

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam faktor-faktor yang mendukung peningkatan prestasi atlet Taekwondo di *Club ADS Taekwondo Academy* Kota Jambi. Sebagai sebuah klub yang relatif baru namun telah menunjukkan perkembangan pesat dalam hal pencapaian prestasi atlet, *Club ADS* menjadi objek yang menarik untuk diteliti, khususnya dalam konteks pembinaan olahraga bela diri di tingkat daerah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang memungkinkan penggalan informasi secara mendalam mengenai proses pembinaan, metode latihan, peran pelatih dan manajemen klub, serta tantangan yang dihadapi.

Data diperoleh melalui wawancara, observasi langsung terhadap aktivitas latihan, dan dokumentasi prestasi klub. Teknik triangulasi diterapkan untuk memastikan keabsahan dan kekuatan data yang dikumpulkan. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa peningkatan prestasi atlet tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan hasil dari serangkaian strategi dan sistem pembinaan yang terstruktur. Faktor-faktor utama yang diidentifikasi antara lain adalah motivasi atlet, metode latihan yang terprogram, dukungan pelatih, manajemen klub yang aktif, serta fasilitas latihan yang cukup memadai. Dalam proses penelitian, peneliti mewawancarai atlet, pelatih, dan manajemen klub untuk memahami persepsi mereka terhadap pembinaan dan pengaruhnya terhadap prestasi. Selain itu, peneliti juga mencatat dinamika latihan harian dan menganalisis pola-pola yang muncul,

seperti konsistensi latihan, pendekatan pelatih terhadap pengembangan teknik, serta strategi klub dalam menghadapi keterbatasan sumber daya.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan model pembinaan olahraga bela diri, khususnya Taekwondo, di tingkat daerah. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan menjadi referensi praktis bagi pelatih dan manajemen *club* lain dalam membangun sistem pembinaan yang efektif dan berkelanjutan, serta menjadi dasar bagi pemerintah daerah dalam merancang kebijakan pengembangan olahraga prestasi.

4.1.1 Profil Informan

Informan dalam penelitian ini terdiri dari tiga kategori utama, yaitu atlet, pelatih, dan manajemen *club* ADS Taekwondo *Academy* Kota Jambi. Pemilihan informan dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan keterlibatan langsung mereka dalam proses pembinaan dan pengembangan prestasi atlet.

1. Profil Atlet

Atlet yang diwawancarai merupakan anggota aktif *Club* ADS Taekwondo *Academy* yang telah memiliki pengalaman bertanding di tingkat daerah dan provinsi. Mereka telah mengikuti pelatihan secara rutin dan memiliki pemahaman yang baik mengenai sistem pembinaan di klub. Sebagian besar informan atlet adalah remaja usia 13–18 tahun yang telah berlatih selama lebih dari dua tahun.

Tabel 4. 1 Informan Atlet

NAMA	USIA	PEKERJAAN
------	------	-----------

YN	18	MAHASISWA
BY	16	SISWA
AA	17	SISWA
FF	13	SISWA

2. Informan Pelatih

Pelatih utama merupakan Sabeum (pelatih bersertifikat) yang juga menjabat sebagai kepala pelatih di klub. Beliau memiliki latar belakang pendidikan olahraga dan telah berpengalaman melatih atlet sejak awal berdirinya klub. Pendekatan pelatih dalam membina atlet tidak hanya berfokus pada teknik, tetapi juga pada mental dan disiplin latihan.

Tabel 4. 2informan Pelatih

NAMA	USIA	PEKERJAAN
AS	40	Anggota Polri

3. Informan Manajemen *club*

Manajemen *club* diwakili oleh pengelola atau manajer yang bertanggung jawab atas pengelolaan fasilitas, keuangan, serta perencanaan program jangka panjang. Informan dari manajemen ini memberikan gambaran mengenai strategi *club* dalam membina atlet dan menjaga kualitas program latihan secara berkelanjutan.

Tabel 4. 3Informan Manajemen club

NAMA	USIA	PEKERJAAN
JS	39	Anggota Polri

4.1.2 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *Club ADS Taekwondo Academy*, yang berlokasi di Pal 6, Kota Baru, Kota Jambi. Lokasi ini dipilih secara purposif karena *Club ADS Taekwondo Academy* merupakan salah satu *club* Taekwondo yang aktif dan mengalami perkembangan signifikan dalam hal pembinaan prestasi atlet dalam beberapa tahun terakhir. *club* ini telah menunjukkan keberhasilan melalui partisipasi aktif dalam berbagai kejuaraan, baik tingkat daerah maupun nasional, dan berhasil menyumbangkan medali untuk Kota Jambi serta Kabupaten Muaro Jambi, berikut deskripsi singkat lokasi penelitian

1. Dojang ADS Taekwondo *Academy*
 - a. Fasilitas: matras lengkap, alat pelindung, perlengkapan latihan standar nasional
 - b. Jadwal Latihan: Senin: 19.30 WIB-22.00 WIB, Rabu: 19.30 WIB-22.00 WIB, Jumat: 19.30 WIB-22.00 WIB, Selasa: 16.00 WIB-18.00 WIB, Jumat: 16.00 WIB-18.00 WIB, Minggu: 07.30 WIB-10.00 WIB

4.2 Hasil Penelitian

Data wawancara dari keenam informan tersebut disusun dalam bentuk transkrip, kemudian di-import ke *software* NVivo 15 untuk selanjutnya dianalisis, dengan metode analisis tematik. Salah satu fitur dalam perangkat lunak NVivo yang berfungsi untuk menampilkan teks secara visual adalah *Word Frequency Query*. Fitur ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dan menampilkan kata-

kata yang paling sering muncul dalam data, sehingga memudahkan dalam menemukan tema-tema yang menarik dan informatif.



Gambar 4. 1 *Word Cloud* Kata Yang Paling Sering Muncul Dari Data

Berdasarkan hasil analisis menggunakan fitur tersebut, ditemukan bahwa fokus utama pembinaan atlet terpusat pada proses latihan, baik dari segi frekuensi, intensitas, maupun kualitasnya.

Hasil analisis data wawancara dan observasi yang divisualisasikan dalam bentuk *word cloud* menunjukkan bahwa kata “atlet” menjadi kata yang paling dominan, menandakan bahwa fokus utama dari pembinaan dan strategi yang dibahas dalam penelitian ini sangat terpusat pada peran dan perkembangan atlet. Selain itu, kata “latihan”, “bagaimana”, dan “untuk” juga muncul dengan frekuensi tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar informan menyoroti pentingnya proses latihan dan upaya pembinaan yang dilakukan secara bertahap dan terarah. Kata-kata seperti “kejuaraan”, “mental”, “pelatih”, dan “semangat” menunjukkan bahwa pembinaan tidak hanya diarahkan pada peningkatan

keterampilan teknis semata, tetapi juga mencakup penguatan mental, motivasi, dan dukungan emosional dari pelatih. Ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa strategi pembinaan yang efektif adalah yang menggabungkan latihan fisik, dukungan psikologis, serta perencanaan kompetisi secara terstruktur.

Selain itu, kata “jadwal”, “bergabung”, dan “pengalaman” menandakan adanya manajemen waktu yang baik dalam pelaksanaan program latihan, serta peran penting pengalaman bertanding sebagai bagian dari pembinaan prestasi. Kata “taekwondo” yang juga muncul dengan frekuensi tinggi memperkuat bahwa konteks pembahasan para informan sangat erat dengan dunia olahraga bela diri tersebut, sesuai dengan fokus penelitian. Dengan demikian, word cloud ini memperkuat temuan tematik bahwa pembinaan prestasi atlet di Club ADS Taekwondo Academy mencakup aspek menyeluruh, mulai dari latihan, pembinaan mental, partisipasi dalam kejuaraan, hingga dukungan dari pelatih dan lingkungan.

