

OVERTRAINING, STALENESS DAN BURNOUT YANG DAPAT TERJADI PADA ATLET BOLAVOLI

Oleh:

Guntur M.Pd

(Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY)

guntur@uny.ac.id

Abstrak

Dalam mencapai prestasi olahraga pada cabang bolavoli, mungkin ada sebagian orang kurang mengerti bagaimana mereka menjalani proses latihan yang dilakukan, terkadang aspek psikologis atlet sering diabaikan oleh para pelatih dan atlet dalam menjalankan program latihan, seringkali terjadi para pelatih yang ambisius ingin mencapai prestasi secepat mungkin pada atlet dalam timnya, dan salah satu segi yang sering dilupakan pelatih adalah menempatkan atlet tersebut sewajarnya sebagai manusia yang utuh yang terdiri dari berbagai aspek kehidupannya, sehingga bentuk-bentuk eksploitasi terhadap atlet tidak terelakan lagi, atlet dijadikan juara dengan melalui program latihan yang keras dan terkadang dipaksakan tidak sesuai dengan kemampuannya sehingga atlet melakukan latihan dengan dosis latihan yang berlebihan, serta dalam waktu relatif lama sampai menjelang musim bertanding tiba dengan harapan akan mengalami kemajuan kemampuan yang prima pada saat bertanding. Namun setelah hari yang ditunggu untuk bertanding tiba ternyata hasil penampilan atlet bukannya meningkat melainkan terjadinya penurunan akibat beban latihan yang terlalu berat untuk jangka yang relatif panjang atau sering disebut dengan *overtraining*, disertai dengan kondisi atlet yang tidak mampu mempertahankan penampilan standar yang biasanya dicapai atau terjadi yang disebut *staleness* sebagai akibat dari kelebihan beban latihan. Kenyataan itu menjadikan atlet merasa stress sehingga menimbulkan kecenderungan menarik diri secara psikologis, emosional dan kerap kali secara fisik dari kegiatan tertentu yang selama ini menjadi tumpuan harapannya atau *burnout*.

Sehingga *overtraining*, *staleness* dan *burnout* yang dapat terjadi pada atlet ternyata dapat menjadi masalah dalam dunia olahraga khususnya cabang bolavoli, oleh karena itu hal ini penting sekali bagi pelatih, serta atlet untuk lebih mengerti, mengetahui akibatnya, penyebab, mendiagnosa, gejala dari masalah-masalah diatas serta sekaligus dapat mampu mencoba mengatasinya.

Kata Kunci: *Overtraining*, *Burnout* dan *Staleness*

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di Indonesia telah membawa kemajuan di segala bidang, termasuk kemajuan dalam bidang keolahragaan. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup karena melalui kegiatan olahraga dapat meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang.

Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga dilakukan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani masyarakat Indonesia, tetapi lebih dari itu yaitu untuk mencapai prestasi maksimal dalam olahraga, karena dengan prestasi olahraga akan dapat mengangkat citra bangsa.

Berdasarkan pada jalur pembinaan olahraga nasional, yang meliputi olahraga prestasi, olahraga pendidikan, dan olahraga masyarakat, maka pada olahraga prestasi, lembaga yang terlibat langsung adalah KONI, induk organisasi cabang olahraga, klub atau perkumpulan (Dirjen Olahraga, 2002:25). Salah satu dari 18 cabang olahraga yang perlu mendapatkan prioritas dan sekaligus dapat dikembangkan di Indonesia menurut prestasi yang dicapai di tingkat Asia yaitu cabang olahraga bola voli (Astama, 1997:1 dalam Cholik Mutohir, 2002:55).

Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang sangat populer, dan saat ini permainan bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua paling digemari di tanah air. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewasa, laki-laki maupun perempuan bermain bolavoli. Sebagai olahraga yang digemari masyarakat di Indonesia, cabang olahraga bolavoli perlu menanamkan peran dalam pembangunan di bidang keolahragaan tersebut

seoptimal mungkin khususnya dalam hal pembinaan, peningkatan mutu serta prestasi olahraga bolavoli di seluruh Indonesia (AD/RT PBVSI, 2004:1). Dalam rangka untuk membantu mewujudkan peningkatan prestasi olahraga Nasional Khususnya pada cabang bolavoli, maka diperlukan perencanaan sasaran pembinaan melalui program-program sebagai upaya untuk melahirkan atlet-atlet nasional pada cabang olahraga bolavoli, program tersebut dalam pelaksanaannya memerlukan kekhususan kualitas sumber daya manusia.

