



**Evaluation of Development of Achievement of Judo Athletes in Bantul Regency  
Yogyakarta Special Region Province**

**Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Judo Kabupaten Bantul  
Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**

**Budi Laksono<sup>1</sup>, Ardhika Falaahudin<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Email: [Romadoni016@gmail.com](mailto:Romadoni016@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to determine whether the judo district of Bantul has implemented the training program well or not and to find out the shortcomings of athletes during their time as judo athletes in Bantul so that they can be improved and can achieve many achievements. This study uses a quantitative descriptive design with a survey method. The population in this study were judo athletes in Bantul district with 23 male and female athletes. In this study using data analysis techniques using questionnaires filled in by respondents, namely 23 judo athletes in Bantul district and pie charts as a measuring tool for research results that can be described or explained in detail to obtain conclusions from the study. This questionnaire has been validated using SPSS software for windows and also Microsoft excel so that the questions and statements that are distributed to be filled in are truly valid. The results of this study are that there are some athletes who still have deficiencies or incompatibility with the training program provided by Judo Bantul and there are deficiencies in Judo Bantul related to the training program given to athletes.

**Keywords: judo, training program, athlete**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah judo kabupaten bantul telah melaksanakan program latihan dengan baik atau belum serta untuk mengetahui kekurangan atlet selama menjadi atlet judo bantul supaya dapat diperbaiki dan dapat meraih banyak prestasi. Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet judo kabupaten bantul dengan jenis kelamin laki laki dan perempuan berjumlah 23 atlet. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data menggunakan kuisisioner yang diisikan oleh responden yaitu 23 atlet judo kabupaten bantul serta diagram lingkaran sebagai alat ukur hasil penelitian yang dapat dijabarkan atau dijelaskan secara rinci untuk memperoleh kesimpulan dari penelitian. Kuisisioner ini sudah divalidasi menggunakan software SPSS for windows dan juga Microsoft excel sehingga pertanyaan maupun pernyataan yang dibagikan untuk diisi benar benar

sudah valid. Hasil penelitian ini adalah terdapat beberapa atlet yang masih memiliki kekurangan atau ketidakcocokan dengan program latihan yang diberikan judo bantul dan terdapat kekurangan dari judo bantul terkait program latihan yang diberikan kepada atlet.

**Kata kunci: judo,program latihan, atlet**

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting bagi manusia, bahkan menjadi suatu kebutuhan. Hidup yang sehat merupakan hidup yang harus seimbang antara pola hidup dengan kegiatan yang dilakukan. Salah satu kegiatan yang tidak bisa lepas dengan kita adalah olahraga. Jika pola hidup kita, pola makan kita sudah baik sudah teratur namun kegiatan olahraga atau kegiatan fisik tidak dilakukan, maka akan mengakibatkan kekurangan atau ketidakseimbangan. Olahraga bukan semata hanya untuk menjaga kesehatan tubuh namun juga untuk diperlombakan untuk meraih suatu prestasi tergantung dari pilar atau kategori olahraga tersebut. Ada beberapa pilar atau kategori dalam olahraga, salah satunya yaitu olahraga prestasi. Prestasi merupakan hasil didapatkan ketika kita memenangkan perlombaan atau kompetisi. Untuk mencapai suatu prestasi dibutuhkan sebuah pembinaan. Keberhasilan pembinaan prestasi sangat ditentukan oleh berbagai macam unsur yang mempengaruhi. Salah satu unsur yang berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembinaan prestasi adalah penerapan manajemen yang baik. Sehubungan dengan manajemen dalam pembinaan prestasi olahraga, ada lima sumberdaya manajemen yang harus dikelola dengan baik, yaitu: (1) sumber

daya manusia, (2) kemampuan keuangan, (3) kerjasama internal, (4) sarana dan prasarana, dan (5) metode yang diterapkan. Kelima sumberdaya manajemen di atas merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu-persatu, karena satu sama lain saling mendukung dan saling menentukan (Harsuki, 2012, 64-65).

Setelah membahas mengenai olahraga dan prestasi, sekarang yang akan dibahas ialah mengenai evaluasi. Evaluasi menurut Kumano (2001) merupakan penilaian terhadap data yang dikumpulkan melalui kegiatan asesmen. Sementara itu menurut Calongesi (1995) evaluasi adalah suatu keputusan tentang nilai berdasarkan hasil pengukuran. Sejalan dengan pengertian tersebut, Zainul dan Nasution (2001) menyatakan bahwa evaluasi dapat dinyatakan sebagai suatu proses pengambilan keputusan dengan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran hasil belajar, baik yang menggunakan instrumen tes maupun non tes. Secara garis besar dapat dikatakan bahwa evaluasi adalah pemberian nilai terhadap kualitas sesuatu. Selain dari itu, evaluasi juga dapat dipandang sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif-alternatif keputusan. Dengan demikian, Evaluasi merupakan suatu



proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan sampai sejauhmana tujuan-tujuan pengajaran telah dicapai oleh siswa (Purwanto, 2002). Cronbach (Harris, 1985) menyatakan bahwa evaluasi merupakan pemeriksaan yang sistematis terhadap segala peristiwa yang terjadi sebagai akibat dilaksanakannya suatu program. Sementara itu Arikunto (2003) mengungkapkan bahwa evaluasi adalah serangkaian kegiatan yang ditujukan untuk mengukur keberhasilan program pendidikan. Tayibnapis (2000) dalam hal ini lebih meninjau pengertian evaluasi program dalam konteks tujuan yaitu sebagai proses menilai sampai sejauhmana tujuan pendidikan dapat dicapai.

Berdasarkan tujuannya, terdapat pengertian evaluasi sumatif dan evaluasi formatif. Evaluasi formatif dinyatakan sebagai upaya untuk memperoleh feedback perbaikan program, sementara itu evaluasi sumatif merupakan upaya menilai manfaat program dan mengambil keputusan (Lehman, 1990)

Menurut Suchman (1961, dalam Anderson 1975, dalam Arikunto 2010, p.1) memandang evaluasi sebagai sebuah proses menentukan hasil yang telah dicapai beberapa kegiatan yang direncanakan untuk mendukung tercapainya tujuan. Proses evaluasi harus dilaksanakan secara komprehensif agar hasilnya benar-benar dapat dijadikan dasar dalam menentukan kualitas dari suatu program. Hal ini berarti evaluasi dijadikan secara menyeluruh untuk menilai unsur-unsur yang mendukung

dari sebuah program. Sebuah program bukan hanya kegiatan tunggal yang dapat diselesaikan dalam waktu singkat, tetapi merupakan kegiatan yang berkesinambungan karena melaksanakan suatu kebijakan. Oleh karena itu, sebuah program dapat berlangsung dalam kurun waktu relatif lama. Pelaksanaan program selalu terjadi dalam sebuah organisasi yang artinya harus melibatkan sekelompok orang. Salah satu penyelenggaraan proses pembinaan adalah klub yang di kelola pengurus cabang (Pencab) dan pengurus daerah (Pengda), dalam proses pembinaan olahraga menuju prestasi optimal, klub (perkumpulan olahraga) berada pada posisi strategis, hal tersebut dikarenakan klub olahraga berada pada posisi terdepan yang secara operasional melakukan pembinaan langsung kepada atlet dalam bentuk proses latihan, sehingga dapat dikatakan bahwa klub olahraga merupakan ujung tombak pembinaan olahraga prestasi.

