

Penyusunan Portofolio Olahraga Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Pada MGMP di Kota Pematang Siantar

Imran Akhmad¹, Zulfan Heri², Novita^{3*}, Hariadi⁴, Muhammad Reza Destya⁵,
Amirsyah Putra Lubis⁶, Nurkadri⁷

^{1,2,3}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

⁴Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

^{5,6,7}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

imran@unimed.ac.id zulfanheri@unimed.ac.id novita@unimed.ac.id hariadi@unimed.ac.id
mrezadesty1@unimed.ac.id amirsyah@unimed.ac.id nurkadri@unimed.ac.id

ABSTRAK

Mitra kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah MGMP Olahraga di Kota Pematang Siantar, Kabupaten Batubara dan Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara yang berjarak 126, 131 dan 150 km dari Universitas Negeri Medan. Beberapa MGMP Olahraga lainnya juga menghadapi permasalahan yang sama dengan daerah lainnya terutama dalam pembuatan portofolio olahraga di. Terdapat beberapa permasalahan mitra diantaranya daam proses pembuatan portofolio olahraga bagi siswa banyak yang kurang tepat, hal ini dikarenakan (1) Kurangnya pemahaman siswa mengetahui hal apa saja yang menjadi persyaratan dalam pengisian portofolio olahraga. (2) Kurangnya pemahaman guru sebagai pemandu pelaksanaan pembuatan video portofolio olahraga (3) banyaknya siswa yang salah dalam menyusun portofolio olahraga yang akan di *upload* pada aplikasi pendaftaran. (4) Serta banyaknya siswa yang salah dalam pengisian dan penyusunan borang isian portofolio seperti data kesehatan, data keterampilan motorik, dan bukti raihan prestasi. Dari keempat permasalahan utama tersebut tidaklah memungkinkan untuk diselesaikan maka pada kegiatan yang akan dilakukan yaitu dengan Pendampingan Penyusunan Portofolio Olahraga Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri ini kiranya dapat membantu calon mahasiswa dalam pengisian portofolio melalui pendampingan bagi MGMP olahraga. Hal yang akan mendasar untuk diselesaikan bersama mitra dalam kegiatan ini adalah: (1) melakukan pendampingan pada penyusunan portofolio olahraga, (2) melakukan pendampingan terhadap pengetahuan dan keterampilan guru dalam pelaksanaan dan perekaman praktek portofolio olahraga, (3) melakukan pendampingan cara menginput borang isian dan video rekaman portofolio olahraga kedalam aplikasi portofolio.

Kata kunci: Portofolio Olahraga, Penyusunan, Seleksi Masuk

ABSTRACT

The partners of the Community Partnership Program (PKM) are MGMP Sports in Pematang Siantar City, Batubara Regency, and Asahan Regency, North Sumatra Province, which are located 126, 131, and 150 km from Medan State University. Several other MGMP Sports also face the same problems as other regions, especially in the creation of sports portfolios. There are several problems faced by partners, including the process of creating sports portfolios for students, which is often inaccurate. This is due to (1) a lack of understanding among students about the requirements for filling out sports portfolios. (2) Lack of understanding among teachers as guides in the process of making sports portfolio videos. (3) Many students make mistakes in compiling sports portfolios to be uploaded to the registration application. (4) Many students make mistakes in filling out and compiling portfolio forms, such as health data, motor skills data, and evidence of achievements. As it is not possible to resolve these four main problems, the activity to be carried out, namely

Assistance in Compiling Sports Portfolios for State University Entrance Selection, is expected to help prospective students in filling out their portfolios through assistance from the MGMP for sports. The fundamental issues to be addressed together with partners in this activity are: (1) providing guidance on the preparation of sports portfolios, (2) providing assistance to teachers in terms of knowledge and skills in implementing and recording sports portfolio practices, (3) providing assistance on how to input forms and video recordings of sports portfolios into the portfolio application.

