



## **Analisis persiapan latihan atlet tim bola voli putri jawa timur selama pandemi covid-19**

### **Analysis of the east java women's volleyball team athlete training preparation during the covid-19 pandemic**

Taufiq Hidayat<sup>1</sup>, Nur Ahmad Arief<sup>1</sup>, Dwi Cahyo Kartiko<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: [taufiqhidayat@unesa.ac.id](mailto:taufiqhidayat@unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [nurarief@unesa.ac.id](mailto:nurarief@unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [dwicahyo@unesa.ac.id](mailto:dwicahyo@unesa.ac.id)<sup>1</sup>

---

#### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini menganalisis persiapan latihan yang dilakukan para atlet bola voli putri Jawa Timur. Metode penelitian ini menggunakan *survey* dan menggunakan populasi atlet tim bola voli putri Jawa Timur yang berjumlah sepuluh orang. Sehingga atlet bola voli putri Jawa Timur yang menjadi subjek penelitian tidak terbatas pada usia tertentu. Instrumen Penelitian dikembangkan oleh peneliti dan uji validitasnya oleh tim ahli yang berlatar belakang pelatih, akademisi dan pengurus di PBVSI Jawa Timur. Instrumen ini berbentuk skala *likert* dan terdiri dari lima dimensi yaitu dimensi dukungan, sarana prasarana, pelayanan, prosedur persiapan Latihan, kesiapan mental atlet dalam persiapan latihan. Penelitian ini menggunakan *google form* dan di *share* melalui grup *whatsapp* yang menjadi subjek penelitian. Teknik Analisa data menggunakan uji deskriptif dengan memunculkan persentase secara keseluruhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan dari dimensi dukungan, pelayanan, prosedur persiapan Latihan dan kesiapan mental atlet dalam berlatih memiliki penilaian yang baik serta melebihi 90%. Namun ada beberapa hal yang perlu dioptimalkan beberapa dari dimensi dukungan, dimensi pelayanan dan dimensi kesiapan mental atlet. Simpulan dari penelitian ini yaitu lima dimensi penilaian persiapan atlet tim bola voli putri secara keseluruhan sudah baik dan perlu ditingkatkan beberapa indikator untuk memaksimalkan kinerja atlet yang lebih optimal.

**Kata kunci:** bola voli; persiapan; latihan.

*The purpose of this study was to analyze the preparation for training carried out by East Java female soccer athletes. This research method uses a survey and uses a population of female volleyball athletes from East Java which opens ten people. So that the East Java female volleyball athletes who are the research subjects are not limited to a certain age. The research instrument was developed by the researcher and tested for validity by a team of experts with the background of trainers, academics and administrators at PBVSI East Java. This instrument is in the form of a Likert scale and consists of five dimensions, namely the dimensions of support, infrastructure, services, training preparation procedures, mental readiness of athletes in training preparation. This study uses a google form and is shared through a whatsapp group which is the subject of the study. Data analysis technique using descriptive test by displaying the whole as a whole. The results showed that overall the dimensions of support, service, training preparation procedures and athletes' mental readiness in training had good quality and exceeded 90%. However, there are several things that need to be optimized from the dimensions of support, dimensions of service, and dimensions of athlete's mental readiness. The conclusion of this study is that the five dimensions of the overall athlete preparation assessment are good and some indicators need to be improved to maximize the athlete's performance more optimally.*

**Key words:** volleyball; preparation; training.

---

#### **INFO ARTIKEL**

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 21 Januari 2022

Disetujui : 24 Mei 2022

Tersedia secara online Juni 2022

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.12579>

##### **Alamat Korespondensi:**

Taufiq Hidayat

Jurusan Pendidikan Olahraga /Prodi

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan

Rekreasi/Fakultas Ilmu Olahraga/

Universitas Negeri Surabaya. E-mail:

[taufiqhidayat@unesa.ac.id](mailto:taufiqhidayat@unesa.ac.id)



## PEDAHULUAN

Prestasi cabang olahraga bola voli putri Jawa Timur selama mengikuti ajang PON cukup memuaskan, namun hampir dua puluh tahun terakhir tim bola voli putri Jawa Timur tidak mampu memenuhi target yang diharapkan. Tim bola voli putri Jawa Timur mampu meraih emas terakhir pada PON XV di Surabaya 2000, namun hingga PON XIX di Bandung 2016 tim belum berhasil mencapai target emas. Pada dua PON terakhir Jawa Timur hanya mampu meraih perak dan belum mampu menang melawan tim Jawa Barat. Pada PON XX Papua 2021 KONI Jawa Timur menargetkan medali emas untuk cabang olahraga bola voli putri, target ini berdasarkan perolehan hasil pertandingan pada ajang Proliga 2019 dimana tim puslatda KONI Jawa Timur mampu bersaing dengan tim lawan yang lebih senior. Tim Jawa Timur juga mampu menjuarai berbagai ajang terbuka level nasional kategori junior.

