PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE KONVNSIONAL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA

Oleh
Ferri Hendryanto
Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Rokania
hendryantoferri@yahoo.co.id

Article History

Received : Maret 2016
Accepted : Mei 2016
Published : Juni 2016

Keywords

sirkuit exercise method, convensional method, skill of dribble

Abstract

This research aimed to explain the different effect between sirkuit exercise method and convensional method toward the increasing skill of dribble of student SSB Tunas Muda Limau Manis Padang.
This research is quasi experimental. The sampling 30 student's was choosen. Analysis technique that was used in this recearch was t-test.
The result of data analysis showed that (1) sirkuit exercise method can increase the student's dribble of football at SSB Tunas Muda Limau Manis Padang ($t_{observed}$ 17,98>$t_{table\ \alpha=0,05}$ 1,76) (2) convensional method can increase the student's dribble of football ($t_{observed}$ 12,57>$t_{table\ \alpha=0,05}$ 1,76) (3) there is significant different between sirkuit exercise method with convensional method toward student's dribble of football ($t_{observed}$ 3,74>$t_{table\alpha=0,05}$1,76).

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap perbedaan pengaruh latihan sirkuit dan metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Tunas Muda Limau Manis Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji t.
Hasil analisis data menunjukan; (1) Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, t_{hitung} 17,98 > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ 1,76; (2) Metode konvensional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa, t_{hitung} 12,57 > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ 1,76; (3) Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan metode konvensional untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa, diperoleh t_{hitung} 3,74 > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ 1,76.

ISSN. 2527-6018

A. Pendahuluan

Sepakbola merupakan cabang olahraga beregu yang sangat menuntut kerjasama dan kekompakan antar setiap pemain. Pencapaian prestasi suatu tim terdapat empat faktor utama yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola di antaranya fisik, teknik, taktik, strategi dan motivasi. Dalam upaya pencapaian prestasi satu tim harus diimbangi oleh individu pemain yang berkualitas dan mampu mengimplementasikan teknik-teknik bermain sepakbola secara sempurna. Syafruddin (2011:179) mendefinisikan teknik sebagai cara yang dikembangkan dalam praktek olahraga untuk memecahkan suatu tugas gerakan tertentu secara efektif dan seefisien mungkin.

Zalfendi (2010:138) menyatakan bahwa "*Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung". Ketika pemain telah mengusai kemampuan menggiring bola (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menggiring bola memiliki fungsi mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka.

Kemampuan teknik menggiring bola perlu dilatih secara bertahap dan sesering mungkin agar pemain dapat terbiasa dengan teknik menggiring bola dan memiliki kecakapan menggiring bola. Agar pemain memiliki kecakapan dalam menggiring bola maka perlu latihan yang rutin untuk melatih kecakapan tersebut. Oleh sebab itu, untuk mendapatkan hasil latihan yang baik, tentu dengan metode yang benar, maka kemampuan pelatih menjadi hal yang sangat penting, pengetahuan, dan keterampilan harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terperinci tentang cabang olahraga yang dilatihnya. Pengetahuan tersebut termasuk teknik, taktik, peraturan pertandingan, sistem-sistem latihan, strategi latihan, psikologi, motivasi dan hal mendetail lainnya tentang cabang olahraga tertentu.

Hal ini seperti yang dikemukakan Harsono (1988:7) "tinggi rendahnya prestasi pemain banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya", dengan demikian agar prestasi pemain baik, maka pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik pula, sehingga prestasi dapat diraih optimal.

