

## **Pelatihan Keterampilan Psikologis untuk Pelatih KONI DIY**

### ***(Psychological Skills Training for KONI DIY Coaches)***

**Kumala Windya Rochmani<sup>1</sup>, Malida Fatimah<sup>2</sup>, Ros Patriani Dewi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Jalan Wates Km. 10 Yogyakarta, Indonesia

Email: kumala.wr@gmail.com

**Diterima 13 November 2023, Disetujui 28 November 2023**

**Abstrak:** Kegiatan pelatihan keterampilan psikologis bertujuan untuk membekali para pelatih KONI DIY dengan keterampilan psikologis sehingga mampu menjalankan perannya sebagai pelatih bagi para atlet. Peserta pelatihan adalah para pelatih KONI DIY sejumlah 25 peserta, pelaksanaan pelatihan dilakukan selama satu hari pada tanggal 29 Juli 2023. Data dianalisis melalui *pre-test* dan *post-test*, dengan hasil menunjukkan peningkatan pemahaman dari *pre-test* sebesar 9,840 ke *post-test* sebesar 10,320. Namun, analisis statistik menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua tes tersebut dengan nilai Sig.  $0,179 > 0,05$ . Sebaliknya, pada hasil evaluasi reaksi peserta menunjukkan dampak positif secara emosional, dengan skor rata-rata berkisar antara 3,68-4,36 dalam berbagai aspek. Hasil ini menandakan pentingnya materi pelatihan. Agar dapat memberikan hasil pelatihan yang lebih baik lagi diperlukan upaya untuk penyampaian materi yang lebih menarik, alokasi waktu yang lebih panjang dan materi yang lebih mendalam guna meningkatkan hasil pelatihan. Kesimpulannya, kegiatan pelatihan psikologis ini memiliki potensi untuk meningkatkan komunikasi pelatih dan atlet, kendati perubahan dalam pengetahuan tidak signifikan.

**Kata kunci:** atlet; pelatih; pelatihan keterampilan psikologis

**Abstract:** The activity of psychological skills training aims to equip the coaches of KONI DIY with psychological skills, enabling them to fulfill their roles as coaches for athletes. The training participants are 25 KONI DIY coaches, and the training was conducted over one day on July 29, 2023. Data were analyzed through pre-tests and post-tests, with the results indicating an improvement in understanding from a pre-test score of 9.840 to a post-test score of 10.320. However, statistical analysis revealed no significant difference between the two tests, with a Sig. value of  $0.179 > 0.05$ . In contrast, the results of the participants' reaction evaluations showed a positive emotional impact, with average scores ranging from 3.68 to 4.36 in various aspects. These findings emphasize the importance of the training material. To achieve better training outcomes, efforts are needed to make the material more engaging, allocate more time, and provide more in-depth content. In conclusion, this psychological training activity has the potential to enhance communication between coaches and athletes, despite no significant changes in knowledge.

**Keywords:** athlete; coach; psychological skills training

## PENDAHULUAN

Upaya untuk mengembangkan bidang olahraga tidak hanya terfokus pada pengetahuan terapan terkini, tetapi juga melibatkan aspek sosiologi, psikologi, dan manajemen pembinaan olahraga. Ini mencakup sistem pembinaan olahraga dari usia dini hingga puncak karir. Gubernur Kalimantan Timur (Kaltim) menyampaikan pola pengembangan olahraga ini dalam sambutan yang disampaikan oleh Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Kaltim, H. Sigit Muryono, pada Pelatihan Iptek dan SDM Olahraga di Kota Balikpapan (Humas Provinsi Kalimantan Timur, 2014).

Menurut Gubernur Kaltim, peningkatan penerapan ilmu olahraga mencakup aspek peningkatan kebugaran fisik, akurasi pengukuran olahraga, dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) olahraga untuk meningkatkan prestasi. Ini termasuk studi tentang tubuh dan bagian-bagiannya saat berolahraga (Faal Olahraga) dan pencarian bakat (*talent scouting*) dalam berbagai cabang olahraga. Hal ini juga mencakup penyiapan waktu latihan berdasarkan tes jasmani, ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, pemberian makanan, pencegahan dan pengobatan cedera, penentuan kebugaran atlet, dan implementasi prinsip-prinsip latihan (Humas Provinsi Kalimantan Timur, 2014).

Selain itu, teori psikologi juga menjadi bagian penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, khususnya dalam memotivasi atlet dan mencapai kesuksesan. Gubernur Kaltim berharap adanya pemahaman bersama mengenai visi dan

misi program pengembangan olahraga (Humas Provinsi Kalimantan Timur, 2014).

