

**BURNOUT DALAM LATIHAN SEPAKBOLA PRESTASI
PADA PEMAIN SRIWIJAYA FC DI KOMPETISI
GOJEK LIGA 1 U-19 INDONESIA TAHUN 2018**

Oleh: Muhammad Akmal Almy¹, Eki Aldapit²
Universitas PGRI Palembang
Email: dilcshad28@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya atau cara mengatasi *bornout* pemain pada tim sepakbola Sriwijaya FC di kompetisi gojek liga 1 U-19 tahun 2018. Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah pemain Sriwijaya FC U-19. Jenis ini adalah penelitian deskriptif dengan metode *survey*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu angket atau kuesioner. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* dalam latihan sepakbola pada pemain yaitu 98,47% yang meliputi faktor intrinsik mencapai 95,44 % dan ekstrinsik 99,99% dan faktor usia mencapai 100 %. Hasil analisis data *burnout* dalam latihan sepakbola prestasi pada pemain Sriwijaya FC dikompetisi gojek liga 1 U-19 tahun 2018 dapat disimpulkan bahwa pemain tidak mengalami problem *burnout* yang berdampak pada performa tim, karena pemain mampu mengatasi hal tersebut dengan dukungan program latihan yang tersusun dengan baik sehingga pemain tetap termotivasi dalam setiap aktifitas yang dilakukan.

Kata kunci: *Bornout*, Latihan Sepakbola, Sriwijaya FC dan Gojek Liga 1 U-19

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai karya cipta manusia merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Adapun bentuknya berkaitan erat dengan perilaku manusia, yang tinjauannya pun akan menjadi lebih luas dan dalam. Hal ini disebabkan manusia memiliki lingkungan. Di samping itu, kajian tentang olahraga mengikuti perkembangan keberadaan manusia. Perkembangan olahraga merupakan sesuatu hal yang selalu dipermasalahkan dan dibicarakan sepanjang masa, bahkan sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia.

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan prestasi. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga dalam

upaya pembinaan melalui pemassalan, pembibitan, pelatihan, dan penelitian harus dilakukan agar mampu bersaing secara sportif dalam setiap kejuaraan dan mampu menghasilkan prestasi secara optimal. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan khususnya di bidang keolahragaan, Salah satu bagian dari peningkatan kualitas manusia adalah pembinaan dan pengembangan olahraga di mana kualitas olahraga yang diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi.

Sepakbola merupakan olahraga “termurah” yang paling digemari oleh kalangan di hampir seluruh pelosok dunia yang dimainkan oleh orang-orang tanpa mengenal usia, jenis kelamin, strata sosial, agama, dan ras, sehingga olahraga sepakbola menjadi sebuah fenomena yang luar biasa di bumi ini yang selalu menjadi perbincangan oleh manusia dalam setiap waktu. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa sepakbola adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Berdasarkan sejarah dinyatakan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dikenal sejak ribuan tahun yang lalu sekitar 2-3 sebelum Masehi. Bukti ilmiah yang bisa didapat adalah adanya permainan semacam sepak bola di negeri Cina. Kala itu, dinasti Han melatih tentara menggunakan “*tsuchu*” untuk latihan fisiknya: yaitu latihan menendang bola kulit memasukan ke dalam jaring kecil yang diikatkan pada batang-batang bambu panjang. Pemain membidikan bola ke dalam jaring kecil menggunakan kaki, dada, punggung, serta bahu sambil berusaha menahan serangan dari lawan. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia.

Burnout adalah istilah dalam psikologi yang digunakan untuk menggambarkan perasaan kegagalan dan kelesuhan akibat tuntutan yang terlalu membebankan tenaga dan kemampuan seseorang. *Burnout* merupakan salah satu kendala yang ditemui oleh hampir semua orang yang berlatih, khususnya latihan sepakbola prestasi. *Burnout* dalam latihan sepakbola banyak faktor penyebabnya antara lain, bentuk latihan dasar yang monoton, teknik dasar sepakbola yang

