



**ANALISIS GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH DAN
PENCAPAIAN PRESTASI ATLET KARATE
DI *DOJO* SE-KOTA SEMARANG
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Lina Lisdiani
6101412169

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Lina Lisdiani. 2018. **Analisis Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Pencapaian Prestasi Atlet Karate di Dojo se-Kota Semarang Tahun 2018**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing 1. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd., Pembimbing 2. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Gaya Kepemimpinan. Pelatih. Prestasi Atlet. Karate

Latar belakang dalam penelitian ini adalah pelatih karate di *dojo* se-kota Semarang ada yang belum berlisensi, sehingga dapat menimbulkan kurangnya pemahaman tentang ilmu kepelatihan dan kepemimpinan, serta memberikan pengaruh terhadap prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang yang tidak stabil. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana analisis gaya kepemimpinan pelatih dan pencapaian prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang tahun 2018? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis gaya kepemimpinan pelatih dan pencapaian prestasi atlet di *dojo* se-kota Semarang tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan metode survey. Objek dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan gaya kepemimpinan pelatih dan pencapaian prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang. Subjek pada penelitian ini adalah pelatih, atlet, dan orang tua atlet (4 pelatih, 30 atlet, dan 6 orang tua) dengan teknik purposive bersifat snowball sampling, dilaksanakan di *dojo* Kenshin, *dojo* *The Club* Graha Padma, dan *dojo* Beacukai. Instrumen pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi sumber. Analisis data dengan cara reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan / verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pelatih karate di *dojo* se-kota Semarang cenderung menggunakan gaya kepemimpinan otoriter (otoriter) dan demokrasi. Pelatih bertindak secara otoriter apabila atlet berada pada tingkat semangat dan mental yang tinggi. Pelatih lebih demokratis dalam kondisi latihan yang santai. Gaya kepemimpinan pelatih dengan pencapaian prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang memiliki hubungan yang signifikan. Pelatih, atlet, dan orang tua atlet memiliki hubungan yang dijuluki dengan sebutan "segitiga keolahragaan", di mana hubungan tersebut dapat mempengaruhi prestasi atlet.

Simpulan dalam penelitian ini ialah menemukan gaya kepemimpinan yang dapat menciptakan suasana kondusif merupakan tantangan bagi pelatih. Di *dojo* se-kota Semarang, pelatih karate telah menerapkan gaya kepemimpinan sudah baik bila dilihat berdasarkan prestasi atlet yang telah diraih. Maka dari itu, penulis memberikan saran kepada pelatih bahwa pelatih seharusnya lebih mempertimbangkan situasi yang menguntungkan agar penerapan gaya kepemimpinan lebih efektif dan kondusif karena setiap tindakan yang dilakukan dan keputusan yang diambil oleh pelatih menentukan prestasi atlet yang optimal.

ABSTRACT

Lina Lisdiani. 2018. **The Influence Analysis of Coach's Leadership Style towards Karate Athlete's Achievement in Dojo of Semarang City 2018.** Skripsi. Department of Physical Health and Recreation Education. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Advisor 1. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd., Advisor 2. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.

Keywords: **Leadership Style. Coach. Athlete's Achievement. Karate**

The background in this study was a karate coach in *Dojo* of Semarang city had no training license, so that it can influence the lack of understanding of coaching and leadership, and giving an influence on the performance of karate athletes in *Dojo* of Semarang city which is unstable. The formulation of the problem in this study is how to analyze the coach's leadership style towards karate athlete's achievement in *dojo* of Semarang city 2018? The purpose of this study was to find out analyze the coach's leadership style towards karate athlete's achievement in *dojo* of Semarang city 2018.

This study uses descriptive qualitative methods and survey methods. The object in this study is everything related to leadership style towards karate athlete's achievement in *dojo* of Semarang city. The subjects in this study were coaches, athletes, and parents (4 coaches, 30 athletes, 6 parents) with purposive techniques that were snowball sampling, held at *dojo* Kenshin, *dojo* The Club Graha Padma, and *dojo* Beacukai. Instrument for collecting data use observation, interviews, and documentation. Data collection techniques are "source triangulation". Data analysis by mean of data reduction, data display, and conclusion/verification.

The results of the study show that the majority of karate coaches in *dojo* of Semarang city tends to use authoritarian and democracy leadership style. The coach acts authoritarian when the athletes is at a high level of enthusiasm and mentality. While the coach will be more democratic in relaxed training conditions. The coach leadership style with athlete's achievement in *dojo* of Semarang city has a significant relationship. Coach, athlete, and parents have relationships as a "sport triangle" where the relationship can affect athlete's achievement.

The conclusion in this study is to find a leadership style that can create a conducive atmosphere that is a challenge for the coach. In *dojo* of Semarang city, the coach has applied a leadership style that is good when viewed based on the athlete's achievement. Therefore, the author advise the coach that the coach should consider more favorable situations so that the application of leadership style is more effective and conducive because every action and decision making by the coach determines the optimal achievement of athlete.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Lina Lisdiani

NIM : 6101412169

Jurusan/Prodi : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : Analisis Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Pencapaian Prestasi Atlet Karate di *Dojo* se-Kota Semarang Tahun 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

Yang menyatakan,



Lina Lisdiani
NIM 6101412169

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke Panitia Sidang Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan judul "Analisis Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Pencapaian Prestasi Atlet Karate di Dojo se-Kota Semarang Tahun 2018"

Hari :

Tanggal :

Disusun oleh

Nama : Lina Lisdiani

NIM : 6101412169

Jurusan/prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Mengetahui

Pembimbing I



Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.
NIP.196510201991031002

Pembimbing II



Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197508252008121001

Ketua Jurusan



 31/12 2018
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP.196109031988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Lina Lisdiani, NIM 6101412169 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Analisis Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Pencapaian Prestasi Atlet Karate di *Dojo* se-Kota Semarang Tahun 2018, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 13 Februari 2019

Panitia Ujian

Ketua,

Prof. Dr. Tandiyono R., M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris,

Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198101292003121001

Dewan Penguji

1. Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

(Penguji I).....


2. Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd.
NIP. 196510201991031002

(Penguji II).....


3. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197508252008121001

(Penguji III).....


MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- ❖ Niat, kerjakan, dapatkan, syukuri.

Persembahan:

- Bapak dan ibu tercinta (bapak Watim Daryanto dan ibu Darminah) atas doa dan perjuangan yang tak henti-henti untuk saya.
- Kedua kakak kandung saya (Waryanti dan Suwarni) atas dukungan dan kasih sayangnya selama ini.
- Kedua kakak ipar saya (Mas Sofyan dan Mas Aris) atas dukungannya selama ini.
- Sahabat dan teman angkatan keluarga besar PJKR 2012.
- Keluarga besar Karate Semarang yang telah membantu penelitian saya.
- Almamater UNNES tercinta

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gaya kepemimpinan Pelatih dan Pencapaian Prestasi Atlet Karate di *Dojo* se-Kota Semarang Tahun 2018”, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dari dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa Unnes.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis sehingga dapat terlaksana penelitian di *Dojo* se-kota Semarang dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd. dan Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan petunjuk dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.
6. Ketua Umum Forki kota Semarang telah memberikan ijin mengadakan penelitian di *dojo* Kenshin, *dojo The Club* Graha Padma, dan *dojo* Beacukai.

7. Pelatih karate di *dojo* Kenshin, *dojo The Club* Graha Padma, dan *dojo* Beacukai yang telah memberikan izin penelitian dan membantu terlaksananya penelitian ini.
8. Karateka di *dojo* Kenshin, *dojo The Club* Graha Padma, dan *dojo* Beacukai yang telah bersedia membantu penelitian ini.
9. Ibu, bapak, kakak, dan keluarga besar Bapak Watim Daryanto dan Ibu Darminah tercinta yang telah memberikan doa dan dorongan yang tidak pernah putus sehingga terselesaikannya penelitian ini.
10. Teman-teman seangkatan, seperjuangan, dan sahabat serta orang-orang tersayang di sekitar penulis yang selalu memberikan semangat teruntuk Nanang Septia Nugroho, Risya Tri Wulandari, Dimas Priambodo, Alda Lismiati, Atika Larasati, dan Indah Rahmasari Widyaningrum.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan pahala yang sebesar-besarnya atas kebaikan telah diberikan selama ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.	iv
PERSETUJUAN.	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus Masalah.....	7
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Pelatih.....	11
2.2.1 Filosofi Pelatih.....	11
2.2.2 Motivasi Menjadi Pelatih.....	12
2.2.3 Harapan dan Dilema Pelatih.....	12
2.2.4 Tugas dan Peran Pelatih.....	13
2.2.5 Karakteristik Pelatih.....	13
2.2.6 Kepribadian Pelatih.....	14
2.2.7 Komunikasi Pelatih.....	20
2.3 Gaya Kepemimpinan Pelatih.....	22
2.3.1 Pengertian Pemimpin.....	22
2.3.2 Kriteria Pemimpin.....	22
2.3.3 Karakteristik Pemimpin.....	23
2.3.4 Pendekatan Pemimpin.....	23
2.3.5 Teori Kepemimpinan.....	25
2.3.6 Gaya Kepemimpinan Pelatih.....	26
2.3.7 Komponen Pemimpin Efektif.....	33
2.3.8 Fungsi Kepemimpinan.....	34
2.4 Karate.....	34
2.4.1 Pengertian Karate.....	34
2.4.2 Sejarah Perkembangan Karate di Indonesia.....	35
2.4.3 Teknik Dasar Karate.....	38
2.5 Pencapaian Prestasi Atlet.....	44
2.5.1 Kajian Prestasi Olahraga.....	44
2.5.2 Faktor Prestasi Atlet.....	46
2.5.6 Kerangka Konseptual.....	55

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	57
3.2 Lokasi Penelitian.	57
3.3 Sasaran Penelitian.	58
3.3.1 Teknik Pengambilan Sampel.	58
3.4 Instrumen Penelitian dan Metode Pengumpulan Data..	59
3.4.1 Observasi..	61
3.4.2 Wawancara.	63
3.4.3 Dokumentasi.	64
3.5 Keabsahan Data.....	64
3.6 Analisis Data.	65
3.6.1 Reduksi Data.....	66
3.6.2 Penyajian Data.	67
3.6.3 Penarikan Simpulan / Verifikasi	68
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	70
4.1.1 Analisis Gaya Kepemimpinan Pelatih.	70
4.1.2 Hubungan gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Prestasi Atlet	87
4.1.3 Hubungan Pelatih, Atlet, dan Orang Tua dengan Prestasi	
Atlet.....	87
4.2 Pembahasan.	89
4.2.1 Gaya Kepemimpinan Pelatih.	89
4.2.2 Analisis Gaya Kepemimpinan Pelatih.	91
4.2.3 Analisis Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan	
Prestasi Atlet.....	98
4.2.4 Analisis Hubungan Pelatih, Atlet, dan Orang Tua terhadap	
Prestasi Atlet.....	101
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan.	103
5.2 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 Dimensi Perilaku Pemimpin dalam Olahraga.....	24
Tabel 2 Nama Perguruan di Indonesia di Bawah Naungan Forki.....	37
Tabel 3 Kisi-kisi Instrumen Pelatih.....	59
Tabel 4 Kisi-kisi Instrumen Atlet.....	60
Tabel 5 Kisi-kisi Instrumen Orang Tua.....	61
Tabel 6 Observasi.....	62
Tabel 7 Hasil Observasi dengan Check-list.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1	Gaya Kepemimpinan Efektif dengan Situasi.....	33
Gambar 2	Silsilah Perkembangan Beladiri Karate-do.....	38
Gambar 3	Teknik Kuda-kuda dalam Karate.....	40
Gambar 4	Teknik Pukulan dan Hantaman dalam Karate.....	41
Gambar 5	Teknik Tangkisan dalam Karate.....	41
Gambar 6	Teknik Tendangan dalam Karate.....	42
Gambar 7	Lapangan Pertandingan Karate.....	43
Gambar 8	Kualitas Latihan.....	54
Gambar 9	Teknik Triangulasi Sumber.....	65
Gambar 10	Komponen dalam Analisis Data.....	66
Gambar 11	Ilustri Reduksi data, Display data, dan Conclusion.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Sk Pembimbing.....	110
2 Surat Izin Observasi di Forki Kota Semarang.....	111
3 Surat Izin Penelitian di <i>Dojo</i> Kenshin.....	112
4 Surat Izin Penelitian di <i>Dojo</i> Beacukai.....	113
5 Surat Izin Penelitian di <i>Dojo</i> The Club Graha Padma.....	114
6 Surat Keterangan Penelitian Forki Kota Semarang.....	115
7 Surat Keterangan Penelitian <i>Dojo</i> Kenshin.....	116
8 Surat Keterangan Penelitian <i>Dojo</i> The Club Graha Padma.....	117
9 Surat Keterangan Penelitian <i>Dojo</i> Beacukai.....	118
10 Kisi-kisi Instrumen dengan Pelatih.....	119
11 Kisi-kisi Instrumen dengan Atlet.....	120
12 Kisi-kisi Instrumen dengan Orang Tua Atlet.....	121
13 Pedoman Wawancara dengan Pelatih.....	122
14 Pedoman Wawancara dengan Atlet.....	125
15 Pedoman wawancara dengan Orang Tua Atlet.....	128
16 Hasil Wawancara dengan Pelatih.....	130
17 Hasil wawancara dengan Atlet.....	138
18 Hasil wawancara dengan Orang Tua.....	143
19 Sertifikat Pelatih.....	146
20 Data Nara Sumber.....	147
21 Data Atlet Berprestasi.....	148
22 Dokumentasi.....	151

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini telah berkembang menjadi olahraga prestasi di mana tujuan orang melakukan olahraga adalah untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Selain meningkatkan kesehatan dan kebugaran, olahraga dapat pula dijadikan sebagai media pengembangan diri melalui klub-klub olahraga yang ada di masyarakat. Saat ini masyarakat lebih menggemari kegiatan olahraga yang bersifat kompetitif, maka olahraga ini menekankan pada aspek pencapaian prestasi dalam olahraga dipengaruhi oleh sistem pengelolaan pelatihan yang lebih sistematis (Tahir Djide dalam Harsuki, 2003: 364).

Klub-klub olahraga di masyarakat telah banyak didirikan seperti klub olahraga permainan maupun klub olahraga beladiri. Untuk klub dari cabang olahraga beladiri yang ada di masyarakat terdapat beragam jenisnya, di antaranya ada klub karate, pencak silat, judo, gulat, taekwondo, shorinji kempo, dan sebagainya. Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Meskipun bukan asli dari Indonesia, akan tetapi karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Karate sudah mengalami metamorfosis dari tahun ke tahun ditandai dengan saat ini karate merupakan cabang olahraga yang banyak diminati oleh kelas menengah ke bawah yang artinya peminat karate saat ini di Indonesia begitu banyak. Begitu pun karate di kota Semarang terdiri dari beragam *dojo* (tempat latihan) dan perguruan beserta alirannya. Di Indonesia tercatat data perguruan karate yang berjumlah 25 di bawah naungan PB FORKI dengan beragam aliran.

Mayoritas orang berasumsi bahwa olahraga karate itu identik dengan kekerasan, oleh karenanya para pelatih karate zaman dahulu dikenal sebagai pelatih yang keras dan tegas. Sistem tersebut tidak bisa diterapkan kepada anak di era sekarang karena anak pada zaman dahulu dengan anak saat ini melewati fase tumbuh dan berkembang di waktu dan lingkungan yang berbeda. Namun, sampai sekarang pun tidak sedikit keberadaan pelatih dengan tipe yang keras dan tegas. Pelatih sebagai seorang pemimpin mencerminkan kepribadiannya yang dapat dilihat melalui *style* atau gaya kepemimpinan yang digunakan baik itu saat latihan maupun pertandingan.

