



## **Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Karate Dojo Origin Kabupaten Nganjuk Tahun 2024**

**Aprilia Dwi Astuti<sup>1\*</sup>, Puspodari<sup>2</sup>, M. Akbar Husein Allsabab<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

<sup>2</sup>Magister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [aprilriadwias13@gmail.com](mailto:aprilriadwias13@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pembinaan prestasi atlet karate di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan untuk menilai efektivitas program latihan yang telah dilaksanakan terhadap kemajuan teknis dan prestasi kompetitif atlet karate. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif dengan observasional dan wawancara terstruktur kepada pembina, pelatih, wali atlet dan atlet yang terlibat dalam program latihan di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk. Data dikumpulkan melalui pengamatan langsung dalam sesi latihan analisis video performa atlet, rekaman hasil wawancara, serta evaluasi pencapaian pada turnamen dan kompetensi Daerah, Provinsi, Nasional maupun Internasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembinaan prestasi atlet karate di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk telah memberikan dampak positif dalam peningkatan teknik dan strategi dalam bertanding. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan program latihan dan pembinaan prestasi ini antara lain adalah komitmen pelatih yang sudah berlisensi dalam melatih, kesediaan fasilitas latihan seperti sarana dan prasarana yang memadai serta dukungan dari manajemen dan orang tua atlet Dojo Origin dan pihak yang terkait. Meskipun demikian terdapat juga tantangan seperti pengembangan metode evaluasi yang lebih terstruktur untuk mendukung peningkatan prestasi atlet secara berkelanjutan. Penelitian ini memberikan kontribusi pemahaman yang lebih lanjut tentang evaluasi pembinaan prestasi atlet karate Dojo Origin di tingkat daerah. Serta rekomendasi untuk pengembangan program pembinaan prestasi yang lebih efektif di masa yang akan datang.

**Kata Kunci :** Evaluasi, Pembinaan Prestasi, Atlet Karate, Dojo Origin, Kabupaten Nganjuk.

### **PENDAHULUAN**

Pelatihan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan atlet secara terencana, progresif dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Jane Ruseski (2014: 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Prestasi olahraga dapat diraih melalui cabang-cabang olahraga yang ada di Indonesia. Salah satunya cabang Olahraga Karate. Pembinaan prestasi sangatlah penting bagi atlet, karena dengan adanya pembinaan prestasi atlet dapat meraih suatu prestasi yang ditargetkan, melalui pembinaan prestasi atlet dapat melakukan latihan sesuai dengan program-program latihan yang telah dibuat oleh pelatih (Sugito et al., 2020). Atlet adalah

target dan subjek dalam pembinaan. Keberhasilan proses pembinaan dalam mencapai tujuan sangat bergantung pada potensi atlet dan kemampuan pembina untuk menghasilkan potensi tersebut Ruslin Lutan (2000:45). Menurut Sondakh (2009), Atlet adalah pelaku olahraga yang berprestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional. Memaksimalkan prestasi atlet membutuhkan latihan yang terprogram, terarah, berkesinambungan, dan didukung dengan baik. Mencapai prestasi atletik yang optimal juga membutuhkan latihan yang intensif dan terus menerus, yang terkadang dapat menimbulkan kebosanan. Hal ini dapat menjadi penyebab kurang berprestasi, sehingga diperlukan pencegahan melalui perencanaan dan latihan yang bervariasi (M. Akbar Husein Allsabab et al., 2024).

Dalam pencapaian prestasi olahraga perlu dilakukannya evaluasi agar terencana, teratur, berkeselimbangan dan sistematis. Dalam pembinaan menuju prestasi perkumpulan olahraga (klub) menjadi ujung tombak pembinaan prestasi (Sugito et al., 2020). Klub olahraga merupakan organisasi yang terstruktur yang didalamnya terdapat pembina, pelatih, atlet, sarana dan prasarana dalam tujuan pembinaan prestasi. Origin Karate Dojo merupakan klub yang melaksanakan pembinaan prestasi olahraga di Kabupaten Nganjuk, program latihan yang terstruktur di Origin Karate Dojo berjalan dengan baik guna untuk meraih prestasi atlet baik di tingkat daerah maupun Nasional. Origin Karate Dojo selalu mengirimkan atlet guna untuk ikut andil dalam mengikuti kejuaraan. Dojo Origin terletak di Kabupaten Nganjuk kelurahan Mangundikaran, latihan dilakukan di aula kelurahan Mangundikaran pada hari selasa, jumat dan minggu dengan sarana dan prasarana yang memadai. Maka berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian kepada 5 atlet karate pada Dojo Origin Kabupaten Nganjuk Tahun 2024 bagaimana pembinaan yang dilakukan kepada atlet karate Dojo Origin Kabupaten Nganjuk sehingga dapat meraih prestasi. Dengan tujuan untuk mengetahui Pembinaan Prestasi pada Atlet berprestasi pada cabang olahraga Karate di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk Tahun 2024.

