

Peran Ayah Sekaligus Pelatih dalam Pencapaian Prestasi

Nabilah Fafriyani Ardiyansyah¹, Mochamad Ridwan²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: nabilah.21124@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang digandrungi masyarakat baik dari kalangan usia muda hingga tua, bahkan penyandang disabilitas. Cabang olahraga atletik telah ada sejak zaman Yunani Kuno, dimana olahraga ini disebut sebagai ibu dari seluruh cabang olahraga. Nabilah Fafriyani Ardiyansyah adalah salah seorang atlet yang menekuni cabang olahraga atletik. Awal mula Nabilah mengenal dunia atletik yaitu dari orang tuanya. Ayahnya yang merupakan mantan atlet mengarahkan Nabilah untuk menggeluti hal yang sama. Sehingga ia mulai menggeluti cabang olahraga ini sejak kelas 2 di sekolah dasar. Sejak saat itu hingga kini Nabilah menjalani proses latihan di setiap harinya. Proses latihan yang dijalani tentunya banyak hambatan yang dialami untuk mencapai prestasi yang diperoleh saat ini. Selain latihan, indikator lainnya yang mendukung dalam pencapaian prestasi yang ia peroleh yaitu istirahat yang cukup dan pola makan yang baik. Keluarga juga menjadi indikator utama yaitu sebagai *support system* yang dapat memotivasi untuk semangat dalam berlatih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses perjalanan karir atlet atletik, Nabilah Fafriyani Ardiyansyah yang dilatih oleh ayahnya sendiri dalam meraih prestasi. Dengan mengetahui proses perjalanan atlet tersebut, diharapkan dapat memberikan inspirasi bagi semua orang yang berminat untuk menekuni dunia atletik. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan autobiografi. Data berasal dari sumber kejadian dan pengalaman atlet. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa untuk mencapai prestasi yang terbaik dibutuhkan pengorbanan, kerja keras, dan konsisten.

Kata Kunci: *Atletik, Nabilah Fafriyani Ardiyansyah, Prestasi*

Abstract

Athletics is one of the sports that is loved by the community, both from young to old, even people with disabilities. Athletics has existed since the time of Ancient Greece, where this sport is referred to as the mother of all sports. Nabilah Fafriyani Ardiyansyah is one of the athletes who pursues athletics. Initially, Nabilah knew the world of athletics, namely from her parents. Her father, who is a former athletic athlete, directed Nabilah to do the same. So he started working on this sport since the 2nd grade in elementary school. Since then until now, Nabilah has undergone a training process every day. The training process that is undergone is, of course, many obstacles experienced to achieve the achievements obtained today. In addition to training, other indicators that support the achievement of the achievements he obtained are adequate rest and a good diet. Family is also the main indicator, namely as a *support system* that can motivate enthusiasm in training. The purpose of this study is to find out how the career journey process of athletic athlete, Nabilah Fafriyani Ardiyansyah who was trained by her own father in achieving achievements. By knowing the journey process of the athlete, it is hoped that it can provide inspiration for everyone who is interested in pursuing the world of athletics. This study uses qualitative research with an autobiographical approach. The data comes from the source of the event and the athlete's experience. The conclusion of this study is that to achieve the best achievement requires sacrifice, hard work, and consistency.

Keywords: *Athletics, Nabilah Fafriyani Ardiyansyah, Achievement*

PENDAHULUAN

"*The Mother of Sport*" merupakan julukan bagi cabang olahraga atletik. Atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari seperti berjalan, berlari, lompat, dan lempar (Purbangkara, 2021). Hal ini membuat atletik disebut-sebut sebagai olahraga yang mudah dan murah karena tidak membutuhkan biaya spesifik yang digelontorkan dalam menekuni cabang olahraga ini. Hal ini membuat tidak sedikit dari masyarakat baik dari kalangan anak-anak, remaja, hingga lansia menggandrungi atletik. Bahkan cabang olahraga atletik juga diikuti oleh penyandang disabilitas. Tidak sedikit dari atlet atletik penyandang disabilitas telah menorehkan prestasi yang luar biasa di kancah dunia. Hal tersebut tentu tidak bisa diraih dengan mudah karena mereka harus beradaptasi dengan berbagai macam proses latihan. Selain itu, pelatih yang melatih orang-orang luar biasa tersebut juga tidak sembarangan. Mereka harus berkompoten dan memiliki kemampuan emosional yang baik dalam melatih.

Pencapaian prestasi yang optimal, tentunya tidak bisa diraih dengan cara yang instan. Banyak hal yang perlu diketahui dan dilakukan. Terdapat latihan terstruktur yang harus dijalani dalam waktu jangka panjang. Program latihan yang dilakukan cenderung sama di setiap minggunya. Pengulangan program tersebut yang menjadikan kita mampu menguasai suatu gerakan. Yang dibutuhkan saat berlatih adalah konsentrasi dan konsistensi. Selain itu, dalam memperoleh prestasi yang baik dibutuhkan pelatih yang berkompoten. Ibarat kata pelatih adalah cermin bagi seorang atletnya. (Donie, 2018) Pelatih adalah sosok tokoh kunci yang sangat berperan dalam melahirkan atlet-atlet hebat. Pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan mulai dari tahap pemula hingga menjadi atlet yang berkualitas. (Alim et al., 2017) Pelatih sebagai seseorang yang bertugas membimbing, mendidik dan melatih atlet memiliki andil yang sangat besar dalam pencapaian prestasi anak didiknya. Selain itu, Pelatih dalam kaitannya pencapaian prestasi merupakan bagian dari faktor eksternal, dialah yang akan mengolah atlet dan menjadikan sesuai dengan tujuannya yang diharapkan. Dalam menciptakan atlet yang berkualitas diperlukan pembibitan pada usia sedini mungkin. (Pahalawidi, 2019) Pembibitan merupakan sebuah tahap penting dalam pembinaan prestasi olahraga serta merupakan pondasi dari bangunan sistem pembinaan prestasi olahraga. Program pembinaan prestasi dimantapkan melalui pemuncakan prestasi dalam bentuk pemusatan latihan bagi para bibit atlet yang sudah terbukti berbakat, dengan harapan puncak pencapaian prestasi yang optimal akan dapat diraih pada usia emasnya (Umayah, 2020).