Perlu kita ketahui bahwa pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga bolavoli diperlukan persiapan yang matang dari masing-masing atletnya. Seorang atlet bolavoli selain harus matang dalam penguasaan teknik, taktik, kerjasama, kekuatan fisik yang dimiliki atlet saja, tetapi juga kemenangan dan kekalahan tim bergantung pada keadaan fisik dan psikologis.

Suatu tim bolavoli yang para atlet menjalani latihan melalui program latihan yang keras dan terkadang dipaksakan tidak sesuai dengan kemampuannya sehingga atlet melakukan latihan dengan dosis latihan yang berlebihan, serta dalam waktu relatif lama sampai menjelang musim bertanding tiba dengan harapan akan mengalami kemajuan kemampuan yang prima pada saat bertanding. Namun setelah hari yang ditunggu untuk bertanding tiba ternyata hasil penampilan atlet bukannya meningkat melainkan terjadinya penurunan akibat beban latihan yang terlalu berat untuk jangka yang relatif panjang disertai dengan kondisi atlet yang tidak mampu mempertahankan penampilan standar yang biasanya dicapai sebagai akibat dari kelebihan beban latihan. Kenyataan itu menjadikan atlet merasa stress, kurang percaya diri sehingga menimbulkan kecenderungan

menarik diri secara psikologis, emosional dan kerap kali secara fisik dari kegiatan latihan yang selama ini dijalannya

Pengertian *Overtraining* (Kelebihan Beban Latihan)

Menurut Monty (2000: 259) kelebihan beban latihan adalah suatu keadaan menurunnya penampilan kerja individu akibat beban latihan yang terlalu berat untuk jangka waktu relatif panjang. Selain itu, kelebihan beban latihan merupakan periode latihan yang sengaja dilakukan pada atlet dengan beban menggunakan volume tinggi dan intensitas tinggi (Mc. Cann, 1995). Namun, jika latihan diberikan secara berlebihan atau jauh melebihi kebutuhan/kemampuan atlet sehingga penampilan atlet bukan meningkat melainkan menurun, inilah yang dikenal sebagai kelebihan beban latihan (*overtraining*). Pada suatu tim bolavoli dapat terjadi hal yang sama apabila pelatih bersama atletnya kurang bisa mengendalikan latihannya

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kelebihan beban latihan (*overtraining*) yang dapat terjadi pada atlet bolavoli adalah suatu keadaan menurunnya penampilan kerja atlet sebagai akibat beban latihan yang terlalu berat untuk jangka waktu relatif panjang

Pengertian *Staleness* (keapakan)

Menurut Poerwodarminto yang dikutip Monty (2000:259) Istilah *Staleness* diterjemahkan ke bahasa Indonesia sebagai keapakan. Artinya, suatu kondisi yang menunjukkan status atlet dalam keadaan tidak mampu mempertahankan kemampuan penampilan standarnya, dengan kata lain penampilan dibawah standarnya (Monty, 2000:260).

Menurut Badan Kesehatan Amerika dalam Wienberg dkk, (1999) istilah *staleness* merupakan keadaan fisiologi dari latihan berlebih dimana ditunjukkan memburuknya keadaan siap-siagan dari atlet. Keadaan ini dilihat sebagai hasil akhir atau akibat dari latihan yang berlebihan, saat atlet kesulitan menjaga kemampuan penampilan standarnya dan hasilnya tidak dapat mencapai penampilan puncaknya. Salah satu ciri dampak psikologi yang dialami atlet yang mengalami keapakan adalah depresi.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *Staleness* (keapakan) yang terjadi pada atlet adalah suatu kondisi yang menunjukkan status atlet dalam keadaan tidak mampu mempertahankan kemampuan penampilan standarnya, dengan kata lain penampilan dibawah standarnya, sebagai akibat dari kelebihan latihan, dan untuk selanjutnya atlet tidak akan lagi mampu untuk mencapai taraf kemampuan standarnya.

