

Implementasi Metode Latihan Berjenjang Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Untuk Atlet Usia Dini

Muh. Yasa^{1*}, La Ode Ahmad Yusran²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Sulawesi Tenggara

*Author Correspondence. Email: muhammadyasa55@gmail.com Phone: +6282345809996

Abstract : *Long jump training for young athletes requires a systematic, structured approach that aligns with the characteristics of the child's physical and psychological development. One strategy considered effective in developing technical and fundamental movement skills is the graduated training method. This literature review aims to analyze the implementation of the graduated training method in long jump training for young athletes. The analysis was conducted through a review of various recent scientific sources discussing motor skill development, graduated training, and long jump technique instruction for beginners. The study results indicate that the graduated training method significantly contributes to improving athletes' understanding of basic techniques, motor coordination, muscle strength, and consistent performance. The training model, which progresses from simple to complex stages, such as basic running, the start, the takeoff, the glide, and the landing, has been shown to help young athletes gradually adapt to the demands of long jump technique without causing excessive physical and mental stress. Furthermore, the graduated approach also strengthens athletes' motivation and self-confidence, thus supporting long-term performance. Therefore, the graduated training method is recommended as a relevant and effective learning strategy for early-age long jump training.*

Keywords: *Graded Training, Long Jump, Early Age Athletes, Sports Learning, Athletics.*

Abstrak: Pembelajaran lompat jauh pada atlet usia dini memerlukan pendekatan yang sistematis, terstruktur, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan fisik serta psikologis anak. Salah satu strategi yang dinilai efektif dalam pembentukan kemampuan teknik dan fundamental gerak adalah metode latihan berjenjang. Studi literatur ini bertujuan untuk menganalisis implementasi metode latihan berjenjang dalam pembelajaran lompat jauh bagi atlet usia dini. Analisis dilakukan melalui peninjauan berbagai sumber ilmiah terbaru yang membahas pengembangan kemampuan motorik, latihan bertahap, dan pembelajaran teknik lompat jauh untuk pemula. Hasil kajian menunjukkan bahwa metode latihan berjenjang memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pemahaman teknik dasar, koordinasi gerak, kekuatan otot, serta konsistensi performa atlet. Model latihan yang disusun dari tahap sederhana menuju kompleks, seperti latihan dasar lari, tahapan awalan, tolakan, melayang, hingga pendaratan, terbukti membantu atlet usia dini beradaptasi dengan tuntutan teknik lompat jauh secara bertahap tanpa memberikan tekanan fisik dan mental yang berlebihan. Selain itu, pendekatan bertahap juga memperkuat motivasi dan kepercayaan diri atlet, sehingga mendukung prestasi jangka panjang. Dengan demikian, metode latihan berjenjang direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran yang relevan dan efektif untuk diterapkan dalam pembinaan lompat jauh usia dini.

Kata Kunci: Latihan Berjenjang, Lompat Jauh, Atlet Usia Dini, Pembelajaran Olahraga, Atletik.

1. PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang membutuhkan kombinasi antara kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Pada atlet usia dini, pembelajaran lompat jauh tidak hanya difokuskan pada pencapaian hasil lompatan, melainkan juga pada proses pengembangan kemampuan motorik dasar, pembentukan teknik yang benar, dan pemahaman terhadap tahapan gerakan. Hal ini sejalan dengan pandangan Widiastuti (2023) yang menegaskan bahwa proses pembelajaran olahraga pada anak perlu memperhatikan aspek fisiologis, kognitif, serta emosional agar latihan tidak hanya meningkatkan performa tetapi juga menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, pendekatan yang digunakan dalam pembinaan atlet usia dini harus bersifat sistematis, adaptif terhadap kemampuan anak, serta memungkinkan terjadinya penguasaan teknik secara bertahap.

Dalam konteks perkembangan olahraga usia dini, pemilihan metode latihan yang sesuai merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas hasil pembelajaran. Metode latihan berjenjang menjadi salah satu pendekatan yang dianggap relevan karena memberikan pengalaman pembelajaran secara bertahap dari tingkat kemampuan dasar menuju penerapan teknik yang lebih kompleks. Menurut Putra (2024) latihan yang diberikan secara terstruktur dan bertingkat memungkinkan anak beradaptasi pada tuntutan motorik tanpa menimbulkan kelelahan atau tekanan berlebih. Dengan demikian, metode ini bukan hanya memberikan manfaat dalam aspek teknik lompat jauh, tetapi juga berperan dalam membentuk kemampuan fisik, mental, dan motorik anak secara menyeluruh.

