

PENGETAHUAN PSIKOLOGI OLAHRAGA PADA PELATIH RENANG INDONESIA

**Juriana, Kurnia Tahki, Gerdy Zulfitrianto
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta**

juriana@unj.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the level of knowledge about the sport psychology which is owned by the swimming coach in Indonesia. Data is collected at the time of Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Se-Indonesia (KRAPSI) held in Surabaya, East Java on December 2016. This study used incidental sampling technique with the number of 76 coaches. The instrument used in this study a questionnaire that had been tested for validity (0,360-0,756) and reliability ($r=0,713$).

Data were analyzed using descriptive statistics for each dimension of sports psychology knowledge. Results of the research about knowledge of sports psychology owned by swimming coach is the following : a) Most of the swimming coach in Indonesia have high knowledge about developmental psychology (85.53%); b) Most of the swimming coach in Indonesia have high knowledge about learning psychology (71.05%); c) Most of the swimming coach in Indonesia have high knowledge about personality psychology (73.68%); d) Most of the swimming coach in Indonesia have high knowledge about social psychology (90.79%); e) Most of the swimming coach in Indonesia have high knowledge about the psychometric (72.37%).

Keywords: Swimming Coach, Knowledge of Sport Psychology

PENDAHULUAN

Olahraga renang merupakan suatu aktifitas fisik yang memiliki hubungan dengan anggota tubuh dalam melakukan gerakan secara teratur. Renang merupakan olahraga individual dan bersifat terukur. Jadi untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga renang, dibutuhkan beberapa komponen fisik yang baik dan juga kemauan, usaha, maupun disiplin dari seorang atlet tersebut.

Peran pelatih dalam membina atlet renang sangat penting. Banyak kegiatan yang perlu diikuti pelatih agar menjadi seorang pelatih yang baik. Salah satunya dengan mengikuti kegiatan pengambilan lisensi yang akan diberikan setelah pelatih mengikuti

serangkaian pelatihan atau penataran. Pengambilan lisensi ini memberikan tambahan pengetahuan kepada pelatih tentang *sport science* dalam olahraga. Banyak hal yang bisa didapat melalui kegiatan lisensi ini, seperti: metode latihan yang benar, gizi yang baik, dan pengetahuan tentang psikologi olahraga.

Pada saat pertandingan, beberapa atlet ada yang mengalami hasil yang buruk atau tidak sesuai harapan. Terkadang para pelatih hanya memfokuskan masalah pada kurangnya teknik dan taktik pada atlet tersebut. Beberapa atlet juga ada yang gagal menunjukkan penampilan terbaiknya, padahal atlet tersebut sudah memiliki komponen fisik yang bagus dan kesiapan taktik pertandingan yang dilakukan pada saat latihan. Jadi,

diperkirakan atlet tersebut kurang mempersiapkan dengan baik dari aspek-aspek psikologis yang dimilikinya.

Persiapan psikologis seharusnya dimulai sejak latihan oleh para pelatih, dimana pelatih harus bisa memotivasi atlet untuk bisa menunjukkan penampilan sebaik mungkin pada setiap pertandingan, memperkuat kepercayaan diri untuk tampil maksimal tanpa tidak takut merasa gagal. Pelatih juga seharusnya mengerti kapan seorang atlet membutuhkan dorongan atau motivasi dari luar pada saat pertandingan berlangsung. Bentuk-bentuk dukungan dari pembina atau pelatih bisa mempengaruhi psikologi pada atlet baik secara positif (memperkuat) maupun secara negatif (memperlemah). Pelatih juga harus mengerti kapan seharusnya atlet diberi tahu cara mengendalikan stres, dan bagaimana pelatih harus memberi dukungan agar atlet tersebut tidak merasa cemas pada saat pertandingan dimulai.

Mengingat besarnya manfaat mempelajari psikologi olahraga bagi pelatih, maka seharusnya pelatih memiliki pengetahuan yang baik tentang psikologi olahraga. Melalui pengetahuan tersebut, pelatih dapat mengaplikasikannya dalam upaya meningkatkan kepelatihan olahraga Indonesia, sehingga dapat mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan. Pendekatan psikologis yang tepat akan mampu menghasilkan seorang atlet yang tangguh, memperlihatkan dorongan untuk bertanding semaksimal mungkin, dan memenangkan pertandingan. Pendekatan ini diperlukan bukan hanya pada jenis olahraga perorangan, melainkan beregu atau kelompok.

