

MODEL PROGRAM LATIHAN PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI PANTAI DI NTB

Muhammad Ridwan Lubis; Baiq Satrianingsih; Johan Irmansyah.

Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, IKIP Mataram

e-mail: tabis_one@yahoo.co.id.

Abstrak; Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan program latihan cabang olahraga bola voli pantai di Nusa Tenggara Barat dengan menggunakan model evaluasi CIPP (*Contexts, Input, Process, Product*). Penelitian ini merupakan penelitian evaluasi yang dimana untuk mengetahui model program latihan dibahas dalam evaluasi *Input* dan *Process*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, angket, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model program latihan pembinaan prestasi cabang olahraga di NTB sudah berjalan dengan baik, akan tetapi jika dilihat dari data evaluasi *Input* dan *Process* secara keseluruhan, masih sangat kurang.

Kata kunci: Model, program latihan, pembinaan prestasi, dan bola voli pantai.

PENDAHULUAN

Latihan merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan (Bompa, 2009: 10). Selanjutnya Weinberg & Gould (2007: 490) proses latihan adalah lebih banyak lebih baik, yang harus memulai tahapan awal, dan kemudian dilakukan secara berkelanjutan untuk bersaing di tingkat yang lebih tinggi.

Gordon (2009: 90) mengemukakan: “*training can be viewed as a very powerful stimulus which evokes a response in the body, the result of which is adaptation*”. Maksud dari pernyataan Gordon, latihan dapat dilihat sebagai stimulus yang sangat kuat yang dapat membangkitkan respon dalam tubuh, yang hasilnya adalah adaptasi.

Berdasarkan pendapat pakar di atas tentang pengertian latihan maka dapat diambil suatu ringkasan bahwa latihan adalah proses yang sistematis, terencana, terukur, dan terprogram dengan prinsip latihan ilmiah dalam upaya peningkatan dan penyempurnaan kemampuan fisik dan psikis untuk menerima beban dalam olahraga sehingga prestasi optimal dapat dicapai sesuai tujuan.

Penyusunan program latihan tidak bisa dibuat begitu saja tanpa ada dasar pengetahuan atau pengalaman dari pelatih itu sendiri, penyusunan program latihan harus berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi artinya harus memperhitungkan kemampuan atlet dalam menerima program latihannya agar bisa secara bertahap mampu mengembangkan kemampuan seorang atlet.

Sukadiyanto (2011: 43) penyusunan program latihan adalah proses merencanakan dan menyusun materi, beban, sasaran, dan metode latihan pada setiap tahapan yang akan dilakukan oleh setiap olahragawan. Dalam menyusun program latihan perlu memperhatikan dan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain meliputi: mengetahui biodata olahragawan, langkah-langkah penyusunan program, dan karakteristik cabang olahraga.

Program latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan latihan. Jadi proses perencanaan program latihan menunjukkan sesuatu yang teratur dengan baik, metodis, dan ilmiah serta dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang tinggi dalam penampilannya berdasarkan proses latihan (Imanudin, 2008: 149).

Berdasarkan konteks dalam penelitian ini, model program latihan yang digunakan telah dibuat sendiri oleh pelatih cabang olahraga bola voli pantai NTB sesuai dengan teori latihan dan pengalaman dari pelatih itu sendiri. Model program latihan dapat di lihat di bagian lampiran.

Pembinaan olahraga prestasi ditujukan untuk kemajuan semua cabang olahraga yang ada di Indonesia, setiap cabang olahraga memiliki program pembinaan prestasi masing-masing baik dari

Prosiding Seminar Nasional Pendidik dan Pengembang Pendidikan Indonesia dengan Tema “*Membangun Generasi Berkarakter Melalui Pembelajaran Inovatif*”. Aula Handayani IKIP Mataram 14 Oktober 2017. ISSN 2598-1978 tingkat daerah dan nasional. Tujuan utama dari program pembinaan prestasi adalah pembinaan atlet dari usia dini, pencarian bakat-bakat atlet dalam setiap cabang olahraga dan mampu mencapai prestasi maksimal.

Pembinaan olahraga nasional dapat berjalan dengan sebaik-baiknya diperlukan komponen-komponen penting selain jalur-jalur pembinaan yang teridentifikasi. Komponen di dalam sistem pembinaan olahraga nasional adalah: 1) Tujuan, 2) Manajemen, 3) Faktor ketenagaan, 4) Atlet, 5) Sarana dan prasarana, 6) Struktur dan isi program, 7) Sumber belajar, 8) Metodologi, 9) Evaluasi dan penelitian, serta 10) Dana (Harsuki, 2012, p.37).

Proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan perlu dilakukan sebuah evaluasi karena suatu bidang pekerjaan dapat dilakukan baik atau buruk jika telah dilakukan sebuah evaluasi. Suchman (Suharsimi & Cepi, 2009, p.1) memandang evaluasi sebagai sebuah proses menentukan hasil yang telah dicapai beberapa kegiatan yang direncanakan untuk mendukung tercapainya tujuan.

Proses evaluasi harus dilaksanakan secara komprehensif agar hasilnya benar-benar dapat dijadikan dasar dalam menentukan kualitas dari suatu program, hal ini berarti evaluasi dijadikan secara menyeluruh untuk menilai unsur-unsur yang mendukung dari sebuah program. Sebuah program bukan hanya kegiatan tunggal yang dapat diselesaikan dalam waktu singkat, tetapi merupakan kegiatan yang berkesinambungan karena melaksanakan suatu kebijakan. Oleh karena itu, sebuah program dapat berlangsung dalam kurun waktu relatif lama. Pelaksanaan program selalu terjadi dalam sebuah organisasi yang artinya harus melibatkan sekelompok orang.

Pelaksanaan evaluasi program bertujuan untuk menemukan fakta-fakta pelaksanaan kebijakan publik di lapangan yang hasilnya bisa positif ataupun negatif. Sebuah evaluasi yang dilakukan secara profesional akan menghasilkan temuan yang objektif yaitu temuan apa adanya: baik data, analisis dan kesimpulannya tidak dimanipulasi yang akhirnya akan memberi manfaat kepada semua orang yang bersangkutan dalam program pembinaan itu.

Voli pantai adalah variasi dari bola voli yang dimainkan di atas pasir. Voli pantai populer sebagai aktivitas rekreasi di tempat-tempat yang memiliki pantai berpasir yang luas, namun sering juga dimainkan di lapangan pasir yang bukan di pantai. Pada dasarnya, sebagian besar peraturan dan tehnik-tehnik yang terdapat pada permainan bola voli pantai sama dengan permainan bola voli dalam ruangan. Perolehan poin akan didapatkan oleh sebuah *team*, jika *team* tersebut berhasil menjatuhkan bola di area lawan atau poin juga dapat diperoleh apabila *team* lawan melakukan kesalahan atau pelanggaran. Kontak antara pemain dengan bola pun tidak boleh lebih dari 3 kali pukulan, sebelum bola tersebut berhasil melewati net dan meyeberang ke area lawan. Pada 3 pukulan tersebut harus dilakukan oleh pemain yang berbeda secara bergantian. Satu orang pemain tidak boleh melakukan kontak (memukul) bola lebih dari satu kali, sebelum bola tersebut dioper terlebih dahulu ke rekan pemainnya atau ke *team* lawan. Perbedaan yang paling signifikan antara permainan bola voli pantai dengan bola voli dalam ruangan terletak pada lokasi dan jumlah pemain pada setiap *team*-nya. Pada permainan bola voli dalam ruangan, lokasi yang digunakan untuk melangsungkan pertandingan berupa lapangan dengan permukaan yang keras, sedangkan permainan bola voli pantai dimainkan di atas lapangan dengan lapisan pasir yang cukup tinggi. Pemain dalam setiap *team* berjumlah 6 orang, sedangkan pada permainan bola voli pantai, pemain dalam setiap *team* hanya berjumlah 2 orang.

Evaluasi dalam penelitian ini akan menggunakan Model CIPP karena Model CIPP adalah evaluasi yang dilakukan secara kompleks yang meliputi *Context*, *Input*, *Process*, dan *Product*. Model CIPP dipandang sebagai satu model evaluasi yang sangat komprehensif. Model CIPP adalah model evaluasi yang memberikan manfaat untuk melihat apakah program telah berjalan sesuai dengan yang direncanakan/diinginkan dan menghasilkan *product* sesuai dengan yang direncanakan. Pada model CIPP pelaku evaluasi biasanya tidak berhubungan langsung dengan program yang akan dievaluasi, akan tetapi dapat bekerja dengan salah seorang yang terlihat langsung dalam program tersebut. Selain itu, pelaku evaluasi harus dapat bekerja sama dengan orang-orang yang bekerja sebagai staff dalam pelaksanaan program, hal ini perlu dilakukan agar pelaku evaluasi dapat menentukan dan mendapatkan segala informasi dan juga untuk interpretasi data yang akan

