



PERAN PELATIH TERHADAP ATLET PERAIH MEDALI EMAS SEA GAMES KE-32 TAHUN 2023 DI KAMBOJA NOMOR LOMPAT JAUH PUTRI

Barik Abrar, Gigih Siantoro, Oce Wiriawan, Agus Hariyanto

S1 Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
Alamat email : barik.20157@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 01-10-2025; **Direview:** 10-10-2025; **Diterima:** 23-10-2025;
Diterbitkan: 23-10-2025

Abstrak

Tujuan penelitian ini Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk menentukan peran pelatih terhadap atlet peraih medali emas Sea Games Kamboja pada cabang atletik lompat jauh putri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian dilaksanakan di Kota Semarang dan di Surabaya. Dilaksanakan mulai 10 Agustus 2024 hingga 10 Desember 2024. Sumber data dalam penelitian berasal dari data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan/verifikasi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa peran pelatih terhadap atlet peraih medali emas Sea Games Kamboja pada cabang atletik lompat jauh putri meliputi: 1. sebagai manajer yang mampu menguasai, mencatat, dan menyeleksi hal-hal umum yang mendukung performa atlet; 2. sebagai pelaksana latihan yang mampu melaksanakan proses latihan dengan segala macam ketentuan yang berkaitan dengan sikap dan kesinambungan kegiatan latihan; 3. dalam hubungan antara pelatih dan atlet, yang berkaitan dengan pendekatan, komunikasi, keterbukaan, dan bagian-bagian interaksi berbeda antara pelatih dan atlet yang dapat mendukung performa; 4. dalam menemukan dan memecahkan masalah yang belum tentu secara mendalam pada proses latihan, tetapi lebih pada bagian pribadi, lingkungan, dan kehidupan atlet. Dengan kesimpulan ini, dapat ditarik nilai-nilai yang dapat dilaksanakan secara jelas oleh seorang pelatih untuk terlibat dalam proses latihan demi mencapai tujuan prestasi.

Kata Kunci: Peran, Pelatih, atlet, Sea Games, Lompat Jauh, Atletik.

Abstract

This research has the objective The objectives to be achieved in this research are: to determine the role of the coach on the Cambodian Sea Games gold medalist athlete in the women's long jump. this research uses qualitative methods. the research was conducted in Semarang City and in Surabaya. conducted from 10 August 2024 to 10 December 2024. Data sources in the study came from primary data and secondary data. The data collection technique uses data triangulation, namely interviews, observation and documentation). The data analysis technique uses data reduction, data presentation and conclusions/verification. the conclusion of this study is that the role of the coach on the Cambodian Sea Games gold medalist athlete in the women's long jump covers: 1) as a manager who is able to master, record and select the general things that support the athlete's performance; 2) as a training executor who is able to carry out the training process with all kinds of provisions related to the attitude and continuity of training activities; 3) in the relationship between coaches and athletes, which is related to the approach, communication, openness and different parts of the interaction between coaches and athletes that can support performance; 4) in finding and solving problems that are not necessarily in the training process in depth, but rather in the personal, environmental and life parts of the athletes. with these conclusions, values can be drawn that can be clearly carried out by a coach to be involved in the training process to achieve achievement goals.

Keywords: Role, Coach, Athlete, Sea Games, Long Jump, Athletics.

1. PENDAHULUAN

Sea Games kamboja tahun 2023 mencatatkan prestasi medali emas pada nomor lompat jauh putri. Perolehan tersebut ditorehkan oleh atlet asal Indonesia atas nama Maria Natalia Londa. prestasi tersebut menjadi prestasi terbaik yang didapatkan setelah pada *Sea Games* sebelumnya di Vietnam hanya mendapatkan medali perunggu. pada *Sea Games* kamboja maria mendapatkan medali perak pada nomor lompat jangkit putri dan medali emas pada nomor lompat jauh putri. Prestasi tersebut tidak serta merta didapat dengan mudah, bahkan melibatkan berbagai macam aspek didalamnya yang tidak terlepas dari peran seorang pelatih. Dimana pelatih memiliki tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan (Brook dan Fahey, 1984). Dari hal tersebut, pelatih berperan penting terhadap kesuksesan seseorang dan orang yang bertanggung jawab terhadap penurunan prestasi seorang atlet.

Pelaksanaan cabang olahraga atletik dilaksanakan di Morodok Techo National Stadium, Phnom Penh. Southeast Asian Games dapat disingkat dengan *Sea Games* merupakan ajang *multi event* yang diselenggarakan dua tahun sekali. Peserta dalam *multi event* tersebut diikuti oleh 11 negara yang berada dibawah naungan federasi pesta olahraga asia Tenggara (*Southeast Asian games federation*) dengan pengawasan langsung dari komite olimpiade internasional (IOC) serta dewan olimpiade asia (OCA). Ajang *multi event* tersebut pertama kali digaungkan oleh Laung Sukhumnaipradit yang menjabat sebagai Wakil Presiden Komite Olimpiade Thailand, dengan tujuan untuk menggerakkan kerja sama, pemahaman serta hubungan antara negara Kawasan semenanjung Asia Tenggara. *Event* sebesar itu pasti memberikan tekanan yang besar terhadap atlet yang berlaga, terlebih seorang atlet berkompetisi untuk level internasional yang mewakili negara dan mendapatkan perhatian dari komite olimpiade internasional.

Sea Games pertama kali diadakan di Bangkok pada tanggal 12 Desember 1959 dengan 12 cabang olahraga, yang diikuti oleh Thailan, Burma (Myanmar), Vietnam Selatan, Malaysia, Laos Serta Kamboja Dan Singapura. Pada tahun 1975, SEAP Games atau yang sekarang dikenal dengan *Sea Games* mempertimbangkan keikutsertaan filipina dan Indonesia. sehingga pada tahun 1977 kedua negara tersebut secara resmi masuk kedalam SEAP yang diikuti dengan pergantian nama SEAP menjadi SEAGF (*southeast Asian Games Federation*). Berdasarkan piagam dan aturan SEAGF, tuan rumah diharuskan mampu untuk menggelar minimal 22 cabang olahraga yang didalamnya terdiri dari kategori 1 (atletik dan olahraga air), kategori 2 dengan 14 cabang olahraga, dan kategori 3 dengan maksimum 8 cabang olahraga. Hal yang wajib menjadi

dasar olahraga prestasi yaitu setiap cabang olahraga minimal diikuti oleh empat negara untuk bisa dipertandingkan. Tidak lupa juga cabang olahraga yang dipertandingkan di olimpiade dan Asian Games harus mendapatkan prioritas yang lebih.

