

# WEBINAR PERTOLONGAN PERTAMA PADA KORBAN TENGGELOM PADA LIFEGUARD DI KOLAM PROVINSI DKI JAKARTA

Bazuri Fadillah Amin, Abdul Sukur, Muhamad Arif  
Universitas Negeri Jakarta  
[bazuriamin@gmail.com](mailto:bazuriamin@gmail.com)

## *Abstract*

*The first aid webinar for drowning victims in a pool in the DKI Jakarta Province was conducted to reduce the death rate, especially drowning in swimming pools located in DKI Jakarta Province. The accident of swimming alone or drowning is one of the highest cases of death that occurs in the community both in Indonesia and even in the world. Where it was recorded that nearly 1000 US children under the age of 20 experience swimming accidents. With the holding of a first aid webinar for drowning victims in a pool in the province of DKI Jakarta, it can add insight to swimming enthusiasts and also become a source of new knowledge on how to create good conditions while doing swimming activities so that later death rates caused by accidents during swimming activities, especially drowning can decreased and there were even no more cases of death from drowning. This Webinar-based Community Service Program, the target audience is swimming sports activists, especially those who have the desire to become a lifeguard, Central Jakarta, DKI Jakarta. The types of problems handled in this community service program include the high death rate caused by drowning accidents during swimming activities.*

**Keywords:** Sink, Lifeguard DKI Jakarta, First Aid Workshoop

## *Abstrak*

*Webinar pertolongan pertama pada korban tenggelam di kolam Provinsi DKI Jakarta dilakukan guna menekan angka kematian khususnya tenggelam pada kolam renang yang berlokasi di Provinsi DKI Jakarta. Pada kecelakaan berenang sendiri atau tenggelam merupakan salah satu kasus kematian tertinggi yang terjadi di masyarakat baik di Indonesia bahkan di dunia. Dimana tercatat bahwa hamper 1000 anak Amerika Serikat yang berusia di bawah 20 tahun mengalami kecelakaan berenang. Dengan diadakannya Webinar pertolongan pertama pada korban tenggelam di kolam provinsi DKI Jakarta dapat menambah wawasan para penggiat renang dan juga menjadi sumber pengetahuan baru bagaimana menciptakan kondisi yang baik pada saat melakukan aktifitas berenang sehingga nantinya angka kematian yang diakibatkan oleh kecelakaan saat melakukan aktifitas berenang khususnya tenggelam dapat berkurang dan bahkan tidak ada lagi kasus kematian yang diakibatkan oleh tenggelam. Program Pengabdian Masyarakat berbasis Webinar ini, khalayak sarannya adalah para penggiat olahraga renang khususnya yang memiliki keinginan untuk menjadi seorang lifeguard, Jakarta Pusat, DKI Jakarta. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi masih tingginya angka kematian yang di sebabkan oleh kecelakaan tenggelam pada saat melakukan aktifitas berenang.*

**Kata Kunci:** Renang Pertolongan, Lifeguard DKI Jakarta, Tenggelam

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Data menunjukkan hampir 1000 anak AS yang berusia di bawah 20 tahun mengalami kecelakaan / tenggelam pada saat berenang (Denny Analisis Situasi). hal tersebut

memberikan kita kesimpulan bahwa di negara maju seperti amerika mereka mengalami angka kematian khususnya pada saat melakukan aktifitas berenang masi sangat tinggi.

Indeks pembangunan olahraga Indonesia menyatakan bahwa kondisi kebudayaan berolahraga di Indonesia tergolong masih rendah dan dapat dilihat dari tingkat kemaajuan pembangunan olahraga Indonesianya hanya mencapai 34%. Indeks tersebut dihitung berdasarkan angka partisipasi, ruang terbuka, sumber daya manusia, dan tingkat kebugaran. Rendahnya kesempatan untuk beraktivitas olahraga disebabkan oleh semakin berkurangnya lapangan dan fasilitass untuk berolahraga, lemahnya koordinasi lintas lembaga dalam hal penyediaan fasilitas umum untuk lapangan dan fasilitas olahraga bagi masyarakat umum dan dan ditambah dengan kondisi sekarang ini dimana kita memiliki keterbatasan ruang gerak yang diakibatkan oleh pandemi Covid\_19.

