

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



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i>	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i>	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i>	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i>	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i>	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i>	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i>	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i>	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i>	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i>	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i>	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i>	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i>	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i>	650



MOTIVASI ATLET ATLETIK BERLATIH DI PPLM SUMATERA UTARA

Ihsan Idris Silalahi

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

silalahihsanidris@gmail.com

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi atlet atletik berlatih di pusat pendidikan dan latihan olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara. metode penelitian ini adalah metode deskriptif. jumlah sample sebanyak 15 orang (sampel total). data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan angket sebelum dilakukan penelitian angket terlebih dahulu di uji cobakan, setelah di uji cobakan kemudian di cari validitas dan reliabilitas angket. Setelah dapat validitas dan reliabilitas angket dari 54 ternyata yang valid hanya 42 soal. dengan menggunakan angket dapat diketahui seberapa besar motivasi atlet atletik berlatih di PPLM Sumatera Utara. Hasil analisis data yang mempersentasikan motivasi atlet atletik berlatih di PPLM Sumatera Utara dari 42 pertanyaan dengan 5 indikator diperoleh hasil : 1) Kebutuhan fisik = 72,33% dengan kategori tinggi. 2) keamanan dan kenyamanan = 80% dengan kategori tinggi sekali. 3) Kebutuhan sosial = 75,35% dengan kategori tinggi. 4) kebutuhan akan penghargaan diri = 75% dengan kategori tinggi. 5) Aktualisasi diri = 71,66% dengan kategori tinggi, serta persentase jumlah keseluruhan adalah 74,52%, berarti motivasi atlet atletik berlatih di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara termasuk pada kategori tinggi.

Kata Kunci: Motivasi, Atletik, Olahraga, PPLM

PENDAHULUAN

PPLM adalah salah satu Pusat Latihan atlet atletik di Sumatera Utara yang ada di kota Medan, yang membina dan melakukan kegiatan latihan atletik yang terprogram dengan baik sehingga lembaga tersebut cukup di segani di lingkungan Medan dan sekitarnya. Pusat pendidikan dan latihan olahraga Mahasiswa (PPLM) menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap serta tempat atau asrama khusus untuk atlet cabang atletik misalnya sarana seperti lapangan tempat latihan para atlet yang cukup luas yaitu di stadion Unimed sendiri dan lab fisik FIK. Sedangkan untuk prasarananyapun lengkap seperti lembing, peluru, balok start dan gawang disamping sarana dan prasarana yang lengkap, makanan atau gizi para atlet juga diperhatikan dan diatur dengan baik.

Pusat pendidikan dan latihan olahraga Mahasiswa (PPLM) berdiri pada September 2003 dan pada awal berdirinya PPLM hanya membina 10 orang atlet. Namun mengalami perubahan jumlah atlet yang dibina bertambah menjadi 15 orang atlet, untuk sekarang jumlah atlet yang di bina sebanyak 15 orang. Pusat pendidikan dan latihan olahraga Mahasiswa (PPLM) melakukan pembinaan dan latihan dengan baik, juga menuntut para atlet untuk berprestasi dengan baik pula. Dengan sarana dan prasarana yang telah tersedia sangat mendukung untuk meningkatkan prestasi mereka dan keberhasilan tergantung pada



atlet yang dilatih dan pelatih. Bagaimana caranya untuk melaksanakan latihan agar dapat mencapai prestasi yang baik.

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

Menurut pengamatan secara langsung mereka melakukan latihan setiap hari pagi jam 06.00 s/d 08.00 Wib dan sore pada pukul 15.30 s/d 18.00 Wib, kecuali Kamis pagi dan Minggu sore libur latihan, disamping itu mereka juga mengikuti perkuliahan. Program latihan untuk atlet lempar hari Senin, Rabu dan Jumat latihan teknik, sedangkan latihan weight training hari Selasa, Kamis dan Sabtu berikutnya program latihan untuk atlet sprint hari Senin latihan *plyometric*, hari Selasa latihan teknik, hari Rabu latihan daya tahan (*endurance*), hari Jumat kecepatan (*speed*), hari Minggu berlatih *Acceleration*. Program latihan untuk jalan cepat hari Senin *interval training*, hari Rabu weight training, hari Jumat jalan cepat 5000 m sebanyak 3 kali, hari Sabtu renang 25 m 15 kali. Program latihan untuk jarak menengah dan jauh hari Senin dan Jumat *interval training*, hari Selasa *Acceleration sprint*, hari Rabu latihan *fartlek*, hari Sabtu latihan *diagonal cross*.

