



EVALUASI PROGRAM LATIHAN ATLETIK PADA ATLET LARI JARAK JAUH

Fatimah Zahra, Irfandi Tarigan, Joy Immanuel, Bina Pratama

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email : ftmhzhawardni@gmail.com, irfanditarigan9@gmail.com,
joypakpahan9@gmail.com, pratamabina77@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi program latihan atletik pada atlet lari jarak jauh guna mengetahui efektivitas pelaksanaan latihan dalam meningkatkan performa atlet. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif evaluatif dengan pendekatan mixed methods. Subjek penelitian terdiri dari atlet lari jarak jauh yang tergabung dalam suatu klub atau tim. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta tes kebugaran seperti daya tahan dan VO2max. Analisis data menggunakan model evaluasi CIPP (Context, Input, Process, Product). Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan telah berjalan dengan cukup baik, namun masih terdapat beberapa kelemahan, seperti kurangnya variasi latihan, belum optimalnya penerapan prinsip periodisasi, serta keterbatasan dalam penggunaan alat ukur performa. Meskipun demikian, program latihan mampu meningkatkan daya tahan atlet, walaupun belum merata secara keseluruhan. Dengan demikian, diperlukan evaluasi yang berkelanjutan dan pengembangan program latihan yang lebih sistematis agar dapat meningkatkan performa atlet secara optimal.

Kata Kunci : Evaluasi program, Latihan atletik, Lari Jarak Jauh, Performa Atlet, Model CIPP

Abstract

This study aims to evaluate the athletic training program for long-distance runners to determine the effectiveness of its implementation in improving athlete performance. The research method used is descriptive evaluative with a mixed methods approach. The research subjects consisted of long-distance running athletes who are members of a club or team. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, documentation, and physical fitness tests such as endurance and VO2max. Data analysis employed the CIPP (Context, Input, Process, Product) evaluation model. The results showed that the training program has been implemented fairly well; however, several weaknesses were identified, including the lack of training variation, suboptimal application of periodization principles, and limitations in the use of performance measurement tools. Nevertheless, the program was able to improve athletes' endurance, although the improvement was not evenly distributed among all athletes. Therefore, continuous evaluation and more systematic development of training programs are needed to optimize athlete performance.

Keywords : Program Evaluation, Athletic Training, Long-distance Running, Athlete Performance, CIPP Model

Pendahuluan

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peran penting dalam pembinaan olahraga prestasi. Atletik sering disebut sebagai *mother of sport* karena menjadi dasar bagi berbagai cabang olahraga lainnya. Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang membutuhkan kemampuan fisik tinggi adalah lari jarak jauh. Lari jarak jauh menuntut kemampuan daya tahan aerobik yang baik serta strategi berlari yang efektif. Atlet yang mengikuti nomor ini harus memiliki kemampuan kardiovaskular yang tinggi agar mampu mempertahankan kecepatan dalam waktu yang relatif lama. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan fisik atlet. Program latihan merupakan proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet. Program latihan yang baik harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti overload, spesifisitas, progresivitas, dan periodisasi latihan. Penerapan program latihan yang tepat dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular serta performa atlet lari jarak jauh. Selain itu, evaluasi program latihan juga merupakan bagian penting dalam proses pembinaan olahraga. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan program latihan serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program latihan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa metode latihan seperti interval training dan continuous running mampu meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atlet lari jarak jauh. Oleh karena itu, evaluasi terhadap pelaksanaan program latihan atletik sangat penting untuk mengetahui sejauh mana program latihan tersebut mampu meningkatkan prestasi atlet. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi program latihan atletik pada atlet lari jarak jauh menggunakan model evaluasi CIPP yang meliputi aspek context, input, process, dan product.

Kajian Teori

Atletik

Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal dari beberapa sumber antara lain bersumber dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah pentathlon atau decathlon. Istilah lain yang menggunakan atletik adalah athletics (bahasa Inggris), atletiek (bahasa Belanda), athletique (bahasa Perancis) atau atletik (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah "Leichtatletik" (Jerman), "Athletismo" (Spanyol), "Olahraga" (Malaysia), dan "Track and Field" (USA). Atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani. Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris Athletic, dalam bahasa Perancis Ateletique, dalam bahasa Belanda Atletik, dalam bahasa Jerman Athletik. Dengan demikian mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang.