Selanjutnya, fitur *Text Search Query* digunakan untuk memperdalam pemahaman terhadap makna kata-kata yang muncul dalam *word cloud* sebelumnya. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan perhatian pada penggunaan kata “atlet”, yang merupakan salah satu kata dengan frekuensi tinggi sekaligus menjadi kata kunci penting dalam konteks penelitian. Melalui fitur ini, peneliti menelusuri konteks penggunaan kata “atlet” dalam berbagai kutipan atau pernyataan informan. Hasil dari pencarian tersebut kemudian disajikan dalam bentuk *word tree*, yang menggambarkan pola-pola penggunaan dan asosiasi kata “atlet” dengan kata-kata atau frasa lainnya dalam data kualitatif yang dianalisis.



Gambar 4. 2Word Tree Dari Penggunaan Kata “atlet”

Dalam penelitian ini, kata “atlet” menjadi kata kunci utama yang sering muncul dalam wawancara. Visualisasi teks tersebut menunjukkan bagaimana kata “atlet” digunakan dalam berbagai konteks oleh informan, baik pelatih, manajer, maupun atlet itu sendiri. Secara umum, konteks penggunaan kata “atlet” mengarah pada beberapa tema utama, yaitu:

Pembinaan dan Pengembangan Atlet Banyak informan menyoroti pentingnya program pelatihan yang terstruktur untuk mencetak atlet muda berprestasi, baik di tingkat daerah maupun nasional. Hal ini tercermin dari pernyataan seperti: “mendisiplinkan atlet tersebut” “mencetak atlet muda” “agar bisa menjadi atlet nasional”

Motivasi dan Mental Atlet:

Wawancara juga menunjukkan bahwa aspek mental dan motivasi sangat penting dalam mendukung performa atlet. Beberapa pernyataan mengungkap: “memberikan motivasi agar jambi bisa semangat” “menangani emosi dan mengasah mental juara” “mengalami penurunan motivasi”

Keikutsertaan dalam Kejuaraan:

Kata “atlet” juga sering dikaitkan dengan pengalaman mereka dalam mengikuti kejuaraan: “bagaimana dia mengikuti kejuaraan” “berprestasi di ajang nasional” “agar bisa lolos dan mengikuti provinsi”

Peran Pelatih dan Lingkungan:

Pelatih disebut berperan dalam membentuk karakter atlet: “mendisiplinkan atlet tersebut” “sering memberikan motivasi” “pelatih harus tepat waktu saat tanding”

Harapan dan Cita-cita Atlet:

Beberapa kutipan juga mencerminkan aspirasi dan cita-cita atlet muda: “saya ingin menjadi atlet nasional” “harus fokus gak boleh menyerah”

Orang Tua dan Dukungan Sosial:

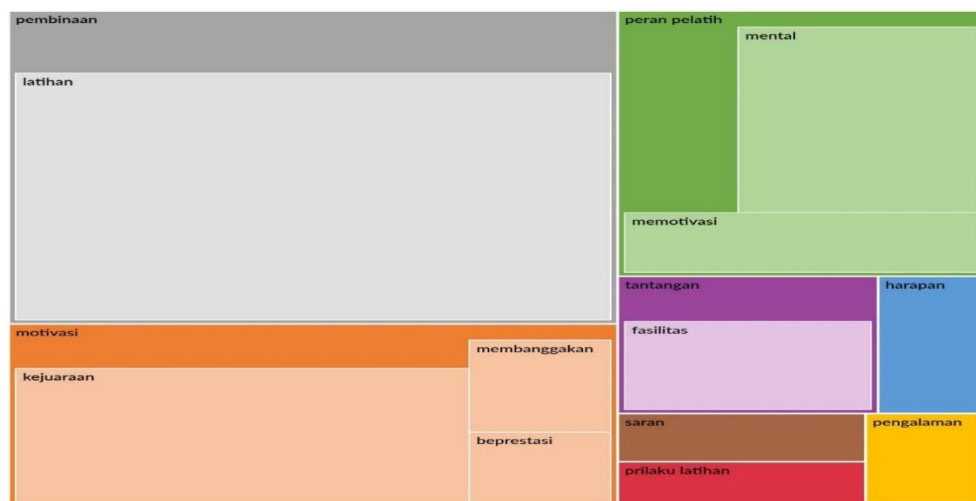
Hubungan dengan orang tua juga menjadi bagian dari pembinaan: “menjaga hubungan dengan orang tua” “orang tua salah satunya mantan atlet”

Hasil di atas menunjukkan bahwa pembinaan atlet taekwondo tidak hanya terletak pada aspek teknis seperti latihan fisik dan teknik, namun juga menyangkut dukungan psikologis, sosial, dan manajerial. Pelatih berperan penting dalam

membentuk disiplin dan mental juara, sementara akademi menyediakan struktur dan fasilitas pendukung. Lebih jauh, motivasi intrinsik atlet (ingin menjadi juara nasional) menjadi kekuatan pendorong yang besar. Dukungan dari keluarga dan komunitas juga menjadi faktor eksternal yang penting dalam menjaga konsistensi dan semangat latihan.

Selain dimanfaatkan untuk keperluan visualisasi data, fitur *word cloud* dan *word tree* dalam NVivo 15 juga memainkan peran penting dalam proses pemberian label atau *coding*. Proses ini menjadi dasar dalam pembentukan kategori dan tema yang dikelola melalui menu *nodes* pada NVivo.

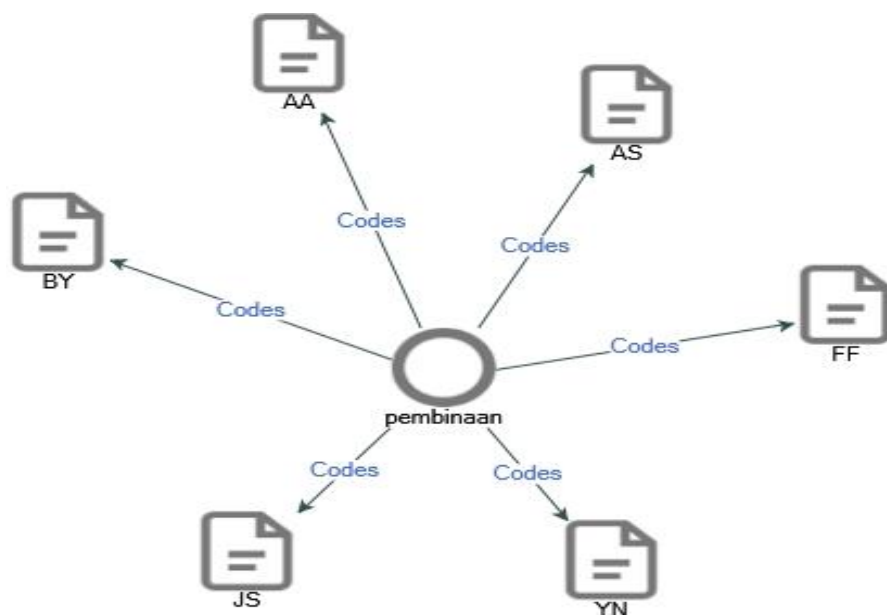
Tema-tema yang muncul merupakan representasi dari konsep-konsep utama yang relevan dengan fokus dan pertanyaan penelitian. Dalam konteks penelitian ini, tema-tema tersebut diidentifikasi berdasarkan analisis terhadap pernyataan enam partisipan. Hasil identifikasi ini kemudian divisualisasikan dalam bentuk diagram hierarki, yang mencerminkan struktur dan keterkaitan antar tema yang ditemukan.