Keberhasilan dan kegagalan atlet disebabkan oleh banyak faktor, baik faktor dari dalam maupun faktor dari luar. Salah satu faktor dari luar yang mempengaruhi keberhasilan dan kegagalan atlet adalah pelatih. Pelatih sebagai faktor yang berpengaruh terhadap prestasi atlet memiliki peran yang sangat penting. Saat menjalankan perannya sebagai pelatih, secara langsung maupun tidak langsung akan terlihat bagaimana sifat, perilaku, dan kepribadian pelatih itu sendiri, sehingga dari sanalah kita bisa mengetahui tipe pelatih seperti apa dan bagaimana gaya kepemimpinannya. Ada empat jenis gaya kepemimpinan yang dapat kita kenal, yaitu gaya otoriter, demokrasi, *people centered*, dan *task oriented*. Pelatih melatih secara otoriter di saat-saat tertentu dan ada kalanya berperilaku demokratis di mana pelatih lebih fleksibel terhadap tugasnya. Namun, pada waktu tertentu pelatih akan mendesak atlet untuk menyelesaikan tugas-tugas latihan, sedangkan di waktu lain pelatih akan lebih perhatian terhadap kebutuhan-kebutuhan atlet. Kepemimpinan ditandai oleh ciri-ciri kepribadian di mana di dalam suatu situasi yang khusus mengambil peranan penting dalam usaha mencapai tujuan kelompok bersama-sama dengan anggota yang lain

(Ahmadi, 2007: 115). Seorang pelatih tidak hanya melatih fisik, teknik, dan taktik, melainkan seorang pelatih harus bisa mendidik atlet menjadi pribadi yang bermental juara, sebagai fasilitator yang dapat menunjang prestasi atlet, dan menguasai tahapan pembinaan atlet menuju pencapaian hingga prestasi puncak melalui program latihan yang dibuat (*peak performance*).

Secara teori, gaya kepemimpinan otoriter menghasilkan prestasi atlet yang tinggi dibandingkan dengan gaya kepemimpinan pelatih yang lain karena pelatih otoriter memiliki kekuasaan penuh termasuk dalam pengambilan keputusan. Akan tetapi, pada kenyataannya, tidak selamanya pelatih dengan tipe otoriter selalu menciptakan prestasi atlet yang gemilang. Tidak semua atlet memiliki karakter yang sama dan di usia yang berbeda juga akan berbeda pola pikirnya, sehingga menyebabkan persepsi yang berbeda pula terhadap pelatih. Untuk pelatih demokrasi tidak menutup kemungkinan dapat menghasilkan prestasi tinggi, begitu juga dengan gaya kepemimpinan pelatih yang lain karena setiap gaya kepemimpinan memiliki ciri khas tersendiri dalam penerapannya. Oleh karena itu, sudah menjadi bagian dari tugas dan tantangan pelatih dalam menentukan gaya kepemimpinan yang sesuai dengan kondisi atlet dan suasana di lapangan, serta pertimbangan penting lainnya guna mencapai prestasi yang optimal maupun mempertahankan prestasi yang sudah diraih.

Berdasarkan observasi awal (pada tanggal 10 April 2018) dengan Pengurus Forki kota Semarang, ditemukan beberapa permasalahan. Berikut penjelasannya.

Sesuai dengan data Forki kota Semarang, jumlah pelatih karate kota Semarang terutama yang ada di *dojo* (perguruan) tidak termonitor. Namun, data yang masuk di Forki kota Semarang adalah pelatih karate yang khusus melatih

dan menangani atlet Forki Kota Semarang yang berjumlah empat pelatih utama. Keempat pelatih tersebut yang akan menjadi nara sumber dalam penelitian ini karena telah mewakili pelatih di *dojo* se-kota Semarang. Sedangkan data lain yang masuk di Forki kota Semarang ialah data jumlah perguruan dan jumlah atlet Forki kota Semarang. Tercatat ada 13 jumlah perguruan dengan sembilan diantaranya masih aktif dilihat berdasarkan keaktifan wasit juri yang mewakili perguruan masing-masing. Jumlah atlet Forki kota Semarang ada 21 atlet.

Data-data tersebut belum dapat dijadikan sebagai acuan permasalahan yang akan diteliti. Maka dari itu, peneliti melakukan observasi kembali (pada tanggal 12, 13, dan 14 April 2018) dengan cara terjun langsung ke tempat yang akan menjadi sasaran penelitian. Peneliti melaksanakan observasi di *dojo* yang ada di kota Semarang yaitu *dojo* Kenshin, *dojo The Club* Graha Padma, dan *dojo* Beacukai. Dari observasi tersebut, ditemukan permasalahan-permasalahan sebagai berikut.

Hasil observasi yang diperoleh mengarah kepada pelatih dan prestasi atlet di kota Semarang. Salah satu permasalahan yang menjadi daya tarik bagi penulis ialah dari sekian banyak pelatih karate se-kota Semarang ada yang belum memiliki lisensi melatih, termasuk beberapa pelatih Forki kota Semarang. Itu artinya, pelatih tersebut belum pernah mengikuti pembinaan pelatih, sehingga berakibat pada kurangnya penguasaan ilmu kepelatihan dan kepemimpinan olahraga. Wawasan pelatih didasarkan pada pengalaman yang sudah didapat selama mengabdikan diri di cabang olahraga yang ditekuni. Padahal, pelatih merupakan salah satu kunci yang memegang keberhasilan atlet. Pelatih dianggap sebagai pemimpin para atlet setidaknya memiliki bekal pengetahuan kepelatihan yang cukup baik. Dengan gaya seperti apa pelatih dalam mendidik dan melatih atlet

hingga dapat meraih prestasi yang membanggakan itu menjadi poin penting. Tidak bisa dipungkiri bahwa atlet yang dididik selama ini mendapatkan prestasi optimal. Namun, tidak jarang pula atlet mengalami kegagalan. Di balik prestasi tersebut, peran pelatih sangat mempengaruhi. Salah satu faktor dari sisi pelatih yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi atlet ialah gaya kepemimpinan. Di samping itu, cara pelatih memimpin atlet mayoritas didasarkan atas emosional yang terlihat mencerminkan perilaku dan kepribadian pelatih itu sendiri. Rata-rata pelatih tidak menyadari pentingnya gaya kepemimpinan yang digunakan dan tidak mempertimbangkan kondisi psikologi atlet maupun suasana latihan. Bahkan pelatih dalam membuat program latihan kurang tersusun secara sistematis dan hanya berdasarkan pengalaman selama menjadi pelatih.

Selanjutnya, fenomena lain yang menjadi perhatian penulis adalah kurangnya pengetahuan pelatih mengenai gaya kepemimpinan manakah yang sesuai untuk menjalankan program latihan baik program latihan jangka panjang maupun program latihan jangka pendek. Kurangnya pemahaman tersebut menimbulkan pengaruh terhadap ketidakstabilan prestasi atlet karate khususnya di wilayah se-kota Semarang. Untuk pertandingan tingkat kota, banyak atlet dari *dojo* tertentu di kota Semarang yang mendominasi juara. Namun, selepas maju ke tingkat yang lebih tinggi, tidak sedikit atlet yang gagal bahkan dikatakan tertinggal jauh dibandingkan dengan atlet dari daerah lain. Dari segi teknik, taktik, dan strategi, setiap pelatih memiliki trik tersendiri, akan tetapi semua kembali kepada peran pelatih sebagai pemimpin. Mampu atau tidaknya pelatih memimpin dan membawa para atlet hingga ke depan gerbang kesuksesan.

Fenomena-fenomena tersebut yang mendorong peneliti untuk mengkaji lebih dalam, mengapa faktor gaya kepemimpinan pelatih memiliki peran yang

sangat penting dalam mewujudkan prestasi atlet yang optimal. Secara teori, gaya demokrasi menghasilkan prestasi yang tidak sebaik pelatih dengan gaya otokrasi. Akan tetapi, pada kenyataannya akan terlihat gaya apakah yang lebih efektif ketika diterapkan di lapangan.

Seperti yang kita ketahui bahwa karate merupakan seni olahraga beladiri yang menitikberatkan pada unsur fisik, teknik, dan mental. Oleh karena itu, sangat diperlukan seorang pelatih yang memiliki jiwa kepemimpinan guna mengarahkan anggota tim mencapai sasaran, mengetahui peluang dan kesempatan untuk mencapai keberhasilan, memutuskan dan mampu melaksanakan langkah-langkah untuk memenuhi sasaran-sasaran itu, serta pencapaian prestasi atlet yang optimal. Pelatih diharapkan agar lebih fleksibel dalam memilih gaya kepemimpinan yang sesuai dengan suasana dan kondisi psikologi atlet yang dilatih.

Selain gaya kepemimpinan, hubungan pelatih, atlet, dan orang tua atlet juga mempengaruhi kualitas kinerja atlet terhadap pencapaian prestasi. berdasarkan observasi tersebut, orang tua atlet tampak antusias ditunjukkan dengan intensitas orang tua yang mengantar-jemput maupun menunggu anak latihan karate bahkan hingga ikut mendampingi anak pertandingan. Hubungan kedekatan pelatih dengan atlet dan pelatih dengan orang tua atlet memiliki peran yang sangat penting di balik keberhasilan atlet.

Maka dari itu, berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Analisis Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Pencapaian Prestasi Atlet Karate di *Dojo* se-Kota Semarang Tahun 2018”.

1.2 Fokus Masalah

Gaya kepemimpinan merupakan salah satu komponen penting yang ada dalam pembinaan prestasi olahraga. Penerapan gaya kepemimpinan sangat signifikan untuk memperoleh kesuksesan. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah gaya kepemimpinan pelatih yang diterapkan di *dojo* karate se-kota Semarang yang berkaitan dengan persepsi dari subjek yang saling terkait satu sama lain (pelatih, atlet, dan orang tua atlet), hubungan gaya kepemimpinan pelatih dengan prestasi atlet di *dojo* se-kota Semarang, serta hubungan pelatih, atlet, dan orang tua atlet dengan prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang (*dojo* Kenshin, *dojo the Club* Graha Padma, dan *dojo* Beacukai).

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah di atas, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1.3.1 Bagaimana gaya kepemimpinan pelatih karate di *dojo* se-kota Semarang?
- 1.3.2 Bagaimana hubungan gaya kepemimpinan pelatih dengan prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang?
- 1.3.3 Bagaimana hubungan pelatih, atlet, dan orang tua atlet dengan prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang?

1.4 Tujuan Penelitian

- 1.4.1 Menganalisis gaya kepemimpinan pelatih karate di *dojo* se-kota Semarang
- 1.4.2 Mengetahui hubungan gaya kepemimpinan pelatih dengan prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang
- 1.4.3 Mengetahui hubungan pelatih, atlet, dan orang tua atlet dengan prestasi atlet karate di *dojo* se-kota Semarang

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Klub Lain

Dapat dijadikan bahan referensi bagi klub-klub olahraga, baik klub dari cabang olahraga yang sama maupun cabang olahraga lain tentang penerapan gaya kepemimpinan pelatih, hubungan antara pelatih-atlet-orang tua atlet, dan pengaruhnya terhadap pencapaian prestasi atlet.

1.5.2 Bagi Pelatih

Untuk menambah ilmu, pengetahuan, dan wawasan tentang penerapan gaya kepemimpinan pelatih yang sesuai dengan kondisi atlet dan suasana lingkungan guna meraih pencapaian prestasi atlet yang optimal.

1.5.3 Bagi Atlet

Sebagai referensi untuk menambah pengetahuan dan wawasan atlet mengenai pentingnya memahami pelatih karena setiap pelatih memiliki karakter yang berbeda melalui gaya kepemimpinan yang digunakan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat penelitian ini, maka di sub bab ini akan dijelaskan beberapa penelitian terdahulu dan yang relevan dengan hasil penelitian yang peneliti lasanakan. Berikut uraian dan penjelasan dari penelitian-penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Ritania Hapsari dan Hastaning Sakti (2016: 373-377) dengan judul “Hubungan antara Persepsi Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Efikasi Diri pada Atlet Taekwondo Kota Semarang” yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa semakin positif persepsi gaya kepemimpinan pelatih maka semakin tinggi efikasi diri. Feltz (dalam Pajares dan tim, 2004) mendefinisikan efikisasi dalam olahraga sebagai keyakinan terhadap kemampuannya untuk dapat menampilkan keterampilan motorik dalam menyelesaikan tugas olahraga sehingga mampu memperoleh hasil yang diinginkan. Hubungannya dengan penelitian ini adalah hasil yang diinginkan tersebut berkaitan dengan pencapaian prestasi dari segi fisik, mental, dan persepsi terhadap gaya kepemimpinan pelatih.

Penelitian dari Zahra Rajabi (2012: 1134-1136) yang berjudul “*Relationship of Coach’s Leadership Style and Player Performance Outcomes*” dengan tujuan mengetahui hubungan gaya kepemimpinan pelatih terhadap hasil kinerja pemain. Hasil penelitian tersebut yaitu perilaku pelatihan dan instruksi serta perilaku kepemimpinan demokrasi berkorelasi dengan semua data deskriptif atau hasil kinerja. Namun, perilaku autokratis, perilaku dukungan sosial,

dan perilaku umpan balik positif tidak berkorelasi dengan data deskriptif atau hasil kinerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Carmen Martin Ardua dan Sara Marquez (2007: 394-397) dengan judul "*Relation Between Coaches Leadership Style and Performance in Synchronous Swimming*". Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semua kategori perenang yang memiliki kinerja lebih baik menunjukkan gaya kepemimpinan yang memiliki otoritas (kekuasaan) dan kapasitas yang lebih besar untuk mengambil keputusan yang independen, sedangkan dalam kategori anak-anak lebih terkait terhadap pelatih dengan aspek pelatihan dan instruksi.

Penelitian dari Jin Wang and William F. Straub (2012: 431-444) yang berjudul "*An Investigation into the Coaching Approach of a Successful World Class Soccer Coach: Anson Dorrance*" dengan tujuan untuk menyelidiki pendekatan pembinaan pelatih sepak bola kelas dunia yang berhasil; dan ii) untuk mendiskusikan bagaimana temuan penelitian saat ini dapat membantu pelatih olahraga. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa Jin Wang and William F. Straub mengembangkan delapan kategori yang mencerminkan penekanan utama gaya dan pendekatan pembinaan pelatih Dorrance di tingkat elit serta setiap kategori mewakili ranah penting tertentu yang telah berkontribusi pada keberhasilan Dorrance sebagai pelatih. Kategori yang digunakan dalam penelitian tersebut, yaitu 1) gaya kepemimpinan, 2) mengenalkan disiplin dan menciptakan lingkungan tim yang positif, 3) menciptakan lingkungan tim yang kompetitif untuk sukses, 4) mengajar kunci prinsip psikologis untuk atlet elit, 5) tantangan pembinaan dan bersaing dengan lawan yang kuat, 6) pengembangan atlet elit untuk membentuk tim yang hebat, 7) melatih sopan santun dalam kompetisi, dan 8) pengembangan pelatih elit.

