



Evaluasi Program Latihan Mental Atlet Taekwondo Pada Dojang Jaguar Squad Bengkulu
Evaluate The Mental Training Program for Taekowndo Athletes at The Dojang Jaguar Squad

Elvina Oktavia Nelinda Putri¹, Syafrial², Septian Raibowo³

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jl. WR Supratman Kandang Limun, Bengkulu, 3871A, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui program latihan mental atlet taekwondo pada Dojang Jaguar Squad Bengkulu. Model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP. Teknik dan Instrumen pengumpulan data adalah observasi, kuesioner, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kategori tingkatan presentase. Subjek pada penelitian ini berjumlah 30 atlet dan 2 pelatih. Hasil penelitian persentase evaluasi terhadap *Context* 90% dengan kategori baik sekali, persentase evaluasi terhadap *Input* 82% dengan kategori baik sekali, persentase evaluasi terhadap *Process* 85%, dengan kategori baik sekali, persentase evaluasi terhadap *Product* 79% dengan kategori baik sekali. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan pelaksanaan program latihan mental atlet taekwondo pada Dojang Jaguar Squad Bengkulu tergolong baik sekali.

Kata kunci: Atlet, CIPP, Evaluasi, Latihan Mental, Taekwondo

Abstract

This study aims to determine the mental training program of taekwondo athletes at Dojang Jaguar Squad Bengkulu. The evaluation model used is the CIPP evaluation model. Data collection techniques and instruments were observation, questionnaires, interviews and documentation. The data analysis technique used in this study was the percentage level category. The subjects in this study were 30 athletes and 2 coaches. The results of the research are the percentage of evaluation of the Context 90% with a very good category, the percentage of evaluation of the Input 82% with the very good category, the percentage of the evaluation of the Process 85%, with the very good category, the percentage of the evaluation of the Product 79% with the very good category. so it can be concluded that the overall implementation of the mental training program for taekwondo athletes at Dojang Jaguar Squad Bengkulu is very good

Keywords: Athlete, CIPP, Evaluation, Mental training, Taekwondo

PENDAHULUAN

Persiapan psikologis harus dimulai dari pelatihan pelatih, pelatih harus mampu memotivasi atlet untuk menunjukkan performa terbaiknya di setiap pertandingan, meningkatkan rasa percaya diri untuk mencapai performa terbaik tanpa perlu khawatir gagal (Nopiyanto et al., 2020). Pelatih juga harus memahami saat atlet membutuhkan dorongan atau motivasi dari luar selama pertandingan. Bentuk dukungan pelatih atau pelatih dapat memiliki efek positif (ditingkatkan) dan negatif (dilemahkan) pada psikologis atlet. Pelatih juga harus memahami kapan harus memberi tahu atlet bagaimana cara mengelola stres dan bagaimana pelatih harus memberikan dukungan agar atlet tidak merasa cemas di awal permainan. Pada dojang jaguar squad Bengkulu ini kurangnya latihan pada mental atlet taekwondo dan belum adanya evaluasi terhadap program latihan mental atlet taekwondo pada dojang jaguar squad. Latihan mental juga sangat dibutuhkan dalam cabang olahraga beladiri seperti taekwondo pada dojang jaguar squad Bengkulu ini. Latihan mental tertuju pada kemampuan mental. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap (Retnoningsasy, 2020). Pada dojang jaguar squad Bengkulu belum diketahui bagaimana metode yang digunakan pada program latihan mental.

Prestasi olahraga tertinggi hanya bisa dicapai melalui proses yang sistematis, terencana, tertib dan terarah terus menerus (Arifianto & Raibowo, 2020). Karena itu, prestasi performa puncak haruslah Konsep yang sistem bangunan olahraga tidak bisa segera diraih manajemen "*Road Origin*", tetapi membutuhkan integritas dan komitmen olahraga secara sistematis dan suportif. Dari perspektif sistem, kualitas keluaran (*output*) tergantung pada kualitas masukan (*input*) dan prosesnya pelatihan yang berkelanjutan (Ilahi et al., 2020). Perlunya perencanaan pada program latihan mental atlet taekwondo pada dojang jaguar squad Bengkulu.