Di Kota Padang cukup banyak berdiri Sekolah-sekolah Sepakbola (SSB), salah satunya adalah SSB Tunas Muda Limau Manis yang melakukan latihan rutinnya berlokasi di Limau Manis Kota Padang. Sejak mulai dibuka SSB ini pada tahun 2012 SSB Tunas Tunas Muda telah banyak mengikuti pertandingan antar SSB di tingkat Kota Padang dan kabupaten yang ada di Sumatera Barat, namun sayangnya SSB ini belum mendapatkan prestasi yang memuaskan. Hal ini dikarenakan pada saat pertandingan terutama pada saat pemain menggiring bola, bola dengan mudahnya direbut oleh pemain lawan.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang, terlihat dari pemain yang berlatih dikategorikan mempunyai keterampilan menggiring bolanya rendah. Hal ini terlihat saat pemain tersebut menggiring bola yang mereka kuasai dengan mudah dirampas oleh lawan karena pada saat menggiring bola mereka masih kaku, masih tergesa-tergesa sehingga saat menggiring bola kurang lancar. Belum efektifnya metode latihan yang digunakan relatif sehingga berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pemain. Ini terlihat dari prestasi yang diraih oleh pemain di kejuaraan antar SSB baik kejuaraan yang diadakan oleh PSP maupun asosiasi PSSI sangat minim prestasinya. Hal tersebut dilihat dari beberapa kali pertandingan yang diikuti oleh SSB Tunas Muda Limau Manis sejauh ini hanya sampai babak penyisihan. Dilihat dari sarana prasana dan tenaga pelatih yang sangat terbatas, ini berdampak pada pemain yang berlatih di SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang.

Kenyataan ini tentu akan mempengaruhi terhadap keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis yang mengikuti proses latihan. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan banyaknya pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program latihan, sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara sistematis, hal ini merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi.

Maka dari itu diperlukan usaha yang tepat guna mencari pemecahannya. Salah satu upaya yang paling strategis untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, peneliti ingin menerapkan suatu metode latihan dengan

menggunakan pos-pos, di mana setiap pos itu memiliki berberapa bentuk latihan yang berbeda-beda sehingga meningkatkan keterampilan menggiring bola secara serempak dalam waktu relatif singkat serta menjadikan latihan yang menyenangkan karena memilki variasi bentuk latihan. metode latihan yang dimaksud adalah metode latihan sirkuit.

Menurut Sajoto (1988:83) latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di setiap stasiun seorang pemain melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang pemain telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan, sedangkan metode yang digunakan dalam latihan oleh pelatih SSB Tunas Muda Limau Manis masih menggunakan metode konvensional. Metode konvensional ini adalah suatu metode yang lebih terfokus kepada pelatih, dalam metode ini pelatih menyampaikan materi latihan, memberikan contoh gerakan yang akan diajar atau pelatih memberikan gambaran tentang gerak yang akan dilakukan oleh pemain tersebut, setelah pelatih menjelaskan tentang gerakan atau program latihan maka setelah itu pemain memperagakan bentuk latihan yang diajarkan dan terakhir pelatih melakukan evaluasi latihan.

Di dalam hal ini, mengenai keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis diperlukan metode latihan yang lebih tepat. Penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih agar dapat menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan adanya kedua metode ini kita bisa melihat manakah diantara kedua metode ini yang lebih efektif terhadap keningkatan keterampilan menggiring bola SSB Tunas Muda Limau Manis usia 15-17 tahun.

Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

a. Teknik badan (*body technics*), ialah gerakan-gerakan dalam sepakbola tetapi tanpa bola.

b. Teknik dengan bola ialah gerakan-gerakan dalam sepakbola dengan bola.

1. Teknik badan

   Teknik badan sebenarnya ditujukan kepada perkembangan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran fisik (*physical fitness*), agar dapat bermain dengan sebaik-baiknya.

2. Teknik dengan bola

   Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), *tackling* (merebut bola) dan *dribbling* (menggiring bola)".

Teknik Menggiring Bola

Menurut Zalfendi (2010:138) menyatakan bahwa "*Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung". Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Ketika pemain telah mengusai kemampuan menggiring bola (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Menggiring bola memiliki fungsi mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka.

Konsep dasar yang harus diketahui pemain saat melakukan *dribbling* menurut Koger (2007:51) yaitu:

(a) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki anda. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.

(b) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda.

(c) Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan kaki mereka.

(d) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misal tubuh anda condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.

(e) Variasikan kecepatan lari anda dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.

