

Eksplorasi Program Latihan, Faktor Pendukung, Dan Tantangan Atlet Dayung Indonesia Dalam Mencapai Level Internasional

Natal Kristiani Sirait¹, Nailah Ramadhani², Robinson Sirait³, Ramadhan Octa Adriansyah⁴, M. Dandi Prasetya⁵, Bima Age Septian⁶, Ely Yuliawan⁷, Mohd. Adrizal⁸

^{1,2,3,4,5,6,8} Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

⁷ Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Indonesia

e-mail: [¹natalsirait9@gmail.com](mailto:natalsirait9@gmail.com), [²nailahramadhani138@gmail.com](mailto:nailahramadhani138@gmail.com),
[³robinsonsirait12@gmail.com](mailto:robinsonsirait12@gmail.com), [⁴ramadhanocta07@gmail.com](mailto:ramadhanocta07@gmail.com),
[⁵m.dandiprasetya@gmail.com](mailto:m.dandiprasetya@gmail.com), [⁶bimaageseptian16@gmail.com](mailto:bimaageseptian16@gmail.com),
[⁷elyyuliawan.fik@unja.ac.id](mailto:elyyuliawan.fik@unja.ac.id), [⁸mohdarizal50@gmail.com](mailto:mohdarizal50@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi program latihan, faktor pendukung keberhasilan, serta tantangan yang dihadapi atlet dayung Indonesia dalam mencapai level internasional berdasarkan pengalaman atlet asal Provinsi Jambi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman hidup atlet selama menjalani proses pembinaan prestasi. Informan penelitian berjumlah tujuh atlet dayung yang pernah mengikuti kejuaraan internasional dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik dengan bantuan perangkat lunak NVivo. Hasil penelitian menghasilkan empat tema utama, yaitu program latihan terstruktur dan variatif menuju prestasi internasional, faktor pendukung keberhasilan prestasi atlet dayung internasional, peran mental, motivasi, dan nutrisi dalam optimalisasi performa atlet, serta tantangan dan strategi adaptasi atlet menuju level internasional. Temuan menunjukkan bahwa program latihan yang sistematis, disiplin, konsistensi, dukungan pelatih dan keluarga, kualitas pemulihan, serta pola makan yang baik merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi. Selain itu, mental yang kuat dan motivasi yang tinggi berperan dalam menghadapi tekanan latihan maupun kompetisi. Atlet juga menghadapi berbagai tantangan seperti cedera, kelelahan fisik, kejenuhan mental, dan hambatan komunikasi, yang diatasi melalui fokus pada tujuan, dukungan sosial, serta komunikasi yang efektif. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan pembinaan yang holistik dalam mendukung keberhasilan atlet dayung menuju level internasional.

Kata Kunci: Atlet Dayung, Prestasi Internasional, Pembinaan Atlet, Motivasi

Abstract

This study aims to explore training programmes, success factors, and the challenges faced by Indonesian rowers in reaching the international level based on the experiences of athletes from Jambi Province. The research uses a qualitative approach with a phenomenological design to understand the life experiences of athletes during their performance development. The study involved seven rowers who have competed in international championships and were selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and then analysed using thematic analysis with the help of NVivo software. The research resulted in four main themes: structured and varied training programs aimed at international achievement, factors supporting the success of international rowers, the role of mental strength, motivation, and nutrition in optimising athlete performance, and the challenges and adaptation strategies for athletes aiming for the international level. The findings show that systematic training programs, discipline, consistency, support from coaches and family, quality recovery, and a good diet are key factors in achieving success. In addition, strong mental strength and high motivation help in dealing with training and competition pressures. Athletes also face various challenges such as injuries, physical fatigue, mental burnout, and communication barriers, which are overcome through goal focus, social support, and effective communication. This study emphasises the importance of a holistic coaching approach in supporting rowers' success at the international level.

