

KEPERLUAN PERIODISASI KEPADA JURULATIH HOKI DI POLITEKNIK MALAYSIA

Mohamed Rafi Bin M.S Solaiman
Politeknik Ibrahim Sultan, KM 10, Jalan Kong Kong, 81700 Pasir Gudang, Johor
rafgetz@gmail.com

Dr Asha Hasnimy Binti Mohd Hashim
Universiti Teknologi Malaysia, Jalan Universiti, 80990 Johor Bahru, Johor
asha@utm.my

Abstrak: Periodisasi merupakan pelan latihan yang boleh dihasilkan oleh jurulatih untuk menjadikan latihan yang dilaksanakan dapat mencapai tahap kemuncak prestasi. Walaubagaimanapun kebanyakan jurulatih hoki Politeknik Malaysia kurang mahir dalam penggunaan periodisasi semasa membuat rancangan latihan yang dilaksanakan. Jurulatih hanya merancang latihan berdasarkan pengetahuan asas sukan sahaja. Periodisasi penting untuk memastikan atlet mencapai kemuncak prestasi sebenar semasa fasa pertandingan. Periodisasi juga menjadi panduan kepada jurulatih serta memudahkan proses pemantauan dan penilaian hasil daripada latihan yang dirancang. Pengkaji menggunakan kaedah temubual untuk mengenalpasti penggunaan periodisasi di kalangan jurulatih, tahap pengetahuan jurulatih terhadap penggunaan periodisasi serta keperluan periodisasi dalam melaksanakan latihan hoki terhadap atlet hoki Politeknik Malaysia. Hasil daripada temubual yang telah dilaksanakan terhadap lima orang jurulatih hoki Politeknik Malaysia, maka pengkaji dapat merumuskan bahawa jurulatih kurang berpengetahuan berkaitan periodisasi, keadaan ini berpunca daripada kekangan masa jurulatih yang bertugas sebagai pensyarah. Tugas sebagai jurulatih merupakan tugas sampingan dan bukan tugas utama bagi pensyarah di politeknik. Pengetahuan periodisasi perlu dipelajari dengan lebih mendalam agar perancangan latihan yang lebih sistematik dapat mendatangkan impak yang maksimum kepada prestasi atlet.

Kata kunci: Periodisasi, jurulatih, atlet hoki

1.0 PENGENALAN

Penggunaan periodisasi dalam proses latihan perlu digunakan untuk menjadikan latihan yang diberikan oleh jurulatih akan memberi impak yang positif kepada atlet. Menurut Bompa (2009), periodisasi dapat didefinisikan sebagai pelan latihan tahunan yang digunakan oleh jurulatih untuk melihat prestasi para atlet selepas latihan yang diberikan. Periodisasi ini penting bagi memastikan bahawa latihan yang diberikan bersesuaian berdasarkan sukan yang diceburi ini disokong oleh Johansyah (2013). Pada masa kini, penggunaan periodisasi di kalangan jurulatih di Politeknik Malaysia masih belum digunakan dengan meluas lagi. Keadaan ini dapat dilihat hasil daripada pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji kepada tiga orang jurulatih hoki di Politeknik Malaysia. Jurulatih tidak dapat melihat keperluan latihan sebenar yang diperlukan oleh para atlet mereka bagi mencapai kemuncak prestasi. Keadaan ini mungkin berpunca jurulatih kurang mahir dalam penggunaan periodisasi untuk latihan mereka.