Dalam pelaksanaan latihan terlihat begitu semangatnya para atlet atletik mengikuti latihan di pusat pendidikan dan latihan olahraga Mahasiswa (PPLM). Tetapi itu saja tidak cukup jika motivasi yang dimiliki mereka berbeda-beda. Sebab keberhasilan suatu pekerjaan ditentukan dengan motivasi yang dimiliki seseorang. Bahwa motivasi yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan dan selalu berusaha untuk melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis memilih lokasi penelitian di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara Jalan Willem Iskandar Psr V di Unimed Medan. Penelitian akan dilakukan pada bulan Agustus 2010, di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara, Jalan Willem Iskandar Psr V di Unimed Medan. Berdasarkan pendapat di atas bahwa yang menjadi populasi penelitian ini adalah seluruh atlet atletik dilatih di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara berjumlah 15 orang atlet. Dengan demikian maka teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik total *sampling* dengan jumlah 15 orang atlet.

Metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode "Deskriptif" dengan menggunakan teknik survey memakai angket tertutup. Sebelum dilakukan penelitian tentang motivasi



atlet atletik berlatih di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Sumatera Utara. Angket terdiri dari 54 butir soal terlebih dahulu di uji cobakan atlet PPLP Sumatera Utara. Setelah angket dinyatakan valid selanjutnya digunakan untuk mengetahui motivasi atlet atletik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penyebaran angket diperoleh data mentah yang selanjutnya diolah menjadi data seharusnya, dimana data yang diperoleh dimasukkan kedalam daftar tabel. dibawah ini akan diraikan hasil penyebaran angket setelah diolah :

1. Motivasi atlet terhadap kebutuhan fisik, diperoleh sebagai berikut : yang menjawab option **SS** = 24 dengan skor 96, Sedangkan **S** = 27 dengan skor 81, kemudian **TS** = 17 dengan skor 34, **STS** = 6 dengan skor 6 dan jumlah keseluruhan data mentah = 217, data seharusnya = 300.
2. Motivasi atlet terhadap keamanan dan kenyamanan, diperoleh hasil sebagai berikut : yang menjawab option **SS** = 31 dengan skor 124, selanjutnya **S** = 33 dengan skor = 99, kemudian **TS** = 8 dengan skor 16, **STS** = 1 dengan skor = 1 dan jumlah keseluruhan data mentah = 240, data seharusnya = 300.
3. Motivasi atlet terhadap kebutuhan sosial, diperoleh hasil sebagai berikut : yang menjawab option **SS** = 70 dengan skor 280, **S** = 97 dengan skor 291, **TS** = 24 dengan skor 48, **STS** = 14 dengan skor 14 dan jumlah keseluruhan data mentah = 633, data seharusnya 840.
4. Motivasi atlet terhadap kebutuhan akan penghargaan diri, diperoleh hasil sebagai berikut : yang menjawab option **SS** = 49 dengan skor 196, **S** = 26 dengan skor 78, **TS** = 14 dengan skor 48, **STS** = 13 dengan skor 13, dan jumlah keseluruhan data mentah = 315, data seharusnya 420.
5. Motivasi atlet terhadap aktualisasi diri, diperoleh hasil sebagai berikut : yang menjawab option **SS** = 61 dengan skor 244, **S** = 65 dengan skor 195, **TS** = 17 dengan skor 34, **STS** = 0 dengan skor 0 dan jumlah keseluruhan data mentah = 473, data seharusnya 660.