Keywords: Rowers, International Achievement, Athlete Development, Motivation

LATAR BELAKANG

Olahraga dayung merupakan salah satu cabang olahraga unggulan Indonesia yang memiliki kontribusi besar terhadap pencapaian prestasi internasional. Karakteristik olahraga ini menuntut perpaduan kemampuan aerobik, anaerobik, kekuatan otot, keterampilan teknik, serta kesiapan mental yang optimal. Untuk mencapai level internasional, atlet memerlukan program latihan yang terstruktur, terukur, dan berkesinambungan. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek fisiologis dan performa atlet, sedangkan kajian yang mengeksplorasi pengalaman atlet selama menjalani proses pembinaan menuju level internasional masih relatif terbatas. Padahal, pengalaman atlet merupakan sumber informasi yang penting untuk memahami efektivitas program latihan yang diterapkan. Selain itu, olahraga dayung membutuhkan integrasi kemampuan fisik, teknik, dan fisiologis yang dilakukan secara simultan agar atlet mampu mempertahankan performa pada tingkat kompetisi yang tinggi (Hidayatullah & Iyyakrus, 2025; Yuliawan et al., 2025). Keberhasilan atlet elite juga sangat dipengaruhi oleh penerapan periodisasi latihan yang sistematis dan berorientasi pada tujuan jangka panjang (Stone et al., 2021). Di sisi lain, atlet dayung internasional memerlukan distribusi intensitas latihan yang fleksibel agar mampu mencapai puncak performa pada waktu yang tepat

(Zhong, Weldon, et al., 2025; Zhong, Zheng, et al., 2025). Provinsi Jambi merupakan salah satu daerah yang secara konsisten menyumbangkan atlet dayung berprestasi di tingkat nasional dan internasional, tetapi kajian ilmiah yang mendokumentasikan pengalaman atlet menuju level internasional masih sangat terbatas.

Permasalahan lain yang masih ditemukan dalam pembinaan atlet dayung adalah adanya variasi pengalaman latihan, perbedaan strategi adaptasi, serta tantangan yang dihadapi oleh setiap atlet dalam proses mencapai level internasional. Sebagian besar penelitian cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hasil akhir performa, sehingga belum mampu menggambarkan proses internal yang dialami atlet selama menjalani pembinaan jangka panjang. Padahal, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh besarnya volume latihan, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas pemulihan, pengelolaan beban latihan, dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan kompetisi. Integrasi berbagai komponen latihan yang saling berkaitan merupakan faktor utama dalam pengembangan atlet elite (Jayanthi et al., 2022). Selain itu, pengelolaan beban latihan yang tepat berperan penting dalam mencegah kelelahan berlebih dan kondisi overtraining yang dapat menghambat performa atlet (Anwar, 2025). Pemulihan juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari sistem latihan atlet berprestasi karena menentukan keberhasilan adaptasi fisiologis dalam jangka panjang (Manalu et al., 2025). Atlet yang menjalani pembinaan menuju level internasional memerlukan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai tuntutan latihan agar mampu mempertahankan konsistensi performa selama proses pembinaan berlangsung.

Selain aspek fisik, faktor mental, motivasi, dan nutrisi merupakan komponen penting dalam menunjang performa atlet dayung menuju level internasional (Ma'mun et al., 2025; Ramadhan & Hartati, 2025). Atlet dayung menghadapi tuntutan latihan dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu panjang sehingga diperlukan kemampuan mengelola tekanan psikologis secara efektif (Yuliawan et al., 2025). Permasalahan yang sering muncul meliputi kejenuhan, penurunan motivasi, kelelahan mental, hingga kecemasan dalam menghadapi seleksi internasional. Di sisi lain, kebutuhan nutrisi atlet dayung juga relatif tinggi karena besarnya energi yang dikeluarkan selama latihan dan kompetisi. Keseimbangan antara latihan, pemulihan, dan nutrisi menjadi faktor yang tidak dapat dipisahkan dalam pembentukan performa atlet (Kim & Kim, 2020; Winkert et al., 2022). Mental toughness merupakan karakteristik yang membedakan atlet elite dengan atlet pada level lainnya (Alvarez, 2026). Strategi nutrisi yang tepat juga berkontribusi terhadap peningkatan performa, adaptasi latihan, serta percepatan pemulihan tubuh atlet (Amawi et al., 2024; Martín-Rodríguez et al., 2024). Selain itu, motivasi intrinsik dan kemampuan regulasi psikologis berperan penting dalam menjaga konsistensi atlet selama menjalani proses pembinaan jangka panjang (Alkasasbeh & Akroush, 2025). Oleh karena itu, pendekatan multidimensional diperlukan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi pencapaian prestasi internasional.

Penelitian ini memiliki unsur kebaruan (novelty) karena mengeksplorasi secara bersamaan program latihan, faktor pendukung, dan tantangan yang dihadapi atlet dayung Indonesia berdasarkan pengalaman nyata atlet yang telah mencapai level internasional.

