

**SUATU TINJAUAN TENTANG PERKEMBANGAN PRESTASI ATLET
CABANG OLAHRAGA ATLETIK LARI SPRINT PENGURUS CABANG
KABUPATEN PIDIE**

¹Muhammad Yahya, ²Muhammad, ³Zakiatul Fuaddah
Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas JabalGhafur
Email: zakia14072018@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “*Suatu Tinjauan Tentang Perkembangan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Atletik Lari Sprint Pengurus Cabang Kabupaten Pidie.*” Tujuan penelitian ini adalah perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari *Sprint* pengurus Cabang Kabupaten Pidie. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Bentuk penelitian kualitatif digunakan dalam penyajian data berupa kalimat sebagai analisis data. Hasil menunjukkan bahwa perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari sprint di Pengurus Cabang Kabupaten Pidie menunjukkan progres yang positif dalam beberapa tahun terakhir, peningkatan yang signifikan dalam kompetisi regional maupun nasional, mencatat prestasi yang membanggakan bagi Kabupaten Pidie. Dukungan yang diberikan oleh pengurus, pelatih, dan komunitas olahraga telah berperan penting dalam membentuk atlet yang kompetitif dan tangguh. Meskipun masih ada tantangan seperti keterbatasan fasilitas dan sumber daya, komitmen untuk terus meningkatkan infrastruktur olahraga dan pembinaan atletik tetap kuat. Dengan terus memperbaiki program latihan, pembinaan mental, dan dukungan yang konsisten, Pengurus Cabang Kabupaten Pidie siap untuk mendorong lebih banyak lagi prestasi gemilang dari para atlet lari sprint di masa depan.

Kata Kunci: Perkembangan, Prestasi Atlet, Lari Sprint

Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam segala bidang perlu dilaksanakan untuk dapat menciptakan suatu masyarakat yang adil dan makmur. Untuk itu perkembangan pada bidang olahraga adalah merupakan salah satu unsur penting dalam menunjang pembangunan bangsa, oleh karena itu untuk dapat melaksanakan pembangunan diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas sehat jasmani dan rohani, disiplin serta menjunjung tinggi sportivitas yang keseluruhannya merupakan suatu komponen di dalam olahraga. Jadi tepatlah bila olahraga merupakan hal yang sangat

diperlukan untuk menunjang kemajuan pembangunan suatu bangsa yang pada akhirnya nanti dapat dijadikan kebanggaan tersendiri karena memiliki masyarakat yang sehat jasmani dan rohani.

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Toho dan Ali, 2017: 2). Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 bahwa “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat

persaudaraan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Oleh sebab itu olahraga seharusnya dilakukan oleh pemerintah harus berperan untuk menjadikan olahraga sebagai ajang kompetisi dan prestasi. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya (Sudarwati, 2017:8). Hal ini terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi pada suatu cabang olahraga. Faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya pencapaian prestasi olahraga yaitu faktor fisik, faktor lingkungan, faktor psikologis, dan faktor penunjang.

Menurut Sudarwati (2017:8) faktor fisik berhubungan dengan struktur morfologis berkaitan erat dengan bentuk tubuh atlet yang ideal, misalnya tinggi badan dan berat badan atlet. Fisik yang prima merupakan salah satu aset penting yang harus dipertahankan oleh seorang atlet. Faktor fisik ini selain berhubungan dengan postur tubuh yang ideal juga berkaitan dengan daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, agilitas, koordinasi gerak, dan kekuatan seorang atlet, baik dalam latihan maupun dalam menghadapi pertandingan. Faktor lingkungan (*environment*) meliputi: sosial, sarana-prasarana dan fasilitas latihan dan bertanding, alam sekitar (cuaca atau iklim), orang tua atau keluarga dan masyarakat. Faktor ini berhubungan dengan dorongan yang diberikan lingkungan terhadap seorang atlet sesuai potensi yang ada dan dilihat pada prestasi yang dicapai (Sajoto, 2015: 19).