Pengertian *Brunout* (Kejenuhan)

Menurut Monty (2000:261) kejenuhan adalah suatu kondisi psikologis yang dialami seseorang akibat stress disertai kegagalan meraih harapan berlangsung berulang-ulang atau dalam jangka waktu yang relatif panjang sehingga menimbulkan kecenderungan menarik diri secara psikologis, emosional dan kerap kali secara fisik dari kegiatan tertentu yang selama ini menjadi tumpuan harapannya

Menurut Smith (1986) menjelaskan bahwa kejenuhan merupakan konsep yang amat kompleks sebagai bentuk kelelahan psiko-fisiologis akibat gagalnya usaha seseorang memperoleh hasil yang diharapkan padahal ia telah berusaha sekuat tenaga bahkan mungkin berlebihan. Sebagai

akibatnya, individu tersebut cenderung menarik diri baik dalam pengertian psikologis, maupun fisik.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *Brunout* (kejenuhan) yang terjadi pada atlet adalah suatu kondisi psikologis yang dialami seseorang akibat stress disertai kegagalan meraih harapan berlangsung berulang-ulang atau dalam jangka waktu yang relatif panjang sehingga menimbulkan kecenderungan menarik diri secara psikologis, emosional dan kerap kali secara fisik dari kegiatan tertentu yang selama ini menjadi tumpuan harapannya.

Sejumlah atlet yang mengalami *brunout* cenderung untuk meninggalkan kegiatan olahraganya seketika. Tahapan *brunout* (kejenuhan) yang terjadi pada atlet seperti yang dikemukakan oleh Weinberg dkk (1999) sbb:

- 1. Depersonalisasi.** Pada tahap ini atlet mulai menarik diri dari lingkungan teman-temannya, sekalipun ia masih mengikuti latihan, sikap yang ditunjukkannya penuh dengan ketidakpedulian, baik terhadap orang lain maupun dirinya sendiri
- 2. Merasa tidak mampu menyelesaikan tugas.** Pada tahapan ini atlet memulai mengemukakan hal-hal yang menunjukkan ketidak-puasan karena ia merasa tidak dapat meraih prestasi seperti yang diharapkan. Ia merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya, dan mulai bersikap ragu-ragu atas kemampuan yang dimilikinya.
- 3. Isolasi.** Dalam kondisi isolasi ini atlet cenderung untuk menyendiri atau menghindari berada bersama anggota regu lainnya. Ia cenderung mencari berbagai alasan untuk tidak mengikuti latihan ataupun ertandingan.

4. **Kekalahan emosional dan fisik.** Dalam tahap ini atlet menunjukkan kondisi tidak lagi memiliki energi untuk berlatih apalagi bertanding.

Akibat dari *Overtraining, Staleness & Brunout* yang dapat Terjadi Pada Atlet Bolavoli

Menurut Monty (2000: 259) akibat dari *overtraining* atlet menjadi tidak mampu mempertahankan kemampuan penampilannya, dengan kata lain penampilannya dibawah standar, sebagai akibat dari kelebihan latihan dan untuk selanjutnya apabila tidak segera dapat diatasi atlet tidak akan lagi mampu untuk mencapai taraf kemampuan standarnya. Menurut Weinberg & dkk (1999) salah satu dampak psikologi yang dialami atlet yang mengalami *staleness* (keapakan) adalah depresi selain itu juga dijelaskan bahwa dalam beberapa keadaan *brunout* (kejenuhan) dapat mengakibatkan seseorang berhenti dari aktivitasnya sebagai atlet. Namun hal ini tidak berarti bahwa individu yang menghentikan kariernya sebagai atlet melakukan hal tersebut karena kejenuhan. Artinya tidak setiap kejenuhan mengakibatkan individu berhenti menjadi atlet.

Sumber yang Dapat Menyebabkan *Overtraining* dan *Burnout* pada Atlet Bolavoli

Menurut Raglin dan Morgan (1989) menjelaskan bahwa *overtraining* (kelebihan latihan) ditimbulkan oleh faktor-faktor yang tertera berikut ini. Faktor-faktor tersebut tersusun menurut urutannya sesuai dengan banyaknya atau tingginya frekuensi keluhan atlet. (1) Terlalu banyak stress dan tekanan, (2) terlalu banyak berlatih dan latihan fisik, (3) Kelelahan fisik dan

nyeri otot, (4) Kebosanan (*boredom*) akibat pengulangan kegiatan terus-menerus, (5) Istirahat yang tidak cukup dan pola tidur yang kurang layak