Evaluasi program upaya untuk mengetahui tingkat keterlaksanaan suatu kebijakan secara cermat dengan cara mengetahui efektifitas masing-masing komponen (Raibowo & Nopiyanto, 2020). Evaluasi program adalah upaya menyediakan informasi untuk disampaikan kepada pengambil keputusan. Evaluasi rencana merupakan proses untuk menentukan kebijakan, pertama kita harus

mempertimbangkan nilai positif dan manfaat dari rencana, serta mempertimbangkan proses dan teknologi yang digunakan untuk evaluasi, hal dan persyaratan yang paling penting harus ditekankan saat menentukan prosedur (Ilahi et al., 2020; Raibowo & Nopiyanto, 2020).

Evaluasi program latihan mental atlet taekwondo pada dojang ini dapat memberikan banyak manfaat baik bagi atlet maupun pelatih di dojang jaguar squad bengkulu sendiri. Dengan adanya evaluasi, atlet dan pelatih dapat mengetahui sejauh mana keberhasilan yang telah dicapai selama program latihan mental. Dalam kondisi di mana atlet mencapai hasil yang memuaskan, itu akan berdampak pada stimulus, motivator atlet akan dapat lebih meningkatkan pencapaian. Berkenaan dengan pelatih, hasil evaluasi dapat digunakan sebagai umpan balik atau tolak ukur keberhasilan proses program latihan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pelaksanaan rencana program latihan mental atlet taekwondo pada dojang jaguar squad bengkulu: (1). Dalam rangka mengevaluasi Program latihan mental atlet taekwondo pada dojang jaguar squad bengkulu, (2). Untuk mengevaluasi rencana latihan, mengkoordinasikan sarana dan prasarana, pengelola atlet taekwondo dojang jaguar squad bengkulu (3) Hasil evaluasi produk Program latihan mental atlet taekwondo dojang jaguar squad bengkulu

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, Metode yang digunakan adalah model CIPP ditinjau dari tahap-tahap *context*, *input*, *process* dan *product*. Metode yang digunakan dalam studi evaluasi proyek adalah model CIPP. (Warju, 2016) berpendapat bahwa evaluasi seharusnya ditujukan untuk memperbaiki dari pada membenarkan (membuktikan).

Tempat Penelitian dilakukan di Dojang Jaguar Squad Bengkulu. Tempat Penelitian dilakukan di Dojang Jaguar Squad Bengkulu. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 atlet dan 2 pelatih taekwondo Dojang Jaguar Squad Bengkulu.

Tabel 1. Data Subjek

No.	Subjek	Jumlah
1	Atlet	30
2	Pelatih	2

Teknik Pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan metode CIPP, dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan kategori tingkatan persentase tujuan untuk mendapatkan evaluasi program latihan mental atlet taekwondo dojang jaguar squad bengkulu.

Tabel 2. Kategori Tingkatan Peresentase

No	Persentase	Klasifikasi
1	79-100%	Baik Sekali
2	65-78%	Baik
3	55-64%	Cukup Baik
4	39-54%	Kurang Baik
5	<38%	Tidak Baik

Sumber : Razikin (2017:122)

Selanjutnya, Untuk mencari persentase dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang diberikan simbol %

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

100% = Bilangan tetap

HASIL

Berikut data laporan hasil Kuesioner Evaluasi Program Latihan Mental Atlet Taekwondo Pada Dojang Jaguar Squad Bengkulu :

Gambar 1. Diagram Hasil Evaluasi Metode CIPP

Dari analisis hasil diatas dapat disimpulkan bahwa evaluasi program latihan mental atlet taekwondo pada Dojang Jaguar Squad Bengkulu tergolong dalam kriteria Baik Sekali, Di dapatkan dari data responden aspek *context* dengan presentase 90%, 2 aspek *input* dengan presentase 82%, 3 aspek *process* dengan presentase 85%, dan 4 aspek *product* dengan presentase 79%. Dilihat dari hasil ini proses dan hasil yang diperoleh melalui program latihan mental atlet taekwondo pada Dojang Jaguar Squad Bengkulu sudah menunjukkan kriteria yang “Baik sekali” dan layak diteruskan.