Cabang olahraga kategori 1, salah satunya yaitu atletik. Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang mendapat julukan sebagai ibu dari segala macam olahraga (*mother of sport*). Julukan tersebut sesuai dengan. Purnomo & Dapan (2011:1) menjelaskan bahwa atletik berasal dari Bahasa Yunani yaitu “Athlon” atau “Athlum” yang memiliki arti “lomba” atau “perlombaan”. Dijelaskan lebih lanjut bahwa atletik merupakan olahraga yang memperlombakan nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Bahagia, 2003:5). Dipertegas oleh Rahim (2011) bahwa atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, hal tersebut dikarenakan semua cabang olahraga menggunakan aktivitas fisik berupa jalan, lari, lempar dan lompat dan dari semua itu merupakan dasar dari cabang olahraga atletik. Dengan begitu atletik merupakan dasar dari segala cabang olahraga yang didalamnya memperlombakan berbagai nomor lomba yaitu nomor jalan, nomor lari, nomor lompat dan nomor lempar. Atletik diindonesia mulai digemari oleh berbagai kalangan Masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dari Sukirno (2012:1) yang mengatakan bahwa cabang olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang istimewa, hal itu karena lebih dari lima puluh juta Masyarakat didunia ikut serta pada kegiatan atletik bahkan lebih dari seratus ribu club atletik yang terlibat dalam aktivitas kompetisi dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Dengan begitu dapat dilihat sekarang ini bahwa banyak *event* kejuaraan yang diselenggarakan dari berbagai. Penyelenggaraan tersebut tidak terlepas dari usaha pemerintah untuk mencapai indoensia emas pada 2045. Dewasa ini, banyak Masyarakat yang melakukan aktivitas jalan, jogging, ataupun lari, yang sering digaungkan dengan aktivitas jumat sehat ataupun aktivitas minggu pagi. Sering dijumpai pada fasilitas umum yang dapat dipergunakan untuk aktivitas, dimulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan sampai yang tua dapat melakukan aktivitas olahraga atletik. Akan tetapi Masyarakat belum begitu menyadari bahwa aktivitas yang dilakukannya termasuk dalam cabang olahraga atletik. Hal hal tersebut itulah yang dapat dikatakan sebagai olahraga rekreasi ataupun olahraga Kesehatan. Ranah dalam olahraga tersebut diatur dalam undang-undang republik Indonesia No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bab 1 pasal 1 yang menyatakan bahwa olahraga dibagi menjadi empat ranah, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga Kesehatan, dan olahraga prestasi.

Olahraga merupakan bagian pokok dari kebutuha sehari-hari dikarenakan dapat meningkatkan kebugaran

yang diperlukan dalam melakukan tugasnya (Suratmin, 2018:23). Rosdiani (2013:62) menjelaskan bahwa olahraga menjadi kegiatan yang terbuka bagi setiap orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan, kesempatan serta tanpa adanya perbedaan hak, status sosial, derajat dimasyarakat yang dapat dilakukan oleh berbagai unsur lapisan Masyarakat. Dengan begitu olahraga merupakan kebutuhan pokok yang diperlukan dalam sehari-hari dan dapat disesuaikan berdasarkan kemampuan seseorang tanpa adanya perbedaan dan dapat dilakukan oleh berbagai unsur Masyarakat. Banyak juga Masyarakat yang masih termakan pada stigma bahwa olahraga merupakan aktivitas yang melelahkan. Olahraga berasal dari kata: 1) *disport/disportare* yang memiliki arti bergerak dari suatu tempat ke tempat lainnya, artinya olahraga menjadi permulaan timbulnya keinginan orang untuk melibatkan diri masuk kedalam kesenangan; 2) *field sport*, merupakan Bahasa yang awalnya dilakukan oleh bangsawan/aristocrat dengan dua arti yaitu menembak dan berburu pada waktu senggang; 3) *desport* yang dalam Bahasa Prancis berarti membuang Lelah; 4) *sport* memiliki maksud sebagai pemuasan atau hobi; dan 5) olahraga yang bermaksud sebagai usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia menjadi sehat dan kuat (Kemal & Supandi dalam Utomo, 2015:2). Prestasi yang diperoleh seorang atlet cabang olahraga pasti terdapat berbagai macam faktor. Salah satunya merupakan faktor pelatih, dimana pelatih merupakan orang yang memiliki tanggung jawab terhadap prestasi atlet cabang olahraga disuatu kejuaraan yang diikuti. Dengan begitu peran seorang pelatih menjadi sangat penting. Sehingga dalam penelitian ini ingin mengkaji Peran Pelatih Terhadap Atlet Peraih Medali Emas *Sea Games* Ke-32 Tahun 2023 Di Kamboja Nomor Lompat Jauh Putri.

2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang mana menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy J. Moleong (2016) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang dapat menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau ungkapan dari orang dan perilaku dari objek yang diamati. Fitrah dan Luthfiyah (2017) dikatakan bahwa penelitian kualitatif lebih menitikberatkan pada mempelajari dan memahami fenomena apa yang terjadi, mengapa hal itu terjadi, dan bagaimana hal itu dapat terjadi dalam keadaan dunia nyata tertentu. Oleh karena itu, penelitian yang menyelidiki dan memahami signifikansi berbagai individu atau kelompok orang yang mengalami kesulitan sosial dikenal sebagai penelitian kualitatif. (Creswell (2016).

Penjelasan mengenai penelitian kualitatif menurut Wijoyo dan Nyanasuryanadi (2020) merupakan metodologi penelitian berbasis postpositivist yang menggunakan peneliti sebagai instrumen kunci untuk

mengkaji keadaan objek alam. Purposive dan snowball sampling digunakan untuk mengambil sampel sumber data, dan kuesioner tertutup digunakan untuk pengumpulan data. Penelitian bersifat induktif dan kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi. (Sugiyono, 2019). Dengan begitu penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang didalamnya terdapat prosedur yang menghasilkan data deskriptif dari suatu objek yang diteliti berdasarkan fenomena yang terjadi secara real atau fakta. Tempat Penelitian Tempat penelitian dilaksanakan di Kota Semarang dan di Surabaya. 2. Waktu Penelitian Waktu penelitian dilakukan mulai 10 Agustus 2024 sampai 10 Desember 2024. populasi dalam penelitian ini yaitu pelatih atlet lompat jauh yang berlaga pada *Sea Games* Kamboja. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria tertentu yang dipergunakan dalam penentuan sample yaitu pelatih dari atlet lompat jauh yang berlomba pada kejuaraan *Sea Games* Kamboja.

