

## Perkembangan Prestasi Atletik PPLP Jawa Tengah

**Pandu Kresnapati<sup>1</sup>, Danang Aji Setyawan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang  
[gesangkresna@gmail.com](mailto:gesangkresna@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang  
[danangpjkgrupgris@yahoo.com](mailto:danangpjkgrupgris@yahoo.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan prestasi atletik PPLP Jawa Tengah pada nomor-nomor lari: 100m, 200m, 400m putri dan lompat jauh dan lompat jangkit putri dari hasil Kejuaraan kejunas antar PPLP di Jayapura tahun 2018. Metode yang digunakan dengan metode deskriptif kualitatif dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 13 atlet putri PPLP Jawa Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan penurunan prestasi pada atlet PPLP II dibandingkan dengan PPLP I dengan analisis perbedaan sebagai berikut : Pada nomor 100 meter putri terdapat peningkatan pada PPLP II dengan dugaan parameter 10,43 detik. Pada nomor 200 meter putri terdapat penurunan prestasi pada PPLP II, dengan dugaan parameter 23,13 detik. Pada nomor 400 meter putri terdapat peningkatan prestasi pada kejunas PPLP II, dengan dugaan parameter 51,86 detik. Pada nomor 4x100 meter putri terdapat peningkatan pada PPLP ke II, dengan dugaan parameter 44,83 detik. Pada nomor lompat jauh putri terdapat peningkatan prestasi pada kejunas PPLP II, dengan dugaan parameter 6,36 meter. Pada nomor lompat jangkit putri terdapat peningkatan prestasi pada PPLP II, dengan dugaan parameter 12,53 meter.

**Kata kunci:** Prestasi, Atletik. PPLP

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Dengan berolahraga orang bisa mendapatkan kesehatan jasmani, kesegaran yang meliputi kesegaran tubuh untuk beraktivitas dengan baik dalam setiap harinya yang senantiasa dapat mengolah tubuh menjadi lebih sehat dan bugar, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Di sisi lain olahraga juga dapat

dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar, atau yang lebih populer disebut PPLP adalah wadah pembinaan olahraga atletik yang difasilitasi oleh Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) Republik Indonesia melalui Deputi bidang pembinaan prestasi dan IPTEK Olahraga. PPLP di bentuk dalam kapasitas yang masih terbatas dan

hanya membina satu cabang olahraga saja yaitu atletik. Meskipun demikian di beberapa daerah dikembangkan menjadi beberapa cabang olahraga diantaranya: cabang olahraga pencak silat dan anggar. Di Jawa Tengah, pusat pembinaan ini dimanfaatkan untuk membina 3 (tiga) cabang olahraga yaitu: atletik, pencak silat dan anggar. Cabang olahraga atletik merupakan andalan Jawa Tengah oleh karena itu bantuan pembinaan yang diberikan Pemerintah melalui Kemenpora ini sangat mendukung sekali terhadap perkembangan prestasi atletik di Jawa Tengah.

Atlet atletik PPLP Jawa Tengah tidak pernah absen dari perlombaan-perlombaan seperti Kejurnas Atletik, Sirkuit Atletik Jawa-Bali, POPNAS dan PON. Jawa Tengah selalu tampil lengkap dan meraih beberapa medali emas. Dari hasil pemantau secara langsung tampak adanya kemajuan-kemajuan prestasi yang cukup baik tetapi juga pada beberapa nomor terjadi penurunan prestasi. Kemajuan maupun penurunan ini tidak pernah dikaji secara ilmiah dalam sebuah analisis data yang lengkap. Sehingga sering kali pelatih maupun pengurus mendapat kesulitan dalam menentukan kebijakan-kebijakan tentang program-program kegiatan yang akan dilakukan pada even berikutnya. Di samping itu pengurus pun sering mendapat kesulitan dalam menentukan berapa parameter penduga untuk proses rekrutmen atlet atletik PPLP selanjutnya. Oleh karena itu, di dalam penelitian ini penulis mencoba menganalisis secara

tajam prestasi-prestasi yang diperoleh para atlet atletik dalam setiap kejuaras-kejuaras yang diselenggarakan oleh Pengurus PASI. Agar penelitian lebih bermakna maka analisis akan lebih difokuskan pada nomor-nomor lari jarak pendek, lompat jauh dan lompat jangkit. Nomor-nomor lari jarak pendek meliputi: nomor 100 m, 200 m, 400 m dan 4 x 100 m. Nomor-nomor ini secara rutin diikuti PPLP Jawa Tengah dalam setiap Kejurnas PPLP.