Faktor psikologis adalah yang menentukan penampilan (*performance*)

atlet dalam pertandingan. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilannya baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk. Faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau yang menghambat, seperti: kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri. Faktor psikologis yang biasa disebut dengan mental ini akan berfungsi dengan baik jika biologis, lingkungan dan aspek penunjang seorang atlet telah memiliki potensi yang sangat baik. Singgih (dalam Herman, 2011:2) mengemukakan bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Aspek psikologis yang difokuskan dalam penelitian ini adalah mental juara. Faktor penunjang berhubungan dengan pelatih yang berkualitas, organisasi yang baik, program latihan yang tersusun secara sistematis, penghargaan kepada atlet, dana yang memadai. Hal ini diungkapkan oleh (Harsono, 2018:153) bahwa program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Faktor prestasi olahraga di atas saling berkaitan dalam memunculkan prestasi yang optimal. Bila salah satu dari faktor tersebut tidak optimal, prestasi yang maksimal seorang atlet tidak akan tercapai. Bila seorang atlet hanya unggul di salah satu faktor saja, misalnya faktor fisik, namun tidak didukung dengan ketiga faktor lainnya, yaitu faktor lingkungan, faktor psikologis dan faktor penunjang, atlet tersebut tidak akan mencapai prestasi puncak. Dalam hal ini perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari *Sprint* pengurus cabang Kabupaten Pidie pada Pora XIV tahun 2022 meraih 6 medali di Cabang Olahraga (Cabor) atletik yang

dipertandingkan di lapangan Blang Paseh, Kota Sigli. Namun prestasi atlet cabang olahraga atletik lari *Sprint* pada pengurus Cabang Kabupaten Pidie masih perlu ditingkatkan dengan cara melakukan latihan dan motivasi berprestasi yang akan berpangauh terhadap kemampuan teknik lari *Sprint*.

Banyak cabang olahraga yang dipertandingkan pada tingkat Nasional maupun Internasional, salah satunya adalah atletik. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Perkembangan atletik semakin lama semakin berkembang. Nomor bergengsi dalam cabang olahraga atletik adalah lari cepat 100 meter. Pada lari 100 meter, atlet dituntut untuk berlari sekencang-kencangnya dari garis *start* menuju *finish* dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Prestasi atlet lari 100 meter ditentukan oleh waktu. Pembinaan untuk nomor ini pun terus ditingkatkan untuk tercapainya prestasi para atletnya.

Prestasi yang diraih atlet dalam mengikuti kejuaraan adalah tolak ukur dari keberhasilan pembinaan suatu cabang olahraga. Berdasarkan wawancara awal peneliti dengan cara observai bahwa berat ringannya program latihan yang akan diberikan oleh pelatih, atlet harus siap tidak hanya secara fisik, tetapi juga mental. Bahkan ketika seorang atlet sedang berhadapan dengan perasaan gagal pada sebuah pertandingan. Masing tidak boleh melupakan bahwa untuk berlari lebih kencang maka tidak boleh hanya mengandalkan betis yang kuat melainkan juga mental yang kuat. Motivasi kuat yang selalu harus ditanamkan di dalam jiwa atlet adalah berusaha berlari sekencang-kencangnya dengan tujuan sampai garis *finish* yang pertama tanpamelihat siapapun lawannya.

Terkait dengan hal di atas, bahwa modal dasar untuk mencapai prestasi adalah program latihan dan mental juara. Persepsi

atlet pada program latihan merupakan penilaian dan penginterpretasian atlet terhadap latihan yang diterimanya. Untuk menciptakan program latihan tentu harus didukung oleh penyediaan fasilitas, sarana dan prasarana latihan yang memadai. Menurut Sudjarwo (2019: 81) mengemukakan bahwa, “Penyusunan program latihan dapat dibagi menjadi program jangka panjang, menengah, dan pendek”. Kegiatan latihan tidak hanya tergantung pada pelatih yang selalu dituntut dapat melatih secara profesional saja, melainkan peran aktif atlet dalam proses latihan juga sangat menentukan keberhasilan proses latihan.

