



Peran Pelatih Terhadap Pembinaan Prestasi Atlet Atletik PPLD Pada Nomor Lari 10.000 Meter Provinsi Nusa Tenggara Timur

, Lukas Maria Boleng¹, Oktovianus Talo²

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

^{1,2,3}Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang Peran Pelatih Terhadap Pembinaan Prestasi Atlet Atletik Pada Nomor Lari 10.000 Meter Provinsi NTT. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Peran Pelatih PPLD Terhadap Pembinaan Prestasi Atlet Atletik Pada Nomor Lari 10.000 Meter Provinsi NTT. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah pelatih PPLD dan atlet atletik nomor lari 10.000 meter. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 1 orang pelatih dan 2 orang atlet. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan didukung dengan dokumentasi selama penelitian dilakukan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data kualitatif, yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, peran seorang pelatih atletik dalam melatih atlet atletik di nomor lari 10.000 meter selalu berjalan lancar, pelatih selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada atlet untuk tetap semangat dalam mengikuti latihan. Pelatih juga memberikan program latihan untuk memaksimalkan latihan atlet sehingga atlet bisa meraih prestasi. Dari program latihan tersebut atlet telah banyak memenangkan event/perlombaan dan memperoleh hadiah/bonus. Hadiah yang diperoleh dapat dipergunakan sebagaimana mestinya untuk keperluan atlet. Kesimpulan dari penelitian ini adalah peran pelatih sangat penting untuk membantu meningkatkan performa atlet atletik. Dengan adanya peran pelatih ini memberikan pengaruh besar terhadap proses kegiatan latihan yang nantinya akan mampu membuat para atlet dapat mencapai prestasi. Prestasi merupakan sebuah hasil yang didapatkan atas sebuah upaya kerja keras dari seseorang. Prestasi yang diperoleh atlet PPLD lari 10.000 meter banyak dipengaruhi dari pelatih. Diluar dari motivasi dan dukungan yang diberikan oleh pelatih, dukungan dari orang tua serta komunitas pergaulan juga dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap pencapaian prestasi atlet.

Kata kunci: Peran Pelatih, Prestasi Atlet Atletik.

Abstract

This study discusses the role of coaches in fostering the achievement of athletic athletes in the 10.000 meter running number, NTT province. The purpose of this study was to determine the role of PPLD trainers in fostering the achievement of athletic athletes in the 10.000 meter running number in the province of NTT. This research is a qualitative research. The data sources in run. The research subjects in this study were 1 coach and 2 athletes. Data collection uses interview techniques and is supported by documentation during the research. The data analysis technique used is qualitative data analysis, namely data reduction data presentation and conclusion drawing. The results obtained in this study indicate that the role of an athletic trainer in training athletic athletes in the 10.000 meter race always runs smoothly, the coach always provides motivation and support to athletes to keep their spirits up in participating in training. The trainer also provides training programs to maximize athlete training so that athletes can achieve achievements. From this training program athletes have won many events/races and won prize/bonuses. Prizes obtained can be used as appropriate for the needs of athletes. The conclusion from this study is that the role of the coach is very important to help improve the performance of athletic athletes. With the role of this trainer, has a major influence on the process of training activities which will later be able to make athletes achieve achievements. Achievements is a result obtained from a person's hard work efforts. The achievements obtained by PPLD athletes running 10.000 meters are heavily influenced by the coach. Apart from the motivation and support provided by coaches, support from parents and the social community can also have a good influence on athlete achievement.

Keywords: The role of the coach, Achievement of Athletic athletes.

