

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PADA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMAN 3 PALOPO

'Syahru Ramadhana Bandy, 'Firmansyah Dahlan, M.Pd, 'I Ketut Patra, SE., M.Si

Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

Ramagandi711@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan teknik dasar khususnya teknik *passing* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo memiliki kemampuan *passing* yang berbeda-beda dalam bermain futsal sehingga kemampuan teknik dasar *passing* yang dimiliki pemain tidak merata. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo. Desain penelitian yang digunakan adalah "*One-Grup PreTest-PostTest Design*" dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah dan data dianalisis menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Small Sided Games* memiliki pengaruh terhadap kemampuan *passing*, hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil *Post-Test* sebesar 6,2 lebih tinggi dari hasil rata-rata hasil *Pre-Test* sebesar 4,4. Artinya ada pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo.

Kata Kunci : Futsal, Passing, Small Sided Games.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling berlawanan dimana setiap timnya terdiri dari 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan yang bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Olahraga futsal pertama kali di populerkan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo Uruguay pada tahun 1930, dan pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS tahun 1985, asal nama futsal berasal dari Spanyol yakni futbol (sepakbola) dan Sala (ruangan) jika digabungkan menjadi sepak bola ruangan.

Di Indonesia sendiri futsal pertama kali di mainkan pada tahun 1989-1999 namun secara resmi futsal pertama kali diadakan pada 30 oktober 2002 pada saat Indonesia di daulat *AFC (Asian Football Confederation)*. Seiring bergulirnya waktu olahraga futsal terus mengalami perkembangan baik dari segi peraturan maupun permainan.

Dalam olahraga futsal jumlah pemain keseluruhan beserta cadangan berjumlah 15 orang. Pertandingan terdiri dari dua babak dan setiap babaknya memiliki waktu 20 menit. Disela babak pertama dan kedua ada waktu istirahat yang lamanya maksimal 15 menit.

Setiap tim memiliki kesempatan meminta time out satu kali setiap babak dengan lama 1 menit (Mikanda Rahmani, 2014: 159). Aturan permainan futsal sengaja dibuat tegas dan sangat ketat oleh FIFA agar pertandingan dapat berjalan *fair play* dan sekaligus menghindari cedera karena kontak fisik.

Dilingkungan sekolah sudah banyak sekolah yang memasukan olahraga futsal ke dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Banyaknya minat siswa terhadap olahraga futsal menyebabkan beberapa sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Futsal tidak memerlukan lahan yang luas seperti sepakbola, cukup dengan lapangan bola basket atau lahan dengan ukuran maksimal 42 meter x 25 meter yang ditambah gawang sudah bisa melakukan olahraga futsal.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler berbeda dengan kegiatan pembelajaran jasmani karena memiliki tujuan yang berbeda. Misalnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pada kebugaran siswa namun dalam ekstrakurikuler olahraga lebih menekankan pada hal prestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan bakat yang dimiliki oleh siswa. Biasanya dalam kegiatannya terdapat seleksi untuk pembentukan tim yang nantinya dapat dimainkan dalam perlombaan. Dalam ekstrakurikuler, keterampilan siswa dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal tersebut sangat penting agar terbentuknya pemain-pemain yang berkualitas.

Adapun untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang kini dilatih oleh Wahmi Ramadhan dan memiliki jumlah pemain ekstrakurikuler sebanyak 20 orang. Dengan tingkat kemampuan teknik dasar khususnya tehnik *passing* setiap pemain yang berbeda-beda dalam bermain futsal sehingga kemampuan teknik dasar *passing* yang dimiliki pemain, dijadikan sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan dalam cabang olahraga futsal, dan keaktifan pemain di setiap jadwal latihan.

Berdasarkan pembahasan di atas, untuk mengetahui pengaruh kemampuan teknik dasar (*passing*) setiap pemain yang berbeda-beda yang dijadikan sebagai salah satu tolak ukur keberhasilan, dengan menggunakan tes yaitu dengan melakukan metode *Small Sided Games*, maka perlu dibuktikan secara empiris dengan melakukan penelitian dengan metode tersebut.

Sehingga dari permasalahan dan teori yang ada di atas maka peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* pada ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo”.

TINJAUAN PUSTAKA

Passing (Mengumpan)

Teknik *passing* salah satu teknik yang mendukung pemain dalam permainan. Menurut Mikanda Rahmani (2014: 158) *Passing* merupakan teknik mengumpan bola dari satu pemain kepada pemain lain dalam satu tim. Mengumpan bola dalam futsal harus dengan kecepatan tinggi karena lapangan futsal tidak terlalu luas sehingga seluruh gerakan yang lambat dapat dipotong lawan. Bagian kaki yang digunakan untuk *passing* adalah kaki bagian dalam.

Muhammad Asriady Mulyono (2014: 53) Dalam permainan futsal maupun sepakbola, *passing* umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Selain itu, *passing* juga dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, tumit, serta ujung kaki.

Sedangkan menurut Justinus Lhaksana (2012: 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Pengertian *Small Sided Games*

Small sided games merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya.