Sebagian besar penelitian terdahulu hanya berfokus pada satu aspek, seperti fisiologi, teknik, atau performa kompetisi. Penelitian ini menawarkan perspektif yang lebih komprehensif dengan menempatkan pengalaman subjektif atlet sebagai sumber data utama. Pendekatan tersebut memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika pembinaan olahraga prestasi. Penelitian kualitatif sangat tepat digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman individu dalam memahami suatu fenomena secara mendalam (Lim, 2025). Eksplorasi pengalaman partisipan juga mampu menghasilkan informasi yang kaya, kontekstual, dan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya (Patton, 2015). Selain itu, pengalaman atlet merupakan sumber data yang penting untuk memahami proses pencapaian prestasi olahraga secara menyeluruh (McCall et al., 2023). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur pembinaan olahraga prestasi, khususnya pada cabang olahraga dayung di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena dapat menjadi dasar dalam pengembangan sistem pembinaan atlet dayung yang lebih efektif, adaptif, dan berkelanjutan. Informasi yang diperoleh dari pengalaman atlet dapat dimanfaatkan oleh pelatih, organisasi olahraga, pemerintah daerah, dan lembaga pembinaan prestasi dalam menyusun kebijakan yang lebih tepat sasaran. Penelitian ini juga berpotensi memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pembinaan atlet dayung di daerah yang memiliki potensi besar dalam menghasilkan atlet berprestasi. Sistem pembinaan olahraga yang efektif memerlukan sinergi antara atlet, pelatih, organisasi, dan lingkungan pendukung yang saling terintegrasi (Zhao et al., 2026). Dukungan sosial juga terbukti berkontribusi terhadap keberhasilan atlet elite dalam mempertahankan performa dan motivasi selama proses pembinaan (Yaqin & Faqihuddin, 2025). Selain itu, kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tantangan menjadi salah satu karakteristik penting dalam pengembangan atlet berprestasi (Maksum & Indahwati, 2023). Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi program latihan, faktor pendukung keberhasilan, dan tantangan yang dihadapi atlet dayung Indonesia dalam mencapai level internasional berdasarkan pengalaman atlet yang telah mengikuti ajang internasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis (*phenomenological study*). Pendekatan fenomenologis dipilih karena penelitian berfokus pada eksplorasi pengalaman hidup (*lived experiences*) atlet dayung yang telah mencapai level internasional dalam menjalani program latihan, mengidentifikasi faktor pendukung keberhasilan, serta memahami tantangan yang dihadapi selama proses pembinaan menuju prestasi internasional. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai makna pengalaman yang dirasakan langsung oleh informan selama menjalani proses latihan dan pembinaan olahraga prestasi (Ravn, 2023; Xiang et al., 2023).

Penelitian dilaksanakan dengan melibatkan atlet dayung Indonesia yang telah memiliki pengalaman mengikuti ajang internasional sebagai sumber informasi utama.

Teknik penentuan informan menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria informan meliputi: (1) atlet dayung aktif, (2) pernah mengikuti kejuaraan atau ajang internasional, (3) memiliki pengalaman menjalani program latihan jangka panjang, dan (4) bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian melibatkan 7 orang informan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (in-depth interview) menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Pedoman wawancara disusun berdasarkan empat tema utama penelitian, yaitu program latihan terstruktur dan variatif menuju prestasi internasional, faktor pendukung keberhasilan prestasi atlet dayung internasional, peran mental, motivasi, dan nutrisi dalam optimalisasi performa atlet, serta tantangan dan strategi adaptasi atlet menuju level internasional. Wawancara dilakukan secara individual untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai pengalaman, persepsi, dan strategi yang diterapkan oleh atlet selama menjalani proses pembinaan menuju level internasional. Seluruh hasil wawancara kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memudahkan proses analisis data.

Analisis data penelitian dilakukan menggunakan perangkat lunak NVivo dengan tahapan analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis dimulai dengan mengorganisasi data hasil wawancara, melakukan proses coding terbuka (*open coding*), mengelompokkan kode-kode yang memiliki keterkaitan, membentuk kategori, kemudian mengembangkan tema-tema utama penelitian. Penggunaan NVivo bertujuan untuk meningkatkan sistematika pengelolaan data, mempermudah visualisasi hubungan antar kategori, serta membantu peneliti dalam mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari pengalaman informan (Limna, 2023).