Raglin & Morgan (1989) lebih jauh lagi mengemukakan bahwa kejenuhan dialami sekitar 47% atlet. Delapan puluh satu persen (81%) dari mereka yang mengalami kejenuhan menyatakan bahwa hal tersebut karena mereka mengalami stress dalam menjalani latihan. Sedangkan sumber terjadinya kejenuhan menurut para atlet adalah: (1) Kondisi latihan yang parah, (2) Kelelahan fisik yang ekstrim, (3) Tidak cukup waktu pemulihan sejak stress pertandingan, (4) Timbulnya rasa bosan (*boredom*), dan (5) Kelelahan emosional dan kelelahan fisik

Selain itu para atlet tersebut juga menyatakan bahwa mereka mengalami sekurang-kurangnya satu kali kelebihan beban latihan serta kejenuhan selama kehidupan mereka sebagai atlet, dengan kecenderungan menalami kelebihan latihan lebih besar daripada kecenderungan mengalami kejenuhan

Mendiagnosis dapat Terjadinya *Overtraining, Brunout, dan Staleness* Pada Atlet Bolavoli

Menurut McCann (1995: 345) untuk mendiagnosis *overtraining, brunout, dan staleness*, pendekatan multidimensi sampai saat ini merupakan pendekatan yang terbaik yang dapat dilakukan. Hal ini disebabkan pendekatan multidimensi melibatkan seluruh aspek individu yang terkait dengan kondisi yang dialaminya, yaitu kondisi fisik, psikis, penampilan, serta melibatkan laporan pribadi dan orang lain (pelatih, pengurus, dan anggota keluarga atau teman-teman atlet). Sehingga masing-masing hasil evaluasi

dapat dibandingkan satu dengan lainnya dan diperoleh keselarasan diagnosis. Adapun Informasi yang diperoleh meliputi: (1) Gejala-gejala fisiologis, (2) Gejala-gejala psikologis, (3) Indikator menurunnya penampilan, (4) Hasil evaluasi medis, (5) Laporan dari atlet sendiri, (6) Data evaluasi psikologis, dan (7) Laporan Pelatih

Gejala-gejala *Overtraining*, *Staleness*, dan *Burnout* yang dapat terjadi pada Atlet Bolavoli

Menurut Mc Cann (1995:453) yang mengutip dari para ahli mengemukakan adanya sejumlah gejala fisiologis & psikologis yang terkait dengan *overtraining* dan *burnout* yang terjadi pada atlet sebagai berikut:

Gejala *Overtraining*

Peningkatan tekanan darah dan detak nadi, Keluhan nyeri otot berlebihan, Kehilangan berat badan dan kehilangan kandungan lemak tubuh dalam kadar tinggi, Perubahan hormonal, Gangguan tidur, Peningkatan frekuensi sakit dan atau cedera

Gejala Kejenuhan (*Burnout*)

Motivasi kurang dan kurang berenergi, Kehilangan minat atau ketertarikan, Tidak berhasrat untuk bermain, Kelelahan fisik dan mental, Perubahan suasana hati, Menurunnya kepercayaan diri, Meningkatnya kecemasan

Gejala *Staleness* (Keapakan)

Menurut Raglin (1993:234), Gejala fisiologis & psikologis pada *staleness* yang terjadi pada atlet antara lain: Gangguan tidur, Hilangnya kepercayaan diri, Rasa mengantuk dan kelesuan, Saling cekcok, Lekas marah, Emosional dan ketidak seimbangan motivasi, Keletihan berlebih berkepanjangan, Tidak berselera (*anorexia*), Kelelahan, Depresi, Pemarah, Kebingungan

Sekalipun masing-masing kondisi diatas tidak secara otomatis menunjukkan atlet mengalami *overtraining*, *staleness* dan *burnout* namun jika berbagai gejala ini muncul secara serentak, hampir dapat dipastikan bahwa atlet mengalami *overtraining*, *staleness* dan *burnout*. Karenanya, untuk memperoleh gambaran yang jelas apakah gejala-gejala ini muncul secara serentak, upaya meningkatkan kerja sama dengan pelatih perlu terus dilakukan. Pelatihlah orang yang mempunyai jadwal kegiatan latihan atlet sehari-hari sehingga dapat memonitor hal-hal yang terjadi serta dialami oleh atletnya.

