


Original Article

Peran Pelatih Terhadap Prestasi Atlet Pada Cabor Angkat Berat

The Role of Coaches in Athletes' Performance in Weightlifting

Rizky Arief Darmawan & Novri Gazali

 Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received: March, 2026; Accepted: 17 May, 2026; Published: 19 May, 2026

ABSTRAK	ABSTRACT
<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran pelatih terhadap prestasi atlet pada cabor angkat berat Provinsi Riau. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 3 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan pendekatan kualitatif yaitu melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara yang dilakukan bersama seorang atlet putra, seorang atlet putri, dan kepala bidang pembinaan prestasi atlet angkat berat. Hasil dari penelitian menjelaskan bahwa pelatih atlet angkat berat di Pengprov PABERSI Riau berperan dalam menyusun dan merencanakan program latihan atlet, melaksanakan dan mengarahkan latihan atlet angkat berat, serta memberikan motivasi serta membina mental atlet angkat berat selama proses latihan dan pertandingan.</p>	<p><i>The aim of this study was to determine the role of coaches in the performance of weightlifting athletes in Riau Province. The study employed a qualitative descriptive design. The sample comprised three participants, selected using purposive sampling. Data collection utilised a qualitative approach, involving interviews, observations, and documentation. Interviews were conducted with a male athlete, a female athlete, and the head of the weightlifting performance development division. The results of the study indicate that weightlifting coaches at the Riau Provincial PABERSI play a role in designing and planning training programmes for athletes, implementing and directing weightlifting training, as well as providing motivation and fostering the mental resilience of weightlifters during training and competitions.</i></p>
<p>Kata Kunci: Pelatih, Prestasi, Atlet, Angkat Berat</p>	<p>Keywords: Coach, Achievements, Athlete, Weightlifting</p>

Copyright © 2026 Rizky Arief Darmawan, Novri Gazali



OPEN ACCESS

Corresponding Author:

Rizky Arief Darmawan *

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

 rizkyariefdharmawan@student.uir.ac.id

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection

How to Cite: Darmawan, R. A. & Gazali, N. (2026). Peran Pelatih Terhadap Prestasi Atlet Pada Cabor Angkat Berat. *Asian Journal of Sport Research and Review*, 1(2), 34-39.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia karena berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan, kebugaran, disiplin, serta kualitas hidup masyarakat. Selain itu, olahraga juga menjadi sarana untuk meningkatkan prestasi dan daya saing bangsa di tingkat nasional maupun internasional (Sasmarianto et al., 2022). Dalam konteks olahraga prestasi, pencapaian hasil yang optimal tidak hanya ditentukan oleh bakat dan kemampuan atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh sistem pembinaan yang terencana, terstruktur, dan berkelanjutan (Hermahayu & Rumini, 2021).

Cabang olahraga angkat berat merupakan salah satu olahraga prestasi yang membutuhkan kemampuan fisik, penguasaan teknik, serta kesiapan mental yang baik (Ramandhani & Subagio, 2025). Hayati et al., (2023) menjelaskan bahwa keberhasilan seorang atlet bukan hanya diukur dari pencapaian medali, tetapi juga dari kemampuan dalam mengembangkan diri melalui latihan terarah dan penguatan aspek psikologis seperti kepercayaan diri dan motivasi berprestasi. Hendri et al., (2020) menambahkan bahwa motivasi merupakan faktor yang sangat menentukan pencapaian prestasi. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan dedikasi yang kuat dalam menjalani latihan dan kompetisi. Mereka mampu mempertahankan komitmen dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses pembinaan olahraga.

Proses pembinaan dalam olahraga angkat berat harus dilakukan secara sistematis melalui program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan atlet. Selain aspek fisik dan

teknik, kesiapan psikologis juga menjadi faktor penting dalam mendukung pencapaian prestasi atlet (Ramandhani & Subagio, 2025).

Salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam keberhasilan pembinaan olahraga adalah pelatih. Pelatih tidak hanya berfungsi sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai pemimpin, motivator, pembimbing, dan evaluator dalam proses latihan atlet. (Hermahayu & Rumini, 2021) menyatakan bahwa kualitas pelatih, baik dari aspek kompetensi teknis, kemampuan komunikasi, maupun pendekatan psikologis, berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan dan prestasi atlet. Selain itu, pendekatan kepemimpinan pelatih yang positif dapat menciptakan suasana latihan yang kondusif serta meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri atlet (Mukhtarsyaf et al., 2022). Berdasarkan penelitian Hendri et al. (2020) menyatakan motivasi yang tinggi dan kemampuan mengendalikan emosi berperan dalam menjaga konsistensi performa selama kompetisi. Atlet yang memiliki mental stabil dan fokus pada tujuan cenderung menunjukkan hasil angkatan yang lebih baik dibandingkan mereka yang mudah tertekan.

