Jurnal Kesehatan dan Olahraga
Diterbitkan Oleh:
Prodi Ilmu Keolahragaan
FIK-UNIMED
ISSN 2599-0128

PERJALANAN MERAIH DUA MEDALI EMAS CABANG OLAHRAGA SQUASH PADA PON XXI/2024 ACEH-SUMUT

Oleh

Fadillah Aulia Putri[1], Fajar Apollo Sinaga[2], Mesnan[3], Puji Ratno[4], Zulaini[5], Novita[6]

[1,2,3,4,5]Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ilmu Keolahragaan, [6]Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Medan

Email: *putrifadillahaulia@gmail.com[1], fajarapollosinaga@gmail.com[2], mesnanmed@gmail.com[3], pujiratno@yahoo.com[4], zulaini@unimed.ac.id[5], noviade@unimed.ac.id[6]*

Abstrak

Pekan Olahraga Nasional (PON) telah berlangsung 21 kali dan terakhir dilaksanaan di provinsi Aceh-Sumut 2024. Pada PON ke-21 Sumatera Utara meraih posisi ke-4, cabor squash merupakan salah satu cabor yang dipertandingkan dengan mempertandingkan 8 nomor putera dan puteri. Tim squash Sumatera Utara menyumbangkan 2 medali emas, 1 perunggu dan prestasi ini memenuhi target. Dua medali emas ini disumbangkan oleh peneliti dari nomor beregu campuran dan ganda campuran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana proses perjalanan dalam meraih dua medali emas cabor squash pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut. Subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, teknik analisis data dalam penelitian ini melalui catatan harian, dokumentasi pribadi dan penarikan kesimpulan. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menyatakan bahwa 1) atlet harus harus totalitas dalam melakukan persiapan seperti: jauh dari kedua orangtua, tidak bisa berkumpul dengan teman-teman kuliah dan terlamat menyelesaikan perkuliahan, 2) peran pelatih, sangatlah penting dalam menunjang keberhasilan seorang atlet, yang merancang program latihan, *try out*, membangun komunikasi yang baik, dan juga sebagai motivator, 3) program pelatihan, menentukan tempat latihan, level pelatih dan *sparring partner,* 4) faktor pendukung, pembinaan olahraga prestasi tidak dapat berjalan dengan sendiri, banyak pihak yang terkait seperti KONI Sumut, FIK Unimed, Jurusan IKOR FIK UNIMED, Pengprov Squash Sumut, orangtua dan teman-teman latihan.

Kata kunci: Atlet, Pelatih, Program Pelatihan, Faktor Pendukung Prestasi.

A. PENDAHULUAN

Olahraga di Indonesia telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat, baik sebagai sarana rekreasi maupun sebagai ajang untuk mengukir prestasi di tingkat nasional dan internasional. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap perkembangan olahraga semakin meningkat, terutama dalam hal pembinaan atlet muda berbakat yang berpotensi membawa nama baik bagi daerah maupun negara. Salah satu ajang olahraga paling bergengsi di Indonesia adalah Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diadakan setiap empat tahun sekali dan menjadi momentum bagi atlet-atlet daerah untuk bersaing meraih prestasi terbaik.

Pada PON XXI yang diadakan pada tahun 2024 Aceh dan Sumatera Utara (Sumut) dengan mempertandingkan 57 (lima puluh tujuh) cabang olahraga (cabor) dengan pembagian pertandingan 25 cabor di wilayah Aceh dan 34 cabor di wilayah Sumut. Ada 2 (dua) cabor yang dipertandingkan di wilayah Aceh yakni berkuda nomor berkuda pacuan di Aceh dan nomor equistrian di Sumut dan cabor sepak bola dengan nomor pertandingan sepak bola putera di Aceh dan sepak bola puteri di Sumut. Squash salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut dan dipertandingkan di wilayah Sumut dengan mempertandingkan 8 (delapan) nomor yakni : 1). Tunggal putera, 2). Tunggal puteri, 3). Ganda putera, 4). Ganda puteri, 5). Ganda campuran, 6). Beregu putera, 7). Beregu puteri dan 8) Beregu campuran.