Untuk lebih jelas lagi tentang motivasi atlet atletik berlatih di PPLM Sumatera Utara dari keterangan diatas dapat dilihat dari tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1

Frekuensi dan Rekapitulasi data keseluruhan motivasi atlet

No	Indikator	Option							
		SS		S		TS		STS	
		J	S	J	S	J	S	J	S
1	Kebutuhan fisik	24	96	27	81	17	34	6	6
2	Keamanan dan nyaman	31	124	33	99	8	16	1	1
3	Kebutuhan sosial	70	280	97	291	24	48	14	14



4	Kebutuhan akan penghargaan diri	49	196	26	78	14	28	13	13
5	Aktualisasi diri	61	244	65	195	17	34	-	-
	Jumlah	235	940	248	744	80	160	34	34

Keterangan : J = Jumlah frekuensi op

S = Skor option yang dipilih responden

Dari hasil penyebaran angket diperoleh data mentah yang selanjutnya diolah menjadi data seharusnya bahwa motivasi atlet berlatih di PPLM Sumatera Utara berada pada nilai persentase sebesar 74,52% dengan kategori tinggi. Motivasi atlet atletik berlatih di PPLM Sumatera Utara ditinjau dari 5 aspek seperti pada angket hasilnya yaitu:

1. Kebutuhan fisik, diperoleh diperoleh nilai sebesar 72,33% yang termasuk dalam kategori tinggi. dimana atlet atletik menyadari bahwa banyak manfaat yang dirasakan terhadap kebutuhan fisik mereka dengan mengikuti kegiatan olahraga atletik di PPLM Sumatera Utara.
2. Keamanan dan Kenyamanan, diperoleh nilai sebesar 80% yang termasuk dalam kategori tinggi sekali. dalam mengikuti latihan atlet atletik sudah cukup merasa aman dan nyaman dengan tempat mereka berlatih di PPLM Sumatera Utara.
3. Kebutuhan sosial, diperoleh nilai sebesar 75,35% yang termasuk dalam kategori tinggi. maksudnya disini dengan mengikuti latihan atletik di PPLM Sumatera Utara tidak ada membeda-bedakan status sosial keluarga.
4. Kebutuhan akan penghargaan diri, diperoleh nilai sebesar 75% yang termasuk dalam ketegori tinggi dengan mengikuti latihan di PPLM Sumatera Utara dapat meningkatkan status sosial.
5. Aktualisasi diri, diperoleh nilai sebesar 71,66% yang termasuk dalam kategori tinggi dengan berlatih di PPLM Sumatera Utara dapat menambah wawasan dan pergaulan atlet.

Dari hasil pengolahan data tentang motivasi atlet atletik berlatih di PPLM Sumatera Utara secara keseluruhan aspek yang diteliti dalam angket dapat dikategorikan tinggi, dengan nilai 74,52%. Sesuai dengan norma-norma penelitian yang dikemukakan Sudijono bahwa lebih dari 60% - 79% tergolong dalam kategori tinggi dalam mendukung keberhasilan atlet saat berlatih di PPLM Sumatera Utara.

Tabel 2. Persentase dan rekapitulasi Data keseluruhan motivasi atlet

No	Indikator	Option			
		Mentah	Seharusnya	%	Persentase
1	Kebutuhan fisik	217	300	100	72.33%
2	Keamanan dan kenyamanan	240	300	100	80%
3	Kebutuhan sosial	633	840	100	75,35%