terkesan tidak aplikatif, dan sepakbola merupakan olahraga tim yang memiliki beberapa unsur-unsur fisik di dalamnya dan memiliki program latihan jangka panjang dalam berlatih untuk peningkatan prestasi yang sangat menguras tenaga. *Burnout* yang muncul dari rutinitas dan keadaan seperti di atas dapat menghinggapi atau menghampiri siapa saja dan pada tingkat pemula maupun tingkat senior. Untuk menjadi seorang atlet yang berprestasi khususnya pada cabang olahraga sepakbola tidaklah mudah. Banyak hal-hal yang memang harus dikorbankan misalnya materi dan waktu. Untuk mencapai puncak prestasi itu dibutuhkan waktu bertahun-tahun. *Burnout* dikenal juga sebagai keadaan yang tidak menentu yang menuntut atau membuang banyak energi (Gunarsa. 2008:122). Sedangkan menurut Bunker (2004) dalam Weinberg & Gould (2007) bahwa “kebosanan adalah suatu kondisi yang dipenuhi oleh rasa jenuh sehingga banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia”. Dalam dunia olahraga, kejenuhan merupakan suatu hal yang berdampak buruk karena dapat mempengaruhi prestasi (*performance* dan penurunan prestasi). Adapun menurut Almy (2015: 232) berpendapat bahwa:

“Kejenuhan (kebosanan) adalah keadaan di mana seorang atlet berada pada fase jemu dengan situasi tertentu yang dalam setiap melakukan aktivitas bertatih-tanding kurang memiliki semangat, sehingga aktivitas yang dilakukan hanya akan menjadi sia-sia, dan dampaknya pada penurunan prestasi”

Tidak sedikit atlet yang telah mencapai puncak prestasi di mana masa-masa remaja dulu hanya diisi dengan latihan, kemudian mulai kehilangan tujuan latihan dan akhirnya mengalami *bornout*. Gejala-gejala yang timbul biasanya atlet tidak melakukan latihan dengan baik, tidak konsentrasi dan bergurau. Seperti yang dikemukakan oleh Hackney dkk. dalam Gunarsa (2008:123-124) diantaranya sebagai berikut:

- 1) Hilangnya minat untuk bermain
- 2) Berkurangnya kepedulian
- 3) Gangguan tidur
- 4) Kejenuhan fisik dan mental
- 5) Menurunnya percaya diri
- 6) Sakit kepala

- 7) Perubahan suasana emosi
- 8) Ketergantungan pada benda atau zat tertentu
- 9) Perubahan pada sistem nilai dan keyakinan
- 10) Ketersisihan emosi
- 11) Peningkatan kecemasan

Gejala seperti itu biasa muncul pada saat latihan, untuk mengurangi kebosanannya atlet lebih senang bergurau kepada temannya dibandingkan dengan latihan. Instruksi dari pelatih mulai tidak dilaksanakan dengan baik oleh atlet dan kedisiplinan atlet pada saat latihan semakin hari semakin kurang, itu merupakan sebagian gejala yang timbul karena faktor kejenuhan. Tingkat kejenuhan pada atlet biasanya dikarenakan pada program latihan yang kurang bervariasi. Sehingga rutinitas yang dilakukan kurang ada daya tariknya. Ada yang kemudian mulai non-aktif, ada juga yang tetap latihan tetapi mulai tidak rutin. Selain itu tidak jarang juga atlet yang masih tingkat pemula maupun tingkat spesialisasi sudah merasakan kejenuhan. Itu dikarenakan latihan sudah menjadi sebuah rutinitas melakukan teknik yang itu-itu saja selama bertahun-tahun.

Seperti diketahui, olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga yang sarat dengan tanggung jawab dan tantangan, karena olahraga ini membutuhkan komitmen yang sangat tinggi, disiplin, dan rutinitas yang sangat membosankan. Maka dari itu persiapan pada usia dini adalah persiapan yang sangat penting bagi pemain. Di masa inilah yang akan menentukan arah dari pada sang pemain. Bibit yang dimiliki di Indonesia ini sangat banyak. Kendala yang dihadapi adalah kurangnya peran terhadap bagaimana menarik perhatian bibit-bibit dan memupuknya dengan baik agar anak-anak tertarik untuk berkecimpung di dunia sepakbola. Memupuk rasa menyukai olahraga ini membutuhkan pemikiran yang tak henti-henti. Bagian penting yang musti diperhatikan adalah, bagaimana caranya membuat olahraga yang monoton ini menjadi sesuatu yang menyenangkan. Tingkat kelesuan yang tinggi adalah alasan utama hilangnya minat terhadap olahraga ini dikalangan pemain.