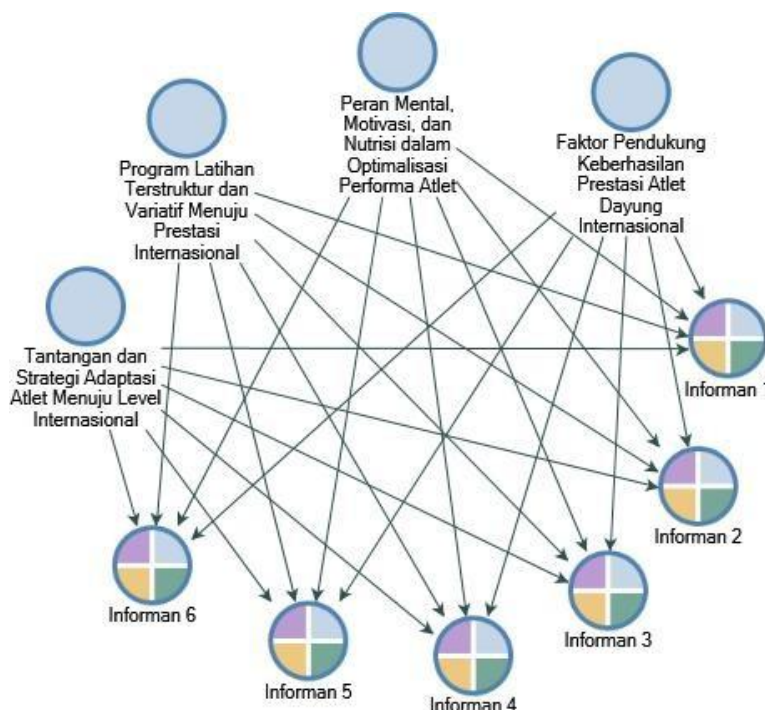
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menggunakan perangkat lunak NVivo menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan pengalaman atlet dayung dalam mencapai level internasional, yaitu (1) program latihan terstruktur dan variatif menuju prestasi internasional, (2) faktor pendukung keberhasilan prestasi atlet dayung internasional, (3) peran mental, motivasi, dan nutrisi dalam optimalisasi performa atlet, serta (4) tantangan dan strategi adaptasi atlet menuju level internasional. Keempat tema tersebut saling berkaitan dan membentuk suatu sistem pembinaan atlet yang komprehensif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pencapaian prestasi internasional tidak hanya ditentukan oleh intensitas latihan, tetapi juga dipengaruhi oleh integrasi berbagai komponen pendukung, seperti kualitas pemulihan, pengelolaan mental, dukungan sosial, komunikasi dengan pelatih, serta kemampuan atlet beradaptasi terhadap berbagai tantangan yang muncul selama proses pembinaan.

Berdasarkan eksplorasi pengalaman informan, keberhasilan atlet menuju level internasional merupakan hasil dari proses jangka panjang yang melibatkan kedisiplinan, konsistensi, dan kemampuan menjaga keseimbangan antara tuntutan fisik dan psikologis. Temuan ini memperlihatkan bahwa pembinaan atlet modern perlu mengadopsi pendekatan

multidimensional dan berpusat pada kebutuhan atlet.



Gambar 1. Triangulasi sumber dengan menggunakan keterkaitan antar kode Berdasarkan Gambar 1 hasil triangulasi sumber menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antarinforman dalam menjelaskan program latihan yang dijalankan menuju level internasional. Seluruh informan menekankan pentingnya program latihan yang terstruktur, bervariasi, dan dilakukan secara berkelanjutan. Bentuk latihan yang paling sering muncul meliputi latihan di air, ergometer, gym, latihan fisik, teknik, daya tahan, kecepatan, serta evaluasi performa secara berkala. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet internasional tidak hanya mengandalkan satu jenis latihan, tetapi mengombinasikan berbagai metode untuk mengoptimalkan performa. Salah satu informan menyatakan, *"Programnya pakai sistem periodisasi. Ada fase dasar buat bangun daya tahan dengan volume tinggi, lalu masuk fase intensif fokus ke kecepatan race"* (Informan 1).

Keterkaitan kode juga ditemukan pada faktor pendukung keberhasilan atlet mencapai level internasional. Mayoritas informan menyebutkan disiplin, konsistensi latihan, teknik yang baik, kualitas pemulihan, dukungan pelatih, keluarga, dan pola hidup sehat sebagai komponen utama. Selain itu, aspek mental dan nutrisi juga muncul sebagai faktor dominan yang mendukung performa atlet. Seorang informan menjelaskan, *"Disiplin, kerja keras, konsisten berlatih, dan dukungan dari pelatih serta keluarga"* (Informan 2). Informan lain juga menegaskan bahwa *"mental, gizi, fisik"* menjadi faktor penting dalam mencapai

prestasi internasional (Informan 3).

