

Elaborasi Pentingnya Instruksi Pelatih dalam Latihan dilapangan

Rahmat¹, Fadillah Kurniawan^{2*},

¹Ikip Pgri Kalimantan Timur Jl. H. Suwandi, Gn. Kelua, Kec. Samarinda
Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75243

²Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri
Yogyakarta, Jalan Kolombo No 1, 55281, Daerah Istimewa Yogyakarta

correspondence author: bpprahmat60@gmail.com

(Rahmat *)

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui elaborasi pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan. Tujuan dari penelitian instruksi pelatih dapat membantu atlet untuk mencapai tujuan latihan mereka, serta bagaimana instruksi pelatih dapat meningkatkan kinerja atlet. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas instruksi pelatih, seperti kemampuan pelatih untuk menyampaikan informasi secara efektif, kemampuan pelatih untuk membimbing atlet secara individual, dan kemampuan pelatih untuk meningkatkan motivasi atlet.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif merupakan metode penelitian dengan mengumpulkan data dan mengolahnya dengan cara deskriptif. Ini juga dapat digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesimpulan tentang subjek yang diteliti. Deskriptif kuantitatif dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi dari populasi atau subjek yang bersifat individu. Metode ini juga dapat digunakan untuk menganalisis data sebelumnya untuk mencari pola atau tren dalam data. Jumlah sampel pada penelitian adalah 146 atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuisisioner/angket yang berbentuk google fom.

Hasil pada penelitian ini dengan hasil pelatih menyampaikan program latihan. Pelatih juga harus memastikan bahwa semua atlet mendapatkan informasi yang benar dan lengkap tentang program latihan. Dengan hasil setuju 62,5% adapun hasil sangat setuju 31,3% dan tidak setuju hasil 6,3% kemudian hasil sangat tidak setuju 0%.

Dengan hasil intruksi dengan pelatih. Petunjuk atau arahan yang diberikan oleh pelatih kepada atletnya untuk membantu mereka berlatih dan belajar cara berlatih dengan benar. Dengan hasil setuju 62,5% adapun hasil sangat setuju 31,3% dan tidak setuju hasil 6,3% kemudian hasil sangat tidak setuju 0%.

Dengan hasil intruksi pelatih yang keras. Intruksi pelatih yang sangat keras berarti harus menjalankan instruksi dengan tepat dan tidak boleh melanggar aturan apapun yang ditentukan. Dengan hasil setuju 37,5% adapun hasil sangat setuju 12,5% dan tidak setuju hasil 43,8% kemudian hasil sangat tidak setuju 6,3%. Pelatih akan memonitor setiap tindakan dalam menegur mereka secara keras jika melanggar aturan. Pelatih juga akan menyarankan dan memberikan motivasi agar para peserta didik dapat mencapai tujuan yang ditetapkan dalam latihan.

Kata Kunci : instruksi, pelatih, latihan

Elaboration of the Importance of Coach Instructions in Field Training

Abstract

The purpose of this study was to determine the elaboration of the importance of coach instructions in training programs. The purpose of the study coach instructions can help athletes achieve their training goals, as well as how coach instructions can improve athlete performance. This study will also identify factors that influence the effectiveness of coach instructions, such as the coach's ability to convey information effectively, the coach's ability to

guide athletes individually, and the coach's ability to increase athlete motivation.

The method used in this study uses quantitative descriptive. Quantitative descriptive is a research method by collecting data and processing it in a descriptive way. It can also be used to identify factors that influence conclusions about the subject being studied. Quantitative descriptive can be used to collect information from populations or subjects that are individual in nature. This method can also be used to analyze previous data to find patterns or trends in the data. The number of samples in the study was 146 athletes. The instrument used in this study was a questionnaire in the form of a google form.

The results of this study with the results of the coach delivering the training program. The coach must also ensure that all athletes get correct and complete information about the training program. With the results of agreeing 62.5%, the results of strongly agreeing 31.3% and disagreeing 6.3%, then the results of strongly disagreeing 0%.