Gambar 4. 3Diagram Hierarki Tema-Tema Hasil Koding Informan

Hasil koding data menunjukkan bahwa proses pembinaan atlet taekwondo usia muda sangat dipengaruhi oleh latihan yang terstruktur sebagai aspek dominan dalam pengembangan kemampuan atlet. Peran pelatih juga sangat penting, terutama dalam membentuk mental dan memberikan motivasi agar atlet tetap bersemangat dan fokus dalam latihan. Motivasi atlet didorong oleh keinginan untuk berprestasi, mengikuti kejuaraan, serta membanggakan orang tua atau daerah asal. Meskipun begitu, tantangan seperti keterbatasan fasilitas menjadi hambatan yang perlu diperhatikan. Selain itu, muncul harapan dari atlet dan pelatih agar sistem pembinaan dapat ditingkatkan, serta saran-saran untuk perbaikan ke depan. Pengalaman pribadi dan perilaku latihan juga memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika pembinaan atlet secara menyeluruh. Dari tema-tema tersebut didapatkan pembinaan prestasi sebagai berikut:

1. Pembinaan



Gambar 4. 4Koding pembinaan

Dalam proses analisis data, ditemukan bahwa tema pembinaan merupakan inti dari strategi peningkatan prestasi atlet. Seluruh informan (AA, AS, FF, BY, JS, dan YN) mengungkapkan pandangan, pengalaman, dan harapan mereka terhadap proses pembinaan yang sedang berjalan maupun yang diharapkan di masa depan. Menurut Bompa (1994) Pembinaan adalah aktivitas atletik yang sistematis pada durasi yang lama, meningkat secara individual, dan progresif bertujuan dan untuk membentuk fungsi fisiologis dan psikologis agar mampu mencapai tugas yang dibebankan. Pembinaan prestasi adalah tindakan yang dilakukan secara efisien, efektif, dan berkelanjutan untuk mencapai hasil yang lebih baik yaitu prestasi atlet pada tingkat nasional dan internasional (Muslima & Himam, 2016)

1. Pembinaan sebagai Proses Terencana

Informan menggambarkan pembinaan sebagai sebuah proses yang mencakup: Latihan rutin dan terstruktur, Pendampingan langsung oleh pelatih, Penanaman nilai kedisiplinan dan mental juara, Pembinaan tidak hanya berfokus pada aspek teknik, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan motivasi atlet secara menyeluruh.

2. Pembinaan Berbasis Tujuan Jangka Panjang

Sebagian besar informan melihat bahwa pembinaan dilakukan tidak hanya untuk kepentingan jangka pendek (mengikuti kejuaraan), tetapi juga untuk: Menyiapkan atlet menuju prestasi nasional, Menciptakan regenerasi atlet muda berbakat, Membangun ekosistem latihan yang berkelanjutan

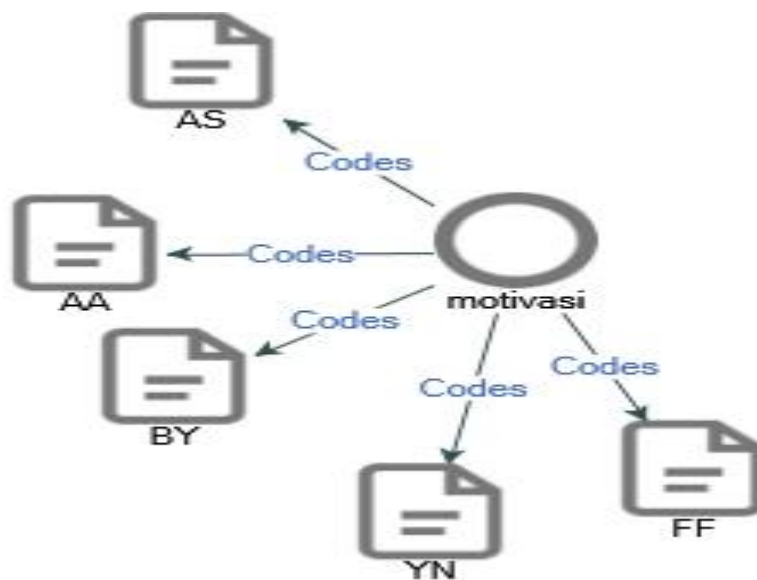
3. Kendala dan Tantangan Pembinaan

Beberapa informan juga menyoroti kendala dalam proses pembinaan, antara lain: Keterbatasan fasilitas dan sarana latihan, Kurangnya dukungan finansial atau sponsorship, Manajemen waktu yang sulit antara sekolah, latihan, dan istirahat, Kendala ini menjadi perhatian penting dalam menyempurnakan sistem pembinaan yang ada.

4. Pembinaan sebagai Kolaborasi

Para informan juga menekankan bahwa pembinaan tidak hanya menjadi tanggung jawab pelatih, tetapi juga: Melibatkan orang tua dalam mendukung mental dan jadwal atlet, Perlu kerjasama antara manajemen klub dan komunitas olahraga, Membuka komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet

2. Motivasi



Gambar 4. 5Koding motivasi

Tema motivasi muncul sebagai salah satu temuan utama yang diidentifikasi dari hasil wawancara dengan lima informan, yaitu AS, AA, BY, YN, dan FF. Berdasarkan proses koding tematik yang dilakukan, masing-masing informan memberikan pernyataan yang mengindikasikan adanya dorongan internal maupun eksternal yang memengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas yang diteliti.

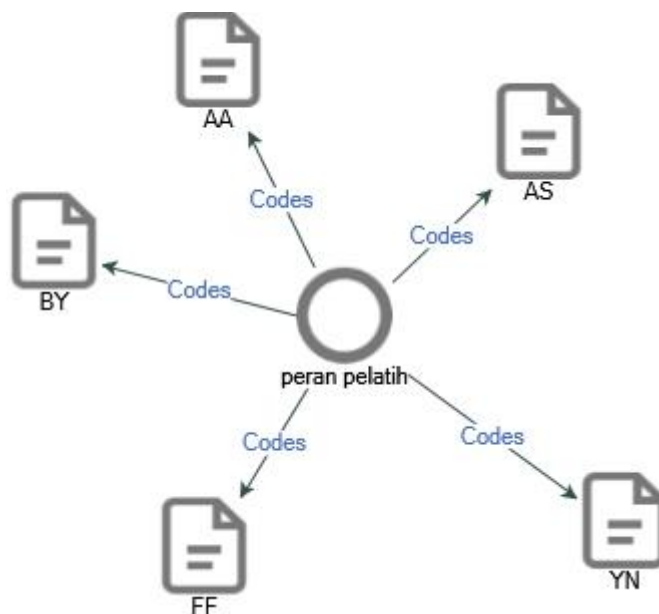
Menurut Laminigrum (2016) Motivasi adalah aktivitas perilaku yang bekerja dalam usaha memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang diinginkan. Salah satu cara yang dapat ditempuh oleh organisasi untuk meningkatkan prestasi kerja, motivasi dan kepuasan kerja karyawan adalah melalui kompensasi. Kompensasi adalah segala sesuatu yang diterima karyawan sebagai balas jasa atas kerja yang telah dilakukan (Hermani, 2017).

