

## MENINGKATKAN KETRAMPILAN PASING BAWAH SEPAKBOLA SISWA KELAS VIIIA SMP NEGERI 10 MALANG DENGAN MODIFIKASI PERMAINAN

**KURDHO HANDOKO**

SMP Negeri 10 Malang

e-mail: [kurdho18@gmail.com](mailto:kurdho18@gmail.com)

### ABSTRAK

Kondisi riil di SMP Negeri 10 Malang khususnya kelas VIIIA semester 2 pada KD 4.1 dikembangkan materi variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. Salah satu materi yang disajikan adalah sepakbola dengan pembahasan *passing* bawah. Beberapa teknik variasi latihan *passing* bawah telah diberikan namun pada saat dilakukan evaluasi hasilnya belum memuaskan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada hari Rabu, tanggal 10 Januari 2018 terhadap proses pembelajaran dengan materi pokok permainan sepakbola khususnya *passing* bawah di SMP Negeri 10 Malang, peneliti menemukan beberapa masalah pada pembelajaran *passing* bawah sepakbola diantaranya: kaki tumpu tidak disamping bola, kaki ayun tidak diputar 90°, sentuhan kaki pada bola tidak pada bagian belakang bola, hasil *passing* tidak pada sasaran. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik *passing* bawah sepakbola, sehingga dapat mendukung hasil yang maksimal terhadap materi *passing* bawah sepakbola di SMP Negeri 10 Malang

**Kata Kunci:** Meningkatkan Ketrampilan, Pasing Bawah Sepakbola, dan Modifikasi Permainan

### ABSTRACT

The real conditions at SMP Negeri 10 Malang, especially for grade VIIIA semester 2 in KD 4.1, were developed material for specific motion variations in various simple and or traditional big ball games. One of the materials presented is football with a discussion of under-passing. Several techniques for variations of the lower passing exercise have been given but at the time of the evaluation the results were not satisfactory. Based on the results of observations made on Wednesday, January 10, 2018 on the learning process with the subject matter of the game of football, especially underpassing at SMP Negeri 10 Malang, researchers found several problems in learning to pass under football including the foot not beside the ball, the swing leg not rotating. 90°, the touch of the foot on the ball is not on the back of the ball, the result of the passing is not on the target. With this research, it is hoped that this research will improve the mastery of the football underhand passing technique, so that it can support maximum results on the football underpassing material at SMP Negeri 10 Malang.

**Keywords:** Improve Skills, Passing Down Soccer, and Game Mods

### PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusinyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani peserta didik. Oleh karena itu penyelenggaraan Pendidikan jasmani harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih inovatif, terampil, kreatif, memiliki kesegaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia. Kondisi riil di SMP Negeri 10 Malang khususnya kelas VIIIA semester 2 pada KD 4.1 dikembangkan materi variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. Salah satu materi yang disajikan adalah sepakbola dengan pembahasan *passing* bawah. Beberapa teknik variasi latihan *passing* bawah telah diberikan namun pada saat dilakukan evaluasi hasilnya belum memuaskan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada hari Rabu, tanggal 10 Januari 2018 terhadap proses pembelajaran dengan materi pokok permainan sepakbola khususnya *passing*

bawah di SMP Negeri 10 Malang, peneliti menemukan beberapa masalah pada pembelajaran *passing* bawah sepakbola diantaranya: kaki tumpu tidak disamping bola, kaki ayun tidak diputar 90°, sentuhan kaki pada bola tidak pada bagian belakang bola, hasil *passing* tidak pada sasaran. Dari hasil pengamatan awal peneliti menyimpulkan bahwa siswa sering mengalami kesulitan pada waktu *impact* bola dan hasil tendangan. Kesalahan yang sering terjadi yaitu bola ditendang tidak pada bagian belakang bola, sehingga gerakan bola terlihat berputar kesamping atau ke atas. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di depan maka peneliti akan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah sepakbola Siswa Kelas VIIIA SMP Negeri 10 Malang dengan modifikasi permainan melalui 2 siklus.

