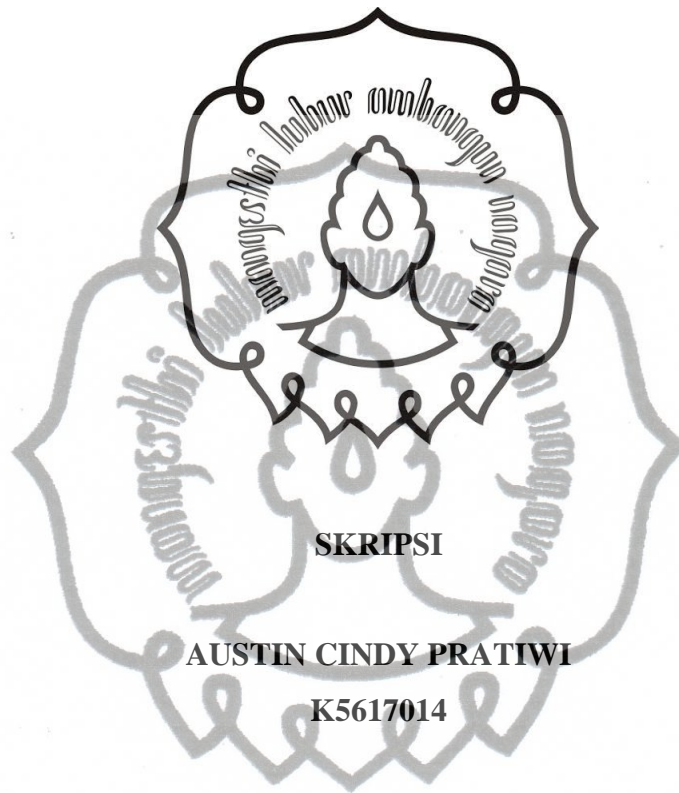


**ANALISIS PROGRAM LATIHAN PADA
PEMUSATAN LATIHAN NASIONAL (PELATNAS) PARABADMINTON
MENUJU PARALYMPIC TOKYO 2021**



SKRIPSI

AUSTIN CINDY PRATIWI

K5617014

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2021

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Austin Cindy Partiwi

NIM : K5617014

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "ANALISIS PROGRAM LATIHAN PADA PEMUSATAN LATIHAN NASIONAL (PELATNAS) PARABADMINTON MENUJU PARALYMPIC TOKYO 2021" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulisan lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 30 April 2021

Yang membuat pernyataan,



Austin Cindy Pratiwi

**ANALISIS PROGRAM LATIHAN PADA
PEMUSATAN LATIHAN NASIONAL (PELATNAS) PARABADMINTON
MENUJU PARALYMPIC TOKYO 2021**



Oleh:

AUSTIN CINDY PRATIWI

K5617014

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapat Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2021**

commit to user

PERSETUJUAN

Nama : Austin Cindy Pratiwi

NIM : K5617014

Judul Proposal : ANALISIS PROGRAM LATIHAN PADA PEMUSATAN
LATIHAN NASIONAL (PELATNAS) PARABADMINTON
MENUJU PARALYMPIC 2021

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes

NIP. 196205181987021001



Slamet Widodo, S.Pd., M.Or

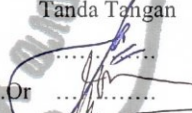



NIP. 197112282003121001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Austin Cindy Pratiwi
 NIM : K5617014
 Judul Skripsi : "ANALISIS PROGRAM LATIHAN PADA PEMUSATAN LATIHAN NASIONAL (PELATNAS) PARABADMINTON MENUJU PARALYMPIC TOKYO 2021"

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari 16 April 2021 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Terang	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd		28/04/21
Sekretaris : Dr. Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd., M.Or		28/04/21
Anggota I : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes.		28/04/21
Anggota II : Slamet Widodo, S.Pd., M.Or.		28/04/21

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Penkepor pada
 Hari : Rabu
 Tanggal : 28 April 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keolahragaan
 Universitas Sebelas Maret

Kepala Program Studi Penkepor



Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

NIP. 196803231993031012



Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or

NIP. 197202081999031003

MOTTO

Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat. Kecuali bagi orang-orang yang khusyu, yaitu orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan kembali menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya.

(QS. Al Baqarah 45-46)

Barangsiapa yang mempermudah urusan orang lain, maka Allah akan mempermudah urusannya di Dunia dan di Akhirat.