Terpakunya pembinaan olahraga pada aspek fisik menyebabkan aspek mental sering diabaikan, padahal aspek mental sangat penting sekali untuk mencapai prestasi yang tinggi. Tanpa mengurangi aspek fisik, aspek mental perlu ditingkatkan, hal ini perlu diperhatikan oleh pelatih atau pembina. Dalam mempersiapkan atlet guna mencapai prestasi puncak, perlu diperhatikan kedua aspek tersebut secara berimbang, terprogram dan terarah, karena aspek fisik dan aspek mental saling terkait dan berjalan bersama-sama dalam setiap pertandingan.

Keterpurukan prestasi olahraga khususnya atletik pengurus cabang Kabupaten Pidie belakangan ini antara lain disebabkan masih lemahnya sistem keorganisasian, kinerja organisasi, sistem pembinaan yang meliputi pemasalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi. Selain itu juga jadwal tahunan perlombaan Atletik itu sendiri. Prestasi atletik dapat dicapai apabila semua unsur di atas berjalan dan dilakukan dengan baik. Berdasarkan uraian di atas, maka yang penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Suatu Tinjauan Tentang Perkembangan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Atletik Lari Sprint Pengurus Cabang Kabupaten Pidie”**.

Teori

Kemampuan reaksi adalah kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya simulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi. (Sumintarsih 2007: 30). reaksi adalah waktu saat diberikan rangsang sampai terjadinya kontraksi pada otot. Nurhasan (2005: 3). Kecepatan reaksi juga berkaitan dengan gerak reflek seseorang, seseorang yang memiliki gerak reflek yang baik biasanya cepat untuk menanggapi suatu rangsangan.

Di dalam permainan futsal, terdapat ruang gerak terbatas dan kecepatan permainan sangat tinggi, kemampuan reaksi kiper menjadi faktor penentu dalam mengamankan gawang. Seorang kiper futsal harus memiliki reaksi yang cepat dan presisi yang luar biasa untuk mengatasi tendangan-tendangan mendadak dan umpan-umpan kilat yang sering kali datang dari jarak dekat. Mereka harus mampu merespons dengan instan terhadap bola yang datang dari sudut-sudut tajam, memanfaatkan teknik-teknik seperti penyelamatan dengan kaki, tangan, atau bahkan tubuh mereka sendiri.

Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga paling tua usianya dan disebut juga sebagai ibu atau induk dari semua cabang olahraga (*motherof sport*). Karena gerakan atletik sudah tercermin dalam kehidupan manusia purba, mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah dilakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya (Teguh Sutanto, 2016:20). Menurut Yudha (2014:1) istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau *athlum*. Kedua kata tersebut mengandung makna pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athlete*, atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik adalah salah satu unsur pendidikan jasmani dan keehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keeluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Mochamad Djumidar, 2015:8). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lompat dan lempar yang telah menjadi olahraga tertua dalam peradaban manusia atletik berasal dari Bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Atletik saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Dengan lahirnya atlet-atlet

nasional saat ini membuktikan bahwa cabang olahraga atletik cukup mendominasi perkembangan olahraga di Indonesia. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Bentuk penelitian kualitatif digunakan dalam penyajian data, yaitu dengan dilakukan dengan langkah-langkah analisis data, sehingga kesimpulan data tidak dalam bentuk angka-angka atau rumusan melainkan dalam bentuk kata-kata atau kalimat yang terdapat dalam perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari sprint pengurus Cabang Kabupaten Pidie. Penelitian kualitatif memberikan perhatian data alamiah, data dalam hubungan dengan konteks keberadaannya dan penelitian yang berdasarkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis (Ratna, 2015:47). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bentuk penelitian kualitatif yaitu penelitian yang mendeskripsikan berupa kata-kata tidak menggunakan angka-angka karena penelitian yang peneliti teliti adalah perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari sprint pengurus Cabang Kabupaten Pidie.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Penelitian kualitatif yang menggunakan desain penelitian studi kasus dalam arti penelitian difokuskan pada suatu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam, dengan mengabaikan fenomena lainnya (Sukmadinara, 2019:22). Studi