Keywords: Sports Portfolio, Compilation, Entrance Selection

PENDAHULUAN

Seperti yang kita ketahui dimana perkembangan teknologi yang semakin meningkat sudah tidak dapat dipungkiri lagi karena dunia sudah memasuki era Revolusi Industri 4.0. yang mana semua sudah serba “*automatic*” (Ridwan et al., 2021; Rizal et al., 2018; Setiawan et al., 2019). Selain itu pemanfaatan teknologi juga saat ini sedang mengalami peningkatan yang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya terobosan-terobosan pembelajaran berbasis *online* khususnya dalam dunia pendidikan (Dewi et al., 2021; Mayasari, 2023). Pendidikan merupakan tonggak kehidupan bangsa. Suatu bangsa akan mengalami kemajuan yang pesat apabila didukung dengan sumber daya manusia yang tinggi dan berkualitas (Sinaga et al., 2022). Dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia tersebut, dapat diwujudkan melalui pendidikan. Dimana pendidikan sebagai usaha terencana yang bertujuan untuk mengoptimalkan keterampilan manusia sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya (Akhmad et al., 2024; Supriadi & Mesnan, 2022). Berkenaan dengan hal tersebut pendidikan yang menyentuh langsung kepada keterampilan manusia adalah pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK).

Seleksi Nasional Masuk PTN (SNMPTN) merupakan salah satu jalur penerimaan mahasiswa baru Program Sarjana (S1) (Andi Nova, 2020; Fauziah & Badrujaman, 2022; Marlinda Pala Bani, 2024; Satika Dewi et al., 2024). Dalam tahapan pendaftaran SNMPTN, disebutkan siswa pendaftar pada program studi bidang seni dan olahraga wajib mengunggah portofolio dan dokumen bukti keterampilan yang telah disahkan oleh Kepala Sekolah. Hal yang dimaksud dengan portofolio adalah dokumentasi kumpulan karya dan atau penampilan (*performance*) siswa dalam bidang Seni atau Olahraga. Selain itu dijelaskan pula, isi portofolio merupakan kombinasi antara dokumentasi karya atau penampilan yang khusus dibuat oleh peserta sesuai dengan instruksi untuk setiap bidang dan dokumentasi karya atau penampilan yang telah dimiliki atau dibuat sebelumnya oleh peserta semasa mengikuti pendidikan menengah.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan merupakan salah satu fakultas yang khusus membidangi ilmu ilmu olahraga dengan struktur program studi, yaitu: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Kepelatihan Olahraga dan Program Studi Ilmu Keolahragaan. Fakultas ilmu keolahragaan juga merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Pembelajaran dilakukan menggunakan alat berupa tubuh manusia melalui aktivitas gerak. Aktivitas ini yang dirancang sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani itu sendiri atau dengan kata lain bahwa belajar melalui gerak. Setiap siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman gerak yang seluas-luasnya sebagai bekal untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat, aktif, kreatif dan produktif. Pada pembelajaran di fakultas ilmu keolahragaan diharapkan kepada setiap mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan yang seluas-luasnya sebagai bekal untuk menjadi cikal bakal seorang guru ataupun praktisi olahraga yang berkopeten. Hal ini dapat terlihat dari tingkat pendaftar bagi mahasiswa olahraga yang terus meningkat di setiap tahunnya.

Dari penjelasan di atas, maka calon mahasiswa haruslah mempunyai pengetahuan bagaimana cara pendaftaran dan proses penilaian untuk bisa lulus di jurusan olahraga di perguruan tinggi negeri. Selain itu juga melalui pemanfaatan teknologi mahasiswa juga dapat menambah ilmu sebagai bahan peningkatan mutu pengetahuan, wawasan, kemampuan dan ketrampilan professional para tenaga kependidikan, khususnya bagi guru serta siswa yang ada di tingkat SLTA dalam menyusun portofolio olahraga yang akan digunakan oleh siswa. Pendampingan Penyusunan Portofolio Olahraga Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan bagi MGMP Olahraga secara menyeluruh di provinsi Sumatera Utara. Yang menjadi permasalahan mitra selama ini adalah. (1) Kurangnya pemahaman siswa mengetahui hal apa saja yang menjadi persyaratan dalam pengisian portofolio olahraga. (2) Kurangnya pemahaman guru sebagai pemandu pelaksanaan pembuatan video portofolio olahraga (3) banyaknya siswa yang salah dalam menyusun portofolio olahraga yang akan *diupload* pada aplikasi pendaftaran. (4) Serta banyaknya siswa yang salah dalam pengisian dan penyusunan borang isian portofolio seperti data kesehatan, data keterampilan motorik, dan bukti raihan prestasi. Permasalahan di atas menjadi dasar untuk menentukan arah potensi selanjutnya dalam penyusunan portofolio diyakini dapat memecahkan permasalahan mitra. sehingga sangat penting untuk dilakukan kegiatan Pendampingan Penyusunan Portofolio Olahraga Seleksi Masuk Perguruan Tinggi