Cabang olahraga squash mungkin belum begitu dikenal luas di Indonesia dibandingkan olahraga seperti sepak bola atau *badminton*, dikarenakan promosi sarana dan prasarana serta pertandingan squash di Indonesia sangat terbatas sekali. Sehingga cabor squash belum menjadi cabor yang tetap dipertandingkan pada ajang PON. Hal ini terbukti pada PON XX/2021 di Papua cabor squash tidak dipertandingkan. Namun dengan seiringnya waktu dan komitmen dari kalangan pecinta squash, cabor ini terus berkembang dan menjadi salah satu cabang olahraga yang memiliki potensi besar.

Sebagai tuan rumah tentunya Sumut harus mempersiapkan atlet-atlet yang handal untuk memperkuat kontingen Sumut pada PON XXI/2024. Dalam pembinaan olahraga prestasi di provinsi, lembaga atau organisasi yang bertanggung jawab adalah Komite Olahraga Nasioanl Indonesia (KONI) provinsi Sumatera Utara. Program KONI Sumut dalam mempersiapkan atlet-atlet andalannya adalah melakukan Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) secara kontinyu pasca PON XX/2021 di Papua, selain itu KONI Sumut juga mengaktifkan kembali organisasi-organisasi pengurus provinsi cabor-cabor yang telah lama sudah tidak aktif diantaranya kepengurusan provinsi (pengprov) squash Sumut. Pengrpov squash Sumut telah lama tidak aktif sejak tahun 2012.

Pada tahun 2022 pengprov squash Sumut resmi terbentuk kembali dan dilantik oleh ketua umum PB. PSI Ibu Prof. Dr. Hj. Sylviana Murni, S.H., M.Si di Medan *Club*. Selanjutnya pengprov squash Sumut melakukan percepatan dalam pembinaan persiapan atlet-atlet squash Sumut. Tentunya tidak mudah dalam melakukan pembinaan dalam jangka waktu yang singkat banyak kendala yang dihadapi diantaranya 1). Lapangan squash yang hanya ada 1 (satu) yakni di Club House Cemara Hijau tetapi tidak bisa langsung digunakan karena harus diperbaiki

dahulu, sehingga calon-calon atlet harus berlatih di ruangan Stadion Atletik Unimed, 2). Peralatan latihan berupa raket, bola, dikarenakan cabor squash tidak banyak peminatnya sehingga tidak ada toko-toko olahraga yang menyediakan peralatan squash sehingga harus dibeli atau dipesan dari pulau Jawa, 3). Perekrutan atlet, dengan singkatnya waktu menuju PON XXI/2024 Aceh-Sumut maka perekrutan calon-calon atlet diambil dari mahasiswa olahraga dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan (Unimed) yang sudah mempunyai *basic* fisik yang baik dan koordinasi gerak yang hampir menyerupai permainan squash, seperti dari cabor *badminton*. Cabor squash merupakan cabor yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan fisik, kecepatan, ketangkasan, serta strategi yang baik, sehingga olahraga ini menjadi sangat menantang dan membutuhkan pembinaan yang serius.

Pada perekrutan atlet, disinilah peneliti mulai mengenal cabor squash tepatnya pada bulan Juli tahun 2021. Peneliti mengenal cabor squash pada usia 19 tahun, tentunya hal ini merupakan usia yang terlambat untuk memulai olahraga prestasi dan bertentangan dengan konsep *Long Term Athelete Development* (LTAD), yakni "Berbeda dengan siswa yang tidak menerapkan model LTAD karena tidak ada tahap fundamental, tetapi hanya melompat ke tingkat yang lebih tinggi, sehingga siswa akan mengalami beberapa kesulitan dalam belajar (Banack, H. R., Bloom, G. A., & Falcão, W. R., 2012)". Dari kutipan diatas dapat diartikan bahwa peneliti dalam mengenal dan berlatih squash tidak melalui tahapan yang seharusnya sehingga tidak memiliki fundamental yang kuat dasar-dasar atau *basic* squash sehingga tahapan yang dilakukan peneliti dalam latihan squash banyak yang terlewatkan.