Program yang telah dirancang dengan matang, dukungan, sarana prasarana, pelayanan, prosedur persiapan Latihan dan kesiapan mental para atlet setiap akan melakukan Latihan diharapkan dapat mendukung tercapainya target prestasi yang diharapkan. Namun sebagai dampak dari Pandemi Covid-19 beberapa waktu lalu program latihan sempat dihentikan dan digantikan dengan *Training from Home* (TFH). Berdasarkan keputusan KONI Jawa Timur yang berlaku mulai bulan Oktober puslatda akan dimulai kembali dengan program Puslatda *New Normal* (PNN), dimana atlet akan melakukan pemusatan latihan dengan karantina/asrama. Sebagai upaya untuk terus mengoptimalkan program puslatda KONI Jawa Timur cabang bola voli putri dalam mencapai target yang telah ditentukan dalam menghadapi PON XX Papua 2021 diperlukan analisis persiapan Latihan yang dilaksanakan setiap harinya.

Persiapan atau kesiapan atlet sangat diperlukan demi menunjang Latihan yang maksimal selama pelaksanaan puslatda berlangsung. [Moatamed, et. al. \(2017\)](#) menjelaskan bahwa dalam penelitiannya tentang kesiapan atlet yang diukur meliputi kualitas tidur, nyeri, lelah, *mood*, dan stres dapat memberikan perkiraan yang baik tentang kondisi fisik dan mental atlet. Ditambahkan oleh [Jokela M, dan Hanin YL. \(1999\)](#) menjelaskan bahwa ukuran yang subjektif mungkin mencerminkan kesiapan psikologis seorang atlet untuk tampil, dengan keadaan psikologis yang diketahui mempengaruhi kinerja.

[Szlosek. Et.al. 2020](#) menemukan pada hasil penelitiannya bahwa kesiapan profesional dalam latihan atlet dapat diketahui dari organisasi dan administrasi, hubungan interpersonal, atribut latihan atlet, dan kepercayaan diri. organisasi dan administrasi termasuk keterampilan administrasi, kemampuan beradaptasi, dan organisasi dan manajemen waktu. Hubungan interpersonal meliputi karakteristik kepribadian, komunikasi, dan profesionalisme. Atribut latihan atlet termasuk keterampilan klinis dan praktik profesional. Praktik profesional terdiri

dari praktik kolaboratif, pendidikan berkelanjutan, pemahaman peran, dan pengembangan profesional.

Kesiapan secara profesional sangat penting bagi para atlet untuk menjaga kesehatan dan diharapkan dapat berlatih secara mandiri (Menges, 1973; Thrasher, Walker, Hankemeier, & Pitney, 2015). Selain Kesehatan, faktor kenyamanan yang diberikan juga sangat diperlukan untuk memaksimalkan motivasi setiap atlet menuju Latihan per harinya. Selain itu, ditambahkan bahwa kesiapan profesional didefinisikan sebagai keadaan di mana individu atlet memiliki pengetahuan dasar dan beberapa kemampuan dalam melakukan kesiapan untuk berlatih dengan baik (Wolff, Regan, Pesut, & Black, 2010). Ditambahkan selama latihan atlet tidak terkecuali sering menyebabkan stres yang diakibatkan oleh berbagai faktor termasuk gaji rendah, jam kerja yang Panjang dan kekurangan tim pendukung (Kania et al., 2009; Mazerolle & Pitney, 2016; Mazerolle et al., 2018b; Pitney, 2006).

Mengukur tingkat persiapan Latihan para atlet perlu di analisis lebih mendalam. Sampai saat ini, tidak ada penelitian yang mendefinisikan kriteria persiapan atlet menuju latihan. Mengidentifikasi faktor-faktor penting untuk sukses di bidang Latihan atlet bisa meningkatkan pendidikan latihan atlet dan menghasilkan profesional kesehatan yang lebih siap. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi faktor-faktor kesiapan profesional atlet sebelum berlatih. Proses analisis persiapan Latihan para atlet dilaksanakan untuk mengetahui kesiapan para atlet bola voli putri menuju Latihan yang lebih optimal. Berdasarkan uraian di atas, diperlukan analisis persiapan Latihan para atlet bola voli putri Jawa Timur sebagai upaya dalam mewujudkan target medali emas dalam PON XX Papua 2021. Sehingga penelitian ini sangat diperlukan untuk menganalisis Program puslatda KONI Jawa Timur yang telah berjalan.

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan *survey* secara alami pada seluruh atlet tim bola voli putri Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan populasi atlet tim bola voli putri Jawa Timur yang berjumlah sepuluh orang. Sehingga atlet bola voli putri Jawa Timur yang menjadi subjek penelitian tidak terbatas pada usia tertentu. *Survey* ini dilakukan pada tanggal 15 hingga 17 Oktober 2021.