Lari Jarak Jauh

Lari jarak jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menempuh jarak relatif panjang seperti 5.000 meter, 10.000 meter, hingga maraton, yang menuntut kemampuan daya tahan fisik yang tinggi. Secara fisiologis, aktivitas ini sangat bergantung pada sistem energi aerobik, yaitu proses produksi energi dengan menggunakan oksigen secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kemampuan konsumsi oksigen maksimal atau $VO_2\text{max}$ menjadi faktor utama yang menentukan performa atlet dalam lari jarak jauh. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi $VO_2\text{max}$ seseorang, maka semakin baik pula kemampuan daya tahan dan performa larinya. Lari jarak jauh memiliki karakteristik utama berupa dominasi daya tahan kardiovaskular, efisiensi gerak, serta kemampuan menjaga tempo dalam durasi yang lama. Selain $VO_2\text{max}$, komponen fisik lain seperti daya tahan jantung dan paru-paru, serta kekuatan dan daya tahan otot juga berperan penting dalam menunjang performa atlet. Daya tahan kardiovaskular memungkinkan distribusi oksigen yang optimal ke seluruh tubuh selama aktivitas berlangsung, sedangkan kekuatan otot membantu menjaga stabilitas dan efisiensi gerakan dalam jangka waktu yang panjang. Pengukuran kemampuan ini umumnya dilakukan melalui tes kebugaran seperti tes Cooper atau lari 2400 meter untuk mengetahui tingkat kebugaran aerobik atlet. Dalam upaya meningkatkan performa lari jarak jauh, diperlukan program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Beberapa metode latihan yang umum digunakan antara lain continuous training, interval training, dan High Intensity Interval Training (HIIT), yang terbukti efektif dalam meningkatkan $VO_2\text{max}$ dan daya tahan aerobik atlet. Selain itu, faktor lain seperti nutrisi, hidrasi, kondisi psikologis, serta kualitas program latihan juga mempengaruhi hasil performa atlet secara keseluruhan. Dengan demikian, penyusunan program latihan yang berbasis ilmiah dan disertai evaluasi secara berkala sangat penting untuk mencapai peningkatan performa yang optimal pada atlet lari jarak jauh.

Evaluasi Program Latihan

Evaluasi program latihan merupakan proses sistematis untuk menilai efektivitas, efisiensi, dan keberhasilan suatu program latihan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks olahraga, evaluasi program latihan sangat penting karena dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana program yang diterapkan mampu meningkatkan performa atlet. Evaluasi tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga mencakup perencanaan, pelaksanaan, serta dampak dari program latihan tersebut. Menurut Stufflebeam (2017), evaluasi program merupakan suatu kegiatan untuk menyediakan informasi yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam memperbaiki atau mengembangkan program yang berjalan. Salah satu model evaluasi yang sering digunakan dalam bidang olahraga adalah model CIPP (Context, Input, Process, Product). Evaluasi konteks (context) bertujuan untuk menilai kebutuhan dan tujuan program latihan, evaluasi input (input) menilai sumber daya seperti pelatih, fasilitas, dan atlet, evaluasi proses (process) menilai pelaksanaan program latihan, sedangkan evaluasi produk (product) menilai hasil atau pencapaian program latihan. Model ini dianggap komprehensif karena mampu mengevaluasi program secara menyeluruh dari tahap perencanaan hingga hasil akhir. Dalam penelitian olahraga, penggunaan model CIPP dinilai efektif untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan program latihan sehingga dapat dilakukan perbaikan secara berkelanjutan. Dalam praktiknya, evaluasi program latihan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kualitas perencanaan latihan, konsistensi pelaksanaan,