Rohman (2017) menjelaskan bahwa perencanaan latihan yang efektif harus memperhatikan prinsip teknis latihan, periodisasi, serta pengaturan beban agar perkembangan atlet dapat berlangsung secara aman dan berkesinambungan. Gani (2020) menyatakan bahwa kompetensi teknis pelatih meliputi penguasaan teknik dan taktik cabang olahraga, pemahaman prinsip latihan, serta kemampuan menerapkan ilmu keolahragaan dalam praktik kepelatihan. Dengan demikian, pelatih memiliki tanggung jawab besar dalam mengarahkan proses pembinaan agar atlet mampu mencapai prestasi yang optimal.

Buana (2024) menekankan bahwa pembinaan atlet angkat berat perlu dirancang berdasarkan prinsip ilmiah, di mana program latihan harus disesuaikan dengan kondisi individu dan dilakukan secara bertahap. Di Provinsi Riau, pembinaan cabang olahraga angkat berat berada di bawah naungan Pengurus Provinsi Persatuan Angkat Berat Seluruh Indonesia (Pengprov PABERSI) Riau. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan atlet, diketahui bahwa pelatih memiliki peran yang dominan dalam proses pembinaan atlet, mulai dari penyusunan program latihan, pengaturan intensitas latihan, pemberian motivasi, hingga evaluasi perkembangan atlet. Atlet juga menyampaikan bahwa adanya pembinaan yang dilakukan pelatih memberikan dampak positif terhadap peningkatan prestasi mereka. Namun demikian, masih ditemukan beberapa kendala dalam proses latihan, seperti risiko cedera otot dan kesulitan atlet dalam menjaga konsistensi latihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peran pelatih sangat menentukan keberhasilan proses pembinaan dan pencapaian prestasi atlet angkat berat.

Meskipun penelitian mengenai kepelatihan olahraga telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus membahas peran pelatih terhadap prestasi atlet angkat berat di tingkat daerah, khususnya di Provinsi Riau, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai peran pelatih dalam proses pembinaan atlet angkat berat serta faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pencapaian prestasi atlet. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pelatih terhadap prestasi atlet pada cabang olahraga angkat berat di Provinsi Riau.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam mengenai peran pelatih dalam pembinaan serta peningkatan prestasi atlet cabang olahraga angkat berat di Provinsi Riau. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menggali pengalaman, pandangan, dan bentuk pembinaan yang dilakukan pelatih terhadap atlet secara lebih komprehensif.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas 2 orang pelatih, yaitu pelatih kepala dan asisten pelatih, serta 14 atlet angkat berat yang berada di bawah binaan Pengprov PABERSI Riau. Subjek penelitian ditentukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang dianggap mampu memberikan informasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Adapun subjek utama dalam penelitian ini terdiri atas: (i) 1 orang atlet laki-laki angkat berat, (ii) 1 orang atlet perempuan angkat berat, dan (iii) 1 orang Kepala Bidang Pembinaan Prestasi sebagai subjek pendukung penelitian.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada informan untuk memperoleh informasi mengenai

peran pelatih dalam pembinaan atlet dan upaya peningkatan prestasi. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung proses latihan, interaksi antara pelatih dan atlet, serta kegiatan pembinaan yang berlangsung selama penelitian. Selain itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan, catatan latihan, dan dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif agar lebih mudah dipahami. Tahap akhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil interpretasi data yang telah dianalisis sehingga diperoleh gambaran mengenai peran pelatih terhadap prestasi atlet angkat berat di Provinsi Riau. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dari berbagai informan sehingga data yang diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya.