Usaha latihan yang maksimal dan terstruktur dapat memberikan hasil yang maksimal dalam prestasi olahraga. UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional ialah olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab VII pasal 21 ayat 2 dan 3, Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada



tingkat daerah, nasional, dan internasional yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. Untuk pelaksanaan pengembangan prestasi pengorganisasian adalah salah satu cara untuk dapat melakukan pembinaan yang sistematis dan terstruktur.

Melalui Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 95 tahun 2017 tentang peningkatan prestasi olahraga nasional, Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional adalah kegiatan untuk menciptakan atlet berprestasi dalam rangka mencapai target medali di kejuaraan maupun pekan olahraga tingkat internasional. Selain itu, pemerintah pusat melalui UUD RI nomor 3 tahun 2015 tentang sistem keolahragaan 2 menekankan pemerintah kabupaten/kota melaksanakan perencanaan, pembinaan, pengembangan, penerapan standardisasi, dan penggalangan sumber daya keolahragaan yang berbasis keunggulan lokal. Proses pembinaan dan pengembangan dilakukan salah satunya dengan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan, di tambah dengan adanya lembaga-lembaga keolahragaan di Indonesia dapat memberikan upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) salah satu lembaga yang bertanggung jawab membantu mengelola penyelenggaraan keolahragaan indonesia, memiliki peran penting yang memiliki kejelasan visi, misi dan perencanaan program yang strategis jangka panjang maupun jangka pendek. Namun demikian, ada banyak hal yang masih belum secara optimal dilakukan

dalam mengembangkan prestasi di bidang keolahragaan.

Husdarata (2010:75) ada beberapa kendala yang sering dijumpai dalam perkembangan olahraga prestasi di indonesia yaitu, masalah manajemen keolahragaan nasional, organisasi induk belum melaksanakan program pembinaan jangka panjang secara konsisten dan berkesinambungan, penyerapan dan pendekatan ilmiah dan teknologi dalam olahraga masih terbatas, adanya kesenjangan yang cukup lebar antara pemain-pemain top dengan pemain-pemain kader dalam kemampuan dan prestasinya, sistem pemanduan bakat selama ini dilakukan secara alamiah teras kurang memperhatikan hasil yang memadai, dan kendala yang terakhir adalah kelemahan proses pembinaan tingkat dasar atau pemula. Bukan hanya itu Selain faktor atlet dan pelatih maka ada faktor penting yang sangat berpengaruh pada perkembangan olahraga prestasi saat ini yaitu faktor dari dukungan organisasi dan 3 manajemennya. Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Rahmat (2014:54) bahwa untuk mendapatkan sebuah prestasi ada dua faktor yang mempengaruhi, dua faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seorang atlet, dan faktor eksternal meliputi lingkungan organisasi dan manajemennya. Upaya untuk menjalankan organisasi keolahragaan tentunya sebuah organisasi tersebut harus memiliki ilmu manajemen yang baik dan mampu terarah.

Komite Olahraga Nasional Indonesia baik



ditingkat kabupaten dan kota diharapkan mampu menjalankan dan menerapkan sistem ilmu manajemen olahraga yang baik. Rusli (2015:12) bahwa setiap fungsi manajemen harus dilaksanakan dengan seksama, mengikuti aturan dan dijalankan dengan sistematis agar program yang dijalankan oleh sebuah organisasi dapat terwujud sebagaimana yang diharapkan. Dengan demikian untuk dapat menjalankan setiap tiap program tersebut, harus ada yang membuat perencanaan, adanya pengorganisasian mengenai siapa yang melaksanakan apa dan diperlukan pula adanya yang menjalankan fungsi pengawasan manajemen. Fungsi manajemen yang dijalankan oleh KONI tersebut, harus memiliki tujuan organisasi sesuai Anggaran Dasar/Anggaran Rumah Tangga (AD/ART), yaitu dengan sebuah perencanaan, pengorganisasian, pengkoordinasian, serta melakukan evaluasi melalui pengawasan controlling yang ada

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet yang menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub, maupun di perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu ada upaya dan usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi. Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dalam diri seorang pejudo. Selain itu perlu ditunjang oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih, dan

didukung juga sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat tujuannya dengan olahraga, juga harus ditunjang oleh program latihan yang direncanakan dengan baik, terarah, dan bermutu. Judo menurut Kano (1989, hlm. 20) menjelaskan bahwa : "...it's aim is making the body strong useful and healthy while building character though mental and moral discipline". Yang dimaksud dalam pernyataan diatas adalah ditujukan untuk membina watak manusia, karena di dalamnya ditanamkan prinsip-prinsip keberanian, ketertiban dan kedisiplinan. Selanjutnya olahraga judo menurut Kadir (2013, hlm. 1) menjelaskan bahwa : "Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri dari jepang dan telah populer di dunia dewasa ini.

Keberhasilan seorang pejudo dalam mencapai prestasi tinggi tidak dapat tercapai tanpa latihan melalui program latihan yang sistematis, disiplin dan motivasi atlet itu sendiri. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1990, hlm. 100) bahwa: "tujuan serta sasaran dari latihan atau training adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin." . Ada dua sebutan bagi orang yang sedang berlatih judo yaitu Tori dan Uke, Tori adalah orang yang melakukan bantingan, sedangkan Uke adalah orang yang di banting. Dalam teknik judo juga terdapat teknik dasar seperti membanting, mengangkat, menarik, mendorong, mencekik, dan mengunci persendian lawan. Selain itu perlu dikuasai teknik-teknik jatuhan (Ukemi) dan teknik menghasilkan keseimbangan (Kuzushi).



