Khairil Anwar, S.Or., M.Pd
Drs. Hasyim, MM

Teori KEPELATIHAN DASAR

Editor:
Dr. Muhammad Ardiansyah, S.IP., M.Pd.

TEORI KEPELATIHAN DASAR

Khairil Anwar. S. Or., M. Pd
Drs. Hasyim. M. M

Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

TEORI KEPELATIHAN DASAR

Penulis:
Khairil Anwar. S. Or., M. Pd
Drs. Hasyim. M. M

Desain Cover:
Tahta Media

Editor:
Dr. Muhammad Ardiansyah, S.IP., M.Pd.

Proofreader:
Tahta Media

Ukuran:
vi, 155, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN : 978-623-147-826-9

Cetakan Pertama:
Mei 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Tahta Media Group
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP
(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)
Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

PRAKATA

Buku ini disusun untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai berbagai aspek dalam dunia kepelatihan olahraga. Dalam perkembangan dunia olahraga yang semakin dinamis, peran pelatih menjadi sangat krusial, tidak hanya sebagai pembimbing teknis, tetapi juga sebagai arsitek pembinaan prestasi, pembentuk karakter, serta manajer yang mengelola proses latihan secara menyeluruh. Oleh karena itu, buku ini hadir sebagai referensi ilmiah dan praktis yang membahas teori-teori dasar kepelatihan, prinsip latihan, hingga strategi pengembangan karir pelatih dan pembinaan atlet secara sistematis.

Penyusunan buku ini didasarkan pada kesadaran bahwa kepelatihan olahraga merupakan bidang yang bersinggungan dengan berbagai ilmu, seperti fisiologi, psikologi, manajemen, hingga etika profesi. Maka dari itu, setiap bab dalam buku ini dirancang untuk mencerminkan kompleksitas dan integrasi dari ilmu-ilmu tersebut, dengan harapan dapat memperluas wawasan dan memperdalam pemahaman para pelatih, mahasiswa, serta praktisi olahraga mengenai dunia kepelatihan secara holistik.

Melalui pembahasan mulai dari konsep dasar kepelatihan, asas-asas pelatihan, pembinaan atlet usia dini hingga tingkat prestasi tinggi, manajemen tim dan organisasi olahraga, hingga etika profesi dan tanggung jawab sosial seorang pelatih, buku ini diharapkan dapat menjadi bekal yang bermanfaat dalam pengembangan profesionalisme dan kinerja di lapangan.

Akhir kata, semoga buku Teori Kepelatihan Dasar ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kualitas kepelatihan di Indonesia dan menjadi sumber inspirasi bagi siapa pun yang terlibat dalam dunia olahraga. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan edisi-edisi berikutnya.

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA iv
DAFTAR ISI v
BAB 1 PENGANTAR KEPELATIHAN OLAHRAGA 1
A. Pengertian Kepelatihan Olahraga 1
B. Tujuan dan Fungsi Kepelatihan Olahraga 3
C. Sejarah Perkembangan Kepelatihan Olahraga 5
D. Kepelatihan Sebagai Ilmu dan Seni 7
E. Peran Pelatih dalam Proses Kepelatihan 9
F. Tipe-tipe Kepelatihan dalam Olahraga 11
G. Keahlian yang Diperlukan oleh Seorang Pelatih 13
BAB 2 ASAS DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA 16
A. Asas Fisiologis dalam Kepelatihan 16
B. Asas Psikologis dalam Kepelatihan 18
C. Asas Teknik dan Taktik dalam Kepelatihan Olahraga 20
D. Asas Pembinaan Karakter dalam Kepelatihan Olahraga 22
E. Asas Latihan dalam Kepelatihan Olahraga 24
F. Evaluasi Program Kepelatihan 25
G. Pentingnya Evaluasi dalam Proses Kepelatihan 27
BAB 3 PEMBINAAN ATLET DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA .. 30
A. Ruang Lingkup Kepelatihan Olahraga 30
B. Pembinaan Atlet dalam Berbagai Cabang Olahraga 31
C. Pendekatan Pembinaan Atlet Berdasarkan Usia 33
D. Pentingnya Keterampilan Sosial dalam Pembinaan Atlet 34
E. Strategi Pembinaan Atlet dalam Olahraga Prestasi 35
F. Perkembangan Pelatih Olahraga dalam Konteks Pembinaan Prestasi 37
G. Peran dan Strategi Pengelolaan Sumber Daya Manusia dalam Kepelatihan Olahraga dan Manajemen Tim Olahraga 38
BAB 4 MANAJEMEN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA 41
A. Prinsip Dasar Manajemen dalam Olahraga 41
B. Strategi Pengelolaan Sumber Daya dalam Tim Olahraga 42
C. Pengelolaan Sumber Daya Manusia dalam Tim Olahraga 44
D. Manajemen Tim Olahraga dalam Konteks Pembinaan Prestasi 45

E. Evaluasi dalam Manajemen Kepelatihan Olahraga 47
F. Kontrol dan Monitoring dalam Pelatihan Tim Olahraga Prestasi 48
G. Peran dan Strategi Pengelolaan Tim Olahraga dalam Mencapai Prestasi Tinggi 50
BAB 5 PEMBINAAN ATLET DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA .. 52
A. Pengelolaan Atlet dalam Olahraga Prestasi 52
B. Peran Pelatih dalam Pencapaian Prestasi Tinggi 54
C. Pengelolaan Psikologi Atlet dalam Olahraga Prestasi 55
D. Strategi Pelatih dalam Mengelola Atlet di Level Kompetitif 56
E. Strategi Pelatih dalam Mengelola Atlet yang Berpotensi Juara..... 58
F. Pengelolaan Program Latihan di Level Tinggi 59
G. Pengelolaan dan Evaluasi Program Kepelatihan Olahraga di Tingkat Profesional 61
BAB 6 ORGANISASI DAN MANAJEMEN KOMPETISI OLAHRAGA 63
A. Strategi Pengelolaan Kompetisi Olahraga 63
B. Organisasi dalam Olahraga Prestasi 64
C. Manajemen Kompetisi Olahraga Tingkat Tinggi..... 65
D. Evaluasi Organisasi Olahraga dalam Kompetisi Internasional..... 66
E. Evaluasi Manajemen Kompetisi Olahraga Internasional..... 68
F. Sistem Pengelolaan Organisasi Olahraga Prestasi Tinggi 69
G. Strategi Pengelolaan Organisasi Olahraga dalam Mendukung Prestasi 70
BAB 7 PENGEMBANGAN KARIR PELATIH DALAM OLAHRAGA PRESTASI 72
A. Pengembangan Karir Pelatih Olahraga..... 72
B. Manajemen Karir Pelatih Olahraga Prestasi Tinggi 74
C. Strategi Pengelolaan Karir Pelatih Olahraga 75
D. Pelatihan Lanjutan untuk Pelatih Olahraga Prestasi Tinggi..... 77
E. Sistem Evaluasi Karir Pelatih Olahraga 78
F. Pengembangan Profesional Pelatih Olahraga Prestasi Tinggi 79
G. Pengembangan Jaringan dan Kolaborasi dalam Karir Pelatih Olahraga Prestasi Tinggi 81