Proses latihan lompat jauh pada atlet usia dini harus dimulai dari pemahaman konsep gerak sederhana seperti pola lari, tolakan, dan keseimbangan tubuh. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak membutuhkan waktu untuk menginternalisasi rangkaian gerak sebelum mampu menerapkannya secara utuh dalam performa lompat jauh. Menurut Hidayat (2022) latihan berbasis progresi membantu anak belajar dari pengalaman gerak yang sederhana menuju kompleks sehingga kesalahan gerakan dapat dikoreksi secara bertahap. Dengan demikian, latihan yang bersifat bertahap memberikan ruang bagi pelatih untuk mengontrol peningkatan kualitas teknik, efisiensi gerakan, serta kemampuan anak dalam mempertahankan konsistensi performa.

Selain aspek teknik, karakteristik fisiologis atlet usia dini juga menjadi pertimbangan penting dalam penyusunan program latihan. Pada rentang usia ini,

Nafisatur Rosyidah, Monica Kusuma Maharani, Ahmad Syaifullah, *Menanamkan Etos Kerja dan Jiwa Wirausaha melalui Pendidikan Agama Islam*, Vol 1 No 10

perkembangan otot, tulang, dan sistem koordinasi tubuh masih berlangsung sehingga latihan yang diberikan harus mempertimbangkan batas kemampuan fisik anak. Nugroho (2023) menjelaskan bahwa latihan yang terukur dan diberikan secara bertahap dapat mencegah risiko cedera serta mendukung perkembangan kekuatan otot dan fleksibilitas. Oleh karena itu, pelatih harus memastikan bahwa intensitas, durasi, dan kompleksitas latihan sesuai dengan fase perkembangan anak sehingga metode latihan berjenjang menjadi strategi yang tepat dalam pembinaan nomor lompat jauh.

Motivasi belajar juga merupakan aspek psikologis penting dalam pembinaan atlet usia dini, terutama pada nomor yang membutuhkan keberanian dan kontrol tubuh seperti lompat jauh. Latihan berjenjang memberikan pengalaman keberhasilan bertahap yang dapat memperkuat motivasi dan rasa percaya diri anak. Menurut Santoso (2024) anak yang mengikuti latihan dengan pendekatan bertingkat menunjukkan peningkatan motivasi intrinsik karena mereka merasa mampu menguasai setiap tahap secara mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam latihan bukan hanya diukur dari pencapaian hasil lompatan, tetapi juga dari perkembangan sikap mental yang mendukung pembelajaran jangka panjang.

Di sisi lain, metode latihan berjenjang juga membuka peluang bagi pelatih untuk melakukan evaluasi berkala berdasarkan kemampuan setiap individu. Seperti dijelaskan oleh Fitriyani (2023) pelatih dapat mengamati perkembangan anak dalam setiap fase latihan sehingga kesalahan gerak dapat diperbaiki sebelum memasuki tahapan lebih kompleks. Evaluasi progresif ini membantu memastikan bahwa anak memahami struktur gerak lompat jauh secara utuh mulai dari awalan, tolakan, fase melayang, hingga pendaratan. Dengan demikian, metode latihan bertahap tidak hanya meningkatkan kualitas teknik, tetapi juga mendukung proses pembelajaran yang lebih terukur dan sistematis.

Dalam implementasinya, metode latihan berjenjang relevan diterapkan baik dalam konteks sekolah, klub atletik, maupun program pembinaan formal olahraga usia dini. Pendekatan ini fleksibel dan dapat disesuaikan dengan fasilitas, kemampuan pelatih, serta karakteristik individu atlet. Menurut Fadillah (2024) program latihan berjenjang dapat dikembangkan dengan berbagai variasi permainan, simulasi teknik, dan latihan fisik yang mempertahankan unsur kesenangan dalam pembelajaran. Oleh karena itu, metode ini tidak hanya

berfungsi sebagai strategi teknik, tetapi juga sebagai pendekatan pedagogis yang membantu menciptakan pengalaman belajar positif bagi atlet usia dini.