Prosiding Seminar Nasional Pendidik dan Pengembang Pendidikan Indonesia dengan Tema “*Membangun Generasi Berkarakter Melalui Pembelajaran Inovatif*”. Aula Handayani IKIP Mataram 14 Oktober 2017. ISSN 2598-1978 digunakan untuk pengambilan keputusan. Model CIPP akan maksimal pelaksanaannya jika ada kerjasama yang baik antara pelaku evaluasi dengan pelaksana sebuah program.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian evaluasi yang menggunakan metode campuran kuantitatif dan kualitatif. (Morac, 2011, p.749) di antara banyak definisi tentang metode campuran, beberapa sangat cocok untuk pengembangan dan evaluasi dari intervensi yang kompleks, yaitu orang menangkap tentang pembelajaran individu dan program pembelajaran yang terkait. Metode campuran seperti menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif ke dalam metodologi penelitian.

(Sugiyono, 2014, p.404) menyatakan bahwa metode penelitian kombinasi adalah suatu metode penelitian yang mengkombinasikan atau menggabungkan antara metode kuantitatif dan metode kualitatif untuk digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliabel dan objektif.

Model evaluasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Model CIPP karena Model CIPP adalah evaluasi yang dilakukan secara kompleks yang meliputi *Context, Input, Process*, dan *Product*. Model CIPP dipandang sebagai salah satu model evaluasi yang sangat komprehensif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di provinsi Nusa Tenggara Barat pada klub AS-VTC (*Agus Salim Volleyball Training Center*), kantor PBVSI NTB dan kantor KONI NTB.

Target/Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah Pengurus PBVSI NTB, Pelatih, Atlet dan Orang tua atlet, dari subjek yang diteliti harus dapat menghasilkan gambaran yang *reliabel* atau dapat dipercaya. Dalam hal ini subjek yang dipilih haruslah betul-betul merepresentasikan keadaan yang sesungguhnya, oleh karena itu pemilihan subjek yang ideal dapat menentukan ketepatan hasil penelitian dan memperoleh data yang sebenarnya sesuai dengan tujuan dari penelitian ini.

Sumber data dalam penelitian ini adalah atlet, pelatih, orang tua atlet, Pengurus PBVSI NTB, Pengurus KONI dalam bidang pembinaan prestasi yang berjumlah 25 orang. Semua subjek dalam penelitian ini adalah subjek yang dianggap mengetahui tentang program pembinaan prestasi yang ada di provinsi masing-masing.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena metode ini merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitiannya. Pengumpulan data dalam penelitian dimaksudkan untuk memperoleh bahan-bahan, keterangan, kenyataan-kenyataan, dan informasi yang dapat dipercaya (Widoyoko, 2013, p.33).

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2014, p.148). Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah Angket, wawancara, pedoman observasi dan dokumentasi.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian ini, instrumen berupa angket dan pedoman wawancara baik yang ditujukan pada pelatih, atlet, pengurus PBVSI NTB dan orangtua atlet dibuat sendiri oleh peneliti dan sebelum digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan, angket dan pedoman wawancara tersebut perlu diuji coba, dibuktikan validitas dan reliabilitasnya.

Instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur. Dengan kata lain validitas berkaitan dengan “ketepatan” dengan alat ukur. Dengan instrument yang valid akan menghasilkan data yang valid pula atau dapat juga dikatakan bahwa jika data yang dihasilkan dari sebuah instrumen valid, maka instrumen itu juga valid (Widoyoko, 2012, p.142). Validitas isi terhadap angket dan pedoman wawancara di dalam penelitian evaluasi ini telah ditempuh dengan cara mengembangkan instrumen melalui kisi-kisi yang disusun berdasarkan kajian teoritis. Kajian teoritis prosesnya dilakukan penelaahan secara cermat oleh peneliti dan validator

Prosiding Seminar Nasional Pendidik dan Pengembang Pendidikan Indonesia dengan Tema “*Membangun Generasi Berkarakter Melalui Pembelajaran Inovatif*”. Aula Handayani IKIP Mataram 14 Oktober 2017. ISSN 2598-1978 (*expert judgement*). Pada instrumen angket harus dilakukan analisis/ujicoba terhadap validitas butir angket, hal ini dilakukan untuk mengetahui kesahihan setiap butir dalam angket tersebut.