Dengan keterbatasan ruang gerak tersebut kita berpikir Langkah apa yang dapat kita lakukan guna tetap memberikan kebermanfaatan kepada masyarakat. Dimana sepertiyang kita ketahui pemda DKI Jakarta sendiri mengeluarkan berbagai kebijakan menyangkut penularan virus Covid\_19 seperti, Pembatasan Sosial Bersekala Besar Total (PSBB Total) Pembatasan Sosial Berskala Besar Transisi (PSBB Transisi). Dengan adanya kedua peraturan ini membuat kita harus berdiam diri dirumah dan menjaga jarak antara satu sama lain guna membantu pemerintah untuk meminimalisir penularan dari virus Covid\_19.

Maka dari itu kita melaksanakan kegiatan sosialisasi renang pertolongan bagi lifeguard di provinsi DKI Jakarta guna mempersiapkan para Lifeguard ataupun pelatih agar memiliki pemahaman lebih mengenai SOP Ketika terjadi kecelakaan saat melaksanakan aktivitas berenang. Pelatihan ini sejalan dengan kampanye yang di lakukan oleh Word Heal Organization. Dimana pada tahun 2016 menurut WHO ada sebanyak 322 ribu orang tewas di dunia yang diakibatkan oleh tenggelam.

Yang dimana tenggelam adalah 'bencana' endemic yang terjadi di seluruh dunia yang biasanya terjadi saat kita berrekreasi yang sering dialami oleh masyarakat dan dapat menyebabkan traumatic yang berkepanjangan(Szpilman, 2018). Tenggelam adalah penyebab utama kematian terkait cedera pada anak-anak. Pada 2017, tenggelam merenggut et al., 2019). Dan dengan kasus sebanyak itu maka di butuhkan para lifeguard yang memiliki pengetahuan tentang standar penyelamatan yang baik dan benar.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Program Pengabdian Masyarakat berbasis Webinar ini, khalayak sarannya adalah para penggiat olahraga renang khususnya yang memiliki keinginan untuk menjadi seorang *lifeguard*, Jakarta Pusat, DKI Jakarta. Jenis permasalahan yang ditangani dalam program pengabdian masyarakat ini meliputi masih tingginya angka kematian yang di sebabkan oleh kecelakaan tenggelam pada saat melakukan aktifitas berenang.

Pada hakekatnya, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra dengan pendekatan secara terpadu, agar dapat meningkatkan kemampuan dari para penggiat olahraga renang yang berdomisili di DKI Jakarta dimana Tenggelam adalah ancaman kesehatan masyarakat yang serius dan terabaikan yang merenggut nyawa 372.000 orang setahun di seluruh dunia (World Health Organization, 2014). Dengan angka sebesar itu dapat kita Tarik kesimpulan bahwa edukasi dan pemberian wawasan sangatlah penting untuk menekan angka kematian yang di akibatkan oleh tenggelam pada saat melakukan aktifitas berenang.