Melalui analisis berbagai referensi dan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa metode latihan berjenjang berperan penting dalam mendukung pembelajaran lompat jauh untuk atlet usia dini. Pendekatan ini membantu anak menguasai teknik secara sistematis, meningkatkan kemampuan fisik dan motorik, serta membangun kepercayaan diri dalam proses latihan. Pentingnya metode ini menunjukkan kebutuhan akan model pembinaan olahraga anak yang bukan hanya menargetkan prestasi, tetapi juga memperhatikan perkembangan holistik atlet. Dengan demikian, penelitian literatur ini perlu dilakukan untuk mengkaji lebih dalam efektivitas implementasi metode latihan berjenjang sebagai strategi pembelajaran yang relevan bagi pengembangan lompat jauh usia dini.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan tujuan untuk mengkaji secara sistematis berbagai temuan ilmiah terkait implementasi metode latihan berjenjang dalam pembelajaran lompat jauh untuk atlet usia dini. Model kajian literatur ini mengikuti pendekatan deskriptif analitis, di mana peneliti tidak hanya mengidentifikasi sumber tetapi juga membandingkan, menginterpretasi, dan menganalisis relevansi setiap informasi terhadap fokus penelitian. Sumber yang digunakan berasal dari jurnal nasional, jurnal internasional terindeks Scopus, prosiding, buku ajar, dan publikasi penelitian olahraga yang terbit antara tahun 2020–2024 agar hasil kajian tetap mutakhir dan relevan dengan kebutuhan pembinaan atlet usia dini.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi kata kunci, seleksi sumber, dan evaluasi kelayakan literatur. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: latihan berjenjang, *progressive training*, *long jump training*, *youth athletic development*, dan *motor skill development*. Setelah sumber diperoleh, seleksi dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi berupa: kesesuaian topik dengan fokus penelitian, validitas metode penelitian, dan kontribusi terhadap teori pembelajaran olahraga. Sementara itu, kriteria eksklusi diterapkan pada sumber yang tidak melalui proses *peer review* atau kurang relevan dengan konteks pembinaan atlet usia dini.

Tahap analisis data menggunakan teknik *content analysis* dengan memetakan pola, kategori, dan temuan penelitian yang sering muncul terkait efektivitas metode latihan berjenjang. Data yang telah dianalisis kemudian disusun

secara tematik menjadi beberapa fokus kajian, yaitu dampak metode bertahap terhadap kemampuan motorik, teknik lompat jauh, motivasi atlet, serta relevansi implementasinya dalam kurikulum pembinaan usia dini. Pendekatan analisis tematik ini memungkinkan peneliti menghasilkan kesimpulan yang komprehensif serta memberikan gambaran mendalam mengenai posisi metode latihan berjenjang sebagai strategi yang efektif dalam pembelajaran lompat jauh untuk atlet usia dini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Implementasi Metode Latihan Berjenjang dalam Pola Pembelajaran Lompat Jauh

Implementasi metode latihan berjenjang dalam pembelajaran lompat jauh pada atlet usia dini dimulai dengan pemberian latihan dasar yang berfokus pada pengembangan kemampuan motorik fundamental seperti lari, melompat, dan mendarat. Pada tahap ini, pelatih tidak memberikan tuntutan teknik yang rumit namun lebih menekankan penguasaan pola gerak yang benar dan aman. Menurut Hasbi (2023) fondasi motorik yang kuat merupakan kunci agar anak mampu mengembangkan teknik lompat jauh secara bertahap tanpa mengalami hambatan koordinasi atau risiko cedera. Dengan demikian, tahap awal metode berjenjang berfungsi sebagai pondasi sebelum memasuki keterampilan teknik yang lebih spesifik.

Tahap berikutnya dalam penerapan metode latihan berjenjang adalah integrasi gerakan teknik lompat jauh seperti awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan. Pada fase ini, pelatih memberikan latihan dalam bentuk drill sederhana dan berulang, sehingga anak mendapatkan pengalaman gerak yang konsisten. Latihan dilakukan secara bertahap dari koordinasi lari pendek menuju lari awalan yang lebih panjang dan terkontrol. Rinaldi (2024) menyatakan bahwa latihan berulang berbasis progresi membantu meningkatkan pemahaman kinestetik atlet, yang diperlukan dalam nomor lompat jauh karena tekniknya melibatkan perpindahan pusat gravitasi secara cepat dan terukur.

