



**SURVEI KETERAMPILAN *SHOOTING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMP NEGERI 1 CISAAT KABUPATEN SUKABUMI
TAHUN 2018/2019**

Rizal Abdillah

Rizalabdillah70@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil “survei keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019”.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey dan tes pengukuran. Subyek penelitian data penelitian ini siswa SMP Negeri 1 Cisaat yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 17 responden. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data tes akurasi *shooting* dari Nurhasan (2012: 49). Adapun teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan persentase, serta menghitung nilai maksimum, nilai minimum, mean, standar deviasi, median dan modus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar keterampilan akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi adalah Baik. Secara rinci diperoleh 1 orang (6.%) pada kategori Sangat Baik, 6 orang (35%) kategori Baik, 7 orang (41%) pada kategori Cukup, 7 orang (41%) pada kategori kurang, 3 orang (18%) pada kategori Sangat Kurang tidak ada.

Kata Kunci: Akurasi *Shooting*, Futsal, Siswa SMP

Abstrac: *The purpose of this study was to find out the results of "shooting skills survey of students in futsal extracurricular at Cisaat 1 Junior High School in Sukabumi Regency in 2018/2019".*

This research is a descriptive study with survey methods and measurement tests. The research subjects of this study were students of SMP Negeri 1 Cisaat who participated in a futsal extracurricular as many as 17 respondents. The instrument used for taking accurate shooting test data from Nurhasan (2012: 49). The data collection technique uses tests and measurements. Data analysis techniques use percentages, and calculate maximum values, minimum values, mean, standard deviation, median and mode.

The results showed that most of the shooting accuracy skills of students in futsal extracurricular activities at SMP Negeri 1 Cisaat, Sukabumi Regency were good. In detail, there were 1 person (6.%) in the Very Good category, 6 people (35%) in the Good category, 7 people (41%) in the Enough category, 7 people (41%) in the less category, 3 people (18%) in the Very Less category does not exist.

Keywords: *Shooting Accuracy, futsal, middle school student*

History :

Submit tgl 14 juni 2021, review 14 Juni 2021, Accepted 14 Juni 2021

PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetap guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga dikalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal. Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang banyak diminati oleh siswa karena olahraga tersebut merupakan olahraga permainan dan banyak dikenal oleh semua orang. Salah satu Sekolah Menengah Pertama yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi.

Berdasarkan pengamatan yang penulis amati kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi berjalan dengan baik termasuk pembelajaran permainan futsal. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, teknik dasar permainan futsal telah diajarkan dan dilatih dengan baik dan benar. Kegiatan ekstrakurikuler futsal

dilaksanakan setiap hari Senin pukul 15.00-16.30 WIB. Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang sekarang sudah berkembang pesat, karena futsal diminati oleh seluruh kalangan masyarakat baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa baik pria maupun wanita. Futsal sangat populer karena hanya memerlukan peralatan yang sederhana dan mengundang kesenangan dalam memainkannya. Futsal dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan dan tidak memerlukan tempat yang sangat luas, sehingga lebih praktis dibandingkan dengan sepakbola. Permainan futsal dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Futsal dikenal dengan berbagai nama istilah. Istilah futsal adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* dan *sala*. Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan lapangan yang sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kerjasama antar pemain, dan kekompakan tim.

Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat berdiri pada tahun 2008. Prestasi futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kab. Sukabumi pertama kali meraih gelar juara 1 di SMP Al-Ghifari dalam event Al-Ghifari CUP pada tahun 2010, dari tahun ketahun selalu ikut serta dalam berbagai event. Namun prestasi futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kab. Sukabumi hanya bisa bersaing pada tingkat Kota/Kabupaten, hal ini

disebabkan oleh kemampuan fisik yang tidak mumpuni untuk bersaing di tingkat Provinsi. Agar bisa bersaing di tingkat yang lebih tinggi maka harus ada pembenahan dalam pelatihannya. Hal ini terlihat saat melakukan pertandingan banyak sekali pemain saat melakukan *shooting* tidak sesuai harapan. Dengan kecepatan tendangan yang rendah sehingga kiper lawan mudah untuk menangkapnya. Bermain futsal dengan baik harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat bermain futsal dengan baik pula. Untuk itu seorang pemain harus menguasai beberapa teknik dasar futsal.