Small sided games merupakan latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya, dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain rutin menjalani latihan *small sided games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat (Charles & Rook, 2012: 105).

Metode yang berkembang dan potensi untuk mempercepat penguasaan pelatihan saat ini adalah metode permainan (*Games*). Hal ini ditemukan untuk menyesuaikan dengan perkembangan pelatihan yang aplikatif, artinya dalam latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya, namun dibuat dalam bentuk rancangan (*Setting*) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*Grid*) menggunakan alat bantu seperti pembatas (*Cones*), rompi, dan bola yang cukup.

Pengertian Latihan

Latihan adalah suatu bentuk aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai alat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011: 5).

Adapun pengertian latihan dalam dunia olahraga dengan pendekatan istilah barat maka latihan akan mengandung beberapa makna antara lain : practice, exercises, dan training (Firmansyah Dahlan, S.Pd. M,Pd. Dkk, 2019 :29).

Secara pengertian makna dari latihan menurut Sudarsono (2011:35) merupakan suatu proses yang harus dilalui untuk meraih suatu prestasi.

Sudarsono (2011:36) proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Bambang Prasetyo (2012: 158) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat.

Metode penelitian pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan (Sugiyono; 2017: 6).

Desain penelitian yang digunakan adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pada ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Palopo, Jl. Andi Djemma No. 52, Kelurahan Tompotikka Kecamatan Wara Kota Palopo. Waktu penelitian dilaksanakan selama 12 kali pertemuan pada tanggal 7-23 September 2020.

C. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Data kuantitatif adalah jenis data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung, yang berupa informasi atau penjelasan yang dinyatakan dengan bilangan atau berbentuk angka.

Dalam hal ini data kuantitatif yang diperlukan adalah: Jumlah guru, siswa dan karyawan, jumlah sarana dan prasarana, dan hasil angket (Sugiyono, 2010 :15).

2. Sumber Data

Data yang digunakan untuk menunjang penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari hasil observasi dengan pihak-pihak yang terkait dalam bidang yang diteliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Cronbach (1960) dalam (Winarno, 2013: 97), “Tes adalah suatu proses yang sistematis untuk mengobservasi tingkah laku seseorang yang dideskripsikan dengan menggunakan skala berupa angka atau system dengan kategori tertentu”.

Pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara (Sugiyono 2017: 308). Teknik pengumpulan data yang akan digunakan yaitu dengan metode *tes* dan pengukuran langsung terhadap *testi*

Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk pengambilan data adalah modifikasi tes mengoper bola rendah. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum diberikannya *treatment*. Sedangkan *post-test* dilakukan untuk melihat pengaruh dari *treatment* yang telah dilaksanakan.

E. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 133) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variable yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2013: 136) “instrumen adalah alat atau fasilitas

yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah”.

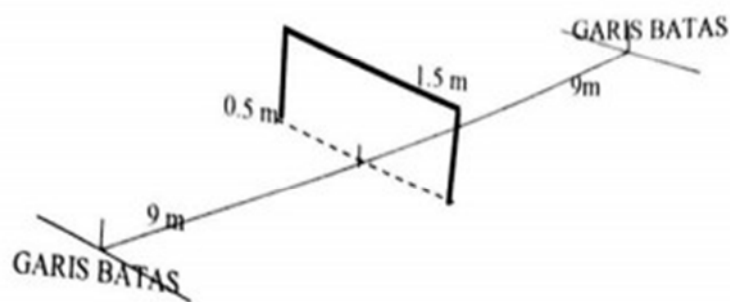
Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995) yang diuji validitas dan reliabilitas tesnya kembali dan disesuaikan untuk tes *passing* futsal oleh Dica Febri Wardana (2015: 32). Hasil pengujiannya diperoleh nilai validitas tes sebesar 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,703. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur keterampilan *passing*. Adapun cara pelaksanaan tes *passing stopping* futsal adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: Bola futsal, meteran, *cones*, gawang kecil ukuran panjang

1,5 meter dan tinggi 0,5 meter.

Pelaksanaan:

Bola diletakan dibelakang garis batas, testee berdiri di belakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali.



Setelah data *pre-test* dan *post-test* terkumpul, digunakan untuk dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, rendah, dan sangat rendah. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan dalam tabel penilaian angka patokan agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Setiap kali tendangan yang masuk diberikan skor 1. Sedangkan untuk tendangan yang gagal diberikan skor 0. Skor tertinggi dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 10. Skor minimal dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 0. Berikut tabel penilaian angka patokan yang digunakan.

F. Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut dengan menggunakan uji t. sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test*, dan uji homogenitas dengan uji t menggunakan SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dapat diketahui berdistribusi normal dan homogen memiliki pengaruh yang signifikan pada *passing* siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Palopo melalui metode latihan *small sided games*, kesimpulan di ambil dari hasil uji t.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo. Penelitian diawali dengan melakukan *pre-test* untuk mengetahui kemampuan *passing* siswa sebelum diberikan *treatment*, pemberian *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan dengan latihan *small sided games*, dan kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan *passing* siswa setelah diberikan *treatment*. *Treatment* dilaksanakan 1 kali dilapangan Mahakam Futsal Center dan 4 kali di lapangan out door sekolah.