(Widoyoko, 2012, p.147) menyatakan bahwa suatu butir instrumen dikatakan valid apabila memiliki sumbangan yang besar terhadap skor total. Dengan kata lain dikatakan mempunyai validitas yang tinggi jika skor pada butir mempunyai kesejajaran dengan skor total. Kesejajaran ini dapat diartikan dengan korelasi, sehingga untuk mengetahui validitas butir digunakan rumus korelasi *product moment*. Perhitungan validitas butir soal juga bisa dilakukan dengan bantuan komputer (SPSS Version 22).

Suatu instrumen dikatakan dapat dipercaya atau *reliable* apabila digunakan dapat menghasilkan data yang benar, tidak menyimpang atau tidak berbeda dari kenyataan. Rumus untuk mengukur reliabilitas instrumen yaitu dengan rumus Alpha (Suharsimi, 2006, p.239).

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum ab^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$: jumlah varians butir

σ_1^2 : varians total

Hasil uji coba instrumen menunjukkan semua butir soal valid karena r hitung $>$ r tabel, sedangkan hasil uji reliabilitas sebesar 0,946 lebih besar dari 0,6 sehingga dikatakan reliabel dalam kategori tinggi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian evaluasi ini adalah analisis diskriptif kuantitatif dan kualitatif, dengan mendiskripsikan dan memaknai data dari masing-masing komponen yang dievaluasi baik data kuantitatif maupun data kualitatif. Data dari instrumen angket dianalisis dengan cara kuantitatif dan data dari hasil wawancara akan dianalisis secara kualitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian evaluasi program pembinaan prestasi voli pantai di NTB ini menghasilkan fakta-fakta tentang permasalahan-permasalahan yang ada dalam suatu program pembinaan, semua data yang akan dijelaskan dalam evaluasi ini merupakan data sesungguhnya dari hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti. Banyak temuan-temuan yang positif maupun negative yang didapatkan peneliti selama melakukan evaluasi di NTB, temuan-temuan tersebut di antaranya: 1. Sistem pembinaan prestasi cabang olahraga di NTB masih belum berjalan dengan baik, 2. Sarana dan Prasarana yang masih kurang memadai di NTB, 3. Permasalahan pendanaan yang tidak terprogram dengan baik di NTB, 4. Proses program pembinaan dan monev (monitoring & evaluasi) di NTB masih sangat kurang.

Hasil Analisis Data Penelitian

Data mengenai hasil penelitian akan dibahas secara detail dan dengan sistematika dari model evaluasi yang digunakan. Dalam hal ini yang akan dilakukan adalah menjelaskan data hasil analisis kuantitatif dan kualitatif dari semua aspek yang digunakan dalam penelitian dan semua faktor-faktor yang mendukung untuk menghasilkan data penelitian yang sebenarnya/sesungguhnya.

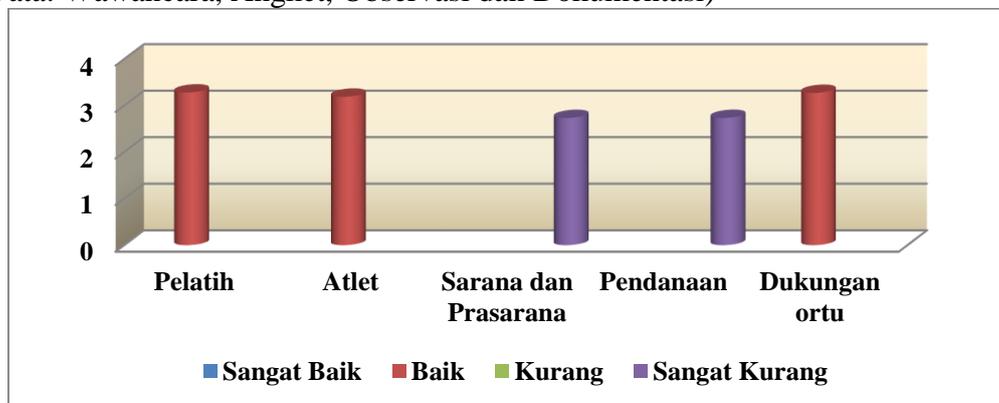
Analisis Data Penelitian di NTB

Tabel 1. Hasil Evaluasi *Input* NTB

ASPEK	PENCAPAIAN		
	KATEGORI	Rata-Rata	KETERANGAN
<i>INPUT</i>			
Pelatih	BAIK	3.279	Sudah baik, dengan pengalaman sebagai mantan atlet dan lisensi kepelatihan
Atlet	BAIK	3.188	Potensi atlet NTB sangat banyak
Sarana dan	SANGAT	2.730	Sangat kurang karena hanya ada satu lapangan