BAB 8 STRATEGI PENGEMBANGAN PROGRAM PELATIHAN ATLET 83
A. Strategi Pengembangan Program Pelatihan Atlet 83
B. Manajemen Pelatihan untuk Olahraga Prestasi Tinggi 84
C. Strategi Manajemen Pelatihan untuk Atlet Prestasi Tinggi 86
D. Evaluasi Pelatihan Atlet di Olahraga Prestasi Tinggi 87
E. Evaluasi Program Pelatihan Jangka Panjang untuk Atlet Prestasi Tinggi..... 89
F. Pengelolaan Psikologi Olahraga untuk Pelatih Atlet Prestasi Tinggi 90
G. Evaluasi Pembinaan dan Pengembangan Atlet Jangka Panjang dalam Olahraga Prestasi Tinggi..... 92
BAB 9 MANAJEMEN TIM OLAHRAGA DALAM ORGANISASI OLAHRAGA PRESTASI TINGGI 94
A. Strategi Pengelolaan Tim Olahraga 94
B. Manajemen Olahraga Prestasi Tinggi dalam Organisasi Olahraga.. 95
C. Pengelolaan Tim Olahraga dan Strategi Manajerial dalam Olahraga Prestasi Tinggi 96
D. Hubungan Antar Manajer, Pelatih, Dan Atlet Dalam Pengelolaan Tim Olahraga..... 98
E. Pengelolaan Sumber Daya Manusia dalam Tim Olahraga Prestasi Tinggi..... 99
F. Hubungan antara Pelatih, Manajer, dan Staf dalam Tim Olahraga 101
G. Evaluasi dan Pengembangan Berkelanjutan dalam Manajemen Tim Olahraga Prestasi Tinggi..... 102
BAB 10 PENGELOLAAN ORGANISASI OLAHRAGA NASIONAL DAN INTERNASIONAL..... 105
A. Strategi Pengelolaan Organisasi Olahraga Nasional dalam Mencapai Tujuan Prestasi Tinggi 105
B. Peran Pemerintah dalam Mendukung Manajemen Olahraga Prestasi Tinggi..... 106
C. Strategi Pengelolaan Olahraga Internasional dalam Mencapai Tujuan Prestasi Tinggi 107
D. Kolaborasi antara Organisasi Olahraga Nasional dan Internasional dalam Mencapai Tujuan Prestasi Tinggi..... 109

E. Kolaborasi Internasional dalam Olahraga Prestasi Tinggi 110
F. Peran Kebijakan Pemerintah dalam Mendukung Prestasi Olahraga Internasional 111
G. Pengaruh Kebijakan Olahraga Terhadap Pengembangan Atlet dan Prestasi di Tingkat Internasional 113
BAB 11 MANAJEMEN KARIR PELATIH OLAHRAGA PRESTASI TINGGI 116
A. Strategi Pengelolaan Karir Pelatih Olahraga Prestasi Tinggi 116
B. Peran Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Atlet 117
C. Kompetensi Inti Pelatih dalam Olahraga Prestasi Tinggi 119
D. Strategi Pengembangan Profesional Pelatih Olahraga 121
E. Model Pembinaan Pelatih Olahraga 122
F. Sistem Peningkatan Kualitas Pelatih Olahraga Prestasi Tinggi 124
G. Evaluasi dan Tantangan Pengembangan Profesional Pelatih Olahraga Prestasi Tinggi 125
BAB 12 ETIKA PROFESI DAN TANGGUNG JAWAB SOSIAL PELATIH 128
A. Etika Profesi Pelatih dalam Olahraga Prestasi Tinggi 128
B. Tanggung Jawab Sosial Pelatih dalam Pembinaan Atlet 130
C. Konflik dalam Kepelatihan Olahraga 131
D. Resolusi Etika dalam Praktik Kepelatihan 133
E. Peran Pelatih dalam Pembentukan Karakter Atlet 134
F. Kepemimpinan dalam Kepelatihan Olahraga 136
G. Peran Pelatih dalam Membangun Budaya Tim yang Sehat dan Nilai-Nilai Sportivitas 137
DAFTAR PUSTAKA 140
PROFIL PENULIS 154

BAB 1
PENGANTAR KEPELATIHAN OLAHRAGA

A. PENGERTIAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Kepelatihan olahraga adalah suatu proses yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mengembangkan keterampilan, kondisi fisik, dan mental atlet agar mereka dapat mencapai potensi terbaik dalam olahraga yang mereka geluti. Kepelatihan tidak hanya melibatkan pengembangan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup aspek psikologi, motivasi, dan taktik yang diperlukan dalam situasi kompetisi. Pelatih berperan sebagai fasilitator yang memandu atlet melalui proses ini, memberikan arahan, serta memberi feedback yang berguna untuk meningkatkan kemampuan mereka.

Pada dasarnya, kepelatihan olahraga bertujuan untuk mempersiapkan atlet secara menyeluruh, baik dari segi fisik, mental, maupun teknis. Melalui pendekatan yang terencana, pelatih dapat merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet dan cabang olahraga yang digeluti. Setiap jenis olahraga memerlukan pendekatan yang berbeda, baik dalam hal teknik, strategi, maupun kebugaran fisik, oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik olahraga sangat penting dalam proses kepelatihan.

Selain itu, kepelatihan juga merupakan sebuah seni. Artinya, seorang pelatih harus dapat menyesuaikan pendekatan dan metode yang digunakan sesuai dengan kondisi atlet dan tim. Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari segi kemampuan fisik, psikologis, maupun sosial. Oleh karena itu, seorang pelatih yang baik harus memiliki kemampuan untuk

BAB 2
ASAS DASAR KEPELATIHAN OLAHRAGA

A. ASAS FISIOLOGIS DALAM KEPELATIHAN

Fisiologi olahraga adalah salah satu cabang ilmu yang sangat penting dalam kepelatihan. Sebagai dasar bagi penyusunan program latihan, pemahaman mengenai fisiologi tubuh manusia memberikan pelatih wawasan yang mendalam tentang bagaimana tubuh atlet merespons berbagai jenis latihan. Proses adaptasi tubuh terhadap latihan sangat dipengaruhi oleh prinsip-prinsip fisiologi, yang meliputi perubahan dalam sistem kardiovaskular, otot, dan metabolisme. Pelatih yang memiliki pemahaman yang baik mengenai hal ini dapat merancang latihan yang sesuai dengan tujuan jangka panjang dan mencegah cedera akibat latihan yang tidak tepat.

Salah satu prinsip fisiologi yang paling dasar dalam kepelatihan adalah prinsip overload. Overload mengacu pada pemberian stimulus latihan yang melebihi kapasitas tubuh atlet saat ini. Dengan memberikan stimulus yang cukup besar, tubuh akan beradaptasi untuk meningkatkan kemampuan fisiknya, seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, atau fleksibilitas. Namun, penting bagi pelatih untuk mengatur intensitas dan durasi overload agar tidak menyebabkan overtraining atau cedera.

Selain prinsip overload, prinsip adaptasi juga sangat penting dalam kepelatihan. Setiap tubuh atlet akan beradaptasi dengan jenis latihan tertentu seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, pelatih harus memvariasikan latihan dan meningkatkan intensitas secara bertahap untuk memastikan bahwa atlet terus mengalami peningkatan kemampuan. Adaptasi tubuh ini bisa terjadi

BAB 3
PEMBINAAN ATLET DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA

A. RUANG LINGKUP KEPELATIHAN OLAHRAGA

Ruang lingkup kepelatihan olahraga melibatkan berbagai aspek yang mendukung pengembangan atlet, mulai dari perencanaan latihan hingga evaluasi hasil latihan. Kepelatihan olahraga tidak hanya sebatas pada pemberian instruksi teknis, tetapi juga mencakup berbagai faktor lain yang berkontribusi terhadap kesuksesan atlet dalam mencapai performa optimal. Hal ini melibatkan aspek fisik, mental, taktik, dan juga manajemen.

Salah satu aspek utama dalam ruang lingkup kepelatihan adalah pengembangan keterampilan teknis. Atlet harus menguasai teknik dasar olahraga terlebih dahulu sebelum beralih ke teknik yang lebih kompleks. Pengajaran teknik harus dilakukan secara bertahap, mulai dari dasar hingga lanjutan, dengan perhatian penuh terhadap detail. Selain itu, pelatih juga bertanggung jawab untuk mengoreksi kesalahan teknik yang dilakukan oleh atlet selama latihan dan memastikan bahwa teknik yang benar diterapkan dalam setiap gerakan.

