

TEORI KEPELATIHAN OLAHRAGA



LEMBAGA AKREDITASI NASIONAL KEOLAHRAGAAN
(LANKOR)

PENGANTAR LANKOR

Salam Olahraga,

Setelah sekian tahun menunggu kehadiran UU RI Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, para insane olahraga akhirnya berlega hati karena pada bulan September 2005 telah lahir Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional 2005. Kegembiraan itu menjadi lengkap ketika pada bulan Januari 2007 lahir pula Peraturan Pemerintah Nomor 16, 17 dan 18 Tahun 2007.

Perundang-undangan ini merupakan payung hukum yang sangat bermakna bagi segenap pelaku keolahragaan dan khususnya tenaga keolahragaan. Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan yang disingkat dengan LANKOR setelah mengalami beberapa kali periode dengan Surat Keputusan, Menpora, Mendiknas dan terakhir dengan nomor Surat Keputusan Menpora Tahun 2007.

Sebagai langkah awal pada era baru ini, LANKOR telah menyusun Pedoman Materi Penataran Pelatihan Tingkat Dasar yang merupakan gabungan dan perbaikan dari bahan tataran yang telah diterbitkan sejak tahun 1991.

Harapan kami materi yang disusun sekarang ini dengan tidak bermaksud melupakan pengetahuan-pengetahuan terdahulu, dapat dijadikan pegangan oleh semua pihak, baik penyelenggara, para assessor, serta Lembaga Pendidikan Tenaga Keahlian atau Kependidikan yang akan menyelenggarakan sertifikasi bagi pelatihan tingkat dasar untuk dapat menggunakannya dan menjadi satu standar yang sama dalam mencetak pelatih-pelatih di masa mendatang.

Kemudian atas kerjasama dan saran, serta sumbang piker untuk perbaikan modul ini kami mengucapkan terima kasih, Insya Allah dalam waktu dekat materi untuk Penataran Pelatih Tingkat Muda akan segera disusun.

Terima kasih, Salam olahraga.

Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| Halaman depan | i |
| Halaman Judul | ii |
| Pengantar Penulis | iii |
| Pengantar LANKOR | iv |
| Daftar Isi | v |
| Daftar Gambar/Tabel | vi |
| BAB I Pendahuluan | 1 |
| BAB II Kepemimpinan Olahraga | 6 |
| BAB III Fisiologi Olahraga | 18 |
| BAB IV Prinsip Latihan | 43 |
| BAB V Pengembangan Kondisi Fisik | 53 |
| BAB VI Program Latihan | 67 |
| BAB VII Belajar Gerak | 82 |
| BAB VIII Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak | 103 |
| BAB IX Psikologi Olahraga | 114 |
| BAB X Tes dan Evaluasi Latihan | 126 |
| Daftar Pustaka | 144 |

BAB I PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi bukanlah satu-satunya tujuan yang ingin dicapai setiap atlet dalam kegiatan olahraga. Perkembangan fisik, psikis, dan sosial atlet merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya untuk diperhatikan dalam proses latihan. Oleh karena itu pelatih perlu memperhatikan berbagai faktor yang menjadi dasar dan prinsip dalam latihan, agar atlet tidak menjadi korban ambisi berprestasi yang berlebihan sehingga dapat mengorbankan sisi kehidupan yang lain.

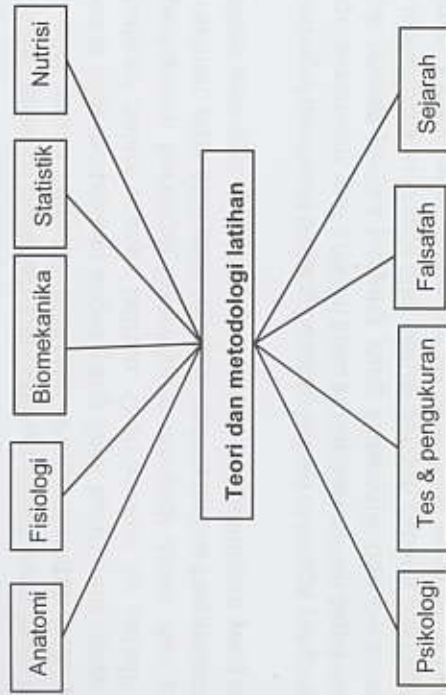
Dari berbagai pendapat tentang batasan latihan olahraga yang memiliki berbagai kesamaan, maka dalam buku ini batasan latihan dapat disajikan sebagai proses jangka panjang yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kinerja atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dipilihnya. Kinerja atlet dalam hal ini tentu saja mencakup berbagai faktor seperti: fisik, teknik, taktik, dan psikis yang semua itu menuju pada pencapaian potensi optimal atlet yang disebut dengan prestasi.