Prasarana	KURANG		voli pantai di NTB
Pendanaan	SANGAT KURANG	2.731	Masih kurang sesuai dengan data yang diambil
Dukungan Ortu	BAIK	3.270	Dukungan yang positif untuk kemajuan voli pantai NTB

(Sumber Data: Wawancara, Angket, Observasi dan Dokumentasi)



Gambar 1. Histogram Evaluasi *Input* NTB

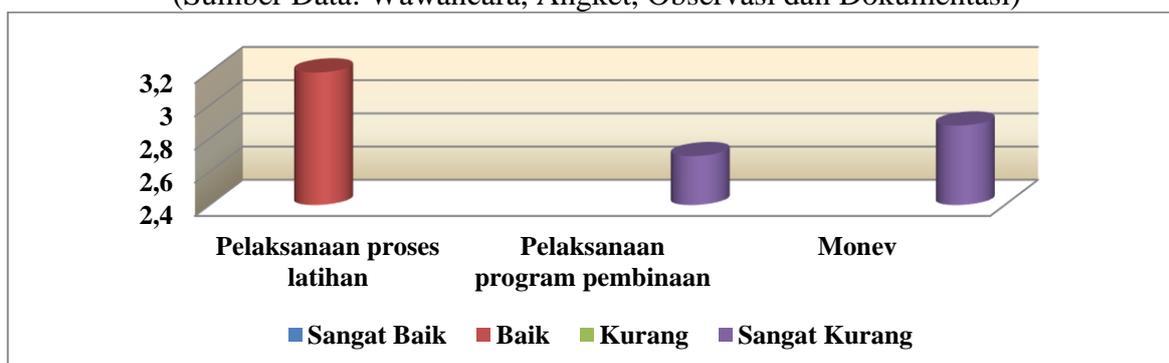
Berdasarkan tabel 1, terdapat banyak sekali permasalahan baik dari pengurus, pelatih dan atlet. Begitu juga dengan keluhan dari orang tua atlet, pelatih dan atlet itu sendiri tentang masalah sarana dan prasarana yang masih sangat kurang. Sesuai dengan data yang didapat di lapangan, di NTB masih belum ada sinergi yang baik antara semua orang yang bersangkutan dalam program pembinaan ini, ada masalah-masalah internal yang dibawa ke dalam program pembinaan. Akan tetapi dengan banyaknya masalah yang ada, semua pelatih dan atlet di NTB memiliki motivasi lebih untuk mencapai prestasi maksimal, semua itu dilakukan sebagai pembuktian bahwa cabang olahraga voli pantai perlu diperhatikan dengan serius.

Proses dalam evaluasi ini mencakup aspek-aspek tentang berjalannya pelaksanaan program latihan, pelaksanaan program pembinaan dan monev (monitoring dan evaluasi) dari pengurus PBVSI. Berikut pendapat para responden tentang aspek-aspek yang terdapat di dalam evaluasi *process*.

Tabel 2. Hasil Evaluasi *Process* NTB

ASPEK		PENCAPAIAN	
<i>Process</i>	KATEGORI	Rata-Rata	KETERANGAN
Pelaksanaan program latihan	BAIK	3.198	Sudah berjalan dengan baik di bawah kepemimpinan pelatih-pelatih yang berkualitas
Pelaksanaan program pembinaan	SANGAT KURANG	2.694	Masih sangat kurang karena banyaknya masalah internal di daerah NTB
Monev (Monitoring & Evaluasi)	SANGAT KURANG	2.878	Masih sangat kurang kompetisi lokal untuk mencari bibit-bibit baru

(Sumber Data: Wawancara, Angket, Observasi dan Dokumentasi)



Gambar 2. Histogram Evaluasi *Process* NTB

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program pembinaan dan monev (monitoring dan evaluasi) masih sangat kurang, dikarenakan faktor-faktor internal daerah maupun perhatian pemerintah pusat yang masih kurang untuk voli pantai daerah NTB. Untuk pelaksanaan proses latihan sudah berjalan dengan baik, karena berada di bawah pimpinan pelatih-pelatih yang berkualitas di bidang voli pantai.

