

PERSEPSI ATLET PETANQUE TERHADAP EFEKTIVITAS PROGRAM LATIHAN DL PETANQUE CLUB MATARAM

Muhamad Musa Zakaria¹, Ali Muhaimin², Supriadin³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Madalika

¹alimuhaimin@undikma.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the perception of athletes on the effectiveness of the training program at DL Petanque Club Mataram. The research uses a quantitative approach with a descriptive type of research. The method used is a survey through the distribution of questionnaires to respondents. The population in this study is all athletes who actively participate in the training program at DL Petanque Club Mataram which totals 22 athletes. The sampling technique uses total sampling so that the entire population is used as a research sample. The research instrument is in the form of a questionnaire with a Likert scale that has been validated by two validators. The data were analyzed using quantitative descriptive techniques by calculating scores and percentages to determine the categories of effectiveness of the exercise program. The results of the study showed that the athletes' perception of the effectiveness of the training program at DL Petanque Club Mataram as a whole was in the effective category. This is shown by the percentage results on each indicator, namely training objectives (68.41%), training materials (74.85%), training methods (69.09%), training intensity (76.82%), role of coaches (73.03%), training facilities (70.30%), evaluation system (73.18%), motivation (72.50%), and mental readiness (74.77%). These results show that the training program implemented has been able to support the improvement of technical skills, physical condition, motivation, and mental readiness of athletes. Based on these findings, it can be concluded that the training program at DL Petanque Club Mataram has run well and is able to make a positive contribution to the athlete coaching process. However, the evaluation and development of training programs still need to be carried out on an ongoing basis so that the quality of training can continue to improve and support the achievement of athletes' achievements optimally.

Keywords: *Athlete Perception, Effectiveness of Training Programs, Petanque*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan di DL Petanque Club Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei melalui penyebaran angket kepada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang aktif mengikuti program latihan di DL Petanque Club Mataram yang berjumlah 22 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian berupa angket dengan skala Likert yang telah divalidasi oleh dua validator. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan menghitung skor dan persentase untuk menentukan kategori efektivitas program latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan di DL Petanque Club Mataram secara keseluruhan berada pada kategori **efektif**. Hal ini ditunjukkan oleh hasil persentase pada setiap indikator, yaitu tujuan latihan (68,41%), materi latihan (74,85%), metode latihan (69,09%), intensitas latihan (76,82%), peran pelatih (73,03%), fasilitas latihan (70,30%), sistem evaluasi (73,18%), motivasi (72,50%), dan kesiapan mental (74,77%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan telah mampu mendukung peningkatan keterampilan teknik, kondisi fisik, motivasi, serta kesiapan mental atlet. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa program latihan di DL Petanque Club Mataram telah berjalan dengan baik dan mampu memberikan kontribusi positif terhadap proses pembinaan atlet. Meskipun demikian, evaluasi dan pengembangan program latihan tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kualitas latihan dapat terus meningkat dan mendukung pencapaian prestasi atlet secara optimal.

Kata Kunci: Persepsi Atlet, Efektivitas Program Latihan, Petanque

A. Pendahuluan

Pembinaan olahraga prestasi menuntut adanya program latihan yang dirancang secara sistematis, terencana, dan berkelanjutan agar mampu meningkatkan performa atlet secara optimal. Program latihan merupakan komponen utama dalam proses pembinaan karena melalui latihan yang terstruktur atlet dapat mengembangkan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental secara terpadu. (Bompa dan haff 2009) menegaskan bahwa program latihan harus disusun berdasarkan prinsip periodisasi dan perencanaan yang matang agar mampu menghasilkan peningkatan kemampuan atlet secara bertahap dan berkelanjutan. Sejalan dengan hal tersebut, (Harsono., 2015) menyatakan bahwa latihan yang

efektif harus dilakukan secara sistematis, berulang, dan mengalami peningkatan beban secara progresif sesuai dengan kemampuan atlet.