Menurut Banneth (1990), jurulatih merupakan individu yang mempunyai kepakaran dalam memberi latihan dan pembelajaran. Jurulatih perlu mempunyai pengetahuan yang tinggi berkaitan latihan yang diberikan bagi memastikan latihan yang diberikan tidak sia-sia. Berbantuan pelan latihan tahunan atau periodisasi, jurulatih dapat mengenalpasti keperluan latihan kepada para atlet mengikut fasa-fasa latihan yang telah ditetapkan. Bagi jurulatih pengalaman dalam mengendalikan pasukan juga perlu diambil perhatian supaya latihan yang

diberikan bersesuaian dengan periodisasi yang dihasilkan. Menurut Reynolds, Sambrook dan Stewart (1993) dalam Kevin Anak Niru (2005) ada menyatakan bahawa jurulatih merupakan individu yang mampu membantu individu lain untuk meningkatkan prestasi seseorang. Jurulatih merupakan penggerak penggunaan periodisasi ini, maka jurulatih memerlukan pengetahuan dan pengalaman supaya periodisasi yang dihasilkan mendatangkan manfaat kepada atlet. Mungkin jurulatih mempunyai pengetahuan tetapi tidak mahir untuk mengendalikan periodisasi ini kerana mereka tidak merasakan periodisasi ini penting dalam latihan yang dilaksanakan.

Periodisasi terbahagi kepada tiga fasa latihan iaitu fasa persediaan, fasa pertandingan dan fasa transisi yang diperlukan oleh setiap atlet. Bagi fasa persediaan pelbagai latihan boleh diberikan kepada atlet. Di mana fasa ini adalah untuk penyediaan tahap kecergasan fizikal atlet. Manakala bagi fasa pertandingan pula, latihan yang diberikan tidak menggunakan beban yang banyak. Manakala fasa yang terakhir ialah fasa transisi yang juga dikenali sebagai masa untuk berehat sebelum fasa persediaan dilakukan semula. Fasa pertandingan pula terbahagi kepada dua iaitu pra pertandingan dan masa pertandingan. Pada fasa ini jurulatih lebih memfokuskan pembentukan kemahiran, memperbaiki teknikal dan taknikal, mengaplikasikan teori dan psikologi supaya ia tidak akan terganggu semasa pertandingan. Oleh kerana kurang kesedaran betapa pentingnya periodisasi dalam latihan maka kejayaan sukar untuk diperolehi.

Jurulatih hoki di Politeknik Malaysia adalah daripada kalangan pensyarah politeknik itu sendiri. Bagi jurulatih daripada kalangan pensyarah tuntutan tugas dan kekangan masa merupakan punca mengapa periodisasi tidak dapat dilaksanakan dengan baik. Kesibukkan sebagai pensyarah menjadi kekangan kepada mereka untuk melaksanakan latihan mengikut periodisasi yang tepat. Mereka menjadi jurulatih dalam sesebuah sukan di politeknik merupakan tugas sampingan, tetapi ia memerlukan komitmen yang tinggi untuk mengendalikan pasukan. Kekangan masa bukan sahaja terjadi kepada jurulatih sahaja malahan atlet itu sendiri akan menghadapi kekangan masa untuk latihan yang dilaksanakan. Atlet yang berada di politeknik ini terdiri daripada pelajar politeknik maka mereka perlu mengurus masa dengan sebaiknya supaya mereka dapat belajar dan menjalani latihan. Maka atlet perlu bijak mengurus masa bagi memastikan latihan dan pendidikan berjalan seiring.

Objektif Kajian

- i. Mengenalpasti penggunaan periodisasi dikalangan jurulatih di Politeknik Malaysia
- ii. Mengenalpasti tahap pengetahuan jurulatih terhadap penggunaan periodisasi.
- iii. Mengenalpasti keperluan periodisasi dalam melaksanakan latihan hoki terhadap atlet hoki Politeknik Malaysia.