Dengan kondisi dan situasi ini tentunya bukan hal yang mudah untuk dilalui dan dilakukan oleh peneliti agar bisa tampil dengan maksimal pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut. Banyak faktor yang mendukung untuk pencapaian prestasi olahraga diantaranya : program latihan, *try-in, try out*, sarana prasarana, komitmen, tanggung jawab, motivasi, *mentality*, serta faktor eksternal lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendokumentasikan dan menganalisis langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti dalam persiapan menuju PON XXI/2024 Aceh-Sumut di mana peneliti berhasil meraih dua medali emas.

B. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode autoetnografi dengan studi naratif. Dijelaskan lebih lanjut bahwa dalam pendekatan kualitatif terdapat lima pendekatan dalam eksekusinya. Salah satu nya adalah pendekatan riset naratif, riset naratif merupakan pendekatan kualitatif

yang berfokus pada narasi, cerita juga deskripsi terhadap peristiwa-peristiwa yang mencakup cerita hidup dari seorang individu atau singkatnya disebut dengan pengalaman. Pendekatan ini biasanya mencakup biografi (sebuah narasi mengenai pengalaman dari seseorang), auto-etnografi atau auto-biografi (pengalaman yang dituangkan dan diceritakan kembali oleh subjek yang menjadi peneliti).

Dalam penggunaan metode autoetnografi, teknik pengumpulan data lebih difokuskan dengan ingatan dari penulis dan beberapa dokumentasi juga catatan kecil yang dulunya ditulis yang berguna untuk menyegarkan kembali ingatan peneliti. Selain itu, terdapat beberapa teknik pengumpulan data yang dapat mendukung hasil dari penelitian dengan menggunakan metode autoetnografi ini. Berikut akan dijelaskan mengenai teknik pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut :

1) Catatan harian, peneliti menulis catatan harian yang mencakup program latihan, *training camp, try-in, try-out* dan juga meliputi sisi psikologis peneliti serta dukungan, motivasi sehari-hari terkait perjalanan menuju PON XXI/2024 pada cabor squash.

2) Dokumen pribadi, peneliti mengumpulkan dan memeriksa *item* seperti foto, video, buku harian, email, akun media sosial dan dokumen pribadi lainnya untuk mendapatkan wawasan tentang pengalaman.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil

a. Tes Fisik Juni dan Desember 2023

Dalam pemusatan latihan daerah dibutuhkan data tes fisik hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal atlet, tes ini juga bagian dari syarat bagi calon atlet Pelatda PON selain itu juga hasil tes fisik tersebut sebagai pedoman bagi pelatih untuk membuat program latihan. Berikut adalah hasil data tes fisik sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Tes Fisik Bulan Juni dan Desember 2023

No	Item Tes	Hasil Tes		Keterangan Hasil
		Nilai Juni 2023	Nilai Desember 2023	
1	Kelentukan (V-Sit & Reach)	5 (SB)	5 (SB)	Tetap
2	Balance (Kanan-Kiri)	Kanan : 5 (SB)	Kanan : 5 (SB)	Tetap
		Kiri : 5 (SB)	Kiri : 5 (SB)	Tetap

 ISSN 2599-0128

3	Daya Tahan Otot Perut (Sit Up)	2 (K)	2 (K)	Tetap
4	Kekuatan Otot Lengan (Grip Strengt Kanan-Kiri)	Kanan : 3 (S)	Kanan : 4 (B)	Meningkat
		Kiri : 4 (B)	Kiri : 3 (S)	Menurun
5	Daya Tahan Otot Lengan (Push Up)	2 (K)	3 (S)	Meningkat
6	Daya Ledak Otot Tungkai (Triple Jump Kanan-Kiri)	Kanan : 4 (B)	Kanan : 4 (B)	Tetap
		Kiri : 4 (B)	Kiri : 4 (B)	Tetap
7	Daya Tahan Otot Tungkai (Duduk Pada Tembok)	5 (SB)	5 (SB	Tetap
8	Kecepatan (Sprint 20m)	5 (SB)	5 (SB)	Tetap
9	Daya Tahan Anaerobik (300 M)	3 (S)	4 (B)	Meningkat
10	Core Stability (12 Level)	5 (SB)	5 (SB)	Tetap
11	Daya Tahan Aerobik (Bleep Test)	4 (B)	4 (B)	Tetap
12	Kelincahan (Shuttle Run)	5 (SB)	5 (SB)	Tetap
13	Reaksi	WBR Visual : 5 (SB)	WBR Visual : 5 (SB)	Tetap
		WBR Audio : 5 (SB)	WBR Audio : 5 (SB)	Tetap