Tahap terakhir dari penerapan metode latihan berjenjang yaitu pengintegrasian seluruh teknik menjadi satu rangkaian gerak lompat jauh yang utuh. Pada bagian ini, pelatih mulai memberikan latihan simulasi pertandingan agar atlet terbiasa menghadapi situasi kompetitif. Namun, penekanannya tetap pada evaluasi pembelajaran, bukan hasil lompatan. Salim (2024) menegaskan bahwa metode bertahap bukan hanya bertujuan meningkatkan performa tetapi juga menumbuhkan kesiapan emosional atlet usia dini dalam menerima tantangan

secara bertahap. Dengan demikian, penerapan metode ini menunjukkan struktur pembelajaran yang jelas, terukur, dan adaptif terhadap perkembangan atlet.

b. Dampak Metode Berjenjang terhadap Pengembangan Motorik Atlet Usia Dini

Metode latihan berjenjang memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kemampuan motorik atlet usia dini, terutama dalam hal keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan otot tungkai. Pada tahap awal pembelajaran, latihan yang diberikan berfokus pada aktivitas sederhana seperti lompat satu kaki, skipping, dan bounding ringan agar anak dapat membangun kemampuan kontrol tubuh yang stabil. Menurut Darwis (2023) aktivitas berbasis ritme dan pola gerak berulang membantu mempercepat proses adaptasi neuromuskular pada anak sehingga perkembangan motoriknya berlangsung alami dan bertahap. Proses ini penting sebagai dasar kemampuan teknik lompat jauh yang lebih kompleks.

Penerapan metode latihan berjenjang juga terbukti mampu meningkatkan kemampuan eksplosif power pada tungkai sebagai komponen penting dalam tolakan lompat jauh. Damanik (2024) menyatakan bahwa latihan eksplosif yang diberikan secara bertahap mampu meningkatkan kekuatan otot tanpa memberikan beban berlebihan pada sendi, terutama pada lutut dan pergelangan kaki yang masih berkembang. Latihan seperti squat jump, hop, dan mini hurdle digunakan dalam tahapan progresi agar power meningkat sesuai usia dan kemampuan fisik atlet. Dengan latihan bertahap, atlet memiliki peningkatan kekuatan yang aman dan proporsional.

Selain itu, metode latihan bertahap juga meningkatkan kemampuan koordinasi mata-kaki dan kontrol gerak saat melakukan awalan dan pendaratan. Hal ini karena proses latihan yang bertahap memberikan ruang bagi atlet untuk memahami struktur gerakan dan menyesuaikan postur tubuh secara bertahap. Pratama (2024) menjelaskan bahwa koordinasi motorik tidak dapat berkembang secara instan, melainkan membutuhkan latihan berulang dan terarah, terutama pada cabang olahraga yang menuntut kombinasi kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan seperti lompat jauh. Dengan demikian, latihan berjenjang memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kualitas gerakan atlet sejak tahap awal pembinaan.

c. Efektivitas Metode Berjenjang dalam Penguasaan Teknik Lompat Jauh

Efektivitas metode latihan berjenjang dalam pembelajaran lompat jauh terlihat dari peningkatan konsistensi gerak dan minimnya kesalahan teknis pada atlet usia dini. Latihan yang diberikan secara bertahap memungkinkan atlet memahami fungsi dan hubungan antar komponen teknik seperti awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan. Menurut Winata (2023) pemahaman teknik yang runtut memberikan dasar yang kuat untuk pembelajaran lanjutan, karena atlet terbiasa melalui pembiasaan motorik yang sesuai prosedur teknik. Hal ini berbeda dengan metode instan yang langsung menuntut performa tanpa membangun pola gerak yang benar terlebih dahulu.

Selain itu, latihan bertahap membantu meminimalkan kesalahan fundamental yang sering terjadi pada anak, seperti salah posisi tolakan, kesalahan ritme awalan, atau posisi tubuh yang tidak seimbang saat melayang. Sulastri (2024) menjelaskan bahwa anak yang dilatih dengan metode progresif menunjukkan peningkatan kontrol tubuh dan penguasaan teknik yang lebih stabil dibandingkan dengan anak yang dilatih tanpa struktur latihan bertahap. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran teknik harus mengikuti prinsip pedagogi gerak yang menyesuaikan tingkat kompetensi anak.

Lebih lanjut, metode latihan berjenjang memberikan peluang kepada pelatih untuk mengevaluasi perkembangan teknik secara terukur. Evaluasi ini tidak hanya dilakukan pada akhir latihan, tetapi pada setiap tahapan sehingga pelatih dapat memberikan umpan balik yang tepat dan segera. Menurut Wahyudi (2024), pembinaan yang efektif memerlukan feedback system yang berkelanjutan agar atlet memahami kesalahan teknis dan mampu melakukan koreksi. Dengan demikian, efektivitas metode latihan berjenjang bukan hanya terletak pada struktur latihannya, tetapi juga dalam sistem pembelajaran yang memungkinkan terjadinya koreksi dan penguatan teknik.