Menurut (Jamalong, 2014) menjelaskan dasar teori perhitungan "*Golden Age*" prestasi puncak atlet dalam berbagai cabang olahraga, antara umur 18-24 tahun. (Mustofa, 2018) Oleh karena pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak membutuhkan waktu kurang lebih 8-10 tahun, maka orientasi pembinaan olahraga harus dimulai pada anak-anak yang berusia sekitar 4-14 tahun. Pada atlet muda dengan motivasi berprestasi rendah mempengaruhi berbagai faktor salah satunya dukungan orang tua yang mengandung tema prestasi yang dapat meningkatkan semangat (Triantoro & Andrijanto, 2021). Penelitian dalam identifikasi bakat didefinisikan sebagai proses mengenali peserta pada tahap awal mereka yang memiliki potensi untuk unggul dalam olahraga tertentu (Till et al., 2016). Jadi dapat kita ketahui bahwa sebuah hal yang penting untuk mengidentifikasi bakat sedini mungkin. (Sidik, 2019) menjelaskan pada kementerian olahraga dan pemuda, untuk bibit atlet dapat hanya menikmati masa kompetisi dan memasuki usia mulai dewasa atau masa keemasan, tetapi disaat masuk di masa menua tingkat prestasi ada sebuah penurunan ada juga tidak melanjutkan ke lebih baik.

Atletik termasuk dalam cabang olahraga individu. Masih banyak orang awam yang tidak mengenal nomor pertandingan dalam atletik. Mereka hanya mengenal bahwa atletik itu adalah perlombaan balap lari. Padahal ada beberapa nomor pertandingan yang diperlombakan, seperti jalan cepat, lempar, dan lompat. Nomor pertandingan lempar dalam atletik ada lempar cakram, tolak peluru, lontar martil, dan lempar lembing. Sedangkan nomor pertandingan lompat, ada lompat tinggi galah, lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi. Dengan banyaknya nomor pertandingan tersebut, atlet-atlet memiliki program latihan yang berbeda-beda karena fokus gerakan yang dibutuhkan tentunya juga tergantung dari nomor yang diikuti. Namun, dasar program latihan tetap sama, yaitu adanya unsur latihan kecepatan, penguatan, dan penguasaan teknik.

Nomor pertandingan lompat tinggi termasuk mempunyai proses latihan teknik yang rumit dibandingkan nomor lompat lainnya. (Irawan, 2023) Seperti namanya, para atlet lompat tinggi harus melakukan atraksi lompat setinggi-tingginya melewati mistar yang sudah dipasang horizontal dengan tingkat ketinggian tertentu sehingga atlet yang mencapai lompatan tertinggi adalah pemenangnya. Yang membedakan dari lompat tinggi dengan lompat tinggi galah adalah terdapat alat bantu yaitu berupa galah yang digunakan oleh atlet spesialisasi nomor pertandingan lompat tinggi galah, sedangkan lompat tinggi hanya menggunakan kakinya sebagai sarana untuk membawa tubuhnya melewati mistar. Sehingga tingkat kesulitannya untuk membawa tubuh melompat secara vertikal cukup lumayan.

Tentunya untuk menguasai cabang olahraga atletik pada nomor lompat tinggi diperlukan beberapa hal yang mendukung agar perolehan hasil bisa maksimal seperti komponen kondisi fisik yang menunjang dengan didukung pola latihan yang baik. Tujuan dan sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang harus diperhatikan dan dilatih secara saksama oleh atlet yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, dan (d) latihan mental atau kejiwaan (Ahda, Bustamam, 2015). Program latihan pada nomor pertandingan tersebut juga cenderung kompleks. Program seperti penguatan melalui angkat beban sangat mempengaruhi performa atlet dalam menguasai teknik. Integrasi yang tepat dari latihan kekuatan pada program latihan atlet lompat tinggi dapat memberikan hasil yang signifikan berupa performa yang lebih baik.

Selain penguatan terdapat unsur latihan lain yang membantu atlet dalam meningkatkan performanya. Unsur-unsur kondisi fisik yang dikemukakan (Hartono & Ismi, 2021) Komponen kesegaran jasmani atau komponen kondisi fisik meliputi: 1) Daya tahan (Endurance), 2) Kecepatan (Speed), 3) Kekuatan (Strength), 4) Kelincahan (Agility), 5) Kelenturan (Flexibility), 6) Ketepatan (Accuracy), 7) Keseimbangan (Balance), 8) Daya ledak otot (Muscular Power), dan 9) Koordinasi (Coordination). Pelatih merancang suatu program latihan yang tepat dan sistematis yang mengandung komponen-komponen tersebut agar atletnya menjalani pelatihan sesuai dengan bakat yang telah dimilikinya sejak awal sehingga atlet tersebut tidak berhenti di tengah perkembangannya.

Menentukan takaran latihan hal yang paling krusial bagi seorang pelatih. Yang mana pelatih harus mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh atletnya sehingga dapat merancang suatu program latihan untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Sukanti & Kushartanti, 2014). Seorang pelatih juga harus berkompeten dalam memodifikasi program latihan. Di samping itu, hal yang penting untuk diperhatikan adalah rasa kepercayaan antara atlet dengan pelatihnya. (Rizmayanti & Kusnarto, 2022) Peran pelatih sebagai seorang pemimpin serta pembimbing dalam memberikan arahan pada program latihan dan perlombaan yang bertugas untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet, mengarahkan para atlet bagaimana mempersiapkan performa agar dapat mencapai prestasi saat perlombaan berlangsung, serta memberikan motivasi-motivasi yang membangun. Hal tersebut membuat terjalinnya *chemistry* antara pelatih dan atletnya.