Pembinaan olahraga dianggap sebagai suatu proses yang bertujuan untuk mencapai hasil puncak. Latihan yang efektif, sistematis, dan berkelanjutan dianggap penting dalam mencapai harapan tersebut. Pembinaan olahraga memerlukan wadah atau organisasi yang dapat membina pemain menjadi pemain yang handal. Selain itu, sarana dan prasarana, serta sumber daya keuangan menjadi faktor penting dalam mencapai tujuan organisasi tersebut (Salabi & Hasanuddin, 2022).

Pembinaan prestasi juga membutuhkan perencanaan dan persiapan yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses pembinaan olahraga harus bersinergi dan berhubungan satu sama lain. Pembinaan olahraga di berbagai tingkatan, mulai dari masyarakat hingga tingkat internasional, dianggap sangat penting. Oleh karena itu, pembinaan prestasi harus diprogramkan secara maksimal untuk mengatur jalannya pembinaan sesuai dengan program yang telah disusun dalam sistem pembinaan prestasi atlet (Salabi & Hasanuddin, 2022).

Sebagai bagian dari upaya dalam membina prestasi atlet, pelatihan keterampilan psikologis (PKP) dianggap sebagai kegiatan yang penting. PKP bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada pelatih tentang aspek psikologis atlet, termasuk karakteristik psikologis, komunikasi asertif, dan masalah psikologis. PKP dianggap sebagai elemen kunci dalam pendampingan holistik dan komprehensif

atlet, mencakup latihan fisik, teknik, taktik, dan mental (Bloom dkk., 2014).

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mencapai prestasi yang baik dalam Pekan Olahraga Nasional 2021 dengan peringkat 10 besar. Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) DIY, sebagai lembaga pembinaan olahraga, memiliki tanggung jawab besar untuk meningkatkan prestasi olahraga DIY di tingkat nasional dan internasional. Namun, kendala anggaran menjadi tantangan, terutama untuk melaksanakan kegiatan latihan holistik dan komprehensif. Karena hal ini, aspek fisik, teknik, dan taktik menjadi hal yang lebih diutamakan daripada pendampingan mental psikologis. KONI DIY membutuhkan keterlibatan akademisi yang dapat memberikan ilmu, melakukan penelitian, dan menyediakan sumber daya keuangan dari universitas untuk mendukung kegiatan pembinaan olahraga (Humas Provinsi Kalimantan Timur, 2014).

Berdasarkan hasil *Focus Group Discussion* (FGD) antara pengurus Ikatan Psikologi Olahraga wilayah DIY dengan pimpinan KONI DIY, pelatihan keterampilan psikologis menjadi kebutuhan utama. Materi pelatihan meliputi karakteristik psikologis atlet, komunikasi asertif, dan masalah psikologis. Melalui pelatihan ini, diharapkan pelatih dapat memahami perkembangan psikologis atlet, berkomunikasi secara efektif, dan menangani masalah psikologis seperti stres dan kecemasan (Humas Provinsi Kalimantan Timur, 2014).

Berdasarkan penelitian dan praktik dalam

Psikologi Olahraga, pelatihan keterampilan psikologis (PKP) menjadi fokus utama. *Stakeholders* mengakui kebutuhan akan bantuan profesional Psikologi Olahraga, dan disiplin ini telah berkembang menjadi bidang profesional interdisipliner. Metode dan teknik PKP berasal dari berbagai sumber psikologi *mainstream*, seperti modifikasi perilaku, teori dan terapi kognitif, terapi emosi rasional, dan kontrol perhatian (Weinberg & Gould, 2015).

Penelitian mengenai pengaruh PKP pada atlet usia muda semakin banyak dilakukan di negara-negara maju, menunjukkan kesadaran akan pentingnya mengembangkan basis pengetahuan khusus untuk atlet muda. Namun, masih ada keterbatasan dalam penyusunan program PKP berdasarkan konsep Psikologi Olahraga yang benar, dan kemampuan pelatih dalam menggunakan PKP untuk meningkatkan kinerja dan perkembangan pribadi atlet.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka solusi yang ditawarkan yaitu Pelatihan Keterampilan Psikologis bagi Pelatih. Melalui pelatihan ini tim pengabdian akan memberikan sosialisasi dan pelatihan keterampilan psikologis bagi pelatih, dimana dalam keterampilan psikologis yang akan diberikan terdapat beberapa materi yang akan diberikan. Pelatihan ini akan diberikan dalam dua sesi utama, yaitu sosialisasi dan juga *roleplay*.