Populasi Dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari item atau individu dengan atribut dan karakteristik tertentu yang digunakan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Dengan demikian berarti populasi menjadi fokus utama penelitian, dan pada populasi inilah temuan penelitian akan diterapkan (Abdullah, 2015). Dengan begitu populasi dalam penelitian ini yaitu pelatih atlet lompat jauh yang berlaga pada *Sea Games* Kamboja. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, Dimana teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Kriteria tertentu yang dipergunakan dalam penentuan sample yaitu pelatih dari atlet lompat jauh yang berlomba pada kejuaraan *Sea Games* Kamboja. Data primer, Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2018). Sumber data primer didapatkan melalui kegiatan wawancara dengan subyek penelitian dan dengan observasi atau pengamatan langsung di lapangan. Data sekunder Data sekunder adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2018). Dengan begitu dalam penelitian ini menggunakan data primer, hal tersebut karena data yang didapatkan tersebut diperoleh secara langsung setelah peneliti terjun dilapangan.

Teknik pengumpulan data

a. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang paling populer untuk penelitian kualitatif, menurut Saroso (2017: 47). Melalui wawancara, peneliti dapat memperoleh berbagai informasi dari peserta dalam berbagai latar

dan keadaan. Bahkan wawancara menjadi teknik dalam penelitian kualitatif yang dapat dilakukan dengan wawancara mendalam (Mardawani, 2020:50-52). Wawancara mendalam memiliki maksud bahwa proses yang dilakukan untuk memperoleh informasi atau keterangan dalam tujuan penelitian dengan bertatap muka secara langsung dengan narasumber yang ada dengan menggunakan atau tanpa menggunakan pedoman.

Wawancara harus digunakan dengan hati-hati, dan data dari sumber lain harus ditriangulasi. wawancara dilakukan oleh peneliti karena mereka dapat mengajukan pertanyaan kepada orang-orang secara langsung dan langsung. Para peneliti dapat memperoleh jawaban yang lebih rinci atas pertanyaan mereka karena peserta lebih mahir dalam mengkomunikasikan informasi secara langsung ketika teknik wawancara digunakan. Pertanyaan yang berkaitan dengan topik penelitian dapat diajukan oleh peneliti. Wawancara tersebut dilakukan kepada pelatih dari atlet lompat jauh yang memperoleh medali emas pada *Sea Games* Kamboja. Pertanyaan wawancara mengacu pada indikator peran pelatih yang dikemukakan oleh Irianto (2018:17-18). Berikut pertanyaan wawancara.

Observasi yang didefinisikan merupakan metode dasar yang dapat digunakan dalam penelitian kualitatif, menurut Fuad & Sapto (2013: 11). Sugiyono (2014:145) menjelaskan bahwa observasi merupakan proses yang kompleks Dimana proses tersebut merupakan susunan dari berbagai proses biologis atau psikologis. Lebih lanjut menurut Haryono (2020:19), menegaskan bahwa observasi merupakan metode penelitian yang penting untuk memahami dan memperkaya pengetahuan tentang fenomena yang diteliti. Observasi dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara terjun langsung kelapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas yang ingin diteliti.

Fuad & Sapto (2013: 61) menyatakan bahwa salah satu jenis data sekunder yang diperlukan untuk suatu penelitian adalah dokumentasi. Diperkuat bahwa dokumentasi dalam penelitian merupakan salah satu cara yang dapat dipergunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk arsip, buku, dokumen, tulisan, angka dan gambar yang berbentuk laporan serta keterangan apapun yang berkaitan dan mendukung penelitian (Sugiyono, 2015:329). Lebih lanjut menurut Mardawani (2020:52), dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara mencermati dan menganalisis dokumen yang dibuat oleh subyek sendiri atau orang lain untuk penelitian. Studi dokumentasi dapat dilihat sebagai metode pengumpulan data melalui dokumen tertulis yang dikeluarkan oleh lembaga subjek penelitian. Para peneliti menggunakan pendekatan dokumentasi untuk mengumpulkan data karena mereka percaya bahwa memiliki dokumen akan memudahkan untuk mendapatkan informasi yang

mereka butuhkan dari lokasi penelitian dan akan memberikan bukti yang lebih otentik dari informasi yang mereka kumpulkan dari wawancara.

Validitas Dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Zulfadrial (2012:89) “keabsahan data merupakan padanan dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (realibilitas) menurut versi penelitian kuantitatif dan disesuaikan dengan tuntunan pengetahuan, kriteria, dan paradigma sendiri”. Keabsahan data merupakan derajat kepercayaan atau kebenaran hasil suatu penelitian. Menurut Lincoln dan Guba (1985) dalam Wijaya (2018), keabsahan data di dalam penelitian kualitatif, suatu realistik itu bersifat majemuk dan dinamis, sehingga tidak ada yang konsisten dan berulang seperti semula. Keabsahan data dapat dicapai dengan menggunakan proses pengumpulan data dengan teknik triangulasi data.

Triangulasi data adalah metode analisis data yang menggabungkan informasi dari berbagai sumber (Susanto, Risnita dan Jailani, 2023). Triangulasi, menurut Institut Teknologi Global online, bertujuan untuk memverifikasi data yang sudah ada dengan cepat untuk mendukung interpretasi dan meningkatkan kebijakan dan inisiatif berbasis bukti. Penentuan silang data mengurangi dampak variasi potensial yang mungkin terjadi dalam satu studi dengan menguji informasi dengan mengumpulkan data menggunakan berbagai metode, oleh kelompok yang berbeda, dan dalam populasi yang berbeda. Temuan ini dapat mengungkapkan bukti penentuan silang data. Menggabungkan data dari studi kuantitatif dan kualitatif, serta data terprogram preventif dan kepedulian serta pendapat ahli, dikenal sebagai triangulasi (Bachri, 2010).

Triangulasi data berfungsi sebagai dasar untuk semua pemeriksaan validitas data. Melalui sumber lain, triangulasi data juga dapat diterapkan sebagai metode pemeriksaan data. Para ahli yang dianggap berpengalaman di bidangnya dikonsultasikan untuk memperkuat keabsahan data. Keabsahan data melingkupi validitas dan reliabilitas. Derajat ketepatan antara data yang ditemukan pada objek penelitian dengan kekuatan yang dapat dilaporkan oleh peneliti dikenal sebagai validitas. Sedangkan realibilitas merupakan suatu data dinyatakan reabel apabila dua atau lebih peneliti dalam objek yang sama menghasilkan data yang sama, atau peneliti sama dalam waktu berbeda menghasilkan data yang sama, atau sekelompok data bila dipecah menjadi dua menunjukkan data yang tidak berbeda (Sugiyono, 2018).