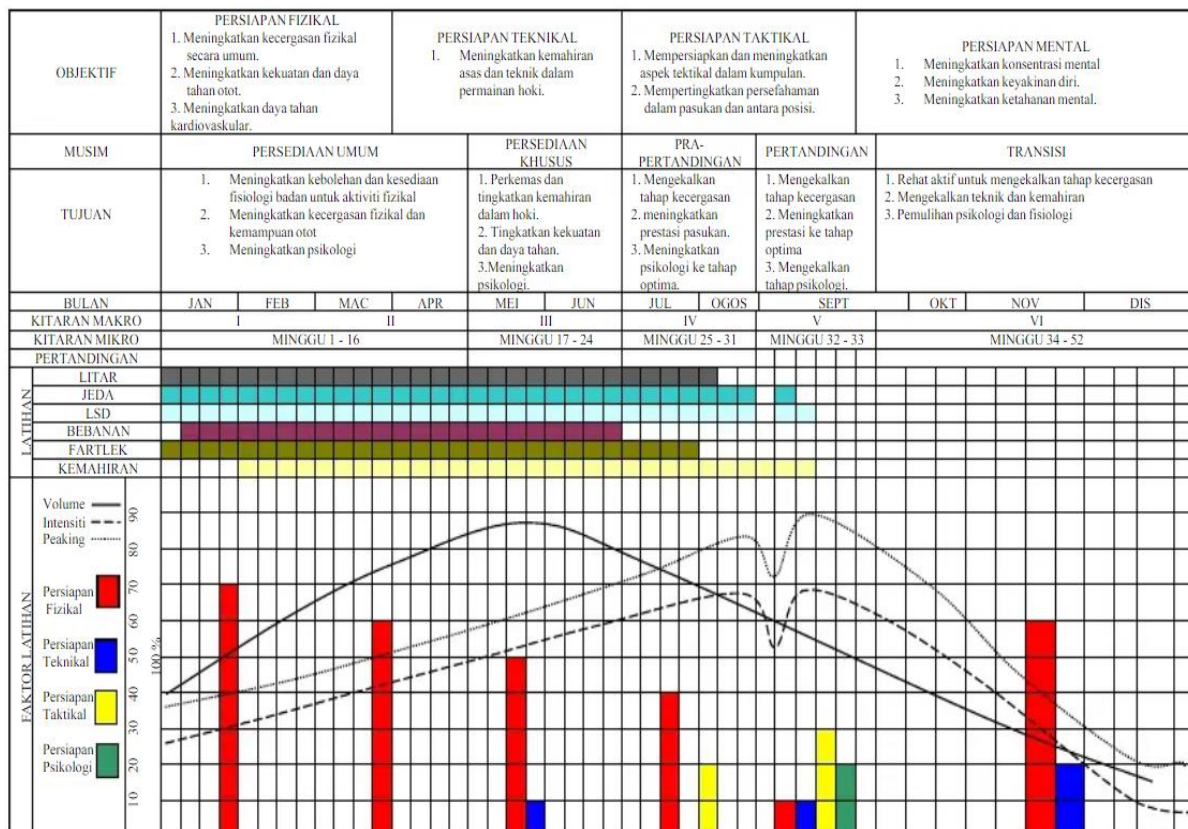
Persoalan Kajian

- i. Adakah jurulatih hoki politeknik Malaysia menggunakan periodisasi semasa membuat latihan?
- ii. Sejauhmanakah tahap pengetahuan jurulatih terhadap penggunaan periodisasi dalam latihan?
- iii. Adakah periodisasi perlu dalam melaksanakan latihan hoki terhadap atlet hoki Politeknik Malaysia?