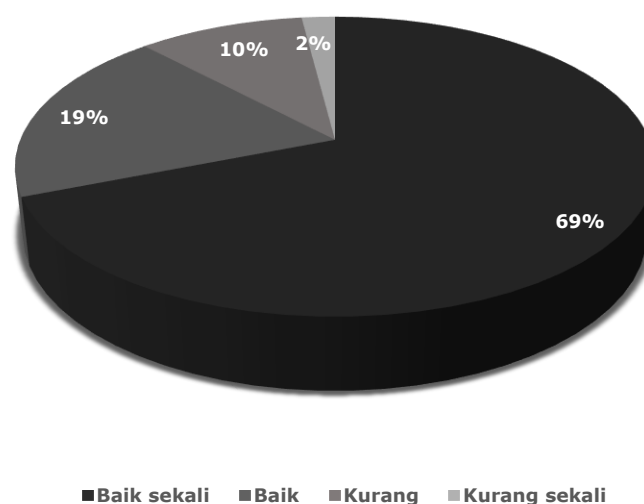
Instrumen Penelitian dikembangkan oleh peneliti dan uji validitasnya oleh tim ahli yang berlatar belakang pelatih, akademisi dan pengurus di PBVSI Jawa Timur. Instrumen ini terdiri dari lima dimensi yaitu dimensi dukungan, sarana prasarana, pelayanan, prosedur persiapan Latihan, kesiapan mental atlet dalam persiapan Latihan. Penelitian ini dilakukan via internet dengan mengisi *google form* dan di *share* melalui grup *whatsapp* yang menjadi subjek penelitian.

Teknik analisa data menggunakan uji deskriptif dengan memunculkan persentase secara keseluruhan dari setiap dimensi berdasarkan empat skala *likert* yang digunakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil penelitian

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dari data angket dan hasil wawancara didapatkan bahwa secara keseluruhan dari dimensi dukungan terdapat dukungan yang kurang yaitu dari tim *laundry*, konsumsi dan psikologi. Kelemahan dari tim *laundry* yaitu lambatnya pengiriman kostum latihan, sehingga terkadang Latihan secara mendadak diganti kostum latihannya. Hal ini dapat mempengaruhi fokus persiapan Latihan bagi para atlet. Selain itu, terkadang juga kostum tertukar dengan teman setimnya yang membuat ada waktu tambahan untuk proses menukar kostum. Kelemahan kinerja dari tim *laundry* ini dapat membuat kesiapan latihan bagi tim tidak dapat berjalan maksimal.

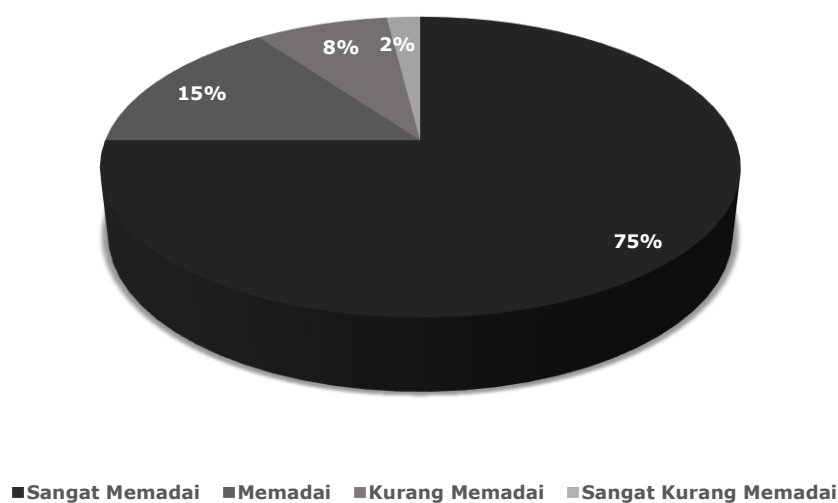


Gambar 1. Dimensi dukungan

Selanjutnya tim psikologi yang memiliki penilaian mayoritas kurang dari para atlet, dikarenakan penanganan hanya dilakukan sekitar tiga kali dalam kurun waktu 12 bulan. Sehingga kebutuhan secara mendadak dari pihak atlet tidak dapat ditangani secara langsung. Dampaknya atlet mencari cara tersendiri dalam memperbaiki masalah psikologinya. Perlu diketahui bahwa tim psikologi juga tidak memiliki tempat sebagai kantor di wilayah latihan atau tempat tinggal para atlet. Hal ini yang menyebabkan penanganan psikologi atlet tidak maksimal.

