

Pengembangan Model Program Latihan Atlet Pelatda PON Pola Air DIY Untuk Meningkatkan Motivasi berprestasi Selama Wabah Covid -19

Oleh: Agus Supriyanto , Fx. Sugiyanto , Nur Indah Pangastuti , Adib Febrianta

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah memaksa atlet Pelatda PON DIY, khususnya Atlet Polo Air Putri untuk mengubah cara berlatih agar kondisi fisik dan kebugarannya tetap terjaga. Untuk itu para atlet harus tetap aktif berlatih agar dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dari COVID-19. Pentingnya berolahraga disaat wabah COVID-19 selain untuk menjaga kebugaran selama *work from home* (WFH) dan *stay at home*, juga dapat meningkatkan imunitas tubuh. Berdasarkan wawancara ke beberapa atlet Polo Air Putri Pelatda PON DIY, mereka tetap latihan mandiri di rumah, tetapi umumnya mereka sangat terbatas melakukan olahraga, karena takut berolahraga di luar rumah maupun ke kolam renang. Selain itu, mereka juga tidak punya peralatan olahraga mandiri untuk bisa digunakan selama di rumah walaupun terkadang dipantau secara *online* oleh pelatih dengan berbagai bentuk model-model jenis latihan yang bisa dilakukan di rumah selama wabah COVID-19 ini. Namun program yang disusun belum diketahui dengan pasti apakah dapat meningkatkan motivasi berprestasi selama wabah COVID-19.

Bertitik tolak dari latar belakang di atas mendorong penulis untuk mengembangkan program latihan olahraga yang praktis untuk meningkatkan motivasi berprestasi selama wabah COVID -19 atlet Pelatda PON DIY, khususnya Atlet Polo Air Putri. Tentunya program latihan olahraga tersebut bisa dijalankan mandiri selama wabah COVID-19 ini yang mengharuskan *stay at home* dan *work from home* (WFH). Oleh karena itu, penelitian ini akan mengembangkan program latihan olahraga yang praktis dan benar untuk Atlet Polo Air Putri yang bertujuan meningkatkan motivasi berprestasi dengan menggunakan metode penelitian R & D. Metode penelitian R&D adalah suatu proses penelitian dengan langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan (Sukmadinata, 2007). Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan program latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi.

Atlet Polo Air Putri DIY selama wabah COVID-19 dan menguji kelayakan program latihan untuk meningkatkan motivasi berprestasi selama wabah COVID-19. Prosedur ini merupakan sebuah proses penelitian yang lengkap dengan upaya pengembangan dan validasi produk oleh para ahli agar dapat digunakan secara mandiri dan dapat dijadikan acuan secara umum bagi para atlet Polo Air

Kata Kunci: *model program latihan, atlet polo air, Motivasi berprestasi, Covid -19*