Efektivitas program latihan menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pembinaan olahraga. Program latihan dikatakan efektif apabila mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan serta sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik atlet (Drucker, 1977) (Steers, 1985) Namun demikian, efektivitas program latihan tidak hanya dapat dilihat dari hasil teknis atau peningkatan keterampilan semata, tetapi juga dari bagai mana atlet menilai, memahami, dan merasakan pelaksanaan program latihan tersebut. Penilaian atlet terhadap proses latihan dikenal dengan istilah

persepsi, yaitu proses individu dalam mengorganisasi dan menginterpretasikan pengalaman untuk memberi makna terhadap lingkungan yang dihadapi (Robbins, 2008) (Walgito, 2002) menambahkan bahwa persepsi dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, serta kondisi psikologis individu, sehingga setiap atlet dapat memiliki pandangan yang berbeda terhadap program latihan yang sama.

Dalam konteks olahraga, persepsi atlet memegang peranan penting karena berpengaruh terhadap motivasi, kedisiplinan, keterlibatan dalam latihan, serta kesiapan mental menghadapi pertandingan. Atlet yang memiliki persepsi positif terhadap program latihan cenderung menunjukkan motivasi yang lebih tinggi dan komitmen yang kuat dalam menjalani proses latihan (Rakhmat, 2001). Sebaliknya, persepsi yang kurang baik dapat menjadi indikasi adanya kelemahan dalam pelaksanaan program latihan yang perlu dievaluasi dan diperbaiki. Oleh karena itu, persepsi atlet dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan evaluatif untuk menilai efektivitas program latihan secara menyeluruh (Pelana, 2017)

Olahraga petanque merupakan cabang olahraga yang terus berkembang dan menuntut penguasaan teknik yang baik, konsentrasi tinggi, serta kesiapan mental yang optimal. Program latihan petanque harus disusun secara terarah agar mampu meningkatkan kemampuan teknik seperti pointing dan shooting, sekaligus membentuk kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi (Bompa & Haff, 2015). DL Petanque Klub Mataram sebagai salah satu klub pembinaan petanque secara rutin melaksanakan program latihan yang mencakup tujuan latihan, materi latihan, metode latihan, pengaturan intensitas, peran pelatih, fasilitas latihan, serta sistem evaluasi latihan. Namun demikian, sejauh ini belum terdapat kajian ilmiah yang secara khusus menilai efektivitas program latihan tersebut berdasarkan persepsi atlet sebagai pelaku utama latihan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mendeskripsikan persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan yang diterapkan di DL Petanque Klub Mataram. Penelitian ini berfokus pada sembilan indikator, yaitu tujuan latihan, materi latihan, metode latihan,

intensitas latihan, peran pelatih, fasilitas latihan, sistem evaluasi, motivasi, dan kesiapan mental atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran objektif mengenai efektivitas program latihan berdasarkan sudut pandang atlet. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga serta manfaat praktis sebagai bahan evaluasi dan dasar pengembangan program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan dan menginterpretasikan persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan tanpa melakukan pengujian hipotesis atau hubungan sebab akibat. Metode yang digunakan adalah survei, yaitu dengan mengumpulkan data melalui penyebaran angket kepada responden untuk memperoleh gambaran objektif mengenai pelaksanaan program latihan berdasarkan sudut pandang atlet.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet yang tergabung dan aktif mengikuti program latihan di DL Petanque Klub Mataram, yang berjumlah 22 atlet. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh atlet dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik ini dinilai mampu meningkatkan keakuratan data karena seluruh populasi terlibat secara langsung dalam penelitian (Arikunto, 2019)

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket (kuesioner) dengan skala Likert lima tingkat, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu divalidasi oleh dua orang validator yang memiliki kompetensi di bidang pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga. Berdasarkan hasil penilaian dari kedua validator tersebut, instrumen dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

Angket disusun untuk mengukur persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan berdasarkan sembilan indikator utama. Indikator

tujuan latihan memuat pernyataan yang mengukur sejauh mana atlet memahami tujuan latihan, kesesuaian tujuan latihan dengan kebutuhan prestasi, serta kontribusi tujuan latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dan mental bertanding. Indikator materi latihan berisi pernyataan yang menilai kesesuaian materi dengan teknik petanque, variasi materi latihan, serta manfaat materi dalam meningkatkan strategi permainan.

