

# PROSIDING

## SNPO 2018

### SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



<i>Peran Aktif Pembinaan Koni Daerah Pada Cabang Olahraga Bulutangkis</i> <i>Fitrah Miko</i> .....	655
<i>Pengaruh Latihan Cords Hip Belt Dengan Latihan Dryland Cords Pada Atlet Renang</i> <i>Santi Ramadhani, Zulfan Heri</i> .....	659
<i>Pengaruh Functional Training Dan Trx Suspension Training Terhadap</i> <i>Body Composition</i> <i>Rafliansyah, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i> .....	665
<i>Suatu Tinjauan Empirik Atlet PPLP Sumut “Sosialisasi Anak Kedalam Olahraga”</i> <i>Dalam Konteks Agen Sosial Dan Sosial Budaya</i> <i>Albadi Sinulingga</i> .....	670
<i>Upaya Meningkatkan Teknik Ten Chi KenDai Sankei Dengan</i> <i>Gaya Melatih Secara Otoriter</i> <i>Arti Kurniaty Bangun</i> .....	677
<i>Pengaruh Latihan SMALL Sided Games Terhadap Peningkatan Vo<sub>2</sub> Max Pada Pemain</i> <i>Sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan</i> <i>Fadly Reza Siregar</i> .....	682
<i>Pengembangan Variasi Latihan Zig-Zag Run With The Ball Dalam Permainan Sepak Bola</i> <i>Abdurrahman Daulian Harahap</i> .....	688
<i>Kompetensi Personal Trainer Our Gym Hermes Place Polonia</i> <i>Rizki Antoni</i> .....	692
<i>Mengatasi Kecemasan Dan Strees Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket</i> <i>Riski Iman Siregar</i> .....	698
<i>Pengembangan Bentuk Latihan Kombinasi Passing Control Shooting Dalam Permainan</i> <i>Sepakbola</i> <i>Agung Achmadi Lumban Tobing</i> .....	703
<i>Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Basket</i> <i>Ahmad Khaidir</i> .....	710
<i>Perbedaan Short Passes With Groups Dengan Variasi Passing</i> <i>Individual Dimodifikasi Terhadap Passing</i> <i>Ivan Riskat Hutagaol</i> .....	716
<i>Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola dengan</i> <i>Metode VariasiLatihan Running With The Ball</i> <i>Julio Roberto</i> .....	721
<i>Minat Pelajar dalam mengikuti event turnamen olahraga futsal di Kota Medan</i> <i>Bima Anugrah Putra Saing</i> .....	730



## KOMPETENSI PERSONAL TRAINER OUR GYM HERMES PLACE POLONIA

Rizki Antoni

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

*rizki.antoni20@gmail.com*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kompetensi Personal Trainer *Our Gym Hermes Place Polonia* Medan. Penelitian ini dilaksanakan dari Januari 2012 - Juni 2012 di *Best Fitnes* Medan Fair. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Deskriptif dengan penyebaran angket berupa butir-butir Pernyataan sebagai instrumen untuk mendapatkan data hasil penelitian. Banyak populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang dan sampel yang digunakan total sampling dari *personal trainer* di *Our Gym Hermes Place Polonia* yang berjumlah 10 orang. Hasil Penelitian Kompetensi *Personal Trainer* Di *Our Gym Hermes Place Polonia*, memiliki kompetensi "Baik" untuk kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan Persentase 40,0 % , Kategori baik sebanyak 5 orang, dengan Persentase 50,0 % dan kategori Sedang sebanyak 1 Orang dengan Persentase 10,0 % , kategori rendah sebanyak 0 orang dan kategori Sangat Rendah sebanyak 0. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *personal trainer* di *Our Gym Hermes Place Polonia* memiliki kompetensi yang baik, dan berturunnya persentase *membershif* di club *Our Gym Hermes Place Polonia* bukanlah karena kompetensi *personal trainernya* yang rendah.

**Kata Kunci :** *Kompetensi, Personal Tainer, Our Gym*

### PENDAHULUAN

Sejalan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya hidup sehat, dan semakin sedikitnya lapangan hijau terbuka, maka hal tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha yang jeli dengan melihat peluang bisnis yang sangat menjanjikan dalam dunia olahraga. Salah satunya dengan mendirikan pusat-pusat kebugaran (*fitness center*) di daerah atau lokasi yang potensial. Orang yang bergabung dengan pusat kebugaran dapat menentukan program yang ingin dicapai. Adapun program yang ditawarkan oleh pusat kebugaran berupa penurunan berat badan, penambahan berat badan, pembentukan otot (*body building*), senam *aerobik*, pembentukan keindahan tubuh wanita (*body language*), dan masih banyak jenis olahraga yang terdapat di *fitness center*. Program latihan yang ditawarkan tersebut diharapkan dapat menjadikan suatu daya tarik bagi masyarakat. Terutama bagi masyarakat yang belum mempunyai dasar latihan beban dan ingin memperoleh kebugaran dengan melakukan latihan beban. Hal tersebut dilakukan oleh manajemen pusat kebugaran dengan menyediakan jasa *Personal Trainer*.