Secara umum, (Hafizha, 2023) *chemistry* adalah energi yang hadir ketika membangun kepercayaan, menghargai satu sama lain, serta komunikasi yang baik. Berbicara soal *chemistry*, bagaimana jika orang tua juga berperan sebagai pelatih. Nabilah Fafriyani Ardiyansyah adalah salah satu atlet atletik muda yang dilatih orang tua yaitu ayahnya sendiri. Alasan ayahnya menjadi seorang pelatih adalah salah satunya dulu juga pernah menggeluti dunia atletik pada nomor pertandingan dasalomba. Hal tersebut menjadi awal mula ayahnya, Tarmudiyanto menjadi pelatih setelah pensiun dari karirnya sebagai seorang atlet. Meski Nabilah bukan atlet pertama yang dilatih oleh beliau, ini merupakan tantangan bagi Tarmudiyanto melatih atlet yang juga merupakan anaknya sendiri. Tentu, beliau harus bisa membedakan gaya asuh sebagai pelatih ketika latihan di lapangan dengan gaya asuh sebagai orang tua saat di rumah.

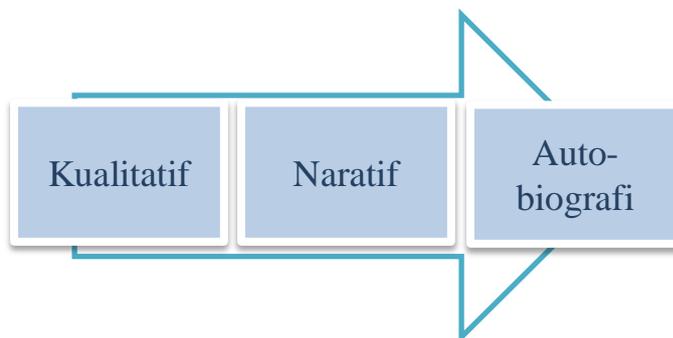
Awal mulanya, Tarmudiyanto hanya kerap mengajak Nabilah dan kakaknya lari pagi di sela waktu liburan sekolah. Dari situlah menjadi hal yang mendasari Tarmudiyanto mengarahkan Nabilah untuk menekuni hal yang sama pada saat ia duduk di bangku sekolah dasar. Berbekal pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, ayahnya melatih Nabilah secara konsisten untuk mendapatkan prestasi yang optimal. Namun, beberapa tahun kemudian Nabilah beberapa kali mengikuti pemusatan latihan yang tentunya mendapatkan pelatih baru dengan sistem dan program

latihan yang berbeda juga. Hal ini membuatnya cenderung sulit beradaptasi dikarenakan telah lama berlatih dengan pelatih awal yaitu ayahnya. Selain itu, target yang harus dicapai dengan adaptasi waktu latihan terhadap pelatih dan program yang baru menjadi tantangan tersendiri bagi Nabilah.

Saat ini Nabilah merupakan salah satu atlet berprestasi yang membawa tim Jawa Timur dan juga tim Indonesia di beberapa ajang kejuaraan atletik. Dilatarbelakangi hal tersebut, peneliti ingin meninjau tentang profil Nabilah Fafriyani Ardiyansyah dengan perjalanan karirnya mulai dari awal hingga saat ini ia telah mengikuti banyak pertandingan tingkat nasional dan beberapa kejuaraan Internasional. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini harapannya akan memberikan deskripsi atlet atletik Nabilah Fafriyani Ardiyansyah dan sekaligus dapat memotivasi banyak orang.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Pendekatan metode kualitatif yang digunakan adalah penelitian naratif. (Suryadi, 2018) Mengungkapkan penelitian autobiografi sebagai penelitian *reflective inquiry*. Proses penelitian tersebut pada dasarnya sama seperti proses pada *self-study*. *Self-study* merupakan penelitian dengan pendekatan kolaboratif pribadi dan konstruktivis. Konstruktivis ini merupakan tahap dimana peneliti mengungkapkan pengalaman pribadi untuk mengkonstruksi pengetahuan. Sedangkan kolaboratif merupakan konstruksi pengetahuan secara sosial. Pada penelitian *reflective inquiry* ini yang prosesnya sangat berkaitan dengan pribadi peneliti sehingga terlibat secara langsung dalam melakukan eksplorasi berkaitan dengan pengalaman dan pemahaman yang dimilikinya (Syafitri, 2018). Pada penelitian ini yang dikaji adalah mengenai pengalaman pribadi dari peneliti sendiri.



Gambar 1.1 Desain Penelitian

Penelitian autobiografi ini dilakukan kepada satu atlet berprestasi di cabang olahraga atletik Indonesia sampai tingkat internasional. Nabilah Fafriyani Ardiyansyah merupakan atlet cabang olahraga atletik, lahir di Tuban, 9 April 2003. Saat ini usianya menginjak 21 tahun. Dia merupakan atlet Puslatda Jawa Timur yang akan ditulis menggunakan penelitian autobiografi.

Penulisan autobiografi ini berdasarkan informasi yang diperoleh dari dokumentasi data yang berupa dokumen cetak dan non cetak yang dapat dipertanggungjawabkan kebenaran informasinya. (Moha, 2015) Menurut Mantra mengemukakan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui tulisan peneliti sendiri berkaitan dengan pengalaman hidupnya dan mengumpulkan dokumen yang mendukung. Peneliti terlibat secara langsung dalam melakukan eksplorasi berkaitan dengan pengalaman dan pemahaman yang dimilikinya. Data-data yang didapatkan akan dijelaskan secara deskriptif sehingga bersifat autentik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identitas Diri