PENDAHULUAN

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya untuk meraih sebuah prestasi bagi seorang atlet, dan untuk peningkatan kesehatan jasmani, mental, social dan rohani masyarakat serta membentuk watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Hal ini juga dapat meningkatkan prestasi dan menumbuhkan semangat nasionalisme yang tinggi. Dalam upaya menciptakan budaya olahraga yang berguna untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia, dimulai sejak dini melalui pendidikan olahraga yang diterapkan di sekolah dan juga di luar sekolah atau pada balai-balai pembinaan pelatihan para atlet, sehingga tingkat kesehatan dan kebugaran dapat tercapai. Untuk pembibitan olahraga prestasi, dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan melalui lembaga pendidikan sebagai pusat pengembangan dan pembinaan, dibawah koordinasi dan pengawasan organisasi olahraga tersebut. Upaya menciptakan budaya olahraga sangat jelas bahwa untuk meraih prestasi dan kesehatan dalam berolahraga maka perlu adanya suatu pola pembinaan yang mana dilakukan baik di sekolah atau lembaga pendidikan lainnya maupun di pusat pembinaan latihan. Hal ini dilakukan dengan melewati sebuah proses yang panjang penuh pengawasan dan terkoordinir dalam sebuah organisasi olahraga secara terpadu. Menurut Sukirno (2015) Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga sehingga disebut sebagai ibu dari semua cabang olahraga (*Mother Of Sport*) karena mengandung unsur-unsur atletik. Cabang atletik ini diakui dan diminati oleh masyarakat Indonesia, dimana dalam cabang olahraga atletik ini terdapat nomor-nomor yang sering diperlombakan yakni: Nomor jalan, Nomor lari, Nomor lompat, dan lontar martir. Dari beberapa nomor atlet yang sering diperlombakan itu, masyarakat Indonesia dari berbagai kalangan turut berpartisipasi dalam berbagai perlombaan atlet antara lain tingkat daerah yang disebut PORDA (Pekan Olahraga Daerah), tingkat nasional disebut PON (Pekan Olahraga Nasional), dan tingkat internasional disebut *SEA GAMES* dan lain-lain. Dalam hal ini para atlet tanah air telah menunjukkan kebolehan sebagai atlet yang berprestasi dari tingkat daerah sampai maju ke tingkat internasional. Prestasi akan tercapai bila diri seorang atlet dibina secara terprogram dan terpadu dalam setiap bidang keahliannya. Di provinsi NTT cabang atletik cukup diminati. Terbukti bahwa banyak atlet atletik yang meraih prestasi pada setiap perlombaan, dan ini

didasarkan pada pola pembinaan dari pelatih. Dimana bagi para atlet harus melewati berbagai latihan atau *training* yang perlu dipahami. Menurut Harsono (1988) Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan sangat diperlukan suatu *program* yang terpadu dari seorang pelatih yang profesional, berdasarkan aspek-aspek latihan untuk mencapai tujuan utama dalam olahraga prestasi. Aspek-aspek latihan itu diantaranya; latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Salah satu nomor lari dalam cabang atletik adalah lari semimarathon atau lari 10.000 meter, dimana dalam nomor lari ini sangat membutuhkan keterampilan dan daya tahan tubuh, serta persiapan yang matang. Salah satu permasalahan penting yang sering kali dihadapi adalah upaya untuk memperoleh hasil yang baik. Dalam kondisi terkini lari 10.000 meter jarang dimenangkan dalam perlombaan. Permasalahan ini berkaitan dengan hasil latihan yang dipengaruhi oleh peran pelatih. Sejauh ini berdasarkan pengamatan peneliti pelatih pada nomor lari 10.000 meter cenderung memberikan pelatihan yang tidak sesuai dengan program. Pelatih harus mampu menciptakan strategi yang baik agar dapat meraih kemenangan. Untuk mencapai hasil yang diinginkan dipengaruhi juga oleh motivasi. Menurut Adeyeye dkk (2013) berpendapat bahwa motivasi juga merupakan salah satu faktor penting dan efektif untuk memperbaiki performa olahraga atlet. Dari penjelasan di atas maka untuk faktor mental prestasi disinilah pelatih berperan penting agar mendekati diri dengan atlet dan melakukan evaluasi setelah program latihan dan juga memberikan gambaran berkaitan dengan atlet-atlet Internasional yang sudah melintang di dunia lari. Peran Pelatih dalam melatih atlet atletik PPLD Nusa Tenggara Timur pada nomor 10.000meter karena baik tidaknya hasil latihan juga dipengaruhi oleh perannya dan materi yang diberikan. Pelatih lari jarak jauh 10.000 meter di PPLD menurut pengamatan penulis belum berperan secara optimal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang harus membutuhkan kepekaan dalam penelitian dalam masalah yang dihadapi, dan menerangkan yang benar-benar terjadi dalam lapangan penelitian atau kenyataan yang terjadi yang berkaitan dengan teori (*grounded*