Temuan triangulasi selanjutnya menunjukkan adanya kesamaan pengalaman mengenai tantangan yang dihadapi atlet selama menjalani proses pembinaan. Kendala yang paling banyak diungkapkan adalah cedera, kelelahan fisik, kejenuhan mental, penurunan motivasi, tekanan target prestasi, serta hambatan komunikasi dengan pelatih. Namun demikian, para atlet memiliki strategi adaptasi yang hampir serupa, yaitu dengan berfokus pada tujuan, menjaga komunikasi terbuka, memperoleh dukungan sosial, dan menjadikan persaingan sebagai motivasi. Hal tersebut tercermin pada pernyataan informan, *"Kuncinya fokus ke progres diri sendiri, bukan ke orang lain"* (Informan 1), serta *"Saya fokus pada peningkatan kemampuan diri sendiri dan berusaha memberikan hasil terbaik saat seleksi"* (Informan 2).



Gambar 2 Word Cloud Hasil Analisis Data Eksplorasi Alet Dayung

Dapat dilihat dari gambar 1 yang merupakan Visualisasi word cloud menunjukkan beberapa kata yang paling dominan muncul dalam hasil wawancara, antara lain latihan, mental, fisik, motivasi, nutrisi, pelatih, disiplin, konsistensi, pemulihan, cedera, fokus, dan prestasi internasional. Dominasi kata-kata tersebut menggambarkan bahwa atlet memandang pencapaian prestasi internasional sebagai proses yang kompleks dan tidak hanya bertumpu pada latihan fisik semata. Keterkaitan antar kata menunjukkan bahwa keberhasilan atlet terbentuk melalui sinergi antara latihan, kesiapan mental, pola hidup sehat, dan dukungan lingkungan.

Selain itu, word cloud memperlihatkan bahwa kata latihan, mental, dan disiplin memiliki frekuensi kemunculan yang paling tinggi dibandingkan kata lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet memaknai keberhasilan internasional sebagai hasil dari

proses latihan yang panjang dan konsisten, yang harus diimbangi dengan ketahanan mental yang kuat. Dengan demikian, pembinaan atlet dayung menuju level internasional memerlukan pendekatan yang holistik dengan memperhatikan keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, sosial, dan pemulihan.

Hasil penelitian menghasilkan empat tema utama, yaitu (1) program latihan terstruktur dan variatif menuju prestasi internasional, (2) faktor pendukung keberhasilan prestasi atlet dayung internasional, (3) peran mental, motivasi, dan nutrisi dalam optimalisasi performa atlet, serta (4) tantangan dan strategi adaptasi atlet menuju level internasional. Keempat tema tersebut saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan sistem pembinaan atlet yang komprehensif. Berdasarkan hasil wawancara, para informan memandang bahwa pencapaian prestasi internasional bukan hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, tetapi merupakan hasil dari proses pembinaan jangka panjang yang melibatkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet modern memerlukan pendekatan multidimensional yang berorientasi pada kebutuhan atlet secara menyeluruh. Pendapat tersebut sejalan dengan Ramos et al. (2023) yang menjelaskan bahwa keberhasilan atlet elite dipengaruhi oleh interaksi berbagai komponen dalam sistem pembinaan olahraga. Selain itu, Kristiansen et al. (2024) menegaskan bahwa pengalaman atlet merupakan sumber informasi penting untuk memahami proses pencapaian prestasi olahraga secara holistik.

Tema pertama menunjukkan bahwa atlet dayung internasional menjalani program latihan yang terstruktur dan bervariasi untuk meningkatkan performa secara optimal. Bentuk latihan yang dilakukan meliputi latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, teknik dayung, ergometer, latihan di air, gym, serta evaluasi performa secara berkala. Informan 1 menyatakan bahwa *"Programnya pakai sistem periodisasi, mulai dari fase dasar membangun daya tahan, fase intensif fokus ke kecepatan race."* Sementara itu, Informan 7 menjelaskan bahwa program latihan mencakup *"latihan di air, gym, lari, ergometer, interval, dan pemulihan."* Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet elite tidak hanya berfokus pada satu komponen latihan, tetapi mengombinasikan berbagai metode latihan sesuai kebutuhan performa. Hasil penelitian ini sejalan dengan Stone et al. (2021) yang menyatakan bahwa periodisasi latihan merupakan strategi penting untuk mengoptimalkan adaptasi fisik dan mencapai puncak performa. Selanjutnya, Sandbakk et al. (2025) menjelaskan bahwa keberhasilan atlet elite diperoleh melalui integrasi berbagai komponen latihan yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan.