Tenggelam adalah penyebab utama kematian yang tidak disengaja. Korban dapat mempertahankan morbiditas neurologis yang parah. Ada penelitian yang dapat diabaikan yang spesifik untuk cedera otak saat tenggelam membuat manajemen klinis saat ini tidak spesifik untuk gangguan ini. Kajian ini merupakan upaya konsensus berbasis bukti untuk memberikan rekomendasi untuk pengelolaan dan penyelidikan korban tenggelam. Epidemiologi, perawatan pra-rumah sakit dan intensif berorientasi otak, hipotermia terapeutik, neuroimaging / pemantauan, biomarker, dan farmakologi neuroresuscitative dibahas. Jika ada serangan jantung, kompresi dada dengan bantuan pernapasan direkomendasikan karena gangguan asfiksia. Pada pasien koma dengan pemulihan sirkulasi spontan, hipoksemia dan hiperoksemia harus dihindari, hipertermia diobati, dan hipotermia yang diinduksi (32-34 C) dipertimbangkan. Hipotensi / hipertensi arteri harus dikenali dan diobati. Cegah hipoglikemia dan obati hiperglikemia. Obati kejang klinis dan pertimbangkan untuk mengobati status epileptikus non-kejang. Pemeriksaan neurologis serial harus disediakan. Pencitraan otak dan pengukuran biomarker serial dapat membantu prognostikasi. Elektroensefalografi berkelanjutan dan pemantauan potensial somatosensori N20 dapat dipertimbangkan. Pengukuran biomarker serial (misalnya, enolase spesifik neuron) dapat membantu prognostikasi. Tidak ada cukup bukti untuk merekomendasikan penggunaan terapi farmakologis neuroresuscitative berorientasi otak tertentu selain yang diperlukan untuk memulihkan dan mempertahankan fisiologi normal. Setelah stabilisasi awal, korban harus dipindahkan ke pusat kesehatan yang memiliki keahlian dalam perawatan neurokritis pasca resusitasi sesuai usia. Perawatan harus didokumentasikan, ditinjau, dan penilaian peningkatan kualitas dilakukan. Penelitian praklinis harus berfokus pada model serangan jantung asfiksia. Penelitian klinis harus berfokus pada perbaikan resusitasi jantung paru, strategi reoksigenasi / reperfusi, hipotermia terapeutik, pelindung saraf, rehabilitasi saraf, dan pertimbangan tenggelam dalam kemajuan yang dibuat dalam pengobatan gangguan sistem saraf pusat lainnya (Topjian et al., 2012). Bagaimana orang membuat keputusan? (Armstrong & Plous, 1994). Banyak factor yang harus kita pahami terlebih dahulu sebelum mengambil sebuah keputusan akan tetapi kita harus melihat dari sudut urgensinya dimana yang lebih urgen akan kita prioritaskan.

Akan tetapi pada proses pelaksanaan pada tahun 2020 kita mengalami factor penghambat dengan situasi di Indonesia yang terserang wabah virus *Covid\_19*. Maka dari itu ada beberapa penyesuaian yang kita lakukan guna memastikan program tetap berjalan dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terus eksis dengan tantangan yang ada.

### 3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Media sosial menjadi salah satu media untuk edukasi (Alber et al., 2015). Dimulai dari banyaknya informasi dan peluang terjadinya interaksi serta arahan untuk menuju pengembangan informasi ke dalam tautan lain. Hal tersebut menandakan bahwa selain keterkaitannya sebagai media hiburan, media sosial dapat dijadikan sebagai alternative sumber jawaban untuk pertanyaan keseharian, termasuk info dan pertanyaan tentang bagaimana menjadi lifeguard di kolam. Dengan kegiatan yang dilaksanakan dari jarak jauh ini menjawab factor penghambat dari pelaksanaan kegiatan Workshop pertolongan pertama pada korban tenggelam pada lifeguard di DKI Jakarta yang dimana kegiatan yang kita lakukan mengikuti aturan protokoller kesehatan dan dilaksanakan lewat media aplikasi *Zoom Cloud Meeting* dari rumah masing masing. Adapapun metode yang kita lakukan adalah metode dengan dua pendekatan yakni teori dan praktek.

a. Metode kegiatan dengan dua pendekatan.:

1. Pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab.
2. Pendekatan praktek yang dilaksanakan secara mandiri dengan tujuan dari aspek berkelanjutan yang telah disampaikan dalam pendekatan teoritis.

b. Metode Pelaksanaan kegiatan.

Secara rinci metode penerapan PKM reguler ini terdapat dalam tabel sebagai berikut:

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memahami tentang standar operasional penyelamatan (SOP) di kolam renang</li><li>• Alat-alat apa saja yang dapat dipakai dan harus tersedia di area kolam renang guna mempermudah kita dalam melakukan penyelamatan</li><li>• Bagaimana cara mengidentifikasi korban kecelakaan renang dan cara penanganannya</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktek dari pelaksanaan Webinar Sosialisasi Renang Pertolongan Bagi Para Lifeguard di Provinsi DKI Jakarta dengan menggunakan meida platform Zoom Cloud Meeting</li><li>• Sesi pemaparan dari pemateri yang memiliki berbagai macam kompetensi khususnya dalam bidang renang pertolongan</li></ul>
Tugas Mandiri	Report perkembangan pengetahuan saat sebelum dilakukannya sosialisasi dengan Ketika selesainya kegiatan Sosialisasi Renang Pertolongan Bagi Para Lifeguard di DKI Jakarta.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Selasa, 3 November 2020 telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat oleh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bazuri Fadillah Amin, M.Pd yang dilaksanakan melalui media aplikasi *Zoom Cloud Meeting*

