



Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah

Adiska Rani Ditya Candra ✉, Rumini

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima May 2016
Disetujui May 2016
Dipublikasikan June 2016

Keywords:
Achievement, De-
velopment, PPLP.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang tahapan pembinaan, proses rekrutmen atlet dan pelatih, organisasi, pengelolaan pendanaan, program latihan serta sarana prasarana sebagai faktor utama terselenggaranya pembinaan prestasi di PPLP Provinsi Jawa Tengah. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu penelitian dengan memberikan gambaran tentang fakta-fakta tanpa memanipulasi dan sebagaimana adanya. Hasil penelitian yang diperoleh adalah 1) masing-masing cabang olahraga telah melakukan tahapan pembinaan dengan baik, 2) Proses perekrutan atlet dan pelatih sudah melalui prosedur yang benar namun ada beberapa atlet yang telah ditetapkan, 3) Sembilan (9) cabang olahraga telah memiliki program latihan dibuat secara periodik dan dibuat oleh masing-masing pelatih, 4) Manajemen organisasi PPLP Jawa Tengah telah tersusun secara rapi dan struktural, 5) pada dukungan sarana dan prasarana ini masih kurang dan bahkan belum tersedia untuk beberapa cabang sehingga menghambat proses latihan di PPLP Jawa Tengah. Dapat disimpulkan bahwa pembinaan yang dilakukan di PPLP Jawa Tengah sudah berjalan dengan baik, namun ada beberapa faktor yang menjadi penghambat proses pembinaan pada prestasi atlet.

Abstract

The purpose of this study is to find out about the stages of development, the process recruitment of athletes and coaches, organizations, funding management, training programs and infrastructure as the main factor in the implementation of fostering achievement in PPLP Central Java Province. The research approach used qualitative descriptive approach. The results of this study are 1) each sports has performed stages good development, 2) The process of recruiting athletes and coaches has gone through the correct procedures but there are some athletes that have been set, 3) each sport has a training program made periodically and made by coaches, 4) The management of the Central Java PPLP organization has been arranged neatly and structurally, 5) the support of these facilities and infrastructure is still less and not even available for some sports so it inhibits training process. It can be concluded that achievement development is conducted in PPLP Central Java has been going well, but there are some factors that inhibit the development process on athlete achievement.

© 2016 Universitas Negeri Semarang

ISSN 2252-6773 (online)

ISSN 2460-724X (cetak)

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail : adiska_candra@yahoo.com

PENDAHULUAN

Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani dan sosial (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Olahraga juga diartikan sebagai usaha untuk mengolah raga atau mengolah jasmani. Aktivitas inilah yang digunakan untuk mengembangkan kondisi fisik tubuh untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga di masa kini telah berkembang sangat luas dan menjadi kebutuhan dalam kehidupan bermasyarakat sehingga olahraga mudah untuk dilaksanakan dimana saja dan kapan saja. Olahraga dapat dilakukan secara teratur apalagi jika didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai.

Olahraga pada hakekatnya bersifat netral, namun masyarakatlah yang membentuk kegiatannya dan memberi arti. Seperti di Indonesia, sesuai fungsi dan tujuannya dikenal beberapa untuk kegiatan olahraga seperti (1) olahraga pendidikan yang mempunyai tujuan yang bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi yang memiliki tujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan bertujuan untuk pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif (prestasi) bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya (Rusli Lutan, 2000:7).

Erat kaitannya dengan bidang olahraga kompetitif (prestasi), Olahraga prestasi baik jika dikembangkan dan diterapkan pada kalangan anak muda baik dari usia dini hingga remaja usia produktif sekolah. Bagi seorang pelajar untuk menekuni olahraga di bidang prestasi tentunya bukanlah perkara yang mudah, karena pelajar harus dituntut untuk berprestasi dibidang akademik, pelajar yang aktif dibidang olahraga prestasi juga harus terus mengembangkan kemampuannya dibidang olahraga yang telah ditekuninya. Oleh sebab itu diperlukan suatu cara yang membantu pelajar untuk dapat membagi waktunya secara baik. Salah satunya adalah dengan menempatkan anak pada klub-klub pemanduan bakat atau organisasi terkait. Dengan adanya klub pemanduan bakat atau organisasi cabang olahraga ini pelajar ini diharapkan pelajar mampu mengatur waktunya secara disiplin dan bijaksana dengan latihan yang telah ditetapkan pada klub pemanduan bakat tersebut yang bertujuan untuk mengasah keterampilan serta meningkatkan prestasi olahraganya.

