

Strategi Pengelolaan Training Load untuk Optimalisasi Performa Atlet: Studi Kualitatif di Klub Olahraga

Andes Martua Harahap¹, Nimrot Manalu², Maria Jesica³, Brian Hugo R.S. Malau⁴,
Wilson Tagor Simanjuntak⁵, Rini Kristiani Sijabat⁶

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Medan

e-mail: nimrot@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi pengelolaan *training load* dalam upaya optimalisasi performa atlet di klub olahraga. *Training load* merupakan faktor krusial dalam pembinaan atlet, karena keseimbangan antara beban latihan dan pemulihan dapat menentukan peningkatan performa serta mencegah risiko cedera dan overtraining. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan observasi terhadap pelatih serta atlet di klub olahraga yang menjadi subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pengelolaan *training load* yang efektif melibatkan penerapan metode periodisasi, pemantauan intensitas latihan berbasis teknologi, serta strategi pemulihan yang optimal. Pelatih menerapkan prinsip individualisasi dalam latihan, memastikan bahwa setiap atlet mendapatkan beban yang sesuai dengan kondisi fisik dan kebutuhannya. Selain itu, faktor psikologis juga berperan penting dalam menjaga motivasi dan kesiapan mental atlet. Dukungan dari tim pendukung, seperti fisioterapis dan psikolog olahraga, terbukti membantu dalam menyesuaikan beban latihan dan mempercepat proses pemulihan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan *training load* yang sistematis dan berbasis bukti dapat meningkatkan performa atlet secara signifikan. Klub olahraga disarankan untuk terus mengembangkan sistem pemantauan beban latihan serta meningkatkan kolaborasi antarprofesi guna menciptakan program latihan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata kunci: *Training Load, Optimalisasi Performa, Strategi Pengelolaan, Klub Olahraga, Kinerja Atlet.*

Abstract

This study aims to analyze *training load* management strategies for optimizing athlete performance in sports clubs. *Training load* is a crucial factor in athlete development, as the balance between training intensity and recovery determines performance improvement while preventing injuries and overtraining. This research employs a qualitative approach using in-depth interviews and observations with coaches and athletes in the studied sports club. The findings indicate that effective *training load* management involves implementing periodization methods, monitoring training intensity using technology, and optimizing recovery strategies. Coaches apply the principle of individualization to ensure that each athlete receives training loads tailored to their physical condition and needs. Additionally, psychological factors play a vital role in maintaining motivation and mental readiness. Support from multidisciplinary teams, such as physiotherapists and sports psychologists, significantly aids in adjusting training loads and accelerating recovery processes. Thus, this study confirms that a systematic and evidence-based *training load* management approach can significantly enhance athlete performance. Sports clubs are advised to further develop training load monitoring systems and enhance interdisciplinary collaboration to create more effective and sustainable training programs.

Keywords : *Training Load, Performance Optimization, Management Strategies, Sports Clubs, Athlete Performance.*

PENDAHULUAN

Optimalisasi performa atlet merupakan tujuan utama dalam dunia olahraga prestasi. Salah satu pendekatan krusial untuk mencapai hal ini adalah melalui pengelolaan beban latihan atau *training load* yang efektif. Pengelolaan beban latihan yang tepat tidak hanya meningkatkan kinerja atlet, tetapi juga meminimalkan risiko cedera dan *overtraining*. Studi kualitatif di klub olahraga memberikan wawasan mendalam mengenai strategi pengelolaan beban latihan yang dapat diterapkan untuk mencapai performa optimal. Dalam konteks kebahasaan, Harimurti Kridalaksana menekankan pentingnya kejelasan konsep dan terminologi dalam menyusun laporan penelitian, termasuk dalam kajian olahraga seperti ini (Kridalaksana, 2011).