4	Kebutuhan akan penghargaan diri	315	420	100	75%
5	Aktualisasi diri	473	660	100	71,66%
	Jumlah	1878	2520	100	74,52%

Dari penelitian terbukti bahwa sarana/prasarana di PPLM Sumatera Utara dan lengkap dan cara latihan atlet terprogram dengan baik, hal ini yang menyebabkan motivasi atlet atletik PPLM Sumatera Utara tinggi sekali yang disesuaikan pada norma-norma penelitian menurut Sudijono. disamping itu terbukti pada kejuaraan olahraga mahasiswa antar PPLM se-Indonesia tahun 2008 di Medan sebagai berikut : pada nomor lari 3000 m steeplechase dan 1500 m putri meraih medali emas. di nomor 5000 m putri meraih medali perak. Pada kejuaraan olahraga mahasiswa antar PPLM se-Indonesia tahun 2009 di Surabaya pada nomor 3000 m steeplechase dan 10000 m jalan cepat putri meraih medali emas, pada nomor 5000 m putri dan 400 m putri meraih medali perak. sedangkan nomor tolak peluru putra dan 3000 m steeplechase putri meraih medali perunggu.

Dilihat dari 5 indikator angket penelitian setelah dihitung dan disesuaikan pada norma-norma penelitian maka dapat dijelaskan sebagai berikut : 1) Kebutuhan fisik pada atlet tinggi. 2) keamanan dan kenyamanan atlet atletik berlatih di PPLM Sumatera Utara tinggi sekali. 3) Kebutuhan sosial atlet atletik berlatih di PPLM Sumatera Utara tinggi. 4) Kebutuhan akan penghargaan diri atlet atletik PPLM Sumatera Utara tinggi. 5) Aktualisasi diri atlet atletik PPLM Sumatera Utara tinggi. Dari hasil seluruh indikator penelitian terbukti bahwa motivasi atlet atletik PPLM Sumatera Utara berada pada kategori tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut bahwa motivasi atlet berlatih di PPLM Sumatera Utara, kategori sangat baik dengan nilai persentase rata-rata sebesar 74,52% tinggi. dengan hasil yang diperoleh terbukti bahwa atlet atletik berlatih dengan baik, karena sarana dan prasarananya lengkap.

Sebagai saran bagi para atlet dan pelatih agar dapat mempertahankan dan meningkatkan kegiatan-kegiatan untuk mencapai prestasi lebih baik. Bagi para atlet agar lebih memperhatikan dan lebih semangat lagi dalam berlatih, maupun saat bertanding. Hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan sebagai salah satu masukan yang berguna untuk mengembangkan motivasi atlet atletik saat berlatih di PPLM Sumatera Utara.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, Lilik Sudarwati. (2007), Mental Juara Modal Atlit Berprestasi, Jakarta, PT. RajaGrafindo Persada.



Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 NO 1. 1-14.

Arikunto, Suharsimi. (2002), *Prosedur Penelitian*, Jakarta, Bina Karsa.

_____. (2006), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, Rineka Cipta.

Faisal Sanapiah. (1981), *Dasar-Dasar Menyusun Angket*, Penerbit usaha Nasional, Surabaya.

Gilbert A. Churchill, JR., (2001), *Dasar-Dasar Riset Pemasaran*, Jilid 1, Edisi Keempat, Penerbit Erlangga, Jakarta.

Gunarsa, Singgih. D. dkk., (1989), *Psikologi Olahraga*, Jakarta. PT. BPK Gunung Mulia.

Harsono. (1988), *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tombok Kesuma.

Mark Guthrie. (2003), *Sukses Melatih Atletik*, Terjemahan Novi Lestari, Jakarta, Pustaka Insan Madani.

Prawirasaputra Sudrajat, Lutun Rusli, Yusup Ucup. (2000), *Dasar-dasar Kepelatihan*, Departemen pendidikan dan kebudayaan. Jakarta.

Lutan, Rusli, dkk., (2000), *Manusia dan Olahraga*, Bandung, ITB dan FPQK/IKIP.

Sardiman A. M., (2009), *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.

Sudijono, Anas. (2004), *Pengantar Statistika Pendidikan*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2009), *Statistika Untuk Penelitian*, Penerbit CV. Alfabeta, Bandung.

Sukmandinata, Nana. Syaodih. (2007), *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya.

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Indonesia, www.suarakarya-online.com, diambil senin 7 Juni 2010

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Indonesia, www.finroll.com, diambil senin 7 Juni 2010