

Peran Pelatih dalam Membentuk Karakter Atlet

Rubianto Hadi*

Diterima: Mei 2011. Disetujui: Juni 2011. Dipublikasikan: Juli 2011
© Universitas Negeri Semarang 2011

Abstrak Seorang pelatih harus dapat menentukan dosis atau beban latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet secara individual. Selain dosis latihan seorang pelatih harus mampu membina mental atau karakter atlet. Tujuan dari penulisan artikel adalah untuk mengungkapkan peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. Pelatih sebaiknya memperhatikan beberapa hal untuk dapat membina mental atau karakter atlet, antara lain: 1) menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dengan atlet, 2) memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat, 3) pelatih harus mampu menjadi motivator, 4) membantu atlet dalam memecahkan problema-problema yang dihadapi.

Kata Kunci: pelatih; mental; atlet

Abstract A coach must be able to determine the dose that or training load in accordance with the needs of individual athletes. In addition to training dose of a coach should be able to promote mental or character of athletes. The purpose of writing the article is to reveal the role of trainers in shaping the character of athletes. Coaches should consider several things to be able to build mental or character of athletes, among others: 1) create the best possible communication between the coaches with the athletes, 2) understand the nature, the nature of nature, needs and interests, 3) the coach should be able to be a motivator, 4) assist athletes in solving their problems

Keywords: coach; mental; athletes

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga dewasa ini sangat pesat sekali, hal ini dapat kita lihat dari makin banyaknya orang melakukan kegiatan olahraga, baik tua muda maupun anak-anak. Tujuan orang melakukan kegiatan olahraga bermacam-macam tergantung pada kondisi, situasi, kebutuhan, dari masing-masing individu, misalnya: 1) untuk mencapai prestasi, 2) untuk menjaga kesehatan, 3) untuk penyembuhan/rehabilitasi, 4) untuk rekreasi, 5) untuk pendidikan/ pembinaan (Hadi, 2007).

Orang yang melakukan kegiatan olahraga bertujuan untuk mencapai prestasi, dalam kegiatannya harus dilakukan secara terprogram dan sistematis serta harus ditangani oleh orang yang ahli dibidangnya, yaitu orang menguasai ilmu kepelatihan. Ilmu kepelatihan adalah: ilmu yang mempelajari masalah-masalah latihan olahraga, kondisi fisik, mental, gizi, perwasitan, pertandingan dan penilaian, dalam rangka mencapai tujuan olahraga (Hadi, 2007).

Proses kepelatihan olahraga harus ditangani oleh orang yang ahli dibidangnya, karena untuk dapat melatih secara benar seorang pelatih harus dapat menentukan dosis atau beban latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet secara individual. Untuk dapat menentukan dosis latihan dibutuhkan pengetahuan dan pengalaman yang memadai dari pelatih. Jadi untuk menjadi pelatih harus betul-betul ahli dibidangnya, kalau proses latihan di tangani oleh orang yang tidak ahli, Dikhawatirkan sisi kehidupan yang lain dari seorang atlet mengalami kegagalan, misalnya mengalami cedera atau menderita berbagai macam penyakit. Oleh sebab itu pelatih harus memiliki klasifikasi tertentu dari cabang olahraga yang ditekuni, misalnya seorang pelatih harus memiliki standar sertifikasi kemampuan kepelatihan tertentu yang dikeluarkan oleh lembaga profesional atau instansi tertentu yang mengelola sertifikasi pelatih.

Profesi adalah suatu pekerjaan yang memerlukan keahlian tertentu yang harus dikuasai. Seorang pelatih dalam menjalankan tugasnya memerlukan keahlian tertentu yang harus dikuasai, sehingga pekerjaan sebagai pelatih dapat juga disebut suatu profesi. Dalam setiap profesi seharusnya memiliki asosiasi profesi, maka dari itu kalau pelatih merupakan profesi ke depan harus di bentuk asosiasi

*Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang
Mobile Phone: (024) 8312146 / 08164893682
Email: rubiyanto.fik@yahoo.com

pelatih. Agar seorang pelatih dapat menjalankan tugasnya dengan baik dan benar, maka pelatih harus memiliki dasar atau pegangan dalam menjalankan tugasnya.