Berdasarkan hasil observasi pada seluruh pemain Sriwijaya FC U-19 yang telah mengikuti latihan secara rutin di Stadion Atletik Jakabaring Palembang, terdapat beberapa pemain mengalami gejala-gejala dari *bornout*. Hal ini terlihat

pada awal persiapan umum berlatih, kebetulan peneliti yang merupakan salah satu staf tim kepelatihan klub Sriwijaya FC U-19 yang fokus menganalisa kondisi fisik dan mental pemain, terlihat beberapa pemain Sriwijaya FC U-19 ada yang merasa kurang siap bahkan ada yang selalu izin dalam mengikuti program-program latihan fisik yang peneliti diterapkan ataupun latihan teknik yang diberikan pelatih kepala coach Subangkit. Selain itu beberapa pemain juga ada yang mengaku merasa frustrasi karena hanya berlatih tanpa ada kegiatan seperti *training camp* (TC) ke luar daerah untuk berlatih dan melakukan uji coba dengan klub lain atau mengikuti sebuah turnamen seperti yang dilakukan oleh beberapa klub Gojek liga 1 U-19 lainnya seperti Persebaya U-19 TC ke kota Perth di Australia, PSM Makassar U-19 ke Bali, Barito Putra ke Jakarta dan beberapa klub lainnya, klub Sriwijaya FC U-19 sendiri hanya melakukan TC di kota Palembang secara terpusat tanpa keluar daerah.

Namun beberapa faktor utama timbulnya gejala *bornout* dalam diri beberapa pemain adalah tentang belum adanya kejelasan kontrak pemain dari manajemen klub Sriwijaya FC, sedangkan pemain telah berlatih selama dua bulan lamanya. Selain itu tentunya disebabkan molornya jadwal kompetisi Gojek liga 1 U-19 yang sampai mengalami penundaan sebanyak tiga kali oleh PT. Gojek liga Indonesia Bersatu (LIB). disisi lain pemain memiliki keinginan untuk cepat bisa beradaptasi dalam berlatih sepakbola sangat tinggi dan tidak sabar, biasanya semangat berlatih atletnya masih berkobar-kobar.

Namun untuk berlatih mencapai *peak performance* pada masa kompetisi nanti, pemain harus melakukan dengan sabar dan tidak cepat putus asa serta dilakukan secara kontinyu atau tersistematis. Sehingga ada juga yang merasa cepat jenuh atau bosan dan kemudian memilih untuk keluar atau menghentikan latihannya. *Bornout* biasanya mulai muncul ketika pemain tetap saja tidak ada kemajuan dalam berlatih ataupun berprestasi, tidak pernah mendapat kemenangan dalam setiap pertandingan pada setiap kejuaraan yang diikuti maupun atlet-atlet yang telah mencapai puncaknya.

Bertolak dari uraian di atas maka penulis tertarik ingin mengadakan penelitian yang berjudul: Upaya Mengatasi *Burnout* Dalam Latihan Sepakbola

Prestasi Pada Pemain Sriwijaya FC di Kompetisi Gojek Liga 1 U-19 Indonesia Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

JENIS PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini akan membuktikan bagaimana upaya mengatasi *burnout* dalam sepakbola prestasi pada pemain Sriwijaya FC dikompetisi gojek liga 1 U-19 Indonesia tahun 2018.

VARIABEL PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas (*independent variable*) adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan variabel terikat (*Dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas demikian dinyatakan Sugiyono (2008:39). Kedua variabel tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah upaya mengatasi *burnout* dalam latihan.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prestasi pada pemain Sriwijaya FC U-19.

DESKRIPSI HASIL PENELITIAN

Angket dalam penelitian ini disebarkan kepada responden yaitu pemain Sriwijaya FC U-19 berjumlah 30 orang. Berikut ini diuraikan mengenai upaya mengatasi *bornout* dalam latihan sepakbola pada pemain Sriwijaya FC U-19 prestasi dalam masing-masing variabel, upaya mengatasi *bornout* dalam latihan sepakbola pada pemain Sriwijaya FC U-19 prestasi pada penelitian ini diukur dengan instrumen (angket), yang berjumlah keseluruhan 29 butir pernyataan dengan skor yaitu untuk pernyataan positif, sangat setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, sangat tidak setuju (STS) = 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif, sangat setuju (SS) = 1, setuju (S) = 2, tidak setuju (TS) = 3, sangat tidak setuju (STS) = 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

FAKTOR INTRINSIK

Faktor intrinsik terdiri atas indikator yaitu tekak serta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan, dan kedisiplinan. Faktor intrinsik ini secara keseluruhan dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 11 butir. *Bornout* dalam sepakbola prestasi pada pemain Sriwijaya FC dikompetisi gojek liga 1 U-19 Indonesia tahun 2018 dari faktor intrinsik adalah sangat positif, ini dibuktikan dengan hasil perhitungan persentase secara keseluruhan dari faktor intrinsik dengan total 95,46 % termasuk kategori sangat positif. Ini berarti dalam mengatasi *bornout* dalam sepakbola prestasi pada pemain Sriwijaya FC dikompetisi gojek liga 1 U-19 Indonesia tahun 2018 cenderung positif. Oleh karena itu diharapkan *bornout* bisa diatasi dengan baik agar tidak menghambat prestasi.

