

Received: 7 April 2022	Accepted: 28 April 2022	Published: 4 Mei 2022
Article DOI:		

Implementasi Pemanfaatan Sumber Daya Alam Sebagai Pusat Latihan Beladiri Gulat Tradisional Lahan Rawa di Kalimantan Selatan

Syamsul Arifin

Universitas Lambung Mangkurat

syamsul.arifin@ulm.ac.id

Norma Anggara²

Universitas Lambung Mangkurat

norma.anggara@ulm.ac.id

Abstrak

Kalimantan Selatan merupakan salah satu kawasan memiliki permukaan dataran yang cukup luas baik daratan, perairan hingga lahan basah seperti rawa. Penduduknya pun cukup banyak kurang lebih 4.1 Juta jiwa (sumber data Dukcapil Juni 2021) yang menandakan jumlah masyarakat yang cukup banyak serta merata. Kalimantan Selatan memiliki 13 Kabupaten/Kota yang tersebar dengan jarak antar kabupaten/kota hingga 200 kilometer lebih. Berkenaan dengan mitra yang terlibat adalah Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) serta Perkumpulan Sambo Seluruh Indonesia (PERSAMBI), kontribusinya untuk dapat memberikan tempat latihan serta menjangkau kembali atlet Gulat di Kalimantan Selatan. Permasalahan yang ditemukan adalah belum pernah ada latihan gulat di lahan rawa, Jauhnya jarak / jangkauan tempat latihan, minimnya sarana latihan. Kemudian solusi yang akan ditawarkan untuk berkolaboratif dengan mitra untuk membuat tempat latihan sederhana dengan memanfaatkan sumber daya alam sekitar seperti lahan rawa dangkal (persawahan), baik untuk latihan fisik dengan bekas potongan kayu, rotan dll yang ada disekitar alam tersebut. Selama ini yang diketahui adalah latihan gulat hanya dipusatkan disatu tempat seperti di Kota Banjarmasin latihan di GOR gulat Gelanggang Remaja. Atlet. Untuk Gulat sendiri sebagian besar adalah mahasiswa, hingga masyarakat umum. Melihat potensi sumber daya alam yang sangat luas sekali dan masih layak untuk digunakan untuk latihan, menemukan rencana dimana mengembangkan pusat latihan gulat tradisional didaerah perairan yang dangkal (lahan rawa). Target luaran yang ingin dicapai yaitu hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dipublikasikan baik dalam jurnal pengabdian masyarakat, publikasi media cetak, media sosial serta mendapat jaringan bibit atlet gulat untuk jangka panjang. metode yang digunakan adalah survey dengan pendekatan kuantitatif. Kemudian mendata tempat (pusat) latihan gulat yang ada di masing-masing kabupaten/kota tersebut. Sasaran yang akan dituju dalam kegiatan ini adalah Kabupaten Banjar, Tanah Laut, dan Barito Kuala.

Kata Kunci: Pemanfaatan, Gulat, Lahan Rawa

Pendahuluan

Provinsi Kalimantan Selatan tidak akan kekurangan SDM (Sumber Daya Manusia), karena penduduknya cukup banyak dan tersebar diberbagai penjuru daerah di Kalimantan Selatan (Kartawisastra and Survey 2020). Potensi yang akan didapatkan pun sangat besar baik dari pertumbuhan ekonomi, industri hingga perusahaan. Potensi lain yang tidak terlalu sering tersorot adalah dalam bidang pendidikan hingga prestasi olahraga. Prestasi olahraga Kalimantan Selatan 4 tahun terakhir ini sangat menurun, yang dapat dilihat dari data hasil perolehan medali PON ke XX di Papua. Dari keseluruhan cabang olahraga yang dilibatkan hanya 3 cabang olahraga yang mendapat medali emas diantaranya, cabang olahraga Bilyard 1 emas, Tinju 1 emas dan Gulat 2 emas.