Negeri Pada MGMP Olahraga di Kota Pematang Siantar, Kabupaten Batubara dan Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara dan jika keadaan ini tidak segera diatasi maka kualitas penyusunan portofolio yang di buat siswa dalam mendaftar PTN terus menurun akan menjadi kesalahan yang berkelanjutan.

Hasil yang diharapkan dalam kegiatan PKM adalah berkembangnya tim mitra dengan meningkatnya kemampuan dalam Penyusunan Portofolio Olahraga Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri dan dapat menjadi contoh bagi kabupaten kota lainnya. Selanjutnya dengan memberikan pendampingan Penyusunan Portofolio Olahraga Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri melalui Program Kemitraan Masyarakat (PKM) bagi MGMP Olahraga di Kota Pematang Siantar, Kabupaten Batubara dan Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara bertujuan untuk: (1) melakukan pendampingan pada penyusunan portofolio olahraga, (2) melakukan pendampingan terhadap pengetahuan dan keterampilan guru dalam pelaksanaan dan perekaman praktek portofolio olahraga, (3) melakukan pendampingan cara menginput borang isian dan video rekaman portofolio olahraga kedalam aplikasi portofolio.

METODE

Berdasarkan Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, maka dalam kegiatan PKM ini metode yang ditawarkan bagi realisasi program PKM ini adalah model pemberdayaan dengan langkah-langkah sebagai berikut: 1) peninjauan dilakukan untuk memperoleh kesepakatan tentang mekanisme pelaksanaan pendampingan dengan cara *Focus Group Discussion*; 2) pelaksanaan *workshop* untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam penyusunan portofolio olahraga masuk PTN; 3) *lesson study* atau bimbingan teknis I untuk mendampingi penyusunan portofolio olahraga masuk PTN bagi peserta; 4) evaluasi dan refleksi untuk melihat tingkat ketercapaian pelaksanaan kegiatan; 5) *lesson study* atau bimbingan teknis 2 dilakukan untuk finalisasi penyusunan portofolio olahraga masuk PTN. Tahap Pelaksanaan, (1) *Focus Group Discussion (FGD)*, dilakukan pertemuan awal melalui kegiatan *Focus Group Discussion (FGD)* untuk menemukan kesepakatan tentang mekanisme penyusunan portofolio olahraga masuk PTN akan dilaksanakan, (2) *Workshop*, Metode yang digunakan dalam kegiatan *workshop* adalah metode diskusi interaktif secara global untuk penyusunan portofolio olahraga masuk PTN, diskusi kelompok untuk memecahkan masalah dan paparan hasil diskusi kelompok sebagai bahan refelksi. Dalam *workshop* guru menghasilkan *out* terstruktur yang tertuang dalam