FAKTOR EKSTRINSIK

Faktor ekstrinsik terdiri atas indikator yaitu variasi dalam latihan, presentasi visual, sarana dan prasarana. Faktor ekstrinsik ini secara keseluruhan dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 9 butir. Upaya mengatasi mengatasi kejenuhan dalam sepakbola prestasi pada pemain Sriwijaya FC dikompetisi liga 1 U-19 Indonesia tahun 2018 dari faktor ekstrinsik adalah 64,43 memilih setuju dan sangat setuju. Variasi dalam latihan, presentasi visual maupun sarana dan prasarana merupakan faktor ekstrinsik yang berpengaruh dalam mengatasi *bornout*.

FAKTOR USIA

Faktor usia terdiri atas indikator yaitu perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan, kebutuhan dan potensi, kematangan fisik atlet, pengalaman dalam olahraga dan mental. Faktor usia ini secara keseluruhan dideskripsikan berdasarkan angket yang berjumlah 5 butir.

Upaya mengatasi *bornout* dalam sepakbola prestasi pada pemain Sriwijaya FC dikompetisi liga 1 U-19 Indonesia tahun 2018 dari faktor usia adalah sebesar 79% memilih setuju dan sangat setuju. Upaya mengatasi kejenuhan dari perencanaan latihan sesuai dengan kebutuhan dan potensi serta mental perlu di

evaluasi sehingga ditemukan metode baru untuk mengurangi dampak kejenuhan pada hasil latihan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa upaya mengatasi *bornout* dalam sepakbola prestasi pada pemain Sriwijaya FC dikompetisi liga 1 U-19 Indonesia tahun 2018 mencapai 95,44%. Upaya mengatasi *bornout* meliputi faktor intrinsik sebesar 99,99%, faktor ekstrinsik sebesar 100%, faktor usia sebesar 100%. Dalam penelitian ini faktor intrinsik didasarkan pada tekad serta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan dan kedisiplinan. Faktor Ekstrinsik didasarkan pada variasi dalam latihan, presentasi visual serta sarana dan prasarana.

Upaya mengatasi *bornout* dalam latihan sepakbola pada pemain Sriwijaya FC U-19 dari faktor intrinsik mencapai 95,44% yang meliputi: Tekad serta kekuatan dalam diri sendiri, kesadaran pentingnya latihan dan kedisiplinan. Tekad yang kuat untuk berlatih merupakan semangat yang harus selalu ada untuk menggapai prestasi yang lebih baik. Kesadaran pentingnya latihan juga merupakan faktor intrinsik yang tidak boleh hilang karena tanpa melaksanakan program latihan yang rutin prestasi tidak dapat meningkat. Tingkat kejenuhan yang sering kali menghampiri setiap atlet, hal itu akan sangat merugikan untuk timnya. Cara yang dilakukan dalam mengatasi *bornout* yang sering kali muncul yang utama yaitu usaha dalam memotivasi diri sendiri. Munculnya motivasi pemain berdampak pada tekad, semangat dan kesadaran pentingnya latihan, maka rasa lesuh/jenuh akan dapat diatasi dengan sendirinya.

Upaya mengatasi *bornout* dalam latihan sepakbola pada pemain Sriwijaya FC U-19 dari faktor ekstrinsik sebesar 99,99%. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa faktor ekstrinsik program latihan bervariasi, didukung presentasi visual dan sarana maupun prasarana yang memadai. Program latihan yang selalu diberikan setiap latihan yang menarik akan menjadi motivasi untuk atlet. Presentasi visual diberikan agar pemain mengetahui akan kekurangan pada setiap latihan misalnya teknik dan sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa besarnya upaya mengatasi *bornout* dalam latihan sepakbola pada pemain Sriwijaya FC U-19 dari faktor usia mencapai 100 % yang meliputi: Perencanaan latihan berdasarkan individu atas kemampuan, kebutuhan dan potensi. Dan kematangan fisik atlet, pengalaman dalam olahraga dan mental. Dari hasil presentasi yang sangat tinggi, berarti perencanaan latihan untuk atlet-atlet memang harus disiapkan dengan baik, tidak bisa disamaratakan kebutuhannya.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa upaya mengatasi *bornout* dalam latihan sepakbola pada pemain Sriwijaya U-19 98,47% yang meliputi faktor intrinsik mencapai 95,44 % dan ekstrinsik 99,99% dan faktor usia mencapai 100 %. Secara umum pemain U-19 Sriwijaya mempunyai upaya mengatasi *bornout* terhadap latihan sangat baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian persentase secara keseluruhan sebesar 98,47%. Dapat disimpulkan bahwa pemain Sriwijaya FC U-19 tidak terlalu menagalami *bornout* karena pemain mampu mengatasi hal tersebut dengan dukungan program latihan yang baik sehingga pemain tetap termotivasi.

