



Strategi Pelatih Dalam Mengembangkan Prestasi Atlet Atletik: Studi Kualitatif

Muhammad Haris Topani¹ Atha Anindita Sukria² Muhammad Fatwa³ Sion Abetnego
Sinaga⁴ Yan Indra Siregar⁵ Dicky Edwar Daulay⁶

Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Medan,
Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: muhammadharistopani@gmail.com¹ athasukria99@gmail.com²
muhammadfatwa0614@gmail.com³ uruknaga3@gmail.com⁴ yanindra@unimed.ac.id⁵
dickydaulay@unimed.ac.id⁶

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi pelatih dalam mengembangkan prestasi atlet atletik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas pelatih atletik yang aktif melatih atlet pada tingkat pelajar dan remaja. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi proses latihan, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pelatih dalam mengembangkan prestasi atlet meliputi perencanaan program latihan yang sistematis, penyesuaian latihan berdasarkan kemampuan dan karakteristik atlet, pemberian motivasi secara berkelanjutan, serta evaluasi performa secara rutin. Selain itu, komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet serta dukungan lingkungan latihan yang kondusif menjadi faktor penting dalam peningkatan prestasi atlet atletik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa keberhasilan pengembangan prestasi atlet atletik tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga oleh strategi pelatih yang mencakup aspek teknis, mental, dan sosial atlet.

Kata Kunci: Strategi Pelatih, Prestasi Atlet, Atletik, Penelitian Kualitatif



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga dasar yang memiliki peran penting dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga. Cabang olahraga ini mencakup berbagai nomor yang menuntut kemampuan fisik, teknik, dan mental yang optimal. Prestasi atlet atletik tidak hanya ditentukan oleh bakat alami, tetapi juga oleh proses pembinaan yang terencana dan berkelanjutan. Dalam proses tersebut, pelatih memegang peran strategis sebagai perancang, pelaksana, dan evaluator program latihan. Pelatih tidak hanya bertugas menyusun program latihan fisik dan teknik, tetapi juga bertanggung jawab dalam membentuk karakter, disiplin, serta mental bertanding atlet. Strategi pelatih dalam melatih atlet menjadi faktor kunci yang memengaruhi perkembangan prestasi. Strategi tersebut mencakup perencanaan latihan, pemilihan metode dan intensitas latihan, pendekatan komunikasi, serta pemberian motivasi yang sesuai dengan karakteristik atlet. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai strategi pelatih sangat dibutuhkan untuk mendukung peningkatan prestasi atlet atletik. Berbagai penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan pada aspek kuantitatif seperti peningkatan kondisi fisik atau hasil performa atlet. Namun, kajian yang menggali secara mendalam pengalaman, pandangan, dan praktik pelatih dalam mengembangkan prestasi atlet atletik masih relatif terbatas. Pendekatan kualitatif diperlukan untuk memahami proses pembinaan secara komprehensif, terutama terkait strategi pelatih dalam menghadapi tantangan latihan, perbedaan karakter atlet, serta dinamika lingkungan latihan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mendeskripsikan strategi



pelatih dalam mengembangkan prestasi atlet atletik melalui pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga serta menjadi referensi bagi pelatih dalam merancang strategi pembinaan atlet atletik yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai strategi pelatih dalam mengembangkan prestasi atlet atletik berdasarkan pengalaman dan praktik kepelatihan yang dilakukan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan prestasi atlet atletik. Strategi tersebut tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga mencakup aspek teknik, mental, dan sosial atlet. Temuan ini menegaskan bahwa proses pembinaan prestasi atletik bersifat multidimensional dan membutuhkan pendekatan yang komprehensif dari pelatih. Perencanaan program latihan yang sistematis menjadi salah satu strategi utama yang diterapkan oleh pelatih. Program latihan disusun berdasarkan periodisasi yang disesuaikan dengan kalender kompetisi dan kondisi atlet. Pelatih juga melakukan penyesuaian intensitas dan jenis latihan sesuai dengan kemampuan individu atlet. Hal ini sejalan dengan prinsip kepelatihan modern yang menekankan pentingnya latihan yang terstruktur dan individualisasi untuk mencapai performa optimal. Selain aspek fisik dan teknik, pelatih juga memberikan perhatian besar terhadap pembinaan mental atlet. Pemberian motivasi, penguatan kepercayaan diri, serta pembiasaan sikap disiplin dan tanggung jawab menjadi bagian dari strategi pelatih dalam meningkatkan kesiapan atlet menghadapi kompetisi. Komunikasi yang terbuka dan efektif antara pelatih dan atlet membantu menciptakan hubungan yang positif, sehingga atlet merasa nyaman dan termotivasi dalam menjalani proses latihan.

Evaluasi performa secara rutin juga menjadi strategi penting dalam pengembangan prestasi atlet atletik. Pelatih melakukan evaluasi terhadap hasil latihan dan pencapaian atlet untuk mengetahui perkembangan serta kendala yang dihadapi. Hasil evaluasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam melakukan perbaikan dan penyesuaian program latihan berikutnya. Pendekatan evaluatif ini memungkinkan pelatih untuk mengoptimalkan potensi atlet secara berkelanjutan. Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keberhasilan pembinaan prestasi olahraga sangat dipengaruhi oleh kualitas strategi kepelatihan. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai praktik kepelatihan di lapangan, khususnya dalam konteks atlet atletik. Dengan demikian, strategi pelatih yang mencakup perencanaan latihan, pembinaan mental, komunikasi efektif, dan evaluasi berkelanjutan dapat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan prestasi atlet atletik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa strategi pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan prestasi atlet atletik. Strategi tersebut tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga mencakup pembinaan mental, motivasi, serta aspek sosial atlet. Pelatih menerapkan perencanaan program latihan yang sistematis, penyesuaian latihan sesuai dengan karakteristik



dan kemampuan atlet, komunikasi yang efektif, serta evaluasi performa secara berkelanjutan. Pendekatan kepelatihan yang komprehensif dan berorientasi pada kebutuhan atlet terbukti mampu menciptakan lingkungan latihan yang kondusif dan mendukung peningkatan prestasi. Oleh karena itu, keberhasilan pembinaan atlet atletik sangat dipengaruhi oleh kualitas strategi pelatih dalam mengelola proses latihan secara menyeluruh. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan pihak terkait dalam merancang strategi pembinaan atlet atletik yang lebih efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nosseck, J. (1982). *General theory of training*. Lagos: Pan African Press.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.