2.0 SOROTAN KAJIAN

2.1 Pengenalan Periodisasi

Periodisasi ialah pelan latihan yang digunakan oleh jurulatih untuk menetapkan latihan yang perlu dilaksanakan mengikut fasa yang telah ditetapkan. Periodisasi perlu dibangunkan untuk menjadikan latihan yang dilaksanakan akan mencapai tahap yang maksimum mengikut keperluan atlet. Menurut Bomp (2000), menyatakan bahawa kejayaan dalam sesebuah pertandingan adalah hasil daripada perancangan, kerja keras, komitmen dan latihan yang dilakukan oleh jurulatih untuk atlet mereka. Maka ini menunjukkan bahawa periodisasi penting dalam memastikan kejayaan sesebuah pasukan. Periodisasi mempunyai tiga fasa iaitu fasa persediaan, fasa pertandingan dan fasa transisi yang dilaksanakan. Periodisasi mempunyai beberapa pemboleh ubah iaitu isi padu, intensiti, superkompensasi dan prestasi yang perlu diubah-ubah mengikut keperluan fasa. Bagi fasa persediaan elemen yang perlu ditekankan ialah persediaan fizikal, teknikal, taktikal dan psikologi. Manakala bagi fasa pertandingan ia melibatkan prapertandingan dan pertandingan. Fasa transisi pula merupakan fasa peralihan selepas pertandingan yang perlu dititik beratkan supaya atlet dapat berehat dan melakukan latihan yang tidak berkaitan dengan pertandingan. Fasa transisi ini mengambil masa 3 minggu hingga 4 minggu.



Rajah 1. Periodisasi Perancangan Latihan Tahunan

Perancangan latihan yang lebih sistematik dan teratur menjadikan latihan yang diberikan akan mendatangkan kesan yang positif semasa pertandingan. Keadaan ini disokong oleh (Ahsan Ahmad, 1999), yang menyatakan bahawa jurulatih sukan perlu didedahkan secara formal pengetahuan dan kemahiran merancang program latihan dalam proses merancang program latihan untuk atlet dan pasukan.

2.2 Jurulatih

Peranan seseorang jurulatih adalah memberikan latihan yang sesuai dan terbaik kepada atlet-atletnya. Oleh itu, seseorang jurulatih perlu menghasilkan dan melaksanakan periodisasi bagi memastikan setiap latihan yang dirancang menepati objektif dan sasaran yang diinginkan. Ini disokong oleh Bompa (2009), yang menyatakan bahawa atlet memerlukan perancangan latihan bagi mencapai matlamat. Jurulatih merupakan individu yang membantu untuk menggerakkan seseorang atlet atau pasukan untuk menjalani latihan dan menghadapi pertandingan. Menurut (Fouss dan Troppman, 1981), menyatakan bahawa interaksi antara jurulatih dan atlet akan mendatangkan kesan yang positif bagi memastikan kejayaan kepada program yang dirancang. Jurulatih yang mempunyai hubungan yang rapat dengan atlet menjadikan para atlet lebih mudah didekati serta dapat menghasilkan pelbagai kemenangan. Faktor intrinsik atlet, sumbangan moral daripada keluarga, masyarakat dan rakan sekeliling juga menjadi penyumbang kepada kejayaan. Gaya kepimpinan jurulatih juga memainkan peranan yang penting untuk menjadikan atlet lebih mudah mendekati jurulatih ini juga disokong oleh (Shaharudin Abd Aziz, 2005). Menurut Gibbons, McConnell, Forster, Riewald & Peterson (2003), interaksi antara jurulatih dan atlet perlu diberi perhatian yang serius bagi menghasilkan peningkatan prestasi atlet dalam latihan dan mendatangkan kepuasan kepada para atlet.

3.0 METODOLOGI KAJIAN

3.1 Sampel

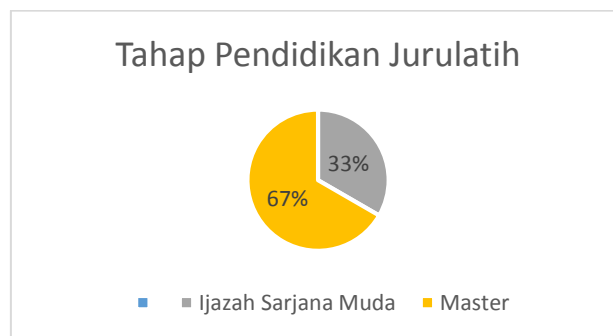
Kajian ini melibatkan 5 orang daripada 10 orang jurulatih hoki Politeknik Malaysia. Subjek yang dipilih adalah secara rawak untuk melihat keperluan periodisasi dalam latihan. Kajian rintis dilakukan kepada lima orang jurulatih untuk melihat tahap pengetahuan jurulatih berkaitan periodisasi dan cara menggunakan periodisasi dengan betul. Kajian rintis ini menggunakan soalan temu bual yang sama untuk melihat tahap pengetahuan jurulatih berkaitan periodisasi serta kegunaan periodisasi dalam latihan. Kajian rintis ini adalah penting dalam penyelidikan kerana ia digunakan untuk menguji idea-idea dan membolehkan pengkaji mendapatkan maklumat awal tentang responden yang akan dikaji (Maxwell, 1996).