Informan AS, mengungkapkan bahwa dorongan terbesar datang dari dalam dirinya sendiri untuk terus berkembang dan memperbaiki diri. Ia merasa bahwa keberhasilan hanya dapat diraih melalui usaha dan disiplin pribadi. Sementara itu, AA menyampaikan bahwa motivasinya tumbuh dari lingkungan sekitar, terutama dari dukungan orang tua dan pelatih yang selalu memberikan semangat.

Selanjutnya, informan BY menekankan pentingnya pencapaian prestasi sebagai motivasi utama. Ia merasa termotivasi untuk terus berlatih karena ingin membawa nama baik dirinya maupun institusi yang menaunginya. Informan YN menambahkan bahwa motivasi juga dapat muncul dari pengalaman masa lalu, di mana keberhasilan sebelumnya menjadi pemicu untuk terus maju. Adapun FF menyoroti motivasi yang muncul dari kompetisi sehat dengan rekan-rekan sebayanya, yang mendorongnya untuk tampil lebih baik.

Dari kelima informan tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi memainkan peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku mereka. Baik motivasi intrinsik (dorongan dari dalam diri) maupun ekstrinsik (dorongan dari luar) ditemukan dalam narasi para informan. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan partisipasi atau kinerja individu dalam suatu kegiatan perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat membangkitkan motivasi mereka.

3. Peran Pelatih



Gambar 4. 6 Koding peran pelatih

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tema “peran pelatih” muncul secara kuat dan konsisten dari lima informan utama: AA, AS, FF, YN, dan BY. Hal ini menegaskan bahwa dalam konteks pembinaan prestasi atlet di Club ADS Taekwondo Academy, pelatih memiliki posisi yang sangat strategis dan tidak tergantikan.

1. Pelatih Sebagai Sumber Motivasi

Para informan menyampaikan bahwa pelatih tidak hanya bertanggung jawab dalam aspek teknis, tetapi juga memiliki peran penting dalam memberikan motivasi emosional dan mental. Pelatih mendorong atlet untuk tetap semangat, terutama saat mengalami penurunan performa atau kelelahan latihan.

2. Pembentuk Mental Juara

Beberapa informan menyatakan bahwa pelatih yang ideal adalah pelatih yang mampu: Mendisiplinkan atlet secara konsisten, Menanamkan nilai-nilai sportivitas dan kepercayaan diri, Mengelola tekanan psikologis menjelang dan saat pertandingan, Hal ini penting agar atlet tidak hanya siap secara fisik, tetapi juga memiliki mental juara yang tahan uji di arena kompetisi.

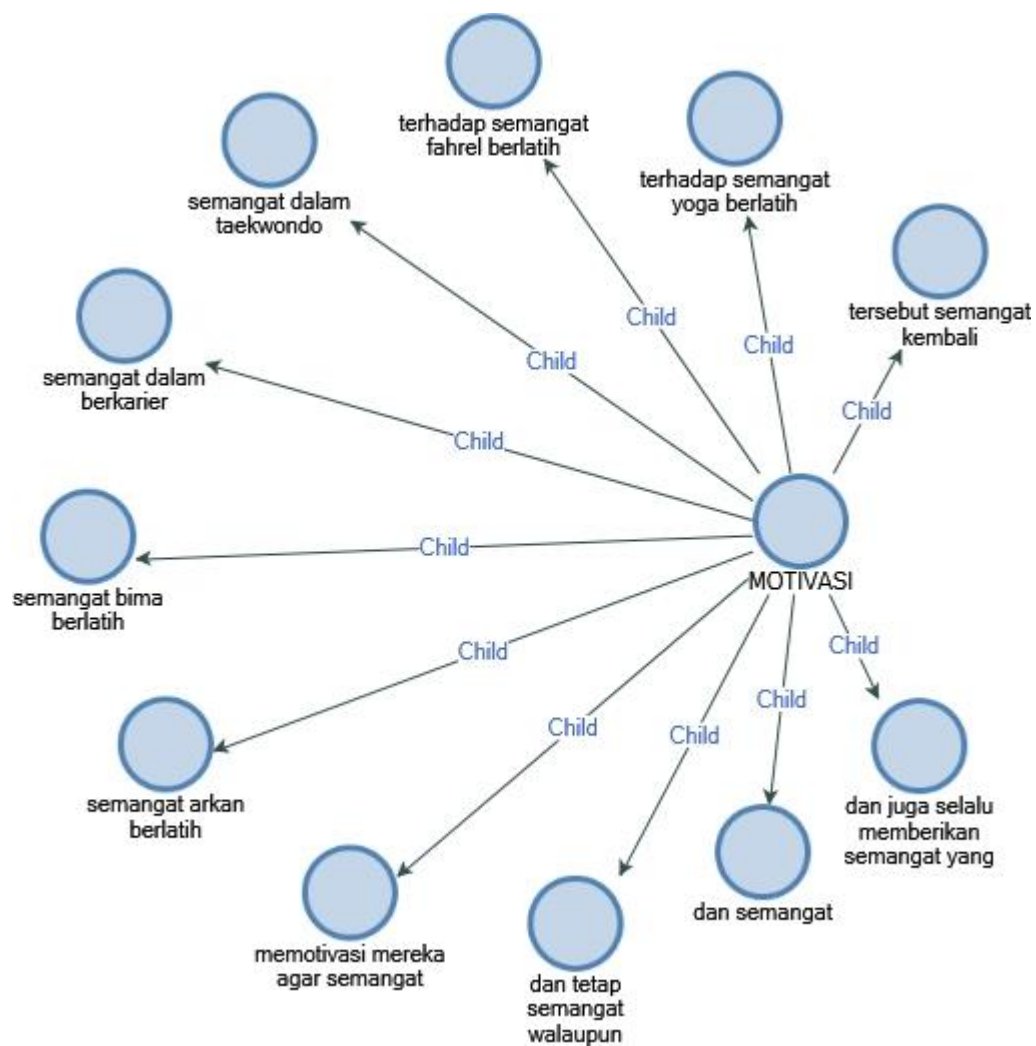
3. Pendamping dalam Proses Latihan dan Evaluasi

Pelatih berperan sebagai: Penyusun program latihan mingguan, Pemberi evaluasi pasca-kejuaraan, Pemantau perkembangan keterampilan individu atlet. Informan menilai bahwa keterlibatan pelatih secara langsung dalam setiap proses latihan memberi dampak signifikan terhadap peningkatan performa.

4. Relasi Pelatih–Atlet yang Humanis

Sebagian informan juga menyoroti pentingnya hubungan yang baik antara pelatih dan atlet. Hubungan yang hangat dan saling percaya menciptakan lingkungan latihan yang suportif, yang pada akhirnya memengaruhi motivasi dan semangat bertanding atlet.

Motivasi tersebut telah divisualisasikan dalam bentuk *project map* yang dihasilkan menggunakan aplikasi NVivo, seperti yang ditampilkan pada gambar berikut. Visualisasi ini menggambarkan keterkaitan antar tema dan subtema yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi motivasi atlet dalam proses pembinaan.



Gambar 4. 7 Project map (Motivasi)

Motivasi muncul sebagai salah satu faktor utama dalam keberhasilan pembinaan atlet di Club ADS Taekwondo Academy Kota Jambi. Berdasarkan hasil wawancara, atlet menyatakan bahwa mereka memiliki dorongan pribadi untuk terus

berlatih dan berprestasi meskipun menghadapi keterbatasan sarana dan prasarana. Salah satu atlet, misalnya, mengungkapkan:

“Saya ingin terus berlatih karena Taekwondo ini sudah jadi bagian dari hidup saya, walaupun fasilitasnya sederhana, tapi semangat saya tetap besar untuk bisa juara” (Wawancara dengan Atlet B).