Mengingat atlet yang menjadi subjek dalam proses latihan adalah manusia, maka pelatih tidak dapat dengan begitu saja melaksanakan proses latihan tanpa memiliki kompetensi dasar yang baik agar tidak terjadi korban dalam proses latihan yang berlangsung. Untuk itu diperlukan pemahaman yang baik dan komprehensif tentang prinsip-prinsip dasar latihan dan bagaimana melaksanakan latihan secara sistematis dan terprogram.

Prinsip dan sistematis serta program yang baik dalam melakukan proses latihan inilah yang memungkinkan berbagai pencapaian prestasi terbaik dan pemecahan rekor dapat terjadi dari tahun ke tahun. Sebaliknya, gagalnya pelatih menjalankan tugasnya dengan mengabaikan hal tersebut di atas akan mengakibatkan para atlet mengalami kemandegan prestasi (*stagnasi dan burn out*), atau keluar dari olahraga (*drop-out*) yang disebabkan oleh cedera, mengalami berbagai penyakit, atau kebosanan yang tidak teratasi, serta berbagai masalah psikologis yang lain.

Untuk memahami dan mendalami serta mengimple-mentasikan dengan lebih komprehensif proses fasilitasi atlet dalam berlatih untuk mencapai

tujuan yang diharapkan, pelatih perlu mempelajari berbagai ilmu yang diperlukan seperti pada Gambar 1. berikut ini ini.



Gambar 1. Dimensi Keilmuan dalam Kepelatihan Olahraga

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa melatih bukanlah tugas yang ringan dan dapat dilakukan secara serampangan. Oleh karena itu pembekalan tentang berbagai kompetensi keilmuan di atas diperlukan untuk memberi bekal yang baik bagi pelatih yang memenuhi persyaratan. Oleh karena itu pada bab-bab selanjutnya dalam modul ini akan berisi mengenai kandungan berbagai keilmuan di atas.

A. Peran Pelatih

Dalam mengemban tugasnya di lapangan, pelatih tidak hanya memiliki peran tunggal sebagai pengajar keterampilan para atletnya, tetapi pelatih memiliki peran yang cukup banyak dimana peran ini hanya dimiliki oleh profesi pelatih. Berbagai peran dalam mengemban tugasnya adalah pelatih sebagai:

1. Guru, mengajar dan mendidik atlet agar menjadi manusia yang berilmu, cerdas, dan mampu menjadi manusia yang berkarakter, bermoral, dan bermanfaat.
2. Instruktur, memberikan instruksi yang harus dilakukan oleh atlet dan memberikan koreksi serta umpan balik menuju gerakan yang efisien.

3. Orangtua, pelatih perlu memberikan kasih-sayang dan berbagai nasihat serta perhatian dan perlindungan yang baik kepada atletnya, agar atlet merasa tenteram dan nyaman dalam melaksanakan latihan.

4. Teman, sebagai teman pelatih menerima aduan dan keluhan serta curahan hati para atletnya untuk mampu memberikan solusi yang tepat sehingga atlet merasa percaya dan mengalami kemajuan sosial yang baik.

5. Motivator, dalam proses latihan yang lama dan penuh ujian serta tantangan, pelatih perlu untuk memotivasi atlet agar tetap berlatih untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

6. Administrator, pelatih perlu mengelola latihan dan melakukan pencatatan berbagai peristiwa dan data yang telah dicapai baik dalam latihan maupun pertandingan agar perkembangan atlet dapat terpantau dengan baik.