(f) Giringlah bola menjauhi musuh anda, paksa mereka mengejar anda. Usahakan bergerak ke ruang terbuka di lapangan. Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

Metode Latihan Sirkuit

Sajoto (1988:83) mengatakan latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun atau pos-pos dan di setiap pos seorang pemain melakukan jenis latihan yang telah ditentukan oleh pelatih, dimana jenis latihan ini berdasarkan progran latihan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang pemain telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, di mana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda untuk meningkatkan kemampuan motorik atau teknik dasar. Satu latihan sirkuit dinyatakan selesai apabila seseorang telah menyelasaikan latihan disemua stasiun dengan dosis serta waktu yang ditetapkan. Harsono (1988:230) terdapat beberapa keuntungan berlatih dengan cara sirkuit yaitu serempak dalam waktu yang relatif singkat :

a. Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik atau teknik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat.
b. Setiap pemain dapat berlatih menurut kemajuannya masing-masing.
c. Setiap pemain dapat mengobservasi dan menilai kemajuan sendiri.
d. Latihan mudah diawasi.
e. Hemat waktu, karena dalam waktu singkat dapat menampung banyak orang berlatih sekaligus.

Metode Konvensional

Metode konvensional adalah metode latihan yang didominasi oleh metode ceramah, dimana latihan ini berorientasi pada pelatih dan hampir seluruh kegiatan latihan dikendalikan oleh pelatih. Kegiatan pelatih meliputi apersepsi, motivasi, memperkenalkan materi latihan, menyampaikan materi latihan di depan pemain secara langsung, pemberian beberapa buah contoh fase gerakan teknik dasar dan latihan kepada pemain, kemudian memberikan

kesimpulan atau ringkasan materi latihan.

1. Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Pemilihan metode yang tepat dalam latihan merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh pelatih agar latihan yang diberikan dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Seperti yang diketahui bahwa menggiring bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, di mana ketiga teknik ini diduga dapat mempengaruhi terwujudnya ide dari permainan sepakbola yaitu berusaha mempertahankan bola agar selalu bisa dikuasai dan juga bisa memenangkan pertandingan. Untuk mendapatkan keterampilan menggiring bola yang bagus pemain perlu menjalani program latihan yang sistematis dan terprogram.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, maka dapat diduga dengan menggunakan metode latihan sirkuit ini yang diberikan kepada pemain dalam latihan mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola SSB Tunas Muda Limau Manis.

2. Pengaruh Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Latihan dengan menggunakan metode konvensional ini dapat dilaksanakan dengan pemahaman dan penjelasan materi latihan secara item-per item biasa mengunakan cara ceramah dalam penyampaian materi latihan. Metode konvensional adalah Pemufakatan atau kelaziman sesuatu yang menjadi kebiasaan. Dari defenisi di atas dapat diartikan sebagai latihan yang sering dilakukan oleh sebagian besar pelatih dengan memberikan program-program latihan yang biasa diberikan dengan cara mereka sendiri. dapat diduga dengan menggunakan metode konvensional yang diberikan kepada pemain SSB Tunas Muda Limau Manis mempunyai pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Karena dengan pemberian penjelasan pada setiap isi dan materi latihan, kemudian dijelaskan dalam bentuk praktek oleh pelatih secara rinci kepada seluruh pemain.

3. Efektifitas Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola

Pemberian metode latihan sirkuit dan metode konvensional akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Namun demikian terdapat kemungkinan perbedaan hasil latihan yang disebabkan adanya kekurangan dan kelebihan dari masing-masing latihan. Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang menggambarkan adanya perbedaan dari latihan yang dilakukan terhadap keterampilan menggiring bola.

Dalam proses latihan semakin tepat metode yang digunakan semakin efektif pula tujuan yang akan tercapai. Karena metode merupakan cara yang berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Dengan mempertimbangkan perbedaan prinsip dari kedua metode tersebut maka terdapat perbedaan aktivitas pemain dalam latihan menggiring bola. Dengan demikian diduga terdapat perbedaan tingkat keterampilan menggiring bola pemain yang menggunakan metode latihan sirkuit dengan pemain yang latihan dengan menggunakan metode konvensional.

Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka konseptual yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diajukan hipotesis bahwa :

1. Metode latihan sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang.
2. Metode konvensional berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang.
3. Metode latihan sirkuit lebih efektif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang dibandingkan dengan metode konvensional.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (*Quasi Exsperimen*). Menurut Sugiyono (2007:73), penelitian eksperimen semu

adalah penelitian yang mendekati percobaan sesungguhnya di mana tidak mungkin mengadakan kontrol memanipulasikan semua variabel yang relevan, dilihat dari lokasi penelitian maka penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen lapangan. Tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang dikontrol (*independent variables and dependent variables*).

Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 18 September sampai dengan 16 November 2014 di lapangan SSB Tunas Muda Limau Manis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang aktif mengikuti latihan di SSB Tunas Muda Limau Manis sebanyak 45 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain usia 15-17 tahun SSB Tunas Muda Limau Manis sebanyak 30 orang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Terdapat Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang

Berdasarkan hasil penelitian bahwa t_{hitung} (17,98) > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ (1,76). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang. Peningkatan keterampilan menggiring bola ini adalah sebesar 4,42, yaitu dari nilai rata-rata 16,96 pada tes awal menjadi 12, 54 pada tes akhir.

Metode Latihan Sirkuit	Mean	SD	t hitung	A	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
Tes Awal	16,96	1,91	17,98	0,05	1,76	Signifikan	Ho ditolak Ha diterima
Tes Akhir	2,54	98					

2. Terdapat Pengaruh Metode Konvensional yang Signifikan terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang

Metode Konvensional	Mean	SD	t_{hitung}	A	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
Tes Awal	7,36	,92	11,42	0,05	1,76	Signifikan	Ho ditolak Ha diterima
Test Akhir	,62	26					

Berdasarkan hasil penelitian bahwa t_{hitung} (11,42) > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ (1,76). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa metode konvensional memberikan pengaruh terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang. Peningkatan keterampilan menggiring bola ini adalah sebesar 2,74 yaitu dari nilai rata-rata 17,36 pada tes awal menjadi 14,62 pada tes akhir.

3. Terdapat Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Lebih Efektif Dibandingkan Dengan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang

Metode	Mean	SD	t_{hitung}	α	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
Lat sirkuit	12,54	0,98	3,74	0,05	1,76	Signifikan	Ho ditolak Ha diterima
Konvensional	14,62	1,26					

Berdasarkan hasil penelitian dilihat bahwa t_{hitung} (3,74) > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ (1,76). Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan sirkuit dengan metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang. Dan dikarenakan rata-rata *(mean)* waktu metode latihan sirkuit lebih kecil dibandingkan rata-rata *(mean)* waktu metode konvensional yaitu 12,54 < 14,62, maka dalam penelitian ini juga menerima hipotesis yang mengatakan bahwa metode latihan sirkuit lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan metode konvensional terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola Pemain SSB Tunas Muda Limau Manis diterima kebenarannya secara empiris.

D. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, hasil yang diperoleh t_{hitung} 17,98 > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ 1,76 yang artinya hipotesis diterima dengan rata-rata pada tes awal 16,95 menjadi 12,54 pada tes akhir.
2. Metode konvensional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, hasil yang diperoleh t_{hitung} 12,57 > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ 1,76 yang artinya

hipotesis diterima dengan rata-rata pada tes awal 17,36 menjadi 11,42 pada tes akhir.

3. Metode latihan sirkuit memberikan pengaruh lebih efektif dibandingkan dengan metode konvensional untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang, dimana hasil yang diperoleh t_{hitung} 3,74 > $t_{tabel\ \alpha=0,05}$ 1,76, terdapat perbedaan pengaruh latihan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Tunas Muda Limau Manis Padang.

Daftar Pustaka

Harsono. 1988. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.

Herwin. (2004). "*Keterampilan Sepakbola Dasar*." Diktat. Yogyakarta: FIK UNY

Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Indonesia: Saka Mitra Kompetensi

Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara.

Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Zalfendi. 2010. *Analisis Kurikulum Dalam* Pembelajaran *Penjasorkes*. Padang: Sukabina.