Selain teknik, aspek fisik juga menjadi bagian integral dari kepelatihan. Pengembangan fisik atlet mencakup daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Pelatih bertanggung jawab untuk merancang program latihan yang sesuai dengan jenis olahraga yang dilatih dan kondisi fisik atlet. Dengan adanya program latihan fisik yang tepat, atlet dapat meningkatkan kinerja tubuhnya, yang akan berkontribusi pada hasil pertandingan yang lebih baik.

BAB 4
MANAJEMEN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA

A. PRINSIP DASAR MANAJEMEN DALAM OLAHRAGA

Manajemen dalam olahraga melibatkan berbagai prinsip yang dapat membantu pengelolaan program pelatihan dan prestasi atlet. Prinsip dasar manajemen ini sangat penting untuk memastikan bahwa semua sumber daya, baik manusia, fisik, maupun finansial, digunakan secara efisien dan efektif dalam mencapai tujuan.

Salah satu prinsip dasar dalam manajemen olahraga adalah perencanaan. Perencanaan yang baik membantu pelatih dan manajer tim untuk merancang program latihan yang sistematis dan terarah. Hal ini mencakup perencanaan jangka panjang yang melibatkan tahapan-tahapan dalam pengembangan atlet, seperti perencanaan fisik, teknis, mental, dan evaluasi kinerja. Perencanaan ini harus fleksibel dan dapat disesuaikan dengan perubahan yang mungkin terjadi di lapangan, baik dari sisi fisik atlet maupun dari tantangan eksternal.

Organisasi juga menjadi prinsip penting dalam manajemen olahraga. Organisasi yang baik memastikan bahwa setiap individu di dalam tim atau program pelatihan memiliki tugas dan peran yang jelas. Ini melibatkan pembagian tugas yang efektif, baik di antara pelatih, atlet, maupun staf pendukung lainnya seperti fisioterapis dan ahli gizi. Setiap anggota tim harus mengetahui apa yang diharapkan dari mereka dan bagaimana mereka berkontribusi terhadap tujuan tim.

Selain itu, pengarahan atau leadership merupakan prinsip manajemen yang krusial dalam olahraga. Seorang pelatih harus mampu mengarahkan atlet

BAB 5
PEMBINAAN ATLET DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA

A. PENGELOLAAN ATLET DALAM OLAHRAGA PRESTASI

Pengelolaan atlet dalam olahraga prestasi adalah salah satu aspek penting dalam mencapai keberhasilan di tingkat kompetisi. Keberhasilan ini tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik dan teknik atlet, tetapi juga pada bagaimana pelatih dan manajer tim mengelola berbagai faktor yang mempengaruhi perkembangan dan performa atlet. Oleh karena itu, pengelolaan atlet melibatkan beberapa langkah strategis yang harus diterapkan sejak tahap awal pelatihan hingga mencapai puncak prestasi.

Pertama, pembinaan atlet secara individual merupakan pendekatan yang penting untuk memahami keunikan setiap atlet. Setiap atlet memiliki kekuatan dan kelemahan yang berbeda, sehingga pendekatan pelatihan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu tersebut. Hal ini melibatkan evaluasi awal yang cermat mengenai kondisi fisik, teknis, dan psikologis atlet, yang kemudian menjadi dasar untuk merancang program pelatihan yang sesuai.

Pemantauan dan evaluasi berkala juga merupakan komponen penting dalam pengelolaan atlet. Pelatih harus secara rutin mengevaluasi kemajuan atlet dalam latihan untuk melihat apakah ada peningkatan, stagnasi, atau penurunan performa. Evaluasi ini dapat dilakukan dengan mengukur pencapaian target latihan, serta dengan menggunakan data objektif seperti hasil tes fisik dan performa di latihan simulasi. Dari hasil evaluasi tersebut, pelatih dapat menyesuaikan program pelatihan untuk memaksimalkan potensi atlet.

BAB 6
ORGANISASI DAN MANAJEMEN KOMPETISI OLAHRAGA

A. STRATEGI PENGELOLAAN KOMPETISI OLAHRAGA

Pengelolaan kompetisi olahraga merupakan salah satu kunci untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga prestasi. Tanpa adanya pengelolaan yang baik, kompetisi olahraga tidak akan dapat berjalan lancar dan tidak akan memberikan hasil yang optimal bagi para peserta maupun penyelenggara. Pengelolaan yang baik memerlukan perencanaan yang matang, koordinasi yang efektif, serta evaluasi berkala untuk memastikan kompetisi tetap relevan dan berkembang.

Perencanaan Kompetisi menjadi dasar dalam pengelolaan. Pelaksanaan kompetisi harus direncanakan dengan sangat hati-hati, termasuk menentukan tanggal, lokasi, serta jenis dan format kompetisi. Keputusan tentang kategori usia, jenis kelamin, serta level keahlian atlet juga perlu dipertimbangkan untuk memastikan bahwa kompetisi adil dan sesuai dengan tujuan pengembangan olahraga.

Dalam hal ini, organisasi penyelenggara harus memiliki kemampuan untuk menyusun jadwal pertandingan yang jelas dan memadai. Penjadwalan yang buruk dapat menimbulkan ketidakseimbangan antara pertandingan, sehingga mengurangi kualitas kompetisi. Pengelolaan yang baik juga mencakup persiapan logistik seperti fasilitas olahraga yang memadai, akomodasi untuk peserta, serta perlengkapan dan peralatan yang sesuai.

Koordinasi antar pihak yang terlibat dalam kompetisi juga sangat penting. Koordinasi yang buruk antara panitia, atlet, pelatih, dan pihak terkait

BAB 7
PENGEMBANGAN KARIR PELATIH DALAM OLAHRAGA PRESTASI

A. PENGEMBANGAN KARIR PELATIH OLAHRAGA

Pengembangan karir pelatih olahraga merupakan elemen penting dalam memajukan dunia olahraga prestasi. Karir seorang pelatih tidak hanya ditentukan oleh pengalaman lapangan, tetapi juga oleh pemahaman yang mendalam mengenai teknik, psikologi olahraga, dan manajemen tim. Oleh karena itu, pengembangan karir pelatih harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, melibatkan pendidikan formal, pengalaman praktis, serta pembelajaran dari evaluasi kinerja.

Pelatihan dan Pendidikan Formal menjadi landasan utama dalam pengembangan karir pelatih. Melalui pendidikan yang tepat, pelatih dapat memperoleh pengetahuan dasar mengenai teori olahraga, strategi pelatihan, serta teknik-teknik yang diperlukan untuk mengembangkan atlet. Pendidikan formal ini bisa diperoleh melalui program pelatihan yang ditawarkan oleh universitas atau lembaga olahraga nasional maupun internasional. Selain itu, sertifikasi yang diberikan kepada pelatih setelah menyelesaikan program pendidikan tertentu juga menjadi indikator kualitas pelatih.

Selain pendidikan formal, pengalaman praktis di lapangan merupakan aspek penting dalam mengembangkan karir pelatih. Pengalaman ini memungkinkan pelatih untuk menerapkan teori yang telah dipelajari dan menyesuaikannya dengan situasi nyata dalam dunia olahraga. Pelatih yang berpengalaman lebih mampu mengatasi tantangan yang muncul selama

BAB 8
STRATEGI PENGEMBANGAN PROGRAM PELATIHAN ATLET

A. STRATEGI PENGEMBANGAN PROGRAM PELATIHAN ATLET

Pengembangan program pelatihan atlet adalah langkah penting dalam memastikan bahwa atlet dapat mencapai potensi maksimal mereka. Program pelatihan yang efektif harus mempertimbangkan berbagai faktor, termasuk fisik, mental, serta kebutuhan spesifik olahraga yang dijalani oleh atlet. Dalam konteks olahraga prestasi tinggi, strategi pengembangan program pelatihan harus didasarkan pada prinsip-prinsip ilmiah dan pengalaman praktis yang dapat menghasilkan kinerja optimal.