kertas kerja, (3) *Lesson study* tahap I, Pendampingan tahap I dilakukan melalui kegiatan bimbingan teknis penyusunan portofolio olahraga masuk PTN. Hasil bimbingan tahap I direfleksikan sebagai bahan perbaikan pada bimtek tahap II, (4) Evaluasi dan Refleksi, Evaluasi dilakukan untuk mengendalikan mutu proses kegiatan dan mengukur tingkat keberhasilan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui dua cara yaitu; (1) tes yang bertujuan untuk melihat tingkat ketercapaian kegiatan dan, (2) observasi bertujuan untuk menemukan kelemahan dan permasalahan yang terjadi selama kegiatan. Hasil tes dan observasi dijadikan dasar dalam refleksi kegiatan pada tahap berikutnya, (5) *Lesson study* tahap II, hasil evaluasi dan refleksi pada tahap sebelumnya yang mengkaji tentang kelemahan, hambatan serta perbaikan dikaji dan dilengkapi pada tahap ini. Revisi berjalan yang dilakukan peserta selanjutnya dikonsultasikan kepada tim pengabdian yang selanjutnya dilakukan penyempurnaan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Dalam pelaksanaan kegiatan Pendampingan Penyusunan Portofolio Olahraga Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Pada MGMP Olahraga di Kota Pematang Siantar, Kabupaten Batubara dan Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara ini adapun hasil yang telah dicapai yaitu telah dilaksanakannya pertemuan yang ke 2 yang mana kegiatan tersebut sangat mendapatkan respon yang baik dari guru olahraga. Dan harapan dari pelaksanaan pendampingan ini nantinya dapat menjadi acuan dari guru guru lainnya untuk tata cara penyusunan portofolio yang akan dilakukan oleh siswa untuk masuk ke perguruan tinggi negeri terkhusus pada jurusan olahraga. Tim pengabdian berharap besar kepada guru yang mengikuti pelatihan sebagai penyebarluasan penyusunan portofolio bagi guru-guru lainnya yang ada disekitar kabupaten kota mereka.



Gambar 1. Pelaksanaan Pendampingan Penyusunan Portofolio Olahraga

Publikasi Media Online : <https://www.unimed.ac.id/2024/06/12/tim-pkm-fik-unimed-berikan-pendampingan-penyusunan-portofolio-olahraga-seleksi-masuk-perguruan-tinggi-negeri/>

Deskripsi Pelaksanaan Kegiatan

1. *Focus Group Discussion*

Pelaksanaan kegiatan akan dikoordinasikan dengan LPM-UNIMED dan tim mitra dan Instansi yang terkait seperti pengurusan surat ijin, penyusunan jadwal kegiatan dan persiapan penyusunan portofolio olahraga masuk PTN yang akan diberikan kepada Tim Mitra. Tahapan persiapan untuk pembuatan penyusunan portofolio olahraga masuk PTN pada MGMP Olahraga dengan melakukan pendampingan melalui *Focus Group Discussion* agar terjalinnya kesepakatan antara pengabdian dan mitra.

2. *Workshop*

Dalam tahap ini kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu dengan membuat *workshop* untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam penyusunan portofolio olahraga masuk PTN. Metode yang digunakan dalam kegiatan *workshop* adalah metode diskusi interaktif secara global untuk penyusunan portofolio olahraga masuk PTN, diskusi kelompok untuk memecahkan masalah dan paparan hasil diskusi kelompok sebagai bahan refleksi. Dalam *workshop* guru menghasilkan *out* terstruktur yang tertuang dalam kertas kerja. Kegiatan tersebut meliputi dari pengenalan pengisian boring dan pembuatan video olahraga.

3. *Lesson Study* Tahap I

Program pendampingan yang dilakukan dengan bimbingan teknis I yang nantinya untuk mendampingi penyusunan portofolio olahraga masuk PTN bagi peserta guna untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam merancang pembuatan penyusunan portofolio olahraga masuk PTN. Hasil bimbingan tahap I ini nantinya akan direfleksikan sebagai bahan perbaikan pada bimtek tahap II.

4. Evaluasi dan Refleksi

Pada tahap evaluasi dan refleksi ini bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat ketercapaian dari pelaksanaan pendampingan penyusunan portofolio olahraga masuk PTN. Observasi bertujuan untuk menemukan kelemahan dan permasalahan yang terjadi selama kegiatan sehingga hasil tes dan observasi tersebut dijadikan dasar dalam refleksi kegiatan pada tahap berikutnya.