PEMBAHASAN

Setiap orang mempunyai falsafah hidup masing-masing. Falsafah seseorang dapat dilihat dalam pandangannya tentang lingkungan sekitarnya, tentang hubungan antar manusia, serta tentang nilai-nilai yang diberikannya untuk itu semua. Karena itu, segala kegiatan, sikap dan tingkah laku seseorang akan mencerminkan falsafahnya.

Salah satu arti dari *falsafah* adalah, bahwa falsafah ialah suatu sistem dari prinsip-prinsip yang dipakai untuk membimbing orang dalam kegiatan-kegiatannya, ... *a system of principles for guidance in practical affairs*". (Martin & Lumsden: 1987).

Seorang pelatih dalam menjalankan profesinya memerlukan falsafah, karena falsafah dapat sebagai pegangan dalam melakukan tugasnya. Kalau kita bicara mengenai falsafah pelatih, kita bicara mengenai suatu perangkat sikap (*attitudes*) atau prinsip-prinsip dasar yang menuntun tabiat dan perilaku pelatih di dalam situasi-situasi praktek. Falsafah pelatihan adalah "menanamkan kepribadian yang baik dan perilaku etis" pada atlet-atletnya (Thompson, 1949).

Salah satu perangkat yang harus di buat oleh suatu asosiasi pelatih adalah kode etik, kode etik profesi digunakan sebagai acuan norma berperilaku dan berbuat dalam berkarya melaksanakan profesinya.

Falsafah seorang pelatih akan tercermin di dalam pendapatnya, tingkah lakunya dalam melaksanakan tugasnya sebagai pelatih dalam membina atlet-atletnya untuk berkembang secara optimal kesehatan fisik, mental, spiritual dan sosialnya. Di samping itu tugasnya adalah juga untuk mengembangkan keterampilan motorik dan prestasi atlet, perilaku etis, moral yang baik, kepribadian dan respek terhadap orang lain.

Falsafah seorang pelatih harus pula tercermin di dalam watak luhurnya, pertimbangan-pertimbangan intelektualnya, sportifitasnya dan sifat-sifat demokratisnya.

Pelatih harus pula dapat memberikan bimbingan, agar atlet-atletnya bisa berdikari dalam hidupnya kelak dan menjadi warga

negara yang baik. Itu semua adalah (dan seharusnya) merupakan tanggung jawab seorang pemimpin olahraga dan dengan sendirinya juga yang diharapkan dari seorang pelatih.

Berdasarkan uraian diatas bahwa dengan falsafah, menanamkan kepribadian yang baik dan perilaku etis. Seorang pelatih akan mampu untuk membina dan membentuk karakter dan mental. Karakter dan mental atlet yang diharapkan adalah sebagai berikut: 1) Sportif, tekun dan disiplin, 2) Memiliki stabilisasi emosi dalam situasi apapun, 3) Percaya diri, 4) Hidup sehat, moralis dan serasi, 5) Mampu mengembangkan fungsi otot dan faal, 6) Selalu mengembangkan diri.

Pelatih adalah merupakan suatu sebutan yang memancarkan rasa hormat, respek, status, tanggung jawab. Sebutan pelatih seringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai pelatih sudah usai. Sekali kita pelatih, selamanya kita adalah pelatih bagi atlet kita, bagi masyarakat.

Atlet menganggap bahwa seorang pelatih adalah ahli dalam segala hal dan pandai memainkan berbagai peran. Dan banyak atlet yang ingin seperti pelatihnya kalau dia kelak menjadi pelatih. Meskipun ada juga yang tidak dan bersumpah tidak akan berbuat seperti pelatihnya dulu. Akan tetapi apa yang diperolehnya dari pelatih akan senantiasa membekas pada atlet.

Setiap pelatih harus selalu sadar dan memahami sasaran yang ingin dicapai dan tujuan akhir suatu latihan untuk meningkatkan prestasi dan sedapat mungkin mendapatkan kemenangan dalam pertandingan. Ini penting, namun para pelatih hendaknya menyadari pula bahwa yang lebih penting lagi adalah peningkatan prestasi atlet serta perkembangan pribadi atlet. Kemenangan dalam suatu pertandingan bukanlah akhir perjalanan seorang atlet karena setiap kemenangan atau kekalahan merupakan awal dari suatu perjalanan untuk menghadapi kemenangan atau kekalahan berikutnya (Jones, *et al*, 1988).