7. Ilmuwan, pengembangan keilmuan merupakan tanggung jawab pelatih agar tidak terjadi malpraktik dalam proses latihan. Pelatih punya tanggungjawab untuk menjadikan pendekatan keilmuan menjadi implementasi nyata dalam latihan.

8. Murid/siswa, proses belajar sepanjang hayat merupakan prinsip yang harus tetap dipegang oleh pelatih agar perkembangan yang terjadi dalam dunia kepelatihan selalu menjadi kebutuhan untuk dipelajari dari berbagai sumber.

9. Agen jurnalist, dimana setiap keberhasilan dan masalah yang muncul dalam proses latihan maupun pertandingan menjadi tanggungjawabnya untuk menyampaikannya dengan tepat kepada media massa/pers.

10. Disipliner, disiplin adalah jalan pertama menuju keberhasilan. Untuk itu pelatih memiliki tanggung jawab untuk menerapkan disiplin bagi para atletnya agar mampu menghargai waktu, perilaku, dan setiap jerih payah yang dilakukan bersama dalam rangka mencapai karakter manusia yang baik.

B. Falsafah latihan

Secara sederhana falsafah diartikan sebagai cara pandang terhadap situasi dan kejadian dalam kehidupan kita (Thompson, 1991:11). Dengan kegiatan olahraga kita dituntut untuk melakukan pertimbangan dan keputusan yang sesuai dengan prinsip kehidupan

yang harmonis, sesuai dengan filosofi "Nation and character building".

Kegiatan olahraga mengandung berbagai aktifitas yang melibatkan berbagai pihak seperti atlet, pelatih, wasit, organisator, penonton dan pihak-pihak lain seperti media masa dan sebagainya. Semua pihak memiliki peran sesuai dengan posisinya yang dilaksanakan untuk menjamin kegiatan olahraga dapat berlangsung dengan harmonis dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Memahami filsafat berarti pelatih dan wasit perlu menyadari bahwa:

1. Prestasi adalah hasil usaha keras tetapi jujur untuk mencapai potensi optimal atlet dengan proses latihan yang tepat.
2. Pelatih memiliki berbagai peran dan kewajiban untuk mengembangkan atlet menjadi manusia yang sehat jasmani, rohani, mental dan spritual, bukan hanya sekedar mencapai prestasi tinggi.
3. Wasit-juri memiliki peran dan tanggung jawab untuk memimpin jalannya pertandingan/perlombaan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dari uraian di atas pelatih perlu menentukan pilihan falsafah yang harus ditempuh bagi diri dan atletnya dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dan nilai luhur yang ada pada olahraga. Implementasi dari falsafah yang dijiwai oleh nilai luhur tersebut adalah :

1. Kesehatan atlet adalah utama dibanding yang lainnya.
2. "Kemenangan bukan segala-galanya"
3. Saling menghargai kawan dan lawan dalam pertandingan olahraga.
4. Menghormati peraturan dan keputusan wasit sebagai pengadil di lapangan sekaligus memahami bahwa wasit dapat melakukan kesalahan yang tidak disengaja.
5. Menghargai jerih payah masing-masing pihak untuk mencapai prestasi sehingga kecurangan dapat dihindarkan dan menempatkan yang terbaik yang pantas mendapat kemenangan.
6. Bersama-sama menjunjung tinggi arena olahraga sebagai tempat ibadah sehingga yang dilakukan di arena perandingan

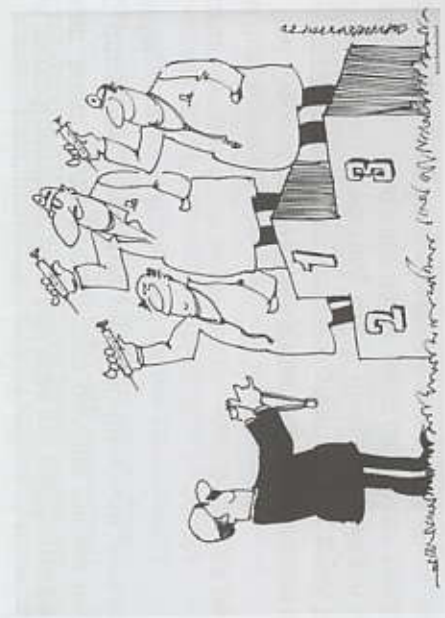
adalah pengabdian pada bangsa, negara, dan Tuhan Yang Maha Esa.