Poin ketiga tim masase yang hanya memiliki dua *masseur* putri dalam menangani para atlet putri yang lebih dari 20 orang. Sehingga banyak atlet yang

membutuhkan pemulihan secara cepat, terpaksa menunggu sehari-hari karena setiap harinya kedua *masseur* tersebut membatasi jumlah yang ditangani. Kendala ini tidak ditangani secara cepat oleh pihak penyelenggara, padahal atlet merupakan pahlawan bagi daerah tersebut. Hal ini menyebabkan kondisi para atlet setiap harinya, meskipun latihan dapat ditangani secara baik, namun perlu diketahui semakin hari kebutuhan pemulihan semakin besar. Jika terlalu lama dalam penanganan tersebut maka, akan berdampak pada performa latihan para atlet. Solusi yang dilakukan oleh tim bola voli putri yaitu mencari *masseur* di luar yang sudah disediakan oleh pihak penyelenggara di dalam hal ini yaitu KONI Jawa Timur.

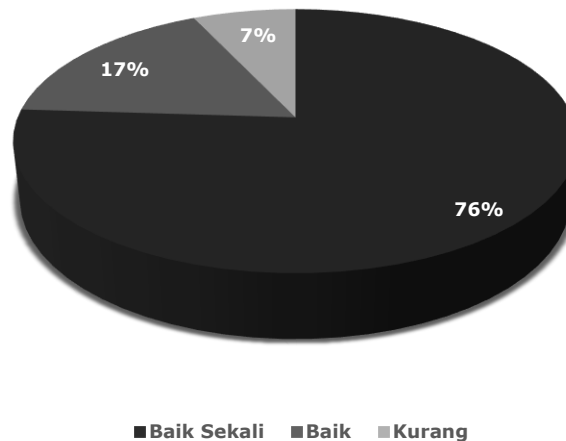


Gambar 2. Dimensi sarana dan prasarana

Perlu diketahui bahwa fasilitas yang menjadi pembahasan disini diantaranya kamar tidur, kamar mandi, ruang penanganan cedera, ruang pemulihan, ruang penanganan mental, kondisi transportasi, ruang makan, dan ruang santai. Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa fasilitas yang dimiliki oleh tim bola voli putri Jawa Timur secara keseluruhan mayoritas memadai sebesar 90%. Namun terdapat 10% yang dirasa oleh para atlet fasilitasnya kurang memadai yaitu berada pada fasilitas penanganan cedera dan mental atlet. Kedua fasilitas ini belum disiapkan secara baik oleh pihak KONI Jawa Timur dengan baik. Harapan dari para atlet ada ruangan khusus untuk penanganan cedera ataupun penanganan mental atlet. Sehingga dengan adanya ruangan khusus yang disediakan akan membantu memberikan kenyamanan lebih positif dalam penanganannya untuk pemulihannya.

Perlu diketahui bahwa berdasarkan hasil wawancara menjelaskan bahwa ruang makan tidak tersedia di tempat tinggal, meski begitu tidak menjadi hal negatif bagi para atlet karena dapat dilakukan di ruang santai ataupun di kamar tidur. Ini menjadi temuan bahwa kedisiplinan dalam makan yang seharusnya

berada di ruang makan belum tersedia dengan baik. Hal tersebut dapat dijadikan laporan penting di dalam evaluasi pada poin ini untuk diperhatikan dan di fasilitasi di program selanjutnya demi menciptakan suasana disiplin secara sempurna bagi para atlet.



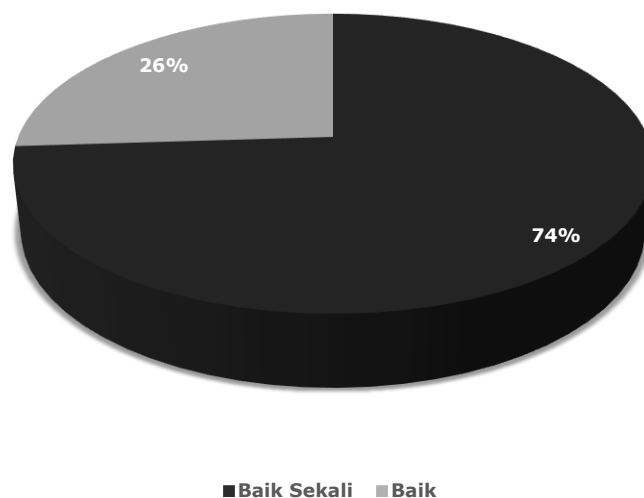
Gambar 3. Dimensi pelayanan

Hasil diagram tersebut dapat menjelaskan bahwa pelayanan yang diberikan kepada para atlet selama melakukan pelatihan yang terpusat secara keseluruhan memberikan nilai yang baik hingga 93%. Namun terdapat penilaian yang kurang kurang baik dari Sebagian atlet yang merasa menjadi faktor penghambat dalam persiapan latihan yang dilakukan selama pandemi ini yaitu tim penanganan *masase*, penanganan tim psikologi dan reaksi pelaporan yang dilakukan kurang cepat dalam merespon kebutuhan atlet yang sedang membutuhkan untuk diberikan penanganan.