theory) yang akan mengembangkan pemahaman lebih dari satu untuk mengetahui kenyataan di lapangan. Jenis Penelitian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui suatu gejala dan peristiwa yang akan terjadi pada saat sekarang dan yang akan datang Sehingga penelitian ini bersifat deskriptif yakni dengan menggunakan kata yang dijelaskan secara singkat dari peristiwa yang terjadi terkait. Peran Pelatih Terhadap Pembinaan Prestasi Atlet Atletik Ppld Pada Nomor Lari 10.000 Meter Provinsi Nusa Tenggara Timur. Jl. W.J. Lalamentik, Stadion Oepoi, Oebufu, Kecamatan. Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 bulan Peneliti menggunakan beberapa metode untuk mengetahui atau untuk memperoleh informasi agar lebih jelas penelitian yang dilakukannya seperti berikut: Wawancara ialah percakapan langsung dengan narasumber. Wawancara yang dimaksud oleh (Sugiono, 2018) bercakap langsung dari kedua pihak untuk memberi informasi dan menerima informasi di lokasi penelitian, melakukan *interview* untuk mengajukan dan di wawancarai untuk member jawaban atas masalah yang terjadi di lokasi penelitian. Serta mengali peran pelatih terhadap pembinaan prestasi atlet atletik lari 10.000 meter PPLD Provinsi NT. Dan peneliti akan mewawancarai orang yang terlibat langsung dalam masalah yang terjadi di lapangan seperti: Pelatih atletik Lari 10.000 meter PPLD dan atlet atletik lari 10.000 meter PPLD. Sebelum melakukan penelitian, peneliti sudah menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan diwawancarai yang terkait masalah masalah yang terjadi di lapangan. Adler (2018) menyatakan bahwa observasi merupakan teknik pengamatan terhadap suatu objek atau kegiatan dengan tujuan mendapatkan informasi. Adapun Sugiyono (2018) dokumentasi adalah suatu media atau teknik yang penulis gunakan dalam mengumpulkan data dari responden, guna mendukung data dari hasil wawancara dan pengamatan.

HASIL

Hasil penelitian ini menggunakan wawancara dengan Pelatih Oliva Sadi selaku Pelatih atlet atletik lari 10.000 meter PPLD dan atlet Afriana Paijo, bersama Marselino V. Fallo. Hasil Wawancara Dengan Ibu Pelatih Atletik Oliva Sadi dengan pertanyaan (1) Bagaimana peran pelatih dalam menerapkan Program latihan umum untuk latihan lari 10.000 meter? Jawaban Responden: “Program latihan untuk atlet lari 10.000 meter adalah lebih tertuju pada *Endurance* (daya tahan