HASIL

Dalam perencanaan program latihan pelatih berperan dalam menyusun dan merencanakan program tersebut. Berdasarkan hasil penelitian terkait hal tersebut pelatih atlet angkat berat di Pengprov PABERSI Riau telah berjalan dengan baik hal ini dapat dilihat dari kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan yang terstruktur dan sistematis. Pelatih telah mempertimbangkan aspek fisik dan teknik dalam perencanaan latihan, sehingga program yang dibuat tidak hanya berfokus pada peningkatan kekuatan, tetapi juga pada kesiapan kompetisi secara menyeluruh. Selain itu, pelatih mampu melakukan evaluasi secara berkala terhadap perkembangan atlet, sehingga program latihan dapat diperbaiki dan disesuaikan apabila ditemukan kekurangan. Hal tersebut didasarkan pada hasil wawancara sebagai berikut:

“Latihan dilakukan setiap lima kali dalam seminggu dan terdapat dua sesi, pelatih menyusun program latihan dengan sebelumnya dilihat dari cara atlet latihan, mulai dari kondisi fisik atlet serta perkembangan disitulah pelatih mulai mengatur strategi program latihan” (Atlet laki-laki, Wawancara, 2026).

Dalam implementasi dan monitoring latihan pelatih berperan dalam melaksanakan dan mengarahkan latihan atlet angkat berat. Berdasarkan kondisi di lapangan pelatih angkat berat di Pengprov PABERSI Riau telah sesuai dengan program latihan yang telah disusun. Pengarahan yang dilakukan mencakup membuat penyusunan program latihan dan tingkatan target-target yang harus dicapai atlet. Dalam pelaksanaannya program pelatihan telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya. Hal ini ditunjukkan oleh kedisiplinan atlet dalam mengikuti setiap sesi latihan serta konsistensi pelatih dalam menerapkan metode dan tahapan latihan yang telah dirancang. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara bersama atlet angkat berat Pengprov PABERSI Riau sebagai berikut:

“Sebagai pengarah latihan atlet pelatih menyusun program latihan dengan menuliskan program latihan di papan tulis untuk target-target yang akan dicapai pada kompetisi. Dalam pelaksanaannya para atlet konsisten mengikuti program latihan sesuai apa yang telah pelatih tulis di papan tulis dengan menggunakan fasilitas alat dan tempat latihan yang telah sesuai dengan standar internasional” (Atlet laki-laki, Wawancara, 2026).

Dalam pemberian motivasi dan pembinaan mental atlet seorang pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan motivasi serta membina mental atlet angkat berat selama proses latihan maupun saat menghadapi pertandingan. Dalam pelaksanaannya pelatih cabang olahraga angkat berat pada Pengprov PABERSI Riau telah memberikan dorongan motivasi serta membina mental atlet agar tetap fokus, percaya diri, dan memiliki semangat juang yang tinggi. Hal tersebut didukung dengan hasil wawancara bersama atlet perempuan Pengprov PABERSI Riau sebagai berikut:

“Seorang pelatih memberikan semangat dengan memberikan memotivasi untuk atlet saat mengikuti kompetisi dalam bentuk membuat program latihan yang lebih baik, memberikan bonus untuk keperluan atlet, dan membangun mental untuk mengejar pencapaian agar membanggakan orang tua. Di pertandingan pelatih keras dan tegas untuk

meningkatkan mental bertanding karena beliau juga seorang mantan atlet angkat berat” (Atlet Perempuan, Wawancara, 2026).

Hambatan dalam pembinaan prestasi merupakan hal penting yang dapat memengaruhi efektivitas program latihan. Pelatih dan pihak terkait perlu memahami berbagai kendala yang muncul agar dapat mengambil langkah yang tepat dalam mengatasinya. Kendala yang dialami atlet dalam menjalankan latihan angkat berat di Pengprov PABERSI Riau berupa sulitnya pembagian waktu kegiatan atlet ada yang masih bestatus pelajar dan mahasiswa. Kendala lain juga ditemukan dalam kedisiplinan atlet yang belum maksimal, sehingga dapat memengaruhi fokus dan performa selama latihan. Keterbatasan waktu istirahat yang optimal juga menjadi faktor yang berpotensi menghambat proses pemulihan kondisi fisik atlet. Hal ini didasarkan pada hasil wawancara bersama atlet laki-laki Pengprov PABERSI Riau yang menjelaskan:

“Bagi atlet kendala yang terjadi yaitu sulitnya pembagian waktu antara sekolah dan latihan, konsekuensinya hari libur harus tetap diganti menjadi jadwal latihan, selain itu terdapat juga kendala dalam kurangnya disiplin atlet yang dapat menyebabkan cedera seperti pemanasan yang kurang, latihan yang tidak serius, dan teknik yang salah” (Atlet laki-laki, Wawancara, 2026).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa peran pelatih dalam pembinaan atlet angkat berat di Pengprov PABERSI Riau telah berjalan dengan baik, mulai dari penyusunan program latihan, pelaksanaan dan monitoring latihan, hingga pemberian motivasi dan pembinaan mental atlet. Meskipun masih terdapat beberapa kendala, seperti pembagian waktu dan kedisiplinan atlet, pelatih tetap berupaya menjalankan proses pembinaan secara optimal demi meningkatkan prestasi atlet.