With the results of instructions with the coach. Instructions or directions given by the coach to his athletes to help them practice and learn how to practice properly. With the results of agreeing 62.5%, the results of strongly agreeing 31.3% and disagreeing 6.3%, then the results of strongly disagreeing 0%.

With the results of strict coach instructions. Very strict coach instructions mean that you must carry out instructions properly and must not violate any rules that are determined. With the results of agreeing 37.5%, the results of strongly agreeing 12.5% and disagreeing 43.8%, then the results of strongly disagreeing 6.3%. The coach will monitor every action in reprimanding them harshly if they violate the rules. The coach will also suggest and provide motivation so that students can achieve the goals set in the training.

Keywords: instructions, trainer, training

I. PENDAHULUAN

Elaborasi merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan retensi informasi. Penyempurnaan memungkinkan seseorang untuk menghubungkan informasi baru dengan informasi yang diketahui, membuat hubungan yang kuat antara keduanya, dan mengingat informasi baru dengan lebih baik. (Rokhmawan, 2018). Elaborasi juga dapat membantu orang mengidentifikasi konsep yang lebih luas dan menghubungkannya dengan konsep yang lebih spesifik. Oleh karena itu, elaborasi dapat membantu orang memahami konsep dengan lebih baik dan mengingat informasi dengan lebih baik (Widodo, 2015).

Instruksi pelatih adalah salah satu aspek penting dari program latihan. Instruksi pelatih membantu dalam menyediakan para peserta latihan dengan informasi yang mereka butuhkan untuk berhasil dalam program latihan (Istiyani & Utsman, 2020). Instruksi pelatih juga membantu para peserta memahami materi yang diajarkan dan membantu mereka mencapai tujuan dari program latihan. Instruksi pelatih menyediakan informasi yang berguna bagi para peserta latihan dan membantu mereka mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. (Bachtiar, 2021)

Instruksi pelatih juga membantu para peserta latihan mencapai keberhasilan dalam program latihan. Instruksi pelatih membantu dalam menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi para peserta latihan, membuat mereka merasa lebih terlibat dalam program latihan, membantu mereka meningkatkan motivasi, dan memberikan mereka wawasan yang lebih baik tentang

materi yang diajarkan. (Aisyah et al., 2020)

Program latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi atlet. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan latihannya sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Hal ini disebabkan program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik (Gustian et al., 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui elaborasi pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan. Penelitian ini akan memeriksa bagaimana instruksi pelatih dapat membantu atlet untuk mencapai tujuan latihan mereka, serta bagaimana instruksi pelatih dapat meningkatkan kinerja atlet. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas instruksi pelatih, seperti kemampuan pelatih untuk menyampaikan informasi secara efektif, kemampuan pelatih untuk membimbing atlet secara individual, dan kemampuan pelatih untuk meningkatkan motivasi atlet. Selain itu, penelitian ini juga akan mencari tahu bagaimana instruksi pelatih dapat mempengaruhi adopsi perilaku oleh atlet. Hasil dari penelitian ini akan membantu para pelatih dan pengembang program latihan untuk meningkatkan efektivitas instruksi pelatih yang mereka berikan.

Instruksi pelatih adalah salah satu komponen penting dari program latihan. Dengan memahami pentingnya instruksi pelatih, program latihan dapat disesuaikan untuk mencapai tujuan dan manfaat tertentu. Penelitian ini penting untuk memahami cara instruksi pelatih mempengaruhi hasil latihan dan bagaimana cara meningkatkan efektivitasnya. Penelitian ini juga akan membantu dalam meningkatkan pemahaman mengenai bagaimana cara menyampaikan instruksi pelatih dengan lebih efektif. Studi ini akan mengidentifikasi strategi dan taktik yang efektif untuk meningkatkan kinerja pelatih dan meningkatkan hasil pelatihan. Hasil dari penelitian ini akan bermanfaat untuk program latihan dan membantu para pelatih dalam meningkatkan kualitas program latihan.