b. Pra PON 2023

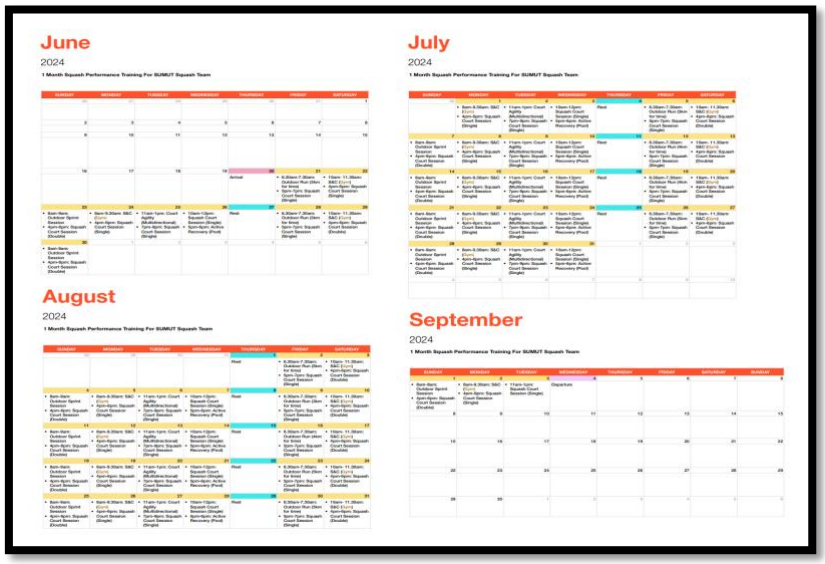
Pada tahun 2023 peneliti mengikuti pertandingan Babak Pra PON sebagai ajang uji coba. Dibawah ini dokumentasi hasil try out di Babak Pra PON Squash.

Gambar 3 Foto bersama menerima medali dan sertifikat juara 2 babak Pra PON Squash Tahun 2023

 ISSN 2599-0128

c. PON XXI/2024 Aceh-Sumut

Mendekati pelaksanaan PON XXI/2024 peneliti menjalani program *training camp* selama 76 hari di Negeri Sembilan – Malaysia. Adapun program latihan yang dilakukan selama di Negeri Sembilan sebagai berikut :



Gambar 4. Program Latihan Selama *Training Camp di Negeri Sembilan Malaysia*

Setelah melakukan persiapan yang matang, peneliti siap untuk bertanding pada PON XXI/2024, Aceh-Sumut. Bertanding didaerah sendiri tentunya menambah semangat bertanding, pada PON XXI/2024, Aceh-Sumut peneliti akan mengikuti 2 (dua) nomor yakni nomor beregu campuran dan nomor ganda campuran. Hasil pertandingan dari nomor yang diikuti berhasil meraih 2 (dua) medali emas.

Gambar 5. Foto Meraih Medali Emas Nomor Beregu Campuran

Gambar 6. Foto Meraih Medali Emas Nomor Ganda Campura

2. Pembahasan

a. Tes Fisik Juni dan Desember 2023

Menurut Bompa (1999) "Pengukuran dalam tes fisik sangat penting untuk mengevaluasi kapasitas tubuh seseorang dalam menghadapi aktivitas tertentu dan sebagai alat dalam pengembangan program pelatihan. Dari keseluruhan item tes fisik yang dilakukan peneliti total nilai 4,37 kategori baik, artinya terjadi peningkatan kondisi fisik peneliti dari tes sebelumnya dengan nilai 4,22 poin menjadi 4,37. Walaupun ada peningkatan tetapi masih ada aspek kondisi fisik yang masih perlu ditingkatkan agar untuk mendukung performa pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut nantinya. Dari data tes fisik diatas sesuai dengan "Principles and Practice of Resistance Training" oleh Michael H. Stone dan Meg R. Stone yang menyatakan "bahwa dibutuhkan pengujian atau tes fisik bagi atlet untuk melihat kemampuan dasar seorang atlet yang dijadikan pedoman untuk pembuatan program latihan serta tes fisik juga sebagai alat untuk melihat peningkatan hasil latihan". Setelah melakukan tes fisik sebagai parameter untuk melihat kemajuan program latihan pelatda.