Perencanaan Jangka Panjang (Long-Term Athlete Development – LTAD) menjadi dasar utama dalam pengembangan program pelatihan atlet. LTAD adalah pendekatan yang bertujuan untuk memaksimalkan potensi atlet melalui serangkaian tahapan perkembangan yang sesuai dengan usia dan tahap karir mereka. Melalui perencanaan jangka panjang ini, atlet dilatih secara bertahap, mulai dari pengembangan dasar hingga mempersiapkan mereka untuk berkompetisi di tingkat profesional. Pengembangan fisik, teknis, dan mental dilakukan dalam tiap tahap yang sesuai dengan kemampuan atlet.

Salah satu prinsip utama dalam pengembangan program pelatihan adalah periodisasi, yaitu pembagian program latihan ke dalam siklus-siklus yang berbeda, seperti periode persiapan, kompetisi, dan pemulihan. Periodisasi memungkinkan pelatih untuk mengatur beban latihan dengan cara yang

BAB 9
MANAJEMEN TIM OLAHRAGA DALAM ORGANISASI OLAHRAGA PRESTASI TINGGI

A. STRATEGI PENGELOLAAN TIM OLAHRAGA

Pengelolaan tim olahraga, terutama dalam olahraga prestasi tinggi, membutuhkan penerapan strategi yang matang dan terstruktur. Manajer dan pelatih perlu merancang berbagai program dan kebijakan yang dapat meningkatkan kinerja tim dan individu atlet secara maksimal. Strategi pengelolaan tim yang efektif memerlukan pemahaman yang mendalam mengenai struktur tim, dinamika internal, serta hubungan yang saling mendukung antara setiap anggota tim.

Pembentukan Tim yang Solid merupakan langkah awal dalam pengelolaan tim olahraga. Pemilihan anggota tim harus didasarkan pada kemampuan teknis serta kecocokan dengan filosofi tim dan gaya pelatihan yang diterapkan. Selain itu, anggota tim juga harus mampu bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu prestasi yang optimal dalam kompetisi. Dengan membentuk tim yang solid, diharapkan ada sinergi antar anggota yang saling mendukung untuk mencapai hasil terbaik.

Perencanaan dan Strategi Latihan juga sangat penting dalam pengelolaan tim olahraga prestasi tinggi. Program latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan setiap atlet, memperhitungkan kekuatan, kelemahan, serta potensi yang dimiliki oleh masing-masing anggota tim. Pelatih harus merancang program latihan yang seimbang antara peningkatan keterampilan teknis,

BAB 10
PENGELOLAAN ORGANISASI OLAHRAGA NASIONAL DAN INTERNASIONAL

A. STRATEGI PENGELOLAAN ORGANISASI OLAHRAGA NASIONAL DALAM MENCAPAI TUJUAN PRESTASI TINGGI

Pengelolaan organisasi olahraga nasional memiliki peranan yang sangat penting dalam mencapai tujuan prestasi tinggi. Organisasi olahraga nasional berfungsi untuk mengkoordinasikan berbagai cabang olahraga, memfasilitasi pembinaan atlet, serta memastikan keberlanjutan dalam peningkatan prestasi. Salah satu strategi yang sangat penting dalam pengelolaan organisasi olahraga nasional adalah perencanaan jangka panjang yang melibatkan pembinaan atlet dari usia dini hingga ke level elit.

Pentingnya pendekatan berbasis data dalam merancang strategi pembinaan sangat ditekankan dalam pengelolaan olahraga nasional. Setiap organisasi olahraga harus memiliki sistem pemantauan yang dapat mengukur kemajuan atlet secara objektif. Dengan menggunakan data yang akurat, pelatih dan pengelola dapat menilai aspek teknis, fisik, dan psikologis atlet untuk merancang program pelatihan yang lebih tepat sasaran. Data ini juga digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program dan memberikan rekomendasi untuk perbaikan.

Organisasi olahraga nasional juga harus memiliki sistem pendanaan yang jelas. Sebuah organisasi olahraga yang berorientasi pada prestasi tinggi harus memastikan bahwa dana yang tersedia digunakan dengan efisien untuk

BAB 11
MANAJEMEN KARIR PELATIH OLAHRAGA PRESTASI TINGGI

A. STRATEGI PENGELOLAAN KARIR PELATIH OLAHRAGA PRESTASI TINGGI

Pengelolaan karir pelatih olahraga prestasi tinggi memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan keberhasilan tim dan individu atlet di tingkat internasional. Untuk mencapai hasil yang optimal, strategi pengelolaan karir pelatih harus dirancang secara cermat, dengan mempertimbangkan berbagai aspek, seperti kompetensi teknis, perkembangan profesional, serta kesejahteraan pribadi pelatih itu sendiri.

Pertama-tama, pengelolaan karir pelatih dimulai dengan pemilihan pelatih yang memiliki kompetensi yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni. Pelatih yang berkompeten dalam teknik olahraga, taktik, serta psikologi olahraga memiliki peluang lebih besar untuk membawa atlet meraih prestasi. Oleh karena itu, organisasi olahraga harus memiliki standar yang jelas dalam seleksi dan rekrutmen pelatih. Pelatih yang terpilih harus memahami tidak hanya aspek teknis olahraga, tetapi juga mampu mengelola dinamika tim dan memberikan motivasi kepada atlet.

Selain itu, untuk mendukung perkembangan karir pelatih, program pendidikan dan pelatihan berkelanjutan menjadi faktor penting. Pelatih harus terus mengikuti perkembangan terbaru dalam dunia olahraga, baik dari segi taktik, teknik, maupun metode pelatihan yang berbasis pada ilmu pengetahuan terbaru. Oleh karena itu, kebijakan yang mendorong pelatih untuk mengikuti

BAB 12
ETIKA PROFESI DAN TANGGUNG JAWAB SOSIAL PELATIH

A. ETIKA PROFESI PELATIH DALAM OLAHRAGA PRESTASI TINGGI

Etika profesi pelatih olahraga merupakan seperangkat prinsip moral dan aturan perilaku yang menjadi landasan dalam menjalankan tugas kepelatihan. Dalam konteks olahraga prestasi tinggi, pelatih tidak hanya dituntut untuk membina atlet secara teknis, tetapi juga bertanggung jawab secara moral terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis atlet yang dilatihnya. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan etika profesi sangat krusial dalam menciptakan hubungan yang sehat antara pelatih dan atlet.

Etika profesi melibatkan nilai-nilai seperti integritas, kejujuran, keadilan, dan rasa hormat. Pelatih yang menjunjung tinggi integritas akan selalu bersikap jujur dalam menilai kemampuan atlet dan tidak akan memanipulasi informasi untuk kepentingan pribadi atau tim. Selain itu, pelatih yang adil akan memberikan perlakuan yang sama kepada semua atlet tanpa diskriminasi berdasarkan latar belakang, jenis kelamin, atau status sosial.

Pelatih juga memiliki kewajiban untuk menjaga kerahasiaan informasi pribadi atlet. Banyak hal yang dipercayakan atlet kepada pelatihnya, seperti kondisi psikologis, masalah keluarga, atau cedera yang sedang dialami. Etika profesi mengharuskan pelatih untuk tidak menyebarkan informasi tersebut kepada pihak lain tanpa persetujuan atlet, kecuali dalam situasi darurat yang menyangkut keselamatan.

DAFTAR PUSTAKA

Adityatama, M., & Sadi, S. (2023). Kolaborasi internasional dalam olahraga prestasi tinggi dan peran kebijakan pemerintah dalam mendukung prestasi olahraga internasional. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 19(4), 113-127.

Agustina, M. T., Rahayu, P. P., & Talenta, S. P. I. (2024). *Pengembangan karir pelatih olahraga prestasi melalui kolaborasi dan jaringan profesional*. *Bimbingan Karir*.

Amrulloh, A., Sasongko, A., & Nurkhoiroh, N. (2023). Kontribusi pengelolaan organisasi olahraga dalam mendukung prestasi pada cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Pengelolaan Olahraga*, 5(2), 23-34.