Berangkat dari data diatas cabang olahraga gulat memperoleh medali emas sebanyak 2 dalam priode PON XX Papua ini. Bisa dikatakan kuat Kalimantan Selatan jika ada cabang olahraga beladiri gulat ini memperoleh medali emas sekaligus 2. Dengan demikian cabang olahraga gulat merupakan cabang olahraga yang di prioritaskan sekali di Kalimantan Selatan. Kontak fisik antara dua orang, di mana salah seorang pegulat harus menjatuhkan atau dapat mengontrol musuh mereka. (S. Hafizah, A. Komaini 2021). Selama ini yang diketahui adalah latihan gulat hanya dipusatkan disatu tempat seperti di Kota Banjarmasin latihan di GOR gulat Gelanggang Remaja. Atlet gulat juga sebagian besar adalah mahasiswa maupun mahasiswi di PTN maupun PTS. Minat atlet gulat saat mereka menuntut ilmu begitu sangat penting menunjang prestasi khususnya di cabang olahraga gulat. (Iskandar 2019). Untuk Kabupaten lain masih belum tentu memiliki fasilitas yang sama, oleh karena itu beberapa Kabupaten/Kota pengurus PGSI (Persatuan Gulat Seluruh Indonesia) masih belum tertib melaksanakan kegiatan latihan, disebabkan fasilitas serta alat yang kurang memadai hingga tempat latihan juga jauh dari tempat tinggal. (S. Damanik 2016). Tim kegiatan PKM melihat potensi sumber daya alam yang sangat luas sekali dan masih layak untuk digunakan untuk latihan, menemukan rencana dimana mengembangkan pusat latihan gulat didaerah perairan yang dangkal (lahan rawa). (Jumberi et al. 2014) Kebudayaan dahulu bahkan menjadikan olahraga gulat di lahan perairan rawa itu sebagai gulat tradisional yang dulunya dimainkan dipermukaan tanah/pasir yang agak gembur. (Setia Budi Peran 2016) Selain itu tim mendapatkan informasi jika disetiap daerah Kabupaten/Kota masih banyak yang belum mengetahui tentang gulat tradisional yang akan dimainkan diperairan dangkal (rawa). Sawah merupakan salah satu sasaran tempat latihan dimana tekstur tanah yang sudah dilakukan pengemburan serta tidak ada benda tajam seperti sisa potongan kayu dan lain-lain yang berbahaya untuk keselamatan. (NoorGINAYuwati dan Achmad Rafieq 2002) Dengan demikian tim kegiatan beserta mitra dari Pengurus Kabupaten/Kota PGSI akan sama-sama berkolaborasi untuk menimplementasikan pemanfaatan sumber daya alam sebagai pusat latihan olahraga beladiri gulat tradisional di lahan rawa Kalimantan Selatan.

Permasalahan Mitra Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI) dan Persatuan Sambo Indonesia (PERSAMBI) yang berada di Banjarbaru dan Tanah Laut teramati analisis yang kami sebagai tim kegiatan pengabdian dapat merumuskan permasalahan mitra yang ditemukan diantaranya : Belum pernah dilaksanakannya bentuk latihan olahraga beladiri Gulat tradisional di daerah lahan rawa Banjarbaru dan Tanah Laut. Jauhnya jarak / jangkauan tempat latihan yang sudah tersedia di beberapa Kabupaten yang ada di Banjarbaru dan Tanah Laut. Banyaknya sumber daya alam yang tersedia dapat dijadikan alat untuk Latihan. Banyaknya bibit-bibit atlet gulat yang ada di Kalimantan Selatan yang berasal dari daerah geografis perairan. Kurangnya sarana dan prasarana pendukung latihan olahraga beladiri gulat di Pesisir Kalimantan Selatan.

