

ABSTRAK

Fadillah Aulia Putri, “Perjalanan Meraih Dua Medali Emas Cabang Olahraga Squash Pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut”

(Pembimbing : Prof. Dr. Fajar Apollo Sinaga, S.Si., M.Si., Apt)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED 2024.

Pekan Olahraga Nasional (PON) telah berlangsung 21 kali dan terakhir dilaksanakan di provinsi Aceh-Sumut 2024. Pada PON ke-21 Sumatera Utara meraih posisi ke-4, cabor squash merupakan salah satu cabor yang dipertandingkan dengan mempertandingkan 8 nomor putra dan putri. Tim squash Sumatera Utara menyumbangkan 2 medali emas, 1 perunggu dan prestasi ini memenuhi target. Dua medali emas ini disumbangkan oleh peneliti dari nomor beregu campuran dan ganda campuran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana proses perjalanan dalam meraih dua medali emas cabor squash pada PON XXI/2024 Aceh-Sumut. Subjek dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, teknik analisis data dalam penelitian ini melalui catatan harian, dokumentasi pribadi dan penarikan kesimpulan. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menyatakan bahwa 1) atlet harus harus totalitas dalam melakukan persiapan seperti: jauh dari kedua orangtua, tidak bisa berkumpul dengan teman-teman kuliah dan terlamat menyelesaikan perkuliahan, 2) peran pelatih, sangatlah penting dalam menunjang keberhasilan seorang atlet, yang merancang program latihan, *try out*, membangun komunikasi yang baik, dan juga sebagai motivator, 3) program pelatihan, menentukan tempat latihan, level pelatih dan *sparring partner*, 4) faktor pendukung, pembinaan olahraga prestasi tidak dapat berjalan dengan sendiri, banyak pihak yang terkait seperti KONI Sumut, FIK Unimed, Jurusan IKOR FIK UNIMED, Pengprov Squash Sumut, orangtua dan teman-teman latihan.

Kata kunci: Atlet, Pelatih, Program Pelatihan, Faktor Pendukung Prestasi

ABSTRACT

Fadillah Aulia Putri. "The Journey to Achieving Two Gold Medals in the Squash Sport at PON XXI/2024 Aceh-North Sumatra"
(Supervisor: Prof. Dr. Fajar Apollo Sinaga, S.Sc., M.Sc., Apt)
Thesis: Faculty of Sports Sciences UNIMED 2024.

Pekan Olahraga Nasional (PON) has taken place 21 times and was last held in the province of Aceh-North Sumatra in 2024. At the 21st PON, North Sumatra won 4th place, squash was one of the sports that was contested with 8 men's and women's numbers competing. The North Sumatra squash team donated 2 gold medals, 1 bronze and this achievement met the target. These two gold medals were donated by researchers from the mixed team and mixed doubles events. The aim of this research is to explore the process of winning two gold medals in squash at PON XXI/2024 Aceh-North Sumatra. The subjects in this research were the researchers themselves. This research uses qualitative research methods, data analysis techniques in this research through daily notes, personal documentation and drawing conclusions. The results obtained in this study state that 1) athletes must be thorough in their preparations, such as: being away from their parents, not being able to gather with college friends and finishing their studies late, 2) the role of the coach is very important in supporting the success of an athlete, who designs training programs, try outs, builds good communication, and also acts as a motivator, 3) training programs, determining training places, levels of coaches and sparring partners, 4) support, sports coaching achievements cannot happen alone, there are many parties involved such as North Sumatra KONI, Unimed FIK, UNIMED IKOR FIK department, North Sumatra squash provincial administrators, parents and training friends.

Keywords: Athlete, Coach, Training Program, Support.