Amrulloh, A., Sasongko, A., & Nurkhoiroh, N. (2023). Manajemen pembinaan prestasi klub taekwondo "The Kick Fighter*"*. *Jurnal SPORT*, 12(1), 25-38.

Anggara, O. F., & Hazin, M. (2024). Penerapan terapi relaksasi untuk mengurangi kecemasan terhadap atlet paralimpik. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 15(2), 105-115.

Anderson, R., & Peterson, M. (2021). Coaching and management in professional sports: A comprehensive review. *International Journal of Sports Science,* 14(3), 178-191.

Anwar, S**.** (2013). *Survei teknik dasar dan kondisi fisik pada siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012*.

Apriyanti, E. P., & Wahyudi, A. (2021). Pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli di Klub DPU Pati Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport.*

Aqhla, FH. (2023). Meningkatkan Kesegaran Jasmani dengan Metode Bermain dalam Pendidikan Jasmani. *Journal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga.*

Bangun, S. Y. (2016). *Peran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pengelolaan prestasi olahraga di Indonesia*. Jurnal Publikasi Pendidikan, 5(2), 32-47.

Bayu, W. I., & Sumarni, S. (2022). Evaluasi program pembinaan bulu tangkis di Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 13(1), 15-30.

Darmayasa, I. P., & Suratmin, W. G. (2020). Workshop mental training berbasis iptek olahraga bagi pelatih olahraga KONI Kabupaten Tabanan. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 18(1), 23-34.

Darmayasa, I. P., & Suratmin, W. G. (2021). Pelatihan penyusunan program pelatihan fisik cabang olahraga bagi pelatih KONI Tabanan. *Prosiding Seminar Nasional Senadimas*.

Darmayasa, I. P., & Suratmin, W. G. (2022). *Workshop manajemen pembinaan dan kepelatihan olahraga bagi pelatih KONI Tabanan*. In *Proceeding Senadimas Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, Universitas Pendidikan Ganesha. (pp. 29-42).

Darmayasa, I. P., & Pratiwi, L. D. (2024). Pelatihan Tes Pengukuran dan Evaluasi Pembinaan Olahraga bagi Pelatih dan Atlet KONI Gianyar. *Proceeding SENADIMAS Undiksha*.

Darmayasa, I. P., & Wigutomo, G. (2023). Evaluasi penyelenggaraan Pekan Olahraga Provinsi dan pola pembinaan olahraga KONI Bali. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(3), 1-12.

Darmawan, D. (2019). *Survei Kondisi Fisik pada Komponen VO2Max, Kelincahan, Daya Ledak Otot Lengan, dan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB. Surya Bhirawa Kabupaten Kediri*. Repository UM.

Dewi, P. C. P., & Palgunadi, I. K. A. (2021). *Pengaruh Latihan Core Stability terhadap Keseimbangan Atlet Panahan Usia 7-11 Tahun*.

Dimyati, D. (2006). *Peranan psikologi olahraga dalam mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia*. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 3*(2), 45-60.

Dlis, F., Kuswahyudi, K., & Bisa, M. (2021). Pembinaan olahraga prestasi dan peran kebijakan pemerintah dalam mendukung prestasi olahraga internasional. *Jurnal Keolahragaan*, 15(3), 89-103.

Dlis, F., Kuswahyudi, K., & Bisa, M. (2021). Perspektif Indonesia menuju Olimpiade 2032: Kolaborasi internasional dalam pembinaan olahraga prestasi. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 8(1), 120-134.

Ekawati, F., Ismaryati, I., & Rahayu, T. W. (2021). *Meningkatkan profesionalisme guru SLB melalui pendampingan permainan adaptif keterampilan gerak dasar anak berkebutuhan khusus*.

Emral, E., & Yudi, A. A. (2021). *Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota*.

Erida, M., Primayanti, I., & Agustin, N. M. (2023). *Peluang generasi muda dalam memajukan ekonomi daerah melalui olahraga rekreasi*. *Jurnal Olahraga*, 18(4), 89-100.

Fajar, M. K., & Sidiq, R. M. (2022). Pelatihan Penyusunan Program Latihan Fisik untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih Cabang Olahraga. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(4), 345–356.

Falaahudin, A., & Sugiyanto, F. X. (2013). Evaluasi program pembinaan renang di klub Tirta Serayu, TCS, Bumi Pala, Dezender, Spectrum di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 29-40.

Faruk, M., & Agara, W. (2022). Manajemen pembinaan olahraga futsal Kabupaten Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 15(3), 112-124.

Faruk, M., & Tarihoran, A.A.T. (2017). *Pola Pembinaan Hoki di SMP Muhammadiyah II Surabaya*.

Garcia, L., & Kim, M. J. (2022). Effective communication strategies in sports teams: Enhancing performance through collaboration. *Journal of Sports Communication*, 19(4), 45-59.

Ginting, R. K. (2024). Pembinaan prestasi olahraga renang pada atlet pelajar National Paralympic Committee Indonesia di Surakarta. *Studi Interpretif Dasar tentang Organisasi, Sumber Daya Manusia, Sarana-Prasarana, Pendanaan, dan Program Pembinaan Prestasi*. *Universitas Sebelas Maret*.

Hanafi, A. S., & Basyiruddin, B. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan.*

Hargrove, P., & Wright, S. (2020). Leadership in sports teams: The relationship between coach and athlete. *Sports Leadership Review*, 9(1), 22-35.

Haryanto, A., Suardika, I. K., & Nurkhoiroh, N. (2024). *Manajemen pengelolaan olahraga pada klub PB Jaya Raya Solo* (Doctoral dissertation). *Universitas Sebelas Maret*.

Heri, W., & Andayani, F. (2020). *Optimalisasi pengelolaan sumber daya manusia dalam konteks pendidikan inklusif di sekolah*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 12(1), 91-104.

Hidayati, N., Fadhilaturrohmah, H. (2022). Manajemen pengelolaan prestasi olahraga: Evaluasi sistem pembinaan pada Dinas Pemuda dan Olahraga di Kabupaten Jambi. *Jurnal Manajemen Pembinaan Olahraga*, 4(1), 12-20.

Hidayatullah, M. F., & Kasih, A. M. (2020). Ketercapaian pelaksanaan program pembinaan prestasi olahraga boccia dengan menggunakan model CIPP di pelatnas boccia NPC Indonesia. *Seminar Nasional Keolahragaan*

Ihya'ulumuddin, A., & Irsyada, M. (2022). Peran pelatih dalam membina moral atlet bolavoli. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 43–58.

Ilham, Z. (2021). *Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet*. Conference UM.

Indrayana, B., & Yuliawan, E**.** (2019). *Penyuluhan pentingnya peningkatan VO2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau*.

Irfan, S. P., & Or, M. (2023). *Olahraga untuk Indonesia: Resolusi Konflik Pasca Kompetisi*. OSF Preprints.

Irsyada, R., & Andriawan, B. (2022). Pembinaan olahraga prestasi dan strategi pengelolaan tim sepak bola Indonesia. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 16(2), 88-102.

Ismail, T. (2022). *Pembinaan atlet disabilitas cabang olahraga bolavoli duduk Pelatnas Indonesia di Surakarta*. *Journal of Sports Science and Coaching*, 7(2), 120-130.

Jariono, G. (2022). *Pengembangan karir pelatih olahraga pada cabang olahraga futsal*. *Journal of Physical Education*, 18(4), 89-100.

Juhrodin, J., Subekti, N., & Mulyadi, A. (2023). Optimasi psikologis atlet bola voli: Analisis pengaruh program senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan. *Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 9(3), 112-125.

Karsono, D., & Hartanto, T. (2023). *Evaluasi Program Pembinaan Anak Terlantar Putus Sekolah di PPSBR Makkareso Kabupaten Maros*

Khodari, R., & Junaidi, S. (2017). Evaluasi program pendidikan kelas khusus olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(1), 12-20.