SIMPULAN

Berdasarkan deskripsi data analisis dan evaluasi program pembinaan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan:

Evaluasi program pembinaan prestasi ditinjau dari segi *input*, hasil analisis dan evaluasi program pembinaan di NTB, yaitu masalah sarana dan prasarana maupun pendanaan. Masih sangat kurangnya perhatian pemerintah daerah di NTB tentang pendanaan dan sarana prasarana yang kurang memadai.

Evaluasi program pembinaan prestasi ditinjau dari *process* yang dijalankan di NTB sudah terlaksana sesuai dengan prosedur, namun berdasarkan hasil analisis dan evaluasi di atas, ditemukan fakta bahwa pelaksanaan program pembinaan dan monev (monitoring dan evaluasi) di NTB masih sangat kurang, itu berarti semua hal yang telah disusun dalam program pembinaan belum terlaksana dengan maksimal, kekurangan-kekurangan itu yang menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kinerja dalam program pembinaan voli pantai di NTB.

SARAN/REKOMENDASI

Berdasarkan data analisis dan hasil evaluasi program pembinaan prestasi di NTB, maka dapat diajukan 4 saran/rekomendasi sebagai berikut:

Pemprov NTB harus memberikan kontribusi yang lebih maksimal terutama dalam hal pendanaan dan sarana prasarana demi tercapainya prestasi yang diharapkan.

Pengurus PBVSI NTB harus memperbaiki pelaksanaan program pembinaan yang masih sangat kurang beserta meningkatkan lagi kinerja dalam melakukan monev (monitoring dan evaluasi).

Hubungan antara pengurus, pelatih, atlet dan orang tua di NTB bisa terjalin lebih baik lagi dan mampu bekerja sama untuk kemajuan program pembinaan serta prestasi di level yang lebih tinggi lagi.

Pelaksanaan program latihan harus dilakukan dengan serius, terutama untuk atlet diharapkan selalu fokus dan bersikap *professional* jika ingin mencapai level prestasi terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi., & Abdul Jabar, C. S. (2009). *Evaluasi program pendidikan*. Jakarta: Bumi aksara.
- Bompa, T.O. (2009). *Theory and methodology of training (5th ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Farquhar, Morac. C. (2011). Using mixed method to develop and evaluate complex interventions in palliative care research. *sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav*. General Practice and Primary Care Research Unit, Department of Public Health & Primary Care, University of Cambridge, Institute of Public Health, UK.
- Falaahudin, Ardhika. (2013). Evaluasi program pembinaan renang di klub tirta serayu, tcs, bumi pala, dezender, spectrum di provinsi jawa tengah. *Jurnal Keolahragaan*. Volume I, Nomor I.
- Fitzpatrick, J.L., Sanders, J.R., & Worthen, B.R. (2004). *Program Evaluation alternative approaches and practical guidelines (3rd ed)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Gall, Meridith.D., Joyce, P., & Borg, Walter. R. (2007). *Educational research (7th ed)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Gordon, Dan. (2009). *Coaching science*. Britain: Learning Matters Ltd.
- Harsuki. (2012). *Pengantar manajemen olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Prosiding Seminar Nasional Pendidik dan Pengembang Pendidikan Indonesia dengan Tema “*Membangun Generasi Berkarakter Melalui Pembelajaran Inovatif*”. Aula Handayani IKIP Mataram 14 Oktober 2017. ISSN 2598-1978
- Mutohir, T.C., & Maksum, Ali. (2007). *Sport development indexes: konsep, metodologi dan aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.
- Kemenpora. (2005). *Undang-undang sistem keolahragaan nasional, secercah harapan buat olahragawan*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka.
- Republik Indonesia. (2000). *Undang-undang RI nomor 25, tahun 2000, tentang Pembangunan olahraga nasional*.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Weinberg, R.S. & Gould, Daniel. (2007). *Foundation of sport and exercises psychology*. Miami: Human Kinetics.
- Widoyoko, E.P. (2013). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.