C. Anti Doping dan Narkoba

Perlu ditekankan bahwa pelatih harus memahami bahwa penggunaan bahan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dengan cara yang tidak wajar, dengan bahan terlarang oleh peraturan merupakan kecurangan dan penghinaan terhadap nilai-nilai luhur olahraga. Setiap penggunaan substansi di atas adalah doping.

Pelatih harus memiliki prinsip untuk menjauhkan atletnya dari doping, penggunaan narkotika dan obat-obatan terlarang. Prinsip anti doping dan narkoba tersebut harus menjadi jiwa pelaku olahraga sehingga olahraga bersih dari berbagai akibat negatif bahan-bahan tersebut. Prinsip ini akan mampu membawa olahraga sebagai solusi kehidupan masyarakat sehingga citra olahraga akan meningkat.

Disamping sebagai tindak kecurangan dan penghinaan terhadap nilai olahraga, doping dan narkoba memiliki efek yang merusak bagi atlet yaitu: kerusakan organ tubuh dalam waktu panjang, menimbulkan ketergantungan yang sulit untuk diatasi, dan menghancurkan masa depan kehidupan atlet secara keseluruhan.



Gambar 2. Anti doping dan Narkoba (IOC)

BAB II

KEPEMIMPINAN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA

(Prof. Dr. Sugiyanto)

A. MAKNA KEPEMIMPINAN

Hakekat kepemimpinan pada dasarnya tidak hanya berkenaan dengan jabatan formal pimpinan dalam suatu organisasi atau instansi tertentu, tetapi juga melekat pada diri seseorang yang karena situasi atau kondisi tertentu dan karena karakteristik profesinya harus menggerakkan orang lain untuk mau berbuat sesuatu.

Kepemimpinan secara luas dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempengaruhi perilaku orang-orang lain. Pemimpin adalah seseorang yang mampu memotivasi, memberi arahan, menggerakkan untuk berbuat, dan mengendalikan atau mengontrol orang-orang lain. Pemimpin memberikan tantangan kepada anggotanya untuk mengerjakan tugas, mengatasi masalah, dan membuat keputusan untuk mencapai sasaran atau tujuan bersama kelompoknya.

Tanggung-jawab utama pemimpin adalah mengelola sumber daya manusia pengikutnya dalam mengatasi kendala situasional. Untuk itu pemimpin perlu memahami kualitas personal pengikutnya. Untuk menjadi pemimpin yang baik tidak mungkin hanya berlangsung sekejap, tetapi memerlukan proses panjang melalui pengalaman yang dapat menghasilkan pertumbuhan dan perkembangan personal.

Berkaitan dengan kualitas pemimpin, ada beberapa pendekatan yaitu:

1. *Trait Theories*, menyatakan bahwa pemimpin adalah dilahirkan. Artinya bahwa faktor bakatlah yang dibawa sejak lahir yang menentukan seseorang dapat menjadi pemimpin yang baik atau tidak. Sifat-sifat dasar yang diperlukan untuk menjadi pemimpin yang baik dibawa sejak lahir, misalnya: karismatik, cerdas, bersemangat, antusias, empatik, dan loyal.

2. *Behavioral Theories* menyatakan bahwa pemimpin tidak dilahirkan, melainkan dapat dibentuk melalui latihan. Artinya bahwa untuk menjadi pemimpin yang baik dapat dicapai melalui proses pendidikan dan latihan.

Dalam perkembangannya kebanyakan orang percaya bahwa untuk menjadi pemimpin yang baik ditentukan oleh kedua-duanya. Faktor bakat berperan penting, tetapi hanya dapat diaktualisasikan secara optimal melalui pendidikan dan latihan.

B. GAYA KEPEMIMPINAN

Ada berbagai upaya yang dilakukan para ahli untuk mengenali karakteristik pemimpin berdasarkan gaya yang ditampilkan. Pelatih sebagai seorang pemimpin memiliki gaya tertentu yang pada dasarnya dapat diklasifikasi berdasarkan gaya kepemimpinan pada umumnya.