Khodari, R., & Saharullah, S. (2020). *Evaluasi Program Pendidikan Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta*

Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). *Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018*.

Khamidi, A., & Hadiyanto, W. (2021). *Manajemen pembinaan PASI Kabupaten Sampang*. Jurnal Prestasi Olahraga.

Kristiyanto, A. (2008). *Orientasi pengembangan masa depan profesi pendidikan jasmani dan olahraga: Rencana strategis, tantangan, dan paradigma penataan*. Universitas Sebelas Maret.

Komarudin, M. P. (2023). *Manajemen pelatih olahraga prestasi: Pembinaan karir pelatih elite*. *Jurnal Olahraga*, 19(2), 87-98.

Kuncoro, B., & Punggeti, R. N**.** (2023). *Efektivitas Media Kartu Bergambar Dalam Meningkatkan Keterampilan Dan Motivasi Bermain Bola Basket Pada Anak Sekolah Dasar*.

Kurniawan, C., & Tarigan, H. (2022). *Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli pantai*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 18(3), 212-225.

Kurniawan, F., & Pratiwi, M. (2024). Pola komunikasi pelatih dalam mengelola atlet berprestasi di cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 110-125.

Kuswahyudi, K., Bisa, M., & Lestari, A. T. (2021). Perspektif Indonesia menuju Olimpiade 2032: Kolaborasi internasional dalam pembinaan olahraga prestasi. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 8(1), 120-134.

Larson, G., & Tatum, K. (2023). Managing stress and pressure in high-performance sports teams: A systematic approach. *Journal of Sports Psychology*, 18(2), 58-72.

Langitan, F. W. (2024). *Buku Ajar Dasar-dasar Manajemen Olahraga*. Google Books.

Langitan, F. W., & Rahmad, A. (2024). Manajemen pembinaan prestasi sepak bola Sempati Muda Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Olahraga*, 18(3), 245-257.

Limbong, D. M. (2021). *Pengaruh latihan dengan lampu reaksi dan shuttlerun terhadap kelincahan gerak kaki pada peserta bulutangkis PB. Tj Prestasi Tebo*. *Journal of Sport Science and Coaching*, 8(1), 56-64

Listina, J., & Zunaidah, Z. (2021). Pengaruh manajemen organisasi terhadap prestasi atlet bulutangkis Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 99-111.

Mahendra, A. (2017). Pengembangan manajemen olahraga prestasi: Perspektif pelatih di Indonesia. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 45-59.

Mahendra, A. (2022). Stimulasi motivasi berprestasi atlet menggunakan umpan balik: Pengaruh pelatihan psikologi olahraga bagi pelatih. *Jurnal Muara Olahraga*, 15(2), 78-93.

Martono, C. (2018). Rancangan Bentuk Pengendalian yang Tepat dengan Gaya Kepemimpinan pada Pelatihan Nasional Wushu. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya.*

Marwan, I., Rahmat, A., & Rohyana, A. (2018). Pelatihan pengelolaan manajemen event pertandingan olahraga untuk pengurus dan anggota KONI Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 75-89.

Maulana, B., & Hakim, A. A. (2023). Evaluasi Program Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya Cabang Renang. *Bersatu: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 6(1), 34–46.

Mulyadi, T. (2023). Strategi pelatihan atlet berprestasi: Pengelolaan program latihan dan mental juara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(3), 45-58.

Mulyana, B., & Rizkiyansyah, A. (2019). *Pengaruh Media Papan Luncur dan Pull Buoy Pola Metode Drill terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Bebas*. Academia.edu.

Mahendra, A. (2017). Pengembangan manajemen kelas olahraga: Pokok-pokok pikiran tentang pengembangan pembinaan olahraga bagi pelajar. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan),* 8(1), 34-45.

Marhaendro, ASD. (2018). *Evaluasi Program Pembinaan Anak Terlantar Putus Sekolah di PPSBR Makkareso Kabupaten Maros*.

Munizar, M., Razali, R., & Ifwandi, I. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan terhadap Pukulan Smash pada Pemain Bola Voli Club Himadirga FKIP Unsyiah. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.

Naufal, A. F., & Faruk, M. (2022). Pengelolaan dan evaluasi program latihan di level elite. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 17(4), 142-154.

Nugraha, P. D., & Pratama, E. B. (2019). Pengelolaan pembinaan prestasi olahraga bolabasket di Madiun. *Jurnal Pengembangan Olahraga*, 11(3), 65-72.

Nugraha, U., & Hakim, A. A. (2023). Evaluasi program Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional Universitas Negeri Surabaya cabang olahraga renang. *Bersatu: Jurnal Ilmiah Olahraga*, 3(2), 13-25.

Nugroho, S., & Yudho, F. H. P. (2020). Industri olahraga dan kebijakan pemerintah dalam meningkatkan prestasi olahraga internasional. *Industri Olahraga*, 7(2), 50-65.

Nurjaya, D. R. (2020). *Strategi pengembangan karir pelatih olahraga prestasi*. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(3), 112-124.

Nurkadri, N., & Rahmat, A. (2021). Manajemen olahraga prestasi: Strategi pengelolaan tim dan organisasi. *Jurnal Manajemen Olahraga*, 19(2), 15-30.

Nurkadhri, N., & Rahmat, A. (2024). Strategi pengelolaan organisasi olahraga dalam mencapai prestasi tinggi. *Jurnal Manajemen Olahraga*, 19(2), 120-134.

Nurrachmad, L., & Ramadhan, I. (2025). Manajemen pengelolaan klub olahraga dan evaluasi sistem pembinaan di Kendal. *Jurnal Olahraga*, 18(3), 34-42.

Nuryadi, A., & Utomo, GM. (2022). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Google Books

Okilanda, A., Iswana, B., & Wanto, S. (2021). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional KONI Ogan Komering Ulu.*

Pakaya, R., & Rahayu, T. (2012). *Evaluasi program klub bola voli Kijang Kota Gorontalo*. Journal of Physical Education and Sport.

Pangestu, D. P. (2021). Manajemen pembinaan prestasi olahraga Petanque Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 15(1), 98-110.

Prabowo, R. A. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet futsal UTP Surakarta. *Jurnal Kreatif Olahraga*.

Pranoto, N. W., & Sari, A. P. (2025). Konsentrasi terhadap akurasi memanah pada atlet panahan di Kota Padang. *Sporta Saintika*.

Pratama, R. S., & Irianto, D. P. (2020). Pengelolaan karir pelatih dalam olahraga prestasi tinggi di Indonesia. *Jurnal Manajemen Olahraga,* 15(2), 130-142.

Pratama, H. M., & Primayanti, I. (2024). Strategi dan kolaborasi dalam olahraga prestasi: Studi kasus pada PSSI. *Jurnal Manajemen Olahraga*, 19(3), 80-92.

Pratama, R. S., & Ramadhan, I. (2022). Akselerasi peningkatan manajemen pembinaan olahraga petanque di Kabupaten Kendal. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 18(2), 44-58.

Pratama, R. S., & Ramadhan, I. (2024). Pengelolaan organisasi olahraga internasional dalam mencapai prestasi tinggi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 45-59

Pratama, R. S., & Ramadhan, I. (2025). Manajemen pembinaan olahraga petanque di Kabupaten Kendal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 100-112.

Prianto, D. A., & Afifudin, A. (2022). *Evaluasi pembinaan sekolah sepak bola Menanggal FC Mojosari*. Jurnal Prestasi Olahraga.

Priatna, G. P., & Akbar, M. R. (2023). Implementasi kebijakan Kemenpora dalam pembinaan atlet menembak Pelatnas menuju Olimpiade Tokyo 2020. *Jurnal Olahraga*, 14(4), 98-112.

Priyono, B. (2012). *Pengembangan pembangunan industri keolahragaan berdasarkan pendekatan pengaturan manajemen pengelolaan kegiatan olahraga*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1), 57-71.