(HR. Muslim)

Jadilah orang yang bisa membuat orang lain bahagia. Jika tidak bisa, setidaknya jangan pernah menyakiti perasaannya.

(Austin Cindy Pratiwi)

PERSEMBAHAN

Karya ini ku persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Dr. Joko Sulistyono. M.Pd. dan Ibu Supraptini yang telah membimbing dan menyayangi saya dengan ketulusan hati yang tidak dapat tergantikan oleh apapun. Terima kasih atas semua cinta yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada saya.
2. Kakak kandungku, Imam Adi Pratama dan Ikhsan Setiaji dan tidak lupa kakak iparku, Enggar Astuti yang selalu memberikan semangat selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas semua cinta yang telah kalian berikan kepada saya.
3. Keluarga besar Suwarno Widyohartono dan keluarga besar Praptodiharjo yang selalu memberikan semangat supaya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Sahabatku tersayang Sima Fatma Kusuma, Novita Auliani, Dhiva Agretha, Ayu Aprillia, Rizky Anggita, Dea Fitriani dan Dian Wismayanti yang selalu ada disisi saya. Saya bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurya saya memiliki kalian dalam hidup saya.
5. Teman-teman Penkepor 2017 yang menemani saya selama kuliah. Terimakasih atas semua kepedulian dan kebaikan kalian kepada saya.
6. Almamaterku tercinta, Universitas Sebelas Maret beserta dosen-dosen fakultas keolahragaan yang banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada saya.

commit to user

ABSTRAK

Austin Cindy Pratiwi. **ANALISIS PROGRAM LATIHAN PADA PEMUSATAN LATIHAN NASIONAL (PELATNAS) PARABADMINTON MENUJU PARALYMPIC TOKYO 2021**. Skripsi, Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta. April 2021.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Program latihan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021. 2) Periodisasi latihan tahunan yang digunakan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021. 3) Penyusunan program latihan makro pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021. 4) Penyusunan program latihan mikro pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021. 5) Penyusunan program per sesi latihan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021.

Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif Responsive Evaluation Model (Robert Stake's). Model ini juga menekankan pada pendekatan kualitatif-naturalistik. Instrumen yang digunakan pada umumnya mengandalkan observasi langsung maupun tak langsung dengan interpretasi data yang impresionistik. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2020 – Maret 2021. Sumber data penelitian ini meliputi pelatih, atlet, pengurus NPC, akademisi olahraga, dan program latihan. Teknik pengumpulan data adalah dengan cara dokumentasi, wawancara, dan observasi. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua teknik pengecekan kredibilitas data yaitu : (1) triangulasi, (2) Content Validity (validitas isi instrument wawancara).

Hasil penelitian : 1) Program latihan yang diterapkan pada PELATNAS Parabadminton adalah program latihan jangka menengah karena direncanakan selama jangka waktu satu tahun. 2) 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. 3) siklus latihan

makro atau macrocycle yang diterapkan pada periodisasi PELATNAS Parabadminton melebihi batas lamanya macrocycle tahap persiapan. 4) Sesi latihan per minggu PELATNAS Parabadminton cukup baik. 5) 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% di bulan Oktober 2020 hingga 80% di bulan Juni 2021.

Kesimpulan : 1) Program latihan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021 sudah disusun dengan cukup baik, karena sudah tertulis dan cukup sesuai dengan teori-teori perencanaan program latihan. 2) Periodisasi latihan tahunan yang digunakan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021 tersusun sangat baik karena sudah tertulis dan sesuai dengan teori perencanaan periodisasi latihan. 3) Siklus program latihan makro atau *macrocycle* yang diterapkan pada periodisasi PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021 kurang baik karena melebihi batas lamanya macrocycle tahap persiapan. 4) Program latihan mikro pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021 cukup baik karena unit latihan dalam satu minggu terdapat dua sesi latihan dalam satu hari, yaitu pada waktu pagi dan sore. 5) Program latihan per sesi latihan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021 kurang baik karena item latihan setiap tatap muka tidak tercantum pada program latihan tersebut.

Kata Kunci : *program latihan, Pelatnas parabadminton.*

ABSTRACT

Austin Cindy Pratiwi. **ANALYSIS OF TRAINING PROGRAM IN NATIONAL TRAINING CENTER OF PARABADMINTON TOWARD THE 2021 TOKYO PARALYMPIC**. Minithesis, Sport Education Program, Sebelas Maret University of Surakarta. February 2021.