Pengkaji menggunakan kaedah kualitatif iaitu temubual untuk mendapatkan responden daripada jurulatih bagi melihat pemahaman dan pelan latihan yang digunakan sepanjang latihan. Bagi kaedah temubual Patton (1980), menyatakan bahawa terdapat tiga jenis teknik temubual iaitu temubual formal, temubual tidak formal dan temubual terbuka. Pengkaji menggunakan temubual terbuka untuk mendapatkan maklumbalas yang terbuka daripada responden. Temubual ini terdapat dua bahagian iaitu bahagian demografi responden untuk melihat latar belakang responden daripada tahap pendidikan, tahap sains sukan dan pengalaman sebagai jurulatih hoki. Bahagian kajian adalah untuk mendapatkan maklumat dan pandangan daripada responden berkaitan penggunaan periodisasi dalam perancangan latihan. Pengkaji menggunakan kaedah temubual terhadap jurulatih untuk mengenalpasti keperluan periodisasi

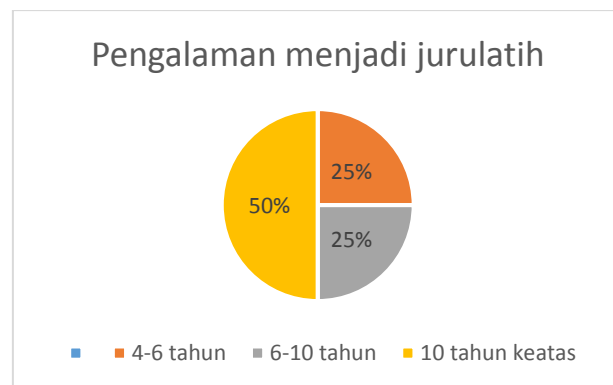
semasa sesi latihan dan tahap pengetahuan jurulatih berkaitan periodisasi. Soalan temubual dibina berdasarkan persoalan kajian di mana pengkaji ingin mendapatkan maklumat berkaitan penggunaan periodisasi, tahap pengetahuan jurulatih terhadap periodisasi dan keperluan periodisasi dalam melaksanakan latihan kepada atlet hoki Politeknik Malaysia.

4.0 HASIL DAPATAN DAN PERBINCANGAN

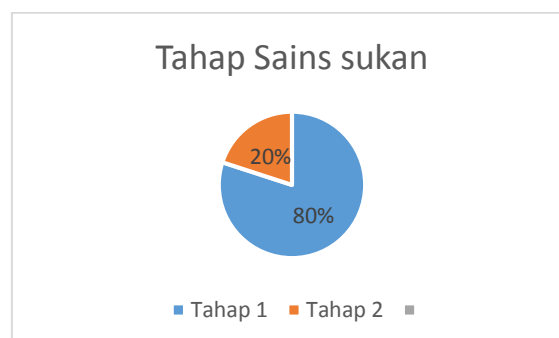
Hasil dapatan daripada temubual yang telah dijalankan pengkaji memaparkan hasil temubual seperti dalam jadual dibawah. Bagi demografi responden, pengkaji menggunakan carta bar untuk melihat tahap pendidikan, tahap sains sukan dan pengalaman menjadi jurulatih. Rajah 2 hingga Rajah 4 menunjukkan carta pai bagi demografi responden.