Penggalan wawancara ini memperlihatkan bahwa motivasi intrinsik berupa kecintaan terhadap Taekwondo mendorong atlet untuk tetap berkomitmen dalam berlatih. Selain itu, pelatih juga berperan besar dalam memberikan dorongan motivasi ketika semangat atlet menurun. Hal ini terungkap dalam pernyataan salah seorang atlet lain:

“Kalau saya lagi capek atau malas, pelatih biasanya selalu kasih motivasi. Kadang dengan cerita pengalamannya, kadang juga dengan marah, tapi itu bikin saya bangkit lagi” (Wawancara dengan Atlet Y).

Kutipan ini menunjukkan adanya motivasi ekstrinsik yang bersumber dari pelatih, yang berfungsi mengembalikan semangat atlet ketika berada pada titik jenuh. Dengan demikian, motivasi di Club ADS terbukti berjalan secara siklus: atlet memiliki motivasi intrinsik untuk berkarier dan berprestasi, tetapi ketika motivasi menurun, pelatih dan manajemen berperan mengembalikannya.

Temuan ini konsisten dengan penelitian (Andriawan & Irsyada, 2022) yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik berperan penting dalam membangun konsistensi latihan atlet bela diri. Lebih lanjut, (Mugiyanto et al., 2024) menegaskan bahwa dukungan psikologis, termasuk motivasi dari pelatih, menjadi salah satu indikator penting peningkatan performa atlet. Akan tetapi, penelitian ini

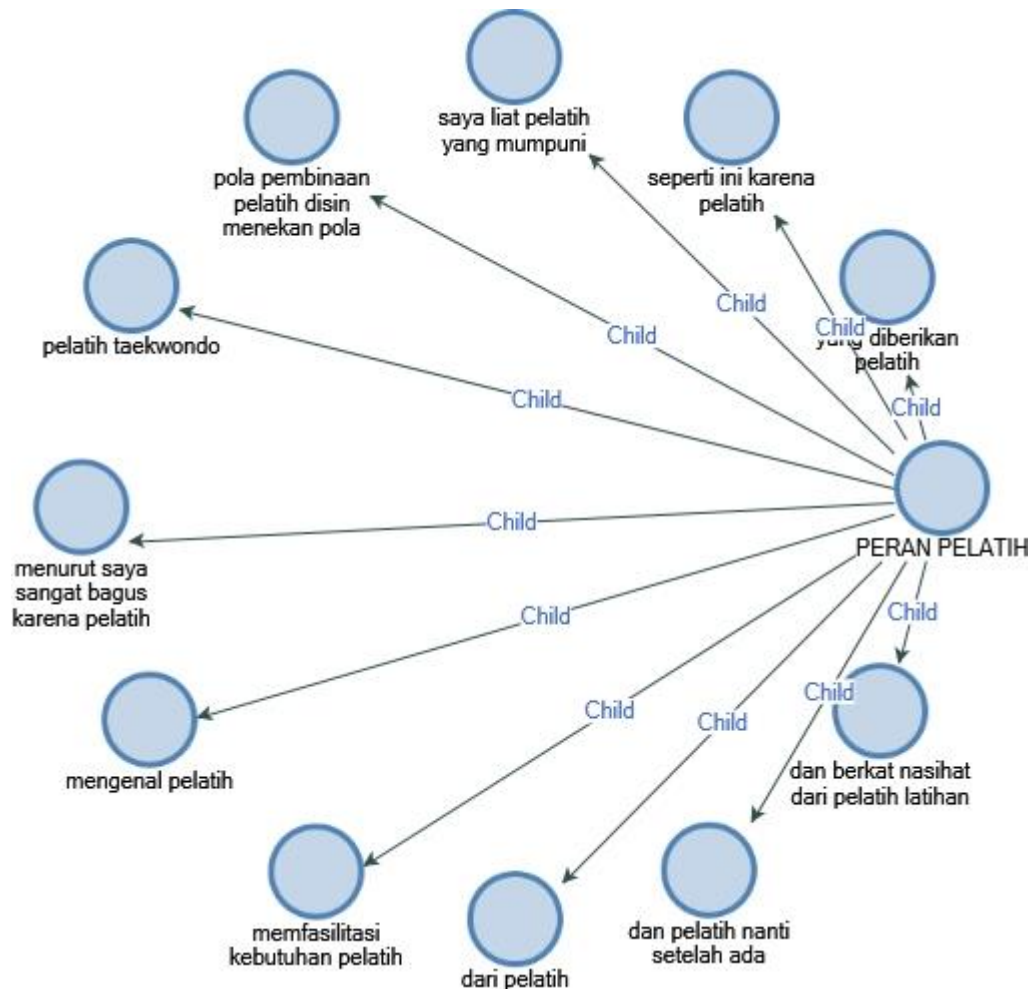
memberikan perspektif baru dengan menegaskan bahwa motivasi mampu menjadi kompensasi terhadap keterbatasan fasilitas. Seperti diungkapkan oleh manajer klub:

“Kami memang tidak punya fasilitas lengkap seperti klub besar, tapi yang kami lakukan adalah terus memberi semangat ke atlet, supaya mereka tidak merasa kalah sebelum bertanding” (Wawancara dengan Manajer Klub).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa motivasi bukan hanya sekadar dorongan emosional, tetapi juga strategi pembinaan yang diterapkan secara sadar oleh manajemen untuk mengimbangi keterbatasan material.

Jika dibandingkan dengan penelitian (Hidayat et al., 2024), yang menekankan pentingnya fasilitas modern sebagai penentu prestasi atlet, temuan penelitian ini berbeda. Club ADS membuktikan bahwa dengan motivasi yang kuat, baik dari dalam diri atlet maupun dorongan dari pelatih dan manajemen, atlet tetap mampu berlatih secara konsisten dan meraih prestasi di tingkat daerah maupun nasional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi menjadi salah satu pilar utama dalam pembinaan prestasi di Club ADS Taekwondo Academy. Motivasi intrinsik memberikan dasar semangat bagi atlet, sementara motivasi ekstrinsik dari pelatih dan manajemen menjaga kontinuitas semangat tersebut. Meski demikian, kelemahannya adalah masih terdapat ketergantungan motivasi atlet pada dorongan eksternal, sehingga ke depan diperlukan strategi pembinaan yang lebih menekankan pada penguatan motivasi intrinsik agar atlet lebih mandiri secara mental



Gambar 4. 8 Project Map (Peran Pelatih)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran sentral dalam pembinaan prestasi atlet di Club ADS Taekwondo Academy Kota Jambi. Pelatih tidak hanya berfungsi sebagai pemberi instruksi teknis, tetapi juga sebagai motivator, fasilitator, serta pembimbing mental bagi atlet. Dari data wawancara, atlet menilai bahwa kualitas pelatih sangat memengaruhi pola pembinaan yang diterapkan. Seorang atlet mengungkapkan:

“Saya lihat pelatih di sini memang mumpuni, dia bukan hanya ngajarin teknik, tapi juga cara berpikir di atas matras. Jadi saya merasa lebih percaya diri saat bertanding.” (Wawancara dengan Atlet A).