Menunjukkan bahwa dari berbagai pandangan dilapangan elaborasi juga dapat membantu seseorang untuk mengidentifikasi konsep yang lebih luas dan menghubungkannya dengan konsep yang lebih spesifik (Geels, 2022). Instruksi pelatih penting untuk memastikan bahwa para peserta memahami tujuan latihan dan memiliki pemahaman yang tepat tentang bagaimana mereka harus melakukan tugas-tugas yang diperlukan (Gluchowski et al., 2022). Instruksi pelatih tidak hanya membantu para peserta dalam memahami materi, tetapi juga membantu dalam menjamin bahwa latihan berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang diinginkan (Nuriyah, 2014). Berdasarkan pandangan dari lapangan, instruksi pelatih juga memberikan pelatihan yang lebih berkualitas dan efektif, karena para peserta dapat mengikuti instruksi dengan lebih mudah dan menggunakannya untuk mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan. Instruksi pelatih juga dapat membantu para peserta menghindari kesalahan dan meningkatkan produktivitas mereka. Oleh karena itu, penting untuk menyadari pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan.

II. METODE PENELITIAN

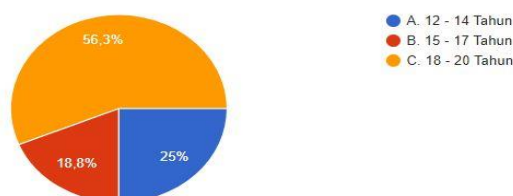
Penelitian kuantitatif deskriptif adalah penelitian yang menarik kesimpulan dengan cara memantau, mengamati, dan menggambarkan jumlah sampel berdasarkan fenomena yang terjadi selama penelitian (Putra, 2015). (Ramdhan, 2021:7) Penelitian kuantitatif deskriptif merupakan penelitian dengan desain memvisualkan suatu hasil penelitian. Sedangkan menurut (Jayusman & Shavab, 2020) penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan untuk mencari sebuah informasi, tujuan yang akan dicapai, bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai acuan untuk membuat laporan sampai pada kesimpulan bahwa penelitian deskriptif dilakukan dengan mencari informasi kaitannya dengan gejala yang ada mencapai tujuan. Metode utama antara penelitian deskriptif dengan penelitian lainnya adalah penelitian ini lebih terfokus untuk menjawab permasalahan yang ada pada saat penelitian dilakukan sedang berlangsung, atau terdapat masalah/peristiwa yang signifikan dan masih timbul. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan secara tepat dan akurat, bukan mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat atau membandingkan dua variabel atau lebih untuk mencari hubungan sebab akibat (Paramita et al., 2021:13). Kaedah yang digunakan dalam kajian ini ialah kajian kuantitatif deskriptif. Penyelidikan deskriptif adalah penyelidikan yang menyelidiki suatu keadaan, situasi, atau peristiwa lain dan kemudian membentangkan hasilnya dalam bentuk laporan penyelidikan dijelaskan itu menggunakan metode kuantitatif karena menggunakan angka, dari pengumpulan data, interpretasi data dan hasilnya. Berdasarkan pemahaman dalam penelitian bisa sampai pada kesimpulan bahwa penelitian deskriptif dilakukan dengan mencari informasi kaitannya dengan gejala yang ada mencapai tujuan yang jelas bagaimana peneliti bertindak mendekati dan mengumpulkan secara berbeda berbagai data seperti bahan yang akan dibuat Laporan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui elaborasi pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan yang menggunakan media melalui google form yang berbentuk angket yang disebarakan melalui whatsapp group. Setelah diperoleh keseluruhan data yang diperlukan kemudian dilakukan pengelompokan. Penelitian kuantitatif deskriptif adalah penelitian yang menarik kesimpulan dengan cara memantau, mengamati, dan menggambarkan jumlah sampel berdasarkan fenomena yang terjadi selama penelitian (Putra, 2015). (Ramdhan, 2021:7) Penelitian kuantitatif deskriptif merupakan penelitian dengan desain memvisualkan suatu hasil penelitian. Sedangkan menurut (Jayusman & Shavab, 2020) penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan untuk mencari sebuah informasi, tujuan yang akan dicapai, bagaimana melakukan pendekatannya, dan mengumpulkan berbagai macam data sebagai acuan untuk membuat laporan sampai pada kesimpulan bahwa penelitian deskriptif dilakukan dengan mencari informasi kaitannya dengan gejala yang ada mencapai tujuan. Metode utama antara penelitian deskriptif dengan penelitian lainnya adalah penelitian ini lebih terfokus untuk menjawab permasalahan yang ada pada saat penelitian dilakukan sedang berlangsung, atau terdapat masalah/peristiwa