Priyono, B., & Andriawan, R. (2022). Pengembangan program latihan dalam olahraga prestasi tinggi di Indonesia. *Journal of Sports Science and Management*, 8(1), 21-34.

Priyono, B., & Rahman, A. (2017). Manajemen pembinaan olahraga prestasi KONI Kabupaten Tuban. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan.*

Putra, A. J. (2023). *Modul Pembelajaran Filsafat Olahraga*. Repository Unja.

Putro, D. E. (2017). *Landasan Teoretis Psikologi Olahraga (Jilid 1)*. STKIP Pacitan

Rachman, M. E., & Raharjo, B. B. (2024). Break the limit mental juara atlet biliar Jawa Tengah dalam menggapai prestasi dunia. *Proceeding Seminar Nasional Pengembangan Keolahragaan*.

Rahaju, T., & Sucipto, S. (2021). Kolaborasi internasional dan nasional dalam pengembangan olahraga prestasi tinggi. *Jurnal Studi Olahraga*, 16(3), 88-102.

Rahaju, T., Sucipto, S., & Dlis, F. (2021). Peran kebijakan pemerintah terhadap pengembangan olahraga prestasi di tingkat internasional. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(3), 115-128.

Rahman, A. (2022). Kompetensi pelatih olahraga di era digital. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 12(4), 37-44.

Rahman, A. (2024). Manajemen sumber daya manusia dalam pengelolaan tim olahraga. *Jurnal Manajemen Olahraga*, 10(3), 132-145.

Rahman, A., & Anggita, G. M. (2024). *Pengelolaan sumber daya dalam manajemen tim olahraga: Studi pada komite olahraga nasional Indonesia*. *Jurnal Pengelolaan Olahraga*, 5(1), 112-124.

Rahman, A., & Suripto, A. W. (2021). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 11(2), 123-135.

Rahman, A. Y., & Putra, R. T. (2023). Strategi pembinaan prestasi olahraga bola voli. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 12(3), 245-258.

Rahman, A. Y., & Putra, R. T. (2024). Strategi pengelolaan tim olahraga dalam manajemen olahraga bola voli. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 10(3), 123-135.

Rahmat, Z. (2018). Evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga atletik Kabupaten Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 13(4), 124-135.

Rizma, A. (2023). *Analisis Keterampilan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPN 2 Rantau Pandan Kecamatan Bathin III Ulu Kabupaten Bungo*. Repository Unja.

Romas, M. Z., & Rahmat, Z. (2018). Evaluasi manajemen pengelolaan pelatihan klub olahraga atletik binaan Dispora Provinsi Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(3), 45-58

Romas, M. Z., & Yulianto, M. R. (2020). Pengaruh kelengkapan sarana prasarana bulutangkis terhadap motivasi dan prestasi atlet. *Jurnal Penelitian Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(1), 67-79.

Rosadi, D. (2018). Gaya kepemimpinan pelatih dalam penerapan sistem pengendalian manajemen dalam klub Bintang Timur Surabaya. *JIMUS*.

Rudiansyah, E., & Soekardi, S. (2017). Pembinaan olahraga prestasi unggulan di Kabupaten Melawi Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 29-38.

Rumini, R., & Soenyoto, T. (2016). Manajemen kompetisi sepakbola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.

Rusmana, R., Supriadi, D., & Taufik, B. R. (2024). Kontribusi model pembelajaran, latihan, dan tatakelola pada peningkatan prestasi olahraga. *Aksaraga: Jurnal Olahraga*, 12(3), 45-61.

Rustiawan, H., & Rohendi, A. (2020). *Kebutuhan sport science pada bidang olahraga prestasi*. Journal Respecs.

Sahabuddin, S., & Hakim, H. (2022). *Modifikasi Alat Busur Dalam Meningkatkan Hasil Panahan*.

Saharullah, S., & Sinaga, E**.** (2024). *Pentingnya Ilmu Manajemen Untuk Pelatih Olahraga: Konsep Manajemen dan Perencanaan Untuk Manajemen Olahraga Bagi Para Pelatih*.

Saputra, A. F., & Subagio, I. (2017). Manajemen pembinaan olahraga prestasi KONI Kabupaten Tuban. Jurnal Prestasi Olahraga, 16(4), 112-124.

Saputra, A. F., & Subagio, I. (2024). Pengelolaan manajemen olahraga prestasi di KONI Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Keolahragaan*, 12(2), 67-79.

Sari, D. P., & Setiawan, Y. (2023). Pelatihan lanjutan untuk pelatih olahraga prestasi tinggi: Pembelajaran dari studi kasus internasional. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 10(3), 122-138.

Setiadi, K. M., & Yuwono, C. (2024). Evaluasi program pembinaan prestasi balap sepeda di Ques Cycling Academy Purwokerto. *Indonesian Journal for Sport Science and Coaching*, 5(1), 45-56.

Setijono, H.H. (2017). *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hockey di Jawa Timur*.

Sibarani, H.E.I. (2018). *Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga*. Unimed.

Sihabudin, A. A. (2022). Implementasi kebijakan pemerintah dalam pembinaan prestasi olahraga oleh komite olahraga nasional Indonesia di Kabupaten Ciamis. *Moderat: Jurnal Ilmiah Ilmu Olahraga,* 7(1), 59-73

Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi kebijakan keolahragaan dan peran pemangku kepentingan dalam peningkatan prestasi atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(2), 234-245.

Smith, A. R., & Johnson, D. T. (2019). The art of managing sports teams: Leadership and collaboration in high-performance environments. *Journal of Sports Management,* 23(2), 101-112.

Soan, U. F. (2017). Kebijakan dan strategi pembinaan olahraga prestasi daerah. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 12(3), 120-130.

Subekti, N., Fatoni, M., & Syaifullah, R. (2021). Meningkatkan Kompetensi Pelatih Pencak Silat Berbasis Sport Science. *Jurnal Abdidas*, 3(1), 89–100.

Subekti, S. R. (2021). *Strategi manajerial dalam pembinaan prestasi olahraga* (1st ed.). Jakarta: Penerbit Aljabar.

Sugiarti, R., & Permadi, A. A. (2023). Analisis pembinaan prestasi sepak bola di Kabupaten Garut: Peran manajer dan pelatih dalam mencapai prestasi. *Holistic Journal of Sport Education*, 10(1), 105-119.

Sugiarto, A. (2020). Sinergitas pelatih dengan atlet dalam upaya meraih prestasi puncak. *Cendikia: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 87–101.

Sugito, S., & Allsabah, M. (2020). *Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019*. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(4), 88-97.

Sunarno, A., & Sihombing, H. (2023). Pengembangan model tes dan pengolahan data evaluasi kondisi fisik atlet renang berbasis aplikasi. *Jurnal Olahraga*, 15(2), 78-89.

Supriadi, D., Asmara, H., & Juditya, S. (2022). Strategi pengelolaan tim olahraga di KONI Kota Cimahi. *Aksaraga: Journal of Sports Management*, 18(1), 45-56.

Supriyadi, D., & Yulianto, E. (2020). Pengelolaan sumber daya manusia olahraga dalam tim olahraga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(4), 78-90.

Supriyadi, S., Raharjo, S., & Pratama, A. (2020). *Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulu Tangkis di PB Ganesha*.

Susanto, N., Alimuddin, A., & Syafrianto, D. (2019). Manajemen pembinaan olahraga usia dini sekolah sepakbola Gadjah Mada Yogyakarta. *Sporta Saintika*, 12(1), 45-56.

Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di Kabupaten Dharmasraya*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat.

Suwirman, S., & Soedjatmiko, S. (2019). Model manajemen pada laboratorium Testing Research for Sports Material and Equipment (TRECS) Faculty of Sports Science Chulalongkorn University Thailand. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 9(3), 245-258.