d. Pengaruh Metode Berjenjang terhadap Aspek Psikologis dan Motivasi Atlet

Metode latihan berjenjang tidak hanya memberikan dampak fisik dan teknis, tetapi juga memengaruhi motivasi serta kesiapan psikologis atlet usia dini. Pelatihan bertahap membuat anak merasa mampu mengikuti proses pembelajaran karena kesulitan meningkat secara perlahan. Menurut Hartono (2023) pendekatan ini memberikan rasa pencapaian kecil yang berkelanjutan sehingga membangun motivasi intrinsik athlete. Motivasi yang tumbuh dari keberhasilan bertahap cenderung lebih kuat dibandingkan motivasi yang berbasis tekanan performa.

Latihan yang dirancang melalui tahapan progresif juga meningkatkan kepercayaan diri atlet ketika mereka berhasil menyelesaikan fase latihan tertentu. Yusuf (2024) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam nomor lompat jauh, karena keberanian dan keyakinan diri sangat berpengaruh terhadap kualitas tolakan dan keberanian saat melayang. Dengan model latihan bertahap, atlet diberikan kesempatan untuk belajar sambil beradaptasi tanpa mengalami tekanan kompetisi yang terlalu dini.

Selain motivasi, metode latihan berjenjang juga mendukung perkembangan mental resilien pada atlet usia dini. Proses latihan yang dilakukan secara bertahap membuat anak belajar menghadapi tantangan sesuai kapasitasnya tanpa merasakan kegagalan ekstrem. Menurut Kurniawan (2024), pembelajaran olahraga berbasis progresi lebih efektif dalam membangun ketahanan mental karena anak mengalami proses adaptasi yang bertahap dan realistis. Dengan demikian, metode latihan berjenjang bukan hanya menyiapkan atlet dalam aspek fisik, tetapi juga dalam kesiapan mental untuk menghadapi kompetisi ke depan.

e. Relevansi Metode Latihan Berjenjang dalam Pembinaan Berbasis Kurikulum Usia Dini

Metode latihan berjenjang sangat relevan diterapkan dalam konteks pembinaan atletik usia dini karena sesuai dengan prinsip perkembangan motorik dan kurikulum pelatihan olahraga anak. Dalam pendidikan jasmani sekolah dasar maupun pembinaan klub, metode ini dianggap fleksibel karena dapat diterapkan dalam berbagai kondisi fasilitas maupun tingkat keterampilan peserta. Menurut Zainudin (2023) pendekatan yang adaptif seperti ini sangat diperlukan dalam pembelajaran olahraga di Indonesia karena variasi fasilitas, kemampuan pelatih, serta latar belakang peserta didik.

Selain memberikan struktur pembelajaran yang jelas, metode latihan berjenjang juga memudahkan pelatih untuk merancang modul latihan jangka pendek dan panjang sesuai tujuan pembinaan atlet usia dini. Rahmawati (2024) menjelaskan bahwa model pembelajaran bertahap memudahkan evaluasi perkembangan sehingga pelatih dapat memutuskan kapan anak siap naik ke tahapan latihan berikutnya. Dengan demikian, metode ini mendukung sistem pembinaan olahraga berbasis kompetensi, bukan sekadar hasil.

Akhirnya, metode ini juga mendukung pembelajaran olahraga berbasis sport science yang kini mulai diterapkan dalam kurikulum pembinaan formal. Latihan bertahap didasarkan pada prinsip biomekanika, periodisasi latihan, dan psikologi

Nafisatur Rosyidah, Monica Kusuma Maharani, Ahmad Syaifullah, *Menanamkan Etos Kerja dan Jiwa Wirausaha melalui Pendidikan Agama Islam*, Vol 1 No 10