Ada beberapa teknik bantingan dalam judo yang perlu dipelajari seorang pejudo, namun dalam menghadapi pertandingan biasanya pejudo memiliki teknik andalan satu atau dua teknik bantingan saja. Seperti dijelaskan Inokuma dan Sato(1980,hlm. 23) yakni:” though you should be familiar with all kind of nage waza,you will find it to your advantage to discover the one or two that particuraly seem to suit yoi and work on them until you have mastered them completely”,dan mengumpulkan satu atau dua teknik yang paling cocok baginya dan malakukan latihan sehingga benar-benar menguasainya. Oleh karena itu seorang pejudo harus menguasai teknik andalan dengan sebaik mungkin.

Latihan teknik untuk mempermahir teknik-teknik gerak yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet, salah satu upaya agar pejudo mempunyai kualitas teknik andalan yang tinggi adalah dengan melakukan Uchikomi atau disebut juga drill, dalam hal ni adalah teknik bantingan bertujuan agar dapat dilakukan dengan sempurna dan peluang untuk menghasilkan Ippon (nilai tertinggi/sempurna). Pejudo juga dituntut untuk menguasai empat unsur teknik bantingan itu sendiri,yaitu : menghilangkan keseimbangan (Kuzushi), memindahkan badan (tsukuri), saat melaksanagn teknik (kake) dan saat melempar lawan dengan teknik tertentu (nage). Jika keempat unsur tersebut dapat dilakukan dengan benar oleh seorang pejudo maka secara otomatis seorang pejudo dapat melakukan bantingan

dengan ippon adalah nilai sempurna akibat suatu bantingan lawan ippon yang sempurna baru akan terjadi apabila seorang pejudo membanting lawannya jatuh sebagian besar punggungnya menyentuh matras dengan kekuatan dan kecepatan penuh. Untuk dapat melakukan bantingan dengan nilai ippon tentu diperlukan dukungan kekuatan dan kecepatan dengan memanfaatkan momentum secara tepat. Pembinaan prestasi khususnya pada atlet cabang olahraga judo di kabupaten Bantul ini sangatlah penting guna mengangkat dan meraih prestasi di kompetisi nasional maupun internasional. Semakin baik management dan pembinaan yang ada, ketika dibarengi dengan tekad dan kerja keras dari atlet, maka bukan hal mustahil untuk menjadikan atlet dan seluruh management di kabupaten Bantul meraih banyak kesuksesan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian. Evaluasi sangatlah penting untuk dilakukan guna untuk mereview, mempelajari kekurangan dan kesalahan kegiatan yang telah lalu, serta untuk memperbaiki apa yang telah terjadi sebelumnya untuk mencapai hasil yang maksimal di waktu yang akan datang. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana pembinaan atlet judo kabupaten bantul, bagaimana kegiatan evaluasi yang dilakukan, serta bagaimana cara agar kinerja dari manajemen olahraga khususnya judo di kabupaten Bantul. Peneliti mengambil penelitian pada atlet judo kabupaten Bantul

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
31	10	83,33 %	2	16,66 %
32	11	91,66 %	1	8,33%
33	10	83,33 %	2	16,66 %
Jumlah	31	-	5	-
Persen	86,10%		13,88%	
Total	100%			

dikarenakan peneliti meyakini masih jarang ada penelitian pada cabang tersebut khususnya di Kabupaten bantul, lokasi yang dekat dengan kampus juga menjadi salah satu alasan maupun motivasi guna melakukan penelitian. Dan peneliti meyakini akan ada keuntungan yang didapat yaitu informasi tentang bagaimana pembinaan yang ada yang akan diteliti dengan data-data yang otentik yang akan didapat. Peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang pembinaan atlet judo, dan mengambil judul “Evaluasi pembinaan prestasi atlet judo kabupaten bantul provinsi daerah istimewa Yogyakarta.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan satu variabel tanpa pembuatan perbandingan atau tanpa menghubungkan ke variabel lainnya. Penelitian deskriptif tidak bertujuan atau tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi penelitian deskriptif hanya menggambarkan “apa

adanya” tentang suatu variabel, gejala ataupun keadaan (Suharsimi Arikunto, 2010:234). Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode survei dengan menggunakan angket / kuisisioner. Dalam penelitian ini berusaha untuk mengetahui atau mengevaluasi apa saja yang perlu diperbaiki untuk meriah banyak prestasi untuk atlet judo kabupaten bantul.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 23 responden, sebanyak 4,4% atlet menyatakan kurang setuju, 65,2% menyatakan setuju dan 30,4% sangat setuju saat berlatih dan bertanding judo. Dari 23 responden 8,7% menyatakan kurang setuju, 69,6% setuju serta 21,7% menyatakan sangat setuju bahwasanya mengikuti atau tidaknya dalam kegiatan program latihan judo. Terkait pernyataan mengenai program latihan, apakah sudah sesuai dengan kebutuhan atlet, 13% menyatakan tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 56,5% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju. Sebanyak 4,3% menyatakan kurang setuju, 69,6 setuju serta 26,1% sangat setuju terekait dengan pernyataan yang menyatakan atlet mengevaluasi diri sendiri supaya tahu kekurangan dalam menjalani program latihan. Berkaitan dengan tekad yang dimiliki atlet, dalam kuisisioner tertera pernyataan apakah atlet bertekad untuk menjadi lebih baik atau tidak, untuk jawaban yang telah diisi 23 reponden, sebanyak 56,5% menyatakan setuju dan 43,5% menyatakan sangat setuju. Sebanyak 69,6% menyatakan setuju dan selebihnya menyatakan sangat setuju



yaitu sebesar 30,4% untuk pernyataan mengenai kerja keras atlet dalam latihan. Dari 23 responden, sebanyak 4,3% atlet menyatakan kurang setuju, 78,3% menyatakan setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju untuk selalu siap dengan program latihan yang diberikan judo bantul. Pada diagram nomor 8 mengenai pernyataan bahwa atlet siap bekerjasama sebagai tim, 65,2% menyatakan setuju dan 34,8% menyatakan sangat setuju. Terkait kemampuan mengatasi stress agar bisa fokus dengan program latihan yang diberikan, dari 23 responden, 4,4% menyatakan tidak setuju, 17,4% kurang setuju, 56,5% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju. Dari 23 responden/atlet, 4,3% atlet menyatakan tidak setuju, 69,6% setuju dan 26,1% menyatakan sangat setuju untuk memotivasi diri mereka sendiri agar semangat berlatih dan bertanding judo. sebanyak 8,7% atlet atau responden menyatakan kurang setuju, 69,6% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju terkait dukungan atau motivasi dari keluarga. Tanggapan dari responden mengenai kemampuan beradaptasi dengan taktik yang diterapkan pelatih yaitu sebanyak 4,4% tidak setuju, 4,3% kurang setuju, 73,9% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju. Terkait kelengkapan pelatihan fisik yang diberikan pelatih terdapat 13% yang tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 60,9% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju. Sebanyak 52,2% atlet menyatakan kurang setuju, 26,1% atlet setuju dan 21,7% atlet sangat setuju ketika mendapat pernyataan