Berikut ini rancangan teknis pelatihan program Pelatihan Keterampilan Psikologis:

### 1. Persiapan

Persiapan yang dilakukan sebelum pelaksanaan program adalah berupa penyusunan proposal pengabdian. Proposal ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum kepada mitra dan juga Universitas sebagai pemberi dana tentang permasalahan yang dihadapi mitra dan juga solusi permasalahan yang ditawarkan. Selain itu, proposal disusun untuk memberikan pemahaman kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan ini, sehingga pihak tersebut dapat membantu agar pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar. Persiapan lain yang dilakukan adalah menyusun materi sosialisasi dan juga kuesioner yang akan diberikan saat program berlangsung.

### 2. Pelaksanaan

#### a. Asesmen

Sebelum memberikan materi pelatihan, tim pengabdian melakukan asesmen awal dengan cara melakukan diskusi dengan para pengurus KONI DIY untuk mengetahui permasalahan apa saja yang dihadapi. Hasil dari asesmen banyak mengarah pada permasalahan komunikasi antara pelatih dan atlet karena perbedaan pola komunikasi. Selain itu, masalah psikologis yang dihadapi atlet tidak mampu dibantu oleh pelatih sebagai “orang tua” saat atlet berada pada arena pertandingan maupun saat latihan.

Asesmen dapat digambarkan

sebagai tindakan pengumpulan informasi melalui beragam metode seperti tes, observasi, wawancara, dan teknik lainnya, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, guna menilai kemampuan individu atau kelompok (Gabel, 1994; Rofi'ah & Fatonah, 2021). Proses asesmen juga melibatkan pengolahan informasi dari berbagai jenis tes yang telah dilakukan untuk menilai validitas dan reliabilitas data atau informasi yang diperoleh, yang kemudian digunakan sebagai dasar pertimbangan untuk pengambilan kebijakan dalam suatu program. Oleh karena itu, asesmen dapat diartikan sebagai suatu langkah untuk memperoleh informasi dalam berbagai bentuk yang dapat menjadi landasan pengambilan keputusan, baik terkait dengan kurikulum maupun proses pembelajaran (Nasution & Nasution, 2020).

#### b. Pelatihan

Pelatihan merupakan suatu rangkaian kegiatan dalam upaya pengembangan sumber daya manusia. Ini merupakan suatu proses pendidikan yang terorganisir dan sistematis, dilaksanakan dalam jangka waktu yang relatif singkat, agar peserta dapat memperoleh pengetahuan teknis dan keterampilan yang relevan untuk mencapai tujuan tertentu (Tamsuri, 2022). Dalam konteks lain, pelatihan diartikan sebagai kegiatan

yang mencakup seluruh fungsi manajemen pendidikan dan pelatihan, melibatkan aspek perencanaan, pengaturan, pengendalian, dan penilaian terhadap kegiatan pendidikan dan pelatihan (Tamsuri, 2022).

Pada saat pelatihan, tim pengabdian memberikan beberapa materi terkait dengan keterampilan psikologis.

#### 1) Perkembangan Generasi Z

Materi perkembangan generasi Z diberikan kepada pelatih atas hasil asesmen awal dimana ditemukan permasalahan perbedaan gaya komunikasi antara pelatih dan atlet. Saat ini, banyak atlet yang merupakan anak-anak pada usia generasi Z. Perbedaan generasi antara atlet dan pelatih dirasa menjadi salah satu faktor pembentuk masalah komunikasi. Sehingga, materi ini diberikan sebagai gambaran awal sebelum pelatih memiliki keterampilan psikologis.

#### 2) Membangun Hubungan Positif antara *Coach* dengan Atlet

Materi kedua diberikan dengan judul “membangun hubungan positif antara *coach* (pelatih) dan atlet”. Materi ini adalah sambungan dari materi pertama dimana harapannya setelah para pelatih mengenali karakteristik atlet dari generasi Z dapat membangun hubungan yang

positif antara pelatih dan atlet. Materi ini juga memberikan gambaran karakteristik secara psikologis yang perlu dikenali oleh para pelatih, seperti misalnya kepribadian sanguin, koleris, melankolis dan pragmatis. Gabungan dua materi diharapkan mampu memberikan gambaran bagi pelatih terkait cara komunikasi dan membangun hubungan yang positif dengan atlet.

#### 3) Teknik Mengelola Stres dan Emosi

Materi terakhir sekaligus sebagai materi yang berisikan *roleplay*. Sebelum sampai ke materi, narasumber memberikan *brain gym* kepada peserta agar dapat lebih fokus dengan materi. *Brain gym* sendiri diberikan sebagai pengantar bahwa dalam mengelola stres dan emosi pelatih dapat memberikan alternatif cara penyelesaian sederhana melalui *brain gym* tersebut.