Tema kedua berkaitan dengan faktor pendukung keberhasilan prestasi atlet dayung internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin, konsistensi latihan, kualitas teknik, pemulihan yang baik, dukungan pelatih, dukungan keluarga, serta pola hidup sehat merupakan faktor yang paling sering disebutkan oleh informan. Informan 2 mengungkapkan bahwa *"Disiplin, kerja keras, konsisten berlatih, dan dukungan dari pelatih serta keluarga"* menjadi kunci keberhasilan dalam mencapai prestasi. Selain itu, Informan 5 menambahkan bahwa *"Disiplin latihan, kualitas pelatih, kondisi fisik, fasilitas, dan konsistensi jangka panjang"* merupakan faktor penting yang mendukung performa atlet. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya bergantung pada

kemampuan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sekitar. Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Rees et al. (2016) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap performa dan kesejahteraan atlet. Selain itu, Jiang et al. (2024) menjelaskan bahwa lingkungan pembinaan yang mendukung berperan penting dalam pengembangan atlet menuju level prestasi yang lebih tinggi.

Tema ketiga menegaskan pentingnya peran mental, motivasi, dan nutrisi dalam menunjang performa atlet dayung. Para informan mengakui bahwa mental yang kuat membantu mereka menghadapi tekanan latihan maupun kompetisi, sedangkan motivasi berfungsi sebagai penggerak untuk tetap konsisten menjalani program latihan dalam jangka panjang. Informan 1 menyatakan bahwa *“Ngedayung 2000 meter bukan cuma adu fisik, tapi adu mental. Fokus dan kontrol diri sangat menentukan performa.”* Sementara itu, Informan 3 menjelaskan bahwa *“Motivasi memberikan semangat, tetapi harus dibarengi dengan aksi nyata agar menjadi pencapaian.”* Dari aspek nutrisi, para atlet menilai bahwa pola makan yang tepat berperan dalam menjaga energi, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kesiapan fisik. Temuan ini didukung oleh Sabrina B. et al. (2024) yang menjelaskan bahwa mental toughness merupakan salah satu karakteristik utama atlet elite dalam menghadapi tekanan kompetisi. Selain itu, Bulqini et al. (2022) menyatakan bahwa strategi nutrisi yang tepat berkontribusi terhadap peningkatan performa, adaptasi latihan, dan pemulihan tubuh atlet.

Tema keempat menunjukkan bahwa perjalanan menuju level internasional tidak terlepas dari berbagai tantangan, seperti cedera, kelelahan fisik, kejenuhan mental, penurunan motivasi, tekanan target prestasi, hingga hambatan komunikasi dengan pelatih. Informan 3 menyebutkan bahwa *“Kendalanya rasa bosan, lelah, dan cedera.”* Sementara itu, Informan 5 mengungkapkan adanya tantangan berupa *“cedera, kelelahan fisik, sakit pinggang, dan tekanan menjaga konsistensi.”* Meskipun demikian, para atlet memiliki strategi adaptasi yang relatif serupa, yaitu dengan fokus pada tujuan, menjaga komunikasi terbuka dengan pelatih, memanfaatkan dukungan sosial, serta menjadikan persaingan sebagai motivasi untuk berkembang. Informan 1 menegaskan bahwa *“Kuncinya fokus pada perkembangan diri sendiri dan menjaga kekompakan tim.”* Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi menjadi faktor penting dalam mempertahankan performa jangka panjang. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Saba (2024) yang menyatakan bahwa pemulihan fisik dan psikologis merupakan bagian penting dalam menjaga performa atlet. Selain itu, Rogowska & Tataruch (2024) menjelaskan bahwa regulasi diri, motivasi, dan kemampuan mengelola tekanan merupakan aspek psikologis yang menentukan keberhasilan atlet dalam menghadapi tantangan selama proses pembinaan menuju prestasi internasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pencapaian prestasi atlet dayung pada level internasional dipengaruhi oleh empat aspek utama, yaitu program latihan yang terstruktur dan variatif, faktor pendukung keberhasilan berupa disiplin, konsistensi, dukungan sosial, dan pemulihan, peran mental, motivasi, serta nutrisi yang