bahwa peran pelatih sangat kecil dibandingkan usaha sendiri dalam mencapai suatu prestasi. Sebanyak 8,7% atlet tidak setuju, 8,7% atlet kurang setuju, 65,2% setuju dan 17,4% atlet menyatakan sangat setuju saat diberikan pernyataan berkomunikasi dengan baik dengan pelatih atau tidak. Sebanyak 4,4% menyatakan kurang setuju, 47,8% setuju dan 47,8% sangat setuju mengenai kerjasama dengan sesama atlet judo kabupaten bantul. Sebanyak 8,7% menyatakan tidak setuju, 13% kurang setuju, 60,9% setuju dan 17,4% sangat setuju mengenai komunikasi yang baik dengan pengurus judo kabupaten bantul. Sebanyak 8,7% menyatakan kurang setuju, 69,6% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju mengenai apakah ada program latihan yang diberikan mengenai teknik dasar judo. Sebanyak 8,7% menyatakan tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 65,2% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju mengenai seleksi menjadi atlet judo kabupaten bantul. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 17,4% menyatakan kurang setuju, 52,2% menyatakan setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju terkait cocok atau tidaknya program latihan fisik yang diberikan. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 4,4% kurang setuju, 65,2% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju mengenai cocok atau tidaknya program latihan mental yang diberikan pelatih dengan atlet yang bersangkutan. Sebanyak 8,7% menyatakan tidak setuju, 17,4% kurang setuju, 56,5% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju terkait cocok dan tidaknya program latihan teknik yang



diberikan pelatih kepada atlet. Sebanyak 8,7% menyatakan tidak setuju, 26,1% kurang setuju, 26,1% setuju dan 39,1% menyatakan sangat setuju mengenai kejenuhan saat menjalankan program latihan. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 4,4% kurang setuju, 60,9% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju mengenai dapat meningkatkan prestasi melalui program latihan. Sebanyak 26,1% menyatakan tidak setuju, 17,4% kurang setuju, 39,1% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju mengenai pemberian fasilitas latihan pribadi dari judo bantul. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 65,2% setuju, 21,7% menyatakan sangat setuju terkait hasil prestasi dapat diraih berkat program latihan dari judo bantul. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 21,7% kurang setuju, 47,8% setuju, dan 17,4% menyatakan sangat setuju terkait kesesuaian program latihan dengan kebutuhan. Sebanyak 13% atlet menyatakan tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 60,9% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju terkait frekuensi latihan yang diberikan. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 56,5% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju terkait pengaturan program latihan. Sebanyak 17,4% atlet menyatakan tidak setuju, 8,7% kurang setuju. 52,2% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju terkait adanya waktu istirahat diantara set. Sebanyak 13% atlet menyatakan tidak setuju, 17,4% kurang setuju, 52,2% setuju dan 17,4% atlet menyatakan sangat setuju terkait intensitas program latihan yang

diberikan. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 17,4% kurang setuju, 52,2% setuju dan 17,4% sangat setuju mengenai adanya program latihan kebugaran. sebanyak 13% atlet menyatakan tidak setuju, 13% kurang setuju, 56,5% setuju dan 17,4% sangat setuju terkait kesenangan menjalani program latihan yang diberikan. Sebanyak 13% atlet menyatakan tidak setuju, 21,7% kurang setuju, 21,7% setuju dan 43,5% sangat setuju terkait membuat program latihan sendiri dikarenakan kurang cocok dengan program latihan dari pelatih.

#### **PEMBAHASAN**

Pada pembahasan ini, yang akan dibahas adalah mengenai hasil penelitian tentang evaluasi pembinaan prestasi atlet judo kabupaten bantul provinsi daerah istimewa Yogyakarta. Dalam suatu klub atau sebuah tim tentunya evaluasi tidak menjadi hal yang asing, sebab evaluasi dapat juga dikatakan sebagai bagian pokok atau rutinitas yang dilakukan guna menganalisa, menutupi dan memperbaiki kekurangan atau kesalahan yang telah terjadi untuk meraih hasil yang lebih baik. kali ini yang akan penulis evaluasi adalah terkait atlet judo kabupaten bantul yaitu mengevaluasi apa saja kekurangan ataupun keluhan atlet selama menjadi atlet judo kabupaten bantul serta mengevaluasi program latihan yang diberikan pelatih kepada atlet judo kabupaten bantul. Hal tersebut perlu di evaluasi karena kedua hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi yang bisa didapatkan oleh judo kabupaten bantul. Sebelum membahas lebih dalam dari hasil



penelitian, penulis sudah menerangkan atau menuliskan hasil dari olah data atau hasil dari penelitian yang telah dilakukan kepada 23 atlet judo kabupaten bantul yang mengisi angket ataupun kuisisioner penelitian. Hasil penelitian yang sudah dijabarkan tersebut menggunakan diagram sebagai alat ukur yang dapat mengukur hasil pengisian kuisisioner yang selanjutnya akan dijelaskan pada pembahasan disini.

Untuk evaluasi yang pertama yaitu mengenai atlet yang berkaitan juga dengan program yang diberikan judo bantul kepada atlet tersebut. Yang pertama dari perasaan atlet ketika melakukan hal yang berkaitan dengan judo terutama berlatih dan bertanding judo, Dari survey yang telah dilakukan, terdapat 23 responden yang terdiri dari semua atlet judo kabupaten bantul, masih ada yang kurang menyukai judo yaitu sebanyak 4,4%, adapun 65,2% menyatakan setuju atau senang berlatih dan bertanding judo dan 30,4% sangat setuju atau benar benar seius dan merasakan kesenangan saat berlatih dan bertanding judo. Dari hasil tersebut, dapat dicatat bahwa masih ada atlet yang tidak senang atau tidak menyukai cabang olahraga itu sendiri, hal tersebut dapat menjadi tugas bagi judo kabupaten bantul, agar atletnya benar benar bisa mencintai olahraga yang ditekuninya, karena dapat berpengaruh terhadap prestasi yang dapat diraih.

Dari 23 responden 8,7% menyatakan kurang setuju, 69,6% setuju serta 21,7% menyatakan sangat setuju dalam keikutsertaannya melaksanakan program

judo bantul terutama pada kegiatan program latihan. Ada beberapa atlet yang menyatakan kurang setuju, yang berarti atlet merasa atau mengalami ketidakikutsertaan melaksanakan program dari judo bantul atau program yang diberikan oleh pelatih. Dapat diartikan juga, atlet sudah mengikuti, tetapi dengan perasaan ataupun tindakan yang kurang baik dalam melaksanakannya.