Pate dkk. (1984) mengemukakan 2 macam klasifikasi gaya kepemimpinan, yaitu: 1) Gaya kepemimpinan Autoritarian versus Demokratis; dan 2) Gaya kepemimpinan berpusat pada orang versus Berorientasi Tugas. Karakteristik, kelebihan, dan kelemahan setiap gaya tersebut adalah sebagai berikut.

1. Gaya Kepemimpinan Autoritarian.
 - Mengontrol orang lain menggunakan autoritasnya.
 - Menggerakkan orang lain dengan cara memerintah.
 - Berusaha segala sesuatu berjalan sesuai kemauan sendiri.
 - Berbuat dengan cara tidak personal.
 - Menghukum anggota yang keliru atau menyimpang.
 - Menentukan sesuatu berdasarkan pembagian kerja.
 - Menetapkan bagaimana sesuatu harus dikerjakan.
- a. Kelebihannya:
 - Dapat efektif bila pemimpin berstatus jauh lebih tinggi dibanding pengikutnya.
 - Cocok untuk situasi yang memerlukan keseriusan dan kedisiplinan.
 - Cocok untuk situasi dimana pengikut kurang memiliki rasa percaya diri dan merasa perlu perlindungan dari pemimpin.

- b. Kelemahannya:
- Banyak peserta yang merasa tertekan.
 - Tidak dapat diperoleh saran dan masukan dari pengikut yang sebenarnya dapat bermanfaat.
2. Gaya Kepemimpinan Demokratis.
- Berbuat secara bersahabat dan bersifat personal.
 - Melibatkan semua anggota dalam perencanaan.
 - Memperbolehkan anggota saling berinteraksi tanpa harus minta ijin.
 - Mau menerima saran dan masukan.
 - Tidak berusaha mendominasi dalam percakapan.
- a. Kelebihannya:
- Kebanyakan pengikut merasa dihargai.
 - Dapat meningkatkan kekompakan dan persatuan.
 - Berpeluang lebih besar untuk menanamkan nilai-nilai pendidikan.
- b. Kelemahannya:
- Tidak cocok untuk situasi yang mengharuskan pengambilan keputusan secara cepat.
 - Tidak cocok untuk situasi yang memerlukan disiplin ketat dan agresivitas dalam penyelesaian tugas.
 - Penggunaan waktu kurang efisien.

3. Gaya Kepemimpinan Berpusat pada Orang.
- Gaya ini dapat disebut juga Kepemimpinan Berorientasi Hubungan Baik antar Individu. Cirinya adalah terutama menekankan pada pemenuhan kebutuhan personal dari pengikutnya.
- Gaya ini lebih efektif untuk pengikut yang karakteristiknya:
- Kebutuhan afiliasi tinggi.
 - Kebutuhan pencapaian rendah.
 - Lebih memilih hadiah intrinsik.
 - Kebutuhan untuk independen tinggi.
 - Kemenerimaan otoritas rendah.
 - Toleransi terhadap kemenduaan tinggi.

4. Gaya Kepemimpinan Berorientasi Tugas.
- Cirinya adalah secara eksklusif menekankan pada penyelesaian tugas.
- Gaya ini lebih efektif untuk pengikut yang memiliki karakteristik:
- Kebutuhan afiliasi rendah.
 - Kebutuhan pencapaian tinggi.
 - Lebih memilih hadiah materi.
 - Kebutuhan untuk independen rendah.
 - Kemenerimaan otoritas tinggi.
 - Toleransi terhadap kemenduaan rendah.

Ada pendapat lain mengenai klasifikasi gaya kepemimpinan, khususnya mengenai gaya pelatih olahraga berikut adalah yang diungkapkan dalam buku *Beginning Coaching* yang diterbitkan oleh *Australian Coaching Council*, yang membedakan menjadi 5 gaya, yaitu gaya: 1) *Autoritarian*; 2) *Praktis dan cekatan*; 3) *Ramah dan baik hati*; 4) *Bersematang*; dan 5) *Gampangan dan tenang*.