umum)”. (2) Bagaimana peran pelatih dalam menerapkan program persiapan pra kompetisi untuk lari 10.000 meter? Jawaban Responden: “Program yang dipersiapkan untuk pra kompetisi 10.000 meter adalah dengan memfokuskan pada latihan daya tahan kecepatan dengan masa waktu latihan 2 bulan”. (3) Bagaimana peran pelatih dalam menerapkan program latihan fisik atlet lari 10.000 meter PPLD Provinsi NTT? Jawaban Responden: “Program latihan fisik untuk lari 10.000 meter yakni latihan kemampuan daya tahan tubuh, daya tahan kecepatan, dan daya tahan kekuatan. Latihan daya tahan tubuh meliputi jogging, daya tahan kecepatan meliputi interval atau lari jarak pendek dan daya tahan kekuatan meliputi sirkuit training”. (4) Bagaimana peran pelatih dalam gaya pelatih atlet lari 10.000 meter? Jawaban Responden: “Gaya pelatih dalam melatih atlet 10.000 meter adalah lebih memfokuskan pada pemenuhan kebutuhan personal atlet dalam situasi apapun, dimana gaya ini lebih efektif atau menguntungkan kedua belah pihak. Dalam hal ini hubungan antara pelatih dan atletik lebih terbina”. (5) Bagaimana upaya pelatih dalam melatih atlet sehingga mencapai limit waktu yang ditetapkan? Jawaban Responden: “Limit waktu yang ditetapkan pada nomor lari 10.000 meter adalah minimal 32 menit maksimal 30 menit. Dengan mencapai waktu tersebut saya sebagai pelatih sangat berperan penting dalam menerapkan program latihan yang maksimal, bilamana atlet tersebut tidak sungguh-sungguh mengikuti program dengan baik maka akan sulit mencapai limit waktu tersebut”. (6) Apakah ada hukuman bagi para atlet, apa bila tidak mengikuti program latihan lari 10.000 meter? Jawaban Responden: “Ada hukuman apa bila dalam proses latihan atlet tidak bersungguh-sungguh, sehingga akan mendapatkan hukuman yaitu menambah beban latihan hukumannya bukan hukuman fisik”. (7) Apa yang membuat ibu sehingga terus membina para atlet dinomor lari 10.000 meter? Jawaban Responden: “Yang membuat saya sehingga terus membina para atlet dinomor lari 10.000 meter yaitu, disaat mereka mengalami kegagalan dalam kompetisi, maka saya akan menyakinkan dan terus memberikan motivasi latihan sehingga pada perlombaan berikutnya mereka dapat meraih prestasi yang cukup memuaskan. Sehingga kesimpulan saya sebagai pelatih mengibaratkan atlet sebagai pisau yang mana apabila terus diasah maka akan semakin tajam”. (8) Sejauh ini apakah ada kendala saat ibu memberikan program latihan kepada atlet 10.000 meter? Jawaban Responden: “Kendala untuk saya