Frank L. Smoll (2011: 13-26) dkk melaksanakan penelitian yang berjudul "*Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle*" dengan lima tujuan, tiga di antaranya ialah untuk memupuk pemahaman tentang tantangan dan tanggung jawab orang tua, bagaimana cara menjalin komunikasi dua arah yang efektif dengan orang tua, serta bagaimana mengatur dan mengadakan rapat olahraga dengan orang tua. Penelitian ini menghasilkan beberapa poin penting, salah satunya adalah pelatih dan orang tua memainkan peran penting dalam menentukan hasil partisipasi dalam olahraga remaja.

2.2 Pelatih

2.2.1 Filosofi Pelatih

Falsafah seorang pelatih akan tercermin di dalam pendapatnya, tingkah laku dalam melaksanakan tugas sebagai pelatih dalam membina para atlet untuk berkembang secara optimal terhadap kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosialnya. Di samping itu, tugas pelatih adalah juga untuk mengembangkan keterampilan motorik dan prestasi atlet, perilaku etis, moral yang baik, kepribadian dan respek terhadap orang lain. Falsafah seorang pelatih harus pula tercermin di dalam watak luhurnya, pertimbangan-pertimbangan intelektualnya, sportifitas dan sifat-sifat demokratisnya. Pelatih harus pula dapat memberikan bimbingan, agar atlet-atletnya bisa berdikari dalam hidupnya kelak dan menjadi warga negara yang baik. Itu semua merupakan tanggung jawab seorang pemimpin olahraga yang diharapkan dari seorang pelatih. Berdasarkan uraian di atas bahwa dengan falsafah, menanamkan kepribadian yang baik dan perilaku etis. Seorang pelatih akan mampu untuk membina dan membentuk karakter dan mental. Karakter dan mental atlet yang diharapkan adalah 1) sportif, tekun dan

disiplin, 2) memiliki stabilisasi emosi dalam situasi apapun, 3) percaya diri, 4) hidup sehat, moralis dan serasi, 5) mampu mengembangkan fungsi otot dan faal, 6) selalu mengembangkan diri (Hadi, 2011: 88-93).

2.2.2 Motivasi Menjadi Pelatih

Harsono (1988: 2-3) menyebutkan beragam motivasi seseorang menjadi pelatih, di antaranya dapat mengamalkan pengetahuan dan keterampilan kepada orang lain; senang menolong atlet dan memperoleh kepuasan dengan peningkatan prestasi; untuk memperoleh kekuasaan (*power*) yang tidak akan bisa didapat di bidang lain; untuk memperoleh status dan pengakuan di masyarakat (*social recognition*); senang mengasuh anak-anak muda dan terlibat dalam suasana *stress* pertandingan; serta sebagai sumber hidup.

2.2.3 Harapan dan Dilema Pelatih

Sebelum terjun ke dunia kepelatihan, seorang pelatih harus memiliki bekal yang nantinya akan berpengaruh terhadap kehidupan orang lain, mampu mengenali diri sendiri (kelebihan dan kelemahan diri) sebagai dasar sebelum mengenal dan memahami orang lain (Harsono, 1988: 3).

Olahraga saat ini menjadi dilema pelatih yang mana mereka menjadikannya suatu aktivitas komersial. Dalam hal pertandingan bukan soal menang atau kalah, namun bagaimana prosesnya, menang karena sportif atau kalah secara ksatria. Namun dalam kehidupan nyata, masyarakat menilai pelatih dari segi menang atau kalah. Maka dari itu, pelatih sering lupa akan tugas-tugas moral dan tujuan-tujuan murni dari olahraga. Untuk memperoleh kemenangan tim, pelatih sering kali menjadi *win at all cost* atau halalkan segala cara. Hal ini tentu melanggar kode etik pelatih, mengabaikan peraturan, memarahi atlet, mengumpat wasit meskipun sebelum pertandingan pelatih berpesan untuk

mematuhi peraturan, tunduk kepada wasit, tidak emosi, bermain sportif, menangkalah bukan masalah (Harsono, 1988: 4).

2.2.4 Tugas dan Peran Pelatih

Gelar *coach* sering berlanjut meskipun tugas sebagai pelatih sudah usai. Atlet menganggap seorang pelatih ialah seseorang yang ahli dalam segala hal dan pandai memainkan berbagai peran. Sehingga tidak sedikit atlet yang ingin seperti pelatihnya kelak, namun ada pula yang sebaliknya. Tidak hanya memenuhi tugas di lapangan, melainkan seorang pelatih adalah seorang guru yang disegani, sebagai bapak yang dicintai, dan sebagai teman tempat untuk bertukar pikiran (Harsono, 1988: 5).

Tahir Djide (dalam Harsuki, 2007: 370-371) membagi tugas dan peran pelatih seperti cermat menentukan sasaran atau tujuan latihan; menetapkan tujuan latihan secara realistis; memilih metode dan model latihan yang cocok untuk memenuhi kebutuhan setiap pemain; memotivasi atlet untuk berlatih keras; mencermati latihan pemanasan (*warming up*), dan pencegahan cedera; istirahat dan minum yang cukup; memanfaatkan aspek pembinaan psikologis; cermat dan terampil melakukan komunikasi.

Menurut Sukadiyanto (2005: 4, dalam Charles, 2016: 8), tugas seorang pelatih antara lain: merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses latihan; mencari dan memilih olahragawan yang berbakat; memimpin dalam pertandingan; mengorganisir dan mengelola proses latihan; serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan.

2.2.5 Karakteristik Pelatih

Daly dan Parkin (1991) dalam Monty P. Satiadarma (2000: 136-140) mengemukakan hal mendasar yang perlu dimiliki oleh seorang pelatih dalam

memimpin para atlet menapaki tangga prestasi. Hal-hal mendasar tersebut di antaranya intelegensi, orientasi pada prestasi, berketetapan, kesabaran, antusias, pengetahuan, teliti, percaya diri, stabil, mampu mengambil keputusan, memiliki integritas tinggi, mampu mengorganisir, mampu menyusun persiapan, memiliki rasa humor, dan sebagai panutan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2005: 17-18), untuk memperoleh kewibawaan seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri pelatih yang disegani, seperti memiliki intelegensi, giat atau rajin, tekun dan tidak mudah putus asa, sabar dan tabah menghadapi heterogonitas atlet dengan berbagai macam permasalahan, semangat dan mendorong atlet agar secara pribadi mampu mencapai sasaran latihan, berpengetahuan dengan mengembangkan metode melatih dalam proses latihan, serta percaya diri (dalam Charles, 2016: 8).

2.2.6 Kepribadian Pelatih

a. Pengertian

Menurut pendapat dari Gill (1986) yang mengutip pendapat dari Lazarus dan Monat mengatakan bahawa:

Personality is the individual's unique psychological makeup or the underlying relatively stable, psychological structures and processes that organize human experience and shape a person's actions and reactions to the environment .

Artinya, kepribadian adalah susunan psikologis unik seseorang atau struktur dan proses psikologis yang relatif stabil yang mengatur pengalaman manusia dan membentuk aksi (tindakan) dan reaksi seseorang terhadap lingkungan (dalam Harsono, 1988).

Dapat dikatakan bahwa kepribadian pelatih mencerminkan keunikan seorang pelatih. Setiap pelatih memiliki sifat-sifat dan karakteristik yang menggambarkan kebiasaan sehari-hari baik sikap maupun perilaku seseorang saat melatih dan ketika ia berinteraksi dengan lingkungan. Oleh karenanya, tidak bisa dipungkiri bahwa kepribadian pelatih dapat membentuk kepribadian atlet yang dilatihnya (Harsono, 1988).

b. Tipe Kepribadian Pelatih

Tutko dan Richard (1975) dalam Harsono (1988: 44-53) membahas tipe-tipe kepribadian pelatih sesuai dengan perangai dan temperamen sebagai berikut:

1. *Authoritarian* (pelatih otoriter)

Tipe kepribadian pelatih ini dikenal dengan tipe kuasa, enerjik, dan selalu menuntut bawahannya untuk mengerjakan apa yang diinstruksikan. Kepribadian pelatih otoriter ini mempunyai ciri-ciri, yaitu berpegang teguh pada disiplin, biasanya menerapkan sistem hukuman untuk memaksa atlet patuh terhadap peraturan, ketat dalam rencana dan jadwal latihan, biasanya kejam dan sadis, biasanya dia bukan pribadi yang hangat, sering menggunakan teknik ancaman untuk memotivasi para atlet, tidak senang mempunyai asisten-asisten yang memiliki tipe kepribadian yang sama, serta pelatih otoriter merupakan orang yang sangat terorganisir dengan baik

Tipe kepribadian ini pantas untuk dikagumi karena sukses yang diperoleh dengan cara melatihnya, kerja keras yang diperlihatkan dalam menangani atlet, serta atlet merasakan manfaat dari tipe pelatih otoriter.

Di samping identik dengan pelatih yang kasar dengan ditunjukkan ciri-ciri kepribadian yang demikian, pelatih otoriter juga memiliki kelebihan dan kekurangan.

Kelebihan dari tipe kepribadian pelatih otoriter adalah:

- a) Atlet dan tim memiliki disiplin yang tinggi sebagai cerminan dari pelatih yang berdisiplin yang tinggi
- b) Tim bersifat agresif, memiliki semangat bersaing yang tinggi, penuh keyakinan, dan semangat bertanding dalam setiap pertandingan
- c) Tim terorganisasi dengan baik
- d) Atlet yang bimbang dan tidak yakin terhadap kemampuannya akan merasa lebih yakin dan terlindungi apabila berada dalam situasi yang menegangkan (Cratty, 1973).

Sedangkan kelemahan dari tipe kepribadian pelatih jenis ini ditunjukkan oleh timbulnya perselisihan di dalam tim apabila penampilannya dalam pertandingan dinilai sangat buruk, mengalami kekalahan terus-menerus, antara pelatih dan atlet akan saling menuduh penyebab kegagalan tersebut.

2. *Nice guy coach* (pelatih yang baik hati)

Pelatih *nice guy* merupakan kebalikan dari pelatih otoriter. Pelatih dengan kepribadian tipe ini disenangi oleh atlet karena bersifat luwes dan perhatian terhadap kepentingan dan kesejahteraan atlet, sehingga atlet merasa tenang dan rileks. Apabila penampilan atlet dalam pertandingan tidak baik, maka pelatih akan memberikan nasihat-nasihat dan petunjuk yang taktis.

Tipe kepribadian ini memiliki ciri-ciri, yaitu:

- a) Senang memberi pujian,
- b) Sangat luwes dalam membuat rencana latihan, meskipun terkadang tidak jelas dan membingungkan sehingga dapat menimbulkan kesangsian atlet terhadap kompetensinya sebagai pelatih,
- c) Sering mencoba beberapa alternatif metode atau sistem karena sering ragu dalam menentukan metode yang akan diterapkan.

Tipe kepribadian pelatih yang baik hati ini memiliki keunggulan, di antaranya kekompakan tim baik, terkadang tim menghasilkan prestasi yang baik di luar dugaan, tidak terlalu memikirkan kemenangan atau kekalahan meskipun kemenangan itu penting, tidak ada ancaman hukuman bagi atlet yang kalah sehingga atlet tidak mengalami ketegangan saat bertanding.

Di samping keunggulan-keunggulan itu, tipe kepribadian pelatih ini juga memiliki dampak negatif yang menunjukkan kelemahan kepribadian pelatih tipe ini meliputi keluwesan dan keterbukaan pelatih terhadap saran-saran sering dianggap suatu kelemahan terlebih jika tim mengalami kekalahan; kebaikan pelatih sering dimanfaatkan oleh atlet; dan atlet-atlet yang malas tidak tertangani dengan baik.

3. *Intense* (pelatih pemacu)

Pelatih tipe ini dalam beberapa hal ciri-cirinya mirip dengan pelatih otoriter, seperti sifatnya yang penuh semangat, agresif, menekankan kedisiplinan pada hal-hal kecil sekalipun karena keinginannya memperoleh kesempurnaan dalam segala hal, serta efektif dalam memberikan rangsangan, motivasi dan semangat kepada para atlet. Yang membedakan dengan pelatih otoriter adalah tidak ada sistem hukuman terhadap atlet yang kurang memenuhi tugasnya.

Pelatih tipe pemacu memiliki ciri-ciri berikut ini:

- a) Selalu merasa gelisah atau khawatir terhadap hal-hal yang belum terselesaikan atau belum dikerjakan dan meyakini hal-hal tersebut menjadi penyebab kekalahan;
- b) Selalu mendramatisasi situasi, membesar-besarkan suatu kejadian, suka berteriak, menyerang wasit, dan selalu memberikan semangat yang berapi-api kepada atlet;
- c) Memandang setiap kekalahan sebagai suatu malapetaka yang berat;
- d) Mempunyai pengetahuan dan informasi tentang cabang olahraganya.

Keunggulan dari tipe pelatih ini adalah para pemain selalu siap dan bersemangat dalam menghadapi pertandingan, serta para atlet memperlihatkan usaha maksimal dalam setiap pertandingan. Sedangkan kelemahan pelatih tipe ini yaitu pelatih condong memandang rendah lawan, timbulnya kelelahan (born-out) sebelum musim pertandingan karena latihan yang terlalu keras, tuntutan pelatih yang terkadang terlalu tinggi dan realistis, serta tindakan-tindakan emosional pelatih sering membuat malu para atlet.

4. *Easy-going coach* (pelatih yang santai)

Kebalikan dari pelatih pemacu, pelatih tipe ini bersikap pasif, santai, *laissez faire*, sehingga merasa tidak ada beban (stress). Pelatih ini tidak banyak bicara, oleh karenanya atlet bebas berinteraksi kapan saja. Karena sikap pasif tersebut, tim tidak terorganisir dengan baik dan tidak benar-benar siap menghadapi pertandingan.

Ciri-ciri pelatih tipe santai di antaranya tidak serius dalam menangani tim, tidak bisa menggugah semangat para pemain (atlet), tidak pernah membuat

jadwal latihan secara rinci, tetap tenang meskipun dalam suasana panik, dan di mata orang pelatih ini memberi kesan dingin.

Untuk keunggulan tipe pelatih ini seperti suasana tim rileks, komunikasi pelatih-atlet lancar sehingga atlet bebas mengemukakan pendapatnya, jadwal latihan merupakan hasil kesepakatan bersama antara pelatih dan atlet bahkan atlet lebih lebih dominan dalam menentukan, atlet merasa lebih bebas dan tidak bergantung kepada pelatih. Sedangkan kelemahannya yaitu tlet-atlet yang serius tidak memperoleh banyak manfaat, atlet mudah menyalahkan pelatih bila gagal dalam pertandingan, tidak ada rencana dan jadwal latihan yang menyeluruh sehingga tidak efektif memperoleh prestasi tim yang optimal, tingkat fitness atlet rendah, karena atlet tidak banyak bergantung kepada pelatih atlet sering tidak yakin dengan apa yang harus dilakukan, serta masalah yang timbul tidak pernah ditangani secara serius.

5. *Business-like coach* (pelatih tipe bisnis)

Pelatih ini sering dijuluki sebagai *the scientific coach* karena inovasi dan pengetahuan tentang olahraganya. Tipe pelatih ini hafal setiap pemain, kelemahan-kelemahan pemain, kekuatan-kekuatan pemain, prestasi, dan sebagainya.

Pelatih tipe bisnis memiliki ciri-ciri antara lain olahraga dianggap sebagai bisnis sehingga tim terorganisasi dengan baik, tekun dalam mengikuti kemajuan dan kemunduran tim, mempertimbangkan hal-hal secara detail sebelum menerapkan dalam latihan, hubungan pelatih-atlet seperti bisnis sehingga atlet tidak mudah dekat dengan pelatih, keras hati namun tetap terbuka dengan gagasan-gagasan baru, dan selalu menekankan pada ketetapan waktu.

