
Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)

Volume 1 Nomor 1 (2020)

E-ISSN: 2747 – 061X

available online at

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK>

MENEJEMEN KEPELATIHAN CLUB WUSHU SASANA SATRIA PANDANARAN KABUPATEN SEMARANG

Arya Dwi Prasetyo¹, Aristiyanto Aristiyanto², Nur Amin³, Guntur Ratih Prestifa
Herdinata⁴, Ika Nilawati⁵, Ade Evriansyah Lubis⁶, Fiore Elang⁷, Irwan Ardiansyah⁸

¹²³⁴⁶⁷ Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

⁵ Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sematera Utara, Indonesia

* Coressponding Author: aryakdwiprasetyo3003@gmail.com

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Submitted</i> , Bulan Tahun <i>Revised</i> , Bulan Tahun <i>Accepted</i> , Bulan Tahun	Latar Belakang: Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran diduga memiliki kendala terkait aspek manajemen kepelatihan, meliputi perencanaan latihan, metode pembinaan, serta sistem evaluasi yang diterapkan. Oleh karena itu, diperlukan analisis terhadap manajemen kepelatihan di klub ini guna mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam proses pembinaan atlet. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sistem manajemen kepelatihan di Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran Kabupaten Semarang, dengan fokus pada aspek perencanaan, implementasi, dan evaluasi program latihan. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi pelatih dan atlet dalam proses kepelatihan. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil: Manajemen kepelatihan di Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran memiliki kendala, terutama perencanaan latihan yang kurang terdokumentasi dengan baik, metode latihan belum sepenuhnya berbasis periodisasi, serta kurangnya sistem evaluasi terstruktur. Meskipun pelatih memiliki pengalaman dan kompetensi dalam membina atlet, keterbatasan fasilitas dan sumber daya menjadi faktor penghambat dalam optimalisasi program kepelatihan. Kesimpulan: Manajemen kepelatihan di Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran memiliki potensi untuk ditingkatkan melalui perbaikan sistem perencanaan latihan, penerapan metode kepelatihan yang lebih terstruktur, serta optimalisasi evaluasi performa atlet. Ketersediaan fasilitas yang lebih memadai menjadi aspek penting dalam meningkatkan efektivitas pembinaan.

Implikasi: Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pelatih dan pengelola klub untuk mengembangkan sistem manajemen kepelatihan yang lebih sistematis dan berbasis data.

Copyright © 2024
Penulis – Penulis

PENDAHULUAN

Wushu adalah seni berperang dan seni bela diri yang menggunakan metode tendangan, pukulan, lemparan, jepitan dan memakai fungsi dari seluruh tubuh dalam berlatih, untuk menggerakkan potensi terpendam dari tubuh manusia serta melatih keterampilan dalam menggunakan senjata, senjata tradisional. Seiring dengan berjalannya waktu, Wushu terus disempurnakan. Wushu memiliki ratusan aliran, yang berasal dari setiap daerah yang berbeda dengan pandangan cara bertarung yang berbeda pula, sehingga dulu sulit dijadikan olahraga nasional, bahkan di China sendiri. Untuk memudahkan klasifikasi, para praktisi Wushu diminta untuk melakukan registrasi, pembakuan gerakan, mengoptimalkan dan menyederhanakan beragam gerakan yang ada, serta memikirkan serangkaian aturan pertandingan yang mendukung sportivitas hingga seperti sekarang. Wushu merupakan kombinasi dari dua bagian pelatihan, yang pertama adalah „Sanshou“ dan yang lainnya „Taolu“. „Sanshou“ adalah sisi pertandingan dari Wushu. Sementara 'Taolu' adalah mendemonstrasikan Teknik (Yuwono et al., 2014).

Olahraga wushu memiliki karakteristik tersendiri dalam pola latihan dan

pembinaan atlet. Menurut penelitian Bao et al., 2025, pelatihan wushu terdiri dari latihan teknik dasar, penguatan fisik, strategi pertarungan, serta aspek psikologis yang mendukung performa atlet. Model kepelatihan wushu yang efektif biasanya mengacu pada pendekatan periodisasi, di mana latihan dibagi dalam beberapa fase, termasuk fase persiapan, kompetisi, dan transisi (Issurin, 2008). Pengelolaan beban latihan yang optimal sangat penting untuk menghindari overtraining dan cedera pada atlet (Fleck & Kraemer, 2017).

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap efektivitas manajemen kepelatihan meliputi: 1) kualitas pelatih: kompetensi dan pengalaman pelatih berperan dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet (Côté & Gilbert, 2009), 2) metode latihan: pemilihan metode latihan yang tepat, seperti latihan berbasis game, latihan fungsional, dan latihan mental, berkontribusi pada peningkatan keterampilan atlet (Williams & Hodges, 2005), 3) fasilitas dan sumber daya: ketersediaan sarana dan prasarana latihan mendukung efektivitas program kepelatihan (Bačić et al., 2017), 4) faktor psikologis dan motivasi atlet: motivasi intrinsik dan ekstrinsik memainkan peran penting dalam keberhasilan program kepelatihan (Deci & Ryan, 2000).

Manajemen kepelatihan merupakan aspek krusial dalam pengelolaan klub olahraga, terutama dalam membangun sistem pelatihan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet. Menurut Bompá & Haff, 2009, manajemen kepelatihan melibatkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program latihan secara sistematis guna mencapai target prestasi yang diinginkan. Dalam konteks wushu, sistem kepelatihan harus memperhatikan aspek teknis, taktis, fisik, dan mental guna menunjang perkembangan atlet secara holistik (Wang et al., 2023).

Manajemen kepelatihan mencakup beberapa elemen utama, yaitu perencanaan latihan, implementasi program latihan, monitoring dan evaluasi, serta pengelolaan sumber daya kepelatihan (Martens, 2012). Dalam klub olahraga, peran pelatih tidak hanya sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai manajer yang mengatur strategi pembinaan atlet agar sesuai dengan kebutuhan individu dan tim (Lyle, 2002). Efektivitas manajemen kepelatihan sangat bergantung pada kompetensi pelatih, metode latihan yang diterapkan, serta dukungan fasilitas dan lingkungan latihan.

Keberhasilan dalam suatu program dapat dilihat dari kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaannya, terukur atau akuntabel hasilnya, serta ada keberlanjutan aktivitas yang merupakan dampak dari program itu sendiri. Melalui kegiatan monitoring dan evaluasi (monev) maka keberhasilan, dampak dan kendala pelaksanaan suatu program dapat diketahui. Dalam aspek pelaksanaan, monev memerlukan keterampilan petugas. Petugas adalah seorang evaluator yang terampil untuk mengumpulkan berbagai data yang sesuai dengan tujuan monitoring dan evaluasi (Herdinata et al., 2021).

Kebugaran jasmani merupakan aspek kesehatan yang sangat penting untuk diperhatikan, disamping aspek-aspek yang lain. Pada dasarnya keseluruhan aspek harus bersama-sama dibina, ditumbuhkan dan dikembangkan secara selaras dan seimbang agar kualitas manusia dapat dicapai secara utuh serta untuk menciptakan individu yang produktif dan kompetitif. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas secara produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Aristiyanto et al., 2021).

Olahraga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan unsur penting dalam pemeliharaan kesehatan manusia. Kesehatan sendiri merupakan kebutuhan pokok yang mutlak diperlukan oleh manusia. Pada perkembangan selanjutnya, olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk menjaga kesehatan saja, melainkan juga sebagai salah satu ajang kompetisi yang mampu membawa nama baik kelompok atau negara. Oleh karena itu, pembinaan prestasi olahraga mendapat perhatian yang besar dari berbagai kalangan (Nasyir,

2019).

Pembentukan dan pembinaan prestasi dalam olahraga merupakan bagian kecil dari usaha pemerintah dengan mewujudkan pusat pelatihan. Atlet-atlet yang dipilih untuk pembinaan di Pusat pelatihan diambil dari tingkat daerah. Dengan adanya Pusat Pelatihan pembinaan maka pembinaan menjadi terstruktur dan termonitor. Didalam Pusat Pelatihan akan diberikan sebuah pelatihan menurut cabang olahraga masing-masing. Sehingga ketika suatu saat ingin mengikuti even olahraga, maka seleksi atlet akan lebih terorganisir dengan adanya pusat pelatihan (Herpandika et al., 2019).

Perencanaan (*planning*) "Perencanaan adalah proses mempersiapkan kegiatan-kegiatan secara sistematis yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu". Pada hakikatnya perencanaan adalah proses pengambilan keputusan atas sejumlah alternatif (pilihan) mengenai sasaran dan cara-cara yang akan dilaksanakan di masa yang akan datang guna mencapai tujuan yang dikehendaki serta pemantuan dan penilaiannya atas hasil pelaksanaannya, yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan (Herlinda et al., 2017).

Pelaksanaan (*actuating*) merupakan penerapan dari perencanaan yang telah disusun sebelumnya dan pelaksanaan merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dari suatu program atau kegiatan. Pelaksanaan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap pelatih dan manajemen bahwa pelaksanaan merupakan proses pembelajaran pelatihan dari adanya realisasi perencanaan. Jumlah subjek yang mengikuti penelitian ini sebanyak 9 orang. Penelitian manajemen dan kepelatihan ini dilaksanakan di dusun Kalongan, Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Pelaksanaan dilakukan pada saat adanya Latihan rutin di sasana Wushu Satria Pandanaran.

Pengawasan (*controlling*) Pengawasan adalah keseluruhan aktifitas mengawasi, memeriksa, mencocokkan dan mengendalikan segenap kegiatan agar berlangsung sesuai dengan rencana yang ditetapkan dan asil yang dikehendaki (Meriza, 2018).

Pelatihan olahraga yang efektif memerlukan manajemen kepelatihan yang terstruktur guna mencapai performa atlet yang optimal. Dalam konteks klub olahraga, terutama di tingkat daerah, efektivitas sistem kepelatihan sangat menentukan perkembangan atlet dalam jangka panjang. Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran Kabupaten Semarang merupakan salah satu sasana yang telah melahirkan atlet-atlet berbakat, namun efektivitas manajemen kepelatihan di dalamnya masih perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan observasi awal dan data yang dikumpulkan, terdapat kesenjangan (gap) antara target prestasi yang diharapkan dengan pencapaian aktual atlet. Indikator utama yang menunjukkan adanya fenomena gap ini meliputi: (1) variabilitas hasil performa atlet dalam kompetisi, (2) inkonsistensi dalam program latihan, serta (3) kurangnya sistem evaluasi yang terstruktur terhadap progres atlet. Kesenjangan ini menunjukkan adanya potensi permasalahan dalam manajemen kepelatihan yang dapat berdampak pada perkembangan prestasi atlet.

Menurut jurnal (Herlinda et al., 2017) adanya kemauan dan motivasi warga belajar untuk mengikuti pelatihan, sarana dan prasana yang memadai, cara mengajar instruktur yang baik, respon yang baik warga belajar saat penyampaian materi, serta lingkungan yang bersih sehingga menunjang kelancaran dalam proses pembelajaran. Perlu adanya pemberian motivasi kepada warga belajar lebih rutin dilakukan agar dalam pelaksanaannya baik secara teori maupun praktik berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan dan juga warga belajar hendaknya lebih aktif lagi dalam mengikuti pembelajaran baik secara teori maupun praktik demi mendapatkan hasil, baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan serta dapat menerapkan secara

mandiri.

Selain itu, aspek lain yang turut berkontribusi terhadap fenomena gap ini adalah ketersediaan fasilitas, metode kepelatihan yang digunakan, serta tingkat keterlibatan atlet dalam program latihan. Jika tidak ditangani dengan strategi yang tepat, permasalahan dalam manajemen kepelatihan dapat menghambat pencapaian prestasi yang lebih optimal. Oleh karena itu, diperlukan analisis mendalam mengenai manajemen kepelatihan yang diterapkan di Sasana Satria Pandanaran untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi efektivitasnya serta merumuskan strategi pengelolaan yang lebih baik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sistem manajemen kepelatihan di Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran Kabupaten Semarang guna mengidentifikasi faktor-faktor penghambat dan pendukung dalam proses pembinaan atlet. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi pengelola klub dan pelatih dalam meningkatkan efektivitas program pelatihan serta mendukung pengembangan atlet secara berkelanjutan.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif diskriptif, yang mana metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumental kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Nana & Elin, 2018).

Pendekatan penelitian kualitatif lahir sebagai reaksi terhadap metode penelitian kuantitatif yang jauh lebih dulu ada dan dianggap bersifat mekanistik, tidak mampu membongkar masalah secara mendalam, kurang menempatkan manusia sebagai makhluk berkesadaran dan intensional dalam bertindak, memandang segala persoalan kehidupan dalam hubungan kausalitas dan saling terkait, bertumpu hanya pada realitas yang tampak (empirik) dan tidak melihat sesuatu di balik yang tampak (Saleh, 2017).

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu untuk diteliti dan diambil kesimpulan. Populasi tidak harus manusia tetapi bisa juga hewan, tumbuhan, fenomena, gejala, atau peristiwa lainnya yang memiliki karakteristik dan syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian dan dapat dijadikan sebagai sumber pengambilan sampel (Suriani et al., 2023).

Populasi berjumlah 9 orang terdiri dari pengelola sasana, dan pelatih. Sedangkan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode total sampling, dimana jumlah sampel setara dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2013). Peneliti mampu mendeskripsikan fenomena yang diteliti secara utuh (Arieska & Herdiani, 2018).

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap pelatih dan manajemen, bahwa terdapat beberapa tahapan yakni; perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan dalam hal manajemen kepelatihan Sasana Wushu Satria Pandanaran Semarang. Setelah dilakukan serangkaian proses penelitian dilakukan dengan teliti maka diperoleh data dan informasi yang bisa dijadikan tolak ukur suatu manajemen

kepelatihan yang disajikan pada tabel di bawah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil wawancara pada aspek perencanaan (*planning*)

PERENCANAAN	HASIL WAWANCARA
Sumber: pelatih	Pertanyaan: Bagaimana perencanaan program latihan dalam satu tahun? Jawaban: "Program latihan dibuat dan di susun berdasarkan kalender kompetisi yang ada di Induk Cabang Olahraga Wushu Kabupaten Semarang. Dalam hal ini kami membaginya dalam 3 tahap yakni; fase persiapan, fase kompetisi, dan fase transisi."
Sumber : pelatih	Pertanyaan: Faktor apa saja yang dipertimbangkan dalam menyusun program latihan? Jawaban: "Kami mempertimbangkan faktor faktor utama yang menjadi dasar dalam penyusunan program latihan, diantaranya usia atlet, tingkat pengalaman, dan kebutuhan atlet secara individu berdasarkan hasil evaluasi fisik dan teknik."
Sumber : pengelola sasana	Pertanyaan: Bagaimana perencanaan sumber daya (pelatih, fasilitas, peralatan)? Jawaban: "Kami memiliki jadwal rutin baik jadwal latihan maupun jadwal untuk perawatan fasilitas yang biasanya dilaukan Bersama-sama pelatih dan atlet secara mandiri, pengadaan peralatan, dan rekrutmen pelatih tambahan jika diperlukan."

Tabel 2. Hasil wawancara pada aspek pelaksanaan (*actuating*)

PELAKSANAAN	HASIL WAWANCARA
Sumber: Pelatih	Pertanyaan: Bagaimana metode latihan yang diterapkan? Jawaban: "Latihan disini mencakup latihan teknik dasar wushu, latihan fisik, <i>sparring</i>, serta latihan aspek mental. Dalam pelaksanaan program latihan kami menggunakan pendekatan berbasis periodisasi latihan dalam 1 tahun."
Sumber: Pelatih	Pertanyaan : Bagaimana komunikasi antara pelatih dan atlet dalam proses latihan? Jawaban: "Kami melakukan evaluasi harian dan briefing sebelum latihan untuk memastikan pemahaman yang jelas tentang tujuan latihan."
Sumber: Pengelola sasana	Pertanyaan: Apa tantangan utama dalam pelaksanaan program latihan? Jawaban : "Tantangan terbesar dalam pelaksanaan program kepelatihan ini adalah motivasi atlet yang cenderung fluktuatif , kadang-kadang semangat tinggi, kadang-kadang semangatnya turun, serta keterbatasan fasilitas latihan yang tersedia relative terbatas hal ini

	karena dalam pemenuhan sarana masih mengandalkan swadaya dari pengelola sasana sendiri."
--	--

Tabel 3 Hasil wawancara pada aspek pengawasan (controlling)

EVALUASI	HASIL WAWANCARA
Sumber: Pelatih	Pertanyaan : Bagaimana evaluasi kemajuan atlet dilakukan? Jawaban : "Evaluasi perkembangan latihan natlet kami lakukan setiap bulan menggunakan parameter kondisi fisik dan teknik, serta performa kompetisi dilakukan setiap 3 bulan sekali melalui try out/ try in."
Sumber : Pelatih	Pertanyaan : Apa indikator keberhasilan program latihan? Jawaban : "Keberhasilan atau kemajuan atlet diukur dari peningkatan teknik melalui kegiatan try out, hasil kompetisi didapatkan dari mengikuti kejuaraan, serta kesiapan mental atlet dilihat dari kedewasaan atlet."
Sumber : Pengelola sasana	Pertanyaan : Apa tindak lanjut setelah evaluasi dilakukan? Jawaban : "Jika terdapat temuan /kekurangan setelah evaluasi dilakukan, maka program latihan akan disesuaikan dengan kebutuhan berdasarkan temuan tersebut. Kami juga memberikan feedback langsung kepada atlet terhadap masukan dan kebutuhan yang diperlukan."

Manajemen kepelatihan di Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran meliputi perencanaan program latihan, pelaksanaan latihan, evaluasi, dan pengembangan atlet. Pelatih merancang program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing atlet. Program latihan mencakup latihan teknik dasar, latihan fisik, dan latihan mental. Pelaksanaan latihan dilakukan secara rutin dengan evaluasi berkala untuk mengukur perkembangan atlet.

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pengelola sasana dan pelatih, bahwa manajemen kepelatihan sasana Wushu Satria Pandanaran Semarang memiliki struktur yang cukup sistematis dalam aspek perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Analisis mendalam berdasarkan temuan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Hasil wawancara, didapatkan bahwa perencanaan program latihan yang dibuat dan disusun berdasarkan dengan berbasis pada kalender kompetisi induk cabang olahraga wushu Kabupaten Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian Bomp & Buzzichelli, (2019) tentang periodization training, di mana program latihan disusun meliputi tahap persiapan, tahap kompetisi, dan tahap transisi. Selain itu, pendekatan

berbasis evaluasi fisik dan teknik juga sejalan dengan penelitian Smith et al., (2021) yang menekankan pentingnya individualisasi program latihan dalam olahraga bela diri.

Namun, perencanaan sumber daya masih menjadi tantangan, terutama dalam hal fasilitas dan peralatan. Dibandingkan dengan penelitian Damayanti, (2019) yang meneliti program pembinaan Satlak Prima Karate dan penelitian Haryanto et al., (2024) terkait manajemen kepelatihan di klub Taekwondo, perbedaan mencolok adalah bahwa Satlat Prima dan klub Taekwondo dalam studi tersebut memiliki sistem sponsor untuk mendukung ketersediaan fasilitas dan peralatan, sementara Sasana Wushu Satria Pandanaran masih bergantung pada dana mandiri dan donasi.

Pelaksanaan program latihan dari sisi manajemen dapat dilihat dari pelaksanaan metode latihan yang digunakan di Sasana Wushu Satria Pandanaran mencakup aspek teknik, fisik, dan mental dengan pendekatan berbasis periodisasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian González-Ravé et al., (2022) dan Afonso et al., (2020) yang menunjukkan bahwa latihan berbasis periodisasi lebih efektif dalam meningkatkan performa atlet bela diri dibandingkan pendekatan non-struktural.

Namun, tantangan utama dalam pelaksanaan program adalah motivasi atlet yang fluktuatif dan keterbatasan fasilitas. Menurut penelitian Yin et al., (2024) tentang memori dalam psikologi olahraga, dijelaskan bahwa motivasi atlet dapat dipertahankan melalui strategi pemberian penghargaan, dengan penghargaan dapat memfasilitasi memori jangka pendek sedangkan hukuman mendorong pembelajaran dini bagi atlet. Hal ini dapat menjadi rekomendasi bagi Sasana Wushu Satria Pandanaran untuk mengembangkan sistem motivasi yang lebih terstruktur.

Evaluasi di klub ini dilakukan secara berkala menggunakan parameter fisik, teknik, dan performa kompetisi. Indikator keberhasilan yang digunakan adalah peningkatan keterampilan atlet dan hasil pertandingan. Pendekatan evaluasi ini serupa dengan penelitian García et al. (2021) yang menemukan bahwa evaluasi berkala yang berbasis data objektif lebih efektif dalam meningkatkan kinerja atlet.

Namun, dalam penelitian Santika et al., (2021) tentang evaluasi analisis gerak terhadap hasil pertandingan Judo pada Pekan Olahraga Nasional XX Tahun 2021, ditemukan bahwa penggunaan teknologi video analisis dapat meningkatkan akurasi evaluasi dan Analisis time-motion ini dapat dijadikan pertimbangan oleh pelatih untuk menganalisis pertandingan dan dijadikan acuan untuk program latihan agar atlet dapat menjadi lebih baik dalam teknik dan taktik pada saat pertandingan (Santika et al., 2021). Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran belum memanfaatkan teknologi ini secara optimal, sehingga ada peluang untuk meningkatkan metode evaluasi melalui penggunaan rekaman video untuk analisis teknik atlet.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Manajemen kepelatihan di Klub Wushu Sasana Satria Pandanaran Kabupaten Semarang sudah berjalan dengan baik, namun masih terdapat tantangan untuk perbaikan yakni; perencanaan pendanaan dengan melibatkan sponsor, pelaksanaan dengan meningkatkan motivasi atlet melalui penghargaan, evaluasi melalui penggunaan video analisis. Sasana Wushu Satria Pandanaran memiliki potensi untuk ditingkatkan melalui perbaikan sistem perencanaan latihan, penerapan metode kepelatihan yang lebih terstruktur, serta optimalisasi evaluasi performa atlet. Ketersediaan fasilitas yang lebih memadai menjadi aspek penting dalam meningkatkan efektivitas pembinaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, J., Clemente, F. M., Ribeiro, J., Ferreira, M., & Fernandes, R. J. (2020). Towards a de facto Nonlinear Periodization: Extending Nonlinearity from Programming to Periodizing. *Sports (Basel)*, 8(8), 110. <https://doi.org/10.3390/sports8080110>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171.
- Aristiyanto, A., Pontang, G. S., Sukarno, S., & Ardiansyah, I. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Masa Tubuh Dan Kebugaran Jasmani Atlet Hockey Kabupaten Semarang. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 13–21. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51757>
- Bao, L., Soh, K. G., Nasiruddin, N. J. M., Xie, H., & Zhang, J. (2025). Exploring the Wushu teaching on metacognitive learning skills: a literature review. *Current Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-025-07390-1>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization Theory an Metodology of Training* (Sixth). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Damayanti, E. S. (2019). EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN CABANG OLAHRAGA KARATE SATLAK PRIMA TAHUN 2011-2017. *Penjaskesrek Journal*, 6(1).
- Fleck, S., & Kraemer, W. (2017). *Fundamentos do treinamento de força muscular*. Artmed Editora.
- González-Ravé, J. M., González-Mohino, F., Rodrigo-Carranza, V., & Pyne, D. B. (2022). Reverse Periodization for Improving Sports Performance: A Systematic Review. *Sports Med Open*, 8(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00445-8>
- Haryanto, A. I., Suardika, I. K., Nurkhoirah, N., & Nani, A. (2024). Mengungkap Penerapan Fungsi Manajemen Olahraga Klub Taekwondo "The Kick Fighter." *Journal of SPORT (Sport Physical Education Organization Recreation and Training)*, 8(1), 31–43.
- Herdinata, G. R., Pontang, G. S., Aristiyanto, & Salsabila, F. (2021). Monitoring dan Evaluasi (MONEV) Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) Satuan Keamanan (SATPAM) dan Driver Universitas Ngudi Waluyo. *Diseminasi Fakultas Kesehatan*, 1(1), 14–22.
- Herlinda, S., Hidayat, S., & Djumena, I. (2017). Manajemen Pelatihan Hantaran dalam Meningkatkan Kecakapan Hidup Warga Belajar di Lembaga Kursus dan Pelatihan. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/pls.v1i1.14758>
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2019). Analisis kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju "Kediri Emas" di Porprov 2019. *Jurnal SPORTIF*,

5(2), 342–353.

Meriza, L. (2018). Pengawasan (Controlling) Dalam Institusi Pendidikan. *At-Ta'dib*, 10(1), 37–46.

Nana, D., & Elin, H. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 5(1), 288.

Nasyir, A. I. M. (2019). Analisis Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat Pengprov Ipsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Analisis Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat Pengprov Ipsi Sulawesi Selatan*, 1–20.

Saleh, S. (2017). Penerbit Pustaka Ramadhan, Bandung. *Analisis Data Kualitatif*, 1, 180.

Santika, S., Kardjono, Pitrian, P., & Purnamasari, I. (2021). Hubungan Antara Analisis Time-Motion Terhadap Hasil Pertandingan Judo Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Tahun 2021. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(1), 1–8.

Smith, D., Wright, D., Holmes, P., & Colyer, E. (2021). The teaching of PETTTLEP imagery on undergraduate and postgraduate sport psychology-related courses. Report as part of a REF impact case study titled. The PETTTLEP model for motor imagery. *International Application in Sport Psychology Training and Practice*, 1–12.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

Wang, S., Chen, Y., Liang, D., & Zhang, L. (2023). Development of Wushu culture industry using internet of things technology: A case study of Anhui Province, China. *Heliyon*, 9(11).

Yin, C., Wang, Y., Li, B., & Gao, T. (2024). The effects of reward and punishment on the performance of ping-pong ball bouncing. *Front Behav Neurosci*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1433649>

Yuwono, Y., Setiawan, A. P., Sn, S., Sn, M., Studi, P., Interior, D., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2014). *2054-3869-1-Sm*. 2(2), 81–86.