Berikut ini adalah beberapa hal yang melandasi pentingnya sebuah analisis perkembangan prestasi dalam sebuah cabang olahraga. Prestasi merupakan salah satu faktor penting yang hendak dicapai dalam setiap cabang olahraga. Prestasi merupakan hasil tertinggi dari pelaksanaan suatu tujuan atau target. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga tidaklah mudah, perlu adanya usaha dan kerja keras dari atlet atletik itu sendiri. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Khomsin (2009) "Untuk mencapai prestasi olahraga perlu persyaratan antara lain: (1) bakat, minat dan motivasi berolahraga si pelaku (atlet atletik); (2) dukungan moral dan materil dari keluarga; (3) proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan dengan metode yang baik, dalam waktu yang relatif lama; (4) dukungan sarana dan prasarana yang memadai; dan (5) kondisi lingkungan fisik, geografis, dan kultural yang kondusif". Sementara itu Bempa (1994 : 147) mengatakan bahwa faktor yang paling mendasar dalam mempersiapkan program latihan adalah

faktor fisik, teknik, taktik dan mental serta teori-teori yang menunjang. Di samping perlu juga memperhatikan faktor-faktor lain sebagai penunjang seperti: usia atlet atletik, potensi individu, tingkat persiapan dan fase latihan.

Sementara itu Gatot S Dewabroto Deputi V bidang prestasi dan IPTEK Olahraga, Kemenpora (2016) mengatakan bahwa komponen olahraga prestasi meliputi: atlet atletik, pelatih, pengurus dan organisasi, wasit, sarana dan prasarana, kompetisi (dalam negeri dan luar negeri), pendanaan, dan dukungan. Prestasi dapat tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet atletik potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh pelatih. Untuk memenuhi sarana dan prasarana latihan dan kebutuhan kesejahteraan pelatih dan atlet atletik perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga khususnya atletik. Untuk melihat dan mengevaluasi hasil pembinaan, perlu melakukan uji coba dengan melakukan kompetisi dan *try out* baik dilakukan di dalam negeri maupun di luar negeri dengan tujuan mengukur kemampuan berlomba dan kematangan sebagai pembentukan teknik, fisik, dan mental bertanding. Tetapi perlu diingat bahwa aktivitas komponen-komponen di atas bisa berjalan apabila ditunjang oleh pendanaan yang proporsional serta penggunaannya harus dengan penuh tanggungjawab.

Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) pada Bab VI pasal 20 disebutkan pada ayat (1) olahraga prestasi

dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet atletik dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, (2) olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Menata secara sistematis untuk keberhasilan dalam membangun keolahragaan nasional dapat dilakukan dengan memperhatikan pasal 27 UU Nomor 3 tentang SKN tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi, dengan memperhatikan sebagai berikut pembinaan berjenjang dan berkelanjutan, prioritas cabang olahraga identifikasi pemanduan bakat penetapan standar kualitas, regionalisasi pembinaan, optimalisasi pembinaan PPLP, Sekolah Khusus Atlet atletik (SKO), investasi dan implementasi IPTEK, pemberdayaan semua jalur pembinaan, sistem jaminan kesejahteraan dan masa depan, dan pendanaan. Dalam hal ini Mutohir (2007: 73) menjelaskan bahwa terdapat dua sistem pembinaan olahraga yang umumnya dianut di negara-negara maju, yaitu pembinaan olahraga dengan menonjolkan pada olahraga elit (*elite sport*) dan pembinaan olahraga yang memfokuskan pada budaya gerak (*sport and movement culture*). Olahraga elit atau disebut *sportification of sport* dicirikan oleh adanya kompetisi dan maksimalisasi prestasi.