b. Pra PON 2023

Dalam pembinaan cabang olahraga, untuk mengetahui peningkatan kemampuan atlet selain tes fisik atlet juga dibutuhkan untuk mengikuti kompetisi-kompetisi yang bertujuan untuk menambah pengalaman dan mental bertanding. Menurut Arikunto (2013), "Try out adalah langkah awal dalam proses evaluasi untuk menguji kelayakan sebuah instrumen, sehingga hasilnya dapat memberikan masukan untuk perbaikan sebelum digunakan secara luas." Pada tahun 2023 peneliti mengikuti babak Pra PON squash di Jakarta, adapun nomor

yang diikuti nomor beregu campuran dan ganda campuran. Hasil try out ini berhasil merebut 2 medali perak yakni di beregu campuran kalah dari Aceh 1-2.

Dari hasil babak Pra PON tentunya peneliti harus terus berbenah meningkatkan kemampuan baik dari segi teknik, fisik dan strategi. Karena Pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut kami mempunyai target merebut medali emas di nomor beregu campuran dan ganda campuran.

c. PON XXI/2024 Aceh-Sumut

Squash merupakan salah satu cabor yang dipertandingkan pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut yang dilaksanakan pada tanggal 11–19 September 2024 di lapangan squash Dispora-SU (bekas lapangan tembak). Sebelum pelaksanaan PON XXI/2024 peneliti rutin melaksanakan latihan sesuai dengan program latihan yang diberikan, menurut Zatsiorsky (2006) Latihan yang efektif hanya dapat dicapai jika mereka berfokus pada tujuan dan kebutuhan spesifik dari olahraga atau kompetisi yang akan dihadapi.

Cabor squash mempertandingkan 8 nomor, yakni : 1. Tunggal putera, 2. Tunggal puteri, 3. Ganda putera, 4. Ganda puteri, 5. Ganda campuran, 6. Beregu putera, 7. Beregu puteri dan 8. Beregu campuran. Dengan memperebutkan 8 emas, 8 perak, 16 perunggu. Penelii mengikuti 2 nomor pertandingan yakni: nomor beregu campuran dan ganda campuran..

Laga pertama yang peneliti jalani adalah kategori beregu campuran. Lawan-lawan yang memiliki kemampuan teknis sangat baik, namun peneliti merasa sudah cukup siap untuk menghadapi mereka. Pada babak pertama hingga babak final, peneliti mengaplikasikan strategi yang telah dilatih sebelumnya. Salah satu kunci keberhasilan peneliti dalam kategori ini adalah kematangan dalam membaca permainan lawan. Peneliti mampu mengantisipasi gerakan-gerakan lawan dan mengatur ritme permainan sesuai dengan keinginan peneliti. Setiap pertandingan terasa sangat menegangkan. Meskipun demikian, peneliti tetap menjaga konsentrasi dan memanfaatkan setiap momen dengan sebaik-baiknya. Di final, peneliti berhasil mengalahkan lawan yang cukup berat, dan dengan kemenangan tersebut, peneliti berhasil meraih medali emas pertama.

Namun, perjalanan peneliti tidak berhenti di kategori beregu campuran, peneliti juga ikut berkompetisi di kategori ganda campuran bersama rekan setim peneliti. Persiapan di kategori ganda campuran sangat berbeda dengan beregu campuran, dimana peneliti harus bekerja sama dengan sangat baik untuk menyusun strategi dan saling mendukung di dalam lapangan. Kerjasama tim yang solid dan komunikasi yang baik menjadi kunci utama keberhasilan. Setelah melewati berbagai tantangan dan pertandingan sengit, peneliti dan rekan berhasil

meraih medali emas kedua di kategori ganda campuran, yang menjadi pencapaian luar biasa bagi peneliti.