dikarenakan kondisi sekarang ini yang masih belum bisa melaksanakan kegiatan *offline* karena peraturan tentang PSBB transisi yang ditetapkan oleh Pemerintah Provinsi DKI Jakarta. Dimana peraturan dari PSBB transisi tidak menganjurkan untuk mengumpulkan peserta dengan bertatap muka pada waktu yang bersamaan guna mencegah penularan *Virus Covid\_19* oleh karena itu acara yang bertemakan Sosialisasi Renang Pertolongan bagi *Lifeguard* di DKI Jakarta kita laksanakan dengan menggunakan aplikasi *Zoom Cloud Meeting* dari rumah masing-masing peserta.

Sosialisasi Renang Pertolongan bagi *Lifeguard* di DKI Jakarta dilaksanakan dengan peserta meliputi dari kalangan guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, penggiat cabang olahraga renang, serta mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan. Yang dimana tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi masyarakat tentang bagaimana caranya untuk melakukan penyelamatan / renang pertolongan bagi para perenang yang mengalami kendala Ketika melakukan aktifitas berenang di kolam renang dimana dengan diadakannya kegiatan ini para peserta akan lebih memahami tentang bagai mana langkah awal untuk melakukan pertolongan jika terjadi kecelakaan pada saat berenang dengan mengundang pemateri yaitu Patria Nugraha yang memiliki kompetensi pada bidang *Lifeguard* di Indonesia.



Patria Nugraha sendiri memiliki kompetensi pada bidang renang khususnya renang pertolongan sebagai, *Certified Bronz medallion from Royal Life Saving, Certified CPR, AED and Basic First Aid From American Safety & Health Institute, Certified Pool Lifeguard From Safetycode Learning Center, serta Austswim Licenced Swimming Teacher and Water Safety*. Dengan kompetensi yang dimiliki oleh pemateri peserta akan lebih memahami bagaimana prosedur pelaksanaan pada saat melakukan renang

pertolongan kepada para perenang yang mengalami kecelakaan pada saat melaksanakan kegiatan berenang.

Pada kegiatan kali ini pemateri memberikan materi tentang pengenalan Renang Pertolongan dimulai dari pengenalan alat yang biasanya dipakai untuk menyelamatkan para perenang yang mengalami kecelakaan pada saat melaksanakan aktifitas berenang dan juga mekanisme melaksanakan pertolongan pertama bagi perenang yang mengalami kecelakaan pada saat berenang. Yang pertama kali harus kita pahami dalam proses penyelamatan kepada perenang yang mengalami kecelakaan pada saat melaksanakan aktifitas berenang dengan melakukan *CPR (Cardio Pulmonary Resuscitation)*. Adapun beberapa alat yang biasanya digunakan oleh seorang *lifeguard* seperti, *Life Buoy* yang memiliki fungsi untuk menyelamatkan perenang yang mengalami kram atau tenggelam dimana *life buoy* tersebut memiliki bentuk bulat seperti ban yang biasanya disediakan di pinggiran kolam renang, selanjutnya ada *Rescue Buoy* yang memiliki fungsi yang hampir sama dengan *life buoy* dengan penggunaan juga sama dengan cara melemparkan *rescue buoy* ke dekat korban agar bisa di jangkau dan langkah selanjutnya kita menarik tali yang terhubung pada *Rescue Buoy* itu sendiri. Selanjutnya metode *CPR* dimana *CPR* sendiri merupakan usaha untuk mengembalikan fungsi pernafasan dan fungsi sirkulasi serta penanganan akibat terhentinya fungsi atau denyut jantung yang diakibatkan oleh kecelakaan saat melakukan aktifitas berenang. Sebelum melakukan metode *CPR* ada beberapa tahapan yang harus kita lakukan terlebih dahulu diantaranya, menyanyakan apakah orang yang akan kita berikan pertolongan masih memiliki kesadaran atau sudah kehilangan kesadaran, dan langkah selanjutnya yang dapat dilakukan jika orang tersebut tidak sadarkan diri mencoba untuk menepuk bahunya dan pastikan Kembali apakah orang tersebut sadar atau tidak dan jika ternyata belum merespon maka langkah selanjutnya kita harus menelpon kontak darurat seperti rumah sakit. Sembari menunggu petugas datang hal yang dapat kita lakukan untuk menyelamatkan korban adalah dengan melakukan C-A-B (*Circulation Airway Breathing*).