Untuk dapat melakukan tugas dan peran dengan baik pelatih harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: 1) Menciptakan komunikasi yang sebaik-baiknya antara pelatih dengan atlet, 2) Bagaimanapun hebatnya seorang pelatih tidak akan dapat membina atlet dengan baik apabila tidak ada

kesediaan psikologik dari atlet untuk mendengarkan dan menerima petunjuk-petunjuk dari pelatihnya. Interaksi edukatif perlu diciptakan oleh pelatih, yaitu interaksi antara pelatih dan atlet dan antara sesama atlet yang didasarkan atas nilai-nilai pendidikan, yaitu antara lain rasa keakraban, keterbukaan, penuh kasih sayang, kesediaan untuk dikoreksi, menerima saran saran dan sebagainya, yang semua itu didasarkan atas sikap sikap positif-konstruktif. 3) Memahami watak, sifat-sifat, kebutuhan dan minat. Atlet sebagaimana dikatakan Dewey (1964) keberhasilan pendidikan juga akan ditentukan oleh seberapa jauh kita memperhatikan minat (*interest*), kebutuhan (*needs*) dan kemampuan (*ability*) yang harus dikembangkan dari subyek didik. 4) Pelatih harus mampu menjadi motivator. Pelatih harus mampu menjadi motivator yang baik, dengan kemampuan pelatih membangkitkan motivasi atlet akan meningkatkan kepercayaan diri atlet, adanya kepercayaan diri ini memungkinkan atlet meraih prestasi optimal. 5) Membantu atlet dalam memecahkan problema-problema yang dihadapi, pelatih harus mampu membantu memecahkan problema yang dihadapi atlet baik problema dalam latihan dan pertandingan, maupun problema dalam keluarga, sekolah ataupun pekerjaan.

Atlet adalah orang yang selalu, dihadapkan kepada permasalahan, baik permasalahan mengejar prestasi, menghadapi tekanan-tekanan dari lawan maupun penonton, kemungkinan mengalami kegagalan dan sebagainya. Sebagaimana dikemukakan.

Sehubungan itu maka selalu harus dipikirkan bagaimana menyiapkan atlet agar matang menghadapi pertandingan-pertandingan. Belajar mengatasi stress merupakan hal yang sangat penting agar dapat memiliki kematangan sebagai juara. Permasalahan-permasalahan yang bersifat teknis maupun pribadi selalu dihadapi atlet, dan untuk itu pelatih harus selalu peka, selalu memperhatikan keadaan dan perkembangan individu atlet yang dibina.

Menurut Bernard Weiner (1974) *ability* atau kemampuan merupakan faktor internal yang stabil, *effort* atau usaha merupakan faktor internal yang tidak stabil, *task difficult* atau kesulitan tugas merupakan faktor eksternal yang stabil, sedangkan *luck* atau

keberuntungan merupakan faktor eksternal yang tidak stabil, oleh karena itu untuk dapat membina dengan baik pelatih harus mampu membina atlet agar atlet mampu mengendalikan faktor-faktor yang tidak stabil menjadi stabil.

Pelatih merupakan manusia model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet junior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Oleh sebab itu seorang pelatih dituntut untuk dapat bersikap dan berperilaku yang baik sesuai dengan norma-norma yang ada di masyarakat. Sikap dan perilaku ideal yang harus ditampilkan / amalkan seorang pelatih antara lain: 1) perilaku, 2) kepemimpinan, 3) sikap sportif, 4) keseimbangan emosional, 5) ketegasan dan kepribadian, 6) humor, 7) kegembiraan berlatih, 8) hormat wasit, 9) hormat tim tamu, 10) perhatian pribadi, 11) berpikir positif, 12) larang judi, 13) mengisyukan orang 14) menggunakan wewenang

Perilaku dan tabiat seorang pelatih harus bebas dari cela dan cela. Dia harus selalu ingat bahwa anak didiknya maupun masyarakat menganggap dia sebagai manusia yang sempurna dan dijadikan model.