Menteri Pemuda dan Olahraga memiliki suatu program dalam rangka mencetak atlet yang

profesional dan sebagai patriot bangsa Indonesia. Salah satunya adalah membentuk wadah pemanduan bakat seperti Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). PPLP ini tersebar di seluruh provinsi di Indonesia, begitu juga di Jawa Tengah. PPLP Jawa Tengah pada tahun 2014 ini telah dipusatkan di GOR Jatidiri Kota Semarang. PPLP ini adalah pusat pembinaan atlet-atlet usia dini di Jawa Tengah yang memiliki bakat dalam bidang olahraga. Pada event-event olahraga yang berkaitan dengan pelajar seperti POPDA, PORSANI pasti melibatkan atlet-atlet daerah yang terdapat di sekolah tertentu, dan biasanya atlet-atlet PPLP pasti lebih unggul dari atlet-atlet yang terdapat pada di sekolah umum dan bukan dari PPLP. Event olahraga mulai dari tingkat kab/kota dan juga sampai provinsi selanjutnya hingga ke level nasional maupun internasional.

Pada tahun 2014 ini terdapat event olahraga termegah di Indonesia yaitu PON, namun PON kali ini khusus untuk remaja yang memiliki umur 14 s.d 16 tahun. PON Remaja I ini baru perdana atau pertama kali diselenggarakan. PON Remaja ini telah berlangsung di Jawa Timur pada tanggal 9-15 Desember 2014. Kontingen Jawa Tengah juga ikut serta dalam memeriahkan PON Remaja I ini. Pada event ini Jawa Tengah hanya mendapat peringkat 4, dengan perolehan medali 7 Emas, 9 Perak, dan 14 Perunggu. PPLP adalah tempat atau wadah bagi para pelajar yang berbakat dan terpilih, namun dari 112 atlet ini hanya 25 atlet saja yang berasal dari PPLP, sedangkan atlet PPLP yang lain tidak lolos dalam seleksi PON Remaja. Hal ini tentunya banyak mengundang pertanyaan, mengapa atlet yang ada di PPLP tidak seluruhnya berangkat dalam event PON Remaja, padahal PON Remaja ini adalah ajang pesta olahraga untuk usia atlet dimana usia ini adalah usia yang berada dalam tahap pembinaan di PPLP.

Disinilah bagaimana peran pembinaan yang dilakukan oleh PPLP di Jawa Tengah karena hal ini tentu sangat berpengaruh kepada prestasi olahraga remaja di Jawa Tengah. Terkait dengan pembinaan prestasi, yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi pembinaan prestasi seperti : (1) Tahapan pembinaan, (2) SDM (Atlet dan Pelatih), (3) Program Latihan, (4) Manajemen : Organisasi dan Pendanaan, (5) Sarana dan Prasarana, (6) Prestasi atlet PPLP Jawa Tengah. Meskipun demikian atlet yang memperoleh medali saat PON Remaja pun beberapa berasal dari PPLP, hal ini menunjukkan pembinaan yang telah berjalan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin menggali informasi terkait dengan pembinaan

prestasi di PPLP Jawa Tengah dalam PON Remaja tahun 2014 ini sehingga menjadi acuan PON Remaja selanjutnya yang akan diselenggarakan pada tahun 2017 di Jawa Tengah serta diikuti hasil yang lebih baik.

METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah yaitu di GOR Jatidir Kota Semarang dan Dinas Pemuda dan Olahraga (Dinpora) Provinsi Jawa Tengah.

Sasaran penelitian ini adalah berupa obyek dan subyek penelitian. obyek penelitian yang diteliti yaitu tahapan pembinaan, SDM (atlet dan pelatih), program latihan, manajemen (organisasi dan pendanaan), sarana dan prasarana dan prestasi atlet PPLP Provinsi Jawa Tengah. Sedangkan Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah cabang olahraga yang dipertandingan di PON Remaja I tahun 2014 yang terdapat di PPLP Jawa Tengah yaitu : Atletik, Sepakbola, Panahan, Anggar, Bola Voli, Judo, Pencak Silat, Renang, dan Tenis Meja. Dengan rincian 1 orang pengurus, pelatih dari masing-masing cabang olahraga, dan atlet dari masing-masing cabang olahraga.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pedoman observasi, pedoman wawancara dan dokumentasi. Dan menggunakan teknik pengumpulan data dengan observasi pasif, teknik wawancara semistruktur, dan teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pembinaan

Pembinaan adalah suatu usaha atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Sistem pembinaan yang dilakukan adalah bertujuan untuk memperoleh hasil yang baik dalam meningkatkan prestasi atlet. Keberhasilan pembinaan olahraga akan sangat ditentukan oleh faktor-faktor seperti kualitas atlet yang dibina, kualifikasi pelatih, pelatih intensif (program latihan, jadwal berlatih, *try-in*, *try-out* dan kompetisi, sarana prasarana dan dukungan iptek olahraga. Pembinaan olahraga, selain akan sangat ditentukan oleh profesionalitas SDM juga ditentukan oleh dukungan fasilitas, kebijakan, dana dan operasionalisasi manajemen pembinaan olahraga secara profesional.