Adapun teknik - teknik dalam futsal seperti yang diungkapkan oleh Lhaksana yang dikutip oleh Asriady (2014:8) adalah: “Teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Dari beberapa teknik dasar tersebut teknik *shooting* ini sangat penting karena merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola ke gawang, dengan mempunyai teknik dari menendang bola maka dapat kita ketahui tujuan dari melakukan teknik *shooting* yaitu untuk memasukkan bola ke gawang. Karena karakteristik sepakbola dan futsal hampir sama, maka tujuan dari sepak bola dan futsal adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukkan. *Shooting* memiliki peranan yang penting dalam permainan futsal, karena

shooting merupakan cara untuk memasukkan bola ke gawang. Sehingga dapat menghasilkan kemenangan dalam suatu pertandingan. Dengan mengetahui peranan *shooting*, maka pelaksanaan *shooting* harus dilakukan dengan akurasi yang tepat.

Pengalaman dilapangan sering menunjukkan bahwa setiap pemain mempunyai kelemahan dalam menendang ke arah gawang (*shooting*). Khususnya akurasi *shooting* bagi para siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi, melihat dari cara bagaimana siswa mengambil ancang-ancang posisi badan yang kurang baik serta perkenaan bola tidak sesuai sehingga dari setiap percobaan *shooting* yang dilakukan hampir selalu *out of target* atau sering melenceng dari gawang, tentu saja hal itu harus mendapat perhatian yang serius dari semua pihak sehingga dapat lebih meningkatkan prestasi di olahraga futsal umumnya dan di ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Penulis belum melakukan survei langsung di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cisaat, penulis melampirkan surat pernyataan benar belum pernah melakukan survei. Data yang didapatkan mengenai teknik keterampilan shooting pada permainan futsal di ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cisaat dilihat pada saat penulis sedang menempuh Program Latihan Profesi (PLP) di SMPN 1 Negeri cisaat.

Sehubungan dengan masalah di atas, maka penulis akan mengkaji mengenai metode penelitian survei yang berjudul “survei keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler

futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019”

METODE PENELITIAN

Sugiyono (2014:3) bahwa, ”Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu” misalnya untuk menguji hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu. Sedangkan menurut Winarno (2011: 1) mengemukakan bahwa “penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang benar tentang suatu masalah”.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Dalam penelitian ini, survei diartikan sebagai alat atau cara atau metode dalam memperoleh data dengan teknik tes. Agar diperoleh tujuan yang sesuai dengan yang diharapkan, maka penggunaan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif biasanya mempunyai dua tujuan yaitu untuk mengetahui perkembangan sarana fisik tertentu atau frekuensi terjadinya suatu aspek fenomena sosial tertentu, umpamanya interaksi sosial dan lain-lain. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2014: 12) menyatakan bahwa

“penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.

Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan. Hal ini demikian sejalan dengan apa yang diungkap oleh Sugiyono (2014: 119) bahwa “populasi adalah wilayah generasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Anggota populasi adalah atlet ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi sebanyak 17 orang.

Pengertian sampel menurut Sugiyono (2014: 120) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Karakteristik sampel harus representatif terhadap karakteristik populasi. Dalam penelitian ini karakteristik sampel adalah ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh. Dalam hal ini Sugiyono (2014: 126) mengatakan bahwa:

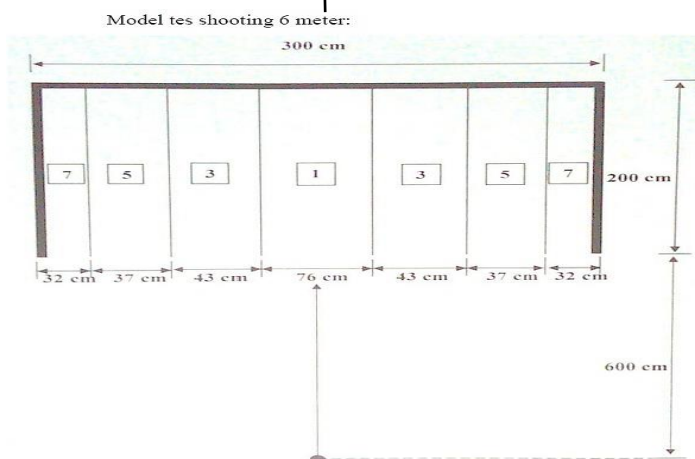
Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi yang digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila populasi relatif kecil kurang dari 20 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan banyaknya sampel yang digunakan dalam penelitian tidak selalu menghasilkan penelitian yang baik karena hal tersebut tergantung dari sifat-sifat dan ciri-ciri