Hampir setiap gerak pelatih akan selalu diamati oleh anak didiknya maupun masyarakat. Terutama atlet-atlet muda sering kali mengidentifikasikan dirinya dengan perilaku dan tabiat pelatihnya. Sikapnya, gayanya dan cara berbicaranya sering kali merupakan duplikat dari pelatihnya, oleh karena itu penampilan yang baik harus selalu tercermin pada seorang pelatih.

Pelatih harus merupakan seorang individu yang dinamis, yang dapat memimpin dan memberikan motivasi pada anak asuhnya maupun kepada asisten-asistennya/ pembantunya. Dia juga diharapkan dapat bergaul dengan orang banyak, menyelami isi hati mereka, dapat mengeluarkan pendapat dan pandangannya secara jujur dan terbuka c.

Seorang pelatih harus mencerminkan contoh dari sportifitas yang baik, pelatih harus mengajarkan dan mengingatkan sikap sportif pada atletnya. Sikap sportif atlet dapat kita lihat baik melalui pergaulan sehari-hari maupun pada waktu melakukan latihan dan pertandingan. Jangan sampai dalam meraih kemenangan menggunakan cara-cara yang

tidak sportif. Kemenangan bukanlah tujuan mutlak dalam olahraga tetapi masih ada tujuan lain yang lebih terhormat yaitu dalam rangka membentuk mental dan karakter serta kepribadian yang sempurna bagi atlet.

Kemenangan dan kekalahan dalam olahraga adalah hal biasa oleh sebab itu seorang pelatih/atlet harus dapat menerimanya dengan rasa syukur bahwa semua yang terjadi memang sudah kehendak Tuhan, sehingga pada waktu memperoleh kemenangan tidak perlu menyombongkan diri dan pada waktu menderita kekalahan dapat menerima dengan ikhlas dan lapang dada tidak menyalahkan pada orang lain.

Seorang pelatih harus sanggup bersikap wajar, lugas dan layak dalam menghadapi keadaan yang segawat apapun dan harus mampu berfikir dengan tenang dan rasional.

Seorang pelatih harus selalu mampu mengendalikan emosi dan tetap berkepaladinding serta mampu mengendalikan atletnya untuk tetap tenang, walaupun menghadapi pertandingan yang berat dalam situasi stress dan suasana tegang.

Seorang pelatih harus berani bersikap tegas dan berani dalam mengambil keputusan, sehingga dia tidak akan terganggu oleh sikap atlet yang kurang simpati walaupun mungkin mengorbankan prestasi jangka pendek tetapi kekompakan dan prestasi jangka panjang dapat terjaga.

Perlu diketahui bahwa yang paling utama dalam pembinaan adalah prosesnya kalau prosesnya sudah benar pasti dengan sendirinya prestasi akan muncul. Yang terjadi sekarang orang selalu berorientasi pada prestasi kurang memperhatikan proses pembinaan sehingga bukannya prestasi yang didapat tetapi kegagalan.

Suatu sifat yang tampaknya remeh akan tetapi yang sering pula ikut menentukan sukses tidaknya seorang pelatih adalah *sensenya* atau citarasanya akan humor. Banyak atlet yang berpendapat bahwa humor adalah sifat yang terpenting dimiliki seorang pelatih.

Kemampuan untuk membuat orang lain merasa relax dengan jalan memberikan humor atau lelucon yang sehat dan menyegarkan merupakan faktor penting guna mengurangi ketegangan dan membangkitkan optimisme baru, baik dalam latihan maupun sebelum dan sesudah pertandingan.

Akan tetapi sebaliknya, penyajian humor

yang tidak padanya dan tanpa mengingat waktu dan situasi yang tepat akan pula dapat merusak suasana. Humor pada saat-saat sedang serius bukanlah humor yang lucu lagi apabila saat itu kebetulan sedang dibutuhkan suasana serius tersebut.

Penyajian humor harus pula mengenal batas. Atlet-atlet muda sering kali mempunyai kecenderungan untuk melebih-lebihkan atau melantur-lanturkan lelucon sehingga ungkapan-ungkapan itu akhirnya tidak lucu lagi. Dan malah kemudian dapat berubah menjadi cemooh atau ejekan sehingga menyinggung perasaan orang lain.