Rajah 2. Tahap Pendidikan Jurulatih



Rajah 3. Pengalaman menjadi Jurulatih



Rajah 3. Tahap Sains Sukan Jurulatih

Hasil daripada demografi responden, pengkaji mendapati responden yang mempunyai latar belakang pendidikan Ijazah Sarjana Muda adalah 67% manakala jurulatih yang

mempunyai master adalah 33%. Semua jurulatih ini mempunyai latar belakang bidang teknikal. Jurulatih hoki politeknik yang berpengalaman 10 tahun ke atas sebanyak 50%. Manakala jurulatih hoki politeknik yang berpengalaman selama 4-6 tahun dan 6-10 tahun mempunyai peratusan yang sama iaitu 25%. Jurulatih hoki politeknik mempunyai sains sukan tahap 1 sebanyak 80%, manakala sebanyak 20% jurulatih hoki politeknik mempunyai sains sukan tahap 2.

SOALAN 2: Bagaimanakah tuan menentukan atau menilai tahap kemuncak prestasi atlet?

RESPONDEN	JAWAPAN
1	Berdasarkan ujian kecergasan
2	Berdasarkan perlawanan persahabatan
3	Pemerhatian semasa latihan tahap tinggi dijalankan.
4	Memperbanyakkan perlawanan persahabatan
5	Melaksanakan ujian kecergasan kepada atlet

SOALAN 1: Bagaimanakah tuan menghasilkan rancangan latihan?

RESPONDEN	JAWAPAN
1	Membuat catatan di dalam buku nota.
2	Menggunakan Microsoft Word
3	Menggunakan Microsoft Excel untuk mencatat perancangan latihan
4	Menggunakan Microsoft Excel
5	Menggunakan buku catatan harian

Hasil daripada temubual bersama lima orang jurulatih hoki Politeknik Malaysia pengkaji mendapati bahawa hanya seorang jurulatih menghasilkan periodisasi dengan menggunakan Microsoft Word, manakala dua orang jurulatih menggunakan Microsoft Excel dan dua orang jurulatih menggunakan buku catatan untuk merancang latihan.

Penilaian yang dilakukan oleh jurulatih dalam menentukan tahap kemuncak prestasi atlet adalah dengan cara melakukan ujian kecergasan dan mengadakan perlawanan persahabatan. Seramai dua orang jurulatih menyatakan dengan cara perlawanan persahabatan dapat melihat prestasi kemuncak para atlet manakala dua orang jurulatih lagi menggunakan ujian kecergasan untuk menilai tahap kemuncak prestasi atlet dan hanya seorang jurulatih yang menggunakan cara pemerhatian dalam latihan tahap tinggi yang diberikan.

SOALAN 3: Adakah perancangan latihan dilaksanakan sekarang sudah memadai dalam mencapai tahap prestasi terbaik atlet?

RESPONDEN	JAWAPAN
1	Tidak mencukupi terutamanya dalam latihan atau fasa persediaan fizikal.
2	Belum mencukupi kerana atlet masih berada ditahap yang kurang kompetatif
3	Masih tidak mencukupi jika ingin melihat prestasi yang maksimum dan cemerlang
4	Tidak mencukupi kerana mendapat keputusan permainan yang tidak konsisten
5	Tidak mencukupi untuk menghadapi kejohanan peringkat tinggi yang dipertandingkan.

Hasil daripada perancangan yang telah dilakukan oleh jurulatih, pengkaji dapat merumuskan bahawa kelima-lima jurulatih menyatakan bahawa latihan yang diberikan kepada atlet masih belum mencukupi kerana atlet masih belum mampu untuk menghadapi kejohanan diperingkat yang lebih tinggi untuk mendapatkan prestasi yang maksimum.

SOALAN 4: Pernahkan tuan menggunakan periodisasi dalam menghasilkan rancangan latihan?