## **METODE**

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Pendekatan penelitian menggunakan wawancara untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana proses-proses pembinaan prestasi di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini menggunakan metode triangulasi data yaitu wawancara, dokumentasi dan survei untuk mendapatkan hasil yang akan deskripsikan melalui penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada 1 Juni 2024 di Origin Karate Dojo yang berlokasi di aula Kelurahan Mangundikaran, JL. Berantas, Mangundikaran, Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk. Peneliti melakukan wawancara kepada pembina,

pelatih, 5 atlet terbaik dari jumlah keseluruhan atlet 50, dan orang tua untuk mendapatkan data atau informasi yang dibutuhkan. Peneliti menggunakan Teknik snowball sampling dengan melakukan metode observasi. Metode observasi adalah pengumpulan data primer dengan melakukan pengamatan terhadap aktivitas dan kejadian tertentu yang terjadi. Peneliti datang ke Dojo Origin untuk mendapatkan informasi atau data yang sesuai dengan apa yang dilihat dan sesuai dengan kenyataannya. Media sekunder berupa bukti, catatan atau historis yang telah tersusun dalam arsip atau data dokumenter. Peneliti mengambil 5 atlet terbaik, pembina, pelatih, dan wali atlet di Dojo Origin yang sudah cukup mewakili atau menjawab permasalahan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada beberapa tahapan pokok dalam penelitian kualitatif antara lain (Moleong, 2013): Tahapan pra lapangan, yaitu kegiatan observasi awal ke tempat latihan Origin Karate Dojo, usulan penyusunan penelitian dan seminar proposal penelitian, kemudian dilanjutkan dengan perizinan penelitian kepada subyek penelitian. Tahap kegiatan lapangan, yaitu pengumpulan data-data dan hasil wawancara dengan ppembina, pelatih, orang tua dan atlet yang terkait dengan fokus penelitian yaitu pembinaan prestasi atlet karate Dojo Origin Nganjuk. Tahap analisis data, yaitu kegiatan mengolah dan mengorganisir data yang diperoleh melalui obeservasi, wawancara mendalam kepada Pembina, pelatih, wali atlet, atlet dan dokumentasi, selanjutnya mengecek sumber data dan metode yang digunakan untuk memperoleh data sebagai data yang valid sebagai dasar dan bahan untuk penafsiran data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti. Dalam hal tersebut peneliti melakukan observasi dan wawancara langsung kepada pengurus atau pembina, pelatih, atlet dan wali atlet. Pada saat wawancara kepada pengurus, peneliti mengagendakan untuk dapat mengambil data (wawancara) di tempat latihan, dengan asumsi peneliti akan mendapatkan hasil wawancara, rekaman suara, dokumentasi, dan data secara keseluruhan terkait dengan pembinaan prestasi atlet.

Tabel 1 Kisi-Kisi Pertanyaan

Variable	Indikator	Sub Indikator
Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Karate Karate Dojo Origin Kabupaten Nganjuk Tahun 2024.	Kualitas Pembinaan.	1. Proses pembinaan prestasi. 2. Pelaksanaan Evaluasi.
	Sarana dan Prasarana.	1. Sarana dan Prasarana.
	Keterlibatan Atlet dan Pelatih.	1. Proses Rekrutmen Atlet. 2. Proses Rekrutmen Pelatih dan Asisten Pelatih. 3. Struktur Organisasi.
	Hasil dan Prestasi.	1. Proses Pembinaan Prestasi.