optimal, dan kemampuan atlet dalam beradaptasi terhadap berbagai tantangan seperti cedera, kelelahan, kejenuhan, serta tekanan prestasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pembinaan atlet perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang relatif sedikit dan hanya melibatkan atlet dayung dari satu daerah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak atlet dari berbagai provinsi serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pembinaan atlet menuju prestasi internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports Motivation: A Narrative Review Of Psychological Approaches To Enhance Athletic Performance. *Frontiers In Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Alvarez, S. M. (2026). The Mental Game: Psychological Resilience And Performance In Elite Athletes. *European Journal Of Philosophical Research*, 13(1), 1065–1068. <https://www.ejournal17.com/en/article/view/196>
- Amawi, A., Alkasasbeh, W., Jaradat, M., Almasri, A., Alobaidi, S., Hammad, A. A., Bishtawi, T., Fataftah, B., Turk, N., Saoud, H. Al, Jarrar, A., & Ghazzawi, H. (2024). Athletes' Nutritional Demands: A Narrative Review Of Nutritional Requirements. *Frontiers In Nutrition*, 10, 1331854. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1331854>
- Anwar, N. I. A. (2025). Pendekatan Periodisasi Latihan Untuk Atlet Multi-Event Tinjauan Sistematis Dari Literatur. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2668–2677. <https://doi.org/10.55081/juridip.v5i6.4092>
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022). Nutrisi Untuk Peak Performance Bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama Dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 376–385. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6785881>
- Hidayatulah, R., & Iyyakrus. (2025). ANALISIS TES FISIK ATLET CABANG OLAHRAGA DAYUNG PADA AJANG PON 2024. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 439–449. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i3.6041>
- Jayanthi, N., Schley, S., Cumming, S. P., Myer, G. D., Saffel, H., Hartwig, T., & Gabbett, T. J. (2022). Developmental Training Model For The Sport Specialized Youth Athlete: A Dynamic Strategy For Individualizing Load-Response During Maturation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 14(1), 142–153. <https://doi.org/10.1177/19417381211056088>
- Jiang, X., Guo, J., & Chen, Z. (2024). Exploring An Athletic Talent Development Environment In China: A Case Study Of A Sport-Friendly High School. *Psychology Of Sport And Exercise*, 74, 102696. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102696>
- Kim, J., & Kim, E.-K. (2020). Nutritional Strategies To Optimize Performance And Recovery In Rowing Athletes. *Nutrients*, 12(6), 1685.

<https://doi.org/10.3390/Nu12061685>

Kristiansen, E., Broch, T. B., & Stensrud, T. (2024). Chasing An Olympic Dream: A Holistic Approach To How Youth Athletes Narrate Injuries, Performance, And The Value Of Being Seen. *Sports Coaching Review*, 1–23.

<https://doi.org/10.1080/21640629.2024.2343576>

Lim, W. M. (2025). What Is Qualitative Research? An Overview And Guidelines. *Australasian Marketing Journal*, 33(2), 199–229.

<https://doi.org/10.1177/14413582241264619>

Limna, P. (2023). The Impact Of Nvivo In Qualitative Research: Perspectives From Graduate Students. *Journal Of Applied Learning & Teaching*, 6(2), 271–282.

<https://doi.org/10.3316/Informit.T2025102600003990200008053>

Ma'mun, S., Zahra, N. F., Suardi, D., & Supriadi, I. (2025). ANALISIS KONDISI FISIK ATLET DAYUNG PODSI KABUPATEN PANDEGLANG. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 332–339. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V8i2.20282> Maksum,

A., & Indahwati, N. (2023). Personality Traits, Environment, And Career Stages Of Top Athletes: An Evidence From Outstanding Badminton Players Of Indonesia.

Heliyon, 9(3), E13779. <https://doi.org/10.1016/J.Heliyon.2023.E13779>

Manalu, N., Nainggolan, J. O. Z., Al-Fandi, M. S., Siregar, M. R. H., & Sudapa, H. (2025). Kontribusi Pola Hidup Sehat Terhadap Kecepatan Pemulihan Setelah Latihan Berat.

Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(03), 260–273.

<https://doi.org/10.23969/Jp.V10i03.36511>

Martín-Rodríguez, A., Belinchón-Demiguel, P., Rubio-Zarapuz, A., Tornero-Aguilera, J., Martínez-Guardado, I., Villanueva-Tobaldo, C., & Clemente-Suárez, V. (2024). Advances In Understanding The Interplay Between Dietary Practices, Body Composition, And Sports Performance In Athletes. *Nutrients*, 16(4), 571.