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) adalah salah satu organisasi

yang berfungsi sebagai wadah bagi pelajar-pelajar yang memiliki potensi dan keunggulan serta berkeinginan kuat untuk berprestasi di tingkat nasional maupun internasional. Pembinaan olahraga melalui PPLP difokuskan pada anak yang berusia 14-17 tahun dengan menekankan pada pembentukan atau spesifikasi cabang olahraga dan diikuti latihan pemantapan sampai usia 20 dengan harapan pada usia 20-25 akan diperoleh usia emas (*golden age*).

Hasil analisis data yang telah diperoleh pada 10 cabang olahraga yang berada di PPLP Jawa Tengah di dalam pentahapan pembinaan yang telah dilakukan kebanyakan tahapan permasalahan telah dilaksanakan ketika masing-masing cabang olahraga berdiri di PPLP Jawa Tengah. Selanjutnya tahapan pembibitan yang dilakukan untuk mencari atlet yang berbakat dan dilanjutkan dengan tahapan pemanduan bakat yang ditujukan untuk pemfokusan pada spesialisasi nomor yang ditekuni. Setelah itu tahapan yang dilakukan adalah tahapan pembinaan intensif yang dilakukan dengan didukung oleh pelatih yang profesional, sarana dan prasarana untuk berlatih dan sejumlah pertandingan baik *try-in* maupun *try-out*.

SDM (Atlet dan Pelatih)

Pada SDM untuk atlet dan pelatih sama-sama melalui perekrutan yang telah ditetapkan oleh Dinpora, sehingga seleksi yang diterapkan juga melalui prosedur sesuai dengan tahap-tahapannya. Hasil analisis data yang telah diperoleh pada perekrutan atlet PPLP Jawa Tengah sudah dilakukan dengan proses yang benar yaitu dengan atlet di pantau pada sejumlah event, lalu dipilih dan mendapatkan undangan seleksi oleh Dinporan dan selanjutnya atlet mengikuti seleksi. Namun dari hasil wawancara yang didapat dari sejumlah atlet mereka benar mendapat panggilan untuk melaksanakan seleksi namun tidak semua atlet mengikuti prosedur yang telah ditetapkan seperti tes kesehatan dan juga tes psikolog. Pada proses perekrutan pelatih juga mengalami hal yang sama sudah melalui prosedur yang benar dan juga telah bekerjasama dengan Pengprov terkait, namun sebaiknya pelatih juga harus mengikuti tes kesehatan juga wawancara ataupun psikolog karena beberapa pelatih tidak mengikuti seleksi ini, sehingga atlet di PPLP benar-benar mendapatkan pelatih yang berkualitas dan profesional dalam mencapai keberhasilan mencetak atlet yang berkualitas.

Pogram Latihan

Proses pembinaan yang baik akan berhasil

bila faktor-faktor yang dilaksanakan dan tersedia dengan baik dalam proses pencapaian prestasi. Prestasi maksimal akan dicapai dengan faktor atlet yang berkualitas dan pelatih yang berkualitas dengan perencanaan program latihan yang baik. Pada pelaksanaan program latihan di PPLP baik atlet dan pelatih telah melakukan koordinasi. Atlet melakukan latihan dengan intensitas yang teratur dan dilakukan secara disiplin. Atlet melaksanakan program latihan sesuai dengan program yang telah diberikan oleh pelatih. Namun sayangnya disini beberapa cabang seperti cabang Atletik, Tenis Meja, Bola Voli tidak memiliki program latihan yang diebrikan secara tertulis, sehingga atlet harus menunggu pemberian program latihan dari pelatih tanpa melakukan program latihan yang jelas.

Pelatih sendiri dalam pelaksanaan program latihan sangat penting untuk pelatih datang dan mendampingi setiap sesi latihan atlet, pelatih telah membuat program untuk atlet sesuai dengan tahapan latihan, aspek aspek dalam latihan dan juga telah menerapkan ilmu yang telah didapatkan dari penataran kepelatihan ataupun ilmu saat pendidikan formal. Pelatih dapat dikatakan faktor yang penting dalam pencapaian prestasi, dalam setiap pelaksanaan latihan atlet harus tetap didampingi oleh pelatih atau dengan kata lain pelatih harus lebih sering datang untuk melatih atlet-atletnya.