perkembangan anak. Menurut Harifuddin (2024) metode ini sejalan dengan standar pelatihan modern sehingga potensial digunakan dalam pengembangan atlet nasional sejak usia dini. Dengan demikian, metode latihan berjenjang bukan hanya relevan untuk sekolah dan klub, tetapi juga dapat menjadi model pembinaan sistemik dalam pengembangan prestasi atlet masa depan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa metode latihan berjenjang merupakan pendekatan yang efektif dalam pembelajaran lompat jauh untuk atlet usia dini karena mampu memberikan struktur pembelajaran yang sistematis, progresif, dan sesuai dengan perkembangan fisik maupun psikologis anak. Penerapan metode berjenjang tidak hanya meningkatkan kualitas kemampuan motorik dasar seperti koordinasi, kekuatan, dan keseimbangan, tetapi juga meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh secara bertahap sehingga kesalahan gerak dapat diminimalkan. Selain itu, metode ini berkontribusi pada peningkatan motivasi, kepercayaan diri, serta kesiapan mental atlet usia dini melalui pengalaman belajar yang positif dan bertahap. Relevansi metode ini terhadap pembinaan olahraga modern, baik dalam konteks klub, sekolah, maupun program sport science, menunjukkan bahwa latihan berjenjang layak dijadikan acuan dalam kurikulum pembinaan atletik usia dini secara lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Berdasarkan temuan literatur, disarankan agar pelatih, guru olahraga, dan institusi pembinaan atlet usia dini mengintegrasikan metode latihan berjenjang ke dalam program latihan lompat jauh secara konsisten dan terencana. Proses implementasi idealnya melibatkan evaluasi berkala untuk memastikan progres atlet sesuai dengan tahapan perkembangan motorik dan kesiapan psikologisnya. Selain itu, diperlukan pelatihan dan penguatan kompetensi pelatih agar pendekatan ini diterapkan sesuai prinsip sport science dan pedagogi modern. Pemerintah, lembaga pendidikan, serta organisasi olahraga juga diharapkan mendukung penyediaan fasilitas, kurikulum, dan penelitian lanjutan sehingga model latihan berjenjang dapat berkembang sebagai bagian dari sistem pembinaan atlet usia dini yang lebih profesional, adaptif, dan berorientasi pada pengembangan prestasi jangka panjang.

5. DAFTAR PUSTAKA

Darwis, L. (2023). *Motor Skill Progression Training for Young Athletes*. Jakarta: Gerak Sport.

- Damanik, F. (2024). *Applied Strength Development in Children Athletics Training*. Bandung: Atletik Press.
- Fadillah, R. (2024). *Model Pembinaan Atlet Usia Dini Berbasis Pendekatan Bertahap*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fitriyani, A. (2023). *Evaluasi Pembelajaran Atletik untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Harifuddin, R. (2024). *Sport Science Implementation in Youth Track and Field Training*. Makassar: Samudera Ilmu.
- Hartono, S. (2023). *Psychological Foundations of Youth Sports Development*. Surakarta: Andromeda Press.
- Hasbi, A. (2023). *Fundamental Movement Development in Early Athletic Training*. Malang: Orbit Media.
- Hidayat, M. (2022). *Fundamental Gerak Atletik pada Siswa Usia 7–12 Tahun*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kurniawan, A. (2024). *Mental Readiness and Motivation in Early Sports Education*. Yogyakarta: Citra Ilmiah.
- Nugroho, S. (2023). *Perkembangan Fisiologi Olahraga Anak dan Remaja*. Malang: CV Literasi Nusantara.
- Pratama, I. (2024). *Biomechanic-Based Training for Elementary Athletes*. Semarang: EduSprint Publishing.
- Putra, I. (2024). *Metode Latihan Progresif dalam Pembelajaran Atletik*. Surabaya: Erlangga.
- Rahmawati, N. (2024). *Curriculum Mapping in Youth Athletic Training Programs*. Jakarta: Global Edu Sport.
- Rinaldi, T. (2024). *Progressive Drill Method in Track and Field Training*. Surabaya: Atlet Mastery Books.
- Salim, M. (2024). *Applied Coaching Strategy for Beginner Long Jumpers*. Medan: Delta Sport Academy.
- Santoso, D. (2024). *Psikologi Olahraga Usia Dini*. Semarang: Media Edukasi Nusantara.
- Sulastri, H. (2024). *Error Correction and Motor Learning in Youth Athletics*. Bandung: Ilmu Gerak Nusantara.
- Wahyudi, R. (2024). *Feedback Strategy in Coaching Children Athletics*. Bali: Sport Coaching Center.

Nafisatur Rosyidah, Monica Kusuma Maharani, Ahmad Syaifullah, *Menanamkan Etos Kerja dan Jiwa Wirausaha melalui Pendidikan Agama Islam*, Vol 1 No 10

Widiastuti, S. (2023). *Pembelajaran Motorik dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Winata, D. (2023). *Technical Mastery Approach in Jumping Events Training*. Yogyakarta: Garuda Atletika.

Yusuf, K. (2024). *Confidence and Competition Readiness in Young Athletes*. Jakarta: Aksara Sport.

Zainudin, P. (2023). *Flexible Training Framework for School-Based Athletics*. Palembang: Karsa Pendidikan.