Indikator metode latihan digunakan untuk mengukur persepsi atlet terhadap kemudahan pemahaman metode yang digunakan, kemampuan metode dalam memotivasi atlet, serta efektivitas metode dalam meningkatkan keterampilan permainan. Indikator intensitas latihan mencakup pernyataan mengenai kesesuaian jadwal, frekuensi, durasi, dan beban latihan dengan kemampuan fisik atlet serta tingkat kelelahan yang dirasakan. Indikator peran pelatih menilai kejelasan instruksi, kemampuan pelatih dalam memberikan motivasi, serta kualitas umpan balik yang diberikan selama latihan.

Selanjutnya, indikator fasilitas latihan mengukur persepsi atlet

terhadap ketersediaan, kelayakan, dan kesesuaian sarana dan prasarana latihan dengan kebutuhan olahraga petanque. Indikator sistem evaluasi mencakup pernyataan mengenai keberadaan evaluasi latihan, pelaksanaan evaluasi secara berkala, serta pemanfaatan hasil evaluasi untuk perbaikan program latihan dan pemberian umpan balik kepada atlet. Indikator motivasi digunakan untuk menilai sejauh mana program latihan mampu menumbuhkan rasa senang, antusiasme, dan pengalaman positif atlet selama mengikuti latihan. Indikator kesiapan mental memuat pernyataan yang mengukur kepercayaan diri, kemampuan mengendalikan emosi, fokus, konsentrasi, serta ketahanan mental atlet selama menjalani latihan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan membagikan angket secara langsung kepada atlet pada waktu latihan yang telah disepakati bersama pelatih dan pengurus klub. Sebelum pengisian angket, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian angket agar responden memahami setiap pernyataan yang diajukan. Responden diminta mengisi angket

secara jujur sesuai dengan pengalaman mereka selama mengikuti program latihan.

Data yang diperoleh dari hasil pengisian angket dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Tahapan analisis meliputi pemberian skor pada setiap jawaban responden sesuai skala Likert, perhitungan skor total untuk setiap indikator, pengubahan skor ke dalam bentuk persentase, serta pengkategorian tingkat efektivitas program latihan ke dalam kategori sangat efektif, efektif, cukup efektif, kurang efektif, dan tidak efektif (Sugiyono., 2020) Hasil analisis tersebut digunakan untuk menafsirkan persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan secara menyeluruh.

C. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan di DL Petanque Club Mataram secara umum berada pada kategori efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa program latihan yang dilaksanakan telah memberikan dampak positif serta mampu mendukung kebutuhan latihan atlet secara baik. Persepsi atlet menjadi indikator penting karena mencerminkan pengalaman langsung

atlet terhadap proses latihan yang mereka jalani. Hal ini sejalan dengan pendapat Stephen P. Robbins (2008) yang menyatakan bahwa persepsi terbentuk melalui proses interpretasi individu terhadap lingkungan yang dihadapi.

Pada indikator tujuan latihan, hasil penelitian menunjukkan kategori efektif. Hal ini menandakan bahwa atlet telah memahami tujuan latihan yang diberikan serta mampu melihat keterkaitannya dengan peningkatan kemampuan dan performa dalam bermain petanque. Menurut (Tudor O. Bompa, dan Gregory Haff 2009), tujuan latihan yang jelas dan terkomunikasikan dengan baik dapat meningkatkan fokus, motivasi, serta keterlibatan atlet dalam proses latihan.

Indikator materi dan metode latihan juga berada pada kategori efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa materi latihan yang diberikan serta metode yang digunakan oleh pelatih telah sesuai dengan kebutuhan atlet dalam meningkatkan kemampuan teknik maupun strategi bermain. (Harsono., 2015) menjelaskan bahwa penggunaan metode latihan yang tepat dan bervariasi dapat membantu

meningkatkan kualitas latihan serta menjaga motivasi atlet selama mengikuti program latihan.

Persepsi atlet terhadap intensitas latihan juga berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan beban latihan yang diterapkan sudah cukup sesuai dengan kemampuan atlet sehingga mampu memberikan stimulus latihan yang optimal. Tudor O. (Bompa, 2015) menyatakan bahwa intensitas latihan yang tepat sangat penting untuk mendukung proses adaptasi fisik atlet agar peningkatan performa dapat dicapai secara maksimal.