Menurut Wijaya (2018:120-121), triangulasi data merupakan teknik pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Maka terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan triangulasi waktu. Triangulasi

sumber untuk menguji kredibilitas suatu data dilakukan dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari berbagai sumber data seperti hasil wawancara, arsip, maupun dokumen lainnya.

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas suatu data dilakukan dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari sumber yang sama menggunakan teknik yang berbeda. Misalnya data yang diperoleh dari hasil observasi, kemudian dicek dengan wawancara.

Waktu dapat mempengaruhi kredibilitas suatu data. Data yang diperoleh dengan teknik wawancara dipagi hari pada saat narasumber masih segar biasanya akan menghasilkan data yang lebih valid. Untuk itu pengujian kredibilitas suatu data harus dilakukan pengecekan dengan observasi, wawancara dan dokumentasi pada waktu atau situasi yang berbeda sampai mendapatkan data yang kredibel.

Teknik Analisis Data

Analisis data dapat juga diartikan sebagai proses menyikapi data, menyusun, memilah dan mengolahnya ke dalam sebuah susunan yang sistematis dan bermakna (Sirajuddin Saleh, 2017:74). Pada penelitian ini, peneliti melakukan analisis data berupa: Reduksi Data Proses pemilihan, dengan fokus pada penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data "kasar" yang berasal dari catatan tulisan lapangan dikenal sebagai reduksi data. Peneliti menggunakan berbagai wawancara yang dilakukan pada sumber penelitian untuk mendapatkan data penelitian ini (Yusra, Zulkarnain and Sofino, 2021).

Penyajian	Data
Proses pembuatan laporan atas data dan informasi yang telah ditemukan peneliti juga dapat dilihat sebagai penyajian data. Untuk mengatasi masalah penelitian yang dipersepsikan, peneliti berupaya memberikan informasi dalam penelitian ini yang berkaitan dengan temuan wawancara dengan sumber penelitian (Yusra, Zulkarnain and Sofino, 2021).	

Menarik	Kesimpulan/	Verifikasi
Dalam penelitian ini, Ibu Rozilah ketua LKP, Bapak Erwin ketua kurikulum, dan Ibu Leni Susanti pembimbing memberikan data untuk wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kesimpulan tersebut juga dikonfirmasi saat penelitian sedang dilakukan. Tinjauan catatan lapangan, pemikiran ulang singkat saat melewati kepala analisis saat dia menulis, mungkin merupakan durasi verifikasi.		

Dalam penelitian ini, data-data yang terkumpul dari informan yaitu pelatih atlet lompat jauh yang akan dicatat secara rinci dan teliti. Kemudian hasil pencatatan

tersebut akan dirangkum, dan memfokuskan pada hal yang penting sehingga hasil dari reduksi data memberikan gambaran yang jelas untuk mempermudah dalam penarikan kesimpulan. Setelah proses reduksi data, data tersebut dapat disajikan dalam bentuk uraian singkat, bagan, flowchart dan sejenisnya. Data yang telah disajikan kemudian akan ditarik kesimpulan dan verifikasi. Dalam penelitian ini, nantinya kesimpulan dan verifikasi akan disajikan dalam bentuk teks naratif yang menjelaskan tentang peran pelatih terhadap atlet peraih medali emas *Sea Games* ke-32 tahun 2023 di kamboja nomor lompat jauh putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian diawali dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber dengan cara yang dilakukan pada tanggal 22 Juni sampai dengan 10 Agustus 2024. Pada penelitian ini menggunakan jenis data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang dapat diambil secara langsung dari informan penelitian melalui wawancara langsung, sementara data sekunder merupakan data tambahan atau data pendukung yang diperoleh dari dokumentasi, buku dan laporan mengenai hal yang dikaji (Putra, 2018:7). Dari hal tersebut dilakukan wawancara terhadap narasumber yang berkaitan dengan Peran Pelatih Terhadap Atlet Peraih Medali Emas *Sea Games* Ke-32 Tahun 2023 Di Kamboja Nomor Lompat Jauh Putri. Data hasil wawancara menjadi data primer yang menjadi acuan dalam analisis data. Adanya data dari dokumentasi, observasi merupakan data sekunder yang menjadi bagian dari analisis data. Adapun sajian hasil data dari wawancara, dokumentasi dan observasi sebagai berikut:

1. Pelatih

Wawancara dengan pelatih dilaksanakan hari Kamis, 19 Desember 2024 pada pukul 15.00. Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan bersama pelatih.

2. Atlet

Wawancara dengan atlet dilaksanakan hari Kamis, 19 Desember 2024 pada pukul 15.00. Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan bersama atlet.

3. Orang tua

Wawancara dengan orang tua atlet dilaksanakan hari Kamis, 19 Desember 2024 pada pukul 15.00. Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan bersama orang tua atlet.

B. Pembahasan

Peran pelatih terhadap atlet peraih medali emas *Sea Games* ke-32 tahun 2023 di kamboja nomor lompat jauh putri menghasilkan beberapa garis besar yang jelas dan peran yang sangat penting. Peran yang ada merupakan usaha yang pelatih dapat lakukan agar atlet dapat mencapai prestasi maksimal. Hal tersebut menyajikan garis besar sebagai berikut:

1. Peran pelatih sebagai manager

Pelatih merupakan bagian penting dalam terciptanya prestasi terbaik. Pelatih berperan menjadi manager, dimana dalam menjadi manager mampu menguasai berbagai hal-hal yang menunjang prestasi atlet. Ibrahim (2015:1627) menjelaskan bahwa sebagai manager memiliki hubungan kewajiban terhadap keseluruhan hal terkait sistem teknis maupun sistem kemanusiawannya. Serta sebagai manager memiliki kewenangan tertinggi untuk berbagai macam hal dan menyeleksi hal-hal yang tidak mencerminkan jati dirinya sebagai olahragawan yang menjunjung sportivitas (Mulyono & Prasetyawan. 2020: 30). Menjadi manager mengharuskan pelatih untuk dapat membuat perencanaan program latihan dari bentuk latihan, sesi latihan dalam lingkup *microcycle*, *mesocycle*, dan *macrocycle*. Perencanaan tersebut juga berkaitan dengan kompetisi yang akan dimainkan atlet. Berbagai perencanaan latihan tersebut dicatat oleh pelatih dan tidak lupa berbagai progres serta pencapaian yang diperoleh atlet.

