

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Autoetnografi sebagai Pendekatan Penelitian.....	7
B. Psikologi Olahraga.....	9
C. Pembinaan Atlet.....	10
D. Nutrisi dan Pola Makan Atlet.....	12
E. Pola Tidur dan Pemulihan Fisik.....	14
F. Program Latihan.....	15
G. <i>Windsurfing</i> : Olahraga dan Tantangannya.....	16
H. Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Pembinaan Olahraga di Indonesia.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Tujuan Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Pendekatan dan Model Penelitian.....	22
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Instrumen Penelitian.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian.....	31

1. Tantangan Teknis, Mental, dan Infrastruktur dalam Persiapan Menuju PON XXI	33
2. Dukungan Sosial, Manajemen Tekanan, dan Peran Keluarga dalam Mendukung Atlet	38
3. Hambatan dalam Karir, Peran Pola Makan, Pola Tidur, dan Latihan.....	42
B. Pembahasan	49
1. Tantangan Teknis, Mental, dan Infrastruktur dalam Persiapan Menuju PON XXI.....	49
2. Pola Makan dan Nutrisi dalam Mendukung Performa Atlet	53
3. Pola Tidur dan Pemulihan Fisik dalam Mendukung Performa Atlet.....	55
4. Program Latihan dalam Persiapan PON XXI.....	57
5. Dukungan Sosial dan Peran Pelatih dalam Persiapan PON XXI.....	61
6. Tantangan Cedera dan Strategi Pemulihan dalam Perjalanan Karier Atlet	63
7. Hambatan dan Tantangan sebagai Atlet Selancar Angin	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Partisipan Penelitian	25
Tabel 3.2 Pertanyaan untuk Pelatih terkait Tantangan Teknis dan Mental Atlet dalam Persiapan PON	28
Tabel 3.3 Pertanyaan untuk Orang Tua dan Rekan Atlet terkait Dukungan Sosial dan Manajemen Tekanan.....	29
Tabel 3.4 Pertanyaan untuk Pelatih dan Orang Tua terkait Hambatan dan Peran Pola Makan serta Pola Tidur	29
Tabel 4.1 Jadwal Wawancara Partisipan	32
Tabel 4.2 Program Latihan	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Komponen Rig Windsurfing	17
Gambar 2. 2 Posisi dan Arah Berlayar dalam Windsurfing	17
Gambar 4. 1 PON XXI Aceh 2024	50
Gambar 4. 2 Sesi Latihan <i>iQFoil</i> di Perairan Terbuka.....	51
Gambar 4. 3 Try-out di Malaysia dan Thailand <i>Windsurfing Championship</i>	52
Gambar 4. 4 PON XX Papua 2021	52
Gambar 4. 5 Latihan Bersama Rekan Setim	57
Gambar 4. 6 Dukungan Keluarga dalam Perjalanan Atlet Selancar Angin	61
Gambar 4. 7 Sesi Diskusi dengan Pelatih dalam Evaluasi Latihan	62
Gambar 4. 8 PON XIX Jawa Barat 2016	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Wawancara.....	77
Lampiran 2 Dokumentasi Pengambilan Wawancara.....	78
Lampiran 3 Perolehan Medali Peneliti.....	79
Lampiran 4 Dokumentasi PON XIX JAWA BARAT (2016).....	79
Lampiran 5 Dokumentasi Try-out di Malaysia dan Thailand Windsurfing Championship (2019).....	80
Lampiran 6 Dokumentasi PON XX PAPUA (2021).....	81
Lampiran 7 Dokumentasi PON XXI ACEH SUMUT (2024).....	82