sebagai pelatih sejauh ini tidak ada, namun terdapat kendala pada atlet. Apa bila atlet mengalami cedera maka ia tidak diperbolehkan untuk mengikuti program latihan”. (9) Selain sebagai pelatih atletik nomor lari 10.000 meter, apakah ada tugas lain yang ibu laksanakan saat ini, dan apakah tugas tersebut menghambat ibu sebagai seorang pelatih? Jawaban Responden: “Tugas lain selain sebagai pelatih adalah sebagai salah satu ASN (Aparatur Sipil Negara) yang memiliki hubungan kerja antara pelatih dan ASN, dimana pelatih ditunjuk oleh kantor untuk membimbing dan melatih atlet PPLD 10.000 meter. Sejauh ini tidak ada hambatan karena adanya hubungan kerja antar pelatih dan ASN”. Hasil wawancara dengan atlet putri Apriana Paijdo dengan pertanyaan; (1) Menurut anda, apa saja peran Pelatih khususnya Pelatih atletik 10.000 meter yang sudah anda rasakan? Jawaban Responden: “Peran Pelatih yang saya rasakan adalah Pelatih mampu menyusun semua program latihan yang akan dipakai untuk melatih, selalu menjadi contoh yang baik dan mampu mengontrol program latihan yang dengan baik”. (2) Apakah Pelatih memiliki peran yang sangat besar terhadap prestasi yang anda capai? Jawaban Responden: “Tentu, Pelatih mempunyai peran yang sangat penting terhadap prestasi yang saya peroleh”. (3) Jika anda melakukan latihan sendiri tanpa ada Pelatih, apakah anda bisa mencapai prestasi seperti saat ini? Jawaban Responden: ”Tidak bisa”. (4) Apa saja peran negatif yang anda rasakan dari Pelatih atletik 10.000 meter? Jawaban Responden: “Peran negatif yang saya rasakan dari pelatih adalah kurangnya pendekatan diri terhadap atlet”. (5) Apa saja peran positif yang anda rasakan dari Pelatih atletik 10.000 meter? Jawaban Responden: “Peran positif yang saya rasakan adalah Pelatih selalu memberikan motivasi bagi saya”. (6) Apa prestasi tertinggi yang sudah anda peroleh? Jawaban Responden: “Prestasi tertinggi yang telah saya peroleh yaitu mengikuti event Pekan Olahraga Nasional (PON)”. (7) Apakah peran Pelatih ikut ambil bagian terhadap prestasi tertinggi yang anda peroleh? Jawaban Responden: “Tentu saja, saya berhasil sampai saat ini karena kerja sama yang baik antara saya dengan Pelatih”. (8) Jelaskan bagaimana peran Pelatih terhadap anda bisa mencapai prestasi tertinggi? Jawaban Responden: “Pelatih mampu menyusun program latihan dengan baik serta selalu memberikan motivasi”. (9) Saran apa yang ingin anda sampaikan bagi Pelatih terhadap peningkatan prestasi untuk waktu yang akan datang? Jawababaaan Responden:

“Saran dari saya terus bekerja sama dan saling belajar dari kekurangan yang ada agar dari kekurang tersebut dapat berubah menjadi suatu perubahan yang menghasilkan sesuatu yang memiliki nilai”. Hasil Wawancara Dengan Atlet Putra Marselino V. Fallo dengan pertanyaan; (1) Menurut anda, apa saja peran Pelatih khususnya Pelatih atletik 10.000 meter yang sudah anda rasakan? Jawaban Responden: “Peran Pelatih yang saya rasakan adalah Pelatih selalu berusaha memberikan arahan serta bimbingan yang baik terhadap atletnya. Pelatih juga mampu memahami kondisi atlet baik itu kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki oleh atlet, dan juga Pelatih selalu sabar dalam memberikan program latihan”. (2) Apakah Pelatih memiliki peran yang sangat besar terhadap prestasi yang anda capai? Jawaban Responden: “Ya, Pelatih memiliki peran yang sangat besar terhadap apa yang telah saya capai. Tanpa Pelatih saya tidak dapat mengikuti latihan sesuai aturan porsinya”. (3) Jika anda latihan sendiri tanpa ada Pelatih, apakah anda bisa mencapai prestasi seperti saat ini? Jawaban Responden: “Tentu tidak bisa, karna untuk mencapai sesuatu kita juga membutuhkan bantuan dari orang yang mempunyai satu keahlian, dimana orang itu mampu membimbing kita dalam mencapai segala sesuatu yang kita inginkan. Dalam hal ini, saya selaku atlet sangat membutuhkan Pelatih untuk melatih, membimbing serta mengarahkan saya agar memperoleh suatu keberhasilan”. (4) Apa saja peran negatif yang anda rasakan dari Pelatih atletik 10.000 meter? Jawaban Responden: “Tidak ada”. (5) Apa saja peran positif yang anda rasakan dari Pelatih atletik 10.000 meter? Jawaban Responden: “Pelatih selalu memberikan semangat kepada atlet setiap kali atlet melakukan program latihan”. (6) Apa prestasi tertinggi yang sudah anda peroleh? Jawaban Responden: “Prestasi tertinggi yang sudah saya peroleh adalah mengikuti event POMNAS 10.000 meter dan memperoleh juara 2 dalam lintasan Nasional”. (7) Apakah peran Pelatih ikut ambil bagian terhadap prestasi tertinggi yang anda peroleh? Jawaban Responden: “Ya, Pelatih ikut ambil bagian terhadap prestasi yang saya peroleh”. (8) Jelaskan bagaimana peran Pelatih terhadap anda sehingga bisa mencapai prestasi tertinggi? Jawaban Responden: “Pelatih selalu memberikan dukungan, selalu memberikan arahan, menjelaskan teknik lari yang baik, membentuk mental dan selalu mengapresiasi apa yang diraih oleh atletnya”. (9) Saran apa yang ingin anda sampaikan bagi Pelatih terhadap peningkatan prestasi