Pelatih harus dapat mengajarkan kegembiraan bermain dan berlatih. Kalau latihan atau pertandingan hanya dianggap sebagai suatu siksaan oleh atlet (oleh karena pelatih memang menciptakan situasi demikian), maka kegembiraan berlatih dan kegembiraan bertanding (*the joy of training and competing*) akan hilang. Usahakan agar kegembiraan selalu ada. Selipkan di dalam latihan-latihan, akan tetapi dengan tetap tidak melupakan disiplin (Setyobroto, 1993).

Pelatih harus dapat menghargai (dan ramah terhadap) keputusan-keputusan wasit dan ofisial pertandingan lainnya. Kalau tidak setuju dengan keputusan-keputusannya, salurkanlah melalui saluran-saluran dan dengan cara-cara yang resmi.

Pelatih harus memperlakukan tim tamu sebagai tamu yang harus dihormati, bukan justru sebagai saingan yang mencoba ingin mengalahkan timnya. Tamu harus dihargai sebagai teman bermain dan bertanding yang sama-sama ingin menyuguhkan permainan yang seru, akan tetapi sportif dan bermutu, dan untuk menguji siapa yang terbaik di antara kedua tim tersebut melalui perjuangan yang gigih namun fair.

Setiap atlet harus merasa bahwa dia mendapat perhatian, pribadi dari pelatih. Atlet ingin agar dia diakui (*recognized*) sebagai orang dan bukan sebagai sesuatu yang hanya dipergunakan untuk pertandingan, sebab kalau demikian maka akan ada keenggan (*resentment*) pada atlet untuk berlatih.

Pelatih harus bisa mencintai olahraga yang ditanganinya. Kalau tidak, maka tidak akan ada kegembiraan (*entusiasme*) dalam tugasnya. Atlet akan menjadi korban dan pelatih akan merasa membuang waktu saja di lapangan. Atlet akan segera mengetahui kalau

entusiasme tidak ada, meskipun hanya untuk sementara saja. Dalam situasi kalah atau sial sekalipun, pelatih harus tetap memperlihatkan perhatiannya dan entusiasme-nya kepada atlet.

Pelatih yang sukses biasanya adalah pelatih yang sangat memperhatikan atlet-atletnya dan mempunyai ambisi untuk menang. Banyak pelatih telah gagal dalam tugasnya oleh karena terlalu berambisi untuk menang akan tetapi tidak memperhatikan kebutuhan dan perkembangan atletnya. Pelatih yang memanfaatkan kekuasaannya hanya untuk kebutuhan pribadinya saja tidak akan bertahan lama dalam karier coachingnya. Sukses akan diperoleh kalau perhatian banyak ditujukan kepada kebutuhan-kebutuhan atlet.

Biasanya kalau kita merasakan stress, tegang atau takut, kita hanya berpikir akan kelemahan-kelemahan kita, seperti kurang persiapan, kondisi fisik kurang dan sebagainya. Dan susah, kalau kita pusatkan perhatian kita pada kelemahan-kelemahan kita, jadi berpikir negatif, biasanya kita juga akan menjadi lemah. Kalau seorang pelari 5000m pada keliling ke-8 mengatakan kepada dirinya atau memanjakan dirinya dengan. berkata "saya capek, saya sudah tidak kuat lagi, saya harus berhenti", maka memang dia kemudian akan capek, lemah dan tidak kuat lagi.

Perbedaan antara apa yang kita pikir dan apa yang kita lakukan biasanya kecil sekali. Artinya kalau kata hati (*inner speaking*) kita negatif, usaha serta perjuangan kita pun akan kurang baik. Sebaliknya kalau *inner speaking* kita berubah, biasanya behaviour (*perilaku*) kita pun akan berubah.

Kalau pelari 5000m tadi *inner speaking*-nya menjadi positif, optimistik, seperti misalnya "saya tidak mau menyerah, saya masih kuat, saya harus selesaikan perlombaan ini", maka dia akan heran bahwa dia akan menjadi lebih kuat oleh karena merasa lebih kuat.