Indikator peran pelatih dan fasilitas latihan menunjukkan hasil yang baik dan berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih telah menjalankan perannya dengan baik dalam memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada atlet selama proses latihan berlangsung. Selain itu, fasilitas latihan yang tersedia juga cukup mendukung pelaksanaan program latihan. Pelatih yang komunikatif dan suportif dapat meningkatkan persepsi positif atlet terhadap latihan (Pelana, 2017).

Sementara itu, indikator sistem evaluasi, motivasi, dan kesiapan

mental atlet juga berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa proses evaluasi latihan telah berjalan dengan baik serta mampu memberikan umpan balik yang bermanfaat bagi atlet. Evaluasi yang dilakukan secara terstruktur dapat membantu meningkatkan motivasi serta kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Drucker, 1977) yang menekankan pentingnya evaluasi dan umpan balik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Untuk memperjelas hasil penelitian, selanjutnya disajikan tabel statistik deskriptif dan persentase efektivitas program latihan berdasarkan persepsi atlet.

Tabel 1 Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TUJUAN.LATIHAN	22	11.00	17.00	13.6818	2.05603
MATERI.LATIHAN	22	9.00	14.00	11.2273	1.47783
METODE.LATIHAN	22	8.00	13.00	10.3636	1.61968
INTENSITAS.LATIHAN	22	12.00	20.00	15.3636	2.01295
PERAN.PELATIH	22	9.00	14.00	10.9545	1.49530
FASILITAS.LATIHAN	22	8.00	13.00	10.5455	1.47122
SISTEM.EVALUASI	22	11.00	18.00	14.6364	1.55978
MOTIVASI	22	12.00	19.00	14.5000	1.79284
MENTAL	22	12.00	19.00	14.9545	1.67552
Valid N (listwise)	22				

Data hasil angket dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung skor total dan persentase dari setiap indikator.

Hasil analisis tersebut kemudian dikategorikan ke dalam lima tingkat efektivitas program latihan berdasarkan interval persentase sebagai berikut:

Tabel 1 Persentase

Persentase	Kategori
81–100%	Sangat Efektif
61–80%	Efektif
41–60%	Cukup Efektif
21–40%	Kurang Efektif
0–20%	Tidak Efektif

(Sugiyono, 2020)

Selanjutnya, akan disajikan tabel persentase efektivitas program latihan per indikator sebagai dasar pembahasan menggunakan rumus.

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

F = skor yang diperoleh

N = skor maksimum

Tabel 2 Persentase Efektivitas Program Latihan

no	Indikator	Jumlah Pernyataan	Skor Diperoleh (F)	Skor Maks (N)	Persentase
1	Tujuan latihan	4	301	440	68.41%
2	Materi latihan	3	247	330	74.85%
3	Metode latihan	3	228	330	69.09%
4	Intensitas latihan	4	338	440	76.82%
5	Peran pelatih	3	241	330	73.03%
6	Fasilitas latihan	3	232	330	70.30%
7	Sistem evaluasi	4	322	440	73.18%
8	Motivasi	4	319	440	72.50%
9	Mental	4	329	440	74.77%

Berdasarkan hasil analisis persentase terhadap seluruh indikator, dapat diketahui bahwa semua aspek program latihan berada

pada kategori “Efektif”. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program latihan di DL Petanque Club Mataram telah berjalan dengan baik serta mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan atlet. Program latihan yang diterapkan dinilai telah mendukung proses peningkatan keterampilan, kondisi fisik, serta kesiapan atlet dalam mengikuti latihan maupun menghadapi kompetisi.

Capaian tersebut juga menunjukkan bahwa setiap komponen dalam program latihan, seperti tujuan latihan, materi dan metode latihan, intensitas latihan, peran pelatih, fasilitas latihan, sistem evaluasi, motivasi, serta kesiapan mental atlet telah terlaksana secara optimal. Kondisi ini mencerminkan bahwa program latihan yang diterapkan sudah sesuai dengan kebutuhan atlet dan mampu menunjang proses pembinaan secara efektif.