Kutipan ini memperlihatkan bahwa pelatih tidak hanya berfokus pada aspek teknik Taekwondo, tetapi juga membentuk mental bertanding atlet. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Indrayana et al., 2023), yang menyebutkan bahwa peran pelatih sebagai pembimbing mental sama pentingnya dengan pelatihan fisik dalam pembinaan atlet bela diri.

Selain itu, peran pelatih juga dirasakan melalui pembinaan yang menekankan pola latihan disiplin dan konsistensi. Salah seorang atlet menuturkan:

“Pola pembinaan pelatih di sini menekankan latihan yang disiplin, walaupun capek tetap harus dijalani. Menurut saya itu bagus, karena bikin kita terbiasa menghadapi tekanan.” (Wawancara dengan Atlet Y).

Hal ini memperkuat temuan penelitian (Andriawan & Irsyada, 2022) yang menyatakan bahwa pola latihan disiplin dari pelatih berpengaruh signifikan terhadap pembentukan daya juang atlet. Di Club ADS, peran pelatih sebagai pengatur ritme latihan membuat atlet terbiasa dengan kondisi keras yang menyerupai suasana kompetisi.

Peran pelatih juga muncul dalam memberikan nasihat dan motivasi setelah latihan. Seorang atlet menyampaikan:

“Setelah latihan biasanya pelatih kasih nasihat, bukan cuma tentang latihan tapi juga tentang kehidupan sehari-hari, supaya kami tetap semangat dan nggak gampang menyerah.” (Wawancara dengan Atlet B).

Penggalan wawancara ini menunjukkan bahwa pelatih berfungsi sebagai figur pembimbing yang memberikan penguatan moral, sesuai dengan penelitian

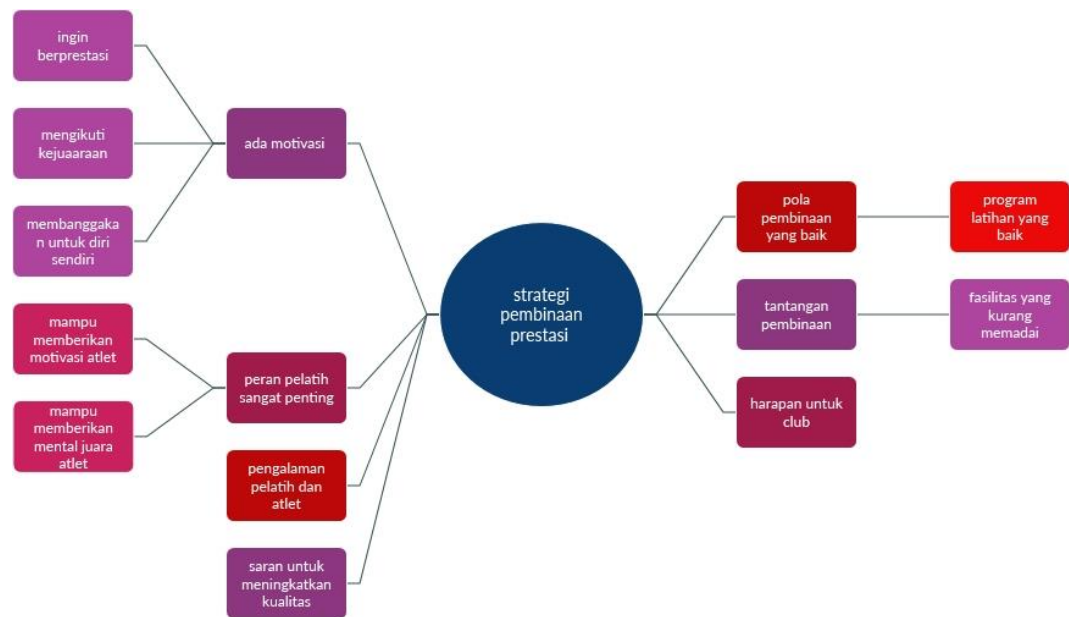
(Mugiyanto et al., 2024) yang menekankan bahwa pembinaan prestasi olahraga harus mengintegrasikan aspek teknis dan non-teknis, termasuk pemberian motivasi.

Selain itu, pelatih juga berperan dalam memfasilitasi kebutuhan atlet. Hal ini diungkapkan oleh seorang manajer klub:

“Pelatih sering mengingatkan kami di manajemen untuk memenuhi kebutuhan latihan, seperti matras atau perlengkapan. Jadi peran pelatih bukan hanya di lapangan, tapi juga menghubungkan atlet dengan manajemen.” (Wawancara dengan Manajer Klub).

Temuan ini berbeda dengan penelitian (Hidayat et al., 2024), yang lebih menekankan peran fasilitas sebagai faktor utama pembinaan. Dalam konteks Club ADS, meski fasilitas terbatas, pelatih menjadi aktor penting yang memastikan kebutuhan dasar latihan tetap difasilitasi oleh manajemen.

Selain menemukan tema-tema utama, peneliti juga mengidentifikasi berbagai kendala serta harapan yang disampaikan oleh para informan selama proses wawancara. Temuan ini diperoleh melalui analisis mendalam menggunakan NVivo, khususnya dengan memanfaatkan fitur *Mind Map*. Melalui pemetaan ini, peneliti dapat menggambarkan secara visual hubungan antara berbagai kendala dan harapan yang muncul, yang kemudian diorganisasi secara sistematis berdasarkan perspektif masing-masing informan. Hasil dari pemetaan ini ditampilkan pada gambar berikut sebagai bentuk konkret dari proses analisis kualitatif yang telah dilakukan.



Gambar 4. 9Mind map strategi pembinaan prestasi

Dalam proses analisis data, ditemukan bahwa tema pembinaan merupakan inti dari strategi peningkatan prestasi atlet. Seluruh informan (AA, AS, FF, BY, JS, dan YN) mengungkapkan pandangan, pengalaman, dan harapan mereka terhadap proses pembinaan yang sedang berjalan maupun yang diharapkan di masa depan.

1. Pembinaan sebagai Proses Terencana

Informan menggambarkan pembinaan sebagai sebuah proses yang mencakup: Latihan rutin dan terstruktur, Pendampingan langsung oleh pelatih, Penanaman nilai kedisiplinan dan mental juara, Pembinaan tidak hanya berfokus pada aspek teknik, tetapi juga mencakup pembentukan karakter dan motivasi atlet secara menyeluruh.

2. Pembinaan Berbasis Tujuan Jangka Panjang

Sebagian besar informan melihat bahwa pembinaan dilakukan tidak hanya untuk kepentingan jangka pendek (mengikuti kejuaraan), tetapi juga untuk:Menyiapkan atlet menuju prestasi nasional,Menciptakan regenerasi atlet muda berbakat,Membangun ekosistem latihan yang berkelanjutan

3. Kendala dan Tantangan Pembinaan

Beberapa informan juga menyoroti kendala dalam proses pembinaan, antara lain:Keterbatasan fasilitas dan sarana latihan,Kurangnya dukungan finansial atau sponsorship,Manajemen waktu yang sulit antara sekolah, latihan, dan istirahat,Kendala ini menjadi perhatian penting dalam menyempurnakan sistem pembinaan yang ada.

4. Pembinaan sebagai Kolaborasi

Para informan juga menekankan bahwa pembinaan tidak hanya menjadi tanggung jawab pelatih, tetapi juga:Melibatkan orang tua dalam mendukung mental dan jadwal atlet,Perlu kerjasama antara manajemen klub dan komunitas olahraga,Membuka komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan prestasi atlet di Club ADS Taekwondo Academy Kota Jambi dipengaruhi oleh sejumlah faktor strategis yang saling berkaitan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan atlet, pelatih, dan pihak manajemen, serta didukung oleh observasi langsung dan dokumentasi. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa program latihan yang diterapkan bersifat terstruktur dan berkesinambungan, mencakup latihan fisik, teknik, dan penguatan mental. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai motivator dan pembimbing emosional bagi para atlet.