untuk waktu yang akan datang? Jawaban Responden: “Saran dari saya Pelatih lebih fokus lagi dalam melatih dan Pelatih yakin pada atletnya”.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil wawancara kepada pelatih atletik PPLD nomor lari 10.000 meter bahwa sejauh ini peran pelatih terhadap pembinaan prestasi saat ini cukup baik, dalam memberikan program latihan dan penyusunan program latihan sesuai prosedur yang ada. atlet juga setiap dalam melakukan program latihan yang diberikan oleh pelatih atlet tersebut mampu melakukan program sampai tuntas. Pelatih berharap jika bisa, dalam setiap tahun dari pihak PPLD NTT boleh mengadakan suatu event terutama event lari 10.000 meter guna untuk melihat potensi-potensi dari atlet-atlet kabupaten sehingga bisa mengikuti seleksi untuk mengikuti pembinaan lanjut di PPLD NTT. Kemudian pembahasan hasil wawancara dengan atlet atletik putri PPLD nomor lari 10.000 meter bahwa sejauh ini dalam proses program latihan yang diberikan oleh pelatih berjalan dengan baik. Atletpun melakukan program latihan tidak dengan paksaan dan tekanan, atlet selalu siap dan mampu menjalankan program latihan tersebut, dan atlet juga harus memenatkan diri dengan baik untuk menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih. Sedangkan pembahasan dari hasil wawancara dengan atlet atletik putra PPLD nomor lari 10.000 meter bahwa sejauh ini program latihan yang diberikan oleh pelatih berjalan dengan baik. Atletpun selalu melakukan program latihan yang diberikan oleh pelatih dengan tuntas/selesai. Atlet juga selalu puas dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih, dalam kondisi ini atlet juga selalu siap untuk menerima program latihan yang diberikan oleh pelatih.

KESIMPULAN

Peran Pelatih sangat memiliki pengaruh yang besar terhadap atlet atletik lari 10.000 meter yang ada di dalam PPLD. Pelatih juga memiliki pengaruh besar dalam proses kegiatan latihan yang nantinya akan mampu membuat para atlet dapat mencapai prestasi. Prestasi merupakan sebuah hasil yang didapatkan atas sebuah upaya kerja keras dari seseorang. Upaya yang dilaksanakan tersebut berbentuk perolehan dari pertandingan maupun kejuaran yang sudah dilaksanakan. Prestasi yang didapatkan