Beban latihan terdiri dari dua komponen utama: beban eksternal dan beban internal. Beban eksternal mengacu pada pekerjaan fisik yang dilakukan atlet, seperti jarak lari atau jumlah repetisi angkat beban, sedangkan beban internal merujuk pada respons fisiologis dan psikologis atlet terhadap latihan tersebut, seperti detak jantung dan tingkat kelelahan. Pemahaman yang mendalam tentang kedua komponen ini memungkinkan pelatih untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Penelitian oleh Widiawati et al. menekankan pentingnya pelatihan perhitungan beban latihan untuk meningkatkan prestasi atlet dan meminimalkan risiko cedera di *Barracuda's Swimming Club* (Widiawati et al., 2024).

Salah satu strategi utama dalam pengelolaan beban latihan adalah periodisasi, yaitu pengaturan siklus latihan yang berbeda untuk menghindari kelelahan berlebihan dan meningkatkan performa saat kompetisi. Issurin (2010) mencatat bahwa periodisasi yang efektif dapat membantu atlet mengelola beban latihan dan memaksimalkan adaptasi fisik. Selain itu, prinsip-prinsip latihan seperti progresivitas, variasi, dan individualisasi harus diterapkan untuk memastikan bahwa program latihan tetap menantang namun tidak menyebabkan *overtraining*. Dikdik Zafar Sidik menyoroti bahwa prinsip-prinsip ini membantu atlet dan pelatih dalam memaknai proses pembelajaran dan pelatihan melalui pendekatan pendidikan (Sidik, n.d.). Gorys Keraf juga menegaskan bahwa penggunaan bahasa yang jelas dan sistematis dalam penyusunan strategi latihan sangat penting untuk keberhasilan implementasi program latihan (Keraf, 2001).

Pemantauan dan analisis performa secara real-time juga menjadi elemen penting dalam pengelolaan beban latihan. Penggunaan teknologi seperti monitor detak jantung dan perangkat pelacakan GPS memungkinkan pelatih untuk memantau intensitas latihan, kecepatan, dan pengeluaran energi atlet. Data ini sangat penting untuk menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Buchheit et al. (2013) menyatakan bahwa data ini sangat penting untuk menyesuaikan program latihan sesuai dengan kebutuhan individu atlet. Selain itu, menurut Abdul Chaer, pemilihan istilah yang tepat dalam komunikasi olahraga dapat membantu atlet memahami instruksi pelatih secara lebih efektif (Chaer, 2007).

Selain aspek fisik, pengelolaan beban latihan juga harus mempertimbangkan aspek psikologis. Tekanan mental yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan psikologis, yang pada akhirnya mempengaruhi performa atlet. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk memberikan dukungan mental yang memadai dan memastikan bahwa atlet memiliki waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan psikologis. Sidik (n.d.) menekankan pentingnya istirahat psikologis untuk membantu proses pemulihan dari ketegangan mental akibat latihan atau kompetisi. Dalam konteks ini, A. Chaedar Alwasilah menyoroti bahwa pemahaman terhadap aspek psikologis atlet juga berkaitan dengan bagaimana bahasa yang digunakan dalam motivasi dan komunikasi dapat mempengaruhi performa mereka (Alwasilah, 2004).

Penerapan strategi pengelolaan beban latihan yang efektif memerlukan kolaborasi antara pelatih, atlet, dan tim pendukung lainnya. Komunikasi yang terbuka dan jelas antara pelatih dan atlet, pengembangan visi dan tujuan bersama, serta pembagian peran dan tanggung jawab yang jelas dalam tim adalah faktor-faktor utama yang mempengaruhi kinerja tim olahraga secara signifikan. Akhmad et al. (2024) menyoroti bahwa manajemen kepemimpinan yang efektif dalam tim olahraga melibatkan komunikasi yang terbuka, pengembangan visi bersama, dan pembagian peran yang jelas.