Diketahui dari hasil uji t, bahwa latihan *small sided games* mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo. Pelaksanaan latihan *small sided games* yang dilakukan berdasarkan pada prinsip latihan, memberi pengaruh terhadap kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo.

Dari hasil Analisis Deskriptif dapat disimpulkan dimana *pre-test* memiliki N (sampel) sebesar 20, *range* (nilai pertengahan) sebesar 4, *minimum* (nilai terkecil) sebesar 3, *maximum* (nilai terbesar) sebesar 7, *mean* (rata-rata) sebesar 4,4, dan *standar daviation* (simpangan baku) sebesar 1,188. Sedangkan *post-test* memiliki N (sampel) sebesar 20, *range* (nilai pertengahan) sebesar 4, *minimum* (nilai terkecil) sebesar 4, *maximum* (nilai terbesar) sebesar 9, *mean* (rata-rata) sebesar 6,2, dan *standar daviation* (simpangan baku) sebesar 1,542.

Dari hasil Uji Normalitas terlihat bahwa data kedua kelompok memiliki nilai signifikansi yaitu ,200. Nilai ini lebih besar dari 0,05. Karena nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan bahwa data berdistribusi normal itu diterima. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal.

Dari hasil Uji Homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,241 lebih besar dari 0,05 ($0,241 > 0,05$). Karena signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu data *pre-test* dan *post-test* memiliki populasi yang homogen.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 3 Palopo. Dari hasil Uji-*t Paired Samples Test SPSS 26 output passing* dapat kita lihat bahwa *sig.(2-tailed)* $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo.

Adanya pengaruh pada kemampuan *passing* siswa dikarenakan latihan *small sided games* dapat memperbanyak sentuhan dengan bola, karena tempat latihan yang diperkecil, jumlah sentuhan yang dibatasi, waktu bermain lebih banyak, lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah kemampuan *passing*.

Metode latihan yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler selama 12 kali pertemuan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Meskipun belum semua siswa mampu memiliki kemampuan *passing* pada kategori sangat baik. Jika siswa berlatih dengan metode ini serta dengan intensitas yang tepat, akan sangat memungkinkan siswa mampu memiliki kemampuan *passing* dengan kategori sangat baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Hasil analisis statistik antara *pre-test* dan *post-test latihan small sided games* pada kemampuan *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 3 Palopo menunjukkan ada pengaruh yang signifikan.

B. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan. Seperti sebagai berikut:

a. Bagi Pelatih

Di harapkan pelatih dapat memberikan evaluasi terhadap latihan *small sided games* untuk di kembangkan menjadi latihan yang lebih baik lagi.

b. Bagi siswa ekstrakurikuler

Diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta tetap semangat latihan, sehingga kemampuan bermain futsal tetap terjaga bahkan meningkat.

c. Penelitian

Perlu adanya penelitian selanjutnya, dengan memperluas daerah penelitian dan variabel yang lebih kompleks yang berkaitan dengan keterampilan *passing* atau membandingkan latihan *small sided games* dengan latihan model lain, serta dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, H. dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka, hlm 849
- Charles, T. dkk. 2012. *101 Youth Football Coaching Sessions (101 Sesi Latihan Sepakbola untuk Pemain Muda)*. Paramita. Jakarta: Indeks.
- Firmansyah Dahlan, S.Pd, M.Pd, Dkk, 2019. *Modul Bahan Ajar Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Justinus Lhaksana. 2011. *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Swadaya Group.
- Justinus Lhaksana. 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mikanda Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Milman, Y. 2010. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mulyono, M. A. 2014. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Prasetyo, B. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Riduwan. 2015. *Dasar-Dasar Statistika*, Bandung: Alfabeta.
- Rizal, G. A. 2014. *Perbandingan Pengaruh Pemukul dan Bola Modifikasi Dengan Pemukul dan Bola Standar Terhadap Hasil Belajar Dalam Permainan Softball*. Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Sarwono, J. 2010. *Pintar menulis karangan ilmiah-kunci sukses dalam menulis ilmiah*. Penerbit Andi.
- Setyadi, A. 2016. Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok
- Sleman Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(8).
- Suharsimi, A. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sudarsono, S. 2011. *Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan*. *Jurnal Ilmiah Spirit*. Volume 11, Nomer 3, Halaman 31-43.
- Suhardianto, S., & Janwar, M. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Teknik Passing Bermain Futsal Siswa Smp Negeri 23 Makassar. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 4(2), 86-104.

- Sugiyono. 2007. *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D”*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, *Statistik Untuk Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2010, h.15.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono, 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta, Bandung
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan.(Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sukadiyanto. 2007. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Winarno. 2013. *Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan*. Jakarta: Bumi Aksara