oleh atlet PPLD lari 10.000 meter banyak dipengaruhi dari Pelatih, karena mempengaruhi semangatnya saat melakukan latihan ataupun suatu pertandingan, agar bisa mencapai prestasi yang diinginkan. Selain itu karakter yang diajarkan kepada atlet sangat baik, sehingga atlet sendiri terbiasa melakukan latihan ataupun diluar latihan dengan berkarakter baik, agar mampu menjadikannya suatu individu yang bisa berhasil atau berprestasi. Diluar dari itu motivasi yang diberikan pelatih sangat diperlukan di setiap latihan, mengingat waktu bersama atlet terhitung singkat di lapangan, akan tetapi pelatih selalu memberikan dorongan atau motivasi kepada atlet dengan baik. Dukungan dari orang tua serta komunitas pergaulan memberikan pengaruh yang baik kepada atlet dalam mencapai prestasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada Kesempatan yang baik ini ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, Keluarga, bapak ibu dosen program studi penjaskesrek FKIP Universitas Nusa Cendana dan semua teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungan yang terbaik hingga penelitian ini terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Adeyeye, Fm, Vipene, JB, & Asak, DA (2013). Dampak motivasi pada prestasi atletik: Sebuah studi kasus dari Festival Olahraga Nasional ke-18, Lagos, Nigeria. *Academic Reserch International*, 4(5), 378.
- Arifin, M., Kartono, K., & Mariani, S. (2020,february). Efektif Quick andQuientent feedback dalam pembelajaran model Discovery LearningPada pencapaian pemecahan masalah matematis siswa. In *PRISMA,Proseding Seminar Nasional Matematika* (vol.3.pp.330-334).
- Ariyani, D. (2014). Tinjauan Atas Prosedur Pembayaran Gaji Pegawai Dengan Aplikasi Gaji Pokok Pegawai (GPP) Pada Instansi Pusat Sumber Daya Air Tanah Dan Geologi Lingkungan Bandung (Doctoral Disertatio Universitas Komputer Indonesia)
- Akhmad,I. (2015). Efek latihan beban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80-102
- Amirudin, A. (2018). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobic Atlit Atletik BANJAR B
- Dwijowinoto, K. (1993). *dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang.

- Elviani, N. K. A., Wahyuni, D. S., & Sunarya, I. M. G. (2014). Survey Standar Kemampuan TIK Tingkat SMP. *KARMAPATI (Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika)*, 3(5), 299-303.
- Ferdinan, A. W. B. Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Kampak Kabupaten Trenggalek semester genap Tahun Pelajaran 2014/2015.
- Hadi, R. (2011). Peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1)
- Hasanah, E., Pertiwi, D., Satrio, H., & Prasetya, H. D. (2020). Analisis Kelayakan Bisnis Terhadap UMKM Gila Cemilang Dalam Masa Pandemic *Journal MISSY (Management and Business Strategy)*, 1(1), 13-22.
- Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternative metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21-46.
- Hafizni, A. F. (2019). Strategi Sekolah Dalam Mengembangkan Bakat Tari Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Seni Tari Di Sd Negeri 1 Kranji (*Doctoral Dissertation*, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Hawindri, B. S. (2016, desember). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. In prosiding seminar nasional pendidikan jasmani pascasarjana um (pp.284-292).
- Indrayana, B. (2017). Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 34-42.
- Ilmiyanto, F (2017). Perbedaan Pengaruh Antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continous Tempo Runing Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 91-97.
- Jalil, M. N. (2021). Pengembangan Aplikasi E-Counseling Sebagai Upaya Meningkatkan Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 1(1), 11-20.
- Juariyah, L., & Adi, SS (2017). Dampak Motivasi Dan Tujuan Terhadap Prestasi: Pengujian Teori Motivasi Determinasi Diri (Self Determination Theory). *Ekonomi Bisnis*, 22 (2), 143-150.
- Kiswantoro, A. (2016). Pembinaan mental bagi atlet pemula untuk membantu pengendalian agresifitas. *Jurnal konseling Gusjigang*, 2(1).