Keunggulan pelatih tipe bisnis yaitu tim tidak pernah ketinggalan zaman karena memiliki teknik-teknik yang terbaru serta atlet percaya kepada pelatih dan tidak pernah ragu terhadap setiap tindakannya. Untuk kelemahan pelatih tipe ini yaitu atlet merasa kehilangan identitas dan individualitasnya terutama atlet yang kurang dapat mengikuti penanganan organisatorisnya yang ketat; atlet yang kurang serius, tidak senang tidur, dan yang berlaku seenaknya tidak akan merasa tenang dalam suasana tim yang mirip bisnis ini; juga pelatih lebih menekankan pada kecerdasan atlet dibandingkan dengan emosinya.

Dari penjelasan mengenai tipe kepribadian pelatih, maka dapat dikatakan bahwa penerapan gaya kepemimpinan seorang pelatih mencerminkan tipe kepribadian yang dominan. Memang dalam penerapannya tidak hanya satu gaya pemimpin, namun tipe kepribadian pelatih yang dominan mengindikasikan kecenderungan gaya kepemimpinan pelatih yang digunakan. Secara langsung maupun tidak langsung kecenderungan ini akan mempengaruhi kepribadian atlet yang mana hal itu menjadi dasar sikap dan perilaku atlet serta faktor penentu prestasi atlet.

2.2.7 Komunikasi Pelatih

Menurut Pyke (dalam Satiadarma, 2000: 153), komunikasi adalah proses mengirimkan dan menerima informasi dua arah yang bersifat verbal maupun non-verbal; dan di dalam konteks olahraga hal ini melibatkan dua belah pihak yaitu pelatih dan atlet.

a. Dasar Pertimbangan Komunikasi

Anshel (1977) dalam Monty P. Satiadarma (2000: 142-153) mengemukakan 10 aspek komunikasi berkenaan dengan upaya pelatih menyampaikan gagasan program latihan kepada atlet. Aspek-aspek komunikasi

tersebut meliputi jujur, terbuka, konsisten, empati, tidak sarkastis, puji dan kritik perilaku (bukan pribadi), hargai integritas orang lain, gunakan isyarat positif, berikan latihan keterampilan, serta berinteraksi secara konsisten.

b. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal yakni kegiatan komunikasi yang dilakukan secara langsung antara seseorang dengan orang lainnya. Misalnya percakapan tatap muka, korespondensi, percakapan melalui telepon, dan sebagainya. Komunikasi interpersonal didefinisikan oleh Joseph A. Devito dalam bukunya "*The Interpersonal Communication Book*" yang dikutip pada Rakhmat (2011: 39) sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan-pesan antara dua orang atau diantara sekelompok kecil orang-orang, dengan beberapa efek dan beberapa umpan balik secara seketika (dalam Charles, 2016: 1-15) .

Komunikasi interpersonal memiliki karakteristik tertentu, seperti apa yang dikemukakan oleh Judy C. Person (1983) (dalam Riswandi, 2013: 66) bahwa "komunikasi interpersonal bersifat transaksional, tindakan pihak-pihak yang berkomunikasi secara serempak dalam menyampaikan dan menerima pesan". Komunikasi interpersonal merupakan rangkaian tindakan, kejadian dan kegiatan yang terjadi secara terus-menerus. Berdasarkan definisi di atas, komunikasi interpersonal dalam olahraga dapat berlangsung secara kontekstual dan dalam hal yang saling membangun atau dengan tujuan yang spesifik lainnya. Komunikasi interpersonal dalam olahraga juga dapat terjadi secara *face to face*, verbal, non-verbal, tertulis, melalui email atau media komunikasi lainnya. Dasar dari komunikasi interpersonal dalam olahraga melibatkan dua orang dan memiliki dampak pada relasi dari kedua belah pihak tersebut dan aktivitas dalam olahraga (Pedersen, Miloch, dkk, 2007, p.87) dalam jurnal Charles (2016: 1-15).

c. Aspek Pertimbangan Komunikasi

Daly dan Parkin (1991) dalam Satiadarma (2000: 154-156) mengemukakan 14 aspek pertimbangan komunikasi meliputi proses dua arah, sederhana, jelas, umpan balik, positif, dorongan semangat, empati, kritik, komentar, konsisten, kredibilitas, sensitif, menghindari sarkasme, dan memiliki rasa humor.

2.3 Gaya Kepemimpinan Pelatih

2.3.1 Pengertian Pemimpin

Pemimpin yaitu seseorang yang karena suatu sebab diikuti oleh sekelompok manusia lainnya (Ahmadi, 2007: 116).

Pemimpin adalah seseorang yang mampu menanamkan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan anggota-anggota lain dalam kelompoknya (Harsono, 1988: 34).

Jadi, pelatih ialah seseorang yang memiliki kewibawaan untuk diikuti dan dapat memberikan dampak terhadap kehidupan bawahan (atlet). Pelatih sebagai pemimpin hendaknya dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap anggota tim karena seorang pelatih merupakan panutan yang ditiru oleh atlet akan sikap dan perilaku untuk membuka gerbang kesuksesan atlet maupun kesuksesan tim.

2.3.2 Kriteria Pemimpin

Di dalam konteks olahraga, seorang pemimpin dipilih berdasarkan senioritas dalam usia, senioritas dalam pengalaman, dan keunggulan dalam keterampilan tertentu. Sedangkan dalam konteks kepelatihan, pelatih harus memiliki keterampilan dalam memimpin yang meliputi aspek bawaan dan aspek belajar (Satiadarma, 2000: 122-123).

Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa seorang pelatih yang memiliki bawaan akan lebih terlihat berkharisma dalam memimpin para atletnya. Pengalaman seorang pelatih dapat diperoleh karena keinginan untuk terus belajar memimpin dalam menjalankan program latihan untuk para atlet, memfasilitasi atlet dengan upaya menyalurkan potensi atlet agar dapat berprestasi dengan optimal, mengembangkan kemampuan teknik atlet, dan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan atlet.

2.3.3 Karakteristik Pemimpin

Menurut Abu Ahmadi (2000: 122-123), sifat-sifat seorang pemimpin meliputi cakap, memiliki kepercayaan dan keyakinan, rasa tanggung jawab, berani, tangkas dan ulet, dan berpandangan jauh.

2.3.4 Pendekatan Pemimpin

2.3.4.1 Pendekatan Ciri-ciri Pemimpin

Dalam jurnal Andi S. Situmorang (2012: 1-13) mengemukakan pendekatan ciri-ciri pemimpin adalah menjelaskan perbedaan kinerja (*performance different*) para pekerja dari segi sifat-sifat pemimpin mereka, yang pada dasarnya berkaitan dengan identifikasi mengenai seperangkat karakteristik seseorang yang akan membedakan antara pemimpin yang baik atau jelek. Edwin Ghiselli dalam Handoko T. (1991) mengemukakan sifat-sifat penting untuk kepemimpinan yang efektif adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan dalam kedudukannya sebagai pengawas (*supervisory ability*), yaitu berkenaan dengan pelaksanaan fungsi-fungsi dasar manajemen, terutama mengenai pengarahan dan pengawasan pekerjaan orang lain.

- b. Kebutuhan akan prestasi dalam pekerjaan, yang mencakup masalah tanggung jawab dan keinginan sukses.
- c. Ketegasan (*decisiveness*), yaitu kemampuan membuat keputusan-keputusan dan memecahkan masalah-masalah dengan terampil, bijaksana, dan tepat.
- d. Kepercayaan diri, yaitu pandangan terhadap dirinya yang mampu untuk menghadapi masalah.
- e. Inisiatif, yaitu kemampuan untuk bertindak, termasuk mengembangkan serangkaian kegiatan dan menemukan cara-cara baru atau inovasi.

2.3.4.2 Pendekatan Perilaku Pemimpin

Chelladurai (1985) dalam jurnal Andi S. Situmorang (2012: 1-13) mengidentifikasi perilaku pemimpin dalam kepelatihan olahraga ada lima dimensi, yaitu: (1) latihan dan pengajaran, (2) perilaku demokrasi, (3) perilaku autokratis, (4) perilaku dukungan sosial, dan (5) perilaku umpan balik/*feed back* yang positif atau penghargaan.

Tabel 1: Dimensi Perilaku Pemimpin dalam Olahraga

DIMENSI	URAIAN
Latihan dan pengajaran	<p>Perilaku pelatih ditujukan pada peningkatan penampilan atlet dengan menitik beratkan dan mengutamakan latihan-latihan kuat dan keras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dan taktik olahraga, • Pengajaran dalam Keterampilan, • Penjabaran hubungan diantara atlet,

	<ul style="list-style-type: none"> • Menyusun dan mengkoordinasikan aktivitas atlet.
Perilaku demokratis	<p>Perilaku pelatih yang membolehkan atau memberikan partisipasi atlet yang lebih besar dalam:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan keputusan sebelum latihan • Metode-metode latihan • Taktik dan strategi bermain.
Perilaku autokratis	<p>Perilaku pelatih yang melibatkan ketergantungan dalam pengambilan keputusan dan yang menekankan pada kekuasaan pribadi.</p>
Perilaku dukungan sosial	<p>Perilaku pelatih yang bercirikan suatu perhatian untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atlet individu atau perorangan • Kesejahteraan atlet • Suasana kelompok/tim yang positif - Kehangatan hubungan antar pribadi dengan anggota.
Perilaku umpan balik positif	<p>Perilaku pelatih yang memberikan penguatan atau bantuan kepada seorang atlet dengan pengakuan dan penghargaan.</p>

(Chelladurai, P. 1985, "*Sport Management*", London : Pear Creative Ltd.)

(dalam Andi S. Situmorang, 2012: 1-13)

2.3.5 Teori Kepemimpinan

Adapun dalam realita terdapat sebab-sebab munculnya seorang pemimpin melalui beberapa teori menurut Prabowo Adi Widayat (2014: 22) antara lain:

- a. Teori genetis, menyatakan pemimpin itu tidak dibuat, akan tetapi lahir menjadi pemimpin oleh bakat-bakat alami yang luar biasa sejak lahir, ditakdirkan menjadi pemimpin dalam situasi kondisi yang bagaimana pun juga, yang khusus, secara filosofi teori tersebut menganut pandangan deterministik.
- b. Teori sosial, menyatakan pemimpin itu harus disiapkan, dididik, dan dibentuk, tidak dilahirkan begitu saja, setiap orang bisa menjadi pemimpin, melalui usaha penyiapan dan pendidikan, serta didorong oleh kemauan sendiri.
- c. Teori ekologis atau sintesis (munculnya sebagai reaksi dari kedua teori tersebut), menyatakan bahwa seseorang akan sukses menjadi pemimpin, bila sejak lahir sudah memiliki bakat-bakat kepemimpinan, dan bakat-bakat sempat dikembangkan melalui pengalaman dan usaha pendidikan, juga sesuai dengan tuntutan lingkungan atau ekologisnya.

2.3.6 Gaya Kepemimpinan Pelatih

Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu atlet dan tim olahraga dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilannya. Karena pelatih merupakan suatu profesi maka pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai dengan standar profesional yang ada (Pate, RB. Mc.Clenaghan and Rotella: 1984) dalam Andi S. Situmorang (2012: 1-13).

Kepemimpinan adalah kemampuan dari seseorang (yaitu pemimpin atau *leader*) untuk mempengaruhi orang lain (yaitu yang dipimpin atau pengikut-pengikutnya), sehingga orang lain tersebut bertingkah laku sebagaimana dikehendaki oleh pemimpin tersebut (Ahmadi, 2007: 113).

Jadi gaya kepemimpinan pelatih merupakan gaya (*style*) yang digunakan oleh pelatih dalam melatih dengan tujuan untuk memberikan bimbingan, arahan, dan pengaruh positif kepada atlet dalam rangka mencapai tujuan bersama yaitu prestasi.

Menurut Harsono (1988: 34-43) yang dikutip dalam Cratty (1973) dan dalam jurnal Andi S. Situmorang (2012: 1-13) menyebutkan dan menguraikan empat gaya kepemimpinan yang standar dan sering digunakan oleh pelatih dalam olahraga, yaitu:

a. Gaya *authoritarian* (otokratis, otoriter)

Karakteristik gaya *authoritarian* meliputi lebih banyak menggunakan gaya otoriter dalam pembinaan atlet; bersifat “perintah” dan menuntut agar perintah-perintahnya dipatuhi dan diselesaikan sesuai dengan kehendaknya; bertindak kurang manusiawi (*impersonal*) dan kurang acuh terhadap hubungan dengan atlet; menentukan sendiri tugas-tugas yang harus dilaksanakan dan diselesaikan; dan menghukum atlet yang tidak mematuhi perintahnya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gaya otoriter akan menguntungkan, bermanfaat, dan efektif dalam situasi-situasi berikut (Cratty: 1973):

1. Pelatih memiliki status atau pengetahuan yang jauh lebih tinggi dari atlet
2. Bila sangat dibutuhkan dalam situasi serius, disiplin, *action*
3. Bila tugas-tugas yang harus dijalankan oleh atlet sangat kompleks namun penting untuk peningkatan keterampilan (contoh latihan sistem penyerangan yang rumit)
4. Bila atlet merasa kurang percaya diri, bimbang, dan membutuhkan perlindungan dalam situasi-situasi yang mencekam (*stressful*).

Gaya kepemimpinan *authoritarian* dapat menimbulkan beberapa kelemahan seperti banyak atlet merasa kurang puas, terlalu banyak tugas yang diberikan dapat menurunkan kualitas latihan, atlet merasa takut untuk menyampaikan pendapat maupun saran kepada pelatih, dan atlet yang “lemah” dan sensitif tidak senang akan gaya kepemimpinan tersebut.

b. Gaya demokratis

Karakteristik yang dimiliki gaya demokrasi di antaranya pelatih lebih akrab dengan atlet; membuka kesempatan kepada para atlet untuk turut serta dalam penyusunan program latihan; mengizinkan setiap atlet untuk saling berinteraksi tanpa harus meminta izin terlebih dahulu; menerima usul-usul, sugesti-sugesti, saran-saran dari atlet dan asistennya; serta tidak memberikan intruksi atau perintah.

Sisi kelebihan dari gaya demokrasi seperti atlet merasa diakui sebagai insani sosial (*social being*); setiap individu memiliki tujuan, sasaran, dan nilai-nilai yang memotivasi perilakunya karena mereka bukan diperlakukan sebagai seseorang yang harus tunduk pada perintah-perintah pelatih; dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan antar anggota tim; dapat memberikan kepuasan bagi tim, memungkinkan mengembangkan nilai-nilai pendidikan (*educational values*) dan moral secara efektif pada anggota tim (kejujuran, dedikasi, kesetiakawanan, loyalitas); berkembangnya kemampuan penalaran mandiri (*independent thinking*, tidak selalu bergantung pada orang lain).

Di sisi lain dari gaya kepemimpinan demokrasi kelemahan dapat menimbulkan kelemahan-kelemahan. Kelemahan-kelemahan itu di antaranya kurang efektif apabila waktu yang tersedia terlalu singkat; kurang dapat menanamkan sifat-sifat agresif pada para atlet; kurang efektif dalam situasi yang

membutuhkan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat apalagi dalam situasi stress yang tinggi; dan gaya yang lebih memperhatikan anak-anak buah/atlet (*people-centered*).

c. Gaya yang lebih berpusat pada orang (*people-centered*)

Pelatih yang lebih menitikberatkan pada penemuan kebutuhan personal atlet. Dalam situasi yang menyenangkan, akan lebih efektif jika seorang pelatih menerapkan gaya kepemimpinan yang lebih memperhatikan atlet. Jika posisi kekuasaan pemimpin cukup kuat, maka pemimpin yang lebih memperhatikan atlet akan lebih sesuai, yaitu dalam upaya mengembangkan hubungan yang lebih baik dengan atletnya.