Suyono, J., & Monalisa, M. (2016). Peran pemerintah dalam pembinaan prestasi olahraga di Provinsi Riau. *Kajian Pemerintah: Journal of Government,* 10(3), 45-60.

Syah, H., & Muliyani, S. E. (2025). Tingkat kecemasan atlet petanque Universitas Pendidikan Mandalika saat menghadapi pertandingan. *Journal Sport Science, Health and Recreation*, 18(1), 34-42.

Tafaqur, M. (2012). *Pembinaan Klub Olahraga Bulutangkis (Sebuah Kajian Dari Perspektif Teori)*. Jurnal Kepelatihan Olahraga.

Tafaqur, M., & Tarigan, H. (2022). Sosialisasi Dan Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Kalangan Pelatih, Atlet, Dan Guru Pendidikan Jasmani Se-Provinsi Lampung. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 10(2), 135-144.

Taufik, M. S., & Iskandar, T. (2021). *Manajemen penjas*. In M. S. Taufik & T. Iskandar (Eds.), Manajemen sumber daya manusia: Membangun tim kerja yang solid untuk meningkatkan kinerja (pp. 3-16). Jakarta: Penerbit Universitas.

Telaumbanua, B. R., & Siagian, M. A. (2024). Strategi dan sistem pembinaan prestasi pada akademi futsal Jatidiri Muda Kota Semarang. *Jurnal Inovasi.*

Wandi, S. (2013). Pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga di SMA Karangturi Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(1), 28-35.

Wiarto, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Google Books

Wijayanti, D. G. S., & Soegiyanto, S. (2016). Pembinaan olahraga untuk penyandang disabilitas di National Paralympic Committee Salatiga. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 12(1), 20-34.

Wijayanti, D. G. S., & Soegiyanto, S. (2016). Pola pembinaan prestasi olahraga beladiri wushu Koni Kabupaten Semarang di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 13(2), 98-112.

Wijayanto, A. (2022). *Etika dalam Kepelatihan dan Tantangan Moral Profesi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Winarno, M. E. (2018). Pengembangan karir alternatif bidang olahraga di Indonesia. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(4), 56-72.

Wrahmi, A., & Yulianto, E. (2023). Strategi pengelolaan tim futsal dalam mencapai prestasi tinggi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 20(1), 35-42.

Wukir, K. (2024). Manajemen kepelatihan dari klub bolabasket NUVO CLS Knight Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 12(3), 178-193.

Wulandari, F. Y., & Akhir, R. (2021). Evaluasi cabang olahraga atletik PASI Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 11(4), 225-237.

Yudho, F. H. P., & Nugroho, S. (2020). Kebijakan olahraga nasional dan implementasinya dalam peningkatan prestasi olahraga internasional. *Jurnal Kebijakan Olahraga*, 11(2), 71-85.

Yulianto, E., & Plasnajaya, R. (2020). *Pelatihan pengelolaan manajemen event pertandingan olahraga untuk pengurus dan anggota KONI Kota Tasikmalaya*. *Jurnal Manajemen Olahraga*, 14(2), 215-227.

Yulianto, E., & Plasnajaya, R. (2023). Evaluasi pembinaan olahraga prestasi KONI Kota Surabaya dalam meraih prestasi tingkat tinggi. *Jurnal Pengembangan Keolahragaan*, 16(1), 67-77.

Yulianto, E., & Plasnajaya, R. (2023). Manajemen event olahraga internasional di masa pandemi: Pengalaman KONI Jawa Timur. *Jurnal Olahraga*, 8(2), 78-91.

Yulianto, E., & Plasnajaya, R. (2024). Pentingnya Ilmu Manajemen untuk Pelatih Olahraga: Konsep Manajemen dan Perencanaan. *Jurnal Manajemen Riset Bisnis Indonesia*, 8(1), 55–67.

Yulisatria, G., & Pradana, D. (2025). Pentingnya ilmu manajemen untuk pelatih olahraga: Konsep manajemen dan perencanaan untuk manajemen olahraga bagi para pelatih. *Jurnal Ilmiah STOK*, 18(1), 25-36.

Yunida, E., & Sugiharto, S. (2017). Evaluasi program pembinaan olahraga di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal of Physical Education*, 11(2), 56-67.

Zunaidah, J., & Hudri, A. (2021). Peran pelatih dalam meningkatkan prestasi atlet bulutangkis: Studi kasus di Kabupaten Tolitoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 92-104.

PROFIL PENULIS

KHAIRIL ANWAR. Dilahirkan di Takalar, pada tanggal 28 April 1983, ia memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar tahun 2007. Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar pada tahun 2021. Sejak tahun 2008 sampai sekarang sebagai Pengelola Laboratorium Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar.

Tahun 2011 mengikuti Pelatihan Nasional Laboratorium Olahraga di Jakarta. Sebagai Peserta dan Lulus mengikuti Pelatihan Pelatih Kondisi Fisik International Australian Strength and Conditioning Association (ASCA) Level 1 tahun 2015 dan lolos terakreditasi International Australian Strength and Conditioning Association (ASCA) Level 2 tahun 2025. Saat ini aktif sebagai parktisi Pelatih fisik dan berada dalam Assosiasi Perkumpulan Pelatih Fisik Indonesia. Tenaga ahli Strength and Conditioning SPOBNAS (Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional) DISPORA Sulawesi Selatan. Sebagai Tim MONEV Sport Science bidang Biomekanik Indonesia.

HASYIM. Dilahirkan di Ale, Kabupaten Bone, pada 15 Mei 1966. Penulis

menyelesaikan pendidikan dasar di Sekolah MIS ALE pada tahun 1979, SMPN 1134 Pattiro Bajo pada tahun 1982, dan SMPP 30 Watampone. Ia meraih gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar pada tahun 1990 dan gelar Magister Manajemen (MM) dari STIE YAPAN Surabaya pada tahun 2014.

Saat ini, penulis menjabat sebagai Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Selain itu, ia aktif sebagai atlet tenis lapangan dan pengurus PELTI Kota Kendari. Penulis juga berkontribusi dalam penulisan buku *Ilmu Kepelatihan Olahraga* yang diterbitkan pada tahun 2024. Penulis dapat dihubungi melalui email di Hasyim.dikdas@unm.ac.id.

Buku Teori Kepelatihan Dasar ini menyajikan pemahaman menyeluruh tentang dunia kepelatihan olahraga, mulai dari landasan teoritis hingga penerapannya dalam konteks pembinaan atlet dan manajemen tim olahraga prestasi tinggi. Tidak hanya membahas aspek teknis dan taktis, buku ini juga mengupas dimensi psikologis, fisiologis, manajerial, hingga etika profesi yang menjadi pilar penting dalam proses kepelatihan modern.

Setiap bab dalam buku ini membahas topik-topik strategis seperti pengertian dan sejarah perkembangan kepelatihan olahraga, asas dasar dalam pelatihan fisik dan mental, pembinaan atlet berbasis usia dan cabang olahraga, pengelolaan sumber daya manusia dalam tim, manajemen kompetisi, pengembangan karir pelatih, serta strategi pelatihan jangka panjang untuk mencapai prestasi maksimal. Buku ini juga memberikan perhatian khusus terhadap peran pelatih sebagai pemimpin, pembina karakter, dan agen perubahan dalam dunia olahraga.

Dilengkapi dengan pendekatan berbasis ilmu dan pengalaman praktis, buku ini disusun untuk memberikan panduan yang aplikatif dan relevan bagi mahasiswa, pelatih pemula maupun profesional, serta semua pihak yang terlibat dalam sistem pembinaan olahraga.

Melalui bahasa yang mudah dipahami dan penyusunan materi yang sistematis, buku ini tidak hanya memberikan bekal pengetahuan teknis, tetapi juga mengajak pembaca untuk memahami pentingnya peran pelatih dalam membentuk prestasi sekaligus karakter atlet yang unggul di dalam dan luar

CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamediagroup
Telp/WA : +62 896-5427-3996