PEMBAHASAN

Dalam perencanaan program latihan peran pelatih angkat berat di Pengprov PABERSI Riau telah menunjukkan implementasi yang sistematis berupa menyusun program latihan lima kali seminggu dan merencanakan target beban atlet dalam setiap latihan ini mencakup program satu bulan angkatan 100 kg, maka bulan berikutnya akan naik atau meningkat dan terus mengevaluasi, sehingga dapat disimpulkan pelatih atlet angkat berat di Pengprov PABERSI Riau telah berdasarkan prinsip latihan untuk mendukung prestasi atlet. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rohman, (2017) yang menjelaskan bahwa perencanaan latihan yang efektif harus memperhatikan prinsip latihan, periodisasi, serta pengaturan beban agar perkembangan atlet dapat berlangsung secara aman dan berkesinambungan. Perihal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Buana, (2024) yang menjelaskan keberhasilan pembinaan prestasi sangat ditentukan oleh peran pelatih dalam merancang program latihan yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa pelatih berfungsi sebagai perencana, pelaksana, dan evaluator program latihan, sehingga proses pembinaan atlet dapat berjalan secara optimal sesuai dengan tahapan pembinaan yang ditetapkan.

Dalam implementasi dan monitoring latihan pelatih atlet angkat berat di Pengprov PABERSI Riau telah mengindikasikan adanya pendekatan pembinaan berbasis evaluasi berupa peran pelatih dalam melaksanakan dan mengarahkan latihan atlet angkat berat sesuai dengan program latihan yang telah disusun dan selanjutnya dievaluasi. Dalam pelaksanaannya para atlet konsisten mengikuti program latihan sesuai apa yang telah pelatih tulis di papan tulis, serta dalam mengarahkan Pelatih juga menekankan atlet dalam mengangkat besi menggunakan teknik yang benar dan diawasi langsung oleh pelatih, hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya cedera. Hal tersebut memperkuat pendapat dari Muhibbi et al., (2023) yang menjelaskan Peningkatan yang dilakukan secara terencana akan membantu proses adaptasi fisiologis otot dan mencegah terjadinya cedera akibat latihan yang berlebihan. Prinsip progresif sangat penting dalam pembinaan kekuatan agar kemampuan atlet terus berkembang secara optimal. Penelitian dari Novian et al., (2020) juga telah memperkuat argumen tersebut dengan menjelaskan gaya kepemimpinan pelatih memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap performa atlet. Pelatih yang mampu memberikan melaksanakan mengarahkan, mendukung, serta mengevaluasi secara tepat akan menciptakan lingkungan latihan yang kondusif, sehingga atlet terdorong untuk mencapai performa yang optimal.

Dalam memberikan motivasi dan pembinaan mental atlet pelatih atlet angkat berat di Pengprov PABERSI Riau telah merefleksikan efektivitas fungsi kepelatihan dengan bentuk peran pelatih dalam memberikan motivasi serta membina mental atlet angkat berat selama proses latihan dan pertandingan. Sikap pelatih yang tegas dan disiplin juga menjadi salah satu bentuk pembinaan mental bagi atlet. Pembinaan mental dan pemberian motivasi tersebut bertujuan untuk

meningkatkan performa atlet dan kepercayaan diri atlet. Hal tersebut sejalan dengan pandangan Hayati et al., (2023) yang menegaskan bahwa kepercayaan diri dan motivasi intrinsik berkontribusi langsung terhadap performa optimal seorang atlet, dan sejalan sama dengan hasil temuan yang dilakukan oleh Ratnadi & Mudarya (2023) yang menjelaskan pelatih motivator dengan memberikan contoh, pujian, dan dukungan.