Metode

Detail dari metode yang dipakai harus ada di bagian ini. Font Size 12, Times New Roman. Dalam kegiatan ini metode yang digunakan adalah survey dengan pendekatan kuantitatif. (Sugiyono 2014). Kemudian mendata seluruh Kabupaten dan Kota se Kalimantan Selatan untuk dikunjungi tempat(pusat) latihan gulat yang ada di masing-masing kabupaten/kota tersebut. Selanjutnya mengunjungi kedaerah-daerah dengan menimplementasikan kepada pengurus Kabupaten/Kota bagaimana jika olahraga beladiri gulat Kalimantan Selatan membuat tempat/pusat latihan di lahan perairan (rawa) yang tujuannya pemanfaatan sumber daya alam serta memfasilitasi atlet untuk latihan.

Tahapan Kegiatan

1) Persiapan

Sebelum terjun ke lapangan untuk mengimplementasikan bentuk kegiatan, tim akan membuat surat izin serta surat tugas dari lembaga untuk dapat dilanjutkan kepada mitra. Kemudian mendata seluruh Kabupaten/Kota yang memiliki lahan rawa strategis serta bekerjasama dengan kepemilikan lahan untuk dapat dijadikan tempat latihan.

2) Pelaksanaan

Untuk pelaksanaan tim kegiatan akan mengunjungi tempat-tempat latihan gulat di Kabupaten/Kota yang kurang aktif yang disebabkan kurangnya alat serta fasilitas latihan. Kemudian mengsosialisasikan kepada pengurus PGSI Kabupaten/Kota untuk kembali aktif latihan dengan cara latihan dengan pemanfaatan sumber daya alam sekitar. Setelah itu tim pelaksana kembali berdiskusi dengan mitra untuk pemilihan obyek yang akan dijadikan tempat latihan. Selanjutnya dijadwalkan untuk melaksanakan latihan di lahan basah/rawa dengan memuat program latihan beban. Latihan beban bisa menggunakan sisa potongan batang pohon yang sudah tidak terpakai. Kemudian latihan kekuatan lengan bisa menggunakan akar pohon ataupun rotan sebagai pengganti tali, dengan bentuk latihan saling tarik-menarik. Kemudian latihan kelincahan tangan dengan saling estafet buah kelapa muda kepada sesama teman.

3) Evaluasi

Setelah selesai mengimplementasikan kegiatan tersebut, tim pelaksana beserta pelatih/mitra untuk menganalisis hasil dari bentuk latihan gulat tradisional tersebut apakah memenuhi kriteria/ beban latihan maksimal sesuai program atau masih banyak lagi yang dibutuhkan.

4) *Feedback* Hasil Kegiatan

Tim pelaksana kegiatan akan memberikan kuesioner kepada responden baik atlet, calon atlet, masyarakat hingga mitra diakhir kegiatan, untuk mengetahui seberapa besar hasil implementasi dari kegiatan tersebut.

Partisipasi Mitra

Bentuk dari partisipasi mitra yang akan dilaksanakan nantinya bersama mitra Perkumpulan Sambo Indonesia (PERSAMBI) dan PGSI Provinsi Kalimantan Selatan. Mengkolaborasi aktifitas latihan olahraga Gulat tradisional agar dimunculkan kembali budaya dari Indonesia. Kemudian juga berkolaborasi dengan mitra dinas lingkungan hidup, Dinas Pemuda dan Olahraga serta KONI Kabupaten/Kota.

Evaluasi Pelaksanaan Program

Setelah seluruh kegiatan dilaksanakan mulai dari persiapan, pelaksanaan, evaluasi serta *Feedeback* tim pelaksana kembali meninjau tempat yang dijadikan latihan. Selanjutnya

berkoordinasi dengan ketua lapangan untuk dapat memprogramkan jadwal latihan setiap minggu. Dengan jarak waktu 1 bulan tim peneliti akan kembali memberikan sebaran kuesioner kepuasan pengguna lapangan untuk diketahui seberapa besar tingkat kepuasan pengguna (bibit atlet) yang ada di daerah tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat Implementasi Pemanfaatan Sumber Daya Alam Sebagai Pusat Latihan Beladiri Gulat Tradisional Lahan Rawa di Kalimantan Selatan dilaksanakan di 2 Kabupaten/Kota diantaranya di Kabupaten Tanah Laut tepatnya di Kecamatan Jorong. Tempat tersebut memang satu-satunya tempat latihan gulat yang dipusatkan oleh pengurus Kabupaten (pengakab) Tanah Laut. Kemudian tempat kegiatan juga dilaksanakan di Dojo PGSI Kota Banjarbaru yang dipusatkan di SMPN 10 Banjarbaru di kecamatan Lianggang Banjarbaru.

Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah monitoring latihan, rasio atlet yang ikut latihan serta jarak dari rumah ke tempat latihan. Hal yang sangat mendasar dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana atlet yang berdomisili daerah pesisir pantai ataupun lahan gambut, untuk memformulasikan potensi bahan alam yang dapat digunakan untuk latihan mandiri. Ilustrasi yang ditampilkan seperti ini :

Jadwal Latihan

Minggu Ke	Hari						Tempat	
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Dojo	Rumah
I							✓	❖
II								
III								
IV								

Tabel diatas adalah ilustrasi jadwal latihan yang akan digunakan oleh para atlet (audient) untuk mengisi aktifitas latihannya diluar tempat latihan (Dojo) yang sudah ada di kabupaten / Kota tersebut. Misalkan saja atlet dengan menjalankan program dari pelatihnya untuk membagi tempat latihan dengan konsisten. Artinya jika diluar pengawasan pelatih atlet tetap tertib melaksanakan latihan walaupun dengan menggunakan bahan yang ada disekitar tempat tinggal. Dengan demikian semua program yang sudah disusun tetap berjalan dengan sendirinya. Dapat kita lihat bentuk latihan, upayab dari atlet gulat yang ada di beberapa tempat latihan pada gambar dibawah ini .



Gambar 6.1 latihan mandiri dengan ban bekas



Gambar 6.2 Latihan dipinggir pantai





Gambar 6.3 Sumber bahan alam

Feedback Hasil Kegiatan

Tim pelaksana kegiatan akan memberikan kuesioner kepada responden baik atlet, calon atlet, masyarakat hingga mitra diakhir kegiatan, untuk mengetahui seberapa besar hasil implementasi dari kegiatan tersebut Yang dimana angket ini untuk mengetahui tingkat motivasi berlatih atlet gulat di Kabupaten Tanah Laut.

Alternatif jawaban setiap item instrumen menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Untuk itu angket/ kuesioner pada penelitian ini sudah tervalidasi oleh para ahli yaitu (Tangkudung, J., & Mylsidayu 2017) dari sumber yang berjudul Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis membuat skor alternatif jawaban, kisi-kisi angket/ kuesioner, dan membuat contoh angket tentang motivasi seperti berikut.

Table 3.1.Skor Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor untuk pertanyaan
Sangat setuju	5
Setuju	4
Ragu-Ragu	3
Tidak setuju	2
Sangat Tidak setuju	1

Sumber: Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017: 95)

Table 3.2 Lembar Kisi-Kisi Angket

No	Dimensi	Indikator	Sub Indikator
1	Motivasi	1. Intrinsik Positif	1. Keinginan untuk tumbuh dan berkembang 2. Mengekspresikan diri
		2. Intrinsik Negatif	1. Tekanan 2. Ancaman 3. Kekuatan dan kekhawatiran
		1. Ekstrinsik Positif	1. Hadiah 2. Iming-iming yang membangkitkan 3. Niat untuk berbuat sesuatu
		2. Ekstrinsik Negatif	1. Sesuatu yang dipaksakan dari luar agar orang menghindari dari sesuatu yang tidak diinginkan

Sumber Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017: 94)

Tabel 3.3 Contoh Angket Motivasi

No	Pertanyaan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1	Saya rajin latihan karena ingin mengembangkan kemampuan yang saya miliki					
2	Saya rajin latihan agar terpilih dalam tim					
3	Saya latihan karena ingin menjadi juara dan mendapat medali					
4	Saya selalu datang tepat waktu pada saat latihan agar tidak kena sanksi dari pelatih					
5	Saya melakukan berbagai cara agar bisa menjadi juara					

Sumber: Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017: 96)

A. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian prosedur pengumpulan data adalah tahap penting karena akan berhubungan dengan data yang akan diperoleh selama proses penelitian. Teknik dalam pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan angket kepada seluruh responden, untuk memperoleh data menggunakan metode survey dengan angket atau kuesioner. Dengan metode ini maka bisa mengumpulkan data bagaimana tingkat motivasi berlatih atlet gulat di Kabupaten Tanah Laut.

B. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan perolehan presentasi dari pengambilan hasil angket dalam metode survei yang dilaksanakan di GOR Kecamatan Jorong, data yang diperoleh dikategorikan sebagai besar tingkat motivasi berlatih atlet gulat di Kabupaten Tanah Laut. Pengkatagorian kemampuan motorik atlet tersebut, menggunakan rumus sebagai berikut:

Table 3.4 Pengkatagorian

No	Interval Skor	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
2	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Sumber: B. Syarifudin (2009: 113)

Keterangan:

X : Skor yang diperoleh

M : Mean (Rata-rata)

SD : Standar Deviasi

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Data yang telah didapat selanjutnya data akan dianalisis menggunakan presentase dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2006: 43).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Presentasi yang dicari

F: Frekuensi

N: Jumlah responden

Dari deskripsi hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang Motivasi Berlatih Atlet Gulat Di Kabupaten Tanah Laut didapat hasil keseluruhan yaitu: Frekuensi terbanyak berada pada kategori “sedang” dengan frekuensi 7 atau 35%. Tingkat motivasi atlet gulat Kabupaten Tanah Laut yang berkategori “sangat tinggi” 1 atlet atau 5%, kategori “tinggi” dengan 6 atlet atau 30%, kategori “sedang” dengan 7 atlet atau 35%, kategori “rendah” dengan 5 atlet atau 25%, kategori “sangat rendah” dengan 1 atlet atau 5%.

Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan bahwa Motivasi Berlatih Atlet Gulat Di Kabupaten Tanah Laut berada pada posisi “sedang”, hal ini tentu dipengaruhi oleh berbagai macam atau variasi dalam memotivasi atlet tersebut dalam mengikuti latihan. Motivasi Berlatih Atlet Gulat Di Kabupaten Tanah Laut dipengaruhi faktor yang berbeda-beda antara atlet satu dengan atlet yang lainnya. Atlet yang memiliki minat tinggi tentu saja dapat dipengaruhi dari dalam diri atlet itu karena atlet tersebut menyukai dan memiliki rasa senang terhadap latihan gulat dan juga keinginan atlet untuk tumbuh berkembang . Dan juga atlet yang minat tinggi terhadap latihan olahraga gulat dapat dipengaruhi dengan motivasi dari luar diri atlet yaitu dengan keinginan atlet dalam memenangkan pertandingan agar mendapatkan hadiah yang sudah di nantikan sejak dulu. Hal ini sejalan dengan pendapat (Santrock 2003) motivasi berprestasi adalah dorongan untuk menyelesaikan sesuatu, agar mencapai suatu standart dan untuk melakukan suatu usaha dengan tujuan pencapaian kesuksesan. Sama dengan pendapat McClelland (1985) motivasi berprestasi tinggi dapat dijadikan dasar utama bagi seseorang dalam pencapaian sebuah tujuan. Pengertian kebutuhan untuk berprestasi adalah suatu daya dalam mental manusia untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih baik, lebih cepat, lebih efektif, dan lebih efisien.