Terkait pernyataan mengenai program latihan, apakah sudah sesuai dengan kebutuhan atlet, 13% menyatakan tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 56,5% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju, beberapa atlet merasakan ketidaksesuaian antara program latihan yang diberikan dengan kebutuhan atlet. Dalam prosentase hasil pengisian kuisisioner lebih banyak atlet yang merasa sudah sesuai dibandingkan tidak sesuai antara program latihan dengan kebutuhan atlet. Program latihan harus dilaksanakan secara efisien dalam arti dapat bermanfaat dan mendapatkan hasil yang baik, oleh karena itu, kesesuaian antara program latihan dengan kebutuhan atlet harus benar benar diperhatikan.

Selanjutnya dapat dilihat pada diagram 4. Sebanyak 4,3% menyatakan kurang setuju, 69,6 setuju serta 26,1% sangat setuju terekait dengan pernyataan yang menyatakan atlet mengevaluasi diri sendiri supaya tahu kekurangan dalam menjalani program latihan. Disini dapat diuraikan bahwa masih ada atlet yang belum bahkan tidak mengevaluasi dirinya sendiri terhadap program latihan yang dilakukannya, walaupun hanya 4,3% yang



tidak melakukan evaluasi diri sendiri, tetapi ini harus diperhatikan bagaimana atlet bisa mengevaluasi diri secara pribadi maupun secara keompok atau tim supaya mengetahui apa saja yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan.

Pada diagram 5 yang berkaitan dengan tekad yang dimiliki atlet, dalam kuisisioner tertera pernyataan apakah atlet bertekad untuk menjadi lebih baik atau tidak, untuk jawaban yang telah diisi 23 responden, sebanyak 56,5% menyatakan setuju dan 43,5% menyatakan sangat setuju, dari segi tekad atlet, sudah baik karena dari jawaban yang diberikan atlet, hanya ada jawaban setuju dan sangat setuju, yang berarti semua atlet, terutama responden punya ambisi atau tekad yang besar untuk menjadi lebih baik lagi. Hal ini juga dapat menutupi kekurangan yang dimiliki atlet, ketika atlet mempunyai tekad atau ambisi yang besar, disitulah ada usaha atlet untuk memperbaiki kekurangan yang ada untuk dapat meraih banyak prestasi.

Pada diagram 6 tertera Sebanyak 69,6% menyatakan setuju dan selebihnya menyatakan sangat setuju yaitu sebesar 30,4% untuk pernyataan mengenai kerja keras atlet dalam latihan. Hasil data ini dapat dikatakan baik karena kerja keras sangatlah dibutuhkan untuk bisa menerapkan program latihan yang diberikan pelatih dan supaya atlet dapat memperoleh prestasi ketika berkompetisi / atau bertanding.

Pada diagram 7 terkait dengan kesiapan atlet menjalankan program latihan, sebanyak 4,3% atlet menyatakan kurang setuju, 78,3% menyatakan setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju, dari

data tersebut, masih ada atlet yang kurang siap dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet, tentunya ini menjadi catatan bagi judo bantul, bagaimana supaya semua atlet dapat memiliki kesiapan total saat diberikan program latihan

Pada diagram nomor 8 mengenai pernyataan bahwa atlet siap bekerjasama sebagai sebuah tim, 65,2% menyatakan setuju dan 34,8% menyatakan sangat setuju. Merupakan hasil yang baik, karena kerjasama jelas sangat dibutuhkan dalam sebuah tim untuk menghasilkan komunikasi dan kesepemahaman antara yang satu dengan yang lainnya, khususnya atlet dengan pelatih, atlet dengan pengurus, dan yang lainnya.

Terkait kemampuan mengatasi stress agar bisa fokus dengan program latihan yang diberikan, dari 23 responden, 4,4% menyatakan tidak setuju, 17,4 kurang setuju, 56,5% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju. Ada atlet yang belum mampu bahkan tidak mampu untuk mengatasi stress yang dialami agar atlet dapat fokus untuk menjalankan program latihan yang diberikan pelatih untuk atlet. Perlu diberikan motivasi atau solusi supaya atlet mampu mengatasi stress agar dapat fokus dalam segala hal terkait judo, terutama terkait menjalankan program latihan

Dari 23 responden/atlet, 4,3% atlet menyatakan tidak setuju, 69,6% setuju dan 26,1% menyatakan sangat setuju untuk memotivasi diri mereka sendiri agar semangat berlatih dan bertanding judo. Dari data yang didapatkan, masih ada atlet yang tidak memotivasi dirinya sendiri,



tentunya menjadi catatan dari judo bantul maupun pelatih, supaya atlet mereka dapat memotivasi dirinya sendiri selain motivasi dari luar.

sebanyak 8,7% atlet atau responden menyatakan kurang setuju, 69,6% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju terkait dukungan atau motivasi dari keluarga. Dari hasil ini, dapat diambil data bahwa ada atlet yang masih kurang dukungan dari keluarga, hal itu dapat dilihat dari jawaban atlet yang menjawab kurang setuju ketika ada pernyataan selalu didukung oleh keluarganya.

Tanggapan dari responden mengenai kemampuan beradaptasi dengan taktik yang diterapkan pelatih yaitu sebanyak 4,4% tidak setuju, 4,3% kurang setuju, 73,9% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju. Dari data ini, dapat dilihat bahwasanya ada beberapa atlet yang menyatakan tidak setuju maupun kurang setuju itu berarti ada beberapa atlet yang tidak bisa dan belum bisa untuk beradaptasi ataupun menyesuaikan strategi atau taktik yang diberikan oleh pelatih yang digunakan untuk mengalahkan lawan atau memenangkan suatu kejuaraan dan pertandingan. Berarti sebagai pelatih, harus menentukan cara bagaimana supaya bisa menerapkan strategi yang tepat yang dapat diterima oleh atlet dengan baik.

Terkait kelengkapan pelatihan fisik yang diberikan pelatih terdapat 13% yang tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 60,9% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju. Di antara latihan fisik yang saya cantumkan dalam kuisisioner, responden

masih ada yang menganggap latihan fisik yang diadakan atau diberikan kurang lengkap bahkan tidak lengkap, ini juga menjadi catatan bagi seorang pelatih, kira kira apa yang kurang, karena dalam pengisian angket, beberapa atlet menyatakan tidak setuju dan kurang setuju.