The purpose of the research is to determine: 1) Training program at PELATNAS Parabadminton towards Paralympic Tokyo 2021. 2) Annual training period used at PELATNAS Parabadminton to Paralympic Tokyo 2021. 3) Compilation of macro training programs at PELATNAS Parabadminton towards Paralympic Tokyo 2021. 4) Preparation of a micro training program at PELATNAS Parabadminton towards Paralympic Tokyo 2021. 5) Development of a program per training session at PELATNAS Parabadminton towards Paralympic Tokyo 2021.

This research method is descriptive qualitative Responsive Evaluation Model (Robert Stake's). This model also emphasizes a qualitative-naturalistic approach. The instruments used generally rely on direct or indirect observation with impressionistic interpretation of the data. The research was conducted in October 2020 - March 2021. The data sources of this study included coaches, athletes, NPC administrators, sports academics, and training programs. Data collection techniques are by means of documentation, interviews, and observations. In this study, the authors used two data credibility checking techniques, namely: (1) triangulation, (2) Content Validity (the content validity of the interview instrument).

Results of the research: 1) The training program applied to PELATNAS Parabadminton is a medium-term training program because it is planned for a period of one year. 2) The training period prepared by the PELATNAS Parabadminton coaching team is very good because of the information on the number of athletes, the goals achieved, and the preparation of techniques, tactics, psychology. 3) the macrocycle training cycle or macrocycle which is applied in the

periodization of PELATNAS Parabadminton exceeds the length limit for the macrocycle in the preparation stage. 4) Training sessions per week of PELATNAS Parabadminton are quite good. 5) The training program in each face-to-face is quite good because it lists the duration of the training for 2-3 hours each one time face-to-face (3 hours in the morning training session and 2 hours in the afternoon training session).

Conclusion: 1) The training program at PELATNAS Parabadminton towards Paralympic Tokyo 2021 has been prepared quite well, because it has been written and is quite in accordance with the training program planning theories. 2) The annual training period used in PELATNAS Parabadminton towards Paralympic Tokyo 2021 is very well structured because it has been written and is in accordance with the training periodization planning theory. 3) The cycle of the macro training program or macrocycle which is applied during the periodization of PELATNAS Parabadminton to Paralympic Tokyo 2021 is not good because it exceeds the length limit for the macrocycle in the preparation stage. 4) The micro training program at PELATNAS Parabadminton towards Paralympic Tokyo 2021 is quite good because the training unit in one week has two training sessions in one day, namely in the morning and evening.

Keywords: *training program, national training parabadminton.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur yang di panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas rahmat dan hidayahnya penyusunan skripsi yang berjudul: **“ANALISIS PROGRAM LATIHAN PADA PEMUSATAN LATIHAN NASIONAL (PELATNAS) PARABADMINTON MENUJU PARALYMPIC TOKYO 2021”**, dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. Dekan Fakultas keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan Selaku Narasumber I
2. Dr. Haris Nugroho, S.Pd., M.Or. Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta
3. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
4. Slamet Widodo, S.Pd., M.Or. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
5. NPC Indonesia yang berpusat di Kota Surakarta yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini
6. Jarot Hernowo, dkk Selaku Pelatih Pelatnas Parabadminton yang membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini
7. Berbagai Pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan masukan sangat diperlukan. Smoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta 17 Maret 2021