Hasil penelitian yang baik belum dapat menjamin keberhasilan yang positif, artinya seorang pelatih harus dapat mengidentifikasi hal-hal yang dapat memunculkan *bornout* dan dapat mempengaruhi prestasi. Antara pelatih, pemain sehingga prestasi maksimal dapat tercapai.

Implikasi

Implikasi yang timbul dari penelitian ini diharapkan memunculkan kesadaran dari berbagai pihak untuk mengatasi *bornout* pemain sepakbola dan tingginya prestasi yang diharapkan, seperti:

1. Bagi pelatih U-19, menjadi termotivasi dan lebih mencari solusi untuk mengatasi rasa jenuh yang selama ini terjadi terutama program latihan yang lebih bervariasi lagi.

2. Bagi pengurus klub menjadi lebih memahami untuk mengatasi kekurangan-kekurangan yang ada, sehingga faktor-faktor yang menimbulkan *bornout* bisa diatasi dengan sebaik-baiknya.
3. Bagi pemain Sriwijaya FC U-19 agar lebih disiplin dalam latihan.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Pelatih sebaiknya lebih menambah pengetahuan tentang model dan variasi latihan agar pemain tidak jenuh dalam latihan.
2. Dari penelitian ini masih jauh dari sempurna, untuk itu bagi peneliti selanjutnya bersedia mengembangkan dan menyempurnakan kelemahan, kekurangan data penelitian ini.
3. Perlu diadakan penelitian yang lebih mendalam tentang upaya mengatasi kejenuhan dalam latihan sepakbola pada pemain Sriwijaya FC U-19 guna kemajuan olahraga sepakbola terutama di Sumatera Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, Ryan P., & Mier, Costance M. (2011). Intermittent vs Cosinuous Graded Exercise Test for VO2max in College Soccer Athletes. *Int J exerc Sci* 4 (3): 185. (Online) Tersedia: <http://www.intjexercsci.com>.
- Bompa O. Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing company.
- Freeman, William H. (1989). *Peak When It Count*. Los Altos: Tafnews Press.
- Endang Rini Sukanti, dkk. (2011). Mapping Prestasi Atlet Senam DIY. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Volume 7. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan FIK UNY
- Herman Subardjah. (2000). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. (Edisi Kedua). (Terjemahan Agusta Wibawa). Champaign: Human Kinetics. (Buku asli diterbitkan tahun 1996).
- Muh. Akmal Almy. (2015). *Psikologi Olahraga*. Diktat. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Muh. Akmal Almy. (2014). *Sepakbola Dasar*. Palembang: RD Multicipta.
- Muhammad Murni. (2000). *Renang*. Jakarta: Depdikbud.

- Poerwadarminto, W.J.S. (1995). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta.: Gramedia
- Saifuddin Azwar. (1998). Metode Penelitian. Yogyakarta. Pustaka Pelajar Offset.
- Singer, Robert N. (1984). Sustaining Motivation In Sport. Florida: Sport Consultants International Inc.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). Psikologi Olahraga. Jakarta: Gunung Mulia
- Soegijono. (1997). Mencari Jati Diri FPOK IKIP. Yogyakarta: PSO IKIP Yogyakarta.
- Sudibyo Setyobroto. (2002). Psikologi Olahraga. Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta.
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1998). Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis. Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (1991). Metode Research, Yogyakarta: Yayasan Fakultas Psikologi UGM.
- Sutrisno Hadi. (2000). Metodologi Research. Yogyakarta.: Andi Offset.
- Thomas, David G. 2000, Renang Tingkat Mahir. Diterjemahkan oleh Alfons Palangkaraya, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Alat-Alat Test.
- Tim. (1990). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta. Depdikbud.
- Tim. (2005). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta. Depdikbud.
- Yusuf Hadisasmita & A. Syarifuddin. (1996). Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta: Depdikbud.
- <http://www.google.com/2010/04/mengatasi-rasa-jenuh.html>. Diunduh pada tanggal 15 Januari 2015.
- <http://www.google.com/2011/03/undang-undang.html>. Diunduh pada tanggal 11 Oktober 2014.
- <http://www.sarolangun-jambi.co.cc>. Diunduh pada tanggal 15 Januari 2015.
- <http://www.wordpress.com/2010/01/weblog.html>