Hal ini akan dapat meningkatkan daya saing dalam pembinaan cabang-cabang olahraga. Menentukan cabang

prioritas ini berdampak pada sistem secara keseluruhan sampai dengan tingkat PPLP maupun SKO. Telah terbukti secara empirik bahwa atlet atletik yang berhasil adalah mereka yang memiliki kualitas unggul, tidak saja dalam fisik tetapi juga psikis. Tidak semua orang memiliki kualifikasi unggul sebagai atlet atletik. Mendapat bibit unggul yang memungkinkan mereka yang berprestasi secara optimal. Hal ini yang menjadikan identifikasi bakat menjadi keniscayaan. Setelah bakat ditemukan, dipandu dan dikembangkan menjadi sesuatu yang aktual dengan menggunakan ilmu dan teknologi. Untuk meningkatkan daya saing yang merosot, diperlukan peningkatan upaya dan kekuatan komponen-komponen strategis, seperti peningkatan sumber daya manusia sebagai tenaga keolahragaan. Yang di dalamnya terdapat pelatih, wasit, guru, menejer instruktur dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya. Peningkatan standar sarana prasarana olahraga, baik dalam kuantitas maupun kualitas sebagai pendukung proses latihan.

Membina prestasi olahraga secara terpusat tentu merupakan upaya yang tidak mudah, tidak efisien, tidak efektif dan biaya tinggi. Selain itu Indonesia memiliki potensi dan keanekaragaman karakteristik yang terbentuk dari kondisi daerah, cara hidup, budaya dan kondisi geografis masing-masing wilayah. Hal ini akan mempengaruhi jenis cabang olahraga yang dapat dikembangkan. Sejalan dengan semangat otonomi daerah perlu di optimalkan potensi daerah berupa pendirian sentra-sentra

pembinaan di daerah yang cabang olahraganya sesuai dengan karakteristik daerah tersebut. Peningkatan kualitas sumber daya manusia dapat dilakukan melalui lembaga pendidikan di daerah, dan bahkan perlu diusulkan untuk membuka lembaga-lembaga baru bidang keolahragaan di daerah bagi yang belum memiliki.

Pusat Pembinaan Latihan Pelajar (PPLP) yang ada di Indonesia sejumlah 113, PPLM berjumlah 15 perguruan tinggi, dan SKO ada 3 (tiga) yang berada di Ragunan, Sidoarjo dan Palembang yang baru berdiri. Model pembinaan atlet atletik di usia sekolah ini sangat efektif, untuk membentuk atlet atletik berprestasi, perekrutan penerimaan calon siswa, peningkatan dalam pelatihan perlu dikembangkan lebih tajam lagi. Sistem monitoring dan evaluasi yang terkesan longgar akan menimbulkan hasil yang kurang optimal. Untuk itu perlu dilakukan kerjasama dengan perguruan tinggi yang memiliki Fakultas Keolahragaan untuk ikut memonitor hasil latihan PPLP maupun SKO. Kedudukan IPTEK olahraga perlu diberdayakan dengan lebih menitik beratkan pada proses pembinaan dan evaluasi. Semua lembaga tinggi di bidang keolahragaan juga perlu diberdayakan untuk meningkatkan jumlah tenaga pembina (guru, pelatih dan lain-lain) disamping peningkatan kemampuan dalam riset di bidang olahraga. Efisiensi pendayagunaan semua sumber daya perlu menjadi bagian yang diprioritaskan dalam pelaksanaan pembinaan.

Berkaitan dengan hal ini, maka

perlu dioptimalkan pemanfaatan semua jalur pembinaan yang ada, diantaranya: jalur sentra-sentra olahraga TNI/Polri, dan KOPRI serta swasta, jalur sekolah, PPLP dan SKO. Penyediaan dan penerapan sistem penghargaan bagi atlet atletik dan pelatih perlu dioptimalkan. Apakah pelatih telah menerima upah yang layak? dan apakah atlet atletik sudah di hargai sesuai dengan usaha yang dilakukan? itu semua akan berkait langsung dengan moral dan kinerja yang mereka tunjukkan. Secara prinsip, pembinaan atlet atletik perlu disertai dengan pembinaan karir bagi. Atlet atletik perlu dibekali dengan bagaimana cara merencanakan karir, terutama setelah mereka tidak lagi aktif sebagai atlet atletik. Ini penting dilakukan, mengingat sebagian besar mantan atlet atletik kita tidak mendapatkan penghidupan yang layak. Fakta menunjukkan bahwa pendanaan untuk atlet atletik masih tergantung pada pemerintah untuk keberlangsungan pembinaan prestasi, ternyata tidak mudah mendapatkan sponsor yang dapat memberikan dukungan untuk pembinaan prestasi olahraga di Indonesia. Sponsor yang memberikan dana bantuan pembinaan pada kenyataan tidak selalu memperoleh kemudahan dalam hal keringanan pajak. Demikian pula dalam hal masuknya barang-barang dari luar negeri yang dibutuhkan untuk pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga belum mendapat kemudahan.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Metode deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala secara faktual, akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang terjadi pada saat sekarang (Sutrisno Hadi, 2008). Penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