Pelatih yang mengutamakan *people-centered* terlalu banyak untuk ikut campur dalam konflik antar atlet dan menekankan pada hubungan manusiawi yang belum tentu akan menghasilkan moral yang tinggi pada atlet atau kesuksesan tim.

Keuntungan dan kelemahan dari penerapan gaya kepemimpinan *people-centered*. Keuntungan gaya kepemimpinan *people-centered* yaitu: a) dapat mengurangi ketegangan dan *anxiety* meskipun tugas tidak dijalankan dengan baik atau kalah bertanding; b) bisa berkomunikasi lebih baik dengan atlet yang bimbang, gelisah, merasa tidak pasti; dan c) lebih efektif dalam situasi yang menguntungkan baginya di mana para atlet membutuhkan bimbingan dalam membuat keputusan. Selain itu, kelemahan yang ditimbulkan dari gaya kepemimpinan *people-centered* meliputi: a) kurang keras dalam menuntut atlet untuk menunaikan tugasnya dengan baik; b) kurang efektif dalam situasi yang sangat menegangkan; dan c) kurang dapat diterima oleh atlet yang senang terhadap kepemimpinan *task-oriented*.

d. Gaya yang lebih menekankan pada tugas (*task-oriented*)

Pelatih yang lebih menekankan pada tugas dalam gaya kepemimpinannya, cenderung menitikberatkan pada pencapaian kemenangan dalam kompetisi. Jika pemimpin memiliki dukungan kelompok, tugasnya jelas, dan memiliki banyak kekuasaan maka gaya kepemimpinan *task oriented* lebih cocok. Demikian pula halnya dalam situasi yang sangat tidak menguntungkan, seperti halnya seorang pemimpin yang memiliki hubungan yang jelek dengan anggotanya, tugasnya tidak jelas, dan pemimpin tersebut memiliki kekuasaan resmi yang sedikit, maka gaya kepemimpinan *task-oriented* dapat juga dilakukan. Pelatih yang terlalu *task-oriented* cenderung kurang peduli terhadap konflik antar atlet dan biasanya gagal dalam mengatasi hal itu, sehingga berdampak pada tim dan sering memecat atau mencoret atlet karena terlalu menekankan pada kemenangan.

Walaupun demikian, gaya kepemimpinan *task-oriented* memiliki kelebihan dan kelemahan. Cratty (1973) mengemukakan kelebihan dari gaya kepemimpinan *task-oriented* sebagai berikut lebih efisien; tidak banyak membuang waktu untuk komunikasi pribadi dengan atlet; pemberian instruksi yang cepat, tegas, dan langsung pada tugas yang harus dijalankan; efektif dalam situasi yang menguntungkan maupun yang tidak menguntungkan bagi kepemimpinan

Sedangkan kelemahan dari gaya kepemimpinan *task-oriented*, yaitu dapat menimbulkan *anxiety* pada beberapa anggota tim, kurang peduli akan pemenuhan kebutuhan pribadi atlet, kurang efektif dalam situasi yang kurang

menegangkan, dan kurang sesuai dalam hubungan kerja dengan bawahan atau para asisten pelatih (Cratty, 1973 dalam Harsono, 1988:41).

Macam-macam gaya kepemimpinan dalam suatu organisasi adalah sebagai berikut:

a. Autokrasi

Kepemimpinan autokrasi adalah gaya kepemimpinan yang menggunakan metode pendekatan kekuasaan dalam mencapai keputusan dan pengembangan strukturnya, sehingga kekuasaanlah yang paling diutamakan dalam organisasi (Luthans, 2002: p.577, dalam Andre Setiawan, 2017: 2).

b. Birokrasi

Kepemimpinan birokrasi atau lebih tepatnya adalah kepemimpinan dalam institusi pemerintah yang mampu menangani program pemerintah yang lebih baik (Eko Harry Susanto, 2010: 109).

c. Partisipatif

Kepemimpinan partisipatif disebut juga dengan kepemimpinan demokratis, yaitu kepemimpinan dimana pemimpin melibatkan penetapan keputusan yang memungkinkan orang lain atas beberapa pengaruh pada keputusan-keputusan pemimpin (Andre Setiawan, 2017: 2).

d. Delegatif

Kepemimpinan delegatif adalah kepemimpinan di mana pemimpin memberikan kekuasaan dan wewenang penuh pada bawahan agar bawahan dapat mengembangkan sasarannya sendiri dan memecahkan masalahnya (Andre Setiawan, 2017: 2).

e. Transaksional

Kepemimpinan transaksional adalah kepemimpinan yang memotivasi bawahan atau pengikut dengan minat-minta pribadinya. Kepemimpinan transaksional juga melibatkan nilai-nilai, akan tetapi nilai-nilai itu relevan sebatas proses pertukaran tidak langsung menyentuh substansi perubahan yang dikehendaki (James Tatilu dkk, 2014: 297).

f. Transformasional

Kepemimpinan transformasional ialah pemimpin yang mencurahkan kepada persoalan-persoalan yang dihadapi oleh pengikutnya dengan kebutuhan pengembangan dari masing-masing dengan cara memberikan semangat dan dorongan untuk mencapai tujuan (James Tatilu dkk, 2014: 297).

g. Melayani

Disebut juga dengan *servant leadership*, yaitu suatu model kepemimpinan yang memprioritaskan pelayanan kepada pihak lain, baik kepada anggota, pelanggan, maupun kepada masyarakat sekitar. Praktik kepemimpinan pelayanan diandai dengan meningkatnya keinginan untuk melayani pihak lain dengan melakukan pendekatan secara meneluruh pada pekerjaan, komunitas, serta proses pengambilan keputusan yang melibatkan semua pihak (James Tatilu dkk, 2014: 296).

h. Autentik

Gaya kepemimpinan autentik merupakan proses menggabungkan kedudukan pemimpin positif dan komitmen yang diberikan dalam konteks membangun sebuah organisasi, serta kajian mengenai kepemimpinan autentik kebanyakan menghubungkan domain-domain kepemimpinan autentik dengan pendekatan psikologi . indikatornya adalah kesadaran diri, proses keadilan,

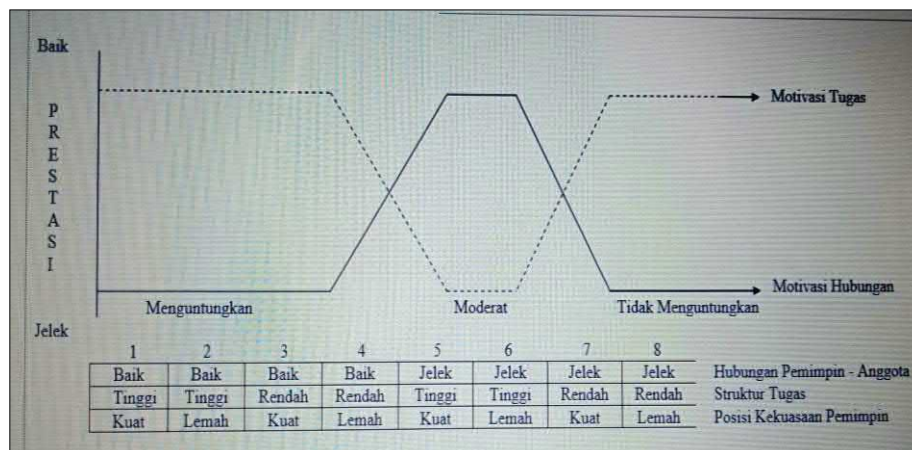
tingkah laku autentik, dan perhubungan keaslian (Mohammad, 2006: 16, dalam Lidya Rorimpandey, 2013: 2235).

i. Situasional

Gary (2011: 142) melakukan klasifikasi dalam kepemimpinan dan salah satunya dengan pendekatan situasional yaitu menekankan pada pentingnya faktor-faktor kontekstual seperti sifat pekerjaan yang dilaksanakan oleh unit pemimpin, sifat lingkungan eksternal, dan tindakan korektif hanya ketika para pegawai gagal mencapai tujuan kinerja (dalam Lidya Rorimpandey, 2013: 2235).

2.3.7 Komponen Pemimpin Efektif

Menurut Martens (1987) dalam buku Dasar-dasar Psikologi Olahraga (Satiadarma, 2000: 130-136) empat komponen utama pemimpin yang efektif yaitu kualitas pemimpin, gaya kepemimpinan, kualitas anak buah, dan faktor situasional.



Gambar 1: Gaya Kepemimpinan Efektif dengan Situasi (Fiedler, 1967)

“A Theory of Leadership Effectiveness”, New York: Mc.Graw-Hill

Gambar di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemimpin yang efektif perlu menyesuaikan gaya-gaya kepemimpinannya dengan situasi. Dalam situasi 1, 2, 7, dan 8, pendekatan autokratis mungkin akan paling efektif.

Namun, dalam situasi 3, 4, 5, dan 6, pendekatan yang berorientasi pada hubunganlah yang paling efektif (Andi S. Situmorang, 2012: 1-13).

2.3.8 Fungsi Kepemimpinan

Knech, Crutchfield, dan Ballachey (dalam Ahmadi, 2007: 134-135) membagi fungsi kepemimpinan menjadi lebih kompleks, yaitu pemimpin adalah eksekutif (koordinator kegiatan kelompok), pemimpin sebagai perencana, pemimpin sebagai pembuat kebijaksanaan, pemimpin sebagai seorang ahli, pemimpin sebagai wakil kelompok untuk hubungan keluar, pemimpin sebagai pengawas hubungan di dalam kelompok, pemimpin sebagai orang yang memberikan hadiah dan hukuman, pemimpin sebagai wasit dan perantara, pemimpin sebagai contoh, pemimpin sebagai simbol kelompok, pemimpin sebagai pengganti tanggung jawab individual, pemimpin sebagai ideologis, pemimpin sebagai figur ayah, serta pemimpin sebagai tempat menumpahkan segala kesalahan.

2.4 Karate

2.4.1 Pengertian Karate

Menurut T. Chandra dalam Kamus Bahasa Jepang-Indonesia (*Evergreen Japanese Course*, Jakarta, 2002), karate atau karate-do berasal dari kata: *kara* yang berarti kosong/hampa/tidak berisi, *te* yang berarti tangan (secara utuh/keseluruhan), dan *do* yang berarti jalan/jalur yang menuju suatu tujuan/pedoman. Sedangkan menurut Chuck Norris dalam *A Dictionary of the Martial Arts* (Ohara Publications Inc., Burbank CA, 2003) menjabarkan karate-do sebagai *a kind of oriental martial art*, apabila diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia berarti sebuah jenis seni beladiri dari timur. Jadi, dapat disimpulkan bahwa definisi karate menjadi sebuah metode khusus untuk mempertahankan

diri melalui penggunaan anggota tubuh yang terlatih secara baik dan alami yang didasari dan bertujuan sesuai filsafat Timur (Abdul Wahid, 2007: 5).

2.4.2 Sejarah dan Perkembangan di Indonesia

Sejarah mengatakan bahwa seni beladiri karate berasal dari Jepang. Hal itu diperkuat oleh penemuan teori-teori tentang asal-muasal karate. Teori menyebutkan bahwa *ch'uan-fa shaolin* (nama untuk kungfu/wushu asli Shaolin) menjadi cikal bakal lahirnya karate. *Ch'uan-fa shaolin* pada masa selanjutnya terbagi menjadi dua aliran besar, yaitu utara (yang lebih dominan dengan gerakan lompatan dan kelincahan) dan selatan (yang lebih dominan dengan konsentrasi, pernapasan, dan kekuatan tubuh bagian atas) yang keduanya dianggap sebagai barometer semua ilmu beladiri di Asia Timur. Pada abad ke-14 *ch'uan-fa shaolin* dibawa dari Cina melewati semenanjung Korea maupun pulau Okinawa. Di Korea *ch'uan-fa shaolin* dikenal dengan nama Tae Kwon Do (saat ini), sedangkan di Okinawa *ch'uan-fa shaolin* bertransformasi menjadi *Te/Tote/Tode* yang merupakan terjemahan kata Chin-te dari bahasa Cina yang berarti pukulan/tangan Cina ke dalam dialek khas Okinawa. Di perempat terakhir abad ke-19, kata *Te/Tote/Tode* berubah menjadi karate seperti yang kita ketahui namanya sampai sekarang (Wahid, 2007:19-36).

Karate masuk ke Indonesia dibawa oleh para mahasiswa Indonesia yang pada awal tahun 1960-an telah selesai menempuh studinya di Jepang dalam rangka beasiswa program Proyek Pampasan Perang pemerintah Jepang bagi bekas negara-negara jajahannya pada Perang Dunia II di Asia. Beberapa mahasiswa Indonesia seperti (Alm.) Drs. Baud Adikusumo (pendiri INKADO), Muchtar, dan Drs, Karyanto Djojonegoro mendirikan dojo (tempat latihan karate) di Jakarta pada tahun 1963. Ketiganya lulusan Keio University dan berlatih di

dojo JKA yang dikepalai oleh Isao Obata yang merupakan salah satu murid Gichin Funakoshi (pendiri aliran Shotokan) yang bernaung di bawah JKA (*Japan Karate Association*). Mereka memperkenalkan karate (aliran Shotokan) di Indonesia dan kemudian membentuk suatu organisasi yang dinamakan PORKI (Persatuan Olahraga Karate-do Indonesia). Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia gelombang kedua dari Jepang seperti Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Dr. Anton Lesiangi (pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (pendiri Inkai), Albert Tobing, dan Chairul Taman yang mengembangkan karate lebih luas di tanah air (Wahid, 2007: 37).