yang signifikan dan masih timbul. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan secara tepat dan akurat, bukan mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat atau membandingkan dua variabel atau lebih untuk mencari hubungan sebab akibat (Paramita et al., 2021:13). Kaedah yang digunakan dalam kajian ini ialah kajian kuantitatif deskriptif. Penyelidikan deskriptif adalah penyelidikan yang menyelidiki suatu keadaan, situasi, atau peristiwa lain dan kemudian membentangkan hasilnya dalam bentuk laporan penyelidikan dijelaskan itu menggunakan metode kuantitatif karena menggunakan angka, dari pengumpulan data, interpretasi data dan hasilnya. Berdasarkan pemahaman dalam penelitian bisa sampai pada kesimpulan bahwa penelitian deskriptif dilakukan dengan mencari informasi kaitannya dengan gejala yang ada mencapai tujuan yang jelas bagaimana peneliti bertindak mendekati dan mengumpulkan secara berbeda berbagai data seperti bahan yang akan dibuat Laporan. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui elaborasi pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan yang menggunakan media melalui google form yang berbentuk angket yang disebarakan melalui whatsapp group. Setelah diperoleh keseluruhan data yang diperlukan kemudian dilakukan pengelompokan.

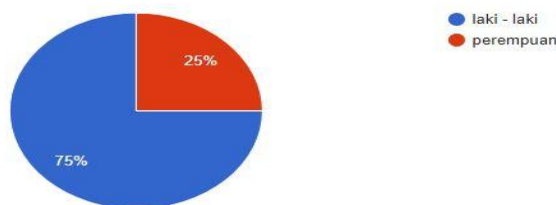
III. HASIL

Dalam penelitian ini bahwa elaborasi pentingnya intruksi pelatih dalam program latihan dengan ini. Intruksi pelatih dalam program latihan sangat penting karena mereka berfungsi sebagai panduan untuk mencapai tujuan program latihan. Intruksi pelatih memberikan petunjuk tentang bagaimana latihan harus dijalankan dengan benar, menyediakan informasi tentang apa yang diharapkan dari peserta latihan, dan menyediakan alat untuk menilai hasil latihan. Intruksi pelatih juga bermanfaat untuk menjaga agar semua peserta latihan mendapatkan manfaat maksimal dari pelatihan. Intruksi pelatih memungkinkan pelatih untuk menilai kemajuan peserta latihan dan mengevaluasi keberhasilan program latihan. Dengan demikian, intruksi pelatih sangat penting bagi kesuksesan program latihan. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif yang memfokuskan hasil pada pernyataan yang berupa angket yang dikelompokkan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 146 atlet dengan instrument yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket.