Adanya pencatatan terkait hasil latihan menjadi bahan penilaian bahwa adanya peningkatan, progres, perkembangan yang dimiliki atlet. Pencatatan tersebut dapat dipergunakan untuk mengingat apa saja yang telah dilakukan dan dapat dipergunakan untuk mengkaji kembali informasi atau data yang telah didapatkan (Yuniarti & Trisnawati. 2018:250). Rizki dkk (2023:16) mengatakan bahwa pengkajian pencatatan yang ada dapat sebagai bentuk evaluasi suatu proses. Pelatih juga memberikan penyaring terkait berbagai pencapaian yang dapat dipublikasi ataupun tidak. Penyaringan tersebut merupakan seleksi dokumentasi atau kegiatan yang dapat dipublikasikan ataupun tidak. Karena dengan penggunaan sosial media sebagai tempat publikasi secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Yasin dkk. 2022:89), dari terpengaruhnya kesehatan mental berdampak pada prestasi atlet.

2. Peran pelatih sebagai pelaksana latihan

Sebagai pelatih memiliki kewajiban dalam menjalankan aktivitas pelatihan. Pelatih menjalankan rencana pelatihan yang telah direncanakan dengan menciptakan suasana latihan yang kondusif. Karena dengan suasana yang kondusif mampu menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan proses latihan secara efektif dan efisien dengan lebih optimal dan tercapainya tujuan (Jumrawarsi & Suhaili. 2020:51). Adanya perhatian yang diberikan pada setiap sesi terkait keadaan atlet yang akan menjalankan aktivitas pelatihan. Pelaksanaan aktivitas pelatihan yang dijalankan oleh pelatih harus memiliki tanggung jawab. Tanggung jawab tersebut berkaitan dengan dampak yang dapat terjadi akibat aktivitas pelatihan. Dalam pelaksanaannya seorang pelatih juga senantiasa mengingatkan kedisiplinan, bahkan tidak sedikit juga memberikan contoh terkait kedisiplinan berlatih.

Karena disiplin berlatih merupakan kesadaran diri dari individu dalam mengikuti dan menaati peraturan, nilai, hukum yang berlaku dalam proses meningkatkan kemampuan berolahraga yang memuat materi, metode, serta aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai (Umam dkk. 2020:242). Dijelaskan juga oleh Isman dkk (2020:171) bahwa dengan meningkatnya kedisiplinan dapat menambah kompetensi atlet, dan sebaliknya jika kedisiplinan menurun maka menurunkan kompetensi dari atlet. Pelatih menjalankan pelatihan dapat mengadaptasi berbagai macam bentuk, model dan jenis latihan yang dapat menunjang prestasi atlet. Karena dengan adanya variasi latihan, tubuh akan selalu dihadapkan dengan tantangan baru yang mencegah kebiasaan sehingga memaksa tubuh untuk selalu beradaptasi (Permana. 2023: 2). Dengan begitu seorang pelatih senantiasa belajar untuk meningkatkan pengetahuan, skill dan ide. Pengetahuan pelatih tersebut sangat dibutuhkan dalam membuat program latihan yang lebih baik (Ridhowi & Syafii. 2018:2). Dengan berbagai macam pengetahuan terbaru yang dimiliki pelatih menjadikan aktivitas pelatihan semakin bervariasi, yang dari bervariasi latihan tersebut berdampak terhadap prestasi atlet. Variasi latihan yang diberikan oleh pelatih pasti memiliki tujuan yang sama tetapi dengan variasi yang berbeda.

3. Peran pelatih dalam hubungan pelatih dan atlet

Terjalin hubungan antara pelatih dan atlet dimana seorang pelatih menjadi sosok yang mampu memberikan nasihat. Pelatih yang memberikan nasihat pastilah sudah diterima dan mendapatkan rasa hormat dari atletnya. Seorang atlet juga dapat meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuannya jika terjalin hubungan yang positif. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Sabilla & Jannah (2017:125) bahwa dengan adanya dorongan dan dukungan dari pelatih memberikan ketenangan pada atlet, meningkatkan percaya diri dan menghasilkan kemampuan terbaik untuk bertanding. Hal tersebut dilakukan pelatih dengan berbagai macam pendekatan. Pendekatan tersebut dilakukan guna memahami karakteristik dari seorang atlet secara pribadi ataupun latar belakang lingkungan keluarga. Pendekatan yang dilakukan oleh pelatih juga upaya untuk menemukan bentuk, model, dan jenis latihan yang cocok dengan atletnya. Pelatih yang fleksibel dan kreatif dalam pendekatan terhadap atlet dengan penuh perhatian yang menganggap atlet sebagai individu yang berbeda dalam perlakuannya merupakan tipe pelatih yang banyak disenangi (Faisal dkk. 2018:101). Tidak mudah bagi pelatih untuk sampai pada tahap tersebut tanpa adanya komunikasi yang terbuka. Dengan komunikasi yang terbuka itulah menimbulkan rasa nyaman bagi atlet. Komunikasi yang terjalin menjadi ruang bagi pelatih dan atlet untuk saling memotivasi satu sama lainnya yang berdampak pada ketangguhan mental atlet (Faisal dkk. 2018:99). Disamping menasehati atletnya, pelatih juga dapat

memberikan bimbingan terkait hal hal lain yang ada pada pelatihan ataupun bagian pribadi atlet. Pelatih juga dapat memberikan nasihat dan bimbingan jika diperlukan dalam kehidupan pribadi atletnya. Bagian yang dapat dilakukan oleh pelatih yaitu memberikan motivasi terhadap atletnya. Bagian motivasi ini berkaitan dengan pelatihan yang dilakukan. Pemberian motivasi oleh pelatih menjadi bagian penting dalam pelatihan ataupun pertandingan. Komunikasi yang terjalin dalam memotivasi atlet dapat dilakukan dengan memberikan pengarahan untuk meningkatkan kualitas permainan, memberikan masukan dan keahlian dalam berolahraga, menghibur atlet agar tidak jenuh ataupun tegang dan pemahaman pelatih terkait batas kemampuan dan mengoreksi kekurangan atlet dengan mempengaruhi atlet agar termotivasi untuk memperbaikinya (Sholihah & Pudjijuniarto. 2021:99).