Faktor yang membuat motivasi berlatih atlet gulat di Kabupaten Tanah Laut berkategori “sedang” adalah faktor kejenuhan dalam berlatih. Menurut Sigit Joko (2012) dalam (Bambang, 2016) ada beberapa cara untuk mengatasi kejenuhan dan depresi dalam olahraga, yaitu:

1. Mempertahankan motivasi intrinsik mempertahankan keberadaan motivasi intrinsik bukanlah suatu pekerjaan yang mudah.
2. Mintalah ijin pada pelatih untuk menmgentikan program, latihan istirahat dapat memperbaiki perperformace (namun dalam kadar yang tepat). Jika seseorang bekerja terus-menerus tanpa istirahat maka performance akan menurun.
3. Dengan berpikir positif, maka akan memunculkan rasa percaya diri dan meningkatkan motivasi.
4. Membuat mental log yang berupa buku catatan harian yang ditulis oleh setiap atlet setelah selesai melakukan latihan, pertandingan atau even yang berkaitan dengan olahraga. Dengan mental log, maka atlet dapat mengetahui mana pikiran dan perasaan negatif yang harus diubah menjadi pikiran yang positif.
5. Lakukan relaksasi secara rutin, relaksasi dapat membantu untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kinerja seseorang.

Sesuai juga dengan keadaan atlet gulat Kabupaten Tanah Laut saat melakukan latihan fisik dengan pelatih, sebagian besar datang untuk berlatih. Memang ada beberapa atlet terkadang tidak mengikuti latihan, hal ini pasti akan berdampak pada pencapaian kesuksesan atlet sendiri. Maka dari itu, atlet yang memiliki tingkat motivasi berprestasi baik pastilah selalu rutin datang dan mengikuti latihan agar dalam pencapaian kesuksesannya optimal.

Simpulan dan rekomendasi

Berdasarkan hasil dari analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa Motivasi Berlatih Atlet Gulat Di Kabupaten Tanah Laut dengan sampel 20 atlet dalam penelitian ini yang paling dominan adalah pada kategori “sedang” yaitu 35%.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, agar selalu memberikan motivasi kepada atletnya baik berupa penyampaian materi yang menarik agar lebih bersemangat dan terdorong lagi untuk mengikuti latihan olahraga beladiri gulat.
2. Bagi Atlet, berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan diharapkan agar atlet lebih bersemangat lagi dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan, dengan memperhatikan waktu agar selalu disiplin guna mendapatkan prestasi yang lebih baik lagi.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti lain dalam menganalisa bahkan dapat meningkatkan motivasi dalam diri atlet agar lebih baik lagi dalam mengikuti latihan olahraga beladiri gulat

Daftar Pustaka

- Iskandar, Tatang. 2019. “Tinjauan Minat Belajar Mahasiswa Olahraga Terhadap Mata Kuliah Gulat Di Universitas Islam 45 Bekasi.” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 3(2):62–69.
- Jumberi, Achmadi, Muhammad Noo, Balai Penelitian, and Pertanian Lahan. 2014. “Keanekaragaman Sumberdaya Flora Lahan Rawa.”
- Kartawisastro, Sukarman, and Soil Survey. 2020. “Jurnal Sumberdaya Lahan Volume 13 Nomor 1 , Juli 2019.” 13(July).
- NoorGINAYUWATI dan Achmad Rafieq. 2002. “Kearifan Lokal Dalam Pemanfaatan Lahan Lebak Untuk Pertanian 01 Kalimantan Selatan.”
- S. Damanik. 2016. “Analisis Manajemen Latihan Pada Cabang Olahraga Gulat Kota Tangjungbalai 2015.” 1–8.
- S. Hafizah, A. Komaini, A. Gemaini. 2021. “Evaluasi Pembinaan Prestasi Atlet Gulat.” *STAMINA* 4(1):245–50.
- Santrock, Jhon. 2003. “Adolescence (Perkembangan Remaja).” *Jakarta: Erlangga*.
- Setia Budi Peran, H. Ahmad Yamani. 2016. “Telaah Kemungkinan Pemanfaatan Lahan Rawa Untuk Sistem Wana Tani Di Kecamatan Kurau Kalimantan Selatan.” (Nidn 0016085803).
- Sugiyono. 2014. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. 2017. *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta: : Penerbit Cakrawala Cendekia.