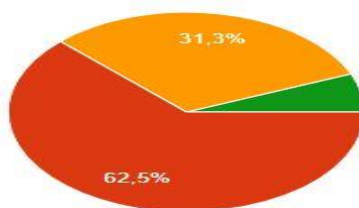
Dalam hasil data elaborasi pentingnya intruksi pelatih dalam program latihan, dengan diagram berdasarkan penelitan sebagai berikut:



Dari hasil pengisian terdapat usia 12 – 14 tahun 25% dan hasil usia 15 – 17 tahun 18,8% kemudian dengan usia 18 – 20 tahun 56,3%. Berdasarkan hasil yang menjawab pernyataan tersebut yang paling banyak dalam angket adalah usia 18 – 20 tahun.

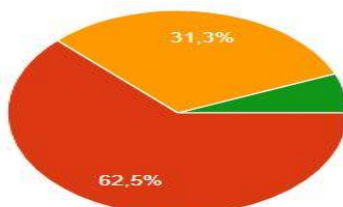


berdasarkan hasil jenis kelamin dalam elaborasi pentingnya intruksi pelatih dalam program latihan yang paling banyak menjawab pernyataan tersebut adalah laki – laki 75%. Hal ini disebabkan karena laki-laki lebih sering menjadi pelatih dibandingkan dengan perempuan 25%. Selain itu, laki-laki juga lebih mungkin untuk memiliki peran yang lebih dominan dalam intruksi pelatih dalam program latihan.



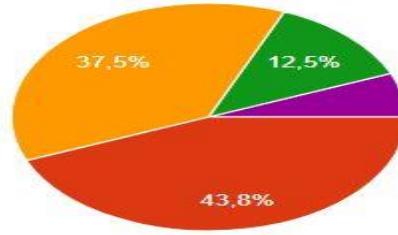
Gambar 1. Pelatih menyampaikan program latihan

Diagram diatas dengan hasil pelatih menyampaikan program latihan. Pelatih juga harus memastikan bahwa semua atlet mendapatkan informasi yang benar dan lengkap tentang program latihan. Dengan hasil setuju 62,5% adapun hasil sangat setuju 31,3% dan tidak setuju hasil 6,3% kemudian hasil sangat tidak setuju 0%. Pelatih juga harus menyampaikan informasi tentang jadwal latihan, waktu latihan, dan tujuan latihan. Pelatih juga harus menjelaskan tentang metode pemantauan kemajuan dan penilaian hasil latihan.



Gambar 2. Intruksi dengan pelatih

Diagram diatas dengan hasil intruksi dengan pelatih. Petunjuk atau arahan yang diberikan oleh pelatih kepada atletnya untuk membantu mereka berlatih dan belajar cara berlatih dengan benar. Dengan hasil setuju 62,5% adapun hasil sangat setuju 31,3% dan tidak setuju hasil 6,3% kemudian hasil sangat tidak setuju 0%. Instruksi pelatih juga dapat digunakan untuk memberikan motivasi dan dukungan kepada atlet agar mereka dapat mencapai tujuan mereka.



Gambar 3. Intruksi pelatih yang keras

Diagram diatas dengan hasil intruksi pelatih yang keras. Intruksi pelatih yang sangat keras berarti harus menjalankan instruksi dengan tepat dan tidak boleh melanggar aturan apapun yang ditentukan. Dengan hasil setuju 37,5% adapun hasil sangat setuju 12,5% dan tidak setuju hasil 43,8% kemudian hasil sangat tidak setuju 6,3%. Pelatih akan memonitor setiap tindakan dalam menegur mereka secara keras jika melanggar aturan. Pelatih juga akan menyarankan dan memberikan motivasi agar para peserta didik dapat mencapai tujuan yang ditetapkan dalam latihan.

IV. PEMBAHASAN

Elaborasi Pentingnya Instruksi Pelatih dalam Program Latihan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam program latihan. Instruksi yang tepat akan membantu pelatih dalam mencapai tujuan latihan dengan cara yang efektif. Instruksi pelatih juga dapat membantu meningkatkan komunikasi antara pelatih. Dengan memberikan instruksi yang jelas dan tepat, pelatih dapat memastikan bahwa peserta dapat mendapatkan manfaat maksimal dari program latihan. Dengan memberikan instruksi yang jelas dan tepat, pelatih dapat memastikan bahwa peserta dapat menyelesaikan program latihan dengan aman dan tanpa risiko cedera.