Para atlet menunjukkan motivasi internal yang kuat, seperti keinginan untuk membanggakan orang tua dan mengejar prestasi tertinggi. Klub juga menyediakan fasilitas latihan yang cukup memadai, seperti matras standar dan perlengkapan pelindung yang lengkap. Manajemen klub dinilai memiliki peran penting dalam menyediakan jadwal latihan terorganisir, pembinaan jangka panjang, serta pemantauan perkembangan atlet secara rutin.

Namun demikian, penelitian juga menemukan adanya tantangan signifikan, seperti keterbatasan dana dan fasilitas pendukung tambahan yang belum sepenuhnya optimal. Hal ini dapat menghambat pelaksanaan pembinaan dalam jangka panjang, terutama untuk kebutuhan kompetisi di tingkat nasional maupun internasional.

Secara visual, hasil word cloud dari transkrip wawancara menegaskan dominasi tema-tema seperti *atlet*, *latihan*, *kejuaraan*, *pelatih*, dan *mental*, yang menegaskan bahwa pembinaan di Club ADS difokuskan pada peningkatan kualitas atlet secara menyeluruh. Diagram tematik dan koding NVivo mengelompokkan faktor-faktor pembinaan ke dalam lima kategori utama: motivasi atlet, metode latihan, peran pelatih, manajemen klub, dan fasilitas latihan.

Dengan demikian, Club ADS Taekwondo Academy telah menerapkan strategi pembinaan yang cukup efektif, meskipun masih memerlukan penguatan dari aspek pendanaan dan infrastruktur. Strategi yang dilakukan dapat dijadikan model pembinaan prestasi bagi klub-klub olahraga lain di daerah.

Setiap bagian saya tambahkan bukti/penjelasan singkat yang menunjang temuan.

1. Gambaran ringkas temuan kunci

Peningkatan prestasi Club ADS tidak kebetulan: dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal (pelatih berkualitas, motivasi atlet, program latihan terstruktur) dan faktor eksternal (dukungan manajemen, fasilitas dasar yang memadai, strategi ikut banyak kejuaraan).

Namun ada kendala nyata: pendanaan terbatas / belum ada sponsor, jadwal latihan sering bentrok dengan sekolah, dan penerapan sport-science yang masih minimal.

2. Analisis mendalam per faktor (bukti + implikasi)

a. Pelatih: peran ganda (teknis + motivator)

Bukti: Atlet menyebut pelatih (Sabeum Adi) sebagai sumber motivasi, pengarah disiplin, dan pembentuk mental juara; pola pembinaan menekankan kedisiplinan dan penguatan mental. Implikasi: Pelatih adalah aset strategis — tidak cukup hanya mampu mengajarkan teknik; kemampuan membangun mental dan mengelola motivasi terbukti mendorong performa di lapangan. Oleh karena itu, investasi pada kapasitas pelatih (kursus taktik, psikologi olahraga singkat) akan memberi ROI tinggi.

b. Program latihan: terstruktur + berkesinambungan

Bukti: Program mencakup komponen fisik, teknik, mental; ada periodisasi (high/low training), latihan teknik 3x/week, fisik 1–2x/week, dan jadwal yang jelas. Dokumentasi program dan lembar observasi mendukung temuan ini. Implikasi: Struktur latihan jelas berkontribusi pada kenaikan kualitas teknis dan kebugaran. Kelemahan: belum ada monitoring terukur (mis. tes kebugaran berkala, pencatatan volume/intensitas per atlet).

c. Motivasi & mental atlet (faktor internal dominan)

Bukti: Banyak atlet menyatakan motivasi internal (membanggakan orang tua, target nasional); teknik coping (sleep, pola makan, support pelatih/teman) diterapkan sebelum kompetisi. Implikasi: Motivasi tinggi mempercepat adaptasi teknik dan komitmen latihan — tetapi rentan burnout bila dukungan finansial dan recovery rendah.

d. Manajemen klub & operasional

Bukti: Manajer mengatur jadwal, komunikasi orang tua (grup WhatsApp), dan pendanaan sering bersumber internal (belum ada sponsor). Keputusan ikut event sering bergantung pada jumlah pendaftar & dana Implikasi: Manajemen proaktif, namun keterbatasan sumber dana membatasi frekuensi partisipasi kompetisi dan dukungan logistik.

e. Fasilitas & sarana

Bukti: Club memiliki matras standar dan perlengkapan dasar (full matras, pelindung) yang memadai untuk latihan rutin. Namun fasilitas pendukung (ruang recovery, alat ukur) terbatas. Implikasi: Fasilitas dasar cukup untuk pembinaan awal sampai provinsi; untuk level nasional/internasional perlu peningkatan (ruang recovery, alat ukur, support staff).

f. Eksposur kompetisi & sparring

Bukti: Strategi klub termasuk sering mengikuti kejuaraan dan mengadakan sparing antar klub agar jam terbang atlet meningkat. Prestasi yang dicapai (porprov/kejurprov) menunjukkan efektivitas strategi ini. Implikasi: Jam terbang

turnamen adalah faktor penentu pengalaman dan ketahanan mental — teruskan tetapi biayanya harus direncanakan agar tidak jadi beban atlet/orangtua.

3. Kelemahan utama yang harus diatasi (prioritas)

Pendanaan & sponsor: tanpa dana terstruktur, latihan intensif dan partisipasi kompetisi menjadi terbatas.

Monitoring & evaluasi kinerja terukur: belum ada sistem testing berkala untuk kebugaran/teknik sehingga kemajuan sulit diukur secara objektif.

Pembinaan mental formal: atlet meminta lebih banyak latihan mental/strategi coping, saat ini lebih bersifat ad-hoc (motivasi dari pelatih).

Konflik jadwal (sekolah vs latihan): menyebabkan kehadiran dan konsistensi terpengaruh.

4. Rekomendasi praktis dan prioritas tindakan (actionable)

Jangka pendek (0–6 bln), menengah (6–18 bln), dan panjang (>18 bln)

A. Jangka pendek (0–6 bulan) — prioritas tinggi, biaya rendah

- 1) Standarisasi program latihan harian & checklist hadir: tetapkan template sesi (pemanasan, teknik, sparing, pendinginan) + absensi wajib — cepat diterapkan, segera memperbaiki konsistensi. (alat: spreadsheet/Google Sheet). Rationale: konsistensi => peningkatan skill.
- 2) Tingkatkan sparing internal & antar-club rutin tiap 2–4 minggu: tambah jam tanding untuk jam terbang.

- 3) Mulai monitoring sederhana: catat attendance, beban latihan (durasi), dan hasil pertandingan — pakai form sederhana. Ini awal evaluasi kinerja.
- 4) Program latihan mental sederhana: sesi visualisasi 10–15 menit tiap minggu, sesi diskusi sebelum lomba, tips sleep & nutrisi sederhana (pelatih dapat memimpin).
Bukti atlet minta ini.