1. Pelatih *Autoritarian (Autoritarian Coach)*
 - Selalu menggunakan perintah atau komando.
 - Lugas dan disiplin.
 - Sering menggunakan hukuman.
 - Bersemangat bila timnya menang dan mengumpat bila timnya kalah.
 - Menggunakan cara marah-marah agar dihormati.
2. Pelatih *Praktis dan cekatan (Businesslike Coach)*
 - Tidak berorientasi pada orang-orang, tetapi berorientasi pada tugas.
 - Bekerja keras, tekun dan cermat melaksanakan tugasnya.
 - Menggunakan sepenuh waktunya untuk memikirkan tugasnya.
3. Pelatih *Ramah dan baik hati (Nice guy Coach)*
 - Selalu menggunakan pendekatan personal dan kooperatif.
 - Penuh perhatian dan ramah terhadap atlet.
 - Peduli pada masalah yang dihadapi setiap atlet.

D. RANGKUMAN

- Kemampuan fisik mendasari tercapainya teknik dan taktik yang baik. Ada dua tahapan kemampuan fisik, yaitu Kemampuan Fisik Umum dan Kemampuan Fisik Khusus. Kemampuan Fisik Umum atau yang sering dinamakan kemampuan kebugaran jasmani, ialah kemampuan fisik yang diperlukan bagi semua cabang olahraga. Sedangkan Kemampuan Fisik Khusus ialah kemampuan fisik yang berlaku khusus bagi cabang olahraga tertentu.
- Kesegaran jasmani hanyalah salah satu aspek saja dari kebugaran total. Pengertian kebugaran total meliputi aspek jasmani, mental, sosial, dan emosional. Seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, apabila dia mampu melakukan pekerjaannya dalam waktu lama, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani selalu dikaitkan dengan kemampuan seseorang melakukan tugas/pekerjaan tertentu.
- Kesehatan atau kekebalan terhadap penyakit merupakan unsur utama kebugaran jasmani. Unsur-unsur penting lainnya ialah kekuatan otot dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, dan ketetapan. Hubungan antara unsur satu dengan lainnya sangat erat dan saling menunjang.

Workshop

- A.**
1. Mengapa seorang pelatih perlu memiliki pengertian dan kemampuan melakukan pengukuran cabang olahraga yang digeluti oleh atletnya?
 2. Bagaimana pendapat kelompok, bahwa pelatih sebaiknya juga guru atau mempunyai pengalaman sebagai guru?
 3. Mengapa pelatih perlu meningkatkan motivasi kepada atlet binaannya? Dan upaya-upaya apa yang dapat dilakukan dalam hal tersebut?
- B.**
1. Coba tentukan unsur-unsur penting yang terdapat dalam cabang olahraga pilihan anda.

2. Dari unsur-unsur penting tersebut, unsur atau unsur-unsur mana yang sekiranya ada keajaiban hasil pengukuran atau mempunyai tingkat akurasi/reliabilitas tinggi.
 3. Pilih salah satu butir tes cabang olahraga Anda dan buatlah tuntunan pelaksanaannya sehingga merupakan petunjuk bagi testi maupun tester.
- C.**
1. Mengapa kemampuan fisik mendasari keberhasilan atlet dalam persiapan teknik dan taktik?
 2. Unsur-unsur atau komponen-komponen kebugaran apa yang banyak menunjang keberhasilan atlet dalam cabang olahraga anda?
 3. Kemampuan fisik khusus apa saja yang sekiranya banyak menunjang keberhasilan atlet cabang olahraga Anda?