Materi ini juga berisi tentang gambaran tubuh seseorang saat merasakan emosi tertentu, sehingga pelatih dapat mengenali emosi apa yang sedang dirasakan atlet dan dapat membantu mengatasinya agar performa atlet tetap terjaga.

#### c. Kuesioner

Lembar kuesioner diberikan sebagai bentuk *pre-test* dan *post-test* untuk

melihat apakah terdapat penambahan pemahaman materi antara sebelum dan setelah pelatihan. Selain itu, diberikan satu skala kesehatan mental untuk melihat bagaimana kondisi kesehatan mental para pelatih.

Kuesioner atau angket adalah suatu teknik pengumpulan data yang melibatkan penyampaian sejumlah pertanyaan yang terkait dengan isu penelitian (Prawiyogi dkk., 2021). Dalam pandangan Sugiyono (dalam Prawiyogi dkk., 2021), kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data yang melibatkan penyediaan kumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk mendapatkan jawaban dari mereka.

### 3. *Follow-up*

*Follow-up* dilakukan dengan memberikan kuesioner yang berisi tentang evaluasi reaksi terkait dengan pelatihan yang telah dilakukan.

## PEMBAHASAN

Pengabdian yang telah dilaksanakan pada tanggal 29 Juli 2023 dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang ini mencoba untuk melakukan analisis data dari hasil *pre-test* dan *post-test* serta evaluasi reaksi. Data *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk melihat perbedaan pemahaman peserta dari segi materi yang diberikan. Sedangkan data evaluasi reaksi untuk melihat sejauh mana secara emosi para peserta merasakan dampak dari keseluruhan rangkaian pelatihan. Untuk hasilnya, dapat di lihat pada tabel-tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Paired sample statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	9.8400	25	1.67531	.33506
	Post_Test	10.3200	25	1.40594	.28119

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah peserta pada saat *pre-test* dan *post-test* sama-sama berjumlah 25. Rata-rata saat *pre-test* keterampilan psikologis adalah sebesar 9,840 sementara saat *post-test* keterampilan psikologis sebesar 10,320. Dari sini dapat dilihat bahwa saat *pre-test* tingkat keterampilan psikologis lebih rendah dibandingkan setelah *post-test*. Artinya, dari segi rata-rata terdapat perbedaan pemahaman

materi sebelum dan setelah diberikan.

Adapun untuk analisis menggunakan uji beda, dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Paired Sample t test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest -Posttest	-.48000	1.73494	.34699	-1.19615	.23615	-1.383	24	.179

Dari tabel 2 di atas, diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* adalah sebesar  $0,179 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* dengan *post-test*, yang artinya tidak ada pengaruh signifikan. Pada tabel *mean difference* sebesar  $-0,480$ , nilai ini menunjukkan selisih antara nilai rata-rata hasil *pre-test* dengan rata-rata belajar *post-test*, selanjutnya selisih perbedaan tersebut antara  $0,236$  sampai dengan  $-1,196$  (*95% Confidence Interval of the Difference Lower and Upper*). Selanjutnya, nilai *t* hitung sebesar  $-1,383 < t$  tabel

$1,70814$  artinya tidak terdapat pengaruh signifikan.

Meskipun secara rata-rata saja terdapat perbedaan nilai antara *pre-test* dan *post-test*, namun berdasarkan uji beda tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Artinya, pemahaman yang didapatkan oleh peserta pelatihan tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Akan tetapi, secara emosi hasil yang didapatkan berbeda. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil evaluasi reaksi**

Komponen Evaluasi	Subjek
	Rerata
<b>Materi Pelatihan</b>	
Kualitas dari pelatihan ini	4.2
Isi materi yang disampaikan menunjang sasaran pelatihan	4.2
Saya merasa materi yang saya dapatkan dalam pelatihan ini dapat berguna bagi pekerjaan saya sehari-hari	4.36
<b>Rerata Per Aspek</b>	<b>4.25</b>
<b>Trainer</b>	
Trainer menguasai materi pelatihan yang disampaikan	4.32
Trainer mampu berinteraksi komunikatif dengan peserta	4.48
Bahasa yang digunakan Trainer mudah difahami	4.32

Trainer menyampaikan materi dengan sistematis	4.32
Trainer mampu menjawab pertanyaan dengan baik	4.28
Trainer mampu memotivasi peserta pelatihan untuk mengembangkan kompetensi sesuai dengan sasaran pelatihan	4.36
<b>Rerata Per Aspek</b>	<b>4.35</b>
<b>Penyelenggaraan</b>	
Tempat pelatihan representatif dan nyaman	4.28
Manajemen waktu pelatihan sesuai dengan durasi yang telah ditentukan	3.68
Konsumsi yang disediakan memadai	4.28
<b>Rerata Per Aspek</b>	<b>4.08</b>