4. Peran pelatih dalam menemukan dan menyelesaikan masalah

Pelatih melihat, memperhatikan, mengamati, memahami atlet dalam proses pelatihan. Dengan hal itu, seorang pelatih dapat menemukan sesuatu hal yang menjadi masalah. Permasalahan tersebut melingkupi berbagai macam bagian dari diri atlet. Dimulai dari proses pelatihan, psikologi atlet, kondisi fisik atlet, pribadi ataupun lingkungan dan keluarga, seorang pelatih diharuskan peka terhadap permasalahan yang ada pada atletnya. Usaha tersebut dapat dilakukannya komunikasi dua arah dengan atlet. Dimana komunikasi yang baik dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik (Sirait & Noer. 2021:7). Permasalah yang paling utama dihadapi pelatih adalah mengenai poses pelatihan, dimana menemukan bagian yang harus dilatih, model, jenis, metode latihan yang tepat, atau bahkan menentukan tempat pelatihan. Lebih jauh lagi ketika atlet memiliki masalah pribadi yang dapat memberikan perbedaan negatif saat latihan. Sehingga pelatih mengerti dan menemukan permasalahan dari atlet secara langsung dengan komunikasi yang baik. Setelah pelatih menemukan suatu permasalahan yang ada pada atlet, maka seorang pelatih dituntut untuk dapat menyelesaikan atau mencari solusi atas permasalahan tersebut. Karena sekecil apapun masalah yang ada pada atlet, dapat berdampak pada prestasi atlet. Dela dkk (2022:75) mengatakan bahwa komunikasi dapat menjadi media dalam menyampaikan cerita dari atlet ke pelatih dan pelatih dapat memberikan solusi terbaik agar tidak mengganggu hasil pelatihan. Selos terkait permasalahan yang ada dapat disajikan ke atlet untuk memilih ataupun dapat diambil secara sepihak oleh pelatih. Solusi yang dipilih secara sepihak oleh pelatih dapat berkaitan dengan permasalahan dalam bentuk latihan ataupun jenis latihan yang mana pilihan tersebut diambil dengan berbagai pertimbangan yang matang oleh pelatih. Pilihan yang diambil oleh pelatih itu merupakan pilihan tepat dan dapat dipertanggung jawabkan untuk menuju tujuan yang akan dicapai. Adanya permasalahan dan pemberian solusi terkait penyelesaiannya merupakan suatu hubungan yang

tidak dapat dipisahkan. Peran pelatih dalam hal tersebut bukan hanya pada saat proses pelatihan saja tetapi lebih jauh, lebih dalam dan lebih kompleks dari itu. Hal tersebut diusahakan oleh pelatih yang secara bersama sama dengan atlet dalam usaha untuk mencapai tujuan prestasi yang sudah ditentukan.

1. PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan menggunakan media *resistance band* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kekuatan pukulan *gyaku tsuki* atlet karate INKAI Kabupaten Bangkalan. Berdasarkan data, nilai *mean pretest-posttest* menunjukkan penurunan sebesar -9.900, dengan nilai t_{hitung} sebesar -15.058 yang lebih besar dari t_{tabel} 1.833 pada tingkat signifikansi 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *resistance band* sebagai alat latihan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan performa atlet dalam aspek kekuatan pukulan. Dengan demikian, metode ini terbukti efektif dan signifikan dalam meningkatkan performa atlet karate di wilayah studi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Saputra et al., 2022) yang menemukan bahwa latihan berbasis *resistance band* mampu meningkatkan kekuatan otot spesifik, terutama pada gerakan eksplosif. Selain itu, penelitian dari (Hikmah et al., 2023) juga menunjukkan efektivitas *resistance band* dalam meningkatkan kemampuan pukulan pada atlet bela diri, termasuk karate. Studi ini memperkuat kesimpulan bahwa media *resistance band* dapat digunakan secara optimal untuk memperbaiki aspek spesifik dalam keterampilan bela diri.

Namun, terdapat beberapa perbedaan signifikan dengan penelitian lain, seperti studi yang dilakukan oleh (Stastny et al., 2015) yang menunjukkan bahwa penggunaan *resistance band* lebih efektif untuk latihan kekuatan otot tungkai dibandingkan otot tubuh bagian atas. Dalam konteks ini, temuan penelitian di Bangkalan memberikan perspektif baru bahwa *resistance band* juga dapat memberikan hasil signifikan untuk kekuatan tubuh bagian atas, khususnya pada gerakan pukulan karate.

Metode latihan *resistance band* memberikan keuntungan unik karena mampu melibatkan otot-otot tubuh bagian atas secara terfokus, dengan resistensi yang meningkat seiring dengan gerakan (Kadir & Haryanto, 2021). Hal ini memungkinkan atlet karate untuk memperkuat otot-otot yang relevan dalam pukulan *gyaku tsuki*, termasuk otot bahu, lengan, dan inti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga berpotensi meningkatkan kecepatan dan akurasi pukulan, yang merupakan elemen kunci dalam olahraga karate.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa pelatih dapat mempertimbangkan penggunaan *resistance band* sebagai bagian dari program latihan kekuatan untuk atlet karate, terutama bagi mereka yang ingin meningkatkan kemampuan pukulan. Media ini

juga relatif murah, portabel, dan mudah digunakan dalam berbagai *setting* latihan, sehingga memberikan fleksibilitas yang tinggi (Venkatraman et al., 2019). Selain itu, *resistance band* dapat digunakan untuk berbagai tingkat resistensi, yang memungkinkan pelatih untuk mengadaptasi latihan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet.

Penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai penggunaan *resistance band* dalam latihan bela diri. Studi di masa depan dapat menguji efektivitas *resistance band* dalam meningkatkan kekuatan pukulan jenis lain, seperti *mawashi geri* atau *ura tsuki*, serta mengevaluasi pengaruhnya pada atlet dari berbagai kategori usia dan tingkat pengalaman. Selain itu, pendekatan yang mengkombinasikan *resistance band* dengan metode latihan lain, seperti *plyometric* atau *isometric training*, dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif terkait peningkatan performa atlet karate (Cheraghi et al., 2014).