Pelatih harus menyampaikan program latihan yang jelas dan terstruktur dengan program latihan harus memiliki tujuan tertentu dan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan latihan (Barratt et al., 2023). Tujuan program latihan harus spesifik, realistis, dan dapat diukur. Pelatih juga harus memastikan bahwa program latihan dirancang untuk membantu mencapai tujuan (Corbu et al., 2021).. Pelatih juga harus menjelaskan bagaimana tahapan latihan akan berjalan dan mengatur waktu untuk mencapai tujuan. Selain itu, pelatih juga harus memberi feedback yang positif dan konstruktif kepada atlet (Otte et al., 2020). Pelatih harus menyediakan waktu untuk mendiskusikan hasil latihan dengan para atlet sehingga mereka dapat memahami tujuan dan hasil dari Latihan (Lea et al., 2022). Program latihan merupakan salah satu cara efektif untuk membantu latihan mencapai tujuan mereka. Dengan program latihan yang sesuai, peserta latihan akan dapat meningkatkan kemampuan fisik, teknik, mental dan strategis mereka (Costa et al., 2022).

Intruksi pelatih dalam Latihan memberikan instruksi langkah demi langkah pelatih juga harus memberikan instruksi untuk setiap latihan secara jelas dan detail dalam instruksi ini harus mencakup cara melakukan gerakan, tujuan latihan, dan setiap aspek dari latihan (Fernandez et

al., 2019). Umpan balik ini harus berupa perbaikan teknik atau koreksi, serta informasi tentang bagaimana atlet dapat meningkatkan performa dan motivasi pelatih harus memberikan motivasi secara teratur, terutama jika atlet mengalami kesulitan (Amaro et al., 2023). Pelatih harus mengingatkan atlet bahwa mereka dapat mencapai tujuannya dengan usaha keras dan kesabaran dalam memberikan contoh pelatih harus menunjukkan gerakan yang benar dan contoh-contoh bagaimana melakukan latihan (Kiens & Larsen, 2021).

Intruksi pelatih yang keras sangat penting dalam Latihan dengan hal ini membantu memastikan bahwa pelatih memiliki kontrol atas latihan dan dapat memastikan bahwa semua atlet pada latihan mendapatkan hasil yang terbaik (Benish et al., 2020). Intruksi pelatih yang keras juga dapat membantu menciptakan suasana yang disiplin dan memastikan bahwa semua peserta latihan mengikuti aturan yang ditetapkan (Schina et al., 2021). Selain itu, intruksi pelatih yang keras juga dapat memastikan bahwa latihan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan (Toivonen et al., 2021).

V. KESIMPULAN

Elaborasi pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan dari hasil elaborasi diatas, dapat disimpulkan bahwa instruksi pelatih yang tepat merupakan komponen penting dalam program latihan. Instruksi pelatih yang tepat dapat membantu peserta dalam memahami tujuan latihan dan membuat mereka lebih termotivasi untuk mencapainya. Instruksi pelatih yang tepat juga dapat membantu dalam mencapai hasil yang efektif dan efisien dalam latihan. Selain itu, instruksi pelatih yang tepat juga dapat membantu mengurangi konflik di antara atlet pada saat latihan.

Diagram diatas dengan hasil pelatih menyampaikan program latihan. Pelatih juga harus memastikan bahwa semua atlet mendapatkan informasi yang benar dan lengkap tentang program latihan. Dengan hasil setuju 62,5% adapun hasil sangat setuju 31,3% dan tidak setuju hasil 6,3% kemudian hasil sangat tidak setuju 0%.