Sarana dan Prasarana

Faktor eksternal diluar atlet dalam proses pencapaian prestasi maksimal yang lain adalah ketersediaan sarana dan prasarana. Dalam olahraga prestasi, keadaan fasilitas, sarana dan prasarana olahraga sangat penting dalam mendukung prestasi atlet. Sarana dan prasarana adalah faktor pokok sebagai fasilitas melaksanakan program latihan.

Hasil survei observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa ketersediaan sarana prasarana yang ada di PPLP sudah tersedia, dan memiliki kondisi yang cukup baik. Namun di beberapa cabang olahraga seperti Anggar, Judo, Pencak Silat, Panahan, memiliki tempat berlatih yang belum memenuhi standar yang baik. Bahkan cabang anggar tidak memiliki tempat berlatih di GOR Jatidiri, cabang Anggar berlatih di Kedungmundu, Tembalang yang dibrikan oleh Pengprov cabang Anggar.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa sarana dan prasarana untuk berlatih atlet harus ditambah dan disesuaikan dengan standar yang dibutuhkan oleh cabang olahraga masing-masing. Pelatih dan atlet harus memiliki keberanian

dalam mencapaikan usulan kepada pihak pengurus PPLP Jawa Tengah dalam kondisi sarana prasarana yang ada untuk kelancaran proses kelancaran latihan dalam proses pembinaan. Perawatan serta perbaikan fasilitas asrama penting untuk diperhatikan bahwa setiap hari atlet bertempat tinggal bersama di asrama tersebut agar diperhatikan kelayakan dan juga kebersihan terlebih pada fasilitas kamar mandi yang masih perlu adanya perawatan dan perbaikan lebih lanjut

Manajemen

Pembinaan olahraga, selain akan sangat ditentukan oleh profesionalitas SDM, dukungan fasilitas dan peralatan, kebijakan juga ditentukan oleh dukungan dana dan operasional manajemen pembinaan dalam organisasi olahraga secara profesional. Berdasarkan analisis keadaan organisasi PPLP Jawa Tengah, organisasi yang ada sudah baik, struktur organisasi sudah tersusun secara rapi dan jelas mengenai kepengurusannya. Kepengurusan dimulai dari pengawas, penanggungjawab, pembina, petugas teknis, pengawas asrama, hingga pelatih dan atlet. Setiap tugas dan wewenang jabatan juga memiliki tugas, pokok dan fungsi masing-masing yang telah di bagi dengan jelas. Sistem yang sudah bagus dari kepengurusan organisasi diharapkan untuk selalu dipertahankan atau ditingkatkan. Selanjutnya pada proses perekrutan pengurus harus ada pemilihan orang-orang dengan alur khusus contohnya mungkin beberapa tes wawancara agar mendapatkan pengurus yang berkualitas yang mengerti serta memahami mengenai manajemen olahraga agar terwujudnya organisasi yang lebih baik dan membawa pembinaan prestasi yang lebih baik dalam mencapai prestasi maksimum.

Pada pendanaan sendiri sebuah manajemen olahraga yang programnya dijalankan oleh sebuah organisasi pasti tidak terlepas dari pendanaan. Dana merupakan faktor yang menentukan pelaksanaan dari kegiatan olahraga. Hasil analisis data dari hasil survei penelitian sumber dana PPLP Jawa Tengah adalah berasal dari dana APBN dan dana APBD. Alokasi dana digunakan untuk berlangsung seluruh kegiatan yang ada di PPLP, mulai dari konsumsi atlet dan pelatih, pertandingan, *try out*, biaya sekolah atlet, akomodasi atlet dan pelatih, dan kebutuhan atlet yang mendadak. Alokasi penggunaan dana sudah sesuai untuk sesuai pada penggunaannya namun perlunya penambahan dana dari berbagai sumber karena masih kurangnya pemenuhan kebutuhan atlet serta digunakan untuk yang lain seperti penambahan atau perbaikan sarana dan prasarana dan juga fasilitas asrama.

Prestasi

Tahap terakhir dari setiap proses pembinaan adalah tercapainya prestasi tertinggi atau disebut dengan prestasi puncak. Prestasi adalah suatu hasil yang diperoleh dari usaha yang telah dilakukan. Dalam mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung oleh SDM baik atlet dan pelatih, manajemen dan juga sarana dan prasarana yang memadai.