Untuk meningkatkan motivasi diri, mental, dan untuk menurunkan gejala psikologis seperti kecemasan dan

emosi, pelatih perlu melakukan pendekatan dan menumbuhkan kepercayaan akan kemampuan atlet dalam setiap nomor pertandingan, misalnya melalui percakapan-percakapan yang terarah. Pelatih harus dapat membuat atletnya merasa sanggup pada dirinya sendiri dan lebih merasa percaya diri. Pelatih juga harus dapat membuat atletnya selalu termotivasi dan mampu mengontrol rasa cemas, *nervous*, dan stres pada saat pertandingan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peran faktor psikologis sangat penting untuk atlet renang Indonesia. Pengetahuan pelatih tentang psikologi olahraga dan penerapannya kepada atlet sangat dibutuhkan untuk mendukung prestasi atlet renang di Indonesia agar lebih baik di masa yang akan datang. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tingkat Pengetahuan Tentang Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang di Indonesia.

Pelatih adalah seseorang yang bertugas untuk mempersiapkan fisik dan mental olahragawan maupun kelompok olahragawan (Monika E. Schloder and Richard T. McGuire, 2000). Pelatih merupakan sosok yang paling dekat dan berperan penting dalam memotivasi atletnya (Lilik Sudarwati, 2007).

Pelatih harus dapat membantu atlet untuk mempersiapkan program pelatihan yang berbeda, membantu atlet untuk mengembangkan keterampilan baru, berkomunikasi secara efektif dengan atlet, penggunaan dan membuat tes evaluasi untuk memantau kemajuan pelatihan dan proses dan memprediksi kinerja olahraga (Szabo, A.S.,2012).

Pelatih bukanlah sekedar instruktur olahraga yang memberikan atlet cara-cara untuk melakukan gerakan tertentu dalam olahraga. Pelatih juga merupakan tokoh panutan, guru,

pembimbing, pendidik, pemimpin, bahkan tak jarang menjadi tokoh model bagi atletnya. Sehingga menurut Iman Sulaiman (2015) seorang pelatih harus memiliki 3 aspek:

1) Pengetahuan

Seorang pelatih harus berpengetahuan banyak tentang keterampilan cabang olahraganya. Seorang pelatih juga harus memiliki pengetahuan dasar tentang ilmu keolahragaan (*sport sciences*) pendukung seperti biomekanik, medis, gizi, psikologi, dan pendidikan.

2) Pengalaman

Pelatih harus memiliki pengalaman atau berpengalaman sebagai acuan untuk evaluasi pertandingan agar kesalahan yang terjadi pada pertandingan sebelumnya dapat diperbaiki dan diantisipasi sehingga tidak terulang pada pertandingan berikutnya.

3) Karakter

Seorang pelatih juga harus memiliki kualifikasi personal dan moral yang baik, karena pelatih akan selalu menjadi contoh bagi atlet yang dibinanya.

Berdasarkan pengertian dan pendapat para ahli di atas, maka yang dimaksud dengan pelatih renang adalah pelatih yang membantu atlet renang dalam mempersiapkan fisik dan mental melalui program latihan, yang memiliki pengetahuan, pengalaman, dan karakter yang mendukung dalam pelaksanaan tugasnya di cabang olahraga renang.

Soerjono Soekanto (2006), pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai penggunaan panca inderanya, yang berbeda sekali dengan kepercayaan, takhayul, dan penerangan-penerangan yang keliru.

Ahli lainnya mengungkapkan bahwa pengetahuan adalah hasil dari proses pembelajaran dengan melibatkan

indera penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecapkan. Pengetahuan juga merupakan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Berdasarkan beberapa definisi diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil proses belajar dari pengalaman, nilai, informasi dan beberapa data yang dilakukan dengan menggunakan panca indera terhadap objek tertentu.

Menurut Sudibyo Setyobroto (2000) mengatakan bahwa psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksinya dengan manusia lainnya dan dalam situasi sosial yang merangsang. Psikologi olahraga adalah ilmu psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut (Apta Mylsidayu, 2014).

Sedangkan menurut Mochamad Djumidar, Tirta Apriyanto, dan Fitri L.Isson (2012), psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku dan pengalaman manusia berolahraga dalam interaksi dengan manusia lain dan situasi-situasi sosial yang merangsangnya.

Psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor baik yang secara langsung terkait dengan atlet sebagai pribadi atau dalam tim maupun faktor-faktor di luar atlet yang berpengaruh terhadap kepribadian dan penampilan atlet. Menurut Singgih

Gunarsa (1999), sebagai pengetahuan yang diterapkan dalam olahraga, psikologi olahraga meliputi beberapa bidang yaitu: psikologi perkembangan, psikologi belajar, psikologi kepribadian, psikologi sosial, dan psikometri.

1) Psikologi perkembangan

Psikologi perkembangan adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku individu dalam perkembangannya dan latar belakang yang mempengaruhinya. Menurut Hurlock perkembangan merupakan proses yang dialami individu menuju tingkat kedewasaan yang berlangsung sistematis, progresif, dan berkesinambungan (Evita Adnan, Juriana, Fitri L. Issom, Rahma Novianti, 2016)

Menurut John W. Santrock (2007), setiap manusia memiliki keunikan tersendiri bila dibanding dengan yang lainnya. Secara umum, perkembangan setiap manusia terdiri dari 3 aspek yaitu: 1) Aspek fisik pada manusia berasal dari proses biologis yang terjadi pada dirinya. Proses biologis meliputi perubahan fisik yang bersifat alamiah. Contohnya perubahan tinggi dan berat badan, pubertas, dan lain-lain; 2) Aspek kognitif berasal dari proses kognitif yang terjadi pada diri setiap manusia. Proses kognitif meliputi perubahan pemikiran individu, inteligensi, dan bahasa. Contohnya bagaimana membedakan warna, meletakkan beberapa kata dalam kalimat, dan lain-lain; 3) Aspek emosi dan sosial. Aspek emosi berasal dari proses emosi yang terjadi pada diri manusia. Proses emosi meliputi perubahan emosi dan kepribadian. Contohnya, kelelahan persaingan antar saudara, depresi, dan kecerdasan emosional. Sedangkan aspek sosial berasal dari proses sosial yang meliputi perubahan hubungan dan interaksi individu dengan orang lain. Contohnya, hubungan dengan teman

sebayu, perkembangan moral, ketertarikan dan kedekatan.

2) Psikologi belajar

Psikologi belajar membahas tentang aktivitas olahraga yang ditujukan pada optimalisasi proses pelatihan guna mengoptimalkan potensi atlet, merancang teknik dan strategi, dan dilaksanakan dalam latihan. Pembahasan yang paling banyak dalam psikologi belajar adalah yang menyangkut motivasi. Contohnya bagaimana seorang pelatih dapat memotivasi atletnya agar lebih giat lagi dalam berlatih demi prestasi yang memuaskan.

Menurut Singgih Gunarsa (1999), kalau atlet tidak mempunyai motivasi, strategi apapun yang diterapkan dalam latihan tidak akan menolong atlet meningkatkan kemampuannya. Pada akhirnya, jika motivasi atlet rendah ia tidak akan maksimum dalam latihan sehingga tidak mampu berprestasi maksimal. David Krech menyatakan bahwa motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertindak laku.

Beberapa teknik atau strategi meningkatkan motivasi diantaranya : motivasi verbal, motivasi behavioral (perilaku), motivasi insentif (bonus), motivasi visualisasi (imajery), dan motivasi intimidasi (Apta Mylsidayu, 2014).

3) Psikologi kepribadian

Psikologi kepribadian merupakan ilmu yang membahas sistem yang terorganisasi, keseluruhan fungsi, atau kesatuan habit, disposisi dan sentiment-sentimen yang menandakan masing-masing anggota dari suatu kelompok sebagai individu berbeda dari masing-masing anggota yang lain (M. Schoem dalam Apta Mylsidayu, 2014).

Kepribadian tidak mudah tampak dan diketahui, karena kepribadian adalah kesatuan kebulatan jiwa yang kompleks. Mengenai kepribadian atlet akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat-sifat, dan perbuatannya. Dalam upaya memahami kepribadian telah dikembangkan berbagai instrumen atau alat untuk meneliti sifat-sifat dan sikap perilaku. Dengan mengetahui sifat-sifat atlet diharapkan dapat lebih memahami kelebihan dan kekurangan dari atlet, sehingga dapat dimanfaatkan dalam upaya pembinaan atlet yang bersangkutan.