kasus adalah penelitian yang meneliti fenomena kontemporer secara utuh dan menyeluruh pada kondisi yang sebenarnya, mengabaikan fenomena-fenomena lain yang muncul dengan menggunakan berbagai sumber data. Studi kasus ini peneliti arahkan untuk mewujudkan suatu tinjauan tentang perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari *Sprint* pengurus Cabang Kabupaten Pidie. Untuk pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan *deskriptif analisis kualitatif*. Pendekatan *deskriptif analisis kualitatif* (*Descriptive of Analysis*) ini digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu permasalahan, kejadian atau peristiwa yang sedang terjadi secara sistematis, terperinci, faktual serta bersifat akurat tanpa diberikan perlakuan khusus. Yang mana pada penelitian ini permasalahan yang dideskripsikan suatu tinjauan tentang perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari *Sprint* pengurus Cabang Kabupaten Pidie.

Lokasi penelitian merupakan tempat yang dipilih sebagai lokasi yang ingin diteliti untuk memperoleh data untuk penulisan skripsi. Adapun lokasi yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah pada pengurus Cabang atletik Kabupaten Pidie. Waktu penelitian dilakukan sesuai dengan standar prosedur operasional dari dosen pembimbing. Jadwal yang terencana dengan baik, sangat menentukan terhadap kelancaran dalam melakukan penelitian yang akan dilaksanakan. Populasi dan sampel merupakan bagian dari penelitian penulis, ketelitian menentukan populasi dan sampel akan sangat berpengaruh pada keberhasilan penelitian yang dilakukan. Untuk memperoleh data dalam suatu penelitian diperlukan suatu sumber yang disebut populasi. Dalam hal ini Arikunto (2013:173) menjelaskan pengertian populasi sebagai berikut: "Populasi adalah keseluruhan objek penelitian". Sedangkan menurut Sugiyono (2015:297): "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai

kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Berdasarkan kedua pengertian diatas, maka populasi dapat diartikan sebagai subjek yang mempunyai sifat-sifat atau karakteristik yang berbeda dan dapat dipakai dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Cabang Atletik Lari Sprint Pengurus Cabang Kabupaten Pidie yang berjumlah 3 peserta. Populasi tersebut dipakai karena mengikuti perlombaan potensi atletik pada tahun 2018 dan 2022.

Menurut Sugiyono (2015:118) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Pendapat ahli lain yang dijelaskan oleh Surnandi (2014: 80) “Sampel adalah kelompok yang digunakan dalam penelitian dimana data/informasi itu diperoleh. Sedangkan populasi adalah kelompok yang lebih besar dimana hasil penelitian digeneralisasikan”. Dari pendapat beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian terkecil dari populasi yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik Total sampling. Menurut Sugiyono (2015: 124) berpendapat terkait dengan total sampling atau sampling jenuh bahwa “Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Dapat disimpulkan bahwa total sampling adalah teknik pengambilan data dengan pengambilan sampel sama dengan populasi. Sampel yang diambil oleh peneliti yaitu atlet Cabang Atletik Lari Sprint Pengurus Cabang Kabupaten Pidie yang berjumlah 3 peserta. Hasil Penelitian Berbagai pencapaian dan upaya yang telah dilakukan oleh atlet, pelatih, pengurus, dan masyarakat telah membawa cabang olahraga ini menuju puncak keunggulan. Perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari *Sprint* pengurus Cabang Kabupaten Pidie, pencapaian Prestasi yang Membanggakan:

Atlet lari sprint Kabupaten Pidie telah berhasil meraih prestasi yang membanggakan dalam berbagai kompetisi, baik tingkat lokal, regional, maupun nasional. Medali-medali yang mereka raih merupakan bukti nyata dari dedikasi, kerja keras, dan bakat yang dimiliki oleh atlet-atlet tersebut. Dukungan dan Kolaborasi yang Membangun: Perkembangan prestasi atlet tidak terlepas dari dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak, termasuk KONI, Pengurus PASI, pelatih, pemerintah daerah, sponsor, dan masyarakat. Kolaborasi antara mereka telah menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pembinaan dan pengembangan atlet lari sprint. Pembinaan Holistik Atlet: Pembinaan atlet tidak hanya terfokus pada aspek fisik, tetapi juga melibatkan pembinaan mental, teknis, dan sosial. Program latihan yang terstruktur, dukungan psikologis, dan semangat komunitas telah membantu menciptakan atlet yang tangguh dan siap bersaing di panggung kompetisi. Inspirasi dan Motivasi bagi Generasi Mendatang: Prestasi atlet lari sprint Kabupaten Pidie bukan hanya menjadi kebanggaan saat ini, tetapi juga menjadi inspirasi bagi generasi mendatang. Keberhasilan mereka membuka pintu bagi generasi muda untuk mengejar mimpi mereka dalam olahraga dan bidang lainnya. Tantangan dan Peluang di Masa Depan: Meskipun telah mencapai banyak prestasi, masih ada tantangan yang harus dihadapi dalam meningkatkan prestasi atlet lari sprint di masa mendatang. Namun, dengan komitmen yang kuat, pembinaan yang terus-menerus, dan dukungan yang berkelanjutan, terbuka pula peluang untuk meraih prestasi yang lebih gemilang lagi di masa depan.

Dengan demikian, perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari sprint di Pengurus Cabang Kabupaten Pidie menunjukkan bahwa dengan tekad, kerja keras, dan dukungan yang tepat, setiap impian dapat diwujudkan, dan setiap langkah menuju keunggulan dapat ditempuh dengan penuh keyakinan dan semangat. Program latihan dan pembinaan mental bagi atlet cabang olahraga atletik lari sprint, berikut beberapa poin yang mungkin mereka sampaikan:

Apresiasi Terhadap Program Berbasis Kinerja: Kami mengapresiasi dan mendukung sepenuhnya program latihan yang telah dirancang untuk meningkatkan kualitas fisik atlet-atlet lari sprint kami. Program ini tidak hanya fokus pada pengembangan kecepatan dan kekuatan, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan holistik yang mendukung pertumbuhan atlet secara menyeluruh. **Komitmennya Terhadap Pembinaan Mental:** Kami menyadari pentingnya pembinaan mental dalam menciptakan atlet yang tangguh dan siap berkompetisi. Dukungan kami terhadap program ini mencakup pengembangan ketangguhan mental, fokus, dan motivasi yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di lintasan dan di luar sana. **Kolaborasi dengan Pelatih dan Ahli:** Kami berkomitmen untuk bekerja sama dengan pelatih dan ahli pembinaan mental untuk terus mengembangkan dan memperbaiki program ini sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan atlet-atlet kami. Kolaborasi yang erat ini menjadi kunci dalam memastikan bahwa setiap aspek dari program latihan dan mental berjalan secara efektif. **Evaluasi dan Penyesuaian Berkelanjutan:** Kami siap untuk terlibat dalam evaluasi rutin terhadap efektivitas program ini. Dengan melakukan penyesuaian yang diperlukan berdasarkan umpan balik dari pelatih dan atlet, kami yakin program ini dapat terus meningkatkan kualitas dan prestasi atlet-atlet lari sprint Kabupaten Pidie. **Dukungan Terhadap Pertumbuhan Atlet:** Program ini bukan hanya tentang meraih medali, tetapi juga tentang membentuk karakter dan mempersiapkan atlet untuk menghadapi tantangan di masa depan. Kami berkomitmen untuk mendukung

pertumbuhan pribadi dan profesional setiap atlet, menjadikan mereka sebagai duta yang bangga bagi Kabupaten Pidie dalam kompetisi olahraga.

Keterbatasan Fasilitas dan Perlengkapan: Salah satu kendala yang sering saya alami adalah keterbatasan fasilitas dan perlengkapan olahraga yang memadai. Misalnya, lintasan yang tidak terawat dengan baik atau kurangnya peralatan pelatihan yang modern dapat mempengaruhi persiapan saya sehari-hari.

Tantangan dalam Mendapatkan Pembinaan Mental: Pembinaan mental adalah bagian penting dalam persiapan kompetitif saya. Namun, mendapatkan bimbingan mental yang konsisten dan berkualitas bisa menjadi tantangan. Dukungan psikologis yang memadai untuk mengatasi tekanan kompetisi dan meningkatkan fokus juga menjadi hal yang saya harapkan.