Daftar Pustaka

- Asmussen, E., and Mazin, B.: A central nervous component in local muscular fatigue. *Europ J. Appl. Physiol.* 38: 9 – 15, 1978.
- Biglang, B. Ritchie., F. Bellemare, and J. J. Woods.: *Excitation frequencies and sites of fatigue.* Dalam *Human muscle power.* Diedit oleh Norman L. Jones, Neil McCartney, and Alan J. McComas. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. 1986.
- Bompa, Tudor O. *Periodization Theory and Methodology of Training.* USA: Human Kinetics, 1999.
- _____. *Total Training For Young Champions.* USA: Human Kinetics, 2000.
- B. Von Haller Gilmer, *Applied Psychology, Adjustemnt in Living and Work.* New York, McGraw-Hill, Inc. 1984.
- Chaffee, E. Ellen, and Ivan M. Lytle. *Basic physiology and anatomy*, 4th ed. Philadelphia: J. B. Lippincott Company, 1980.
- Clamann, H. P., and Broecker, K. T.: *Relationship between force and fatigability of red and pale skeletal muscle in man.* *Am. J. Phys. Med.* 58 (2) 70 – 85, 1979.
- Corbin, Charles B., *A Textbook of Motor Development.* Iowa: Wm.C. Brown Company Publishers, 1980.
- Costill, D. L., Daniel, J., Evan, W., Krahenbuhl, G., and siltin, B.: *Skeletal muscle enzymes and fiber composition in male and female track athletes.* *J. Appl. Physiol.* 40 (2): 149 – 154, 1976.
- Cratty, Bryant J., *Perceptual and Motor Development in Infant and Childrent.* NewJersey: Prentise Hall, 1986.
- Dalton, *Motivation and Control in Organization.* Boston: Alyn and Bacon, 1978.
- Davis, Kathleen A. *Sport Management.* Madison: Brown & Benchmark Publishers, 1994.
- deVries, A. Herbert. *Physiology of exercise for physical education and athletics.* 4th ed. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers, 1986.
- Drowatzky, John N. *Motor Learning : Principles and Practices.* Minneapolis: Burges Publishing Company, 1981.
- Elder, G. C. B., bradbury, K., and Roberts, R.: *Varibility of fibers type distribution within human muscle.* *J. Appl. Physiol:* respirat. Environ.

- Exercise Physiol.* 53 (6): 1473 – 1480, 1982.
- Gallahue, David L. and Ozmun, John C., *Understanding Motor Development.* Boston: McGraw-Hill, 1998.
- Graham, George. *Teaching Children Physical Education.* Illinois: Human Kinetics Books, 1995.
- Haywood, Kathleen M., *Life Span Motor Development.* Illinois: Human Kinetics Publishers Inc, 1986.
- Magill, Richard A. *Motor Learning: Concept and Applications.* Dubuque: W.C. Brown Company Publishers, 1990.
- Muller Harald, Ritzdorf, Wolfgang.. *Run Jump Throw.* IAAF. Monaco. 2000
- Olympic Solidarity. *Sport Leadership Course.* Lausanne: International Olympic Committee, 1986.
- Parkhouse, Bonnie L. (Ed). *The Management of Sport.* Boston: McGraw Hill, 2001.
- Parks, Janet B.; Zanger, Beverly R.K.; Quarterman, Jerome. (Ed). *Contemporary Sport Management.* Champaign: Human Kinetics, 1998.
- Pate, Russel R.; McClenaghan, Bruce; Rotella, Robert. *Scientific Foundation of Coaching.* New York: Saunders College Publishing, 1984.
- Schembri, Gene; McCallum, Jane; Woodman, Lawrie. *Coaching Children.* Canberra: Australian Coaching Council Incorporated, 1992.
- Singer, Robert N., *Motor Learning and Human Performance: An Application to Physical Education Skills.* New York: Macmillan Publishing Company, 1975.
- Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga Jakarta: Percetakan Solo,* 2001.
- Thompson, Peter JI. *Introduction to Coaching Theory.* London:IAAF, 1991.
- _____. *Introduction to Coaching .* Monaco.IAAF .2009

Thumm, Hans-Peter. *Talent Identification Indonesia 2004, The "Papua Model"*. Jakarta. German Indonesia Sport Project. 2004.

Udai Pareek, *Perilaku Organisasi, cetakan II*, Jakarta: Karya Unipress, 1991.

Weineck, Jurgen., *Optimales Training*, Deutschland: Spitta Verlag GmbH & Co. KG, Balingen, 2008

Woodman, L; Cameron, D; Schembri, G (Ed). *Beginning Coaching*. Canberra: Australian Coaching Council Incorporated, 1990.

CATATAN :

Blank lined area for notes.