4) Psikologi sosial

Psikologi sosial membahas hubungan antar sesama atlet, posisi atlet dalam tim, hubungan antara tim satu dengan yang lainnya. Contohnya fenomena kecemasan yang dirasakan atlet pada saat bertanding. Manusia adalah dwi tunggal dari fisik dan psikologis. Yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan. Ketegangan atau stres yang dirasakan oleh suatu bagian akan dirasakan pula oleh bagian lainnya. Manusia tidak dapat menghindarkan diri dari pengaruh emosi. Dapat dikatakan setiap atlet menginginkan hasil prestasi yang baik berdasarkan kemampuannya.

Menurut Singgih Gunarsa (1999), faktor kecemasan dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar diri atlet. Faktor dari dalam adalah faktor yang berasal dari diri atlet yang dapat menimbulkan kecemasan. Adanya pikiran negatif ketika dicemooh oleh supporter, atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya, atlet merasa bermain sangat buruk, dan adanya pikiran puas-diri. Sedangkan faktor dari luar adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya: rangsangan yang

membingungkan, pengaruh penonton, saingan yang bukanandingannya, dan kehadiran/ketidakhadiran pelatih.

5) Psikometri

Psikometri merupakan suatu bidang dalam psikologi yang berhubungan dengan pengukuran. Pengukuran yang dilakukan tentunya disesuaikan dengan tujuan dan diharapkan akan memberikan data statistik secara objektif dan terukur. Psikometri bertujuan untuk mengukur aspek-aspek dari kemampuan mental atau kepribadian seseorang.

Ada beberapa jenis tes-tes yang mengukur kondisi mental pada situasi-situasi khusus dalam olahraga, contohnya untuk mengukur kecemasan dalam berkompetisi yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT), untuk mengukur kepercayaan diri pada atlet yaitu *State Sport Confidence Inventory* (SSCI), dan untuk mengukur motivasi pada atlet yaitu *Sport Motivation Scale* (SMS) (Miftakhul Jannah, Juriana, dkk, 2017)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2016 di Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh pelatih yang hadir pada saat Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Se-Indonesia (KRAPSI) ke-38 tahun 2016 sejumlah 174 orang. Sementara sampel penelitian menggunakan teknik *incidental sampling*, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Endang Purwoastuti dan Elisabeth Siwi Walyani, 2014). Dalam

hal ini, peneliti memperoleh 76 orang pelatih yang cocok sebagai sumber data untuk penelitian ini.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur pengetahuan tentang psikologi olahraga yang disusun berdasarkan teori yang relevan, yang terdiri dari yang lima dimensi yaitu : pengetahuan tentang psikologi perkembangan, pengetahuan tentang psikologi belajar, pengetahuan tentang psikologi kepribadian, pengetahuan tentang psikologi sosial, dan pengetahuan tentang psikometri.

Validitas instrumen menggunakan uji point biserial dengan hasil 0,360 sampai 0,756. Sementara reliabilitas instrumen menggunakan uji KR-20 dengan hasil $r = 0,713$ yang masuk dalam kategori tinggi. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif.

HASIL PENELITIAN

A. Profil Responden

Berdasarkan usianya, distribusi frekuensi responden sebagai berikut:

Tabel 1: Profil Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%
Di bawah 20 tahun	4	5,26%
21-40 tahun	59	77,63%
41-60 tahun	13	17,11%
Jumlah	76	100 %

Berdasarkan jenis kelaminnya, distribusi frekuensi responden sebagai berikut:

Tabel 2: Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	10	13,16%
Laki-laki	66	86,84%
Jumlah	76	100%

Berdasarkan lama melatih, maka distribusi frekuensi responden sebagai berikut:

Tabel 3: Profil Responden Berdasarkan lama melatih

Lama Melatih	Frekuensi	%
1-10 tahun	64	84,21%
11-20 tahun	9	11,84%
21 tahun	3	3,95%
Jumlah	76	100%

Berdasarkan lisensi melatih, maka distribusi frekuensi responden sebagai berikut:

Tabel 4: Profil Responden Berdasarkan lama melatih

Lisensi Pelatih	Frekuensi	%
Lisensi A	11	14,47%
Lisensi B	24	31,58%
Lisensi C	41	53,95%
Jumlah	76	100%

B. Hasil Analisis Statistik

- 1) Pengetahuan Pelatih tentang Psikologi Perkembangan
Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, maka dibagi menjadi dua kategori yaitu : kategori tinggi dan kategori rendah. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5: Pengetahuan Pelatih Tentang Psikologi Perkembangan