2. SIMPULAN

Setelah melalui tahapan penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa peran pelatih terhadap atlet peraih medali emas *Sea Games* ke-32 tahun 2023 di kamboja nomor lompat jauh putri melingkupi: 1) Sebagai manager, yang mampu menguasai, mencatat dan menyeleksi hal-hal keseluruhan yang menunjang prestasi atlet; 2) Sebagai pelaksana latihan, yang mampu menjalankan proses pelatihan dengan segala macam ketentuan yang berkaitan dengan sikap serta keberlangsungan aktivitas pelatihan; 3) dalam hubungan pelatih dan atlet, yang didalamnya berkaitan dengan pendekatan, komunikasi, keterbukaan serta berbagai macam bagian interaksi antara pelatih dan atlet yang mampu menunjang prestasi; 4) menemukan dan menyelesaikan masalah, yang tidak serta merta pada proses pelatihan secara mendalam, melainkan bagian pribadi, lingkungan serta kehidupan atlet.

A. Saran

Dari penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran bahwa:

1. Untuk menjadi pelatih merupakan sebuah tantangan yang didalamnya terdapat keahlian yang harus dikuasai.

2. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan ataupun penegas pelatih dalam menjalankan aktivitas atau proses pelatihan.
3. Pelatih dalam mencapai prestasi maksimal untuk atlet diharapkan memperhatikan bagian detail kecil yang ada pada diri atlet yang mampu memberikan dampak signifikan.
4. Adanya penelitian ini dapat dikaji dengan lebih dalam dan lebih detail yang berguna dalam ilmu kepelatihan olahraga.

REFERENSI

- Abady, Nur Andi. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Makassar. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7 (1) 1-7.
- Abdullah, P. M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif. 1 Ed.* Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10 (1), 46–62.
- Bahagia, Y. (2003). *Pembelajaran Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Basuki Wibowo. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Budi, M. P. (2015). Manajemen Pembinaan Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Cabang Atletik Jawa Tengah Di Salatiga Tahun 2013. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, 4(4). 1772–1776.
- Cahyati, S., Kusumawati, I., & Irianto, D. P. (2020). Gaya Kepemimpinan Pelatih Hapkido Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jsh: Journal Of Sport And Health*, 1(2), 77-83.
- Creswell. (2016). Penelitian Kualitatif Merupakan Penelitian Yang Mengeksplorasi Dan Memahami Makna Di Sejumlah Individu Atau Sekelompok Orang Yang Berasal Dari Masalah Social
- Dela, Yufa Fatma., Nurrachmad, Limpad & Anam, Khoiril. (2022). Pola Dan Peran Komunikasi Interpersonal Antara Pelatih Dengan Atlet Dalam Meguatkan Motivasi Berprestasi Klub Woodball Kabupaten Grobogan. *Spj : Sport Pedagogy Journal*, 11 (2). 68-78.

- Donie. (2018). Kepemimpinan Pelatih Dalam Pembinaan Olahraga Prestasi. <https://doi.org/10.31227/Osfi.U2qzw>
- Duryat, H. M. (2021). *Kepemimpinan Pendidikan: Meneguhkan Legitimasi Dalam Berkontestasi Di Bidang Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Eddy Purnomo, Dapan. (2013). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.
- Faisal, Fandu., Zulham., Syukur, Abdul., Safitri, Dini. (2018). Hubungan Komunikasi Dengan Prestasi Atlet. *Communicatus: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2 (1). 97-108.
- Firdaus, S. E. (2022). *Peran Motivasi Sebagai Pemoderasi Pada Korelasi Kinerja Karyawan*. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2017). *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: Cv Jejak.
- Fuad, Anis & Sapto Kandung (2014). *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hadi, Rubianto. (2011). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1 (1). 87-93).
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga. (Teori Dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haryono, C. G. (2020). *Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi*. Jawa Barat: Cv Jejak (Jejak Publisher).
- Huda, M., & Riyanto, P. (2018). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Direktif Dan Gaya Kepemimpinan Konsultatif Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Koperasi Ksp Bhina Raharja Lamongan. *Profit*, 9(2), 10-19.
- Ibrahim, M Izzat. (2015). Manajemen Pengelolaan Penyedia Jasa Pelatih Cabang Olahraga Di Kota Semarang Tahun 2013. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, 4 (2). 1625-1632.
- Iksan, Mohammad. (2012). Dukungan Sosial Pada Prestasi Dan Faktor Penyebab Kegagalan Siswa Smp Dan Sma. *Tesis* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Bantul: Pohon Cahaya.
- Isman, Raden Panji Mochamad Ageng., Imdupurnahayu & Aminda, Renea Shinta. (2020). Analisis Pengaruh Disiplin, Kepribadian Dan Pelatihan Terhadap Kompetensi (Studi Pada Peserta Pelatihan Di Balai Latihan Kerja Kota Bogor). *Jurnal Manajemen (Edisi Elektronik)*, 11 (2). 162-178.
- Jumrawarsi & Suhaili, Neviyarni. (2020). *Peran Seorang Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Belajar Yang Kondusif*. *Ensiklopedia Education Review*, 2 (3). 50-54.
- Koentjaraningrat. (2005). *Pengantar Antropologi Pokok-Pokok Etnografi Ii*. Jakarta: Pt.Rineka Cipta.
- Kurniawan, (2011), *Budaya Percepatan Dan Percepatan Budaya*, Visualita, Vol. 3 No.1, Bandung. Tersedia Di <https://ojs.unikom.ac.id> (Diakses: 10 April 2018)
- Kusuma, D. W. C. W., Salabi, M. And Marzuki, I. (2023). Karakter Fairplay Dalam Olahraga Sepak Bola: Perspektif Pelatih, Atlet, Dan Wasit. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(1), Pp. 52-61. Doi: 10.58258/Jime.V9i1.4187.
- Lexy J. Moleong. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif*, : Bandung Pt Remaja Rosdakarya.
- Maghfiroh, Rosita. (2011). Persepsi Prestasi Pada Anak Terlantar. *Proposal penelitian* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- Mardawani. (2020). *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Megi Tindangen, Daisy S.M Engka, P. C. W. (2017). Peran Perempuan Dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga (Studi Kasus : Perempuan Pekerja Sawah Di Desa Lemoh Barat Kecamatan Tombariri Timur Kabupaten Minahasa). *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 20(03), Pp. 43-68. Doi: 10.1201/9781315368153-8.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Moedjiono, Imam. (2002). *Kepemimpinan Dan Keorganisasian*. Yogyakarta: Uii Press.
- Monty P. (2002). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Mulyono & Prasetyawan, Anang Tri. (2020). Mempelajari Peran Sosial Wanita Dalam Olahraga learning Women's Social Role In Sports. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 6 (2). 25-35.
- Mylsidayu, A & Kurniawan, F. (2018). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Navkaria, R. D., & Wijaya, F. J. M. (2021). Tingkat Pemahaman Pelatih Bolavoli Di Surabaya