Meskipun demikian, evaluasi dan pengembangan program latihan tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kualitas latihan dapat terus meningkat dan mampu mencapai tingkat efektivitas yang lebih tinggi. Dengan adanya evaluasi yang

berkesinambungan, program latihan diharapkan dapat terus disempurnakan sehingga mampu menghasilkan performa atlet yang lebih maksimal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan di DL Petanque Club Mataram secara keseluruhan berada pada kategori efektif. Berdasarkan hasil analisis persentase dari sembilan indikator, program latihan dinilai telah berjalan dengan baik dan mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan atlet. Persepsi atlet menjadi indikator penting dalam menilai efektivitas program latihan karena mencerminkan pengalaman langsung atlet selama mengikuti proses latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Stephen P. (Robbins, 2008) yang menyatakan bahwa persepsi merupakan proses individu dalam menafsirkan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya.

Setiap indikator efektivitas program latihan, yang meliputi tujuan latihan, materi latihan, metode latihan, intensitas latihan, peran pelatih, fasilitas latihan, sistem evaluasi,

motivasi, dan kesiapan mental menunjukkan hasil pada kategori efektif dengan persentase yang relatif baik. Hal ini menunjukkan bahwa komponen program latihan telah diterapkan secara optimal dan mampu mendukung kebutuhan latihan atlet. Menurut Tudor O. Bompas dan Gregory Haff (, 2009) program latihan yang efektif harus dirancang secara sistematis, terencana, dan disesuaikan dengan karakteristik atlet agar dapat meningkatkan performa secara maksimal.

Indikator intensitas latihan memperoleh persentase tertinggi yaitu 76,82%, yang menunjukkan bahwa pengaturan beban latihan telah sesuai dengan kemampuan atlet sehingga dapat mendukung proses peningkatan kondisi fisik dan keterampilan. Sementara itu, indikator metode latihan memperoleh persentase 69,09%, yang merupakan persentase terendah, namun masih berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan sudah cukup baik, meskipun pengembangan variasi metode latihan tetap diperlukan agar proses latihan menjadi lebih menarik dan tidak menimbulkan kejenuhan.

Dukungan pelatih dan ketersediaan fasilitas latihan juga memberikan kontribusi yang baik terhadap efektivitas program latihan. Peran pelatih memperoleh persentase 73,03%, sedangkan fasilitas latihan memperoleh persentase 70,30%. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih telah mampu memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada atlet selama latihan berlangsung. Selain itu, fasilitas yang tersedia juga cukup mendukung pelaksanaan program latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Harsono., 2015) yang menyatakan bahwa keberhasilan program latihan sangat dipengaruhi oleh perencanaan latihan, peran pelatih, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai.

Indikator lainnya seperti tujuan latihan (68,41%), materi latihan (74,85%), sistem evaluasi (73,18%), motivasi (72,50%), dan kesiapan mental (74,77%) juga menunjukkan kategori efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa program latihan tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga memperhatikan aspek motivasi serta kesiapan mental atlet. Evaluasi latihan yang dilakukan secara berkala dapat membantu atlet memahami perkembangan

kemampuan mereka serta meningkatkan motivasi untuk mencapai performa yang lebih baik.

Pembahasan Per Indikator

1. Tujuan Latihan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap tujuan latihan berada pada kategori efektif dengan persentase 68,41%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet telah memahami tujuan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Tujuan latihan yang jelas membantu atlet mengetahui arah dan sasaran dari setiap latihan yang dilakukan sehingga atlet dapat berlatih dengan lebih fokus. Tujuan latihan yang terencana dengan baik dapat meningkatkan keterlibatan atlet dalam proses latihan serta membantu meningkatkan performa secara bertahap.

2. Materi Latihan

Persepsi atlet terhadap materi latihan memperoleh persentase 74,85% dan berada pada kategori efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa materi latihan yang diberikan telah sesuai dengan kebutuhan atlet dalam meningkatkan kemampuan teknik permainan petanque. Materi latihan yang disusun secara sistematis dan relevan dapat membantu atlet memahami

keterampilan yang harus dikuasai serta meningkatkan kualitas latihan secara keseluruhan.

3. Metode Latihan

Metode latihan memperoleh persentase 69,09% dan berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan yang digunakan oleh pelatih cukup mudah dipahami oleh atlet dan mampu mendukung proses pembelajaran teknik dalam latihan. Metode latihan yang tepat akan membantu atlet menguasai teknik permainan secara lebih efektif. Oleh karena itu, variasi metode latihan tetap perlu dikembangkan agar proses latihan menjadi lebih menarik dan mampu meningkatkan motivasi atlet.