Nabilah Fafriyani Ardiyansyah yang kerap disapa Bila ini lahir di Tuban, 9 April 2003. Nabilah merupakan anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan ibunya yang bernama Istifa'iyah dan ayahnya yang bernama Tarmudiyanto. Diketahui ayahnya juga mantan seorang atlet cabang olahraga atletik yaitu pada nomor dasalomba. Ayahnya menekuni atletik semenjak beliau

bekerja sebagai tentara. Sehingga beliau pada masanya sering mengikuti dan menjuarai kejuaraan olahraga angkatan darat pada cabang olahraga atletik. Bakat yang dimiliki Nabilah saat ini bisa jadi turunan dari ayahnya yang seorang atlet juga. (Sya'rani et al., 2019) Hubungan genetik sangat erat kaitannya dengan keturunan, terutama apabila anak memiliki keturunan dari orangtua seorang atlet atau mantan atlet. Bakat adalah potensi individu untuk sukses dalam bidang tertentu (Baker et al., 2017). (Sya'rani et al., 2019) Keberbakatan merupakan hal krusial dalam pembinaan bidang keolahragaan untuk mencapai prestasi tinggi dimana bakat olahraga dapat didefinisikan sebagai individu yang memiliki bakat khusus untuk performa olahraga melalui kondisi yang diwariskan dan diperolehnya. Berkat sosok ayahnya yang juga mantan atlet, Nabilah memutuskan untuk mengikuti jejak sang ayah. Dengan terjun menjadi pelatih, Tarmudiyanto memutuskan untuk pensiun dari karirnya sebagai atlet. Alasannya ialah faktor usia dan banyaknya atlet-atlet muda yang jauh lebih baik.



Gambar 2.1

Awal Mula Mengenal Atletik



Gambar 2.2

Awal mula Nabilah mengenal atletik yaitu dari ayahnya, Tarmudiyanto yang kebetulan dulu seorang atlet pada cabang olahraga atletik juga. Setelah ayahnya pensiun menjadi atlet, beliau berfokus untuk mengenalkan dan mengarahkan anak-anaknya terjun di dunia atletik. Berbekal pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, Tarmudiyanto mulai melatih kedua anak-anaknya. Awal mula latihan pada saat itu, Nabilah dan kakaknya diajak untuk jogging pagi setiap liburan sekolah. Beliau mulai mencoba untuk membuat kebiasaan ini terasa seru dan menyenangkan. Pada saat itu, sesekali Nabilah dan kakaknya diberi tantangan untuk berlari dengan jarak yang ditentukan

dan bagi yang tercepat sampai finish Tarmudiyanto memberikan reward sebagai bentuk apresiasinya. Dari situlah, atletik terasa menyenangkan bagi Nabilah. Seiring berjalannya waktu, program latihan mulai disusun dengan terstruktur oleh pelatihnya. Setiap harinya di sore hari Nabilah dan kakaknya berlatih di lapangan dekat rumahnya. Nabilah mulai bergabung di klub atletik yang ada di Tuban. Klub tersebut bernama Ronggolawe Atletik Club (RAC).

Menginjak usianya 9 tahun, Nabilah mulai diikuti kejuaraan atletik di tingkat Jawa Timur. Nomor pertandingan yang diikuti pada saat itu adalah lari estafet 5x80 m. Nabilah beserta rekan setimnya mendapatkan medali perunggu. Dengan dilatarbelakangi hal tersebut, membuat Nabilah bersemangat untuk berlatih lebih giat lagi. Semasa duduk di bangku sekolah dasar, ia mulai mengikuti dan menjuarai banyak kejuaraan di Tuban. Kejuaraan-kejuaraan yang diikuti meliputi Pekan Olahraga SD (POR SD) baik di tingkat kecamatan maupun kabupaten dan Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB).

Beranjak ke bangku sekolah menengah pertama, Nabilah mulai menambah nomor pertandingan. Selain nomor pertandingan lari jarak pendek, ia juga menekuni nomor pertandingan lari gawang. Nampaknya, hal tersebut tidak berjalan dengan baik dikarenakan postur Nabilah pada saat itu pendek sehingga ia kesulitan untuk berlari sambil melewati gawang. Tidak berhenti sampai disitu, ayahnya sebagai pelatih mengarahkan Nabilah untuk mencoba mempelajari lompat jauh. Pada nomor pertandingan tersebut saat itu memiliki peluang yang besar untuk menjadi juara. Sesuai dengan dugaan, ia mulai menekuni nomor pertandingan lompat jauh dan mengikuti berbagai kejuaraan baik di tingkat kabupaten dan provinsi. Semasa SMP, Nabilah pernah mengikuti lomba O2SN di tingkat Provinsi yang dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2016 dan berhasil menyabet medali perak. Selain itu, Nabilah kerap menjuarai Kejuaraan Kelompok Kerja Guru Olahraga (KKGO) dan PORKAB pada nomor lari jarak pendek mulai dari 60 m, 80 m, dan 100 m serta estafet. Nomor pertandingan lain yang dijuarai yaitu lompat jauh. Sejak saat itu, ia melepaskan nomor lari jarak pendek dan hanya berfokus pada nomor lompat jauh saja. Nabilah juga sering mengikuti lomba Kejuaraan Daerah Terbuka, dan tidak jarang ia mendapatkan juara di kejuaraan tersebut.

Pada saat usianya 15 tahun dan pada saat itu ia tengah bersekolah di salah satu SMA yang ada di Tuban, Nabilah diarahkan ayahnya untuk menambah nomor pertandingan yaitu lompat tinggi. Ayahnya menuturkan kepada Nabilah untuk bisa menjadi penerus kakaknya yang dulu memang menekuni nomor pertandingan lompat tinggi. Kakaknya terlibat dalam kecelakaan yang serius membuatnya harus berhenti menjadi atlet dan berfokus pada pengobatan demi kesembuhannya. Sebelumnya, kakaknya pernah menjuarai juara 1 PORPROV ke-V di tahun 2015 pada nomor lompat tinggi. Hal ini menjadi alasan bagi ayah Nabilah yang sebagai pelatih supaya nabilah mau berlatih nomor lompat tinggi. Memang pada saat itu, peminat nomor pertandingan tersebut sangat jarang, sehingga peluang untuk menjadi juara sangat besar.