Mengatasi terjadinya *Overtraining*, *Staleness* & *Burnout* yang terjadi pada atlet

Seperti yang diuraikan bahwa *overtraining*, *staleness* & *burnout*, cenderung menimbulkan dampak negatif terhadap penampilan kinerja atlet, dan tentunya hal ini perlu untuk dihindari. Upaya untuk mengatasinya yang terbaik adalah mengantisipasi dan menghindarinya sejak awal. Namun dalam beberapa situasi tertentu atlet tidak dapat menghindari keadaan ini

sehingga penampilannya terpengaruh secara negatif dan perlu upaya untuk mengatasinya dengan segera.

Menurut Weinberg dkk, yang dikutip Monty (2000:269), mengajukan sejumlah cara yang dapat dipertimbangkan untuk digunakan mengantisipasi, menghindari maupun mengatasi masalah *overtraining, staleness & burnout* yang terjadi pada atlet antara lain:

- a) Menentukan sasaran jangka pendek, lamanya waktu yang digunakan untuk mencapai sasaran jangka panjang kadang-kadang menimbulkan kejenuhan (*burnout*) pada atlet untuk terus mengikuti latihan. Karenanya, adalah perlu menyusun program yang terarah pada sasaran jangka pendek, sehingga atlet dapat mengarahkan kegiatannya kedalam periode kegiatan yang tidak begitu lama jangka waktunya dan selanjutnya dihadapkan pada sasaran barulainya. Karena atlet senantiasa menghadapi situasi yang baru dan hal ini menjauhkannya dari kemungkinan jenuh (*burnout*) dalam berlatih.
- b) Membina komunikasi, banyak orang membutuhkan kehadiran orang lain untuk berbagi rasa, berbagi suka dan duka. Manusia pada hakekatnya adalah makhluk sosial, sehingga berusaha menyimpan gejala emosi seorang diri membuka peluang untuk mengalami stress yang lebih tinggi. Ketidak-beradan orang lain dapat menimbulkan kesendirian dan rasa kesepian. Sebaliknya kehadiran teman atau pelatih memberi peluang pada atlet untuk dapat berbagi rasa dengan orang lain sehingga terhindar dari rasa sepi serta kesendirian. Hal ini membuatnya lebih mudah menghindari diri dari rasa jenuh (*burnout*) menghadapi kegiatan rutin sehari-hari.

- c) Melakukan Jeda (*time-out*), mitos mengatakan bahwa makin banyak kerja makin tinggi suksesnya. Nyatanya tidaklah demikian. Banyak orang meraih sukses mereka bukan dilandasi kerasnya mereka bekerja, melainkan karena efektivitas mereka menggunakan tenaga dan efektifnya mereka memanfaatkan waktu. Kata kunci dalam hal ini adalah efektifitas kerja. Kerja atau latihan efektif bukanlah kegiatan yang berlangsung terus menerus tanpa henti. Jeda adalah penting untuk mengistirahatkan sementara individu yang bekerja sekaligus memulihkan tenaga untuk kembali bekerja tanpa adanya jeda yang mungkin timbul adalah kelelahan (*overtraining*).
- d) Meningkatkan keterampilan psikologis untuk mengendalikan diri, Atlet hendaknya juga dibekali dengan keterampilan psikologis untuk mengendalikan diri seperti relaksasi, visualisasi, menentukan sasaran, memberi sugesti positif bagi diri sendiri dan lain-lain. Tanpa bekal keterampilan psikologis, seorang atlet mungkin akan terjerat jadwal yang tidak difahami maknanya, dan akibatnya ia mudah mengalami kejenuhan. Mungkin tanpa sasaran yang jelas, ia akan terjerat idelisme tertentu yang menyebabkannya berlatih secara berlebihan dan mengalami sindroma kelebihan beban latihan. Tetapi jika mereka mampu menterjemahkan idialisme mereka kedalam sasaran yang realistis, mereka akan lebih mampu mengatur waktu latihan sehingga juga lebih mungkin untuk terhindar dari kejenuhan (*burnout*) dan keapakan (*staleness*).
- e) Mempertahankan sikap positif, Pengalaman; latihan serta pertandingan, komentar dan masukan dari berbagai pihak, serta umpan balik dari pengurus serta pimpinan adakalanya bernada negatif, apalagi jika regu

atau atletnya mengalami kekalahan. Pelatih hendaknya menghindari sikap menyalahkan atlet atau saling menyalahkan satu sama lain, sekalipun bisa dimengerti bahwa pelatih pun mungkin sedang kesal karena kekalahan regu atau atletnya. Namun justru pada saat inilah sikap pelatih sangat diharapkan sehingga atlet juga dapat belajar bersikap positif dan dapat menerima kekalahan. Disamping itu, sikap positif cenderung menumbuhkan minat untuk memperbaiki diri, dan hal ini memberi peluang yang lebih besar bagi atlet untuk memperbaiki diri dikemudian hari