Pelatih harus melatih atlet-atletnya agar mereka selalu berpikir positif & optimistik. Yang penting dalam pertandingan adalah pusatkan perhatian kita pada kekuatan-kekuatan kita, bukan pada kelemahan-kelemahan kita (*concentrate on what we have, not on what we have not*). Kalau kita fokuskan perhatian kita pada kelemahan-kelemahan kita, maka kita biasanya akan menjadi

bimbang, ragu dan tidak bisa mengembangkan percaya diri kita.

Pelatih harus berani untuk melarang judi kepada atlet-atletnya dan harus pula berani memberi hukuman yang berat kepada setiap atletnya, yang main judi, yang mau disogok dan mau dibeli (misalnya disuruh kalah demi uang).

Bicara di depan umum dengan menggunakan bahasa yang baik, benar dan sederhana, yang memperlihatkan rangkaian dan hubungan yang jelas antara kalimat-kalimat sehingga mudah diikuti arah tujuan masalah yang ditekankan, pengucapan kata-kata dengan jelas dan lancar, ini semua perlu dilatih dan dikuasai oleh seorang pelatih guna menaikkan *prestise*-nya di mata para pendengarnya.

Pelatih sebaiknya jangan mengkritik, mengisyukan, menceritakan kekurangan-kekurangan atlet, pelatih lain atau ofisial lain kepada orang lain. Kalau sekiranya perlu untuk memberikan contoh. Mengenali kekurangan-kekurangan yang demikian, sebutkan secara umum dan jangan menyebut nama seseorang tertentu. Pelatih harus dapat merahasiakan informasi-informasi yang kurang baik sekiranya secara etis informasi-informasi demikian diperkirakan perlu dirahasiakan.

Pelatih janganlah menggunakan wewenangnya atau kedudukannya sebagai pelatih untuk kepentingan atau keuntungan-keuntungan pribadinya. Dia juga tidak menerima sesuatu pemberian atau hadiah yang sekiranya dapat atau diperkirakan dapat menyebabkan dia menyimpang dari ketentuan-ketentuan yang berlaku dan melanggar kode etik profesinya. Termasuk di sini memberikan perhatian kepada seorang atlet secara khusus, oleh karena untuk itu ia menerima sesuatu pemberian.

Dengan pemahaman tuntunan sikap dan perilaku pelatih seperti tersebut di atas seorang pelatih tidak akan mengalami kesulitan dalam membina mental dan karakter atlet, di samping itu sikap dan perilaku ideal pelatih merupakan contoh yang positif dari pelatih kepada atletnya.

SIMPULAN

Seorang pelatih dalam menjalankan profesinya memerlukan falsafah, agar mampu membina dan membentuk karakter dan

mental atlet. Karakter dan mental atlet yang diharapkan: 1) Sportif, tekun dan disiplin. 2) Memiliki stabilisasi emosi dalam situasi apapun, 3) Percaya diri, 4) Hidup sehat, moralis dan serasi, 5) Mampu mengembangkan fungsi otot dan faal, 6) Selalu mengembangkan diri.

Pelatih merupakan manusia model yang menjadi contoh dan panutan bagi anak didiknya terutama atlet-atlet yunior atau pemula, sehingga segala sesuatu yang dilakukan selalu menjadi sorotan atlet dan masyarakat pada umumnya. Adanya contoh positif dari pelatih akan membantu atlet dalam pembentukan karakter dan mental .

DAFTAR PUSTAKA

Hadi, R. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah

Indonesia

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan DEPDIBUD

Harsono. Tanpa Tahun. *Prinsip dan Metodologi Kepeleatihan*

Jones, B.J. et al. 1988. *Guide to Effective Coaching - Principles & Practice*. Second Edition. Toronto: Allyn and Bacon, Inc

Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga

Moelijono, W. & Suherman, S. 1996. *Materi Pokok Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.

Rambing, S. Tanpa Tahun. *Buku Pedoman Praktis untuk Pelatih Tinju*. Semarang: Komtek Pertina Jateng

Setyobroto, S. 1993. *Psikologi Kepeleatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti

Thompson, J. 1949. *Positive Coaching: Building Character and Self-Esteem Through Sports*. California: Warde Publisher