Hasil analisis dari data menunjukkan prestasi yang diraih TIM PPLP Jawa Tengah pada PON Remaja I tidak begitu baik dengan kata lain PPLP Jawa Tengah dalam menyumbangkan atlet dan medali tidak memberikan kontribusi banyak. Hal ini dikarenakan karena Atlet yang belum lolos limit pada nomor-nomor tertentu, usia atlet yang tidak masuk dalam syarat peserta PON Remaja, mental atlet serta jam terbang yang kalah dengan lawan dan kuota atlet yang telah ditetapkan oleh PB masing-masing cabang olahraga. Walaupun begitu prestasi PPLP Jawa Tengah tidak hanya pada PON Remaja saja, atlet PPLP disiapkan untuk beberapa pertandingan *multy event* yang lain seperti POPNAS, kebanyakan cabang olahraga yang terdapat di PPLP dipersiapkan menuju POPNAS yang akan diselenggarakan pada bulan September dengan hasil seleksi yang telah dilakukan pada POPWIL. Harapannya atlet yang telah lolos ini akan terus meraih prestasi di tingkat nasional pada event POPNAS dan mampu untuk terus naik hingga level internasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

a) Pembinaan atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Tengah sudah melalui tahapan yang baik. Terdapat tahapan tahapan mulai dari tahapan pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat hingga tahapan pembinaan intensif dalam proses pencapaian prestasi puncak atlet PPLP Jawa Tengah.

b) Pada SDM proses pemilihan baik atlet dan pelatih sudah mempunyai tahap perekrutan yang baik untuk memilih atlet-atlet yang berbakat namun untuk sepenuhnya belum bisa dikatakan baik karena masih ada atlet yang masuk tidak melalui tahapan-tahapan dalam penyeleksian atlet dan pelatih.

c) Program latihan di setiap cabang olahraga yang ada di PPLP Jawa Tengah dibuat oleh seorang pelatih. Program latihan dibuat secara berkala pada program mikro dan menyesuaikan

pertandingan yang menjadi sasaran utama. Program dibuat berdasarkan tahap-tahapan latihan dan dengan memperhatikan aspek-aspek latihan. Namun dalam proses latihan terkadang beberapa pelatih di beberapa cabang olahraga tidak hadir dalam latihan.

d) Organisasi PPLP Jawa Tengah yang berada dibawah naungan Dinpora Jawa Tengah. Pada organisasi sudah berjalan dengan baik, struktur organisasi telah tersusun dengan baik dan pengurus telah memiliki tugas, pokok, fungsi, serta tanggung jawab.

e) Pendanaan di PPLP Jawa Tengah bersumber dari dana APBN dan APBD.

f) Sarana dan prasarana PPLP Jawa Tengah pada beberapa cabang olahraga untuk berlatih sudah tersedia dan memadai, namun untuk beberapa cabang olahraga yang lainnya seperti cabor pencak silat, panahan, judo ada namun belum lengkap dan untuk cabor anggar belum memiliki tempat latihan yang berada di Jatidiri. Kondisi sarana prasarana yang ada butuh perbaikan.

g) Prestasi atlet PPLP di tahun 2014 sudah baik, terbukti pada pelaksanaan POPWIL di beberapa cabang olahraga yang atletnya lolos untuk menuju POMNAS, dan di PON Remaja I di Jawa Timur, namun sumbangan atlet dan medali dari PPLP Jawa Tengah belum banyak berkontribusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar Yulianto. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Satlat Gor Satria Kabupaten Banyumas Tahun 2013. Jurnal ACTIVE 4 (2) (2015). 1607-1612. (Semarang, Febuari 2015).
- Fithri Aljannah Aulia. 2014. "Pembinaan Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Gulat Jawa Tengah Tahun 2014". Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Husdarta. 2009. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta
- Insan Aji Subekti. Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Kelas Olahraga Di SMA Negeri 3 Purwokerto. Jurnal ACTIVE 3 (6) (2014). 1093-1100. (Semarang, Juni 2014).
- Johan Bagus Panuntun. 2014. "Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Tegal Tahun 2013/2014". Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Pusat Bahasa ed.3. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: PT. Balai Pustaka
- Raharjo, S., dan A. G. Subiyantoro. 2010. Pembinaan Atlet di PPLP Panahan mandiri Bojonegoro Jawa Timur. Jakarta: Kemenpora RI.
- Rubianto Hadi. 2007. Ilmu Kepelatihan Dasar. Sema-

- rang: CV Cipta Prima Nusantara
- Rusli Lutan, dan Sumardianto. 2000. Filsafat olahraga. Jakarta: Depdikbud
- Sudrajat Prawirasaputra, Rusli Lutan dan Ucup Yusup. Dasar-Dasar Kepeleatihan. Jakarta: Depdiknas
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- . 2010. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendektan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.