- Kuncoro, B. (2019). Prestasi Olahraga Mahasiswa di Utp Surakarta Achievement Of Sport Of Women Student In Utp Surakarta.
- Kurniasari, D., & Sujarwo, S. (2019). Pengaruh Latihan Abc Terhadap Koordinasi Pada Atlet Pelajar Nomor Lari di Sportif Atletik Clup Gunung Kidul .Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 8(11).
- Lumamuly, A. N., & Yuniwati, Y. (2019). Analisis Pemanfaatan Koleksi Referensi Di Perpustakaan Iain Salatiga Dalam Menunjang Penulisan Skripsi Mahasiswa Iain Salatiga. Jurnal ilmu perpustakaan, 6(2), 101-110.
- Lailatussaadah, L. (2015). Upaya Peningkatan Kinerja Guru. Intelektualita, 3(1)
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif Di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-151.
- Nugroho, N., Chua, E., & Han, W. P. (2019). Analisis Motivasi Kerja Karyawan Bagian Pemasaran Pt. Global Mitra Prima. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 3(3).
- Pramulyarso, G. C. (2016). Studi Evaluasi Pembinaan Ekstrakurikuler Karate di SMA N 1 Slawi, SMA N 2 Slawi dan SMA N 1 Bojong Sumbansihnya Terhadap Prestasi Karate Pelajar di Kabupaten Tegal (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Prasojo, K. G. (2013). Studi pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga di sekolah menengah pertama negeri kabupaten Sukoharjo tahun 2012.
- Purbaningrum, A., & Wulandari, F. Y. (2021). Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atletik TPC-t Kota Kediri Untuk Menunjang Prestasi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 151-157.
- Putra, Y. D. (2015). Studi Kasus Kendala-Kendala Yang Dihadapi Guru Penjaskes Dalam Pembelajaran Atletik di sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang Tahun 2014/2015 (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Semarang).
- Ramandanu, F. (2019). Gerakan literasi sekolah (GLS) melalui pemanfaatan sudut baca kelas sebagai sarana alternatif penumbuhan minat baca siswa. *Mimbar Ilmu*, 24(1), 10-19.
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan Penelitian (Qualitative research approach). Deepublish.
- Sari, R. (2020). Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pakaian Pada Sewet Bahari Cabang Sumpah Pemuda Palembang (*Doctoral dissertation*, Politeknik Nengri Sriwijaya).

- Sari, R. I. P. (2014). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS Kelas IV di SDN 11 Petang Jakarta Timur. *Pedagogik (Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar)*, 2(1), 26-32. SepakBola, T. D. P. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61-73.
- Situmorang, A. S. (2012). Gaya kepemimpinan pelatih olahraga dalam upaya mencapai prestasi maksimal. *Online Jurnal_PKR-2_pdf* (accessed 10/1/2014).
- Subyantoro, A. (2009). Karakteristik individu, karakteristik pekerjaan, karakteristik organisasi dan kepuasan kerja pengurus yang dimediasi oleh motivasi kerja (studi pada pengurus kud di Kabupaten Sleman). *Jurnal manajemen dan kewirausahaan*, 11(1), 11-19.
- Sururudin, M. (2019). Pembinaan Prestasi Atlet Mixed Martial Arts (MMA) di Klup Rambo Muaythai MMA CAMP 4294 Semarang Tahun 2018 2018 (*Doctoral dissertation, UNNES*).
- Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tusta Nusantara, D. W. I. (2020). Peran Pelatih Dalam Membina Prestasi Atlet Pada Cabang Olahraga Atletik di Kabupaten Lombok Timur (*Doctoral dissertation, Universitas Hamzanwadi*).
- Tanujaya, C. (2017). Perancangan Standart Operational Procedure Produksi Pada Perusahaan Coffeein. *Jurnal Manajemen Dan Start-Up Bisnis*, 2(1), 90-95.
- Ulfa, M. (2017). Hubungan Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Siswa Kelas V SD Negeri 10 Metro Timur.
- Utami, L. W., Rindrayani, S. R., & Suja'i, I. S. (2021). Analisis Peran Pembelajaran IPS dalam Meningkatkan Hing her Oerder Thingking Skills (Hots) pada Siswa SMP Al Hikam Wanatani Kabupaten Blitar Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 5796-5803.
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9-15. Docx, G. Makalah atletik
- Wasak, M. R. P (2019). Stimulasi Motivasi Berprestasi Atlet Menggunakan Umpan Balik. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(1), 208-217.