Sebanyak 52,2% atlet menyatakan kurang setuju, 26,1% atlet setuju dan 21,7% atlet sangat setuju ketika mendapat pernyataan bahwa peran pelatih sangat kecil dibandingkan usaha sendiri dalam mencapai suatu prestasi. Dari hasil ini, atlet menyatakan bahwa mereka membutuhkan pelatih untuk mencapai prestasi. Hal ini dapat dilihat dari prosentase jawaban yang diberikan responden, yaitu sebesar 52,2% menyatakan kurang setuju, angka tersebut lebih besar dibandingkan angka prosentase jawaban lainnya. Setelah diakui oleh atlet, selanjutnya pelatih harus bisa membuktikan dengan menerapkan program latihan yang baik, memberikan pelatihan yang baik dan bagaimana atlet mendapatkan prestasi dari hasil kerjasama dengan pelatih.

Terkait dengan komunikasi, komunikasi sangatlah penting untuk suatu kelompok atau tim. Tanpa adanya komunikasi yang baik, suatu kegiatan atau rencana tidak mungkin bisa berjalan dengan baik juga. Pada diagram 15, 16 dan 17 terkait jalinan komunikasi yang baik antara atlet dengan pelatih, atlet dengan atlet lainnya dan atlet dengan pengurus judo kabupaten bantul dapat dilihat pada hasil berikut. Sebanyak 8,7% atlet tidak setuju, 8,7% atlet kurang setuju, 65,2% setuju dan 17,4% atlet



menyatakan sangat setuju saat diberikan pernyataan berkomunikasi dengan baik dengan pelatih atau tidak. Sebanyak 4,4% menyatakan kurang setuju, 47,8% setuju dan 47,8% sangat setuju mengenai kerjasama dengan sesama atlet. Sebanyak 8,7% menyatakan tidak setuju, 13% kurang setuju, 60,9% setuju dan 17,4% sangat setuju mengenai komunikasi yang baik dengan pengurus judo kabupaten bantul. Dari angka prosentase jawaban, rata rata atlet sudah menyatakan berkomunikasi dengan baik, baik dengan pelatih, sesama atlet maupun dengan pengurus judo kabupaten bantul. Hasil yang baik meskipun ada beberapa atlet yang belum atau bahkan tidak bisa berkomunikasi dengan baik dikarenakan factor tertentu. Factor ini juga dapat diperhatikan oleh pelatih maupun pengurus supaya bisa diperbaiki dan memiliki komunikasi yang baik.

Pada diagram 18, Sebanyak 8,7% menyatakan kurang setuju, 69,6 setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju mengenai apakah ada program latihan yang diberikan mengenai teknik dasar judo. Terkait hasil ini, banyak yang setuju atau banyak yang mengakui bahwa pada judo bantul diadakan program latihan teknik dasar judo walaupun masih ada beberapa yang belum mengakui atau menyatakan hal yang sama, ini termasuk baik karena teknik dasar juga harus selalu dilatih supaya lebih baik lagi dan ketika teknik dasar sepenuhnya dikuasai, otomoatis untuk melaukukan trik trik lain atau jurus lain dapat dilakukan dengan baik juga

Sebanyak 8,7% menyatakan tidak setuju,

8,7% kurang setuju, 65,2% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju mengenai seleksi menjadi atlet judo kabupaten bantul. Seleksi merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mencari atlet yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan, semakin baik seleksi yang dilakukan, semakin baik juga hasil yang akan didapatkan. Dari hasil pengisian kuisisioner, banyak yang merasakan bahwa seleksi yang diadakan judo bantul ketat meskipun ada sedikit yang menyatakan tidak setuju maupun kurang setuju.

Untuk diagram 20, 21 dan 22 yang membahas mengenai program latihan, baik program latihan fisik, latihan mental dan latihan teknik, dari ketiga aspek atau ketiga program latihan ini semuanya saling berkaitan satu sama lain. Ketika atlet memiliki fisik yang kuat, mental yang baik serta diiringi dengan kemampuan teknik yang baik, maka semuanya dapat berjalan dengan sempurna. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 17,4% menyatakan kurang setuju, 52,2% menyatakan setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju terkait cocok atau tidaknya program latihan fisik. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 4,4% kurang setuju, 65,2% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju mengenai cocok atau tidaknya program latihan mental. Sebanyak 8,7% menyatakan tidak setuju, 17,4% kurang setuju, 56,5% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju terkait cocok dan tidaknya program latihan teknik. Dari ketiga hasil penelitian tersebut, semua pilihan jawaban jawaban



terisi, baik tidak setuju, kurang setuju, setuju dan sangat setuju. Yang berarti belum semua atlet cocok dengan program latihan yang diberikan pelatih judo bantul, maka perlu diadakan evaluasi terkait program latihan, bagaimana supaya program latihan dapat berjalan dengan baik dan sesuai target serta cocok dengan atlet karena yang melakukan ialah atlet tersebut.

Sebanyak 8,7% menyatakan tidak setuju, 26,1% kurang setuju, 26,1% setuju dan 39,1% menyatakan sangat setuju mengenai kejenuhan saat menjalankan program latihan. Ini berarti angka kejenuhan masih tinggi, atau masih banyak yang merasa jenuh ketika menjalankan program latihan. Yang berarti juga pelatih harus mencari solusi bagaimana meningkatkan kesenangan atletnya atau membuat variasi dalam program latihan supaya atlet tidak jenuh dalam amenjalankannya.

Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 4,4% kurang setuju, 60,9% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju mengenai dapat meningkatkan prestasi melalui program latihan. Program latihan dapat dikatakan juga sebagai rencana yang tersruktur, jadi baik dan tidaknya program yang dibuat dan dilaksanakan, dapat mempengaruhi prestasi, dengan diiringi factor yang lainnya, seperti atlet, fasilitas dan lain sebagainya.

Fasilitas pribadi merupakan fasilitas yang diberikan kepada atlet untuk menunjang latihan yang lebih baik yang berguna untuk meningkatkan prestasi atlet. Ada yang menyatakan sudah diberikan ada ada juga yang mengaku tidak diberikan

fasilitas pribadi dari judo kabupaten bantul. sebanyak 26,1% meyakini tidak setuju, 17,4% kurang setuju, 39,1% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju mengenai pemberian fasilitas latihan pribadi dari judo bantul

Diagram 26 hampir sama seperti diagram 24 yang membahas mengenai prestasi, atau pengaruh program latihan terhadap prestasi atau tujuan yang ingin diraih oleh atlet. Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 65,2% setuju, 21,7% menyatakan sangat setuju terkait hasil prestasi dapat diraih berkat program latihan dari judo bantul.

Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 21,7% kurang setuju, 47,8% setuju, dan 17,4% menyatakan sangat setuju terkait kesesuaian program latihan dengan kebutuhan, atlet yang mengisi kuisioner ada yang menjawab tidak setuju dan kurang setuju, yang artinya atlet masih merasakan adanya ketidaksesuaian program latihan dengan kebutuhan atlet.

Sebanyak 13% atlet menyatakan tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 60,9% setuju dan 17,4% menyatakan sangat setuju terkait frekuensi latihan yang diberikan. Frekuensi latihan diberikan kepada atlet sesuai kemampuannya, jika terlalu berlebih akan menyebabkan atlet kelelahan dan tidak ada hasil yang diperoleh atlet dari program latihan yang dilaksanakan oleh karena itu frekuensi harus disesuaikan sebaik mungkin sesuai kondisi atau kemampuan yang dimiliki atlet. Dari hasil penelitian ini, beberapa atlet merasa frekuensi yang diberikan belum atau tidak sesuai dengan kondisi atau kemampuan atlet yang dapat



berakibat atlet merasakan kelelahan.

Program latihan sebaiknya diatur sebaik mungkin dengan menyesuaikan kondisi atau keadaan yang ada supaya dapat menghasilkan hasil yang diinginkan sesuai target. Program latihan disini merupakan program latihan secara umum, ketika semuanya sudah direncanakan dan disiapkan sebaik mungkin, maka hasil yang akan didapat sudah dapat diperkirakan. Dari hasil penelitian, Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju, 8,7% kurang setuju, 56,5% setuju dan 21,7% menyatakan sangat setuju. Terdapat beberapa atlet yang merasakan bahwa program latihan belum diatur dengan baik atau kurang baik, itu dibuktikan dari hasil jawaban responden yang menjawab tidak setuju dan kurang setuju.

Menurut Weight Watchers (WW), intensitas latihan adalah jumlah kekuatan fisik, yang dinyatakan sebagai persentase maksimum yang digunakan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas. Sama halnya dengan frekuensi latihan, intensitas juga harus disesuaikan untuk meperoleh hasil maksimal atau hasil terbaik dari program latihan yang dijalankan dan tentunya tidak membuat atlet mendapat beban berlebih atau kelebihan beban latihan yang dapat mengakibatkan kelelahan pada atlet. Hasil dari pengisian kuisisioner yang diperoleh yaitu Sebanyak 13% atlet menyatakan tidak setuju, 17,4% kurang setuju, 52,2% setuju dan 17,4% atlet menyatakan sangat setuju, beberapa atlet masih merasakan kurang atau tidak mendapatkan intensitas yang tepat sesuai dengan porsi atlet tersebut.

Sebanyak 13% menyatakan tidak setuju,

17,4% kurang setuju, 52,2% setuju dan 17,4% sangat setuju mengenai adanya program latihan kebugaran dan bagaimana atlet melakukan atau melaksanakannya. Yang berarti atlet banyak yang sudah menerima program latihan kebugaran dari judo bantul, sedangkan beberapa masih banyak yang merasa belum menerima atau belum menjalankannya dengan senang hati. Kebugaran atlet harus selalu dijaga, oleh sebab itu, program latihan yang baik sangat membantu atlet menjaga kebugaran tubuhnya supaya siap dengan pertandingan yang suatu saat di adakan. sebanyak 13% atlet menyatakan tidak setuju, 13% kurang setuju, 56,5% setuju dan 17,4% sangat setuju terkait kesenangan menjalani program latihan yang diberikan. Perasaan atlet ketika menjalankan program latihan seharusnya senang. Jika ada atlet yang merasakan ketidakseimbangan dalam menjalankan program latihan yang diberikan pelatih, maka akan mempengaruhi semangat dan akhirnya mempengaruhi hasil yang didapatkan dari program latihan yang dijalankannya itu.

Sebanyak 13% atlet menyatakan tidak setuju, 21,7 kurang setuju, 21,7 setuju dan 43,5% sangat setuju terkait membuat program latihan sendiri dikarenakan kurang cocok dengan program latihan dari pelatih. Terdapat kelebihan dan kekurangan pada pernyataan pada diagram 34. Yang pertama, saat ada atlet yang membuat program latihan secara pribadi, itu dapat meningkatkan kemampuan mereka ,tetapi disisi lain jika diperhatikan alasan atlet membuat



program latihan sendiri, ini menjadi tugas dari pelatih judo bantul, mengapa ada atlet yang kurang bahkan tidak cocok dengan latihan yang diberikan pelatih untuk selanjutnya diperbaiki, baik dari program latihannya maupun dari atletnya.

### **KESIMPULAN**

Penelitian yang berjudul “Evaluasi pembinaan prestasi atlet judo kabupaten bantul daerah istimewa Yogyakarta” karena penelitian ini berkaitan dengan evaluasi dan yang di evaluasi adalah dari atlet serta program latihannya, oleh karena itu kesimpulan mengacu kepada dua garis besar Yang pertama yaitu masih banyak atlet yang mengalami atau merasakan keluhan atau kekurangan saat menjadi atlet judo kabupaten bantul yangmana akan mempengaruhi kinerja serta prestasi atlet, diantaranya ialah belum semua atlet merasakan senang / bahagia terhadap cabang olahraga yang dilakoninya, beberapa atlet belum mengikuti program pembinaan dengan baik atau belum bisa melakukannya dengan baik, beberapa atlet tidak melakukan introspeksi atau evaluasi diri terkait kekurangan dalam menjalankan program latihan, beberapa atlet menyatakan belum siap ketika diberikan program latihan, terdapat atlet yang belum bisa bahkan tidak bisa mengontrol stresnya yang membuat kurangnya fokus saat menjalankan program latihan, terdapat atlet yang tidak memotivasi dirinya sendiri, terdapat atlet yang kurang mendapat dukungan dari keluarga, beberapa atlet tidak mampu beradaptasi atau menyesuaikan dengan taktik yang

diberikan pelatih, terdapat atlet yang jarang bahkan tidak berkomunikasi secara baik dengan pelatih, atlet yang lainnya, juga dengan pengurus ; serta ada beberapa atlet yang tidak senang atau kurang senang dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih.