Kesulitan dalam Merencanakan dan Mengelola Jadwal Latihan: Jadwal latihan yang padat dan kadang-kadang berubah-ubah bisa menjadi kendala. Berharap untuk memiliki jadwal yang lebih terstruktur dan terkoordinasi dengan baik agar dapat mengoptimalkan waktu dan energi dalam mempersiapkan diri untuk kompetisi.

Dukungan dari pengurus dan komunitas juga sangat berpengaruh bagi motivasi dan semangat saya sebagai atlet. Promosi olahraga lari sprint secara lebih luas dan penghargaan yang setimpal untuk prestasi saya juga merupakan hal yang saya harapkan.

Kesulitan dalam mencari sponsor dan dukungan finansial tambahan untuk membiayai biaya latihan, perjalanan ke kompetisi, dan kebutuhan lainnya juga bisa menjadi kendala. Mendapatkan dukungan finansial yang stabil dan berkelanjutan adalah kunci untuk fokus sepenuhnya pada pengembangan prestasi olahraga.

Dengan demikian, perkembangan prestasi atlet cabang olahraga atletik lari sprint di Pengurus Cabang Kabupaten Pidie menunjukkan bahwa dengan tekad, kerja keras, dan dukungan yang tepat, setiap impian dapat diwujudkan, dan setiap langkah menuju keunggulan dapat ditempuh dengan penuh keyakinan dan semangat. Program latihan dan pembinaan mental bagi atlet cabang olahraga atletik lari sprint, berikut beberapa poin yang mungkin mereka sampaikan. Apresiasi Terhadap Program Berbasis Kinerja: Kami mengapresiasi dan mendukung sepenuhnya program latihan yang telah dirancang untuk meningkatkan kualitas fisik atlet-atlet lari sprint kami. Program ini tidak hanya fokus pada pengembangan kecepatan dan kekuatan, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan holistik yang mendukung pertumbuhan atlet secara menyeluruh. Komitmennya Terhadap Pembinaan Mental: Kami menyadari pentingnya pembinaan mental dalam menciptakan atlet yang tangguh dan siap berkompetisi. Dukungan kami terhadap program ini mencakup pengembangan ketangguhan mental, fokus, dan motivasi yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di lintasan dan di luar sana. Kolaborasi dengan Pelatih dan Ahli: Kami berkomitmen untuk bekerja sama dengan pelatih dan ahli pembinaan mental untuk terus mengembangkan dan memperbaiki program ini sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan atlet-atlet kami. Kolaborasi yang erat ini menjadi kunci dalam memastikan bahwa setiap aspek dari program latihan dan mental berjalan secara efektif. Evaluasi dan Penyesuaian Berkelanjutan: Kami siap untuk terlibat dalam evaluasi rutin terhadap efektivitas program ini. Dengan melakukan

penyesuaian yang diperlukan berdasarkan umpan balik dari pelatih dan atlet, kami yakin program ini dapat terus meningkatkan kualitas dan prestasi atlet-atlet lari sprint Kabupaten Pidie. Dukungan Terhadap Pertumbuhan Atlet: Program ini bukan hanya tentang meraih medali, tetapi juga tentang membentuk karakter dan mempersiapkan atlet untuk menghadapi tantangan di masa depan. Kami berkomitmen untuk mendukung pertumbuhan pribadi dan profesional setiap atlet, menjadikan mereka sebagai duta yang bangga bagi Kabupaten Pidie dalam kompetisi olahraga.