<https://doi.org/10.3390/Nu16040571>

Mccall, A., Wolfberg, A., Ivarsson, A., Dupont, G., Larocque, A., & Bilsborough, J. (2023). A Qualitative Study Of 11 World-Class Team-Sport Athletes' Experiences Answering Subjective Questionnaires: A Key Ingredient For 'Visible' Health And Performance Monitoring? *Sports Medicine*, 53(5), 1085–1100. <https://doi.org/10.1007/S40279-023-01814-3>

Ramadhan, R. A., & Hartati, S. C. Y. (2025). FAKTOR PENDUKUNG PRESTASI MAHASISWA ATLET CABANG OLAHRAGA DAYUNG. *Jurnal Pendidikan*

Olahraga Dan Kesehatan, 13(2), 35–42.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/67157>

Ramos, R., De Bosscher, V., Pankowiak, A., & Valleser, C. W. (2023). Contexts Shaping The Development And Success Of Elite Sport Systems: A Scoping Review. *Sport Management Review*, 26(5), 649–676.

<https://doi.org/10.1080/14413523.2023.2171276>

Ravn, S. (2023). Integrating Qualitative Research Methodologies And Phenomenology—Using Dancers' And Athletes' Experiences For Phenomenological Analysis.

- Phenomenology And The Cognitive Sciences*, 22(1), 107–127.
<https://doi.org/10.1007/S11097-021-09735-0>
- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The Relationship Between Mindfulness And Athletes' Mental Skills May Be Explained By Emotion Regulation And Self-Regulation. *BMC Sports Science, Medicine And Rehabilitation*, 16(1), 68.
<https://doi.org/10.1186/S13102-024-00863-Z>
- Saba, Z. I. Z. (2024). Pentingnya Istirahat Terhadap Pemulihan Fisik Dan Mental Atlet. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 2(01), 1–7.
<https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/379>
- Sabrina B., A., Nurhikmah, N., & Aditya, A. M. (2024). Pengaruh Intimasi Pelatih-Athlet Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 235–241. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3706>
- Sandbakk, Ø., Tønnessen, E., Sandbakk, S. B., Losnegard, T., Seiler, S., & Haugen, T. (2025). Best-Practice Training Characteristics Within Olympic Endurance Sports As Described By Norwegian World-Class Coaches. *Sports Medicine - Open*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.1186/S40798-025-00848-3>
- Stone, M. H., Hornsby, W. G., Haff, G. G., Fry, A. C., Suarez, D. G., Liu, J., Gonzalez-Rave, J. M., & Pierce, K. C. (2021). Periodization And Block Periodization In Sports: Emphasis On Strength-Power Training—A Provocative And Challenging Narrative. *Journal Of Strength & Conditioning Research*, 35(8), 2351–2371.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004050>
- Winkert, K., Steinacker, J. M., Koehler, K., & Treff, G. (2022). High Energetic Demand Of Elite Rowing – Implications For Training And Nutrition. *Frontiers In Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/Fphys.2022.829757>
- Xiang, M., Soh, K. G., Xu, Y., Ahrari, S., & Zakaria, N. S. (2023). The Experiences Of Female Bisexual Student-Athletes In China: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Frontiers In Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2023.1129961>
- Yaqin, D. M. A., & Faqihuddin, A. (2025). Peran Psikolog Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Prosiding Seminar Psikologi (PROSEPSI)*, 2(2), 37–43. <https://doi.org/10.24176/Qkcjmf26>
- Yuliawan, E., Sukendro, S., Nugraha, U., & Effendi, M. H. (2025). *Pengukuran Kondisi Fisik Atlet Dayung: Metode Dan Instrumen Teruji*. Detak Pustaka.
- Zhao, J., Peng, X., & Xiang, C. (2026). Environmental Factors Influencing The Development Of Elite Athletes: A Systematic Review. *Frontiers In Psychology*, 17. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2026.1849040>
- Zhong, Y., Weldon, A., Casado, A., González-Mohino, F., González Ravé, J. M., Cao, Y., Zheng, H., Yin, M., Xu, K., & Li, Y. (2025). Training-Intensity Distribution, Volume, Periodization, And Performance In Elite Rowers: A Systematic Review. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 20(5), 610–621.
<https://doi.org/10.1123/Ijspp.2024-0433>
- Zhong, Y., Zheng, H., Weldon, A., Nugent, F., Gee, T. I., Sperlich, B., Moore, D., Zi, W., & Li, Y. (2025). Training Volume, Intensity, And Performance Of World-Class Chinese

Rowers Prior To The 2019 World Championships: A Case Study. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 20(1), 319–329.
<https://doi.org/10.1177/17479541241279559>