- Terhadap Program Latihan Mental. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 94-98.
- Nugroho, Septian Adi. (2016). Gaya Kepemimpinan Pelatih Terhadap Kualitas Permainan Pemain Sepakbola (Studi Kasus Pada Ps Unnes Dan Ps Unika Tahun 2016). *Proposal penelitian*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Nursyam, N. (2020). Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Mengembangkan Kinerja Pendidik. *Kelola: Journal Of Islamic Education Management*, 5(1), 27-38.
- Peter G Northouse. (2013). *Kepemimpinan : Teori Dan Praktik*. Jakarta : Pt Indeks.
- Permana, Lutfi. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Pengembangan Kebugaran Fisik: Tinjauan Literatur. *Jurnal Edukasimu*, 2 (1). 1-22.
- Purnomo, E & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Putra, Ghazali Indra. (2018). Analisis Peran Pelatih Terhadap Prestasi Bulutangkis Di Kabupaten Bungo. *Jurnal Muara Olahraga*, 1 (1). 1-13.
- Rahim, Adam Abdul. (2011). Aplikasi Pendekatan Latihan Interval Teratur Dalam Meningkatkan Kemampuan Kecepatan Nomor Lari 100 Dan 200 Meter Pada Siswa Smp. *Jurnal Ilara, Vol Ii, 1*.
- Ridhowi, Muhammad & Syafii, Imam. (2018). Analisa Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola Terhadap Pendekatan Latihan Holistik Di Kabupaten Jombang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1 (3). 1-6.
- Rizki, A., Subiyantoro, E., & Izzatus, D. (2023). Memaksimalkan Performa: Strategi Sukses Umkm Melalui Disiplin Mencatat. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Ma Chung (Senam)*, (Pp. 11-20).
- Romadhon, Sandi Akbar, And Tri Rustiadi. (2016). Motivasi Dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda Di Kota Semarang. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation* 5(1). 24-28.
- Rosdiani, D. (2013). *Dinamika Olahraga Dan Pengembangan Nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Sabilla, Jenny Indra & Jannah, Miftakhul. (2017). Intimasi Pelatih-Athlet Dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Bolavoli Putri. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7 (2). 123-129.
- Saputra, B. R. (2019). Strategi Pendekatan Peran Sebagai Pemimpin Dan Keluarga Yang Diterapkan Kepala Sekolah Untuk Meningkatkan Komitmen Kerja Guru Di Sekolah. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 6(2), Pp. 122-129. Doi: 10.24246/J.Jk.2019.V6.I2.P122-129.
- Sirait, Juniar & Noer, Khaerul Umam. (2021). Implementasi Kebijakan Keolahragaan Dan Peran Pemangku Kepentingan Dalam Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17 (1). 1-10.
- Sholihah, Imroatus & Pudjijuniarto. (2021). Komunikasi Interpersonal Pelatih Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9 (1). 95-104.
- Soekarso, Iskandar Putong. (2015). *Kepemimpinan : Kajian Teoritis Dan Praktis*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cetakan Ke 23 Ed. Bndung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Cv Lubuk Agung.
- Sukirno. (2012). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Suratmin. (2018). *Pengantar Olahraga Rekreasi Dan Olahraga Pariwisata*. Depok: Rajawali Pers.
- Susanto, D., Risnita And Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Qosim: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), Pp. 53-61. Doi: 10.61104/Jq.V1i1.60.
- Syah, Muhibbin. (2007). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Syamsir, Torang. (2014). *Organisasi & Manajemen (Perilaku, Struktur, Budaya & Perubahan Organisasi)*. Bandung: Alfabeta.
- Syihabuddin, M. A. (2019). Subyek Kepemimpinan Transformasional Pada Lembaga Pendidikan Dasar. *Jalie; Journal Of Applied Linguistics And Islamic Education*, 2(1). 111-126.
- Tabrani, M. D. (2018). Metode Kepemimpinan. *An-Nidhom: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 86-100.
- Tarwotjo Dan Harmanti. (2001). *Ensiklopedi Umum*
- Tuwianto, Pratama Endra. (2018). Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Prestasi Klub Bola Voli Yuso Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Umam, Nasrul., Utami, Narastris I., Soeharto, Triana Noor Edwina Dewayani. (2020). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Disiplin

- Latihan Pada Remaja Yang Mengikuti Pencak Silat Di Perisai Diri Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi Umby*.
- Utomo, U. (2015). Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun-Alun Jepara Tahun 2015. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Wicaksono, A. P. (2022). Politik Hukum Pemerintah Republik Indonesia Dalam Menyejahterakan Kehidupan Para Atlet (Olahragawan) Dan Mantan Atlet. *Jurnal Bedah Hukum*, 6(1), Pp. 44–56. Doi: 10.36596/Jbh.V6i1.773.
- Wijaya, T. (2018). *Manajemen Kualitas Jasa*. Edisi Kedua. Jakarta: Pt.Indeks
- Wijoyo, H. And Nyanasuryanadi, P. (2020). Analisis Efektifitas Penerapan Kurikulum Pendidikan Sekolah Minggu Buddha Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), Pp. 166–174. Doi: 10.37577/Jp3m.V2i2.276.
- Yahya Suryaditya, W., Nanda Hanief, Y. And Hariadi, I. (2024). Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Sepakbola Berlisensi C Afc Pada Akademik Arema Fc Dan Akademik Asifa Kota Malang. *Jurnal Peminat Olahraga*, 1, pp. 106–128.
- Yasin, Rhaina., Anjani, Raden Roro Kirani Annisa., Salsabila, Salwa., Rahmayanti, Tania., Amalia, Rizki. (2022). Pengaruh Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik Remaja: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3 (2). 82-90.
- Yuniarti & Trisnawati, Ika Kana. (2018). Peningkatan Kemampuan Mencatat (Note Taking) Teks Bahasa Inggris Dengan Format Cornell. *Jurnal Visipena*, 9 (2). 247-260.
- Yusra, Z., Zulkarnain, R. And Sofino, S. (2021). Pengelolaan Lkp Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Lifelong Learning*, 4(1), Pp. 15–22. Doi: 10.33369/Joll.4.1.15-22.
- Yusra, Z., Zulkarnain, R. And Sofino, S. (2021). Pengelolaan Lkp Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Lifelong Learning*, 4(1), Pp. 15–22. Doi: 10.33369/Joll.4.1.15-22.
- Zuldafril, Muhammad, Lahir. (2012). *Penelitian Kualitatif*. Surakarta : Yuma Pustaka.