B. Jangka menengah (6–18 bulan) — butuh sedikit investasi

- 1) Pelatihan pengembangan pelatih: kirim pelatih ke workshop/sertifikasi singkat (teknik/psikologi olahraga). Dampak besar pada kualitas pembinaan.
- 2) Peralatan monitoring dasar: beli satu kamera untuk video analysis (HP juga cukup awalnya) + stopwatch, dan lakukan analisis gerakan/rekaman pertandingan.
- 3) Rencana sponsor & donatur: susun paket sponsor (branding di matras/seragam, paket kompetisi) + proposal ke instansi/polres/perusahaan lokal (ingat: manajer sudah punya relasi komunitas).
- 4) Penjadwalan fleksibel untuk murid sekolah: buat dua sesi (sore & malam) agar atlet sekolah bisa hadir tanpa bentrok.

C. Jangka panjang (>18 bulan) — target strategis

- 1) Integrasi sport-science lebih mendalam: kerja sama dengan jurusan olahraga/universitas untuk monitoring VO₂, tes kebugaran periodik, dan dukungan fisioterapi. Ini meningkatkan standar pembinaan.
- 2) Bentuk program beasiswa/dukung bagi atlet berprestasi: agar talenta muda tidak drop karena biaya.

3) Struktur organisasi klub profesional: buat divisi fundraising, technical director, head coach, manager kompetisi.

5. Indikator keberhasilan (KPI yang terukur)

- a. Kehadiran latihan rata-rata per atlet $\geq 80\%$ tiap bulan.
- b. Jumlah peserta sparing antar-club ≥ 6 kali/semester.
- c. Peningkatan hasil fisik (mis. beep test / lari 12 menit) minimal 10% dalam 6 bulan.
- d. Jumlah medali kejuaraan provinsi/nasional per tahun (target spesifik: naik X% dibanding tahun lalu). (Gunakan data prestasi 2023–2024 sebagai baseline).

6. Risiko & mitigasi singkat

Risiko: keuangan — mitigasi: paket sponsor sederhana; patungan orangtua terstruktur (mis. iuran kompetisi terjadwal).

Risiko: overtraining / cedera — mitigasi: monitoring beban latihan dan jadwal recovery, evaluasi frekuensi sparing.

7. Kenapa rekomendasi ini relevan untuk Club ADS (ringkas)

Data skripsi menunjukkan: dasar pembinaan sudah kuat (pelatih, motivasi atlet, program terstruktur) sehingga investasi kecil ke monitoring, mental training, dan fundraising akan memperbesar hasil. Dengan perhatian pada pendanaan dan evaluasi terukur, Club ADS berpeluang konsisten mencetak atlet provinsi—hingga target jangka panjang (PON/Timnas).

Strategi pembinaan prestasi yang diterapkan oleh Club ADS Taekwondo Academy Kota Jambi terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan klub ini

bukan semata-mata disebabkan oleh bakat atlet, melainkan karena adanya sinergi dari berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang paling dominan adalah kualitas pelatih, motivasi atlet, serta program latihan yang terstruktur. Sementara itu, faktor eksternal yang mendukung meliputi manajemen klub, fasilitas latihan yang memadai, serta strategi klub untuk memperbanyak pengalaman bertanding melalui partisipasi dalam berbagai kejuaraan. Kombinasi faktor inilah yang menjadikan Club ADS mampu mencetak atlet berprestasi hingga tingkat provinsi.

Peran pelatih dalam proses pembinaan terlihat sangat menentukan. Pelatih tidak hanya berfungsi sebagai pengajar teknik, tetapi juga bertindak sebagai motivator dan pembentuk mental juara. Disiplin yang diterapkan pelatih membangun karakter atlet untuk tetap konsisten, bekerja keras, dan fokus pada tujuan. Program latihan yang disusun pun telah memperlihatkan sistematika yang jelas, dengan jadwal latihan yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan mental. Program ini dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan, sehingga atlet memperoleh fondasi latihan yang kuat. Akan tetapi, masih terdapat kelemahan dalam monitoring kinerja atlet, karena belum tersedia sistem evaluasi yang terukur untuk menilai perkembangan fisik maupun teknik secara berkala.

Dari sisi motivasi, mayoritas atlet memiliki dorongan internal yang kuat, seperti keinginan untuk membanggakan orang tua dan mengejar prestasi di tingkat nasional. Motivasi ini kemudian diperkuat dengan dukungan pelatih serta kebiasaan positif yang dibangun, seperti menjaga pola tidur dan pola makan sebelum kompetisi. Meskipun demikian, dukungan mental yang diberikan masih bersifat spontan dan belum terstruktur dalam bentuk program latihan mental yang

terencana. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kejenuhan atau burnout apabila beban latihan dan tekanan kompetisi tidak diimbangi dengan strategi pemulihan yang memadai.

Aspek manajemen klub juga memberikan kontribusi penting. Manajer telah berupaya mengatur jadwal latihan, mengoordinasikan komunikasi dengan orang tua atlet, serta mengelola keikutsertaan dalam kejuaraan. Namun, keterbatasan dana menjadi kendala utama yang dihadapi, mengingat sebagian besar pembiayaan masih bersumber dari internal klub tanpa dukungan sponsor. Hal ini menyebabkan frekuensi partisipasi kompetisi kadang terhambat. Di sisi lain, fasilitas latihan yang dimiliki sebenarnya sudah cukup memadai untuk tingkat pembinaan dasar, seperti adanya matras standar dan perlengkapan pelindung. Akan tetapi, fasilitas pendukung seperti ruang pemulihan dan alat ukur kebugaran masih sangat terbatas sehingga perlu ditingkatkan untuk mendukung pencapaian prestasi di level yang lebih tinggi.

Selain itu, strategi yang dilakukan klub dalam memperbanyak pengalaman bertanding melalui sparing antar klub maupun keikutsertaan dalam berbagai kejuaraan terbukti efektif untuk membangun mental dan jam terbang atlet. Prestasi yang telah dicapai di tingkat daerah dan provinsi menunjukkan keberhasilan dari pendekatan ini. Namun, ke depan, diperlukan perencanaan yang lebih matang agar partisipasi dalam kejuaraan tidak menimbulkan beban finansial yang terlalu berat bagi atlet maupun orang tua. Dengan demikian, pendanaan melalui sponsor, donatur, maupun kerja sama dengan pihak eksternal harus menjadi prioritas pengembangan jangka menengah hingga jangka panjang.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa strategi pembinaan prestasi di Club ADS Taekwondo Academy telah berjalan dengan baik, terutama dalam aspek motivasi, kepelatihan, dan program latihan yang terstruktur. Meski demikian, masih ada sejumlah tantangan yang harus diatasi, seperti keterbatasan pendanaan, minimnya evaluasi terukur, serta perlunya program latihan mental yang lebih sistematis. Apabila klub mampu memperbaiki kelemahan tersebut sekaligus mempertahankan keunggulan yang dimiliki, maka peluang untuk mencetak atlet berprestasi di level nasional bahkan internasional akan semakin terbuka lebar.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa strategi pembinaan prestasi di Club ADS Taekwondo Academy sudah berjalan sesuai prinsip dasar pembinaan olahraga, yakni perencanaan latihan yang sistematis, dukungan pelatih yang berkualitas, serta peningkatan pengalaman kompetitif. Namun demikian, masih terdapat kelemahan yang perlu segera diatasi, seperti keterbatasan pendanaan, minimnya evaluasi terukur, dan perlunya penguatan aspek mental atlet secara lebih profesional. Jika kelemahan tersebut dapat diperbaiki, maka Club ADS berpeluang besar untuk tidak hanya mempertahankan prestasi di tingkat daerah, tetapi juga melahirkan atlet-atlet yang mampu bersaing di tingkat nasional bahkan internasional.