PEMBAHASAN

1. Komponen Evaluasi *Context*

Pada evaluasi *context* (konteks) dalam penelitian yang telah dilakukan, aspek pelatih, atlet, dan sarana dan prasarana mengenai identifikasi tujuan tentang program latihan mental juga wawasan terhadap program latihan, menyadari pentingnya program latihan mental para atlet, kelengkapan administratif, mempunyai target dari program latihan mental atlet dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini dijabarkan menjadi sepuluh (10) Pernyataan yang diberikan berupa angket untuk memperoleh data lapangan. Hasil analisis data lapangan menyimpulkan bahwa penilaian *context* termasuk dalam kategori baik sekali.

Evaluasi *context* perlu ditingkatkan lagi agar menghasilkan yang lebih berkualitas, setidaknya dapat mempertahankan kualitas sehingga dapat diterima kemudian tujuan dari kegiatan ditentukan berdasarkan dari hasil asesmen kebutuhan sebelumnya (Zhang et al., 2011). Komponen evaluasi konteks

digunakan untuk identifikasi tujuan program latihan mental atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Andrian, 2019) bahwasanya penggunaan evaluasi *context* yakni mempelajari keadaan dimana menentukan tujuan untuk program yang akan dijalankan

2. Komponen Evaluasi *input*.

Evaluasi *input* meliputi aspek pelatih, atlet dan sarana dan prasarana mengenai kualifikasi program latihan juga terhadap program latihan mental, menyadari pentingnya program latihan bagi atlet, kelengkapan administratif, mempunyai target dari program latihan serta ketepatan dalam sarana prasarana penunjang pelaksanaan program latihan mental atlet dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini dijabarkan menjadi sepuluh (10) Pernyataan yang diberikan berupa angket untuk memperoleh data lapangan. Hasil analisis data lapangan menyimpulkan bahwa penilaian *input* termasuk dalam kategori baik sekali. dapat dilihat dengan pilihan jawaban dari angket yang dibagikan oleh peneliti kepada subjek, dengan kualifikasi pelatih dan atlet yang baik berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dengan dibantu dengan angket yang diisi oleh subjek. Standarisasi sarana dan prasarana juga baik dengan melihat dari angket yang diisi oleh pelatih, belum ada temuan yang buruk pada evaluasi *input* ini.

Evaluasi *input* memungkinkan para *stakeholder* untuk memahami cara terbaik mengalokasikan sumber daya secara efisien (Ho et al., 2011) serta evaluasi *input* memberikan informasi untuk memilih alternatif strategi agar mencapai tujuan yang diinginkan (Warju, 2016)

3. Komponen Evaluasi *Process*.

Evaluasi *process* meliputi aspek pelatih mengenai pelaksanaan, target latihan, rasa percaya diri, konsentrasi dan motivasi sesuai dengan perencanaan program latihan mental melalui program latihan, aspek atlet mengenai kegiatan pelaksanaan latihan, sikap disiplin dalam mencapai tujuan latihan, kualitas pelatih dan dukungan material dan non-materi untuk mendukung program latihan mental atlet taekwondo pada Dojang *Jaguar Squad* Bengkulu. Evaluasi proses dilakukan untuk memantau, mengumpulkan informasi dan menyiapkan laporan tentang implementasi rencana program (Raibowo & Nopiyanto, 2020)

Hal ini dijabarkan menjadi sepuluh (10) Pernyataan yang diberikan berupa angket untuk memperoleh data lapangan. Hasil analisis data lapangan menyimpulkan bahwa penilaian *process* termasuk dalam kategori baik sekali. Disini dari hasil pengamatan menyeluruh pada proses latihan, bahwa pelatih maupun atlet disini sudah baik pada tingkat kedisiplinannya. Dari segi pelatih sudah memberi program latihan yang terstruktur kepada setiap atletnya dalam proses untuk mencapai hasil yang maksimal. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nopiyanto et al., 2021; Triananda et al., 2021) (Nopiyanto et al., 2021) bahwa untuk mendapatkan mental yang baik bagi atlet harus dilakukan latihan mental secara sistematis. Untuk kesesuaian prosedur latihan dari hasil observasi peneliti dengan diperkuat oleh dokumentasi sudah baik.

Hasil pengamatan secara menyeluruh pada proses program latihan, bahwa pelatih sudah disiplin dalam pelaksanaan melatih dalam proses latihan dan atlet juga melaksanakan kewajiban sebagai atlet dengan sudah melaksanakan program latihan dengan baik.