4. Intensitas Latihan

Persepsi atlet terhadap intensitas latihan memperoleh persentase 76,82%, yang merupakan persentase tertinggi di antara indikator lainnya dan berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan beban latihan telah disesuaikan dengan kemampuan atlet sehingga latihan dapat memberikan stimulus yang optimal bagi peningkatan kondisi fisik dan keterampilan atlet.

5. Peran Pelatih

Persepsi atlet terhadap peran pelatih

memperoleh persentase 73,03% dan berada pada kategori efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatih telah menjalankan perannya dengan baik dalam memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan kepada atlet selama proses latihan berlangsung. Pelatih yang mampu membangun komunikasi yang baik dengan atlet dapat menciptakan suasana latihan yang positif dan mendukung peningkatan performa atlet.

6. Fasilitas Latihan

Indikator fasilitas latihan memperoleh persentase 70,30% dan berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa fasilitas latihan yang tersedia telah cukup mendukung pelaksanaan program latihan. Fasilitas yang memadai akan membantu atlet berlatih dengan lebih nyaman dan optimal sehingga proses latihan dapat berjalan secara efektif.

7. Sistem Evaluasi

Persepsi atlet terhadap sistem evaluasi latihan memperoleh persentase 73,18% dan berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa evaluasi latihan telah dilakukan dengan baik sehingga atlet dapat mengetahui perkembangan kemampuan mereka. Evaluasi yang dilakukan secara berkala dapat

membantu pelatih dalam memperbaiki program latihan serta meningkatkan kualitas latihan.

8. Motivasi Atlet

Persepsi atlet terhadap motivasi memperoleh persentase 72,50% dan berada pada kategori efektif. Hasil ini menunjukkan bahwa program latihan mampu menumbuhkan semangat dan motivasi atlet untuk berlatih secara konsisten. Motivasi yang tinggi sangat penting dalam mendukung keberhasilan program latihan serta meningkatkan performa atlet.

9. Kesiapan Mental Atlet

Indikator kesiapan mental memperoleh persentase 74,77% dan berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga mampu membantu meningkatkan kesiapan mental atlet dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan pembahasan terhadap sembilan indikator tersebut, dapat disimpulkan bahwa program latihan di DL Petanque Club Mataram berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program latihan telah berjalan dengan baik dan mampu mendukung peningkatan kemampuan atlet secara

optimal. Namun demikian, evaluasi dan pengembangan program latihan tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kualitas latihan dapat terus meningkat dan menghasilkan prestasi yang lebih baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai persepsi atlet terhadap efektivitas program latihan di DL Petanque Club Mataram, dapat disimpulkan bahwa secara umum program latihan berada pada kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan program latihan telah berjalan dengan baik dan mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan atlet.

Persepsi atlet terhadap sembilan indikator efektivitas program latihan, yaitu tujuan latihan, materi latihan, metode latihan, intensitas latihan, peran pelatih, fasilitas latihan, sistem evaluasi, motivasi, dan kesiapan mental menunjukkan hasil pada kategori efektif. Temuan ini mengindikasikan bahwa setiap komponen dalam program latihan telah diterapkan dengan baik sehingga mampu mendukung proses

latihan dan peningkatan performa atlet.

Dengan demikian, program latihan di DL Petanque Club Mataram telah mampu memenuhi kebutuhan latihan atlet secara cukup optimal. Meskipun demikian, evaluasi dan pengembangan program latihan tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kualitas latihan dapat terus meningkat serta mampu mendukung pencapaian prestasi atlet yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. , & H. G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O. , & H. G. G. (2015). *Periodization training for sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Drucker, P. F. (1977). *Management: Tasks, responsibilities, practices*. New York: Harper & Row.
- Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan*. (n.d.).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pelana, R. (2017). *Persepsi atlet terhadap SDM PPLM tentang prestasi atlet*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 101–110.
- Rakhmat, J. (2001). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Robbins, S. P. (2008). *Perilaku organisasi (Edisi Bahasa Indonesia)*. Jakarta: Salemba Empat.
- Steers, R. M. (1985). *Efektivitas organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Walgito, B. (2002). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.