Diagram diatas dengan hasil intruksi dengan pelatih. Petunjuk atau arahan yang diberikan oleh pelatih kepada atletnya untuk membantu mereka berlatih dan belajar cara berlatih dengan benar. Dengan hasil setuju 62,5% adapun hasil sangat setuju 31,3% dan tidak setuju hasil 6,3% kemudian hasil sangat tidak setuju 0%.

Diagram diatas dengan hasil intruksi pelatih yang keras. Intruksi pelatih yang sangat keras berarti harus menjalankan instruksi dengan tepat dan tidak boleh melanggar aturan apapun yang ditentukan. Dengan hasil setuju 37,5% adapun hasil sangat setuju 12,5% dan tidak setuju hasil 43,8% kemudian hasil sangat tidak setuju 6,3%. Pelatih akan memonitor setiap tindakan dalam menegur mereka secara keras jika melanggar aturan. Pelatih juga akan menyarankan dan

memberikan motivasi agar para peserta didik dapat mencapai tujuan yang ditetapkan dalam latihan.

Elaborasi pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan, terdapat hubungan yang kuat antara pentingnya instruksi pelatih dalam program latihan dan hasil yang diharapkan. Instruksi yang tepat akan memastikan bahwa peserta latihan mendapatkan informasi dan pelatihan yang benar sehingga mereka dapat mencapai hasil yang diharapkan. Pelatih yang terampil dapat memberikan informasi dan instruksi yang tepat sehingga peserta latihan dapat mencapai tujuan latihan dan hasil yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, K. I., Kusmiyati, K., & Utami, S. (2020). Alih Kode dalam Instruksi Pelatihan Kepada Atlet Perisai Diri SMP YP 17 Surabaya. *Jurnal Ilmiah FONEMA : Jurnal Edukasi Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.25139/fn.v3i1.2233>
- Amaro, N., Monteiro, D., Rodrigues, F., Matos, R., Jacinto, M., Cavaco, B., Jorge, S., & Antunes, R. (2023). Task-Involving Motivational Climate and Enjoyment in Youth Male Football Athletes: The Mediation Role of Self-Determined Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043044>
- Bachtiar. (2021). Desain dan Strategi Pelaksanaan Program Pelatihan. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 3(2), 132–133. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2479377%0Ahttps://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/3028/869>
- Barratt, M., Jorgensen, M., Deb, S., Limbu, B., Donley, M., Buchholtz, M., Smith, V., & Wilson, N. (2023). Staff perceptions following a training programme about reducing psychotropic medication use in adults with intellectual disability: The need for a realistic professional practice framework. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, June 2022, 1–11. <https://doi.org/10.1111/jar.13070>
- Benish, D., Langdon, J., & Culp, B. (2020). Examination of Novice Coaches' Previous Experience as Athletes: Examples of Autonomy Support and Controlling Behaviors as Influences on Future Coaching Practice. *International Sport Coaching Journal*, 8(1), 48–61. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0031>
- Corbu, A., Peláez Zuberbühler, M. J., & Salanova, M. (2021). Positive Psychology Micro-Coaching Intervention: Effects on Psychological Capital and Goal-Related Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.566293>
- Costa, T. F. O., Sampaio, F. M. C., Sequeira, C. A. da C., Lluch Canut, M. T., & Moreno Poyato, A. R. (2022). A qualitative study exploring adolescents' perspective about Mental Health First Aid Training Programmes promoted by nurses in upper secondary schools. *International Journal of Mental Health Nursing*, 31(2), 326–338. <https://doi.org/10.1111/inm.12959>
- Fernandez, M. E., ten Hoor, G. A., van Lieshout, S., Rodriguez, S. A., Beidas, R. S., Parcel, G., Ruiters, R. A. C., Markham, C. M., & Kok, G. (2019). Implementation mapping: Using intervention mapping to develop implementation strategies. *Frontiers in Public Health*, 7(JUN), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00158>
- Geels, F. W. (2022). Causality and explanation in socio-technical transitions research: Mobilising epistemological insights from the wider social sciences. *Research Policy*, 51(6), 104537. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2022.104537>
- Gluchowski, A., Bilsborough, H., Mcdermott, J., Hawley-Hague, H., & Todd, C. (2022). 'A Lot of People Just Go for Walks, and Don't Do Anything Else': Older Adults in the UK Are Not Aware of the Strength Component Embedded in the Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines—A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610002>
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., Juni, Y. T., Program, S., Pendidikan, S., Olahraga, K., Tanjungpura, U., Prof, J., Hadari, H., & Pontianak, N. (2020). PKM : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat*