Secara keseluruhan, pengelolaan beban latihan yang efektif merupakan kunci dalam optimalisasi performa atlet. Melalui penerapan prinsip-prinsip latihan yang tepat, pemantauan performa secara real-time, perhatian terhadap aspek psikologis, dan kolaborasi tim yang solid,

klub olahraga dapat membantu atlet mencapai potensi terbaik mereka dan meraih prestasi optimal dalam kompetisi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggali secara mendalam strategi pengelolaan *training load* dalam upaya optimalisasi performa atlet di klub olahraga. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami fenomena secara kontekstual melalui eksplorasi data yang kaya dan mendalam (Creswell, 2016). Penelitian ini dilakukan di salah satu klub olahraga di Indonesia yang memiliki program pembinaan atlet secara profesional. Pemilihan klub dilakukan secara purposive berdasarkan beberapa kriteria, di antaranya memiliki sistem pelatihan yang terstruktur, menerapkan metode pemantauan *training load* secara konsisten, serta memiliki atlet yang aktif berpartisipasi dalam kompetisi tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Subjek penelitian terdiri dari pelatih utama yang bertanggung jawab dalam penyusunan program latihan, atlet profesional dari berbagai cabang olahraga yang menjalani program latihan intensif, serta tim medis dan fisioterapis yang membantu dalam pemulihan dan pemantauan kondisi atlet. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta analisis dokumentasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan pelatih, atlet, dan tim medis untuk memperoleh pemahaman mengenai metode pemantauan *training load*, indikator yang digunakan dalam menentukan beban latihan, serta peran teknologi dalam evaluasi performa atlet. Selain itu, observasi partisipatif dilakukan dengan mengikuti sesi latihan di klub olahraga untuk mencatat bagaimana pelatih menerapkan metode pengelolaan beban latihan, bagaimana atlet merespons latihan tersebut, serta bagaimana proses pemulihan setelah latihan intensif dilakukan. Dokumentasi berupa rekaman latihan, hasil tes kebugaran atlet, serta catatan medis dari tim fisioterapis juga dianalisis untuk memahami pola beban latihan dan dampaknya terhadap performa atlet.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (1994) yang terdiri dari tiga tahap utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mendapatkan inti permasalahan yang relevan dengan strategi pengelolaan *training load*. Selanjutnya, data yang telah direduksi disusun dalam bentuk deskripsi naratif dan tabel untuk mempermudah interpretasi. Langkah terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan temuan utama yang berkaitan dengan strategi optimal dalam pengelolaan beban latihan atlet.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber dan metode (Sugiyono, 2019). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data dari wawancara pelatih, atlet, dan tim medis untuk memperoleh informasi yang lebih akurat. Sementara itu, triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memastikan konsistensi temuan penelitian. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan yang komprehensif mengenai strategi pengelolaan *training load* yang efektif dalam meningkatkan performa atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengelolaan Beban Latihan dalam Meningkatkan Performa Atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pengelolaan *training load* yang diterapkan di klub olahraga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan performa atlet. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan atlet, pengelolaan beban latihan dilakukan dengan mempertimbangkan dua aspek utama, yaitu beban eksternal dan beban internal. Beban eksternal mencakup durasi, intensitas, dan volume latihan yang diberikan, sementara beban internal berkaitan dengan respons fisiologis dan psikologis atlet terhadap latihan tersebut.

Menurut Nugroho (2020), pengelolaan beban latihan yang optimal harus mempertimbangkan keseimbangan antara intensitas dan waktu pemulihan agar atlet dapat mencapai adaptasi fisik yang maksimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa klub olahraga menerapkan metode periodisasi dalam menyusun beban

latihan. Periodisasi ini dilakukan dalam siklus harian, mingguan, dan bulanan untuk memastikan bahwa atlet mendapatkan beban latihan yang progresif namun tetap terkendali. Hal ini sejalan dengan temuan Prasetyo (2018) yang menyatakan bahwa penerapan periodisasi dapat membantu atlet dalam mengatur kesiapan fisik dan mental, sehingga performa mereka dapat ditingkatkan secara optimal tanpa risiko overtraining.