Tim penanganan *masase* atlet hanya terdiri dua orang saja dalam menangani atlet yang berada di gedung asrama putri Unesa. perlu diketahui bahwa atlet yang berada di Gedung asrama putri tersebut tidak hanya tim atlet bola voli namun berbagai cabang olahraga yang tempat latihannya berada di lingkungan Unesa. Sehingga di dalam penanganan *masase* tim *masase* selalu memberikan waktu di luar yang diinginkan atlet dengan alasan terbatasnya tenaga yang dimiliki untuk menangani banyak atlet setiap harinya. Dampaknya atlet yang membutuhkan penanganan pada saat itu tidak dapat dilakukan. Secara tidak langsung ini cukup berdampak pada kesiapan dalam latihan di hari berikutnya.

Selain itu, penanganan tim psikologi dianggap oleh sebagian atlet kurang memuaskan karena tim psikologi tidak selalu hadir di dalam lingkungan atlet tim bola voli putri. Tim psikologi melakukan monitoring dalam setahun selama pelatihan ini kurang lebih dua kali saja. Hal ini menjadi sedikit kelemahan di

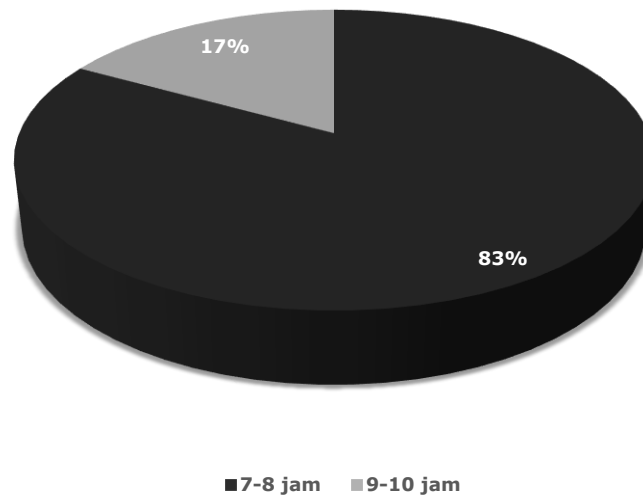
dalam proses penanganan mental atlet yang dibutuhkan sewaktu-waktu tanpa mengenal waktu.



Gambar 4. Dimensi prosedur kesiapan dalam latihan

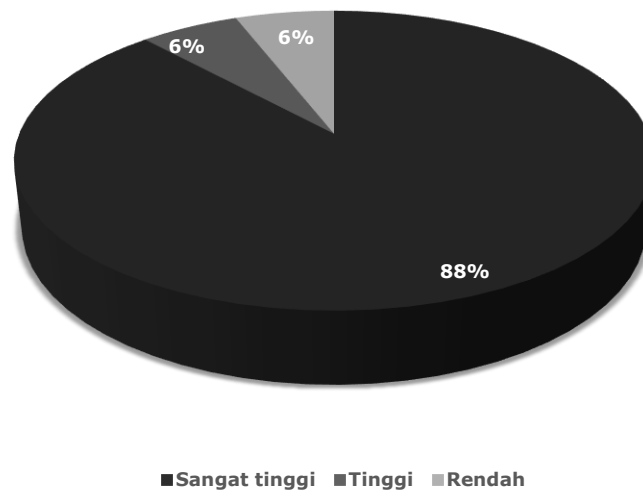
Secara keseluruhan hasil dari analisis berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa kesiapan yang dilakukan oleh para atlet dalam berlatih mayoritas sudah baik. Indikator kesiapan ini meliputi kostum latihan, peralatan tambahan dalam latihan, konsumsi, transportasi, fisik dan kualitas tidur. Kesiapan yang dilakukan oleh atlet setiap harinya sudah terjadwal dengan baik. Seperti kostum latihan selalu siap dan selalu ada, sehingga di dalam latihan kostum tim selalu seragam sesuai arahan pelatih. Peralatan tambahan seperti *taping*, *decker* dan lain sebagainya selalu disiapkan oleh setiap atlet, sehingga setiap berlatih dapat berjalan secara baik.

Sedikit berbeda dengan konsumsi bahwa meskipun konsumsi tidak pernah terlambat, namun terkadang makanannya kurang menyenangkan bagi para atlet. Hal ini menjadi peluang bagi atlet untuk mencari makanan di luar yang sesuai selera dari setiap atlet. Ini menjadi temuan bahwa kesiapan gizi atlet tidak dapat diukur dengan baik, sehingga diperlukan koordinasi yang lebih baik antara tim gizi, atlet dan tim konsumsi supaya dapat menemukan solusi yang lebih baik di masa mendatang. Transportasi dan fisik selalu terjaga dengan baik. Dalam artian bahwa transportasi yang disediakan selalu siap sekitar lima menit sebelum keberangkatan, sehingga para atlet dengan mendapatkan kenyamanan selama berangkat maupun pulang tanpa terburu-buru. Begitu pun fisik atlet yang selalu siap setiap harinya karena ditunjang dari faktor tidur yang baik pula.