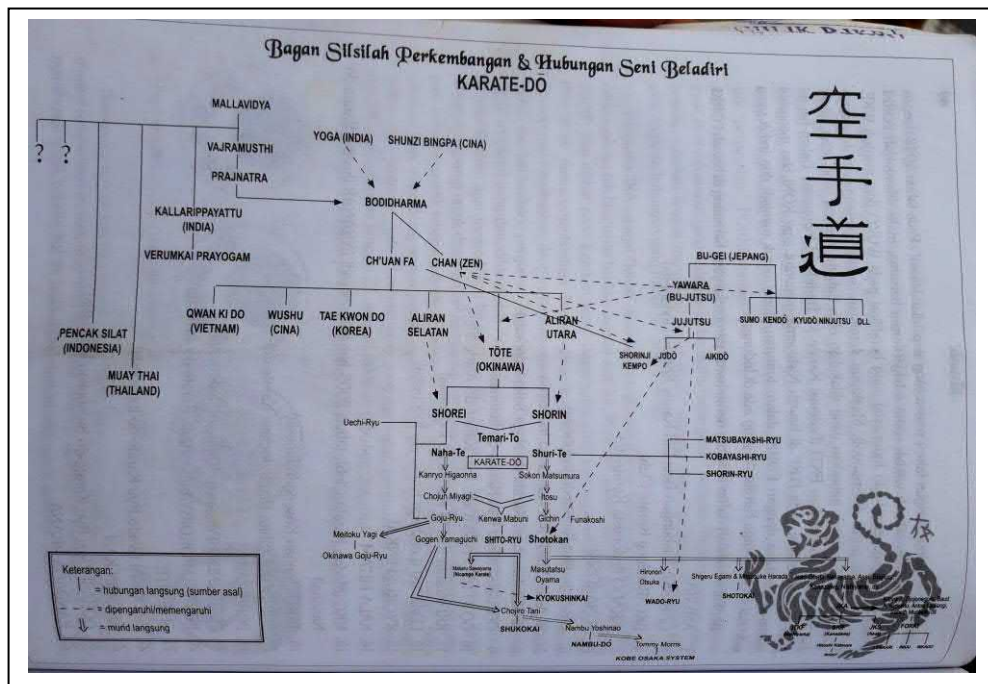
Setelah orde lama, karate mendapatkan banyak penggemar dengan bermunculan organisasi dari berbagai aliran sehingga menarik perhatian orde baru untuk terlibat dalam tujuan politik. Melihat hal demikian, para perintis karate dipelopori oleh Anton Lesiangi dan Sabeth Muchsin membuat trik perpecahan PORKI menjadi dua perguruan besar yaitu Lemkari dan Inkai dengan tujuan bukan untuk bermusuhan, melainkan keduanya diharapkan bisa memberikan pengaruh pada kekuasaan yang awalnya memang berusaha mengatur orang-orang pada organisasi tersebut. Pada tahun 1972, dibentuklah FORKI (Federasi Olahraga Karate-do Indonesia) yang mewadahi organisasi nasional karate di Indonesia. Karate berafiliasi pada WUKO yang kini menjadi WKF atau World Karate Federation (kantor pusat di Spanyol). Sampan dengan saat ini, di Indonesia tercatat sekitar 25 perguruan yang diakui oleh FORKI. Perguruan-perguruan tersebut terdiri dari berbagai aliran sebagai berikut:

Table 2: Nama Perguruan di Indonesia yang Masuk di Bawah Naungan Forki

NO	NAMA PERGURUAN
1	Amura
2	Gabdika (Gabungan Beladiri Karate Shitoryu Indonesia)
3	BKC (Bandung Karate Club)
4	INKADO (Institut Karate-do)
5	FUNAKOSHI
6	INKAI (Institut Karate-do Indonesia)
7	Black Panther Karate-do Indonesia
8	KKNSI (Kesatuan Karate-do Naga Sakti Indonesia)
9	GOJUKAI (Goju Ryu Karate-do Indonesia)
10	GOJU RYU ASS (Goju Ryu Karate-do Indonesia Association)
11	KKI (Kushin Ryu M Karate-do Indonesia)
12	LEMKARI (Lemabaga Karate-do Indonesia)
13	KYOKUSHINKAI
14	KALA HITAM
15	MKC (Medan Karate Club), tahun 2005 berubah menjadi INKANAS (Institut Karate-do Nasional)
16	TAKO (Tangan Kosong Indonesia)
17	SHINDOKA (Shotiryu Indonesia Karate-do)
18	PORBIKAWA
19	PERKAINDO (Persatuan Karate-do Indonesia)
20	INKATSU PORDIBYA (Indonesia Karate-do Ju-Jutsu)
21	SHIROITE

22	WADOKAI (Wadoryu Karate-do Indonesia)
23	KEI SHIN KAN
24	GOKASI (Gojuryu Karate-do Indonesia)
25	KANDAGA PRANA

(Wahid, 2007: 38-39)



Gambar 2: Bagan Silsilah Perkembangan dan Hubungan Seni Beladiri Karate-do

(Wahid, 2007: 40)

2.4.3 Teknik Dasar Karate

2.4.3.1 Kihon

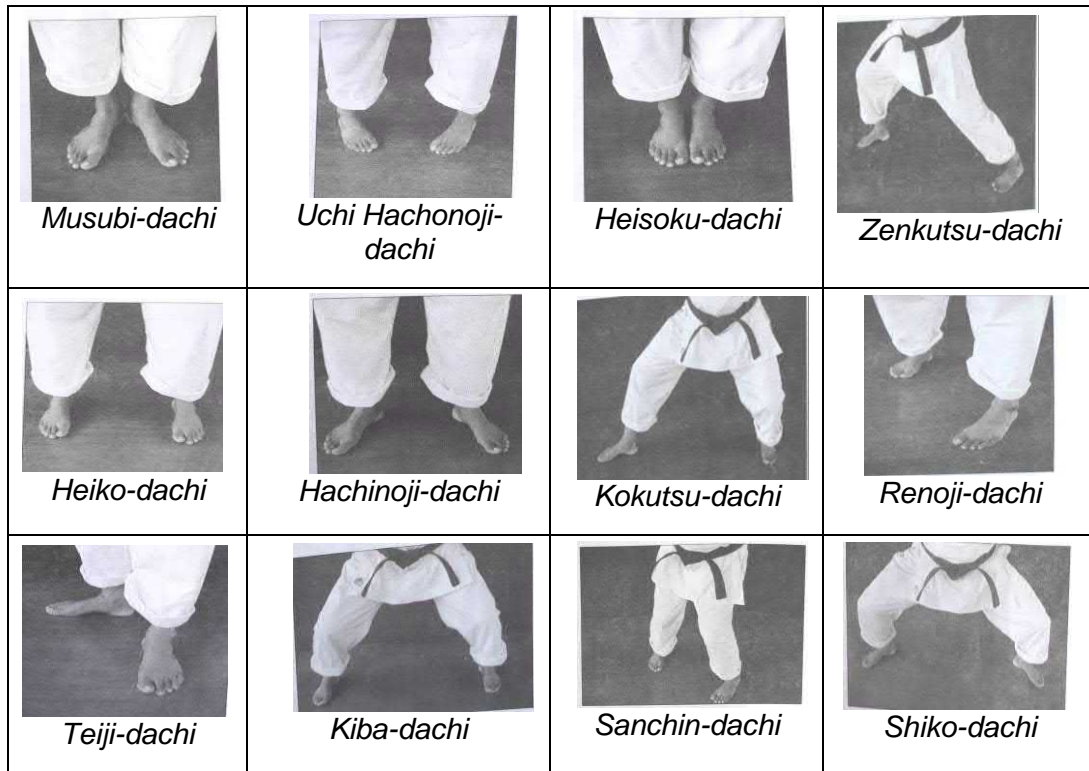
Secara harfiah, dalam bahasa Jepang mengartikan *kihon* sebagai pondasi/awal/akar. Dari sudut pandang *Budo* mengartikan kihon sebagai unsur terkecil yang menjadi dasar pembentuk sebuah teknik yang biasanya berupa rangkaian dari beberapa teknik terkecil tersebut. Sedangkan dalam karate, *kihon* berarti bentuk baku yang menjadi acuan dasar semua teknik atau gerakan yang dilakukan dalam *kata* maupun *kumite*. Semua jenis *kihon* bermula dari pinggul.

Kihon yang benar berpedoman pada prinsip *Ai* yang selalu berputar pada sebuah titik sebagai pusat pengendali gerakan. Maka dari itu, *kihon* berhubungan dengan *hara* sebagai pusat sumber tenaga. Prinsip *Ai* yang selalu berputar tampak sinkron dengan anatomi daerah pinggul yang menjadi wadah pembungkus *hara* secara keseluruhan karena pinggul merupakan titik tengah dari tinggi badan manusia atau penyeimbang tubuh. Analisis sistem pernapasan menunjukkan bahwa pinggul berada dalam sudut yang menemukan tiga buah garis lurus yaitu tepat di bawah jantung dan paru-paru sebagai organ pengolah oksigen dalam darah yang memproduksi tenaga. Pinggul juga berada dekat dengan pangkal sendi selangkangan yang menggerakkan seluruh aktivitas organ tubuh bagian bawah. Selain itu, memiliki persendian (tulang panggul) yang berfungsi dalam menopang organ tubuh bagian atas dan dillewati jaringan otot perut yang berhubungan dengan hampir semua jaringan otot penggerak tungkai (tangan dan kaki). Nakayama menyebutkan tujuh unsur yang berperan penting dalam membentuk *kihon*, yaitu bentuk yang benar, keseimbangan tenaga dan kecepatan, konsentrasi dan relaksasi yang tepat, pelatihan kekuatan otot, irama dan pengaturan waktu dalam sebuah gerakan, pernapasan yang efisien, peran pinggul yang seoptimal mungkin (Wahid, 2007: 47-50).

a. Teknik Dasar Karate

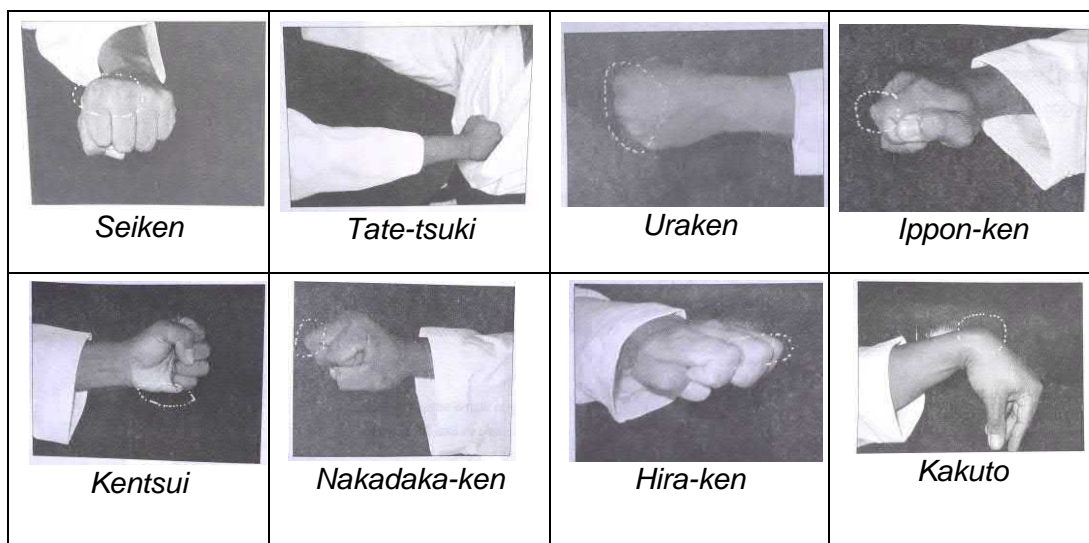
Seseorang yang baru pertama kali mengikuti latihan karate tentu akan mempelajari beberapa gerakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh karateka pemula. Secara umum, teknik dasar dalam karate terdiri dari bentuk kuda-kuda, bentuk pukulan dan hantaman, bentuk tangkisan, serta bentuk tendangan (Wahid, 2007: 51-74):

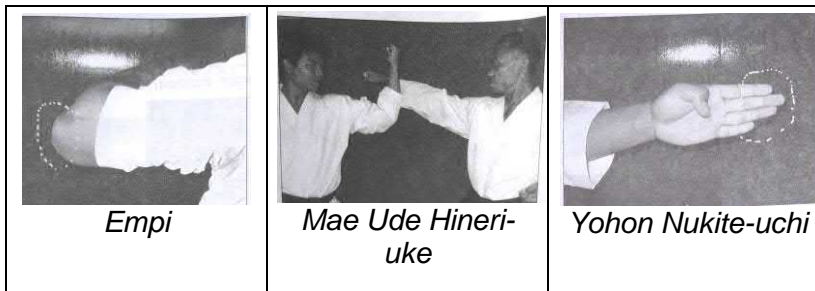
1. Kuda-kuda



Gambar 3: Teknik Kuda-kuda dalam Karate (Wahid, 2007: 51-74)

2. Pukulan dan hantaman





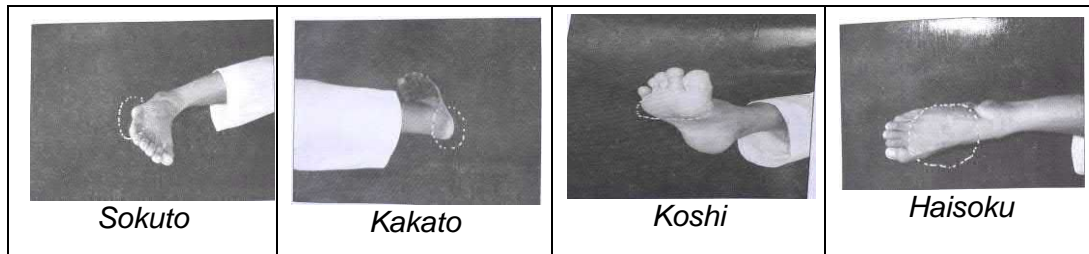
Gambar 4: Teknik Pukulan dan Hantaman dalam Karate (Wahid, 2007: 51-74)

3. Tangkisan



Gambar 5: Teknik Tangkisan dalam Karate (Wahid, 2007: 51-74)

4. Tendangan



Gambar 6: Teknik Tendangan dalam Karate (Wahid, 2007: 51-74)

b. Kelas yang Dipertandingkan

Dalam pertandingan karate, kelas yang dipertandingan adalah apa yang kita kenal dengan istilah *kata* dan *kumite*.

1. *Kata*

Wahid (2007: 75) mendefinisikan kata sebagai rangkaian beberapa kihon yang disusun melalui proses panjang pada masa lalu ke dalam sebuah bentuk khusus yang memiliki nilai keindahan, arti filosofis yang tinggi, serta diatur oleh sebuah standarisasi yang baku dalam penerapannya.

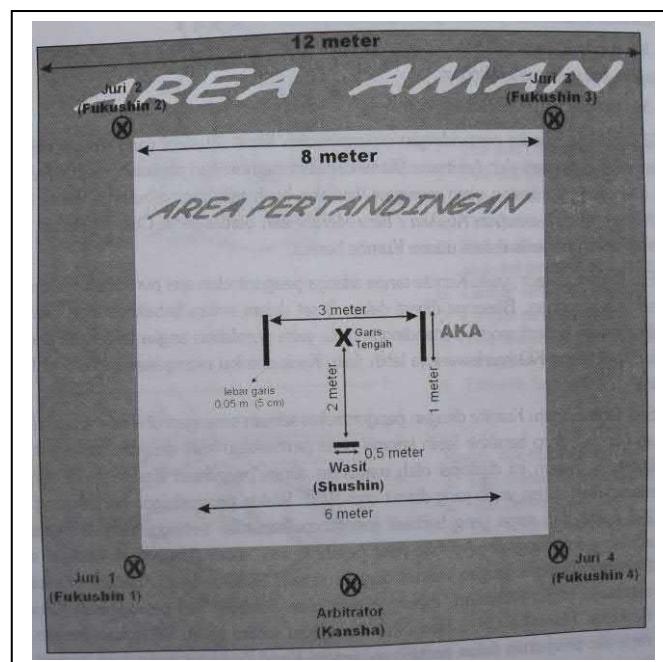
Menurut Nakayama, ada tiga hal yang menjadi esensi pokok dalam memainkan sebuah kata yaitu tenaga, irama, dan keindahan.

2. *Kumite*

Secara harfiah, kumite memiliki arti tangan-tangan yang bersilangan atau beradu. Perumusan bentuk dari kumite pada tahun 1920-an. Dalam pertandingan kumite, hal-hal yang harus dikuasai seorang peserta, yaitu semangat yang teguh; teknik yang baik; kecepatan; waktu dan jarak yang tepat; kestabilan tubuh, pernapasan, dan tenaga; kesadaran; konsentrasi dan fokus; serta sportivitas mental (Wahid, 2007: 86-87).

c. Peraturan Pertandingan

Seiring berjalannya waktu, peraturan pertandingan karate mengalami metamorfosis dengan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Peraturan pertandingan karate saat ini sudah sangat modern. Matras yang digunakan berdasarkan standarisasi dalam peraturan pertandingan WKF (*World Karate Federation*). Lapangan pertandingan untuk kelas *kata* dan *kumite* memiliki ukuran yang sama. Untuk lapangan pertandingan kelas *kumite* dilengkapi dengan penggunaan *scoring board*. Wasit juri menempati di setiap sudut lapangan yang berjumlah empat, satu wasit utama berada di depan sebagai *center*, dan satu orang sebagai arbitratoe yang bertugas membantu wasit utama dalam pertandingan.