Keterbatasan Fasilitas dan Perlengkapan: Salah satu kendala yang sering saya alami adalah keterbatasan fasilitas dan perlengkapan olahraga yang memadai. Misalnya, lintasan yang tidak terawat dengan baik atau kurangnya peralatan pelatihan yang modern dapat mempengaruhi persiapan saya sehari-hari. Tantangan dalam Mendapatkan Pembinaan Mental: Pembinaan mental adalah bagian penting dalam persiapan kompetitif saya. Namun, mendapatkan bimbingan mental yang konsisten dan berkualitas bisa menjadi tantangan. Dukungan psikologis yang memadai untuk mengatasi tekanan kompetisi dan meningkatkan fokus juga menjadi hal yang saya harapkan. Kesulitan dalam Merencanakan dan Mengelola Jadwal Latihan: Jadwal latihan yang padat dan kadang-kadang berubah-ubah bisa menjadi kendala. Berharap untuk memiliki jadwal yang lebih terstruktur dan terkoordinasi dengan baik agar dapat mengoptimalkan waktu dan energi dalam mempersiapkan diri untuk kompetisi. Dukungan dari pengurus dan komunitas juga sangat berpengaruh bagi motivasi dan semangat saya sebagai atlet. Promosi olahraga lari sprint secara lebih luas dan penghargaan yang setimpal untuk prestasi saya juga merupakan hal yang saya harapkan. Kesulitan dalam mencari sponsor dan dukungan finansial tambahan untuk membiayai biaya latihan, perjalanan ke kompetisi, dan kebutuhan lainnya juga bisa menjadi kendala. Mendapatkan dukungan finansial yang stabil dan berkelanjutan adalah kunci untuk fokus sepenuhnya pada pengembangan prestasi olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan dalam beberapa hal, seperti program latihan yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan reaksi kiper futsal usia dini di klub Tona United Futsal Academy. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan pre-test untuk semua jenis tes, yaitu penalty, secound penalty, dan freekick. Kemudian faktor-faktor seperti usia, pengalaman bermain, dan frekuensi latihan memberikan pengaruh terhadap kemampuan reaksi kiper futsal. Pada usia pertumbuhan, refleks dan koordinasi berkembang pesat, sehingga penting bagi pelatih untuk memperhatikan fase-fase ini dalam merancang program latihan. Adapun implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya pelatih futsal dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan reaksi kiper. Fokus pada latihan khusus yang mempertajam kecepatan dan ketepatan reaksi terhadap berbagai jenis tendangan menjadi hal yang perlu diutamakan. Keterbatasan penelitian meliputi jumlah sampel yang terbatas dan hanya melibatkan kiper dari satu klub futsal. Selain itu, faktor-faktor lain seperti kondisi fisik dan psikologis kiper pada saat tes juga dapat mempengaruhi hasil tes reaksi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari data-data di lapangan, pada dasarnya penelitian ini berjalan baik. Namun bukan suatu kekeliruan apabila peneliti ingin mengemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan bermanfaat bagi kemajuan pendidikan pada umumnya. Adapun saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut :

- a. Meningkatkan kompetensi kepemimpinan guru melalui pelatihan dan worksHOp.
- b. Selain mengandalkan perilaku kepemimpinan guru, sekolah juga perlu mengadopsi pendekatan lebih dalam tentang mental siswa.
- c. Melibatkan guru-guru yang memiliki kemampuan kepemimpinan yang

baik dapat membantu dalam memberikan bimbingan dan dukungan lebih personal kepada siswa.

Daftar Pustaka

Agus Irianto. 2019. *Statistik: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.

Arikunto, S. (2013). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Albertus Fenanlampir. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.

Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta

Arikunto, Suharsimi, 2016. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik, Edisi. Revisi VI*, Jakarta: Rineka Cipta

Aip Syarifuddin, 2019. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. : Depdikbud.

Eddy Purnomo, 2017. *Gerak Dasar Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri .

Harsono, 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Jakarta: Remaja Rosda Karya.

Herman, 2011. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu,

Imram Ahmad, 2013. *Strategi Penerapan Pendidikan Karakter. Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta

Teguh Sutanto, 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Toho dan Ali, 2017. *Sport development index*. Jakarta: Indeks

Mochamad Djumidar, 2015. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Natsir, 2019. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: UII Press

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Syarifudin dan Muhadi, 2022. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud

- Sudjarwo, 2019. *Belajar dan Pembelajaran*. Makassar: Cahaya Bintang Cemerlang
- Sudarwati, 2017. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sajoto, 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Yudha, 2014. *Pembelajaran Atletik Pendek atan Permainan*. Jakarta: Depdiknas