Perkembangan *fitness center* (pusat kebugaran) di kota Medan berkembang sangat pesat, berdirinya beberapa *fitness center* berskala besar dengan berskala *industri*, berada di lokasi yang sangat strategis seperti dalam pusat perbelanjaan ternama di kota Medan, tentunya ini berbanding lurus dengan perubahan gaya hidup masyarakat kota Medan yang semakin maju serta pandangan gaya hidup sehat



yang semakin meningkat. Sehingga terciptanya peluang jasa seorang pelatih-pelatih yang *profesional* dalam bidang kebugaran yang berkonsep *mega gym*.

*Personal Trainer* haruslah membekali diri dan senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang erat hubungannya dengan olahraga, khususnya yang erat ubungannya dengan *fitness center*. Pendidikan *formal* dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi *kognitif* dan *psikomotor* dari pelatih. Menurut William dan Wilkins (2010) Seorang *Personal Trainer* yang kompeten harus memiliki dasar yang kuat mengenai ilmu sains meliputi ilmu *faal, Anatomi, kinesiologi, fisiologi* dan ilmu gizi.

Our Gym adalah salah satu *fitness centre* yang ada di kota Medan, yang terletak di jalan Mongonsidi no.39 Plaza Hermes Place Polonia , Sumatera Utara, Indonesia. *Fitness centre* ini berdiri sejak Maret 2011 yang dipimpin oleh Bapak Hadi Surachman. *Fitness center* ini terletak di salah satu *plaza* yang sangat ternama di kota Medan, diharapkan dapat menjadi *gym* yang di minati oleh masyarakat kota Medan dengan persentase *membership* yang terus meningkat.

*Membership* adalah orang yang melakukan *registrasi* di *fitness center* dan berhak untuk mendapatkan fasilitas dan *service* dari pihak *fitness center* sesuai dengan kontrak yang telah disepakati. Sasaran Our Gym adalah *kontribusi member* sebagai tolak ukur keberhasilan, dengan meningkatnya jumlah *member* bulanan atau pun tahunan. Peningkatan yang terjadi ini mengakibatkan *fluktuasi* yang sangat dipengaruhi oleh pelaksanaan fungsi berbagai *elemen* dalam *fitness centre* ini, adapun *elemen* yang berpengaruh untuk meningkatkan *persentase membership* yaitu : (1) pelayanan (2) sarana prasarana (3) *fitness consultant* (4). *kompetensi personal trainer*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan *fitness manager* jumlah *membership* di Our Gym *Hermes Place Polonia* mengalami penurunan, hal ini terlihat dari data jumlah *member* mulai dari awal pembukaan sampai 1 tahun berjalan, data terlampir pada lampira 1 (halaman).

Berikut data jumlah member di *Best Fitness Hermes Place Polonia* selama periode 2011/2012:

Bulan /Tahun	Jumlah Member	Bulan/Tahun	Jumlah Member
Juni 2011	1114	Januari 2012	2226
Juli 2011	1107	Februari 2012	1189
Agustus 2011	1105	Maret 2012	1178
September 2011	996	April 2012	1107
Oktober 2011	984	Mey 2012	1106
November 2011	967	Juni 2012	974
December 2011	962	Juli 2012	971
		Agustus 2012	950

Sumber: Manager Operasional

Berdasarkan dari data tersebut terdapat penurunan *membership* di tahun 2011 dan 2012, sehingga dengan keadaan terus menurunnya *persentase membership* ini apakah kompetensi *personal trainer* mempunyai pengaruh terhadap penurunan *membership* di Our Gym *Hermes Place Polonia*.



## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif persentase dengan teknik pengisian angket. Penelitian ini dilaksanakan di *Our Gym Hermes Place Polonia*. Waktu penelitian ini direncanakan pada bulan Januari – April 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *personal trainer* di *Our Gym Hermes Place Polonia* yang berjumlah 10 orang. Teknik penarikan Sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Total Sampling* yaitu berjumlah 10 orang.