Adapun cara untuk memperoleh informasi adalah sebagai berikut: melakukan wawancara pribadi atau melalui survei kepada para atlet atletik dan pengurus, mengamati secara langsung perlombaan atletik dalam kejurnas PPLP dan menyebarkan instrumen deskriptif.

Penelitian ini dilakukan terhadap nomor pertandingan atletik yang selalu diikuti oleh atlet atletik PPLP Jawa Tengah dalam pelaksanaan dua kali kejurnas yaitu, nomor lari yaitu: 100 m, 200 m, 400 m, 100 x 4 m putri serta nomor lompat seperti lompat jauh dan lompat jangkit putri di Palembang dan di Jayapura. Populasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini berjumlah 13 atlet putri dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Semua adalah atlet atletik PPLP Jawa Tengah yang mengikuti kejurnas PPLP di Jayapura dan Palembang dalam dua kali pelaksanaan kejurnas PPLP dimana populasi yang diambil adalah

atlet yang mengikuti nomor sama pada kejurjas di Jayapura dan Palembang. Proses penelitian memerlukan populasi sebagai sumber data dari seluruh bahan atau elemen yang diselidiki.

Berikut ini adalah data lengkap dari beberapa nomor yang selalu diikuti oleh atlet atletik PPLP Jawa Tengah, yaitu: pada cabang lari yaitu nomor lomba 100 m/pi, 200 m/pi, 400 m/pi dan 4x100 m/pi sedangkan untuk cabang lompat, yaitu nomor lompat jauh dan lompatjangkit putri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil waktu terbaik pada nomor-nomor lari 100m, 200m, 400m, 4x100m/pi**

No	Tempat	100m	200m	400m	4x100m
1.	PPLP I Palembang 2017	11.43 detik (lf)	23.13 detik (RP)	52.38 detik (LR)	51.86 detik (TD)
2.	PPLP II Jayapura 2018	11.38 Detik (lf)	23.19 detik (RP)	51.86 detik (LR)	44.83detik (TD)

### 1. Nomor 100 Putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas terdapat perubahan peningkatan hasil kejurjas PPLP. Pada kejurjas PPLP I di Palembang pelari 100 meter putri memperoleh hasil 11,43 detik, sedangkan pada kejurjas PPLP II di Jayapura hasil yang diperoleh adalah 11,38 detik terjadi peningkatan 0,63% dari hasil kejurjas PPLP I, Dari penjabaran hasil perlombaan di atas, tampak terdapat naik turunnya prestasi yang dicapai oleh atlet atletik PPLP Jawa Tengah, dengan dugaan parameter sebesar 11,38 detik.

### 2. Nomor 200 m Putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas telah terjadi penurunan - penurunan hasil kejurjas PPLP dalam nomor 200 meter putri. Dalam kejurjas PPLP I di Palembang pelari 200 meter putri dari PPLP Jawa Tengah memperoleh hasil 23,13 detik, pada kejurjas PPLP II di Jayapura waktu yang dicatat adalah

23,19 detik terjadi penurunan 0,3%, Dalam nomor lari 200 meter putri ini terjadi kemerosotan prestasi sehingga tidak terdapat peningkatan hasil kejurjas PPLP dari atlet atletik-atlet atletik PPLP Jawa Tengah bahkan penurunan yang terjadi setiap tahun. Dengan dugaan parameter sebesar 23,19 detik.

### 3. Nomor 400 m putri

Dari hasil analisis di atas bahwa tampak jelas terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejurjas PPLP dalam pertandingan 400 m putri. Dalam kejurjas PPLP I di Palembang pelari 400 m putri dari PPLP Jawa Tengah memperoleh hasil 52,38 detik, pada kejurjas PPLP II di Jayapura waktu yang dicatat adalah 51,86 detik terjadi peningkatan 0,53%. Penurunan dibandingkan secara keseluruhan secara signifikan tidak ada tetapi waktu yang terbaik terjadi pada kejurjas PPLP I di Palembang. Dengan dugaan parameter sebesar 51,86detik.