serta sistem monitoring dan pengukuran performa atlet. Evaluasi yang dilakukan secara berkala memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan program latihan dengan kondisi dan kebutuhan atlet, sehingga dapat meningkatkan efektivitas latihan. Selain itu, penggunaan instrumen yang tepat seperti tes kebugaran (VO₂max, daya tahan), observasi, dan wawancara juga sangat penting dalam memperoleh data yang akurat. Dengan demikian, evaluasi program latihan menjadi bagian penting dalam manajemen pelatihan olahraga untuk memastikan tercapainya peningkatan performa atlet secara optimal.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif evaluatif dengan pendekatan mixed methods, yaitu menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pelaksanaan program latihan atletik pada atlet lari jarak jauh. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 atlet yang tergabung dalam suatu klub atau tim atletik. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi untuk melihat langsung proses latihan, wawancara dengan pelatih dan atlet untuk menggali informasi secara mendalam, dokumentasi sebagai data pendukung, serta tes fisik seperti VO₂max dan daya tahan untuk mengukur tingkat kebugaran atlet. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, pedoman wawancara, dan alat tes kebugaran. Analisis data dilakukan menggunakan model evaluasi CIPP (Context, Input, Process, Product) dengan teknik analisis deskriptif, yaitu dengan mengelompokkan data berdasarkan aspek konteks, masukan, proses, dan hasil untuk mengetahui efektivitas program latihan serta memberikan rekomendasi perbaikan yang diperlukan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan atletik pada atlet lari jarak jauh secara umum telah berjalan dengan cukup baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan daya tahan dan performa atlet. Berdasarkan aspek context, program latihan telah memiliki tujuan yang jelas, namun belum seluruh atlet memahami secara menyeluruh sasaran latihan yang diberikan. Pada aspek input, ketersediaan pelatih, atlet, dan fasilitas tergolong cukup memadai, meskipun masih terdapat keterbatasan dalam penggunaan alat ukur performa seperti pengujian VO₂max secara akurat. Dari aspek process, pelaksanaan latihan dilakukan secara rutin dan terjadwal, tetapi variasi latihan masih kurang dan belum sepenuhnya menerapkan prinsip periodisasi latihan. Sementara itu, pada aspek product, hasil latihan menunjukkan adanya peningkatan performa atlet, namun peningkatan tersebut belum optimal dan belum merata pada seluruh atlet. Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun program latihan telah berjalan dengan baik, masih terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki untuk mencapai hasil yang lebih maksimal. Kurangnya variasi latihan dapat menyebabkan kejenuhan pada atlet dan berpotensi menghambat peningkatan performa. Selain itu, belum optimalnya penerapan prinsip periodisasi latihan juga menjadi faktor yang mempengaruhi hasil latihan, karena periodisasi berperan penting dalam mengatur intensitas dan volume latihan secara bertahap. Keterbatasan dalam evaluasi dan pemantauan kondisi fisik atlet juga menjadi kendala, sehingga pelatih belum dapat menyesuaikan program latihan secara optimal sesuai kebutuhan individu atlet. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi yang dilakukan secara berkala serta penggunaan metode dan teknologi yang lebih modern dalam pemantauan performa atlet agar program latihan dapat berjalan lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan prestasi atlet lari jarak jauh. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa evaluasi program latihan belum dilakukan secara menyeluruh dan berkelanjutan, sehingga perbaikan program latihan belum dapat dilakukan secara optimal. Evaluasi yang hanya berfokus pada hasil akhir tanpa memperhatikan proses latihan dapat menyebabkan kurang tepatnya pengambilan keputusan dalam pengembangan program latihan. Oleh karena itu, penerapan model evaluasi seperti CIPP secara konsisten sangat diperlukan untuk menilai setiap aspek program latihan, mulai dari perencanaan hingga hasil. Selain itu, penggunaan teknologi seperti alat pengukur kebugaran dan aplikasi monitoring latihan dapat membantu pelatih dalam memantau perkembangan atlet secara lebih akurat. Dengan demikian, peningkatan kualitas program latihan melalui perencanaan yang sistematis, pelaksanaan yang variatif, serta evaluasi yang berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan performa atlet lari jarak jauh secara optimal dan berkesinambungan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa program latihan atletik pada atlet lari jarak jauh secara umum telah berjalan dengan cukup baik dan mampu memberikan peningkatan terhadap performa atlet, khususnya dalam aspek daya tahan fisik. Namun, hasil evaluasi menggunakan model CIPP (Context, Input, Process, Product) menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa kelemahan dalam pelaksanaan program latihan. Pada aspek context, tujuan program sudah jelas tetapi belum sepenuhnya dipahami oleh seluruh atlet. Pada aspek input, ketersediaan sumber daya sudah cukup memadai, namun masih terbatas dalam penggunaan alat ukur performa yang akurat. Pada aspek process, pelaksanaan latihan sudah rutin, tetapi belum optimal dalam variasi latihan dan penerapan prinsip periodisasi.

Sedangkan pada aspek product, peningkatan performa atlet sudah terlihat, namun belum maksimal dan belum merata. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa evaluasi program latihan sangat penting untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan latihan dan hasil yang dicapai atlet. Program latihan perlu dikembangkan secara lebih sistematis dengan memperhatikan variasi latihan, penerapan periodisasi, serta pemantauan kondisi fisik atlet secara berkala. Selain itu, penggunaan teknologi dalam evaluasi latihan juga perlu ditingkatkan agar pelatih dapat memperoleh data yang lebih akurat dalam pengambilan keputusan. Dengan perbaikan tersebut, diharapkan program latihan dapat berjalan lebih efektif dan mampu meningkatkan prestasi atlet lari jarak jauh secara optimal dan berkelanjutan.

Referensi

Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran atletik. Pembelajaran Atletik, Departemen Pendidikan Nasional, 294. Rahmat, Z. (2015). Atletik dasar dan lanjutan. Atletik Dasar dan Lanjutan. Sutrisno, R. U., & Gumantan, A. (2025). Pengaruh Metode Latihan Hill Repeat terhadap Vo2max Lari Jarak Menengah 2400 Meter pada Club Atlet Vira Perkasa. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 674-679. Setiawan, D. (2025). Analisa Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Lari Jarak Jauh dengan Pendekatan Latihan Overhead Extension dan Continuous Run. Sulistiawati, W. I., Sobarna, A., & Ishak, M. (2025). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Cabang Olahraga Atletik Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Jawa Barat. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 516-523. Jamaludin, A. A. (2018). Evaluasi program pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga di SMP Negeri 3 Malang menggunakan model CIPP. *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(01), 34-40.