Untuk menjangkau data mengenai gambaran kompetensi *Personal Trainer* digunakan instrumen penelitian berupa kuisioner jenis angket. Arikunto (2010:194) menjelaskan bahwa “angket adalah sejumlah pertanyaan/ Pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui”. Sehubungan penelitian ini, digunakan suatu alat yang berbentuk angket tertutup yaitu digunakan sebagai alat untuk mengukur kompetensi *Personal Trainer* di *Our Gym Hermes Place Polonia*.

Adapun penelitian ini menggunakan angket penelitian tertutup dengan teknik penskoran seperti berikut :

Tabel 1. Teknik Penskoran Angket

No	Pernyataan	Pilihan	
		Ya	Tidak
1	Positif	1	0
2	Negatif	0	1

Sumber : Suharsimi Arikunto

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di *Our Gym Hermes Place Polonia* yang beralamat di Plaza Hermes *Place Polonia*. Dengan jumlah pernyataan instrumenisi sebanyak 60 butir, dimana hasil penelitian adalah sebagai berikut: Untuk deskripsikompetensi *personal trainer* *Our Gym Hermes Place Polonia*.

### 1. Ilmu Anatomi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilihat dari indentitas *personal trainer* terdapat 6 orang yang memiliki kategori sangat baik dalam pengetahuan ilmu anatomi, 2 orang memiliki kategori baik, 1 satu orang memiliki kategori sedang, 1 orang memiliki kategori rendah, dan tidak ada *personal trainer* yang memiliki kategori sangat rendah.

### 2. Ilmu Fisiologi

Berdasarkan perhitungan ditemukan 6orang *personal trainer* (60,0 %) yang memiliki Kategori Pengetahuan ilmu fisiologi yang sangat Baik, 1orang *personal trainer* ( 10,0 %) yang memilik kareteria baik, dan 3orang *personal trainer* ( 30,0% ) yang memiliki kategori rendah.

### 3. Ilmu Kinesiolog





Berdasarkan perhitungan ditemukan 8 orang *personal trainer* (80,0 %) yang memiliki pengetahuan kinesiologi yang sangat baik, dan 2 orang *personal trainer* (20,0 %) yang dikategorikan baik.

#### 4. Ilmu Biomekanika

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 7 orang *personal trainer* (70,0%) yang berkategori sangat baik berdasarkan pengetahuan biomekanika, dan ditemukan juga 2 orang *personal trainer* (20,0%) di kategorikan baik, dan 1 orang *personal trainer* (10,0 %) dikategorikan sedang.

#### 5. Ilmu Gizi

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 6 orang *personal trainer* (60,0%) yang berkategori sangat baik, dan ditemukan juga 4 orang *personal trainer* (23,53 %) di kategorikan baik berdasarkan pengetahuan ilmu gizi.

#### 6. Pengetahuan PPPK

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 9 orang *personal trainer* (90,0%) yang berkategori sangat baik, dan ditemukan juga 1 orang *personal trainer* (10,0%) di kategorikan rendah berdasarkan ilmu pengetahuan PPPK.

#### 7. Program Latihan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 5 orang *personal trainer* (50,0%) yang berkategori sangat baik, dan ditemukan juga 4 orang *personal trainer* (40,0%) di kategorikan baik, dan 1 orang *personal trainer* (10,0%) dikategorikan sangat rendah berdasarkan pengetahuan terhadap program latihan.

#### 8. Komunikasi

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan 8 orang *personal trainer* (80,0%) yang berkategori sangat baik, dan ditemukan juga 2 orang *personal trainer* (23,53%) di kategorikan baik berdasarkan pengetahuan terhadap ilmu komunikasi.

Terlihat bahwa kompetensi *personal trainer* Our Gym Hermes Place adalah sebagai berikut : untuk kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 40 % dan untuk kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentase 50 % , kategori sedang sebanyak 1 orang dengan persentase 10 %.

Terlihat dalam tabel 13 dengan total data mentah dari seluruh *personal trainer* yaitu 504 dan rata rata nilai skor data mentah 50,40% dan data seharusnya yaitu 600 dengan persentase 84,00 % yang termasuk kategori "sangat baik", nilai tertinggi berdasarkan hasil pengisian angket dengan skor 59 dengan persentase 98,33% dengan kategori "sangat baik", sedangkan nilai terendah adalah 41 dengan persentase 68,33% dengan kategori sedang. Memiliki kompetensi yang dikategorikan baik terdapat 5 Orang dan 1 orang memiliki tingkat kompetensi yang dikategorikan sedang.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**