- f) Mengendalikan emosi pascatanding, sekalipun peluit terakhir berbunyi, tidak berarti gejala psikologis yang dialami atlet berakhir. Dalam berbagai keadaan, usai pertandingan bahkan dapat menjadi saat awal atlet mengalami gejala emosi negatif yang dalam beberapa hari berikutnya menjadi pemicu munculnya kejenuhan (*burnout*). Kondisi pasca tanding dapat menimbulkan gejala emosi yang berlebihan (seperti misalnya *euphoria*) atau mengarah kehal-hal yang destruktif seperti minum minuman keras, saling menyalahkan satu sama lain atas peristiwa yang terjadi di gelanggang dan sebagainya. Pelatih perlu mewaspadai hal ini, dan hendaknya pelatih harus mampu "hadir" diantara para atletnya untuk membina suasana yang lebih kondusif, suportif sehingga dapat mengendalikan emosi para atlet menjadi lebih terkontrol
- g) Mempertahankan kebugaraan, upaya ini penting karena kebugaran merupakan salah satu kunci kesejahteraan didalam hidup seseorang. Periode latihan dan pertandingan yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu menimbulkan kelelahan yang berlebih (*overtraining*), ia

cenderung lebih mudah terkena stress. Jadi seorang atlet perlu untuk senantiasa mempertahankan kebugaran dengan memperhatikan menu makan, jadwal kegiatan dan istirahat, agar ia senantiasa berada dalam kondisi bugar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dalam makalah ini antara lain:

1. Adanya pemahaman yang pasti tentang pengertian *Overtraining*, *Staleness & Burnout* yang dapat terjadi pada seorang atlet bolavoli
2. Adanya pemahaman mengenai sumber, akibat, gejala-gejalanya, diagnosa serta pengaruh negatif yang ditimbulkan dari *Overtraining*, *Staleness & Burnout* yang dapat terjadi pada seorang atlet serta juga cara mengatasinya

Saran-Saran

Perlunya meningkatkan pengetahuan tentang hal-hal yang terjadi pada seorang atlet, oleh karenanya dengan terjalannya kerjasama yang lebih baik antara pelatih dan atlet sehingga dapat memperkecil kemungkinan terjadinya hal-hal yang merugikan seperti *Overtraining*, *Staleness & Burnout* sehingga usaha dalam rangka mencapai prestasi maksimal dari tim bolavoli dapat tercapai

Daftar Pustaka

- Bompa, O. Tudor (1994) *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*, Second Ed. Iowa, Kendall Hunt Pub. Company

- Cholik Mutohir, T. *Gagasan-Gagasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Surabaya; Unesa University Press Book G. Inc
- Dirjen Olahraga. 2002. *Pedoman Mekanisme Koordinasi Pembinaan Olahraga, Kesegaraan Jasmani Dan Kelembagaan Olahraga*. Jakarta.
- Irwan R.E. (1995) *Kedokteran Olahraga di Era Prestasi Olahraga*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Monty P. Slatiadarma (2000) *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mc Cann (1995) *Overtraining And Brunout*. New York: Macmillan.
- Morgan dkk (1987) *Psychological Monitoring of Overtraining and Staleness*. British Journal of Sport Psychology.
- Mc Nair dkk (1971) *Profile of Mood States Annual*. San Diego: Educational and Testing Service
- PBVSJ. 2004. *Anggaran Dasar Dan Anggaran Rumah Tangga*, Jakarta, 26 Februari.
- Raglin, J.S & Morgan, W.P (1989) *Development of a Scale to Measure Training Induced Distress*. Medicine and Science in Sport and Exercise
- Raglin, J.S(1993) *Overtraining and Staleness: Psychometric monitoring of endurance athletes*. In R. Singer, M. Murphey, & K. Tennet (eds), Handbook of research on sport psychology (pp.840-850). New York:Mcmillan.
- Smith (1986) *Toward A Cognitive-Affective Model of Athlete Burnout*. Journal of Sport Psychology
- Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel (1999) *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. New Zeland: Human Kinetics