Untuk memulihkan sirkulasi darah kita lakukan dengan cara kompresi dada. Adapun langkah pertama dari kompresi dada dengan menempatkan siku tangan pada bagian tengah dada dari korban dan satu tangannya lagi di letakkan di atasnya dengan catatan menjaga siku tetap lurus pada posisi bahu tepat di atas tangan. Lalu gunakan berat badan bagian atas untuk menekan dada korban dengan cara mendorong ke bawah dada minimal 2 inci/ sekitar 5 cm dengan ritme tekanan 100/menit. Dilanjutkan dengan metode Airway atau membuka jalan nafas jika telah melakukan 30 kali penekanan pada dada buka jalan nafas pasien dengan cara menaru telapak tangan di dahi lalu memiringkan kepala ke belakang dilanjutkan tangan yang lain mengangkat dagu kedepan untuk membuka saluran pernapasan. Periksa apakah napas pasien normal dalam 10 detik dengarkan bunyi napas dan rasakan napas di pipi serta telinga. Jika pasien tidak bernapas dengan normal mulailah melakukan pernapasan ke mulut, jika peserta masih belum sadar lakukan Kembali penekanan dada. Dan langkah terakhir yang dapat dilakukan oleh *lifeguard* adalah penyelamatan pernapasan yang dapat dilakukan dengan cara pernapasan dari mulut ke mulut atau dapat dilakukan dari mulut ke hidung. Jika dalam kondisi tertentu

perenang mengalami kejang otot yang mengakibatkan rahang tidak bisa terbuka lanjutkan penekanan dada sampai tenaga medis datang. Peserta sangat tertarik dan antusias dalam mengikuti kegiatan Sosialisasi Renang Pertolongan Bagi *Lifeguard* di DKI Jakarta.

Antusias peserta dapat dilihat dari berbagai ragam pertanyaan yang di tanyakan kepada pemateri seperti, bagaimana cara kita menolong perenang jika ternyata di dalam kolam renang mengalami gangguan saraf seperti epilepsi dimana kondisi ini adalah kondisi yang unik dan sekaligus mengerikan dikarenakan korban akan kehilangan kesadaran dilanjutkan dengan kejang-kejang yang bisa tenggelam tanpa disadari oleh orang sekitarnya. Ini merupakan salah satu pertanyaan yang unik dimana kondisi tersebut akan membuat kita berpikir bagaimana cara penanganan seseorang yang mengalami gejala epilepsi pada saat berenang dan sebagai *lifeguard* kita memiliki Batasan sejauh apa kita dapat menangani perenang dan selanjutnya di serahkan kepada petugas medis untuk diberikan Tindakan selanjutnya.

Dengan diadakannya kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dari para peserta sehingga kedepannya Ketika kita melihat kondisi dimana teman atau orang yang sedang melakukan aktifitas berenang mengalami kecelakaan dalam berenang kita dapat mengetahui bagaimana mekanisme melaksanakan pertolongan pertama yang dapat kita lakukan serta langkah-langkah yang dapat kita lakukan untuk menyelamatkan korban.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, masalah prosedur penelitian dengan menerapkan pembinaan melalui kegiatan daring menggunakan media platform *Zoom Cloud Meeting*:

1. Pendekatan melalui Webinar Sosialisasi Renang Pertolongan Bagi *Lifeguard* di DKI Jakarta merupakan cara yang efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan dan SOP dalam melakukan renang penyelamatan
2. Perencanaan kegiatan penelitian melaksanakan berbagai kegiatan yang disyaratkan untuk menyelenggarakan kegiatan penelitian yang baik.
3. Pelaksanaan Webinar Sosialisasi Renang Pertolongan Bagi *Lifeguard* di DKI Jakarta sebagai sarana untuk mencari ilmu sehingga masyarakat dapat memahami apa penyebab dari kecelakaan saat melakukan aktivitas berenang dan bagaimana Langkah penyelamatannya
4. Kegiatan pembinaan dilakukan secara berkala, baik dalam pendidikan, prestasi, dan juga rekreasi dimana output dari pembinaan ini diharapkan memotivasi para peserta untuk bisa lebih mendalami lagi tentang keilmuan dari seorang *Lifeguard*.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Setelah pandemi selesai diharapkan akan dilaksanakannya pembinaan lanjutan guna mengevaluasi pemahaman dari para peserta dalam melakukan SOP terhadap korbang yang mengalami kecelakaan saat melakukan aktivitas berenang.
2. dalam setiap pemberian materi dibiasakan magar peserta untuk bertanya, dan menjawab pertanyaan ataupun mengajukan pendapatnya sehingga suasana menjadi hidup.
3. buatlah pertanyaan-pernyataan yang merangsang peserta untuk memecahkan masalah dari pertanyaan tersebut.
4. Dan untuk kedepannya diharapkan akan ada kolaborasi dari berbagai instansi khususnya yang berkaitan dengan bidang keolahragaan guna memberikan pemahaman pentingnya pengetahuan dalam melakukan renang pertolongan yang bertujuan untuk meminimalisir angka kematian yang terjadi akibat kasus tenggelam.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Alber, J. M., Bernhardt, J. M., Stollefson, M., Weiler, R. M., Anderson-Lewis, C., Miller, M. D., & MacInnes, J. (2015). Designing and testing an inventory for measuring social media competency of Certified Health Education Specialists. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/jmir.4943>
- Armstrong, J. S., & Plous, S. (1994). The Psychology of Judgment and Decision Making. *Journal of Marketing*. <https://doi.org/10.2307/1252316>
- Denny, S. A., Quan, L., Gilchrist, J., McCallin, T., Shenoi, R., Yusuf, S., Hoffman, B., Weiss, J., Hoffman, B., Agran, P. F., Denny, S. A., Hirsh, M., Johnston, B., Lee, L. K., Monroe, K., Schaechter, J., Tenenbein, M., Zonfrillo, M. R., & Quinlan, K. (2019). Prevention of drowning. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0850>
- Szpilman, D. (2018). Drowning. In *The Science of Beach Lifeguarding*. <https://doi.org/10.4324/9781315371641-9>
- Topjian, A. A., Berg, R. A., Bierens, J. J. L. M., Branche, C. M., Clark, R. S., Friberg, H., Hoedemaekers, C. W. E., Holzer, M., Katz, L. M., Knape, J. T. A., Kochanek, P. M., Nadkarni, V., Van Der Hoeven, J. G., & Warner, D. S. (2012). Brain resuscitation in the drowning victim. In *Neurocritical Care*. <https://doi.org/10.1007/s12028-012-9747-4>
- World Health Organization. (2014). Global report on drowning: preventing a leading killer. *World Health Organisation*.
- Prof.Dr.H.Mustofa Kamil, Model Pendidikan dan Pelatihan, (Bandung: Alfabeta.2012). Hal. 3  
Sukadiyanto. Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis. Yogyakarta: FIK UNY. 2002. Hal 4.

- Anwar Prabu Mangku negara, Manajemen Sumber Daya Manusia Perusahaan, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).hal.44
- Djoko Pekik Irianto Dasar dasar Keplatihan. (Yogyakarta: FIK UNY. 2002) Hal 7.
- Triton PB, Manajemen Sumber daya Manusia: Perspektif Partnership dan Kolektivitas, (Jakarta: Oryza, 2010), hal. 118-120
- Haris Mujiman, Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hal.56-68.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Dokumen Kurikulum 2013, diakses pada tanggal 10 Oktober 2013 pukul 00:49 WIB, \_ <http://muna.staff.stainsalatiga.ac.id/wp-content/uploads/sites/65/2013/03/dokumen-kurikulum-2013.pdf>
- Sudewo,Erie,Character Building:MenujuIndonesia Lebih Baik(Jakarta:Republika Penerbit, 2011),xvit289hal13.5x 20.5cem,hal.14
- Kemendikbud Evaluasi Kurikulum 2013, Antara news.com,terbit pada 19September 2013, diakses pada tanggalOktober2013pukul10.13
- WIB, [http //itbang kemdikbud.go.id/index.php/index-berita-kurikulum/370-kemendikbud-evaluasi-kurikulum-2013](http://itbang.kemdikbud.go.id/index.php/index-berita-kurikulum/370-kemendikbud-evaluasi-kurikulum-2013)