yang terdapat pada subyek penelitian dalam populasi juga sampel yang diambil dari populasi dapat pula dengan mempertimbangkan kemampuan peneliti dari segi waktu dan biaya. Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi sebanyak 17 orang.

Dalam mengetahui survei keterampilan akurasi *shooting* di ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi, tes yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data adalah tes menendang ke arah gawang yang dimodifikasi dengan ditambahkan tali yang digantung memajang dan dibuat menjadi 7 bagian target *shooting* untuk para tester dengan diberi skor berbeda dari masing masing lubang tersebut.

Gambar 3.2
Tes Menendang Bola Pada Sasaran Dengan Jarak 6 Meter



Nurhasan dalam Rijal (2012: 49)

Tes dimulai saat melakukan tendangan setiap tester memiliki 3 kali kesempatan *shooting* ke arah target yang telah di beri skor dari masing-masing target. Perambahan/sesi diberi waktu 3 menit untuk melakukan tembakan bila tester menendang

bola mengenai tiang gawang kanan dan kiri dianggap *miss* dan jika melebihi batas waktu dinyatakan selesai. Hasil akhir dari tes ini menentukan kemampuan akurasi *shooting* peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tingkat keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018/2019.

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	SD
Keterampilan akurasi <i>shooting</i>	17	4	15	8,76	3,36

Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2014: 199) Statistik Deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Secara keseluruhan hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 15, nilai minimum 4 dan nilai rerata 8,76 serta standar deviasi 3,369. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi kemampuan akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	X < 15	Sangat Baik	1	6%

2	$12 \leq X < 13$	Baik	6	35%
3	$10 \leq X < 11$	Cukup	7	41%
4	$7 \leq X < 9$	Kurang	3	18%
5	$X \geq 4$	Sangat Kurang		
Jumlah			17	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh sebanyak 1 orang (6.%) pada kategori Sangat Baik, 6 orang (35%) kategori Baik, 7 orang (41%) pada kategori Cukup, 7 orang (41%) pada kategori Kurang, 3 orang (18%) pada kategori Sangat Kurang tidak ada. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori Baik, sehingga dapat di simpulkan kemampuan akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi adalah cukup.

Apabila di gambarkan dalam bentuk Histogram, maka berikut adalah gambaran bentuk Histogram akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi yang di peroleh:



Gambar diagram 4.1 Hasil presentase keterampilan akurasi *shooting*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar keterampilan akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi adalah Baik. Secara rinci diperoleh 1 orang (6.%) pada kategori Sangat Baik, 6 orang (35%) kategori Baik, 7 orang (41%) pada kategori Cukup, 7 orang (41%) pada kategori Kurang, 3 orang (18%) pada kategori Sangat Kurang tidak ada.

Pembahasan

Futsal merupakan permainan bola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di dalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dimainkan di ruangan terbuka. Futsal memiliki teknik dasar yang sama seperti dalam permainan sepakbola, yang mana hal tersebut merupakan unsur yang penting dan harus dikuasai oleh pemain, agar permainan tersebut dapat dilaksanakan secara baik dan benar. Guna melaksanakan permainan futsal dengan baik, maka pemain perlu mengetahui dan menguasai teknik dasar. Teknik menendang keras yang efektif dalam permainan futsal adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki atau sepatu, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus. *Shooting* adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Pengalaman dilapangan sering menunjukkan bahwa setiap pemain mempunyai kelemahan dalam menendang ke arah gawang (*shooting*). Khususnya