5. Lesson Study II

Pada tahap ini yang mana hasil evaluasi dan refleksi pada tahap sebelumnya yang mengkaji tentang kelemahan, hambatan serta perbaikan dikaji dan dilengkapi guna untuk penyempurnaan produk. Revisi yang dilakukan peserta, selanjutnya dikonsultasikan kepada tim pengabdian yang selanjutnya dilakukan penyempurnaan terhadap produk.

6. Produk Media dan Survey Kepuasan Mitra

Pada tahapan ini produk penyusunan portofolio olahraga masuk PTN yang telah disempurnakan selanjutnya akan dilakukan survei kepuasan terhadap guru MGMP Olahraga di tiga kabupaten/kota di Sumatera Utara.

SIMPULAN

Hasil laporan kemajuan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dalam pelaksanaan 100%, hasil yang didapat pada pengabdian yang dilaksanakan dimana seluruh guru mendapatkan bimbingan tatacara Penyusunan Portofolio Olahraga Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Pada MGMP Olahraga di Kota Pematang Siantar, Kabupaten Batubara dan Kabupaten Asahan Provinsi Sumatera Utara sehingga nantinya dapat disalurkan kepada siswa yang hendak mendaftar di perguruan tinggi negeri pada jurusan olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih peneliti kemukakan kepada LPPM UNIMED sebagai penyedia dana Pengabdian Kepada Masyarakat dan kepada seluruh mitra yang terlibat dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I., Suharjo, Lubis, A. P., Destya, M. R., Nurkadri, Helmi, S., Hardiyono, B., Muslimin, & Fikri, A. (2024). The Relationship between Physical Activity and Physical Fitness of Elementary School Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(1), 229–237. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120124>
- Andi Nova, R. D. (2020). Sosialisasi Penerimaan Mahasiswa Baru Jalur Snmptn, Sbmptn, Smmptn Dan Sistem Portofolio Keterampilan Olahraga Dan Seni Tingkat Sma/Sederajat Di Kecamatan Seruway Kab. Aceh Tamiang. *JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 1(1), 47–54. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

- Dewi, R., Akhmad, I., & Supriadi, A. (2021). Pendampingan Penyusunan Bahan Ajar Pjok Berbasis Online Bagi Kkg Penjas Sd Kecamatan Hamparan Perak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 161–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jpkm.v27i2.20372>
- Fauziah, B. R., & Badrujaman, A. (2022). Pengembangan Media Instagram Mengenai Jalur Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Bagi Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 2022. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* aip.bj@unj.ac.id
- Marlinda Pala Bani, B. G. E. T. T. W. A. E. L. (2024). Upaya Peningkatan Minat Masuk Perguruan Tinggi Negeri Melalui Sosialisasi Dan Promosi Di Sma Negeri 2 Kefamenanu. *JUPEMAS: Jurnal Umum Pengabdian Masyarakat*, 38–42. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Mayasari. (2023). Analisis Penerapan Teknologi dalam Pendidikan dan Dampaknya terhadap Kesehatan di Lingkungan Sekolah. *Journal on Education*, 06(1), 93–100. Website: <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Ridwan, M., Ristanto, K. O., Aryanandha, I. D. M., Yuhantini, E. F., & Fikri, M. D. (2021). Pemanfaatan Teknologi Pembelajaran Bagi Guru PJOK. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 2(2), 40–44. <https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.10005>
- Rizal, A. A., Hafidhurriqi, H., & Mahmudi, S. (2018). Ilmu pengetahuan dan teknologi dalam olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 127–131. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/index>
- Satika Dewi, P., Fahmi Brillyansyah, D., Ihsan Alfarizi, M., & Mualimin, L. (2024). Pengembangan Minat Studi Lanjut: Sosialisasi Strategi Masuk Perguruan Tinggi Negeri dan Simulasi Tryout Berbasis CAT (Computer Assisted Test). *JILPI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 3(2), 135–142. <https://journal.insankreasimedia.ac.id/index.php/JILPI>
- Setiawan, W., Septa, B., & Triaditya, M. (2019). Tingkat Pembangunan Olahraga Ditinjau Melalui Sport Development Index (SDI) di Kecamatan Banyuwangi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Sinaga, F., Reza Destya, M., Negeri, S., Dairi, K., & Kepelatihan Olahraga, P. (2022). Giving Sports Burden to Behavior of Students of the Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Medan. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research (EAJMR)*, 1(8), 1519–1526. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/eajmr/index>
- Supriadi, A., & Mesnan, M. (2022). Development of Application Based Football Learning. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 297–304. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21852>
- Ariza-Vargas, L., López-Bedoya, J., Domínguez-Escribano, M., & Vernetta-Santana, M. (2011). The Effect of Anxiety on the Ability to Learn Gymnastic Skills: A Study Based on the Schema Theory. *Sport Psychologist*, 25, 127-143.
- Bourdon, P. C., Cardinale, M., Murray, A., Gatin, P., Kellmann, M., Varley, M. C., Gabbett, T. J., Coutts, A. J., Burgess, D. J., Gregson, W., & Cable, N. T. (2017). Monitoring Athlete Training Loads: Consensus Statement. *International journal of sports physiology and performance*, 12(Suppl 2), S2161–S2170. <https://doi.org/10.1123/IJSPP.2017-0208>.
- Foster C. (1998). Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome.