Gambar 2.3

Pada akhir tahun 2018, ayahnya mencoba melatih Nabilah untuk mencoba menekuni lompat tinggi. Target yang dituju oleh pelatihnya saat itu adalah mendapatkan medali emas pada PORPROV di tahun 2019 yang kebetulan pada saat itu Kabupaten Tuban menjadi salah satu tuan rumah, selain Kabupaten Lamongan, Kabupaten Bojonegoro, dan Kabupaten Gresik. Namun, sebelum bertanding di PORPROV ke-VI yang akan diselenggarakan pada Bulan Juli, Nabilah diikutkan Kejurda Jatim Open pada Bulan Maret sebagai bentuk uji coba

sebelum dipertandingkan di PORPROV mendatang. Pada lomba tersebut, ia berhasil menorehkan hasil lompatan 135 cm dan mendapatkan medali emas. Setelah itu, atlet yang kerap disapa Bila ini berlatih dengan giat lagi untuk persiapan PORPROV. Ia berhasil mencapai target yang ditetapkan ayahnya dan menyabet medali emas dengan hasil lompatan 162 cm. Dilihat dari prestasi sebelumnya, Nabilah mengalami peningkatan prestasi yang cukup pesat. Selain mendapatkan juara 1 pada nomor lompat tinggi, ia juga memperoleh juara ketiga pada nomor lompat jauh.

Masa Prestasi di Tingkat Nasional

Awal mula Nabilah mengikuti kejuaraan di tingkat nasional diawali dari keberhasilannya menjuarai PORPROV VI. Dari situlah, ia mulai dikenal pengurus Jawa Timur dan dipercaya untuk membawa tim Jawa Timur untuk bertanding di Kejuaraan Nasional (Kejurnas) di Bogor pada Bulan Agustus tahun 2019. Saat itu, Nabilah mengikuti dua nomor pertandingan yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Saat mengikuti kejuaraan tersebut, ia memperoleh dua emas pada dua nomor pertandingan yang diikuti. Di Bulan November, Bila juga diberi kesempatan untuk mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS). Di sana ia juga mengikuti nomor pertandingan yang sama seperti sebelumnya dan berhasil menorehkan medali perak pada nomor lompat jauh serta medali emas pada nomor lompat tinggi. Tidak hanya itu, Nabilah juga berhasil memecahkan rekor nasional yang sebelumnya dipegang oleh Nadia Anggraini dari 166 cm menjadi 170 cm. Dalam pencapaiannya, Nabilah mengalami banyak tantangan dan hambatan. Sempat ia mengalami perubahan pelatih dikarenakan harus mengikuti pemusatan latihan khusus yang bertempat di daerah kampus Universitas Negeri Surabaya. Pelatih baru menjadikan Bila harus bisa beradaptasi dengan program latihan yang baru. Tentu tidak mudah, karena dibutuhkan proses yang panjang dan waktu latihan berbulan-bulan dengan melewati beberapa kompetisi untuk bisa mencapai prestasi di POPNAS.



Gambar 2.4

Prestasinya yang berhasil memecahkan rekor nasional, atlet asal Tuban ini menjadi incaran pengurus besar PASI Pusat. Pada saat itu, PASI Pusat memang sedang mencari bibit remaja yang unggul di ajang kejuaraan POPNAS untuk dipersiapkan membawa tim Indonesia di ajang kejuaraan SEA Youth tahun 2020. Pada bulan Januari 2020, Nabilah mulai memasuki pemusatan latihan nasional (pelatnas) yang bertempat di Jakarta Pusat. Namun, tidak lama dari itu pada Bulan Maret 2020 berita soal Covid-19 mulai menyebar di Indonesia. Hal tersebut yang melatarbelakangi pembubaran pelatnas sementara waktu. Tidak disangka penyebaran Covid-19 di Indonesia bahkan dunia semakin cepat dan meluas, sehingga pelatnas dibubarkan secara resmi.

Pada Bulan Oktober 2020, Nabilah dipanggil kembali untuk bergabung dalam pelatnas bersama atlet-atlet daerah lainnya. Saat itu, pandemi Covid-19 masih gencar-gencarnya menyerang masyarakat Indonesia dan muncul kebijakan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Akibat masih diberlakukan kebijakan tersebut pada tahun 2021, membuat terselenggaranya berbagai kejuaraan atletik tertunda. Seperti contoh, PON yang mulanya diadakan di tahun 2020 baru terselenggara di tahun 2021. Dikarenakan tahun 2021 hanya ada kejuaraan PON, menjadikan pengurus PASI Pusat mengadakan tes event di Bulan Mei pada setiap atletnya. Disitu, para atlet di tes prestasi sesuai nomor pertandingan masing-masing. Pada Bulan September, PASI Pusat mengadakan tes prestasi lagi dan hasil prestasi yang diperoleh Nabilah mengalami penurunan. Pada akhir tahun, keputusan pengurus terkait hasil tersebut menjadikan ia harus didegradasi dari pelatnas.

Masa Setelah Degradasi



Gambar 2.5

Didegradasi dari pelatnas, tidak membuat Nabilah patah semangat. Di awal tahun 2022, Nabilah mulai aktif lagi dalam berlatih untuk persiapan kejuaraan Jateng Open di Bulan Maret. Namun, perjalanan tidak semulus yang dikira. Saat mengikuti kejuaraan tersebut, ia terkena cedera hamstring sehingga tidak bisa melanjutkan pertandingannya. Pulang dari Jateng Open Nabilah vakum dari latihan selama kurang lebih 1 bulan. Pada Bulan Juni, kondisi Nabilah mulai pulih, ia mencoba untuk berlatih kembali. Di Bulan Juli, ia ikut serta dalam kejuaraan Porprov yang diselenggarakan di Kabupaten Jember dan memperoleh medali emas pada nomor pertandingan lompat tinggi.

Setelah itu, di Bulan Agustus ia juga ikut serta dalam Kejurnas atletik yang diselenggarakan di Semarang. Dalam kejuaraan itu, Bila mengikuti dua nomor pertandingan yaitu lompat jauh dan lompat tinggi dan berhasil menyabet dua medali emas. Meski terpaut tipis, ia juga berhasil memecahkan rekornas junior dengan hasil lompatan 173 cm yang sebelumnya juga dipegang oleh Nadia Anggraini yaitu 172 cm. Di Bulan November Nabilah juga mendapatkan medali emas pada nomor pertandingan lompat tinggi di kejuaraan POMNAS yang diselenggarakan di Sumatera Barat.

Awal Mula Membawa Nama Tim Indonesia

Sebagai penutup tahun 2022, PASI Pusat menyelenggarakan tryout bagi atlet atletik Indonesia di Thailand Open. Kejuaraan tersebut menjadi pertandingan yang diselenggarakan di luar negeri pertama baginya. Tidak banyak persiapan, sehingga ia hanya memperoleh juara keempat pada nomor pertandingan lompat tinggi. Setelah pulang dari kejuaraan tersebut, pada awal tahun 2023 di Bulan Februari PASI Pusat kembali mengadakan tes event (invitasi atletik) bagi atlet-atlet yang diundang oleh PASI Pusat. Tujuan diadakannya ialah untuk mendapatkan fiksasi tim Indonesia pada Sea Games 2023. Para atlet harus berusaha untuk memenuhi limit yang telah ditetapkan oleh pengurus supaya bisa masuk ke dalam tim Sea Games 2023. Bagi atlet yang tidak memenuhi target, maka akan diberi kesempatan untuk mencari limit di kejuaraan selanjutnya. Nabilah merupakan salah satu atlet yang gagal dalam seleksi tersebut. Hasil lompatannya hanya 173 cm dari limit 176 cm. Alhasil ia harus mencoba di kejuaraan Jatim Open yang diselenggarakan di Kabupaten Gresik.

Nampaknya, tiket untuk mengikuti Sea Games 2023 belum bisa didapat oleh Nabilah. Sebelum mengikuti kejuaraan Jatim Open pada Bulan Maret, tidak disangka atlet asal Tuban ini terkena cedera ankle dan hamstring pada saat menjalankan program latihan. Hal ini, membuatnya harus istirahat total selama 2 bulan. Selama itu, ia hanya fokus melanjutkan kuliahnya. Setelah itu, Bila mulai kembali latihan sambil terapi cedera hamstringnya. Pada Bulan Juni 2023, Nabilah ikut serta dalam kejuaraan Kejurnas atletik yang diselenggarakan di Solo. Namun, ia hanya mengikuti nomor pertandingan lompat jauh dan hasilnya belum sesuai dengan target. Bagai kejatuhan bulan, pada Bulan Agustus Nabilah diberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam kejuaraan antar mahasiswa se-dunia yaitu FISU World



Gambar 2.6

University Games di Chengdu, China. Meski belum bisa mendapatkan hasil yang maksimal, ia sudah mencoba untuk menampilkan yang terbaik di ajang kejuaraan tersebut.

Di akhir tahun 2023 pada Bulan November, Nabilah ikut serta dalam kejuaraan POMNAS yang diselenggarakan di Kalimantan Selatan. Pada kesempatan tersebut, ia mendapatkan medali emas. Di awal tahun 2024, Nabilah masuk ke dalam SK Tim Puslatda Jawa Timur untuk persiapan PON di Bulan September mendatang. Prestasi yang dicapai di pertengahan tahun 2024 ini yaitu juara 1 lompat tinggi putri di Jatim Open dan Juara 1 lompat tinggi putri di Asean University Games yang keduanya diselenggarakan di Lapangan Atletik Oentoeng Poenjadi, Universitas Negeri Surabaya pada bulan Maret dan Juli. Setelah itu hingga saat ini, Nabilah masih menjalani latihan di daerah tempat tinggalnya, di Tuban dengan ayahnya sekaligus pelatihnya untuk persiapan mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) di Bulan September 2024 yang kali ini diselenggarakan di Provinsi Aceh-Sumatera Utara. Doa serta dukungan dari orang sekitar menjadi motivasi Nabilah untuk disiplin dan bersemangat dalam latihan supaya bisa tampil maksimal pada kompetisi-kompetisi di masa mendatang.

Peran Figur Ayah Sekaligus Sebagai Pelatih

Dari pencapaian prestasi yang diperoleh Nabilah tidak luput dari peranan ayahnya yang sekaligus sebagai pelatih. Meski ada pelatih lain yang turut membersamai perjuangan Nabilah di tengah perjalanannya dalam mencapai prestasi, namun ayahnya lah yang menjadi pelatih pertama atlet asal Tuban ini bisa mengenal atletik hingga menekuninya sampai sekarang. Perkembangan anak tidak terlepas dari peranan orang tua dalam mendukung kegiatan anak sehingga orang tua termasuk ke dalam faktor terpenting karena mempunyai andil yang besar bagi masa depan anaknya (Fajrin, 2019). Dukungan dan bantuan orang tua sangat dibutuhkan anak selama proses latihan dan berkompetisi. Biasanya orang tua hanya fokus melihat prestasi anaknya, bukan berpartisipasi dalam proses berprestasi. Bagaimana jika orang tua juga berperan bahkan berpartisipasi langsung terhadap pengembangan prestasi anaknya. Tentu tidak mudah bagi Tarmudiyanto yang berperan sebagai ayah sekaligus pelatih anaknya. Meski begitu, beliau tidak membedakan pola asuhnya ketika menjadi orang tua di rumah dan pelatih saat di lapangan. Dengan pola asuh yang berbau semi militer, karakter disiplin yang beliau tanamkan sedari kecil kepada anak kandungnya dan anak-anak didiknya menjadikan mereka selalu menghargai waktu dan taat pada aturan. Dikenal dengan sosok pelatih yang keras dan tegas, Tarmudiyanto bahkan tidak segan memberikan teguran bahkan hukuman kepada anak didiknya termasuk Nabilah apabila melakukan kesalahan. Peran sosok ayah tidak berlaku jika sudah di lapangan, beliau tidak pernah pilih kasih terhadap anak-anak didiknya. (Purbaningrum & Wulandari, 2021) Hubungan antara pelatih dan anak didik memang sangat menentukan bagaimana pola disiplin seorang atlet, bagaimana sistem latihan yang dibebankan, bagaimana motivasi dapat timbul dari dalam diri masing-masing atlet.

Selain karakter disiplin, sebagai sosok ayah sekaligus pelatih bagi anaknya, beliau juga menanamkan sikap tanggung jawab. Tanggung jawab dalam arti Nabilah melakukan semua tugas dan kewajiban sebagai seorang anak sekaligus atlet dengan berlatih sungguh-sungguh. Hal tersebut, beliau tanamkan dengan harapan atlet berusia 21 tahun itu dapat mencapai prestasi yang optimal dan sewaktu-waktu harus siap menanggung segala risiko atas perbuatannya sendiri. Kemandirian yang dimiliki atlet yang kerap disapa Bila ini juga diturunkan dari ayahnya. Sebenarnya banyak nilai-nilai karakter yang diajarkan oleh Tarmudiyanto kepada anak didiknya termasuk anaknya sendiri. Hal tersebut memang tidak luput dari peran sebagai orang tua dalam membimbing anak-anaknya supaya dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Mereka yang selalu *support*, dan memfasilitasi segala bentuk kegiatan anak tanpa mengeluh sedikit pun, serta selalu berusaha agar anaknya menjadi orang yang nasibnya jauh lebih baik dari mereka. Dari situlah, tak bosan ayahnya juga selalu memberikan motivasi ketika Nabilah merasa jenuh dengan proses latihan atau bahkan saat pertandingan hasilnya tidak berjalan dengan lancar dan tidak sesuai



Gambar 2.7

dengan target yang diharapkan. Tepuk tangan ayahnya sekaligus pelatih di pinggir lapangan yang menjadi suara satu-satunya saat awal Nabilah memulai latihan sebagai atlet pemula. Meski tidak seriu seperti di podium saat menjadi juara, tepuk tangan yang satu itu jauh lebih membahana dari tepuk tangan saat medali dikalungkan. Karena orang tua rela duduk di bayangan tak terlihat untuk terus berkeringat demi anaknya. Banyak hal-hal besar yang ditempa oleh kelapangan hati orang tuanya yang senantiasa merawat dan menjaga atlet muda ini sedari kecil hingga saat ini.

Dedikasi Seorang Ayah Sebagai Pelatih

Selama kurang lebih 13 tahun menekuni dunia atletik, atlet berusia 21 tahun itu tentu melewati berbagai bentuk macam pola dan program latihan dari pelatih yang berbeda. Hal ini disebabkan karena ia tergabung dalam pemusatan latihan, yaitu pemusatan latihan di Jawa Timur yang bernama TC khusus dan pemusatan latihan di Jakarta yaitu pelatnas. Dengan kondisi tersebut, dalam perjalanannya meniti karir di bidang olahraga ini, Nabilah dituntut supaya cepat beradaptasi dengan pola latihan dari pelatih yang baru. Hal ini membuat prestasinya tidak meningkat dan cenderung menurun. Padahal setiap atlet memiliki waktu untuk beradaptasi yang berbeda-beda. Ketika di Pelatnas, ia juga sempat mengalami penurunan prestasi bahkan sempat mengalami cedera dikarenakan tuntutan target tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan. Hal itu membuatnya harus didegradasi dari Pelatnas. Pulang dari Pelatnas, Bila kembali berlatih dengan ayahnya. Ayahnya harus melatih Nabilah dari awal lagi karena penyesuaian program yang harus disusun ulang.

Setelah mendapati beberapa pola latihan dari pelatih yang berbeda-beda, atlet asal Tuban ini cenderung lebih baik ketika dilatih ayahnya. Mungkin dikarenakan usia latihan dengan ayahnya yang mencapai 1 dekade. Tentu tidak mudah untuk bisa bertahan hingga sekarang dengan melihat perjalanan prestasi Nabilah yang mengalami peningkatan dan penurunan, serta beberapa kali ia juga mengalami cedera yang membuatnya harus vakum dengan waktu yang lama. Menurut atlet muda ini, ayahnya adalah sosok yang bisa menjadi panutan. Meski ayahnya yang menyandang status sebagai pelatih, beliau belum pernah mendapat sertifikat pelatih level dikarenakan tuntutan pekerjaan yang tidak bisa ditinggal dalam waktu yang lama. hal tersebut tidak menjadikan Tarmudiyanto berkecil hati untuk menciptakan bibit-bibit atlet atletik yang baru. Beliau tetap bersemangat mempelajari program-program latihan dari para pelatih lainnya. Karena berkat kegigihan dan buah dari kesabarannya, beliau bisa mengantarkan atletnya salah satunya yaitu Nabilah untuk menorehkan prestasi yang baik. Seperti halnya, Nabilah pernah memecahkan rekor nasional remaja dan junior. Selain itu, dia juga pernah menjuarai kejuaraan internasional yaitu Asean University Games hingga berpartisipasi dalam kejuaraan antar mahasiswa sedunia yaitu FISU World University Games di China. Dalam perjalanan dan pencapaian prestasi Nabilah, ayahnya yang sekaligus pelatihnya memiliki andil yang cukup besar. Berkat kerja keras dan pengorbanan Tarnudiyanto sebagai pelatih selama ini tidak sia-sia. Meski tidak sedikit orang meremehkan beliau karena statusnya yang tidak menyandang pelatih bersertifikat, tidak membuat semangarnya dalam melatih pudar. Pelatih atlet asal Tuban ini hanya ingin mendedikasikan ilmu yang beliau dapat semasa beliau menjadi atlet kepada atlet-atletnya dengan ikhlas dan tulus. Tarmudiyanto ingin atlet-atletnya nanti dapat menorehkan prestasi sebaik mungkin dan dapat mencapai cita-cita masing-masing.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Nabilah Fafriyani Ardiyansyah mengalami pasang surut dalam mencapai prestasinya. Semangat pantang menyerah yang ia miliki setelah melewati banyak tantangan dan hambatan yang akhirnya mengantarkannya pada prestasi yang patut dibanggakan saat ini. Peran ayahnya yang juga sebagai pelatih terus memotivasi dan dengan berkat kesabarannya dalam melatih Nabilah dari awal hingga mencapai prestasi saat ini. Figur ayahnya lah yang menjadi alasan gadis berusia 21 tahun itu memilih jalan untuk menjadi seorang atlet atletik. Langkah yang ditempuh atlet muda itu telah membuahkan hasil segudang prestasi dari cabang olahraga atletik. Hal tersebut tidak luput dari kelapangan hati dan doa dari kedua orang tuanya yang senantiasa mendukung serta membimbing Nabilah agar selalu percaya diri pada saat berlatih maupun bertanding. Selain dukungan dan bimbingan, penanaman nilai-nilai karakter sejak

dini terhadap atlet asal Tuban ini menjadikan ia tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, disiplin, dan tanggung jawab terhadap apa yang menjadi pilihannya sehingga dapat meningkatkan prestasinya hingga sekarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahda, Bustamam, M. (2015). Tanggapan Orang Tua/Wali Terhadap Proses Pembelajaran Renang Pada SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh Tahun Ajaran 2014/2015. *Dictionary of Statistics & Methodology*, 1(November), 199–208. <https://doi.org/10.4135/9781412983907.n1598>
- Alim, A., Pambudi, A. F., Sumarjo, Dwihandaka, R., & Sumaryanton. (2017). *Penelitian Institusional*. 54.
- Baker, J., Cobley, S., Schorer, J., & Wattie, N. (2017). Talent identification and development in sport: An introduction. In *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 1–8). Routledge.
- Donie. (2018). Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi. *Makalah Kepelatihan Olahraga*, 1–24. file:///C:/Users/HP/AppData/Local/Mendeley Ltd./Mendeley Desktop/Downloaded/De - 2013 - Kepemimpinan Pelatih dalam Pembinaan Olahraga Prestasi.pdf
- Fajrin, M. M. (2019). *Peran Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Sepakbola Putri Mataram Sleman*.
- Hafizha, M. R. (2023). *Chemistry Adalah: Tanda dan Tips Menjaga Hubungan*. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6569894/chemistry-adalah-tanda-dan-tips-menjaga-hubungan>
- Hartono, M., & Ismi, A. K. (2021). Penelusuran Minat dan Bakat Olahraga pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 145–152. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Irawan, J. (2023). *Lompat Tinggi: Pengertian, Sejarah, Teknik Dasar, dan Gaya*. <https://www.sacindonesia.com/r/899/lompat-tinggi-pengertian-sejarah-teknik-dasar-dan-gaya>
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156–168. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/127>
- Moha, D. S. & M. I. (2015). Ragam Penelitian Kualitatif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mustofa, J. (2018). Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif Terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/Pplp Sumatera Selatan). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 203. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1979>
- Pahalawidi, C. (2019). *Menemukan Bakat Atletik Langkah Awal Menuju Pengembangan Seorang Atlet Kelas Dunia*. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318125/penelitian/MENEMUKAN+DAN+MENGEMBAN+GKAN++BAKAT\(1\).pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318125/penelitian/MENEMUKAN+DAN+MENGEMBAN+GKAN++BAKAT(1).pdf)
- Purbangkara, T. (2021). Hubungan Antara Ketebalan Lemak, Kebugaran Jasmani Dan Keseimbangan Dengan Hasil Belajar Tolak Peluru Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Sukatani. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(1). <https://doi.org/10.37058/sport.v5i1.3003>
- Purbaningrum, A., & Wulandari, F. Y. (2021). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet Atletik TPC-t Kota Kediri untuk Menunjang Prestasi. *E-Journal Universitas Negeri Surabaya*, 151–157. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42182>
- Rizmayanti, B. L., & Kusnarto, K. (2022). Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan Atlet Menembak Club Brawijaya Sc Dalam Meningkatkan Prestasi Pada Kejuaraan Nasional “Antar Club 2022” Di Tengah Pandemi Covid-19 Era New Normal. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, 5(1), 70–82.

<https://ejournal.stikpmedan.ac.id/index.php/JIKQ/article/view/125%0Ahttps://ejournal.stikpmedan.ac.id/index.php/JIKQ/article/download/125/63>

- Sidik, J. M. (2019). *Orang Tua dan Atlet Muda Berprestasi*.
<https://www.antaranews.com/berita/1052882/orang-tua-dan-atlet-muda-berprestasi>
- Sukanti, E. R., & Kushartanti, B. W. (2014). *Profil Antropometri dan Kesehatan Atlet Puslatda Pra PON XIX Daerah Istimewa Yogyakarta* (p. 4).
- Suryadi, D. (2018). Ontologi dan epistemologi dalam penelitian desain didaktis (DDR). *Bandung: Departemen Pendidikan Matematika UPI*.
- Sya'rani, A. Z., Sutresna, N., & Sidik, D. Z. (2019). *Analisis Keberbakatan Olahraga Ditinjau Dari Latar Belakang Genetika Dan Dukungan Sosial*. 11, 109–116.
- Syafitri, H. (2018). *Studi Reflektif: Aljabar dan Berpikir Aljabar*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Till, K., Jones, B. L., Cobley, S., Morley, D., O'Hara, J., Chapman, C., Cooke, C., & Beggs, C. B. (2016). Identifying talent in youth sport: A novel methodology using higher-dimensional analysis. *PLoS ONE*, 11(5), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155047>
- Triantoro, Y., & Andrijanto, D. (2021). Peranan Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Pelajar Atlet. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Umayah, V. L. (2020). Evaluasi Pembinaan Prestasi Program Sukowati Emas Pada Komite Olahraga Nasional Indonesia Kabupaten Sragen. In *Jurnal of Phisycal Education and Sport*.