan bukan untuk saling menghancurkan tetapi untuk meningkatkan solidaritas. Olahraga merupakan sarana untuk saling mengenal antara individu yang terlibat di dalamnya karena olahraga mempunyai dimensi sosial yang tinggi, setiap even olahraga digelar di situ lah banyak berkumpul atlet-atlet dari daerah maupun kelompok yang berbeda dengan begitu mereka akan saling mengenal. Meskipun di dalam arena para atlet bertanding secara sengit berusaha untuk saling mengalahkan tetapi ketika berada di luar arena mereka akan segera lupa pertandingan yang sengit di dalam arena tadi, itulah mengapa olahraga menjadi ajang untuk memupuk solidaritas.

7. Model Evaluasi CIPP

Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model evaluasi CIPP (*context, input, process, product*). Model CIPP dapat memberikan manfaat untuk

melihat apakah program telah berjalan sesuai dengan yang direncanakan atau diinginkan dan menghasilkan produk sesuai dengan yang direncanakan. Dalam ilmu evaluasi, ada banyak model evaluasi yang digunakan untuk mengevaluasi suatu pembelajaran ataupun program. Salah satu model evaluasi yaitu CIPP Evaluation Model, model evaluasi ini merupakan model yang paling banyak dikenal dan diterapkan oleh para evaluator. Model CIPP ini terdiri dari empat komponen, yakni

a. *Context evaluation*

Evaluasi konteks adalah upaya untuk menggambarkan dan merinci lingkungan, kebutuhan yang tidak terpenuhi, populasi dan sampel yang dilayani, dan tujuan program. Dalam penelitian ini, evaluasi konteks diarahkan pada tujuan program akselerasi dan kendala penyelenggaraannya.

b. *Input evaluation*

Evaluasi masukan ditujukan pada kemampuan awal peserta didik dan sekolah dalam menyelenggarakan akselerasi, yang meliputi perekrutan peserta didik, guru, dan sarana prasarana yang disediakan untuk program akselerasi.

c. *Process evaluation*

Evaluasi proses diarahkan pada seberapa jauh kegiatan yang dilaksanakan di dalam program sudah terlaksana sesuai rencana. Dalam penelitian ini, evaluasi proses berfokus pada perencanaan pembelajaran dan proses pembelajaran matematika pada kelas akselerasi.

d. *Product evaluation*

Evaluasi produk diarahkan pada hal-hal yang menunjukkan perubahan yang terjadi pada masukan, dalam hal ini adalah peserta didik akselerasi. Hal ini dapat dilakukan dengan melihat hasil evaluasi pembelajaran peserta didik akselerasi.

Evaluasi merupakan suatu proses menyediakan informasi yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk menentukan harga dan jasa (*the worth and merit*) dari tujuan yang dicapai, desain, implementasi, dan dampak untuk membantu membuat keputusan, membantu pertanggungjawaban dan meningkatkan pemahaman terhadap fenomena. Menurut rumusan tersebut, inti dari evaluasi adalah penyediaan informasi yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan. (Widoyoko, 2012 : 4).

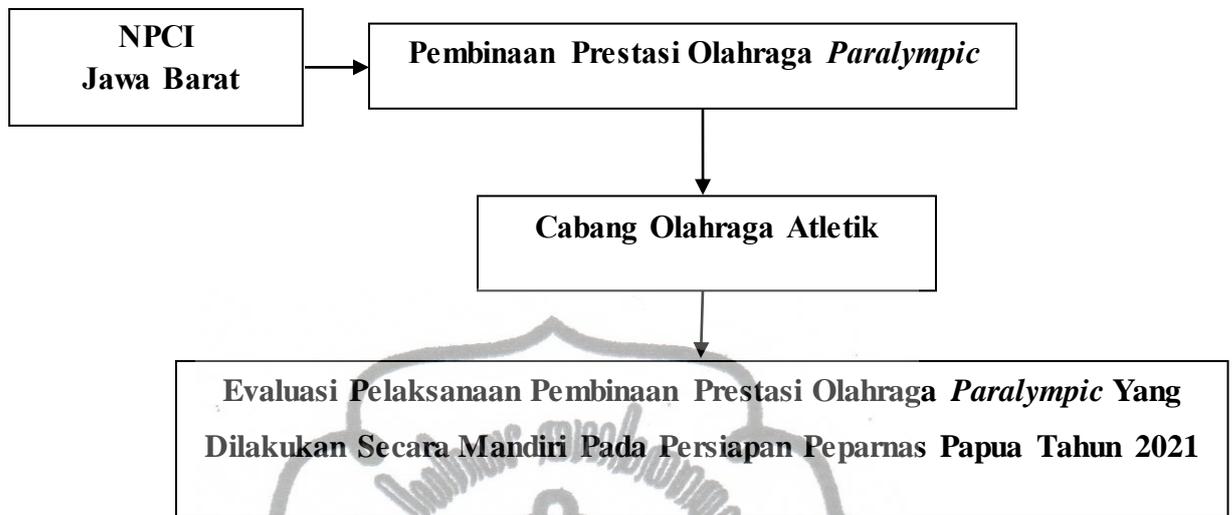
Dari berbagai definisi yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan evaluasi program adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya suatu program yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan pilihan yang tepat dalam mengambil sebuah keputusan. Dengan melakukan evaluasi maka akan ditemukan fakta pelaksanaan kebijakan di lapangan yang hasilnya bisa positif ataupun negatif. Adapun tujuan sebuah evaluasi dilakukan adalah untuk mengumpulkan informasi untuk menentukan nilai dan manfaat objek evaluasi, mengontrol, memperbaiki, dan mengambil keputusan mengenai objek tersebut.

B. Kerangka Berpikir

Berkaitan dengan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perkembangan prestasi olahraga *paralympic* cabang olahraga atletik maka perlu digali informasi dari beberapa faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021. Dengan mengacu pada informasi yang digali dapat diketahui sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik atlet pada pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021 ?
2. Bagaimana karakteristik pelatih pada pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021 ?
3. Bagaimana pengorganisasian pada pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021 ?
4. Bagaimana sarana dan prasarana pada pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021 ?
5. Bagaimana pendanaan pada pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021 ?
6. Bagaimana penseleksian pada pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021 ?
7. Bagaimana program latihan pada pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021 ?

8. Bagaimana evaluasi pada pembinaan prestasi olahraga *paralympic* yang dilakukan secara mandiri pada persiapan pepernas papua tahun 2021 ?



Gambar 2.7. Konseptual Kerangka Pikir