- (*PkM*), 3(1, Mei), 122–128. <https://iocscience.org/ejournal/index.php/abdimas/article/view/703>
- Istiyani, N. M., & Utsman, U. (2020). Evaluasi Program Model CIPP Pada Pelatihan Menjahit Di LKP Kartika Bawen. *Learning Community: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 3(2), 6. <https://doi.org/10.19184/jlc.v3i2.16810>
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Kiens, K., & Larsen, C. H. (2021). Provision of a Mental Skills Intervention Program in an Elite Sport School for Student-Athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(1), 11–25. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1765925>
- Lea, J. W. D., O'Driscoll, J. M., Hulbert, S., Scales, J., & Wiles, J. D. (2022). Convergent Validity of Ratings of Perceived Exertion During Resistance Exercise in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00386-8>
- Nuriyah, N. (2014). Evaluasi pembelajaran: Sebuah Kajian Teori. *Jurnal Edueksos*, 3(1), 73–86. <https://doi.org/10.1165/rcmb.2013-0411OC>
- Otte, F. W., Davids, K., Millar, S. K., & Klatt, S. (2020). When and How to Provide Feedback and Instructions to Athletes?—How Sport Psychology and Pedagogy Insights Can Improve Coaching Interventions to Enhance Self-Regulation in Training. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01444>
- Paramita, R. D. W., Rizal, N., & Sulistyan, R. . (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi & Manajemen* (3rd ed.). WIDYA GAMA PRESS. [http://repository.stiewidyagalumajang.ac.id/1073/1/Ebook Metode Penelitian Edisi 3.pdf](http://repository.stiewidyagalumajang.ac.id/1073/1/Ebook%20Metode%20Penelitian%20Edisi%203.pdf)
- Putra, E. A. (2015). Anak Berkesulitan Belajar di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 1(3), 71–76. <http://103.216.87.80/index.php/jupekhu/article/viewFile/6065/4707>
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian* (A. A. Effendy (ed.); 1st ed.). Cipta media nusantara.
- Rokhmawan, T. (2018). Konteks, Tema, Skemata, Memori, dan Pikiran: Mendukung Pembelajaran Bahasa Sebagai Penghela Ilmu Pengetahuan. *Hasta Wiyata*, 1(2), 12–29. <https://doi.org/10.21776/ub.hastawiyata.2018.001.02.02>
- Schina, D., Esteve-González, V., & Usart, M. (2021). An overview of teacher training programs in educational robotics: characteristics, best practices and recommendations. *Education and Information Technologies*, 26(3), 2831–2852. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10377-z>
- Toivonen, H. M., Hassandra, M., Wright, P. M., Hagger, M. S., Hankonen, N., Laine, K., & Lintunen, T. (2021). Feasibility of a Responsibility-Based Leadership Training Program for Novice Physical Activity Instructors. *Frontiers in Psychology*, 12(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648235>
- Widodo, J. P. (2015). Mengorganisasi Isi Pembelajaran Model Elaborasi Pada Mata Pelajaran Sosiologi SMA. *Journal Iedukasi Kajian Ilmu Pendidikan*, 1(1), 58–72. <http://jurnal.stkippgri-sidoarjo.ac.id/index.php/je/article/view/14>