Kompetisi PON XXI/2024 Aceh-Sumut menjadi puncak perjalanan dengan keberhasilan meraih dua medali emas. Kemenangan ini diperoleh melalui persiapan matang, evaluasi hasil turnamen sebelumnya, serta fokus pada pengembangan mental dan strategi permainan, dukungan keluarga dan tim menjadi motivasi besar yang mendorong peneliti untuk memberikan performa terbaik.

d. Faktor Pendukung Prestasi

Menurut Syafruddin (2012:4) pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Pembinaan olahraga tidak dapat berdiri sendiri, banyak pihak yang terkait didalamnya seperti peranan orangtua. Peranan orang tua dalam hal ini memberikan dukungan kepada peneliti dalam segala hal dan juga sebagai motivator terbesar dalam pencapaian prestasi ini. Selanjutnya peran pelatih menurut Brooks dan Fahey (1984) mengemukakan bahwa "pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih. Banyak cara pendekatan dilakukan pelatih dalam merealisasikan program yang telah disusun, antara lain yaitu melalui gaya *(style)* yang merupakan cara kerja yang biasa dilakukan sebagai kekhasan dari seseorang". Pada saat latihan peneliti dilatih oleh beberapa pelatih yang karakternya berbeda-beda. Dengan perbedaan ini menambah pengetahuan terhadap karakter pelatih, model/cara melatih. Tentunya tujuan dari semua pelatih adalah ingin membuat atlet yang dilatihnya menjadi juara dan memenuhi target pada PON XXI/2024, Aceh-Sumut dengan cara yang berbeda-beda. Pelatih memberikan dukungan dengan cara meningkatkan kemampuan baik dari sisi teknik, fisik dan mental melalui program-program latihan yang sudah tersusun sesuai dengan tujuan utamanya merebut medali Emas di PON XXI/2024 Aceh-Sumut. Peranan KONI Sumut terhadap peneliti sangatlah besar, dari awal pelatda KONI Sumut mendukung penuh program-program yang telah ditetapkan.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan eksplorasi proses perjalanan dalam meraih dua medali emas pada cabang olahraga squash di PON XXI/2024 Aceh-Sumut dapat mencakup beberapa poin utama yang mencerminkan dedikasi, strategi, dan pengembangan kemampuan atlet, yaitu:

1. Pentingnya perencanaan strategis dan persiapan

2. Pengembangan keterampilan teknis dan taktis
3. Faktor kebugaran dan tes fisik
4. Mentalitas juara
5. Dukungan ekosistem olahraga
6. Kolaborasi dan sinergi tim

Keberhasilan meraih dua medali emas squash di PON XXI mencerminkan bahwa kesuksesan tidak hanya bergantung pada kemampuan individu atlet, tetapi juga pada proses perjalanan yang terencana, berkelanjutan, dan didukung oleh berbagai elemen, termasuk pengembangan fisik, teknis, mental, serta dukungan tim. Prestasi ini juga menunjukkan bahwa dedikasi, kerja keras, dan manajemen yang baik dapat membawa hasil luar biasa, menginspirasi generasi muda untuk terus berprestasi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2013). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi). Jakarta: Bumi Aksara.

Banack, H. R., Sabiston, C. M., & Bloom, G. A. (2015). The Influence of Long-Term Athlete Development on Coaches' Perceptions of Athletes in Youth Sport. SAGE Open, 5(3), 1-9. https://doi.org/10.1177/2158244015595269

Bompa, T. O. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

Brooks, G. A., & Fahey, T. D. (1984). Exercise Physiology: Human Bioenergetics and Its Applications. New York: John Wiley & Sons

Stone, M. H., Stone, M. E., & Sands, W. A. (2007). Principles and Practice of Resistance Training. Champaign, IL: Human Kinetics.

Syafruddin, A. (2012). Pembinaan olahraga prestasi: Teori dan aplikasi. Jakarta: Penerbit Olahraga.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics.