

Pengaruh Pelatihan, Motivasi, Disiplin terhadap Kemampuan Atlet Layar di Provinsi Sulawesi Selatan

Meta Kurnianingtyas¹⁾ ; Harlindah Harniati Arfan²⁾ ; Basri Rakhman³⁾

^{1,2,3)}Magister Manajemen, ITB Nobel Indonesia Makassar

*metha_zealous@yahoo.co.id**

ABSTRAK

Pelatihan menjadi faktor penting dalam mencapai keberhasilan terutama bagi atlet yang menginginkan pelatihan profesional, namun tidak hanya itu faktor motivasi dan disiplin membentuk perilaku atlet memiliki peran tersendiri dalam memaksimalkan apa yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pelatihan, motivasi dan disiplin terhadap kemampuan atlet baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitis dengan pendekatan kuantitatif, yang dilaksanakan di Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Populasi penelitian adalah atlet Porlasi sebanyak 35 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling*, sehingga sampel penelitian ini adalah 35 atlet. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial pelatihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan, namun berbeda dengan motivasi dan disiplin yang berpengaruh tidak signifikan terhadap kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Secara simultan, pelatihan, motivasi dan disiplin berkontribusi signifikan terhadap kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Oleh karena itu, pelatihan secara variabel yang sangat baik dan diharapkan meningkatkan kemampuan atlet menjadi lebih baik.

Kata kunci: *Pelatihan, Motivasi, Disiplin, Kemampuan Atlet.*

ABSTRACT

Training is an important factor in achieving success, especially for athletes who want professional training, but not only that motivation and discipline factors shape athlete behavior which has its own role in maximizing what is desired. This study aims to determine the effect of training, motivation and discipline on the ability of athlete either partially or simultaneously. This study is a descriptive-analytical with a quantitative approach, it was carried out at Mako Lantamal VI Makassar, South Sulawesi Province. The population was 35 Porlasi athletes. Sampling was carried out using total sampling technique, so the sample was 35 athletes. Data analysis used is multiple linear regression. The results showed that partially training had a positive and significant effect on the ability of athlete in Mako Lantamal VI Makassar, South Sulawesi Province, but differed from motivation and discipline which had no significant effect on the abilities of athlete in Mako Lantamal VI in Makassar, South Sulawesi Province. Simultaneously, training, motivation and discipline contributed significantly to the abilities of athlete in Mako Lantamal VI in Makassar, South Sulawesi Province. Therefore, variable training is very good and is expected to improve the athlete ability to be better.

Keywords: *Training, Motivation, Discipline, Ability of Athlete.*

1. Pendahuluan

Pada hakekatnya olahraga dan rekreasi merupakan salah satu kebutuhan manusia untuk kesehatan jasmani dan rohani yang sangat penting demi mendukung kegiatan sehari-hari. Manusia melakukan kegiatan olahraga karena sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh yang dilakukan pada waktu luang. Kebutuhan menurut sifatnya dibagi menjadi dua yaitu kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani. Kebutuhan jasmani adalah kebutuhan yang diperlukan untuk pemenuhan

fisik/jasmani yang sifatnya kebendaan. Sedangkan kebutuhan rohani adalah kebutuhan yang diperlukan untuk pemenuhan jiwa atau rohani (Gunadi, 2018).

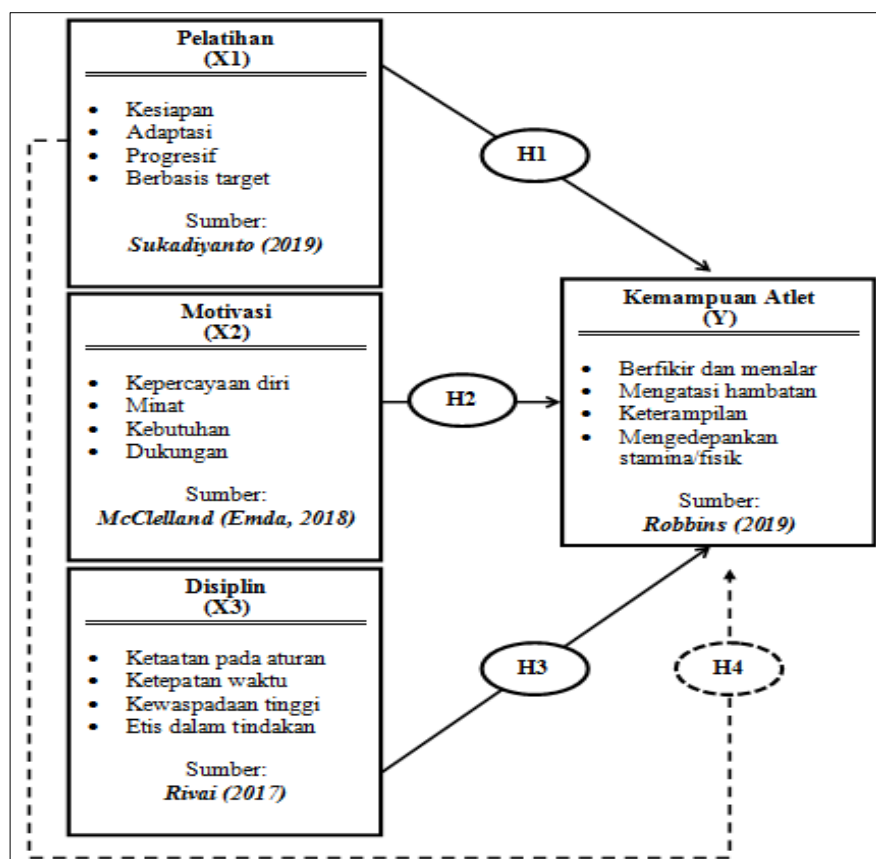
Seiring dengan banyak perkembangan dan kemajuan dalam bidang keolahragaan, maka banyak pula tuntutan dalam mengoptimalkan tingkat kemampuan atlet dalam mencapai prestasi dibidangnya. Peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisiknya menjadi prima untuk menunjang aktifitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima (Lengkana, dkk, 2017).

Pentingnya pelatihan dalam aktivitas olahraga adalah menuntun pada kemampuan untuk melakukan dan mencapai keberhasilan. Menurut Dikdik Zafar (2018) yang harus dipersiapkan dengan baik oleh setiap pelatih adalah perencanaan program latihan yang memadai untuk setiap aspek-aspek latihan dan termasuk komponen latihan fisik. Selain itu, kemampuan seorang atlet dipengaruhi oleh motivasi. Aspek motivasi merupakan aspek yang paling banyak disorot dalam program pembinaan olahraga. Atlet olahraga membutuhkan motivasi untuk memaksimalkan pencapaian prestasinya. Atlet dengan motivasi berprestasi cenderung memilih aktivitas yang menantang. Adanya motivasi yang tinggi, atlet akan menjalankan program latihan yang diberikan dengan sungguh-sungguh. Juga, faktor lain yang tidak kalah penting dalam meningkatkan kemampuan atlet adalah disiplin. Tak dapat dipungkiri bahwa semakin baik kedisiplinan maka semakin efektif dan efisien pencapaian tujuan.

Cabang olahraga layar merupakan jenis olahraga yang menggunakan layar dan kekuatan angin untuk menggerakkan perahunya. Provinsi Sulawesi Selatan sebagai salah satu provinsi yang menggalakkan cabang olahraga layar sebagai olahraga yang sering diperlombakan secara nasional, dan terbukti bahwa Cabor Layar menjadi andalan dari Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Sulawesi Selatan meraih medali emas. Diketahui peningkatan kemampuan di cabang olahraga layar masih kurang terencana dan tidak sistematis, dikarenakan banyaknya beberapa faktor seperti perlombaan yang hanya sedikit di Indonesia, pelatihan dianggap kurang maksimal dan terencana karena membutuhkan porsi waktu yang lebih banyak, motivasi dan disiplin yang rendah, dan juga karena olahraga atlet layar ini membutuhkan ruang terbuka dalam kegiatan pelatihan sehingga peran motivasi dan disiplin harus dikedepankan.

Beberapa bulan sebelum penulisan penelitian ini, peneliti telah melakukan survei terhadap Persatuan Olahraga Layar Indonesia (PORLASI) Provinsi Sulawesi Selatan yang berpusat di Kota Makassar, hasil pra survei ini melibatkan 10 atlet yang telah tergabung dalam keanggotaan Porlasi Provinsi Sulawesi Selatan, dan mereka mengakui bahwa mereka menunjukkan kegemarannya dengan olahraga layar ini dan terlebih karena mereka yang sudah berkompetisi sebelumnya namun kesulitan mencapai prestasi yang terbaik dalam cabang olahraga ini karena faktor kepelatihan yang kurang optimal dilakukan. Selain itu, penilaian diantara sesama atlet mengatakan bahwa rendahnya motivasi atlet karena kompetisi yang berlangsung sangat lama dan tidak selalu dipertandingkan sehingga atlet menjadi malas dan sulit membangkitkan spirit mereka kembali, sementara yang lain juga mengatakan bahwa faktor disiplin yang masih menjadi tantangan karena porsi waktu yang besar dan tingkat kepatuhan atlet rendah.

Berdasarkan pada kajian empiris dan permasalahan yang ada, serta adanya research gap atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, sehingga mengangkat judul “Pengaruh Pelatihan, Motivasi, Disiplin terhadap Kemampuan Atlet Layar di Provinsi Sulawesi Selatan.”



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- H1. Diduga pelatihan secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet layar di Provinsi Sulawesi Selatan.
- H2. Diduga motivasi secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet layar di Provinsi Sulawesi Selatan.
- H3. Diduga disiplin secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet layar di Provinsi Sulawesi Selatan.
- H4. Diduga pelatihan, motivasi dan disiplin berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet layar di Provinsi Sulawesi Selatan

2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan di Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan, dan penelitian berlangsung selama 1 (satu) bulan yakni Juni 2022. Target populasi dalam penelitian ini adalah atlet anggota Porlasi Provinsi Sulawesi Selatan sebanyak 35 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling. Dengan demikian, sampel penelitian ini adalah 35 atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linear Berganda.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Perhitungan statistik dalam analisis regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan program SPSS ver. 25 for Windows. Hasil pengolahan data dengan menggunakan program SPSS ditunjukkan pada Tabel berikut ini:

Tabel 1. Regresi Linier Berganda

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	5.332	2.047		2.605	.014		
	Pelatihan_X1	.311	.131	.389	2.373	.024	.563	1.776
	Motivasi_X2	.211	.137	.259	1.541	.134	.536	1.864
	Disiplin_X3	.169	.148	.196	1.137	.264	.510	1.962
a. Dependent Variable: Kemampuan Atlet Y								

Sumber: Data Primer di olah, 2022.

Hasil persamaan regresi linear berganda ini : $\hat{Y} = 5.332 + 0.311X_1 + 0.211X_2 + 0.169X_3 + e$ yang memiliki arti

- Nilai konstanta $a = 5.332$ artinya jika variabel Pelatihan, Motivasi dan Disiplin tidak diteliti atau dimasukkan maka kemampuan atlet masih meningkat sebesar 5.332.
- Nilai koefisien $b_1 = 0.311$ artinya jika variabel Pelatihan meningkat 1 poin, maka Kemampuan Atlet akan meningkat sebesar 0.311 poin dengan asumsi variabel independent yang lain adalah konstan.
- Nilai koefisien $b_2 = 0.211$ artinya jika variabel Motivasi meningkat 1 poin maka Kemampuan Atlet akan meningkat sebesar 0.211 poin dengan asumsi variabel independent yang lain adalah konstan.
- Nilai koefisien $b_3 = 0.169$ artinya jika variabel Disiplin meningkat 1 poin maka Kemampuan Atlet akan meningkat sebesar 0.169 poin dengan asumsi variabel independent yang lain adalah konstan.

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis secara parsial yang hasilnya dapat diuraikan sebagai berikut:

- Variabel Pelatihan (X_1) memiliki nilai perbandingan t hitung dan t tabel $2.373 > 2.036$, begitupun nilai probabilitasnya didapatkan nilai $0.024 (< 0.05)$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel Pelatihan (X_1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kemampuan Atlet (Y).
- Variabel Motivasi (X_2) memiliki nilai perbandingan t hitung dan t tabel $1.541 < 2.036$, begitupun nilai probabilitasnya didapatkan nilai $0.134 (> 0.05)$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel Pelatihan (X_2) berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap Kemampuan Atlet (Y).

- c. Variabel Disiplin (X3) memiliki nilai perbandingan t hitung dan t tabel $1.137 < 2.036$, begitupun nilai probabilitasnya didapatkan nilai $0.264 (> 0.05)$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel Disiplin (X3) berpengaruh positif namun tidak signifikan terhadap Kemampuan Atlet (Y)

Uji F (Pengujian Hipotesis Secara Simultan), dimana uji ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel independen secara bersama-sama dengan variabel dependen.. Ketentuan yang diberlakukan adalah apabila nilai prob. F hitung (ouput hasil ditunjukkan pada kolom sig.) lebih kecil dari tingkat kesalahan/error (alpha) 0,05 (yang telah ditentukan) maka H_0 ditolak atau dapat dikatakan bahwa model regresi yang diestimasi layak, sedangkan apabila nilai prob. F hitung lebih besar dari tingkat kesalahan 0,05 maka dapat dikatakan H_0 diterima jika nilai f hitung $\leq$ f tabel dan signifikasi $> 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	36.942	3	12.314	11.709	.000 ^b
	Residual	32.601	31	1.052		
	Total	69.543	34			
a. Dependent Variable: Kemampuan Atlet Y						
b. Predictors: (Constant). Disiplin X3. Pelatihan X1. Motivasi X2						

Sumber: Data Primer di olah, 2022

Tabel output SPSS di atas menunjukkan nilai Sig. $0.000 < 0.05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bersama bahwa variabel Pelatihan (X1), Motivasi (X2) dan Disiplin (X3) berpengaruh secara signifikan pada Kemampuan Atlet (Y).

Tabel 3. Uji Determinasi (R^2)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.729 ^a	.531	.486	1.025
a. Predictors: (Constant), Disiplin_X3, Pelatihan_X1, Motivasi_X2				
b. Dependent Variable: Kemampuan Atlet_Y				

Sumber: Data Primer di olah, 2022

Jika dilihat dari nilai R-Square yang besarnya 0,531 menunjukkan bahwa proporsi pengaruh variabel Pelatihan, Motivasi dan Disiplin terhadap variabel Kemampuan Atlet sebesar 53,1%. Artinya, Pelatihan, Motivasi dan Disiplin memiliki proporsi pengaruh terhadap Kemampuan Atlet sebesar 53,1% sedangkan sisanya, yaitu 46,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dilakukan dalam penelitian atau dimasukkan dalam model regresi linier ini. Pengaruh yang ditimbulkan Pelatihan, Motivasi dan Disiplin terhadap Kemampuan Atlet sebesar 53.1% termasuk besar.

Pembahasan

Pengaruh Pelatihan terhadap Kemampuan Atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet dengan nilai critical ratio (t-hitung) 2,373 lebih besar dari t-tabel 2,036 untuk tingkat kepercayaan 0,05 serta p-value $0,024 < 0,05$ yang menunjukkan taraf signifikan 5%. Hal ini berarti bahwa pelatihan memberikan kontribusi terhadap tinggi rendahnya kemampuan atlet pada Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Semakin baik aktivitas pelatihan yang dilaksanakan maka semakin akan semakin baik dampaknya terhadap peningkatan kemampuan atlet. Responden menganggap bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan atlet secara maksimal maka perlu didukung oleh pelatihan. Para atlet berkeyakinan bahwa ketika ada target yang ditetapkan maka mengarahkan mereka pada suatu tujuan dan melahirkan kesungguhan untuk mencapainya. Peran serta pelatih dalam hal ini juga sangat diharapkan untuk mengarahkan dan membentuk pelatihan yang profesional. Sebagaimana diungkapkan Sukadiyanto (2019) bahwa pelatihan sebagai proses terencana untuk memodifikasi sikap, pengetahuan atau perilaku keterampilan melalui pengalaman belajar untuk mencapai kinerja yang efektif dalam suatu kegiatan atau berbagai kegiatan.

Kemampuan atlet sangat penting dimana pelatihan sebagai langkah utama dalam mencapai tingkat kemampuan yang diharapkan dan tentunya dengan prinsip-prinsip yang sejalan dengan tujuan dari kegiatan keolahragaan. Pelatihan memberikan kesan mendasar dalam sebuah organisasi dengan memberikan target-target, dan pelatihan begitupun menentukan kemampuan atlet. Hal ini didukung Sumerta, dkk (2021) dalam penelitiannya tentang Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola, yang menunjukkan bahwa pelatihan sebagai aktivitas paling dasar dalam meningkatkan kemampuan para atlet.

Pengaruh Motivasi terhadap Kemampuan Atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kemampuan atlet dengan nilai critical ratio (t-hitung) 1,541 lebih kecil dari t-tabel 2,036 untuk tingkat kepercayaan 0,05 serta p-value $0,134 > 0,05$. Hal ini berarti bahwa motivasi memberikan kontribusi positif namun tidak signifikan terhadap tinggi rendahnya kemampuan atlet pada Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Semakin baik motivasi atlet maka akan memperbaiki kemampuan mereka. Motivasi memberikan semangat tinggi dengan minat mereka terhadap sebuah cabang olahraga, dan minat mereka telah mengarah pada peningkatan kemampuan mereka dalam berolahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa minat atlet terhadap olahraga layar cukup baik dan progresif, dengan tingginya minat mereka berprestasi. Ini sejalan dengan pendapat Mylsidayu (2019) menyatakan bahwa motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Tercapainya tujuan untuk memuaskan atau memenuhi kebutuhan dalam dirinya yang dianggap perlu. Motivasi berprestasi dipandang sebagai motivasi sosial untuk mencapai suatu nilai dalam perbuatan seseorang berdasarkan standar/kriteria yang paling baik.

Pengaruh Disiplin terhadap Kemampuan Atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa disiplin berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kemampuan atlet dengan nilai critical ratio (t-hitung) 1,137 lebih kecil dari t-tabel 2,036 untuk tingkat kepercayaan 0,05 serta p-value $0,264 > 0,05$. Hal ini berarti bahwa disiplin memberikan kontribusi positif namun tidak signifikan terhadap tinggi rendahnya kemampuan atlet pada Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Semakin baik disiplin atlet maka akan memperbaiki kemampuan. Ketepatan waktu merupakan sebuah bentuk perilaku yang menilai waktu sebagai bagian penting dalam menyelesaikan suatu pekerjaan atau aktivitas, dan bagi responden penelitian ini melihatnya sebagai hal yang wajib dimiliki oleh atlet dalam berbagai kondisi, ketepatan waktu menggambarkan kedisiplinan yang sungguh-sungguh dan menunjukkan sikap profesional dilingkungan organisasi dimana mereka berada. Tidak hanya itu, responden menganggap bahwa setiap organisasi memiliki aturan dan norma, dan disiplin waktu sebagai ukuran fundamental yang menggambarkan kesadaran diri dalam organisasi. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hasibuan (2018) bahwa kedisiplinan adalah kesadaran dan kesediaan seseorang mentaati semua peraturan dan norma-norma sosial yang berlaku.

Pengaruh Pelatihan, Motivasi dan Disiplin terhadap Kemampuan Atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan, motivasi dan disiplin berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet secara simultan dengan hasil analisis nilai Anova didapatkan nilai Sig. $0.000 < 0.05$. Hal ini berarti bahwa pelatihan, motivasi dan disiplin memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap tinggi rendahnya kemampuan atlet pada Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat keterhubungan yang jelas dari ketiga variabel independen dalam meningkatkan kemampuan atlet, dan sejalan dengan hasil penelitian ini maka kemampuan atlet akan dapat diraih apabila atlet memiliki pelatihan, motivasi dan disiplin yang baik. Selanjutnya, hasil analisis kontribusi variabel independen terhadap dependennya (nilai determinasi) menunjukkan nilai yang tinggi yakni 53.1%, artinya kontribusi pelatihan, motivasi dan disiplin dalam membentuk kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan cukup baik. Oleh karena itu, dibutuhkan intensitas pelatihan yang bisa menjamin terlaksananya pelatihan yang mendukung kemampuan para atlet, begitupun motivasi terhadap atlet penting untuk memaksimalkan capaian-capaian yang ingin diraih sesuai dengan tuntutan organisasi, dan disiplin dengan memprioritaskan kesediaan atlet dalam penggunaan waktu secara tepat. Dapat disimpulkan bahwa secara simultan penelitian menunjukkan hasil yang tinggi dalam mengoptimalkan tingkat kemampuan atlet di Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa Pelatihan secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan, semakin baik pelatihan maka dapat mendorong peningkatan kemampuan atlet. Motivasi secara parsial berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan, semakin baik motivasi maka akan mendorong peningkatan kemampuan atlet namun tidak signifikan. Disiplin secara parsial berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan, semakin baik disiplin maka akan mendorong peningkatan kemampuan atlet namun tidak signifikan. Pelatihan, motivasi dan disiplin secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan, semakin baik pelatihan, motivasi dan disiplin secara bersama-sama akan mendorong peningkatan kemampuan atlet.

Berdasarkan pada kesimpulan dan implikasi penelitian, maka beberapa hal yang perlu disarankan pada penelitian adalah: *pertama*, Pelatihan, agar pola adaptasi atlet lebih ditingkatkan untuk berbagai aktivitas pelatihan dengan membangun kepercayaan diri dalam berlatih dan tidak selalu bergantung dan menunggu perintah pelatih, bahwa tujuan dari pelatihan adalah mengefektifkan waktu dan sumberdaya dalam hasil yang diinginkan. Begitupun meningkatkan progresivitas dengan selalu berpikir positif dan optimis mencapai kualitas terbaik dalam kompetisi. *Kedua*, Motivasi, agar pemerintah memberikan perhatian yang lebih tinggi terhadap para atlet melalui dukungan dan karena besarnya harapan atlet untuk menjaga nilai-nilai sportivitas mereka unsut siap berkompetisi sehingga dukungan moril dan materil sangat diperlukan dalam memotivasi mereka. Mendorong kepercayaan diri atlet agar lebih baik dan yakin dengan apa yang dilakukannya dan mengapresiasi tindakan yang diambil sesuai kemampuannya. *Ketiga*, Disiplin, diharapkan atlet lebih meningkatkan kewaspadaan dalam mengambil tindakan dengan selalu memperhatikan aturan dan prosedural yang ada, dan sebagai bagian penting dalam membangun disiplin sehingga dengan waspada dan berhati-hati akan lebih memperkuat perilaku disiplin terutama dalam mengambil tindakan. Begitupun meningkatkan perilaku etis karena menjadi bagian dari kemenangan dalam kompetisi ketika perilaku dan tindakan bisa sejalan. *Keempat*, kemampuan atlet Mako Lantamal VI Makassar Provinsi Sulawesi Selatan bergantung pada peran atlet dalam memperbaiki kemampuan, dan pelatihan sebagai variabel penting yang dianggap bisa memaksimalkan potensi atlet meraih apa yang diinginkannya khususnya peningkatan kemampuan mereka. Pelatihan dengan orientasi pada target lebih mendominasi peran pelatihan dengan membentuk komitmen yang tinggi untuk meraih apa yang diinginkannya. Sehingga dalam penelitian ini menekankan aspek pelatihan dalam mengoptimalkan kemampuan atlet adalah cara terbaik.

Referensi

- Dikdik Zafar. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI. Bandung.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gunadi, D. (2018). *Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter*. Jurnal Ilmiah Spirit, 18(3).
- Hamzah B. Uno, M. (2017). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi. Aksara.
- Hasibuan, Malayu. (2018). *Manajemen Sumberdaya Manusia*. Jakarta: Penerbit. Bumi Aksara.
- Jaelani, R. (2022). Pelatihan, Pemberdayaan Wasit dan Dampaknya Terhadap Prestasi Atlet. Jurnal Keolahragaan, 8(1), pp.1-10.
- Kreitner, Robert dan Angelo Kinicki. (2018). *Perilaku Organisasi*. Edisi 9. Buku 1. Jakarta: Salemba Empat.
- Langga, Z.A & Supriyadi. (2018). *Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler*.
- Lengkana, dkk. (2017). *Kebijakan Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan*. Jurnal Olahraga, 3(1), 1-12.
- Mylsidayu, A dan Kurniawan, F. (2019). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Ed. Bandung: penerbit Alfabeta.
- Nugroho. (2021). *Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket*. Sport Science And Education Journal, 2(1).
- Prijodarminto, Soegeng. (2017). *Disiplin Menuju Sukses*. Jakarta: Pradaya paramita
- Satiadarma. (2017). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka. Sinar Harapan
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Sukadiyanto. (2019). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumerta, dkk. (2021). *Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(1), pp.230-238.
- Surbakti, dkk. (2022). *Tingkat Kedisiplinan Atlet Cabang Olahraga Bela Diri Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. JURNAL PENJAKORA, 9(1).
- Yani, A., (2017). Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Disiplin Diri Dengan Prestasi Renang 50 Meter Gaya Bebas. Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga, 1(1), pp.62-68.