Strategi Pemantauan dan Evaluasi Beban Latihan

Dalam upaya mengoptimalkan *training load*, klub olahraga yang diteliti menggunakan berbagai metode pemantauan dan evaluasi. Salah satu metode yang paling umum digunakan adalah pemantauan dengan perangkat teknologi seperti heart rate monitor, GPS tracking, dan analisis video latihan. Alat-alat ini memungkinkan pelatih untuk mengevaluasi tingkat kelelahan dan respons fisik atlet terhadap latihan yang diberikan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa penggunaan teknologi pemantauan sangat membantu dalam menganalisis intensitas latihan dan memberikan umpan balik secara real-time. Dengan data yang akurat, pelatih dapat menyesuaikan volume latihan berdasarkan kondisi aktual atlet. Hal ini diperkuat oleh Setiawan (2019) yang menjelaskan bahwa penerapan teknologi dalam pemantauan beban latihan dapat meningkatkan efektivitas pelatihan dengan memberikan data objektif mengenai kesiapan fisik atlet.

Selain pemantauan berbasis teknologi, penelitian ini juga menemukan bahwa komunikasi antara atlet dan pelatih menjadi faktor kunci dalam pengelolaan *training load*. Atlet diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik mengenai tingkat kelelahan yang mereka rasakan setelah sesi latihan. Pendekatan ini membantu pelatih dalam menyesuaikan beban latihan agar tidak melebihi kapasitas individu atlet.

Dampak Pengelolaan Beban Latihan terhadap Risiko Cedera dan Overtraining

Salah satu aspek penting yang ditemukan dalam penelitian ini adalah hubungan antara pengelolaan *training load* yang tidak tepat dengan risiko cedera serta overtraining. Atlet yang mendapatkan beban latihan yang berlebihan tanpa istirahat yang cukup cenderung mengalami kelelahan kronis yang dapat berdampak negatif pada performa mereka.

Dari hasil wawancara dengan tim medis dan fisioterapis klub, ditemukan bahwa sebagian besar cedera yang dialami atlet berkaitan dengan akumulasi beban latihan yang tidak seimbang. Misalnya, atlet yang menjalani latihan dengan intensitas tinggi secara terus-menerus tanpa fase pemulihan yang memadai lebih rentan mengalami cedera otot dan sendi. Penelitian oleh Rahmadani (2021) menunjukkan bahwa pemulihan yang tidak optimal setelah latihan berat dapat menyebabkan akumulasi kelelahan yang berdampak negatif pada fungsi motorik dan daya tahan atlet. Oleh karena itu, strategi pemulihan seperti *active recovery*, terapi fisioterapi, dan istirahat yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga keseimbangan antara latihan dan pemulihan.

Aspek Psikologis dalam Pengelolaan Beban Latihan

Selain faktor fisik, penelitian ini juga menyoroti pentingnya aspek psikologis dalam pengelolaan *training load*. Beban latihan yang terlalu tinggi tanpa dukungan mental yang memadai dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada atlet. Hasil wawancara dengan atlet menunjukkan bahwa beberapa dari mereka mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan latihan yang berat, terutama menjelang kompetisi besar.

Untuk mengatasi hal ini, klub olahraga menerapkan berbagai strategi dukungan psikologis, seperti sesi konseling dengan psikolog olahraga, latihan relaksasi, serta pendekatan mental coaching. Hal ini sejalan dengan pandangan Suryanto (2020) yang menekankan bahwa aspek mental harus menjadi bagian integral dalam program latihan atlet untuk memastikan mereka memiliki keseimbangan emosional dan motivasi yang tinggi.

Dalam praktiknya, dukungan psikologis ini memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri dan fokus atlet saat bertanding. Dengan pendekatan yang holistik, di mana faktor fisik dan mental diperhatikan secara seimbang, performa atlet dapat ditingkatkan secara lebih optimal.