4. Komponen Evaluasi *Product*

Evaluasi *product* ialah penilaian yang dilaksanakan untuk mengukur keberhasilan dalam mencapai tujuan yang telah ditargetkan. Hal ini dijabarkan menjadi sepuluh (10) Pernyataan yang diberikan berupa angket untuk memperoleh data lapangan, Hasil analisis data lapangan menyimpulkan bahwa penilaian *context* termasuk dalam kategori baik sekali evaluasi produk dalam komponen ini, evaluator dapat menentukan hasil pelaksanaan program termasuk hasil jangka pendek dan jangka panjang pada komponen ini (Warju, 2016). Untuk evaluasi *product* yang diberikan pada pelatih dan atlet melihat pencapaian dari program latihan mental yang diberikan. Secara menyeluruh dapat dikatakan bahwa kualitas program latihan mental atlet taekwoonodo pada Dojang *Jaguar Squad* Bengkulu ditentukan oleh program keterlaksanaannya program yang dirancang dengan prosedur yang baik.

Berdasarkan evaluasi *context*, *input*, *process*, dan *product* menunjukkan program latihan mental atlet pada Dojang *Jaguar Squad* Bengkulu telah dikategorikan baik sekali. Hal tersebut dibuktikan dari perolehan data pada

kuesioner atau angket yang menjelaskan proses dan hasil yang diperoleh melalui program latihan mental.

KESIMPULAN

Secara garis besar dapat disimpulkan kualitas program latihan mental atlet taekwondo pada dojang jaguar squad Bengkulu termasuk kedalam kategori baik sekali yang dilihat dari hasil seluruh komponen evaluasi model CIPP. Kemudian perlu ditingkatkan lagi dari kualitas sumber daya manusia pelatih dalam men *upgrade* keilmuan kepelatihan sehingga program latihan yang dirancang dapat tercapai dengan baik

REFERENSI

- Andrian, D. (2019). Developing an Instrument to Evaluate The Influential Factors of The Success of Local Curriculum. *Research and Evaluation in Education*, 5(1), 75–84. <https://doi.org/10.21831/reid.v5i1.23980>
- Arifianto, I., & Raibowo, S. (2020). Model Latihan Koordinasi dalam Bentuk Video Menggunakan Variasi Tekanan Bola Untuk Atlet Tenis Lapangan Tingkat Yuniior. *STAND: Journal Sport Teaching and Development*, 1, 49–55. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2671>
- Ho, W. W., Chen, W. J., Ho, C. K., Lee, M. B., Chen, C. C., & Chou, F. H. C. (2011). Evaluation of the suicide prevention program in Kaohsiung City, Taiwan, using the CIPP evaluation model. *Community Mental Health Journal*, 47(5), 542–550. <https://doi.org/10.1007/s10597-010-9364-7>
- Ilahi, B. R., Hadiwinarto, & Oktaria, S. D. (2020). Evaluation of The Physical Training Program of The Badminton Achievement Club in Bengkulu City. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(37), 150–157. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i2.12550>
- Masruri Razikin. (2017). *Evaluasi program pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada smp negeri kecamatan aikmel dengan pendekatan model CIPP*. Universitas Negeri Malang.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Alimuddin, A. (2020). Are There Difference the Psychological Characteristics of Indonesian Sea Games Athletes in Terms of Team Sports Based on Sex? *Sporta Saintika*, 5(1), 72. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i1.126>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Prabowo, G. U. (2021). Psychological Characteristics of Athletes at Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) in Bengkulu. *Journal Sport Area*, 6(1), 37–43. [https://doi.org/doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5572](https://doi.org/doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5572)
- Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3881891>

- Retnoningsasy, E. & M. J. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA*, 7(3), 8–15.
- Triananda, A., Syafrial, & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet PON Bengkulu Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 126–137. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Warju. (2016). Educational Program Evaluation using CIPP Model. *Innovation of Vocational Technology Education*, 12(1), 36–42. <https://doi.org/10.17509/invotec.v12i1.4502>
- Zhang, G., Zeller, N., Griffith, R., Metcalf, D., Williams, J., Shea, C., & Misulis, K. (2011). Pronunciation Assessment. *Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 15(4), 57–84. <https://doi.org/10.1002/9781405198431.wbeal0966>