RESPONDEN	JAWAPAN
1	Tidak pernah kerana saya tiada masa yang mencukupi kerana melaksanakan tugas hakiki
2	Tidak pernah menggunakan periodisasi kerana jadual dan perancangan yang saya hasilkan tidak bersesuaian dengan atlet saya.
3	Pernah tetapi tidak pernah diaplikasikan sepenuhnya dalam latihan.
4	Pernah walaubagaimanapun disebabkan kekangan masa maka periodisasi ini tidak dapat dilaksanakan dengan sepenuhnya.
5	Tidak pernah menggunakan periodisasi kerana saya berdepan dengan kekangan masa di sebabkan saya adalah pensyarah di politeknik.

Penggunaan periodisasi dikalangan jurulatih sukar dilaksanakan kerana kekangan masa. Ini dapat dirumuskan hasil daripada temubual yang dilakukan terhadap lima orang jurulatih politeknik Malaysia yang menyatakan bahawa kekangan kerja dan kekangan tugas hakiki menjadi punca mengapa jurulatih sukar menggunakan periodisasi dalam latihan.

SOALAN 5: Apakah itu periodisasi?

RESPONDEN	JAWAPAN
1	Rancangan latihan
2	Jadual latihan
3	Pelan latihan tahunan yang dibangunkan untuk menilai tahap prestasi atlet.
4	Jadual latihan

5 Perancang latihan tahunan yang lengkap dengan fasa persediaan dan pertandingan

Hasil daripada temubual yang dilakukan terhadap lima orang jurulatih yang merumuskan bahawa periodisasi adalah rancangan latihan yang dilakukan untuk menilai tahap prestasi atlet daripada masa ke semasa. Jurulatih tidak dapat menyatakan dengan jelas definisi periodisasi.

SOALAN 6: Adakah periodisasi penting dalam perancangan latihan?

RESPONDEN	JAWAPAN
1	Penting dalam menyusun latihan
2	Perancangan lebih sistematik
3	Sangat penting untuk melihat tahap prestasi atlet
4	Penting untuk membantu jurulatih memberikan latihan yang terbaik untuk atlet
5	Jadual kerja yang dapat membantu perancangan latihan

Jurulatih menyatakan bahawa periodisasi penting dalam membuat perancangan latihan yang lebih sistematik bagi mendatangkan impak yang maksimum semasa pertandingan serta dapat melihat tahap prestasi atlet itu sendiri.

SOALAN 7: Apakah tuan merasakan periodisasi diperlukan dalam perancangan latihan yang tuan laksanakan?

RESPONDEN	JAWAPAN
1	Perlu dalam perancangan latihan dan mudah untuk jurulatih jadikan panduan.
2	Perlu bagi memudahkan perancangan latihan jurulatih, sekaligus mendapat hasil yang cemerlang.
3	Sangat perlu kerana membantu jurulatih untuk merancang latihan mengikut fasa yang ditetapkan supaya mencapai objektif yang ditetapkan.
4	Perlu untuk merancang latihan yang sistematik dan dapat melakukan semakan atau penilaian.
5	Perlu untuk memudahkan perancangan latihan yang lebih baik serta atlet dapat melihat perkembangan dari masa ke semasa.

Hasil temubual ke semua jurulatih menyatakan bahawa periodisasi sangat diperlukan dalam merancang latihan mereka supaya mereka dapat merancang latihan mengikut fasa yang telah ditetapkan agar latihan lebih efisien dan mendatangkan kesan yang maksimum semasa pertandingan berlangsung.

Pengkaji dapat merumuskan hasil daripada temubual yang telah dilaksanakan terhadap lima orang jurulatih Politeknik Malaysia bahawa jurulatih sangat memerlukan periodisasi dalam perancangan latihan mereka tetapi disebabkan kekangan masa dan tugasan hakiki sebagai pensyarah maka jurulatih sukar untuk menghasilkan serta melaksanakan perancangan latihan melalui periodisasi ini.