Dari hasil wawancara tersebut sebagai berikut : (1) Struktur Organisasi Origin Karate Dojo Kabupaten Nganjuk. Dalam struktur pengorganisasian penting sekali adanya ketua, wakil ketua, sekertaris dan bendahahara, namun pada Origin Karate Dojo hanya terdapat ketua atau pembina yaitu Senpai Suprih Pujianto yang merangkap juga sebagai pelatih, tidak ada wakil ketua, bendahara Senpai Andi, dan sekertaris Senpai Dian Ayu, hal ini dapat dilihat pada lampiran 10 yaitu struktur organisasi Origin Kaarate Dojo. (2) Proses Rekrutmen Atlet, Pada proses rekrutmen atlet pada Origin Karate Dojo pembina, pelatih, dan asisten pelatih melakukan pencarian bakat dari keseluruhan peserta didik yang bertlatih di Dojo Origin, selain itu pelatih dan asisten pelatih melakukan perekrutan atlet di ekstrakurikuler SD, dari ekstrakurikuler pelatih atau asisten pelatih menyarankan peserta didik untuk mengikuti latihan atau pembinaan prestasi di Dojo Origin. (3) Proses Pembinaan Prestasi Atlet, Proses pembinaan prestasi atlet karate Dojo Origin tidak mudah dan tidak sebentar, dengan program latihan sesuai jadwal latihan selasa, jumat dan minggu yang tidak begitu rapi, dan jam latihan tambahan yaitu hari senin dan kamis yang telah dibuat oleh pelatih dan dapat dilihat dari proses berlatih atlet, atlet berlatih minimal 2 tahun baru bisa mencapai prestasi dan mendapatkan juara di tingkat Daerah. Proses pembinaan prestasi atlet karate Dojo Origin di arahkan kes spesialisasi masing masing atlet yaitu di kelas *kata* dan *kumite* dengan menjalankan program latihan *kihon* atau gerakan dasar, dan latihan fisik setiap hari minggu pagi agar lebih matang gerakannya, pembagian spesialisasi ini dibawah pengawasan pembina, pelatih dan asisten pelatih. (4) Pelaksanaan Evaluasi, pelaksanaan Evaluasi di Origin Karate Dojo menggunakan 3 metode yaitu Teknik yang difokuskan lebih memperhatikan kecepatan, dan power, lalu dengan menggunakan *post test* dan *pre test* dengan mengadakan evaluasi pada saat berlatih di Dojo setelah itu mengadakan uji tanding dengan Dojo lain untuk dapat mengukur seberapa maksimal atlet di Dojo Origin. (5) Proses Rekrutmen Pelatih dan Asisten Pelatih, pada proses perekrutan pelatih dan asisten pelatih adalah pembina atau ketua memilih atlet- atlet karate Dojo Origin yang sudah senior, setelah dilakukan pemilihan para atlet senior diwajibkan mengikuti lisensi pelatih Tingkat Provinsi yang setiap tahun diadakan oleh Pengprov Jatim. Selain wajib mengikuti lisensi, pelatih juga harus mrmiliki sifat mendidik, bertanggung jawab, berdedikasi tinggi, disiplin. (6) Sarana dan Prasarana, sarana dan Prasarana di Dojo Origin sudah cukup membatu dan sudah sesuai dengan kebutuhan proses kegiatan latihan atlet baik di aula Kelurahan Mangundikaran Maupun Di Arjuna Fitness. Mulsi dari Gedung dan alat alat ang digunakan untuk berlatih seperti matras, barbel, samsak, *body protector*, *hand protector*, *face protector*, *skin protector*, dan *cone*. (7) Administrasi Pembayaran Latihan, embayaran latihan di Dojo Origin sudah berjalan dengan baik. Untuk rincian pembayaran latihan di Dojo Origin sebagai berikut :



1. Pendaftaran pertama masuk Rp. 200.000- Rp. 250.000 sudah mendapatkan seragam karate dan sabuk.
2. Iuran setiap 4 bulan sekali Rp. 400.000
3. Iuran latihan tambahan setiap 4 bulan sekali Rp. 380.000

Dengan pengadaan iuran pembayaran tersebut atlet karate Dojo Origin sudah mendapatkan fasilitas latihan lengkap yang dapat membantu proses latihan untuk menuju prestasi.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan mengenai evaluasi pembinaan prestasi atlet karate di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk pada tahun 2024 sebagai berikut: (1) Kualitas Pembinaan: Pembinaan prestasi atlet karate di Dojo Origin Kabupaten Nganjuk telah menunjukkan perkembangan yang positif. Program pembinaan yang diterapkan mencakup aspek teknik, fisik, dan mental, dengan pengawasan yang cukup intensif dari pelatih berpengalaman. (2) Sarana dan Prasarana: Sarana dan prasarana yang tersedia di Dojo Origin cukup mendukung kegiatan pembinaan. (3) Keterlibatan Atlet dan Pelatih: Keterlibatan atlet dalam program pembinaan sangat baik, dengan semangat dan dedikasi yang tinggi terlihat selama pelatihan. Pelatih juga menunjukkan komitmen yang kuat dalam membimbing atlet. (4) Hasil dan Prestasi: Atlet karate Dojo Origin menunjukkan prestasi yang memuaskan di tingkat lokal dan regional. Namun, untuk mencapai tingkat yang lebih tinggi, seperti Nasional atau Internasional, diperlukan strategi pembinaan yang lebih terstruktur dan terencana.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Jane Ruseski. 2014. *Sport Participation and Subjective Well Being: Instrumental Variable Results from German Survey Data*. Human Kinetics.
- Moleong, L.J. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Rusli Lutan. 2000. *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Sondakh. 2009. *Psikologi olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1). [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14021](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021)
- Sugiyono. 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)