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	65	85,53%
Rendah	11	14,47%
Jumlah	76	100%

- 2) Pengetahuan Pelatih tentang Psikologi Belajar
Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, maka dibagi menjadi dua kategori yaitu : kategori tinggi dan kategori rendah. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6: Pengetahuan Pelatih Tentang Psikologi Perkembangan

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	54	71,05
Rendah	22	28,95
Jumlah	76	100%

3) Pengetahuan Pelatih tentang Psikologi Kepribadian

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, maka dibagi menjadi dua kategori yaitu : kategori tinggi dan kategori rendah. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7: Pengetahuan Pelatih Tentang Psikologi Kepribadian

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	56	73,68%
Rendah	20	26,32%
Jumlah	76	100%

4) Pengetahuan Pelatih tentang Psikologi Sosial

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, maka dibagi menjadi dua kategori yaitu : kategori tinggi dan kategori rendah. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8: Pengetahuan Pelatih Tentang Psikologi Sosial

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	69	90,79%
Rendah	7	9,21%
Jumlah	76	100%

5) Pengetahuan Pelatih tentang Psikometri

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, maka dibagi menjadi dua kategori yaitu : kategori tinggi dan kategori rendah. Data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9: Pengetahuan Pelatih Tentang Psikologi Psikometri

Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	55	72,37%
Rendah	21	27,63%
Jumlah	76	100%

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka, dapat disimpulkan hasil pengetahuan psikologi olahraga pada pelatih renang di Indonesia sebagai berikut:

1. Sebagian besar pengetahuan pelatih renang di Indonesia memiliki tingkat pengetahuan tentang psikologi perkembangan yang tinggi (85.53%).
2. Sebagian besar pengetahuan pelatih renang di Indonesia memiliki tingkat pengetahuan tentang psikologi belajar yang tinggi (71.05%).
3. Sebagian besar pengetahuan pelatih renang di Indonesia memiliki tingkat pengetahuan tentang psikologi kepribadian yang tinggi (73.68%).
4. Sebagian besar pengetahuan pelatih renang di Indonesia memiliki tingkat pengetahuan tentang psikologi sosial yang tinggi (90.79%).
5. Sebagian besar pengetahuan pelatih renang di Indonesia memiliki tingkat pengetahuan tentang psikometri yang tinggi (72.37%).

SARAN

Saran yang dapat diberikan berdasarkan kesimpulan tersebut antara lain:

1. Pengetahuan pelatih tentang psikologi olahraga yang dalam penelitian ini tergolong baik atau tinggi, tapi juga harus dapat

- diimbangi dengan penerapan di lapangan yang baik dan benar.
2. Hasil penelitian ini juga bisa dijadikan masukan untuk Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia sebagai acuan untuk membuat program latihan mental psikologis bagi seluruh pelatih renang di Indonesia, karena pengetahuan saja tidak cukup untuk pelatih, dibutuhkan keterampilan psikologis pada pelatih.
 3. Kurangnya kesungguhan pelatih dalam menjawab, seperti ada yang mengerjakan sambil membuka *handphone*, ada yang mengobrol, dan bahkan banyak yang tidak mengembalikan angket yang peneliti berikan. Sebaiknya penelitian selanjutnya menggunakan metode atau waktu lain seperti saat diadakan penataran atau seminar pelatih renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apta Mylsidayu. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Endang Purwoastuti dan Elisabeth Siwi Walyani. (2014). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Evita Adnan, Juriana, Fitri L.Issom, Rahmah Novianti. (2016). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Iman Sulaiman. (2015). *Psikologi Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LPP UNJ, 2015.
- John W.Santrock. (2007). *Life-Span Development*. USA: Mc-Graw Hill College.
- Lilik Sudarwati. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Rajawali Sport.
- Miftakhul Jannah, Juriana, dkk (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Makassar: PT Edukasi Pratama Madani.
- Mochamad Djumidar, Tirto Apriyanto, Fitri L.Issom (2012). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: CV. Gramada Offset.
- Monika E. Schloder, Richard T. McGuire. (2000). *Coaching Athletes: A Foundation for Success*. USA.
- Sudibyo Setyobroto. (2000). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Singgih Gunarsa. (1999). *Psikologi Olahraga Prestasi*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Soerjono Soekanto. (2006). *Suatu Pengantar Sosiologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persana.
- Szabo, A.S. (2012). *What is the meaning of sport coaching?*. Hungary: Corvinus University of Budapest