Manakala dari segi tahap pengetahuan jurulatih berkaitan periodisasi adalah ditahap sederhana. Keadaan ini berdasarkan jawapan jurulatih yang tidak menyatakan atau menerangkan dengan jelas berkaitan periodisasi. Jurulatih hanya menyatakan secara am sahaja penggunaan periodisasi. Jurulatih juga kurang mahir untuk menghasilkan periodisasi atau perancang latihan yang lengkap. Keadaan ini disebabkan kebanyakan jurulatih mempunyai latar belakang kejuruteraan dan pengetahuan asas sains sukan. Walaubagaimanapun jurulatih menyedari bahawa periodisasi ini penting untuk menjadikan dan memastikan latihan yang diberikan kepada atlet mencapai tahap maksimum dan perlu dilaksanakan bagi memastikan latihan yang lebih tersusun dapat dilaksanakan serta mengikut fasa-fasa yang telah ditetapkan dalam periodisasi.

Dalam kajian ini, terdapat kepentingan kepada beberapa pihak bagi menambahbaik perancangan latihan yang akan dilaksanakan kepada atlet yang masih lagi belajar. Di antara kepentingan kajian ini adalah:

- i. Kesedaran kepada para jurulatih berkaitan keperluan dan kepentingan penggunaan periodisasi.
- ii. Pihak majikan atau pengurusan dapat memberi sokongan serta memberi ruang masa kepada jurulatih hoki Politeknik Malaysia dalam menghasilkan periodisasi.
- iii. Panduan kepada pengkaji-pengkaji akan datang untuk menghasilkan satu perisian berkaitan periodisasi bagi membantu jurulatih lebih mudah membuat periodisasi.

5.0 KESIMPULAN

Periodisasi latihan ialah perancangan latihan yang mempunyai matlamat yang spesifik bagi memudahkan penyediaan program latihan kepada atlet, meramalkan hasil atau pencapaian yang disasarkan, menjadi garis panduan bagi menentukan pencapaian puncak prestasi yang betul dan tepat serta memudahkan jurulatih untuk memantau dan menilai prestasi atlet mereka. Walaubagaimanapun pengkaji mendapati jurulatih hoki Politeknik Malaysia masih tidak menggunakan periodisasi sebagai satu plan latihan tahunan yang dibangunkan untuk menilai tahap prestasi atlet. Keadaan ini disebabkan kekangan masa jurulatih itu sendiri dalam menjalankan tanggungjawab sebagai jurulatih. Jurulatih hoki Politeknik Malaysia adalah terdiri daripada pensyarah di politeknik yang melaksanakan tugas jurulatih hoki sebagai tugas sampingan mereka. Pengetahuan dan komitmen yang tinggi diperlukan dalam menghasilkan periodisasi atau plan latihan yang dapat membantu jurulatih mencapai objektif yang disasarkan mereka.

RUJUKAN

- Bompa, T.O. 2000. *Total Training for Young Champions*. York University, United State: Human Kinetics
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sport: Theory and Methodology for Training*. Fifth Edition . United State Of America: Human Kinetics.
- Fouss, D.E & Troppmann, R.J 1981 *Effective Coaching: A Psychological Approach*. New York: John Wiley & Sons



- Gibbons, T., McConnell, A. Forster, T. Riewald, ST & Peterson, K.2003 *U.S Olympians Describe The Success Factors and Obstacles that Most Influenced their Olympic Development Phase II: Result of the Talent Identification and Development Questionnaire to US Olympians*. Community Outreach and Coaching and Sports Sciences Division: USA
- Lubis Johansyah, 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta, Raja Grafindo Persada.
- Maxwell, J.A. (1996). *Applied social research methods series, Vol. 41. Qualitative research design: An interactive approach*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc
- Patton, M.Q (1980), *Qualitative Evaluation Methods*. Beverly Hills, CA. Sage Publication, Miles, M.B
- Shahrudin Abd Aziz. 2005. *Perkaitan antara matlamat dan stail kepimpinan dengan pencapaian atlet Sukma Negeri Perak Di Kejohanan Sukma 2004*. *eWacana Penyelidikan UPSI*,13.