Gambar 5. Waktu tidur

Jika dilihat dari hasil diagram di atas menunjukkan bahwa waktu tidur para atlet secara keseluruhan sudah baik. Hal sangat berkorelasi positif dengan kesiapan fisik para atlet setiap harinya. Namun kesiapan fisik tidak selalu menjadi poin utama dalam kesiapan latihan, ada juga yang perlu diperhatikan yaitu kesiapan mental para atlet dalam latihan.



Gambar 6. Kesiapan mental

Berdasarkan hasil analisis yang terlihat pada diagram di atas dapat dikatakan bahwa kesiapan mental atlet yang diukur dari indikator motivasi, *awareness*, dan fokus latihan secara keseluruhan sudah tinggi. Namun menjadi perhatian khusus bagi para pelatih ataupun pihak penyelenggara yaitu KONI Jawa Timur yaitu masalah motivasi atlet yang terlihat sebesar 6%. Ini terlihat karena kurang tanggapnya penanganan tim psikologi secara langsung dalam



menyelesaikan masalah mental atlet, sehingga ada sebagian atlet yang memiliki motivasi rendah yang tidak tertangani dengan cepat dan baik. Hal ini sangat berdampak pada kualitas latihan dalam sebuah tim.

## **Pembahasan**

### **1. Dimensi dukungan**

Dukungan yang diberikan oleh *suporting* tersebut berupa moral dari pelatih, transportasi menuju latihan dan masase. sedangkan, dukungan yang diberikan dari tim *laundry* dan konsumsi terhadap persiapan latihan mendapatkan penilaian kurang dari para atlet. Padahal semua dukungan di atas sangat berarti demi menjaga keberlangsungan sebuah tim, sehingga manajemen olahraga yang dimiliki menjadi poin penting mencapai prestasi maksimal.

Dukungan ini sangat penting terhadap persiapan latihan tim bola voli untuk mencapai prestasi maksimal saat pelaksanaan PON XX di Papua. Hal ini sesuai dengan pendapat Badau, Camarda, Serbaniou, Virgil, Ionescu, & Badau (2010) yang menjelaskan bahwa dalam menerapkan aspek manajemen olahraga dibutuhkan finansial yang baik, sumber materi, sumber daya manusia, tindakan yang memiliki komitmen tinggi dan mental yang kuat dari pelaku. Jika aspek dalam melaksanakan persiapan pelatihan tersebut hilang, maka pelaksanaannya tidak akan mencapai target maksimal. [Balyi, Istvan., Richard Way, and Collin Higgs \(2013\)](#) juga menambahkan bahwa seluruh komponen dalam sebuah organisasi olahraga harus bekerja sama secara harmonis untuk memberikan layanan yang produktif terhadap program pencapaian prestasi. Merujuk dari kutipan tersebut dapat dikatakan bahwa program pembinaan prestasi yang bagus membutuhkan aspek dukungan yang memadai seperti *laundry* dan konsumsi yang diinginkan oleh para atlet.

### **2. Dimensi pelayanan**

Perlu diketahui bahwa dalam pelaksanaan manajemen prestasi olahraga perlu adanya dukungan yang nyata untuk melaksanakan kegiatan persiapan pelatihan secara baik. hal ini diperjelas oleh [Fletcher & Rachel \(2011\)](#) menjelaskan bahwa terdapat empat dimensi dalam manajemen prestasi di olahraga yaitu visi, operasional, personel, dan budaya. Dukungan operasional ini menjadi hal penting dalam pelaksanaan persiapan pelatihan para atlet, seperti asupan nutrisi, tim masase, tim psikologi, transportasi, konsumsi, ketersediaan air di kamar mandi, kemudahan komunikasi dengan pelatih, reaksi pelaporan dari para atlet, dan pemahaman program latihan yang akan dilakukan sebelumnya.