Dalam penelitian ini ditemukannya hambatan dalam pembinaan prestasi berupa kesulitan dalam pembagian waktu untuk sekolah dan latihan juga dalam bentuk kedisiplinan contohnya saat waktu istirahat atlet dirumah setelah menjalankan latihan. Dalam hal ini pelatih berperan dalam meminimalisir kendala yang dialami atlet dalam menjalankan latihan angkat berat di Pengprov PABERSI Riau dengan cara mengganti waktu latihan di waktu lain atau di lain hari menyesuaikan jadwal atlet. Hal tersebut didukung dengan pendapat (Hadi, 2011) yang menjelaskan pelatih diharapkan mampu membina mental dan karakter atlet melalui komunikasi yang baik, motivasi, serta teladan perilaku sosial seperti kedisiplinan, sportivitas, dan tanggung jawab dalam latihan dan kompetisi. Penelitian dari Budiarti (2025) juga telah memperkuat argumen tersebut dengan menjelaskan pelatih berperan penting dalam memberikan motivasi melalui penerapan disiplin dan pemberian konsekuensi yang mendidik, serta memperkuat program disiplin melalui pengawasan yang ketat dan konsisten agar tercipta keteraturan dan fokus dalam latihan maupun kompetisi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam pembinaan dan peningkatan prestasi atlet angkat berat di Pengprov PABERSI Riau. Pelatih mampu menyusun program latihan secara terstruktur dengan memperhatikan aspek fisik, teknik, dan kesiapan kompetisi atlet. Selain itu, pelatih juga berperan aktif dalam mengarahkan dan mengawasi pelaksanaan latihan sehingga program yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik. Pelatih juga berperan dalam memberikan motivasi dan pembinaan mental kepada atlet melalui dukungan, arahan, dan dorongan semangat selama latihan maupun pertandingan. Pembinaan tersebut membantu meningkatkan rasa percaya diri, fokus, dan semangat juang atlet. Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam proses pembinaan, seperti kesulitan atlet dalam membagi waktu antara latihan dan kegiatan akademik, kedisiplinan atlet yang belum optimal, serta kurangnya waktu istirahat yang dapat memengaruhi performa atlet selama latihan dan pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada cabang olahraga angkat berat berada di bawah pembinaan Pengurus Provinsi Persatuan Angkat Berat Seluruh Indonesia (Pengprov PABERSI) Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Buana, B. A. C. (2024). Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Angkat Berat Kota Kediri 2023. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran*, 4(1), 347–351. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/2hxx3j27>
- Gani, M. (2020). Studi Tentang Kompetensi Pelatih dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Siswa. *Indonesian Journal Of Education Managemet & Administration Review*, 4(1), 188–195.
- Hayati, A., Lestari, W., & Fitlya, R. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Atlet Angkat Besi dan Angkat Berat di Kalimantan Barat. *Eksistensi*, 5(1), 19–25. <https://doi.org/10.29407/rq2zf361>
- Hendri, F., Maidarman, Irawadi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 669–679. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.663>
- Hermahayu, & Rumini. (2021). Optimalisasi Peran Pelatih Melalui Integrasi Kompetensi Teknik dan Psikologis pada Pelatih Atletik di Jawa Tengah. *Community Empowerment*, 6(3), 398–403. <https://doi.org/https://doi.org/10.31603/ce.4065> Abstrak
- Muhibbi, M., Yogaswara, A., Fariz, S., & Editya, Y. (2023). Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport massage pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 4(1), 9–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14756>

-
- Mukhtarsyaf, F., Suryanto, Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). Pentingnya Kepercayaan Diri Atlet Bola Basket : Studi literature review. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(3), 70–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.54397>
- Novian, G., Purnamasari, I., & Noors, M. (2020). Hubungan Gaya Kepemimpinan Pelatih Dengan Prestasi Atlet Taekwondo. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 151–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/gjik.112.07>
- Ramandhani, F. A. R., & Subagio, I. (2025). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Angkat Besi Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(6), 1391–1398.
- Rohman, U. (2017). Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepak Bola Usia Dini Di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 92–104. <https://doi.org/DOI:10.17509/jpjo.v2i2.8186>
- Sasmariato, Muspita, Yani, A., & Candra, A. (2022). Peningkatan Sumber Daya Manusia Dengan Berolahraga Pada Masyarakat Di Kampung Berumbung Baru, Kec Dayun Kab. Siak. *Commuity Education Engagement Journal*, 3(2), 57–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/ceej.v3i02.8837>