Dari tabel 14 dapat dilihat hasil penelitian kompetensi *personal trainer* *Our GymHermes Place Polonia*, memiliki kompetensi untuk kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 40,0 % , Kategori baik sebanyak 5 orang, dengan persentase 50,0 % dan kategori sedang sebanyak 1 orang dengan persentase 10,0 % , kategori rendah sebanyak 0 orang dan kategori sangat rendah sebanyak 0. Berdasarkan dari 8 faktor yang mempengaruhi kompetensi *personal trainer* yaitu : *Personal trainer* harus mempunyai pengetahuan melalui lembaga pusat kebugaran, ilmu sains, ilmu kepelatihan atau pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh lembaga *personal trainer*. Jika *member* memiliki masalah spesifik pada kesehatan, seperti cedera atau kondisi (seperti sedang hamil, masalah jantung, diabetes, dan lainnya) *personal trainer* harus memiliki pengetahuan dalam wilayah tersebut dan mampu bekerja sama dengan dokter.

Bagi *personal trainer*, proses psikologis yang terjadi selama latihan fisik, akan sangat membantu untuk melaksanakan tugas dalam membimbing para *member* secara profesional. Kompetensi seorang yang baik dalam hal anatomi, fisiologi, biomekanika, kinesiologi, program latihan, ilmu gizi, PPPK dan ilmu komunikasi sangatlah mendukung profesionalisme seorang *personal trainer* dalam melakukan pekerjaannya di sebuah Pusat Kebugaran, dan dapat meningkatkan nilai kualitas seorang *personal trainer*. Berbekal tingginya pengetahuan kompetensi yang harus dimiliki seorang *personal trainer* dapat memberikan hal yang positif pada *fitness center* yang di tempat dia bekerja, berupa peningkatan *member* yang ikut dalam program *personal trainer*.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian kompetensi pengetahuan *personal trainer* *Our GymHermes Place Polonia* , memiliki kompetensi untuk kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 40,0 % , kategori baik sebanyak 5 orang, dengan persentase 50,0 % dan kategori sedang sebanyak 1 orang dengan persentase 10,0 % , kategori rendah sebanyak 0 orang dan kategori sangat rendah sebanyak 0, dapat diambil kesimpulan bahwa untuk kompetensi *personal trainer* *Our GymHermes Place Polonia* total data mentah dari seluruh *personal trainer* yaitu 504 dan rata rata nilai skor data mentah 50.4 dan data seharusnya yaitu 600 dengan persentase 84%. Nilai tertinggi berdasarkan hasil pengisian angket dengan skor 59 dengan persentase 98,33% dengan kategori sangat baik, sedangkan nilai terendah adalah 41 dengan persentase 68,33% dengan kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni Sediaoetama (2008). Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Edisi Kelima. Jakarta: Dian Rakyat
- Arikunto S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (edisi revisi 6)*. Jakarta, PT Rineka Cipta.



- Cerika Rismayanthi dan Fatkhurahman Arjuna (1999). *Survey Kompetensi Personal Trainer Terhadap Program Latihan dan Jasa yang diberikan pada Member Fitness di Yogyakarta*. Yogyakarta Depdiknas.
- Depdiknas. (1994). *Penataran Pelatih Fitness Centre*. Jakarta:Depdiknas
- Depdiknas. (2001). *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah. Buku 1 Konsep dan Pelaksanaan*. Jakarta:Depdiknas
- Depdiknas. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi III Cetakan keempat. Jakarta, Balai Pustaka.
- Dewi R. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Medan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan.
- Effendy (2002). *Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Garcia-Barbero (1998). *How To Develop Educational Programmes For Health Professionals*. Copenhagen. WHO Regional Office for Europa
- Harsono (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : Koni Pusat
- Lutan R. dkk (2000). *Dasar kepelatihan*. Jakarta, Depdiknas.
- Purnamawati.( 2011).*Peningkatan Kemampuan Melalui Pelatihan Berbasis Kompetensi (COMPETENCY-BASED TRAINING) Sebagai Suatu Proses Pengembangan Pendidikan*.Jurnal MEDTEK,Vokasi. Volume 3, Nomor 2, Oktober 2011
- Robbins (2002). *Prilaku Organisasi*. Buku 2 Jakarta: Salemba
- Santyasa, (2003). *Pendidikan,pembelajaran, dan penilaian berbasiskompetensi*.Makalah. Disajikan dalam seminar Jurusan Pendidikan Fisika IKIP Negeri Singaraja, 27 Februari 2003,di Singaraja
- Singarimbun M. (1989). *Metodologi Penelitian survai*. Jakarta, Pustaka LP3ES.
- Sudijono A. (2005). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta, Raja Grafindo. Persada
- Sugiono (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif & RND*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*, Jakarta : Bumi
- William & Wilkins (2010). *ACSM'S Resources For The Personal Trainer*. New York