#### 4. Nomor 4x100m Putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas bahwa terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejurnas PPLP dalam perlombaan 4x100 m putri. Pada kejurnas PPLP I di Palembang pelari 4x100 m putri memperoleh hasil 51,86 detik, pada

kejurnas PPLP II di Jayapura waktu yang dicatat adalah 44,83 detik terjadi penurunan 0,83%, Jadi hasil kejurnas terbaik yang diperoleh adalah pada kejurnas PPLP II di Jayapura. Dengan dugaan parameter sebesar 44,83 detik.

**Tabel 2. Hasil Nomor lompat**

No.	Kejurnas	Nomor Lompat		Ket
		L. Jauh/pi	L. Jangkit/pi	
1.	PPLP I Palembang	6.03 m	12.42 m	Rina Saripturi (RS)
2.	PPLP II Jayapura	6.36 m	12.53 m	Rina Saripturi (RS)

Dari pengamatan/observasi di setiap pelaksanaan kejurnas PPLP di Palembang maupun di Jayapura dapat

digambarkan persentase peningkatan dan penurunan prestasi sebagai berikut :

**Tabel 3: Data Persentase hasil Kejurnas PPLP Nomor lompat jauh dan jangkit**

No	Unit	Lompat Jauh	Keterangan	Lompat Jangkit	Keterangan
1	PPLP I Palembang	6,04 meter		12,42 meter	
2	PPLP II Jayapura	6,36 meter		12,53 meter	

#### 5. Lompat Jauh Putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas bahwa terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejurnas PPLP dalam perlombaan nomor lompat jauh pada kejurnas PPLP I di Palembang. Atlet atletik PPLP Jawa Tengah mencatat waktu lompatan sejauh 6,04m sedangkan pada kejurnas PPLP II di Jayapura waktu yang diperoleh adalah 6,36m terdapat peningkatan 0,26% dari penjelasan tersebut waktu terbaik dari

pelaksanaan kejurnas PPLP I ini adalah di Jayapura yaitu kejurnas PPLP II. Dengan dugaan parameter sebesar 6,04 meter.

#### 6. Lompat Jangkit Putri

Dari hasil analisis di atas tampak jelas bahwa terdapat perubahan peningkatan dan penurunan hasil kejurnas PPLP dalam nomor ini. Pada kejurnas PPLP I di Palembang atlet atletik PPLP Jawa Tengah mencatat waktu lompatan sejauh 12,42 meter, sedangkan pada kejurnas PPLP II di

Jayapura waktu yang diperoleh adalah 12,53 meter terdapat peningkatan 0.85%. Dari penjelasan tersebut waktu terbaik dari pelaksanaan keempat kejuaras PPLP ini adalah di Jayapura yaitu kejuaras PPLP II. Dengan dugaan parameter adalah 12,53 meter.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dibandingkan dengan PPLP I, dan PPLP II terdapat peningkatan dan penurunan prestasi pada dengan analisis perbedaan sebagai berikut : Pada nomor 100 meter putri terdapat peningkatan pada PPLP II. Pada nomor 200 meter putri terdapat penurunan prestasi pada PPLP II, dengan dugaan parameter 23,19 detik. Pada nomor 400 meter putri terdapat peningkatan prestasi pada kejuaras PPLP II, dengan dugaan parameter 51,86 detik. Pada nomor 4x100 meter putri terdapat peningkatan pada PPLP ke II dengan dugaan parameter 44,83 detik. Pada nomor lompat jauh putri terdapat peningkatan prestasi pada kejuaras PPLP II, dengan dugaan parameter 6,03 meter. Pada nomor lompat jangkit putri terdapat peningkatan prestasi pada PPLP II dengan dugaan parameter 12,53 meter.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.

Deputi V Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga. 2006. *Referensi Olahraga Prestasi*. Jayapura: Kementerian Negara Pemuda dan OlahragaRI.

Khomsin. 2009. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jayapura : CV. Tambak Utama.

Mutohir, T. C.. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jayapura: PTIndeks.

Surakhmad, W.. 1990. *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005

Sutrisno Hadi. 2008. *Metode Penelitian*. Jayapura: Galia Indonesia. Sudjana. 2005 *Metoda Statistika*. Bandung : PT. Tarsito