Gambar 7: Lapangan untuk Pertandingan *Kata* dan *Kumite* (Wahid, 2007: 88)

Dalam pertandingan karate (*kata* dan *kumite*) baik tingkat regional maupun internasional biasanya menggunakan sistem gugur di mana peserta yang kalah di babak penyisihan tidak bisa melanjutkan pertandingan di babak

selanjutnya. Kemenangan dan kekalahan peserta ditentukan oleh empat wasit juri dan satu wasit utama dibantu oleh satu orang arbitrator. Pertandingan *kata* dan *kumite* terdiri dari dua kategori yaitu kelas perorangan dan kelas beregu. Ukuran lapangan untuk pertandingan adalah 8 m x 8 m atau 10 m x 10 m. Sebagai pembeda, satu regu menggunakan sabuk merah (*aka*) dan regu lain menggunakan sabuk biru (*ao*). Setiap atlet yang akan bertanding di kelas *kumite* diwajibkan mengenakan perlengkapan *safety* seperti *hand protector*, *foot*, *gumshield*, dan sebagainya. Perlengkapan tersebut disesuaikan dengan standard peraturan yang berlaku di WKF (World Karate Federation).

2.5 Pencapaian Prestasi Atlet

2.5.1 Kajian Prestasi Olahraga

Definisi olahraga menurut Matveyev (1981; dalam Rusli, 1992; 2002) yaitu kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (*performa*) dan kemauannya semaksimal mungkin.

Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya (Adisasmito, 2007: 8).

Prestasi olahraga di belahan dunia semakin menunjukkan kemajuan yang dramatis beberapa tahun belakang. Hasil evaluasi dan analisis mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah atlet-atlet yang (a) memiliki fisik prima; (b) menguasai teknik sempurna; (c) memiliki karakteristik psikologis dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuni; (d) cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya; dan (e) sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun (Husdarta, 2010: 75).

Kegiatan olahraga yang dibentuk berdasarkan fungsi dan tujuan tertentu memiliki motif dan tujuan utama yaitu (1) olahraga pendidikan, yaitu olahraga untuk mencapai tujuan yang bersifat mendidika dan sering diartikan sama maknanya dengan istilah pendidikan jasmani; (2) olahraga rekreasi, yaitu olahraga untuk mencapai tujuan yang bersifat rekreatif; (3) olahraga kesehatan, yaitu olahraga untuk tujuan pembinaan kesehatan; (4) olahraga cacat, yaitu olahraga untuk orang cacat, termasuk kegiatan olahraga dalam konteks pendidikan untuk anak-anak cacat yang lazim disebut dengan istilah *adapted physical education*; (5) olahraga penyembuhan atau rehabilitasi, yaitu olahraga atau aktivitas jasmani untuk tujuan terapi; dan (6) olahraga kompetitif (prestasi), yaitu olahraga untuk tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya (Rusli, 2002: 40-41).

Prestasi olahraga yang maksimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar. Sebagai suatu keutuhan, prestasi merupakan kombinasi kondisi fisik, kemampuan mental, penguasaan teknik, kecakapan taktik yang diantaranya melalui pembinaan program latihan, hingga mencapai prestasi puncak. Pembinaan yang teratur, sistematis, terprogram dan berkesinambungan dengan pendekatan iptek yang diterapkan dalam program latihan dapat meningkatkan kualitas kemampuannya (M. Afif Saiful Ulum, Heny Setyawati, Cahyo Yuwono, 2013: 627).

Pembinaan dapat dilakukan melalui *club – club* olahraga dan di Sekolah. Dengan sistem ini memang diperlukan peran aktif dari masyarakat sendiri untuk mampu menampung minat dan bakat olahraga baik anak-anak, remaja bahkan orang tua di tempat tersebut. Sistem pembinaan melalui *club* dan sekolah ini sangat cocok untuk daerah atau wilayah yang masyarakatnya sudah maju dan

mempunyai partisipasi aktif dalam keolaharagaan (M. Afif Saiful Ulum, 2013: 625-626).

2.5.2 Faktor-faktor Penentu Prestasi Atlet

Atlet adalah orang yang selalu dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan, dan sebagainya (Rubianto Hadi, 2011: 88-93).

Sehubungan itu maka selalu harus dipikirkan bagaimana menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan-pertandingan. Menurut Bernard Weiner (1974), *ability* atau kemampuan merupakan faktor internal yang stabil, atau usaha merupakan faktor internal yang tidak stabil, atau kesulitan tugas merupakan faktor eksternal yang stabil, sedangkan *luck* atau keberuntungan merupakan faktor eksternal yang tidak stabil. Oleh karena itu, untuk dapat membina dengan baik pelatih harus mampu membina atlet agar atlet mampu mengendalikan faktor-faktor yang tidak stabil menjadi stabil (dalam Rubianto Hadi, 2011: 88-93).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet dijelaskan sebagai berikut:

- a. Faktor dari dalam
 1. Faktor fisik

Faktor fisik adalah faktor yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik atlet yang diaktualisasikan dalam prestasi. Struktur morfologis berkaitan dengan bentuk tubuh atlet yang ideal dan struktur antropometrik berhubungan dengan pengukuran kemampuan atlet dalam melakukan gerakan-gerakan sesuai cabang olahraga yang digeluti. Selain itu, ada sepuluh komponen

kondisi fisik untuk menunjang prestasi atlet yang optimal yang meliputi daya tahan, daya ledak otot, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi (Adisasmito, 2007: 8-10).

2. Faktor teknik

Faktor teknik berhubungan dengan keterampilan khusus yang dimiliki oleh atlet (bakat) serta bisa juga dilatih dan dikembangkan untuk menghasilkan prestasi yang maksimal (Adisasmito, 2007: 11-13).

3. Faktor psikologis

Faktor psikologis merupakan struktur dan fungsi aspek psikis baik karakterologis (emosi, motivasi, dan lain-lain) maupun kognitif (intelektual) yang bisa menunjang atau menghambat aktualisasi sesuai potensi yang ada dan dilihat dari prestasi yang dicapai. Faktor psikologis tidak hanya dibutuhkan oleh atlet pemula bahkan atlet dunia sekalipun karena faktor psikologis memegang peranan penting terhadap pencapaian prestasi tinggi atlet (Adisasmito, 2007: 13-16).

4. Kepribadian atlet

Banyak penelitian yang dikembangkan untuk menemukan kepribadian atlet mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga.

Olahraga mempengaruhi kepribadian seseorang (atlet). Kepribadian banyak dipengaruhi oleh kegiatan-kegiatan fisik secara teratur sesuai bidang olahraga yang diminati dan ditekuni. Dengan berolahraga menunjukkan seseorang akan mengembangkan sikap pantang menyerah, gigih, dan sikap terbuka terhadap lingkungan (Gunarsa, 2008: 35-46).

Menurut Palupi (2011: 40) dalam jurnal penelitian Murdiansyah (2015: 139) menyebutkan tentang perbedaan atlet individual dan atlet kelompok berdasarkan jenis cabang olahraganya. Atlet dari cabang olahraga individu cenderung menutup diri, senang berada di dalam ruangan tertutup, setelah berlatih atlet akan memasuki ruang privasi mereka seperti kamar tidur. Sedangkan atlet dari cabang olahraga kelompok memiliki kriteria seperti lebih senang berkumpul dengan teman satu tim, mereka lebih senang menghabiskan waktu bersama teman satu tim.

5. Faktor motivasi berprestasi

Adisasmito (2007: 38) mengemukakan bahwa motivasi berprestasi adalah motivasi yang bertujuan untuk mendapatkan pengakuan atau menghindari celaan dari diri sendiri maupun orang lain dan berhubungan dengan performa dalam situasi yang menerapkan standar keunggulan, serta keinginan yang kuat untuk mencapai kesuksesan atau prestasi dengan cepat di mana kesuksesan tersebut tergantung pada kemampuan atlet itu sendiri.

Gill; Weinberg dan Gould (1995) mengatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan orientasi seseorang untuk berjuang menyelesaikan tugas, gigih menghadapi masa depan, dan mengalami rasa bangga dalam menyelesaikannya (dalam Komarudin, 2015: 25).

Oleh karena itu, atlet yang hanya berdiam diri tidak memiliki semangat juang, tidak terdorong untuk bisa meraih prestasi tidak akan mengalami kemajuan yang signifikan. Maka motivasi berprestasi memiliki peranan yang besar, menjadi dasar seorang atlet untuk bisa berusaha dan berupaya keras demi meraih prestasi yang diinginkan.

6. Status Gizi Atlet

a) Gizi sebelum pertandingan

Sebelum mulai dengan latihan, atlet harus berada dalam kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu atlet dikembangkan fisiknya agar siap menghadapi latihan berat dan intensif. Pada periode persiapan, program-program latihan disusun dalam jadwal latihan harian sesuai dengan “*peak*” (puncak prestasi) yang diharapkan (Sabar Surbakti, 2010: 108-122).

Sedangkan atlet yang akan berpartisipasi dalam pertandingan dengan durasi waktu 60 menit, peningkatan simpanan glikogen juga dapat dilakukan dalam interval waktu enam jam sebelum pertandingan berlangsung dengan cara mengonsumsi karbohidrat sebanyak 1-4 gr /kg berat badan. Beberapa contoh dari bahan pangan yang kaya akan kandungan karbohidrat tinggi dan dapat dikonsumsi pada masa persiapan adalah kentang, donut, pasta, sereal, singkong, sebagian besar jenis nasi, roti putih, roti gandum, atau juga buah-buahan seperti pisang dan apel (M. Anwari Irawan, 2007: 1-12).

b) Gizi saat pertandingan

Dalam jurnal Sabar Surbakti (2010: 108-122) menjelaskan bahwa pemberian makanan diatur sedemikian rupa sehingga sebelum pertandingan dimulai proses pencernaan makanan sudah selesai. Hal ini penting oleh karena pada saat pertandingan aliran darah terkonsentrasi menuju ke otot untuk menyalurkan zat gizi dan oksigen yang dibutuhkan pada saat otot berkontraksi. Atlet sebaiknya mengonsumsi makanan lengkap yang terakhir kira-kira 3–4 jam sebelum bertanding. Tenggang waktu ini tidak boleh sampai menimbulkan penurunan kadar gula darah atau menimbulkan rasa lapar sawaktu pertandingan. Namun, waktu makan yang terakhir ini juga harus disesuaikan dengan kebiasaan

makan atlet. Pola hidangan yang dapat dikonsumsi atlet sesaat menjelang pertandingan adalah sebagai berikut: (a) 3–4 jam sebelum bertanding, makanan lengkap biasa, misalnya nasi dengan lauk-pauk; (b) 2–3 jam sebelum bertanding sebaiknya dalam bentuk makanan kecil, misalnya roti; (c) 1–2 jam sebelum bertanding, makanan cair berupa jus buah diberikan kepada atlet; (d) 30–60 menit sebelum bertanding, atlet hanya boleh diberi minuman cair saja.

c) Gizi setelah pertandingan

Makanan yang dikonsumsi atlet harus tetap mengikuti pola makan seperti di pemusatan latihan. Pola makan 5–6 kali sehari dengan tiga kali waktu makan utama dan jadwal waktu makan yang tepat harus tetap dijalankan oleh atlet di tempatnya masing-masing. Pemantauan status gizi secara rutin harus tetap dilaksanakan terutama untuk mengontrol berat badan. Atlet harus melakukan penimbangan badan setiap hari untuk mengetahui keadaan berat badan (Sabar Surbakti, 2010: 108-122).

b. Faktor dari luar

1. Faktor pelatih

Pelatih merupakan sosok yang paling dekat dan berperan penting dalam memotivasi atletnya. Masukan dan kritikan yang diberikan oleh pelatih akan meningkatkan motivasi atlet untuk berprestasi lebih baik lagi. Keberadaan pelatih juga dapat menimbulkan motivasi tersendiri bagi atlet yang sedang menghadapi pertandingan (Adisasmita, 2007: 47).

2. Faktor orang tua

Orang tua yang mengharapkan anaknya berprestasi biasanya berperan sebagai motivator dengan memfasilitasi anaknya untuk berprestasi seperti memasukannya ke klub-klub olahraga untuk mendapatkan pembinaan

lebih lanjut dari orang yang tepat dan mengikutsertakan anaknya ke kejuaraan, baik skala kecil maupun besar, memberikan umpan balik atas penampilan anaknya dalam bertanding (Adisasmita, 2007: 44).

3. Faktor latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1982). Sistematis yaitu berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga menghemat energi. Kian hari maksudnya secara periodik.

a) Aspek Latihan

Harsono (1988: 100-101) mengemukakan empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dalam dilatih secara seksama oleh atlet seperti berikut ini:

- 1) Latihan fisik (*physical training*). Beberapa komponen fisik yang harus diperhatikan yaitu daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*) kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), power. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan bisa mengikuti latihan dengan sempurna.
- 2) Latihan teknik (*technical training*). Latihan teknik berarti latihan untuk melakukan teknik gerakan yang diperlukan agar mampu mempraktikkan cabang olahraganya dengan mahir. Kesempurnaan teknik dasar dari setiap gerakan itu penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

- 3) Latihan taktik (*tactical training*). Latihan taktik bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet. Teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik hendaknya diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk dan formasi permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.
 - 4) Latihan mental (*psychology training*). Menekankan latihan perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif (misalnya sikap pantang menyerah, semangat beratanding, keseimbangan emosi dalam situasi stress yang kompleks, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya).
- b) Prinsip Latihan

Dalam jurnal Tjung Hauw Sin (2018: 240-251) menjelaskan beberapa prinsip latihan seperti yang dikutip dalam Syafruddin (2011: 160) Prinsip-prinsip latihan (*principles of training*) merupakan azas atau ketentuan mendasar dalam proses pembinaan dan latihan yang harus dipatuhi terutama oleh pelatih dan peserta latihan atau atlet. Artinya bila pelatih dan atlet ingin meningkatkan kemampuan prestasinya, maka ia harus mematuhi prinsip-prinsip latihan yang ada sebagai berikut:

- 1) Prinsip Variasi Beban. Latihan yang dilaksanakan dengan benar menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Proses latihan ini bagi atlet sering kali membosankan. Untuk itu pelatih harus memikirkan bagaimana agar atlet tidak bosan.
- 2) Prinsip Individualisasi. Prinsip Individualisasi memiliki dasar bahwa setiap orang memiliki perbedaan dalam kemampuan, potensi dan karakteristik.

Harsono (1988: 112) dalam Tjung Hauw Sin (2018: 240-251) mengemukakan prinsip individualisasi yaitu seluruh konsep latihan harus disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain latihan bagi atlet.