akurasi *shooting* bagi para siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi, melihat dari cara bagaimana siswa mengambil anca-ancang posisi badan yang kurang baik serta perkenaan bola tidak sesuai sehingga dari setiap percobaan *shooting* yang dilakukan hampir selalu *out of target* atau sering melenceng dari gawang, tentu saja hal itu harus mendapat perhatian yang serius dari semua pihak sehingga dapat lebih meningkatkan prestasi di olahraga futsal umumnya dan di ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Penulis melakukan survei untuk mengetahui tingkat akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi hasil menunjukkan bahwa tingkat akurasi *shooting* adalah Baik. Secara rinci diperoleh 1 orang (6.%) pada kategori Sangat Baik, 6 orang (35%) kategori Baik, 7 orang (41%) pada kategori Cukup, 7 orang (41%) pada kategori kurang, 3 orang (18%) pada kategori Sangat Kurang tidak ada.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetap guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak

tersalurkan saat di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang keerampilan yang mengarah pada akurasi *shooting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi maka dapat ditarik kesimpulan umum yaitu 1 orang (6.%) pada kategori Sangat Baik, 6 orang (35%) kategori Baik, 7 orang (41%) pada kategori Cukup, 7 orang (41%) pada kategori kurang, 3 orang (18%) pada kategori Sangat Kurang tidak ada. Hal ini menunjukkan bahwa dapat dipastikan bahwa seluruh siswa/siswi ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi sebagian besar mempunyai tingkat akurasi *shooting* yang cukup.

REKOMENDASI

1. Bagi sekolah

Mengingat olahraga futsal cukup diminati oleh siswa/siswi di Sekolah perlu kiranya diselenggarakan dengan rutin kegiatan ekstrakurikuler futsal dan dikelola dengan baik lagi.

2. Bagi guru pendidikan

jasmani/pembina futsal Agar memperhatikan tingkat akurasi *shooting* terhadap olahraga futsal karena akurasi *shooting* tersebut memberikan sumbangan yang besar dalam permainan ini demi menunjang prestasi yang maksimal.

3. Bagi siswa/siswi

Hendaknya latihan yang teratur dengan frekuensi dan beban latihan yang sistematis, terutama untuk meningkatkan tingkat akurasi *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi Setia, dkk. (2017). *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani 2017 Implementasi Model Pembelajaran Penjas Dan Modifikasi Alat Belajar*. UPI: Sumedang Press
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asriady, Muhammad Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Banda Aceh: Laskar Aksara
- Cholil, D. Hasanudin dan Nurhasan, H. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Darmawan, M. Hafid. (2013). *Tips, Teknik & Trik Futsal*. [online]. Tersedia: <http://www.angkring88.co.id/2013/01.html>. [13Februari 2018].
- Fadilah, Nurfebby. (2014). *Pengaruh Metode Progresif Terhadap Hasil Tembakan 25 Meter Olahraga Panahan di Club Archery Team Kabupaten Sukabumi*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi: tidak diterbitkan.
- Kurnia Wardana, Agung (2015). *Upaya Meningkatkan Akurasi Shooting Dengan Menggunakan Alat Bantu*. Lampung: FKIP Universitas Lampung.
- Kusmayadi, Rijal Musthafa. (2012). *Perbandingan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki dan Menggunakan Ujung Kaki Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Pada Olahraga Futsal*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. Tersedia: <http://repository.upi.edu.html> [03 Februari 2018].
- Nasution. (2014). *Metode Research Penelitian Ilmiah*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nurjaman, Riki (2014). *Perbandingan Hasil Belajar Antara Metode Progresif Dan Metode Distribusi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Di SMPN 1 Kota Sukabumi*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi: tidak diterbitkan.
- Pratama, Anggi. (2016). *Tingkat Keteampilan Gerak Dasar Passing, Stopping, Heading, Dribbling, dan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SMA Negeri 1 Lendah Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun Ajaran 2016/2017*. Yogyakarta: FIK UNY
- Rahayu, Reka. (2010). *Perbandingan Hasil Belajar Menggiring Bola Antara Metode Progresif dan Metode Distribusi Terhadap Kemampuan Teknik Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola*. STKIP Pasundan Cimahi: tidak diterbitkan. Satriya, Z.S., Dikdik, dan I, Imanudin. (2014). *Teori Latihan Olahraga*. Bandung: Nurani.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Litera Prenada Media Grup
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Winarno. (2011). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press