Yang kedua yaitu hasil evaluasi terhadap program latihan yang ada di judo kabupaten bantul beberapa atlet menganggap program latihan yang diberikan belum sesuai dengan kebutuhan atlet, beberapa atlet menyatakan bahwa latihan fisik yang diberikan belum / tidak lengkap, peran pelatih sangat kecil dibandingkan usaha atlet, beberapa atlet merasa tidak mendapatkan program latihan teknik dasar, beberapa atlet merasa seleksi yang diadakan judo bantul tidak ketat atau belum ketat, program latihan fisik, mental dan teknik belum seluruhnya cocok dengan atlet, ada beberapa program latihan yang membuat atlet merasa jenuh saat melakukannya, belum semua atlet percaya dengan program latihan yang diberikan, fasilitas pribadi belum sepenuhnya diberikan kepada atlet karena masiha ada atlet yang mengaku belum mendapatkannya, beberapa atlet menganggap program latihan belum bahkan tidak dilakukan sesuai kebutuhan, frekuensi yang diberikan belum sepenuhnya sesuai, program latihan belum diatur dengan baik oleh judo bantul Menurut pengakuan beberapa atlet, waktu istirahat antar set yang diberikan dirasa beberapa atlet masih kurang, intensitas latihan juga dirasa beberapa atlet belum sesuai dengan kemampuan dan kondisi atlet, beberapa



atlet merasa tidak mendapatkan program latihan kebugaran atau kurang senang terhadap latihan kebugaran yang diberikan, banyak atlet yang membuat program latihan secara mandiri karena tidak cocok atau tidak suka dengan program latihan yang diberikan pelatih judo bantul. Point yang sempurna atau disetujui atlet secara baik ialah pada bagian tekad atlet untuk menjadi lebih baik ,kerja keras atlet untuk mencapai kesuksesan serta kesiapan atlet untuk bekerjasama sebagai sebuah tim. Dari empat alternatif jawaban yang tersedia, 23 responden mengisi pada pilihan setuju dan sangat setuju. Itu artinya atlet siap dalam bertekad menjadi lebih baik, dalam kerja keras untuk kesuksesan, serta dalam hal bekerjasama sebagai sebuah tim.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). Suharsimi Arikunto.pdf. In Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik-Revisi ke X.
- Arikunto, S. (2013). Metodologi penelitian. Bumi Aksara.
- Banyumas, D. I. K. (2014). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Taekwondo Pada Klub Satria Taekwondo Academy Di Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*, 3(2).
- Christian, A., Kresnadi, H., & Puspita, isti dwi. (2015). Program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi. 2(2), 49–66.
- Fay, D. L. (1967). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–12.
- Gabel, D. . (1993). *Handbook of Research on Science Teaching and Learning*. New York : Maccmillan Company, 1(2), 257–267.
- Hartini, S. (2014). Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri ANALISIS PENERAPAN METODE. Ekonomi Akuntansi, 01(08), 1–13.
- Ju, J., Wei, S. J., Savira, F., Suharsono, Y., Aragão, R., Linsi, L., Editor, B., Reeger, U., Sievers, W., Michalopoulou, C., Mimis, A., Editor, B., Ersbøll, E., Groenendijk, K., Waldrauch, H., Waldrauch, H., Bader, E., Lebhart, G., Neustädter, C., ... Saillard, Y. (2020). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 43(1), 7728. [https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210\\_Unit\\_Materials/PSY-210\\_Unit01\\_Materials/Frost\\_Blog\\_2020.pdf](https://online210.psych.wisc.edu/wp-content/uploads/PSY-210_Unit_Materials/PSY-210_Unit01_Materials/Frost_Blog_2020.pdf)<https://www.economist.com/special-report/2020/02/06/china-is-making-substantial-investment-in-ports-and-pipelines-worldwide><http://www.kuwabara.com>
- Kuwabara, M., Harada, K., Hishiki, Y., & Kario, K. (2019). Validation of a wrist-type home nocturnal blood pressure monitor in the sitting and supine position according to the ANSI/AAMI/ISO81060-2:2013 guidelines: Omron HEM-9600T. *Journal of Clinical Hypertension*. <https://doi.org/10.1111/jch.13464>
- Latihan, P., Melalui, F., Kayang, L., Medicine, D., Pada, B., Keterampilan, P., Ura, T., Cabang, N., & Judo, O. (2017). YAZID FARHAN, 2017 PENGARUH LATIHAN FLEKSIBILITAS MELALUI LATIHAN KAYANG DENGAN MEDICINE BALL PADA PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK URA NAGE CABANG OLAHRAGA JUDO universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 1–7.
- Sibarani, E. M. (2018). Universitas Sumatera Utara Skripsi. Analisis Kesadahan Total Dan Alkalinitas Pada Air Bersih Sumur Bor Dengan Metode Titrimetri Di PT Sucofindo Daerah Provinsi Sumatera Utara, 44–48.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sukrorini, D. (2009). Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata Satu.
- v. M. buyanov. (1967).



- Widyaningrum, Y. (2015). Taekwondo Di Pemusatan Latihan Daerah ( Pelatda ) Taekwondo Indonesia Jawa Tengah Tahun 2014 / 2015 Skripsi.
- Guruma, O. G. K. O., Bantingan, H., & Pendahuluan, I. (2011). ISSN 2086-339X. 3(2), 1-17.
- Inggris, J. B., & Artikel, I. (2019). BIORMATIKA. 5(2), 188-195. <https://doi.org/10.35569/biormatika>.
- Kurniawan A.W. (2014). Pengembangan Pembelajaran Judo Teknik Bantingan Kyu 4 Dengan Media VCD Untuk Pejudo PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia). Jurnal, 65125(2), 25-37.
- Nuari, S. E. (2018). Jurnal Perancangan Visual Guide Beladiri Praktis Untuk. 5(1), 361-374. [http://repository.telkomuniversity.ac.id/pustaka/files/142558/jurnal\\_eproc/perancangan-visual-guide-beladiri-praktis-untuk-wanita.pdf](http://repository.telkomuniversity.ac.id/pustaka/files/142558/jurnal_eproc/perancangan-visual-guide-beladiri-praktis-untuk-wanita.pdf)
- Pelatihan, P., Twist, B. A. R., Peningkatan, T., Adesta, P. W., Kanca, I. N., Astra, I. K. B., Pendidikan, J., & Kesehatan, J. (2016). e-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Jasmani , Kesehatan , dan Rekreasi ( Volume 1 Tahun 2016 ) Universitas Pendidikan Ganesha e-Journal PJKR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Jasmani , Kesehatan , dan Rekreasi . 1.
- Pribadi, D., & Wibisono, F. A. (2015). SWABUMI VOL III No . 1 , September 2015 ISSN 2355-990X Studi Kasus : Porda Jawa Barat XII Kabupaten Bekasi ISSN 2355-990X. III(1), 59-68.
- Sie, N. (n.d.). Modul 4 Ernährung. 55-70.
- Yusuf, T., Mulyana, & Berliana. (2012). Jurnal Keplatihan Olahraga, Volume 4, No. 2, Desember 2012. 4(2), 1-16.