- 3) Prinsip Latihan Progresif. Syafruddin (2011: 166) mengatakan prinsip latihan progresif menekankan peningkatan beban latihan yang diberikan kepada atlet berdasarkan kemampuan atlet pada saat latihan. Semakin tinggi tingkat kemampuan atlet maka semakin berat atau semakin intensif beban latihan yang diberikan, atau dengan kata lain semakin berat latihan yang dilakukan”.

c) Metode Latihan

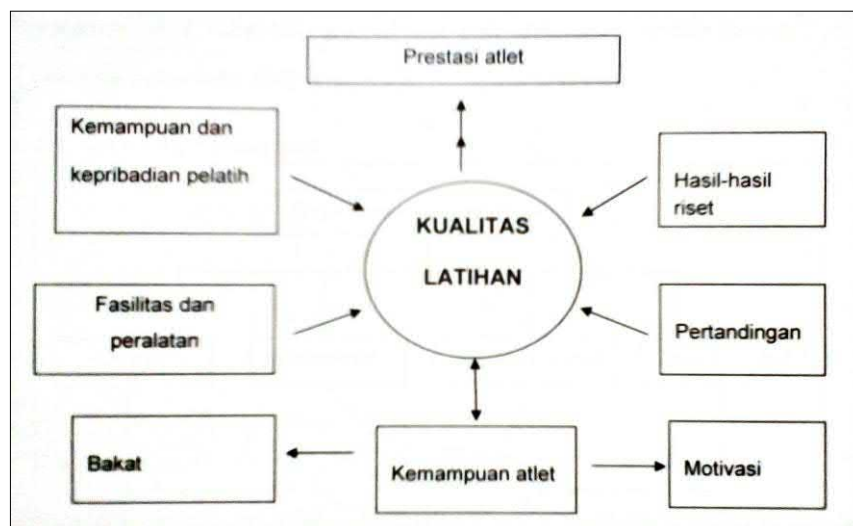
Rusli Lutan (1988) menjelaskan bahwa untuk mencapai prestasi dan keunggulan dalam olahraga adalah berlatih dan prestasi (Tahir Djide dalam Harsuki, 2007: 364). Sehingga peran pelatih dan atlet sangat dominan untuk bersama-sama dengan penuh dedikasi berupaya menemukan metode latihan yang lebih efisien (Tahir Djide dalam Harsuki, 2007: 364).

d) Program Latihan

Dalam program latihan perlu digarisbawahi tentang tujuan atau sasaran, harus memperhatikan adanya prinsip peningkatan atau *progressive principle* (latihan untuk memperbaiki kesalahan secara bertahap), mempertimbangkan variasi yang berhubungan dengan kejenuhan atlet, dan dalam program latihan harus ada catatan pribadi pelatih (Gunarsa, 2008: 29-30).

Setiap atlet memiliki karakteristik yang berbeda satu sama lain, maka program latihan harus dirancang khusus untuk tiap-tiap atlet. Pelatih hendaknya menganalisis lebih dulu kemampuan usaha atlet dan perkembangan kepribadiannya agar dapat menentukan batas tertinggi dari toleransi usaha atlet (Harsono, 1988: 114).

Di dalam program latihan, pelatih harus menguasai pemahaman intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, dan latihan rileksasi yang mana dalam penerapan pada atlet harus dibedakan. Sedangkan hal yang membedakan atlet yang juara dengan yang bukan juara adalah cara berlatih terhadap tingkat kualitas latihan mereka. Kualitas latihan yang tinggi menunjukkan prestasi yang tinggi pula. Berhasilnya suatu program latihan menghasilkan prestasi yang diimpikan tidak semata-mata hanya karena kualitas latihan (Gunarsa, 2008:115-125). Kualitas latihan yang tinggi dipengaruhi oleh beberapa unsur pendukung, seperti yang ditunjukkan di bawah ini.



Gambar 8: Kualitas Latihan (Gunarsa, 2008: 119)

Jadi, dapat dikatakan bahwa program latihan tidak dapat dijalankan secara instan, melainkan harus berjenjang dan berkelanjutan, disusun secara sistematis, dan disesuaikan dengan kemampuan individu atlet agar memperoleh hasil yang optimal.

4. Faktor lingkungan

Lingkungan dengan suhu yang normal, udara yang bersih dan sehat, sinar matahari yang cukup, bersih, dan rapi, serta keadaan sekitar yang menarik merupakan lingkungan yang dapat mendorong motivasi atlet untuk berprestasi. Lingkungan persaingan yang sehat dapat menjadi stimulus yang sangat efektif untuk memacu prestasi atlet (Adisasmita, 2007: 40).

5. Fasilitas latihan

Kondisi lapangan yang baik dan peralatan yang memadai akan sangat diperlukan untuk menunjang prestasi atlet agar atlet dapat berlatih dengan maksimal (Adisasmita. 2007: 41).

2.6 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebuah kerangka berpikir yang dapat digunakan sebagai pendekatan dalam memecahkan masalah serta memahami alur pemikiran secara cepat, jelas, dan mudah.

Penelitian ini diawali dengan pengumpulan informasi seputar gaya kepemimpinan pelatih yang dilakukan melalui *survey*, observasi, dan wawancara ke beberapa pelatih dan pengurus Forki Kota Semarang. Informasi yang dikumpulkan berupa jenis kepemimpinan pelatih *dojo* se-kota Semarang dan faktor lain yang berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis gaya kepemimpinan pelatih dan pencapaian prestasi atlet karate di *dojo* se-kota

Semarang tahun 2018. Melalui kegiatan wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap pelatih, atlet, dan orang tua menghasilkan hasil penelitian berupa analisis dan hubungan gaya kepemimpinan pelatih terhadap prestasi atlet, serta hubungan pelatih, atlet, dan orang tua terhadap pencapaian prestasi atlet. Jenis gaya kepemimpinan pelatih meliputi gaya autokrasi, gaya demokrasi, gaya *people centered*, dan *gaya task oriented*. Selain faktor gaya kepemimpinan, prestasi atlet dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, psikis, kepribadian atlet, motivasi berprestasi, status gizi, pelatih, orang tua, latihan, lingkungan, dan fasilitas latihan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil simpulan bahwa unsur seperti sifat pelatih, kepribadian pelatih, sikap pelatih dalam menjalin hubungan dengan atlet maupun orang tua atlet, metode yang digunakan pelatih saat melatih, dan cara atau *style* yang pelatih gunakan saat latihan maupun pertandingan secara keseluruhan mencerminkan gaya kepemimpinan pelatih. Maka, dari unsur-unsur tersebut dapat mengidentifikasi gaya kepemimpinan apa yang digunakan oleh pelatih. Penerapan gaya kepemimpinan pelatih merupakan tantangan bagi pelatih untuk menciptakan suasana yang kondusif baik saat melatih maupun saat pertandingan. Pelatih karate di *dojo* se-kota Semarang mayoritas lebih cenderung menggunakan gaya autokrasi dan demokrasi.

Kaitannya dengan prestasi, gaya kepemimpinan pelatih memiliki hubungan yang positif dan signifikan yang ditunjukkan dengan banyaknya prestasi yang sudah diraih oleh atlet walaupun belum konsisten. Seorang pelatih adalah seorang pemimpin bagi atlet, maka pelatih harus bisa menjadi teladan yang baik pula bagi atlet-atletnya.

Hubungan pelatih, atlet, dan orang tua atlet digambarkan sebagai “segitiga keolahragaan” di mana ketiganya sebagai satu kesatuan yang mempengaruhi prestasi olahraga. Maka dari itu, pelatih, atlet, dan orang tua atlet memiliki peran masing-masing yang bersifat signifikan terhadap pencapaian prestasi atlet.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, gaya kepemimpinan pelatih yang digunakan cukup baik. Namun, ada beberapa saran yang disampaikan oleh penulis antara lain:

- a. Pelatih sebaiknya memahami karakter anak didik karena atlet juga membutuhkan perhatian lebih dan pelatih diharapkan lebih bijak dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan atlet saat latihan maupun pertandingan karena performa atlet saat latihan menentukan performa atlet saat pertandingan.
- b. Pelatih harus bisa mempertimbangkan situasi yang menguntungkan agar penerapan gaya kepemimpinan lebih efektif dan kondusif karena setiap tindakan yang dilakukan dan keputusan yang diambil oleh pelatih akan mempengaruhi kinerja atlet dan pencapaian prestasi atlet yang optimal.
- c. Bagi orang tua atlet dalam memberikan dukungan secara materi sudah cukup, tetapi akan lebih baik apabila dukungan non materi ditingkatkan lagi seperti memberikan motivasi kepada anak agar giat berlatih dan masukan-masukan positif untuk pelatih agar ada timbal balik positif.
- d. Bagi atlet yang mengikuti latihan karate di dojo untuk lebih giat berlatih dan tidak memandangi siapa yang melatih.
- e. Untuk pelatih, atlet, dan orang tua atlet lebih mempererat hubungan yang baik dan bekerja sama demi tercapainya prestasi atlet yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, Lilik Sudarwati. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Ahmadi, Abu. 2007. *Psikologi Sosial*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Ardua, C. M., & Márquez, S. (2007). Relation between coaches leadership style and performance in synchronous swimming. *Fitness & Performance Journal (Online Edition)*. Volume 6(6), Hal. 394-397. https://www.researchgate.net/profile/Sara_Marquez3/publication/266183438_Relation_between_coaches_leadership_style_and_performance_in_synchronous_swimming/links/54e710c80cf277664ff77c76.pdf (Diakses tanggal 27 November 2018).
- Bum, C. H., & Shin, S. H. (2015). *The Relationships between Coaches' Leadership Styles, Competitive State Anxiety, and Golf Performance in Korean Junior Golfers*. *Sport Science Review*, 24(5-6), Hal. 371-386. <https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/ssr.2015.24.issue-5-6/ssr-2015-0024/ssr-2015-0024.pdf> (diakses tanggal 20 Februari 2019)
- Darmadi, Hamid. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *PSIKOLOGI OLAHRAGA PRESTASI*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Hadi, R. (2011). *Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 1(1), Hal. 88-93. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/1141/1067> (diakses tanggal 25 Desember 2018)
- Hapsari, Ritania dan Hastaning Sakti. 2016. *Persepsi Gaya Kepemimpinan Pelatih dengan Efikasi Diri pada Atlet Taekwondo Kota Semarang*. *Jurnal Empati*. Volume 5(2), Hal. 373-377. (Diakses tanggal 27 November 2018)
- Harsono. 1988. *Dasar-dasar dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (P2LPTK)
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- _____ 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Irawan, M. Anwari. 2007. *Nutrisi Energi dan Performa Olahragawan*. *Polton Sports Science and Performance Lab*. Volume 1(4), Hal. 1-12. <https://civitas.uns.ac.id/andriarto/wp>

content/uploads/sites/49/2016/01/tmp_15815-49-Nutrisi-Energi-Performa-Olahraga1207621602.pdf. (diakses tanggal 28 November 2018).

- Jowett, S. and Cockerill, I M., *Olympic Medallists' Perspective of the Athlete-Coach Relationship, Psychology of Sport and Exercise*, 2003, 4, 313-331.
- Lutan, Rusli. 2002. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional
- Moleong, Lexy J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA
- Murdiansyah, Bayu Nugraha. 2015. "Perbedaan Kepribadian antara Atlet Individual dan Atlet Berkelompok". Volume 1(2), Hal. 134-146. <http://journal.stkipgtritreggalek.ac.id/index.php/kid/article/viewFile/39/23> (diakses tanggal 10 April 2018)
- Panjaitan, Charles. 2016. "Komunikasi Interpersonal antara Pelatih dan Atlet Bulutangkis dalam Meningkatkan Prestasi pada Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Provinsi Riau". Volume 3(2), Hal. 1-15. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFSIP/article/view/10632/10288> (diakses tanggal 31 Juli 2018)
- Rajabi, Z. (2012). *Relationship of coach's leadership style and player performance outcomes. European Journal of Experimental Biology*. Volume 2(4), Hal. 1134-1136. <https://pdfs.semanticscholar.org/e6b2/b487b0e864a504e49dd0370f7177b2cc1684.pdf> (diakses tanggal 10 April 2018)
- Rohman, Ujang. (2017). *Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini di Sekolah Sepakbola. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), Hal. 92-104. <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/09-02-13/5161> (diakses tanggal 20 Februari 2019)
- Rorimpandey, L. (2013). *Gaya Kepemimpinan Transformasional, Transaksional, Situasional, Pelayanan dan Autentik terhadap Kinerja Pegawai Kelurahan di Kecamatan Bunaken Kota Manado. Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*. Volume 1(4), Hal. 2233-2244. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/emba/article/view/3443/2983> (diakses tanggal 20 Februari 2019)
- Satiadarma, Monty P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Sendow, G. M., Lengkong, V. P., & Tatilu, J. (2014). *Kepemimpinan Transaksional, Transformasional, Servant Leadership Pengaruhnya terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Sinar Galesong Pratama Manado. Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*. Volume 2(1), Hal. 295-304. <https://media.neliti.com/media/publications/2023-ID->

kepemimpinan-transaksional-transformasional-servant-leadership-pengaruhnya-terha.pdf (diakses tanggal 20 Februari 2019)

- Setiawan, A. (2017). *Pengaruh Gaya Kepemimpinan Partisipatif Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja*. *Agora*. Volume 5(2), Hal. 1-7. <http://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/view/6067/5566> (diakses tanggal 20 Februari 2019)
- Silalahi, Ulber. 2009. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama
- Sin, Tjung Hauw. (2018). *DISIPLIN ATLET DALAM LATIHAN*. *Jurnal Sporta Sainika*. volume 2(1), Hal. 240-251. <http://sportasainika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/46> (diakses tanggal 25 Desember 2018)
- Situmorang, A. S. 2012. *Gaya Kepemimpinan Pelatih Olahraga dalam Upaya mencapai Prestasi Maksimal*. *Online Jurnal_PKR-2_pdf* (accessed 10/1/2014). http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195806201986011-ANDI_SUNTODA_SITUMORANG/Jurnal_PKR-2.pdf (diakses tanggal 25 Desember 2018)
- Smoll, Frank L et.al. 2011. *Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimising Hassle*. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1260/1747-9541.6.1.49>, Volume 6(1), hal. 49-52 (diakses tanggal 21 Desember 2018)
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Surbakti, S. 2010. *Asupan bahan makanan dan gizi bagi atlet renang*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(02), Hal. 108-122. <http://digilib.unimed.ac.id/34/1/Asupan%20bahan%20makanan%20dan%20gizi%20bagi%20atlet%20renang.pdf> (diakses tanggal 25 Desember 2018)
- Susanto, E. H. (2017). *Kelambanan Reformasi Birokrasi dan Pola Komunikasi Lembaga Pemerintah*. *Jurnal Aspikom*, 1(1), Hal. 109-123. <http://jurnalaspikom.org/index.php/aspikom/article/view/11/8> (diakses tanggal 20 Februari 2019)
- Ulum, A. S. (2013). *PEMBINAAN OLAHRAGA BELA DIRI WUSHU DI KOTA SALATIGA TAHUN 2013*. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Volume 2(10), Hal. 624-629. journal.unnes.ac.id (diakses tangap 19 Februari 2019)
- Wahid, Abdul. 2007. *Shotokan Sebuah Tinjauan Alternatif terhadap Aliran Karate-do Terbesar di Dunia*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

- Wang, Jin dan William F. Straub. 2012. *An Investigation into the Coaching Approach of a Successful World Class Soccer Coach: Anson Dorrance*. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Volume 7 (3), Hal. 431-447. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1260/1747-9541.7.3.431> (diakses tanggal 21 Desember 2018)
- Widayat, P. A. (2014). *KEPEMIMPINAN PROFETIK*. *AKADEMIKA: Jurnal Pemikiran Islam*. Volume 19(1), Hal. 18-34. <<http://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/akademika/article/view/404> (diakses tanggal 20 Februari 2019)