Untuk menentukan rata-rata, skor yang diisi oleh peserta setiap pernyataannya adalah antara 1-5. Sehingga, skor tertinggi yang dapat diperoleh adalah 5. Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata skor yang diperoleh dari setiap pernyataannya adalah dari 3,68-4,36. Dimana pada setiap aspeknya memperoleh rata-rata bergerak antara 4,08-4,35. Artinya, secara emosi peserta pelatihan merasakan dampak yang positif dari pelatihan yang diberikan. Baik dari segi materi, pelatih (*trainer*), hingga pelaksanaannya para peserta merasa puas dan juga mendapatkan manfaatnya.

### SIMPULAN

Hasil yang di dapat dari pengabdian ini adalah secara umum peserta merasakan pentingnya materi keterampilan psikologis yang diberikan. Komunikasi antara pelatih dan atlet dapat dibangun menjadi lebih baik saat pelatih mengetahui karakteristik generasi Z, cara membangun hubungan yang positif antara pelatih dan atlet, serta memahami terkait cara pengelolaan stres dan emosi. Meskipun secara

pengetahuan, tidak ada perubahan yang sangat signifikan.

Saran untuk pengabdian berikut adalah perlunya kreativitas dalam menyampaikan materi agar menjadi lebih menarik, waktu yang lebih lama dan pemberian materi yang lebih mendalam. Sehingga, peningkatan yang dirasakan oleh peserta tidak hanya secara emosi namun juga secara pengetahuan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, M. B. (Ed.). (2005). *Sport psychology in practice*. Human Kinetics.
- Andriawan, W., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 205–213. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Bloom, G. A., Falcao, W., & Caron, J. (2014). Coaching high performance athletes: Implications for coach training. In *Positive Human Functioning form a Multidimensional Perspective* (p. chapter 6). [https://www.researchgate.net/publication/262413773\\_Coaching\\_high\\_performance\\_athletes\\_Implications\\_for\\_coach\\_training](https://www.researchgate.net/publication/262413773_Coaching_high_performance_athletes_Implications_for_coach_training)

- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2018). Periodization of psychological preparation within the training process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Dimiyati, Herwin, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143–158. <https://doi.org/10.22146/JPSI.6973>
- Foster, D., Maynard, I., Butt, J., & Hays, K. (2016). Delivery of psychological skills training to youngsters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28, 62–77. doi:10.1080/10413200.2015.1063097
- Gabel, D. L. (1994). *Handbook of research on science teaching and learning*. Macmillan
- Henriksen, K., Larsen, C. H., Storm, L. K., & Ryom, K. (2014). Sport psychology interventions with young athletes: The perspective of the sport psychology practitioner. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 245–260. doi:10.1123/jcsp.2014-0033
- Humas Provinsi Kalimantan Timur. (2014). *Pembinaan Olahraga Harus Dimulai Sejak Usia Dini*. Kaltimprov.Go.Id. <https://www.kaltimprov.go.id/berita/pembinaan-olahraga-harus-dimulai-sejak-usia-dini>
- Morais, J. E., Marinho, D. A., Castro, F. A. D. S., & Barbosa, T. M. (2021). Editorial: Coaches' Role in Youth Sports Performance: Early Specialization Versus Long-Term Development. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12, pp. 1–2). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774944>
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An integrated, multifactorial Approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13 (5), 538–561.
- Nasution, H. A., & Nasution, F. A. (2020). Pengembangan Teknik dan Instrumen Asesmen Aspek Pengetahuan Berbasis Teknologi. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 106–116. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v8i2.1306>
- Prawiyogi, A. G., Sadiah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Rofi'ah, U. A., & Fatonah, S. (2021). Asesmen Perkembangan Anak Usia 4-5 Tahun pada Masa Covid-19. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 31–56. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/view/8574>
- Salabi, M., & Hasanuddin, I. (2022). Manajemen Program Pelatihan Atlet Pencak Silat di Masa Pandemi Covid-19. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(1), 11–26.
- Saputra, B., Armariena, D. N., & Iswana, B. (2021). Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Atlet Pplpd Musi Banyuasin. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 12–22.
- Tamsuri, A. (2022). Literatur Review Penggunaan Metode Kirkpatrick untuk Evaluasi Pelatihan di Indonesia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(8), 2723–2734. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1154/879>
- Tenenbaum, G & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Third Edition. John Wiley & Sons. Inc.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*, 5th edition, Human Kinetics.