- Medicine and science in sports and exercise, 30(7), 1164–1168. <https://doi.org/10.1097/00005768-199807000-00023>.
- Gabbett, T. J., Nassis, G. P., Oetter, E., Pretorius, J., Johnston, N., Medina, D., Rodas, G., Myslinski, T., Howells, D., Beard, A., & Ryan, A. (2017). The athlete monitoring cycle: a practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *British journal of sports medicine*, 51(20), 1451–1452. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097298>.
- Glasgow P. (2017). Optimising load to optimise outcomes. *British journal of sports medicine*, 51(13), 985. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098048>.
- Hamlin, M. J., Wilkes, D., Elliot, C. A., Lizamore, C. A., & Kathiravel, Y. (2019). Monitoring Training Loads and Perceived Stress in Young Elite University Athletes. *Frontiers in physiology*, 10, 34. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034>.
- Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and External Training Load: 15 Years On. *International journal of sports physiology and performance*, 14(2), 270–273. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0935>.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., Urhausen, A., European College of Sport Science, & American College of Sports Medicine (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and science in sports and exercise*, 45(1), 186–205. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a>.
- Piedra, A., Caparrós, T., Vicens-Bordas, J., & Peña, J. (2021). Internal and External Load Control in Team Sports through a Multivariable Model. *Journal of sports science & medicine*, 20(4), 751–758. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.751>.
- Rago, V., Brito, J., Figueiredo, P., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2019). Relationship between External Load and Perceptual Responses to Training in Professional Football: Effects of Quantification Method. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(3), 68. <https://doi.org/10.3390/sports7030068>.
- Scanlan, A. T., Wen, N., Tucker, P. S., & Dalbo, V. J. (2014). The relationships between internal and external training load models during basketball training. *Journal of strength and conditioning research*, 28(9), 2397–2405. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000458>.
- Scott, B. R., Duthie, G. M., Thornton, H. R., & Dascombe, B. J. (2016). Training Monitoring for Resistance Exercise: Theory and Applications. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(5), 687–698. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0454-0>.
- Scott, B. R., Lockie, R. G., Knight, T. J., Clark, A. C., & Janse de Jonge, X. A. (2013). A comparison of methods to quantify the in-season training load of professional soccer players. *International journal of sports physiology and performance*, 8(2), 195–202. <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.2.195>.

- Vanrenterghem, J., Nedergaard, N. J., Robinson, M. A., & Drust, B. (2017). Training Load Monitoring in Team Sports: A Novel Framework Separating Physiological and Biomechanical Load-Adaptation Pathways. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(11), 2135–2142. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0714-2>.
- Windt, J., & Gabbett, T. J. (2017). How do training and competition workloads relate to injury? The workload-injury aetiology model. *British journal of sports medicine*, 51(5), 428–435. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096040>.