commit to user

Penulis

DAFTAR ISI

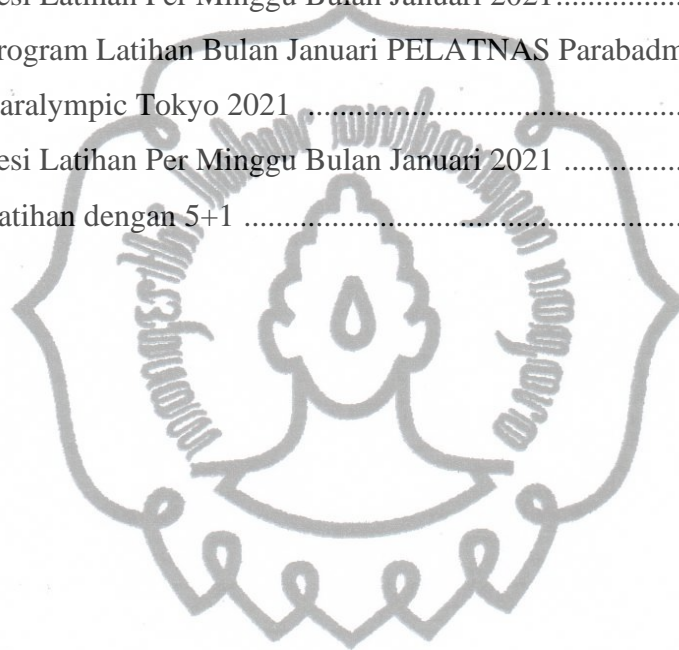
	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR.....	6
A. Kajian Pustaka.....	6
1. Parabadminton	6
2. Pembinaan Prestasi	9
3. Latihan	29
4. Perencanaan Program Latihan	43
B. Kerangka Berfikir	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	53
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	53
1. Tempat Penelitian.....	53

2. Waktu Penelitian	53
B. Metode dan Pendekatan Penelitian	53
C. Data dan Sumber Data	54
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
1. Dokumentasi	54
2. Wawancara.....	55
3. Observasi.....	55
E. Teknik Uji Validitas Data	56
F. Teknik Analisis Data	57
1. Pengumpulan data	57
2. Reduksi Data	57
3. Penyajian Data	57
4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi.....	57
G. Prosedur Penelitian	58
1. Tahap Penyusunan Proposal	58
2. Tahap Persiapan Penelitian	59
3. Tahap Pengumpulan Data	59
4. Tahap Analisis Data dan Penarikan Kesimpulan	59
5. Tahap Penulisan Laporan	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Hasil Penelitian	60
1. Program Latihan PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	60
2. Periodisasi Latihan PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	61
3. Program Latihan Makro PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	62
4. Program Latihan Mikro PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	63
5. Program Per Sesi Latihan PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	64

B. Pembahasan.....	65
1. Program latihan yang diterapkan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021.....	65
2. Periodisasi Latihan tahunan yang digunakan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	69
3. Program Latihan Makro pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	74
4. Program Latihan Mikro pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021.....	75
5. Program Per Sesi Latihan pada PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	77
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Simpulan	80
B. Implikasi.....	81
C. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Prediksi rumus untuk menghitung denyut jantung maksimal	38
Tabel 2.2 Contoh ilustrasi penempatan recovery, interval, repetisi dan set	40
Tabel 2.3 Proporsi antara intensitas, volume, dan irama	42
Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	53
Tabel 4.1 Sesi Latihan Per Minggu Bulan Januari 2021	63
Tabel 4.2 Program Latihan Bulan Januari PELATNAS Parabadminton Menuju Paralympic Tokyo 2021	65
Tabel 4.3 Sesi Latihan Per Minggu Bulan Januari 2021	75
Tabel 4.4 Latihan dengan 5+1	76



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan antar kemampuan biomotor	11
Gambar 2.2 Pegangan Geblok Kasur	14
Gambar 2.3 Pegangan Inggris atau Kampak	15
Gambar 2.4 Pegangan Jabat Tangan	15
Gambar 2.5 Pegangan Backhand	16
Gambar 2.6 Servis Pendek	18
Gambar 2.7 Servis Panjang	18
Gambar 2.8 Drive Backhand	19
Gambar 2.9 Smash	21
Gambar 2.10 Pukulan Netting	22
Gambar 2.11 Beban Latihan	33
Gambar 4.1 Periodisasi Latihan PELATNAS Parabadminton menuju Paralympic Tokyo 2021	61
Gambar 4.2 Siklus Makro Periodisasi PELATNAS Parabadminton 2021	63
Gambar 4.3 Bagian keterangan dan jadwal kompetisi pada Periodisasi Latihan PELATNAS Parabadminton.....	70
Gambar 4.4 Bagian inti periodisasi PELATNAS Parabadminton.....	71
Gambar 4.5 Siklus sub fase latihan dan diagram batang faktor latihan periodisasi PELATNAS Parabadminton	72
Gambar 4.6 Siklus Makro Periodisasi PELATNAS Parabadminton 2021	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Hasil Wawancara	86
2. Dokumentasi Penelitian	100
3. Biodata Atlet	105
4. Program Latihan	107
5. Prestasi Atlet	126
6. Surat Perizinan	131