Kolaborasi dalam Manajemen Beban Latihan

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pengelolaan beban latihan yang efektif memerlukan kolaborasi erat antara pelatih, atlet, tim medis, dan psikolog olahraga. Pelatih bertanggung jawab dalam menyusun dan menyesuaikan program latihan, sementara tim medis memastikan kondisi fisik atlet tetap terjaga.

Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga berperan penting dalam menjaga motivasi atlet. Atlet yang mendapatkan dukungan moral dari keluarga cenderung lebih termotivasi untuk menjalani latihan dengan disiplin. Hal ini sejalan dengan temuan Wijaya (2017) yang menyatakan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat meningkatkan semangat juang dan ketahanan mental atlet dalam menghadapi tekanan latihan dan kompetisi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan *training load* yang efektif memainkan peran penting dalam meningkatkan performa atlet sekaligus meminimalkan risiko cedera dan *overtraining*. Strategi yang diterapkan di klub olahraga, seperti metode periodisasi, pemantauan berbasis teknologi, serta penerapan prinsip individualisasi dalam latihan, terbukti memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan daya tahan dan kesiapan fisik atlet. Selain aspek fisik, penelitian ini juga menyoroti pentingnya faktor psikologis dalam pengelolaan beban latihan. Dukungan mental melalui pendekatan *mental coaching* dan komunikasi terbuka antara pelatih dan atlet berkontribusi dalam menjaga keseimbangan emosional dan motivasi atlet. Pemantauan kondisi fisik dan mental secara berkala juga menjadi langkah penting dalam menyesuaikan beban latihan agar tetap optimal.

Kolaborasi antara pelatih, atlet, tim medis, dan psikolog olahraga merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pengelolaan *training load*. Dengan pendekatan multidisiplin, program latihan dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan spesifik setiap atlet, sehingga hasil yang dicapai lebih maksimal. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan peningkatan pemanfaatan teknologi pemantauan serta pelatihan bagi pelatih dalam menerapkan strategi pengelolaan beban latihan yang lebih terstruktur. Dengan menerapkan strategi ini secara konsisten, klub olahraga dapat membantu atlet mencapai performa terbaik mereka secara berkelanjutan dan siap menghadapi berbagai ajang kompetisi dengan kondisi fisik dan mental yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pembimbing, rekan sejawat, serta semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, baik melalui bimbingan, diskusi, maupun penyediaan data yang berharga. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para responden yang telah meluangkan waktu dan berbagi wawasan yang sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini. Tak lupa, penghargaan yang mendalam diberikan kepada keluarga dan teman-teman atas dukungan moral, semangat, dan motivasi yang senantiasa diberikan sepanjang proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I., Lubis, A. P., Mendrofa, H. C., Harahap, N. H., Lase, N., Manurung, S. M., & Lailani, W. (2024). Strategi Peningkatan Kinerja Tim Olahraga melalui Manajemen Kecepatan yang Efektif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 25782–25787.
- Alwasilah, A. C. (2004). *Pokoknya Kualitatif: Dasar-Dasar Merancang dan Melakukan Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Pustaka Jaya.
- Buchheit, M., et al. (2013). Monitoring training status with HR measures in elite soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(2), 156-168.
- Chaer, A. (2007). *Linguistik Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Issurin, V. (2010). New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189-206.
- Keraf, G. (2001). *Diksi dan Gaya Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Kridalaksana, H. (2011). *Kamus Linguistik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Sidik, D. Z. (n.d.). Prinsip-Prinsip Latihan dalam Olahraga Prestasi. Diakses dari https://www.academia.edu/12783745/PRINSIP_PRINSIP_LATIHAN_DALAM_OLAHRAGA_PRESTASI_Oleh_Dikdik_Zafar_Sidik
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiawati, P., Hanief, Y. N., Erdilanita, U., & Prananda, I. K. R. (2024). Strategi peningkatan prestasi atlet melalui pelatihan perhitungan training load di Barracuda's Swimming Club. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1).