Komunikasi dengan pelatih sejauh ini mendapat penilaian baik dari para atlet, karena pelatih memberikan ruang diskusi dan komunikasi setiap harinya

melalui grup *whatsapp* yang dimilikinya. Hal ini sangat berdampak baik pada kesiapan latihan para atlet setiap harinya. Beberapa kemampuan yang harus dikuasai oleh pelatih antara lain dapat digambarkan dari fungsi-fungsi pelatih seperti menurut [ICCE \(2013\)](#) yaitu menetapkan visi dan strategi, membentuk lingkungan yang baik, membangun hubungan yang baik dengan atlet, melakukan latihan dan struktur kompetisi, membaca dan bereaksi terhadap lapangan, serta belajar dan refleksi. Selain itu Pelatih juga harus memiliki sikap yang baik seperti komunikasi dan keterampilan organisasi, kepercayaan diri, refleksi diri, dan manajemen stres ([Jones, Mcintyre, & Naylor, 2010](#); [Kania, Meyer, & Ebersole, 2009](#); [Mazerolle, Walker, & Thrasher, 2015b](#); [Pitney, 2006](#)).

Aspek Input kondisi sarana dan prasarana dalam menunjang persiapan latihan secara keseluruhan memiliki kualitas yang memadai. Namun perlu dilakukan perbaikan dari indikator fasilitas penanganan cedera atlet dan mental yang harus disiapkan ruangnya untuk memberikan kenyamanan bagi atlet selama penanganan berlangsung.

### **3. Dimensi prosedur persiapan latihan**

Selama menjalankan latihan setiap harinya para atlet selalu menjalankan prosedur persiapan latihan dengan baik, mulai dari waktu tidur hingga kesiapan diri dalam mempersiapkan latihan yang akan dilakukan. Prosedur ini sangat baik dampaknya pada kesiapan mental atlet dalam latihan setiap harinya, karena dengan melaksanakan prosedur persiapan latihan dengan baik akan berdampak pada kesiapan psikologis atlet dalam setiap latihan yang dilakukan. Sehingga mengorganisasi seluruh kegiatan untuk persiapan dengan baik akan berdampak positif kepada performa latihan yang dilakukan. Hal ini sangat Penting keterampilan organisasi dan manajemen diri secara konsisten. Keterampilan dianggap dapat dipindahtangankan dan bermanfaat untuk kompetensi pekerjaan di seluruh profesional disiplin ilmu ([Jones, M., Mcintyre, J., & Naylor, S., 2010](#)).

Berdasarkan hasil evaluasi prosedur persiapan latihan atlet dapat ditemukan bahwa kedisiplinan atlet dalam mempersiapkan diri selama pelatihan terpusat ini sangat baik. Sehingga ini menjadi bahan evaluasi bagi pelatih maupun KONI Jawa Timur untuk dipertahankan dengan menerapkan sistem ini di masa mendatang.

### **4. Dimensi kesiapan mental atlet**

Kesiapan mental atlet menjadi hal yang tidak boleh ditinggalkan dari perhatian para pelatih maupun penyelenggaraan latihan terpusat ini. mengingat kesiapan mental merupakan salah satu prediktor paling penting dalam mencapai prestasi maksimal dalam sebuah kompetisi ([Esmaeili, 2018](#)). Meskipun demikian, sangat perlu kiranya atlet memiliki cara tersendiri untuk memulihkan

motivasi yang rendah. Motivasi untuk mencapai prestasi dapat diajarkan pada kelompok atau organisasi lewat latihan setiap harinya (Kahri, M. 2013). Melihat penjelasan di atas, hal ini menjadi penting yang harus menjadi prioritas perhatian para pelatih setiap harinya untuk menjadi stabilitas kesiapan atlet setiap berlatih.

Pada hasil penelitian ini menjadi temuan bahwa sebagian atlet mengalami penurunan motivasi di saat berlatih karena terlambatnya penanganan masalah mental ini dari tim psikologi yang berdampak pada kurangnya motivasi dalam hal kesiapan mental menuju latihan. Dampaknya program latihan yang dijalankan pada hari tersebut tidak dapat dilakukan secara maksimal.

## **SIMPULAN**

Simpulan dari penelitian ini berdasarkan temuan hasil analisis diantaranya terkait dimensi dukungan dari berbagai pihak mayoritas memberikan dukungan maksimal terhadap persiapan pelatihan para atlet, namun ada tiga tim pendukung yang memberikan dukungan minim dikarenakan beberapa faktor yaitu tim *laundry*, tim psikologi, dan tim *masase*.

Dimensi pelayanan yang diberikan oleh tim pendukung mayoritas sudah baik, namun ada beberapa yang memberikan pelayanan kurang maksimal yaitu tim *laundry*, tim *masase*, dan tim psikologi yang memberikan pelayanan terbatas bagi atlet sehingga tidak dapat dimaksimalkan secara baik oleh para atlet dalam menunjang persiapan pelatihan selanjutnya.

Dimensi terkait prosedur persiapan pelatihan secara keseluruhan sudah berjalan dengan baik, mulai dari waktu tidur sampai kesiapan diri sebelum latihan.

Dimensi terkait kesiapan mental atlet sebelum latihan secara keseluruhan sudah berjalan secara maksimal meliputi motivasi, *awareness*, dan fokus latihan. Meskipun terkadang ada beberapa kasus yang menyebabkan motivasi para atlet turun dikarenakan memiliki masalah dan tidak ada tim psikologi yang memonitor keadaan atlet tersebut. Hal ini berdampak pada tingkat motivasi berlatihnya beberapa hari terganggu.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya yang telah berkenan memberikan dana penelitian demi meningkatkan kompetensi para dosen di lingkungan Universitas Negeri Surabaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Balyi, Istvan., Richard Way, and Collin Higgs (2013). Long-Term Athlete Development. United State of America : Human Kinetics.

- Badau, Camarda, Serbaniou, Virgil, Ionescu, & Badau (2010). Performance Management In Sports for All. *International Journal of Education and Information Technologies*. Issue 2, Volume 4.
- Esmaeili, 2018. The Effect of Nine Months of Mental Training on The Mental Readiness of Iranian Athletes In The Rowing Team. Conference: First Eurasian Sport Sciences Congress At: Tabriz-Iran.
- Fletcher & Rachel (2011) A Qualitative Study of Performance Leadership and Management in Elite Sport, *Journal of Applied Sport Psychology*, 23:2, 223-242, <https://dx.doi.org/10.1080/10413200.2011.559184>.
- ICCE (2013) *International Sport Coaching Framework Version 1.2*. Humans Kinetics. ISBN-10: 1-4504-7127-7.
- Jokela M, Hanin YL. 1999. Does The Individual Zones of Optimal Functioning Model Discriminate Between Successful and Less Successful Athletes? A Meta-Analysis. *J Sports Sci* 17:873–87
- Jones, M., McIntyre, J., & Naylor, S. (2010). Are Physiotherapy Students Adequately Prepared to Successfully Gain Employment? *Physiotherapy*. 96(2). 169–175. <https://dx.doi.org/10.1016/j.physio.2009.11.008>.
- Kania, M. L., Meyer, B. B., & Ebersole, K. T. (2009). Personal and Environmental Characteristics Predicting Burnout Among Certified Athletic Trainers at National Collegiate Athletic Association Institutions. *Journal of Athletic Training*, 44(1), 58–66. <https://dx.doi.org/10.4085/1062-6050-44.1.58>.
- Kahri, M. (2013). Pengaruh Olahraga Kompetitif Terhadap Motif Berprestasi. *Jurnal Multilateral*, Volume 12, No. 2. hlm 133-142
- Mazerolle, S. M., Walker, S. E., & Thrasher, A. B. (2015b). Exploring The Transition to Practice For The Newly Credentialed Athletic Trainer: A Programmatic View. *Journal of Athletic Training*, 50(10), 1042–1053. <https://dx.doi.org/10.4085/1062-6050-50.9.02>.
- Mazerolle, S. M., & Pitney, W. A. (2016). *Workplace Concepts for Athletic Trainers*. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.
- Mazerolle, S. M., Pitney, W. A., Goodman, A., Eason, C. M., Spak, S., Scriber, K. C., ... Simone, E. (2018b). National Athletic Trainers' Association Position Statement: Facilitating Work-Life Balance in Athletic Training Practice Settings. *Journal of Athletic Training*, 53(8), 796–811. <https://dx.doi.org/10.4085/1062-6050-51.11.02>.
- Moatamed, et. al. 2017. Sport Analytics Platform for Athletic Readiness Assessment. *IEEE*. 978-1-5386-1392-4/17.

- Menges, R. J. (1973). Assessing Readiness for Professional Practice: Occasional Paper Number One. U. S. Department of Health, Education, & Welfare National Institute of Education, pp.1–61
- Pitney, W. A. (2006). Organizational Influences and Quality-Of-Life Issues During the Professional Socialization Of Certified Athletic Trainers Working In The National Collegiate Athletic Association Division I Setting. *Journal of Athletic Training*, 41(2), 189–195.
- Szlosek, et. al. (2020) Exploring the Factors of Professional Readiness in Athletic Training, *Quest. National Association for Kinesiology in Higher Education (NAKHE)*. ISSN: 0033-6297 (Print) 1543-2750 (Online). <https://dx.doi.org/10.1080/00336297.2020.1715806>.
- Thrasher, A. B., Walker, S. E., Hankemeier, D. A., & Pitney, W. A. (2015). Supervising Athletic Trainers' Perceptions Of Professional Socialization Of Graduate Assistant Athletic Trainers In The Collegiate Setting. *Journal of Athletic Training*, 50(3), 321–333. <https://dx.doi.org/10.4085/1062-6050-49.3.67>.
- Wolff, A. C., Regan, S., Pesut, B., & Black, J. (2010). Ready For What? an Exploration of The Meaning of New Graduate Nurses' Readiness for Practice. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 7(1), 1–14. <https://dx.doi.org/10.2202/1548-923X.1827>.