Keterampilan merupakan salah satu komponen dalam menyelesaikan tugas bisa juga kemampuan gerak dengan tingkatan tertentu. Menurut Rusli Lutan dalam Zulfa Sodik (2009: 15), keterampilan dapat diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan sesuatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan yang diharapkan, maka orang tersebut makin terampil. Ada beberapa pengertian tentang sepakbola dengan mengutip pernyataan Sujarwadi dan Sarjiyanto (2010: 2) sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Wujud permainannya adalah menendang bola kian kemari yang diperebutkan dengan lawan dengan tujuan mendapatkan nilai. Sedangkan teknik dasar permainan sepak bola menurut Mielke (2007:1) adalah sebagai berikut: “1) menggiring bola (*dribbling*), 2) mengoper (*passing*), 3) menghentikan bola (*trapping*), 4) lemparan ke dalam (*throw-in*), 5) menyundul bola (*heading*), 6) mengecoh dan membalik (*tricks and turns*), 7) menembak (*shooting*)”. Teknik mengoper dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian dalam, bagian luar, ujung kaki, dan punggung kaki” (Satyawan. 2012:13). *Passing* terdiri dari tiga perkenaan kaki, pertama kaki bagian dalam yang kedua punggung kaki dan terakhir adalah kaki bagian luar. Dari ketiga perkenaan kaki diatas perkenaan kaki bagian dalam merupakan teknik yang paling mudah dan sering digunakan oleh pemain sepak bola dikarenakan dalam teknik ini menghasilkan akurasi yang sangat baik dari pada menggunakan punggung kaki maupun kaki bagian luar. Urutan teknik menendang/mengumpan dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan sebagai berikut: kaki tumpu, kaki ayun, sikap badan, *impact* bola, dan sikap akhir

Terkait dengan modifikasi dalam olahraga, Lutan (2002), mengemukakan bahwa modifikasi diartikan sebagai perubahan alat/lapangan, ukuran bentuk permainan dan aturan standar menjadi lebih sederhana tanpa mengubah ciri-ciri khusus, dan syarat-syarat pokok dari cabang olahraga yang dipelajari berdasarkan pada karakteristik, kemampuan, dan perkembangan anak. Hanafi dalam Lutan (2001), mengatakan bahwa modifikasi olahraga kedalam mata pelajaran pendidikan jasmani terdiri dari tiga unsur: (1) modifikasi ukuran lapangan, (2) modifikasi peralatan, (3) modifikasi lamanya permainan dan peraturan permainan. Lutan (1988) menambahkan bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan: (1) peserta didik memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, (2) meningkatkan kemungkinan keberhasilan peserta didik dalam berpartisipasi, (3) peserta didik dapat melakukan pola gerak secara benar. Soepartono (2004), mengemukakan alasan utama perlunya modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani adalah: (1) anak bukan orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik, dan mental anak belum selengkap orang dewasa, (2) pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral, dan monoton, (3) sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang hampir semuanya didesain untuk orang dewasa. Akan halnya dengan bola mistar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bola ukuran 4 yang biasa digunakan anak usia dini, sedang mistar yang dimaksud adalah tali yang kuat diikatkan pada dua tiang dengan ketinggian maksimal 40 cm. Dari keterangan diatas perlu dijelaskan kenapa tinggi mistar harus 40 m, karena gerakan bola dari *passing* bawah yang melebihi ketinggian lutut akan sulit untuk dikendalikan.

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan di atas, maka untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah sepakbola siswa dapat menggunakan modifikasi permainan dengan bola mistar sebagai sarana dalam proses pembelajaran. Yang dimaksud dengan modifikasi permainan bola mistar adalah suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kompetensi *passing* bawah dengan cara membuat arena bermain dengan ukuran lapangan 3m x 6m di bagi menjadi 2, di bagian tengah ada 2 tiang berdiri sejajar dan diantara keduanya terkait tali yang kuat setinggi 40 cm. Dengan melakukan modifikasi permainan siswa terbiasa melakukan *passing* bawah dengan batasan yang sudah ditentukan. Jika bola hasil *passing* bawah tidak di bawah lutut akan sulit untuk dikuasai dan pada akhirnya akan sulit untuk memainkan bola dengan efektif dan efisien. Dampaknya permainan sepakbola tidak enak untuk ditonton.

## METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian yang disajikan di bagian pendahuluan, maka rancangan penelitian yang tepat digunakan dalam penelitian yang tepat digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan *passing* bawah sepakbola pada siswa kelas VIIIA SMP Negeri 10 Malang menggunakan pendekatan bermain. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan di SMP Negeri 10 Malang yang beralamat di Jl. Mayjend Sungkono 57 Malang, pada semester genap tahun ajaran 2017 – 2018 mulai bulan Januari – April 2018. Subyek berjumlah 33 siswa, terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan catatan lapangan pelaksanaan pembelajaran *passing* bawah sepakbola di SMP Negeri 10 Malang. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa dan guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 10 Malang. Penelitian selanjutnya dilakukan dalam 2 siklus, masing-masing kegiatan utamanya yang ada pada setiap siklus yaitu: (a) perencanaan, (b) pelaksanaan, (c) pengamatan, (d) refleksi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

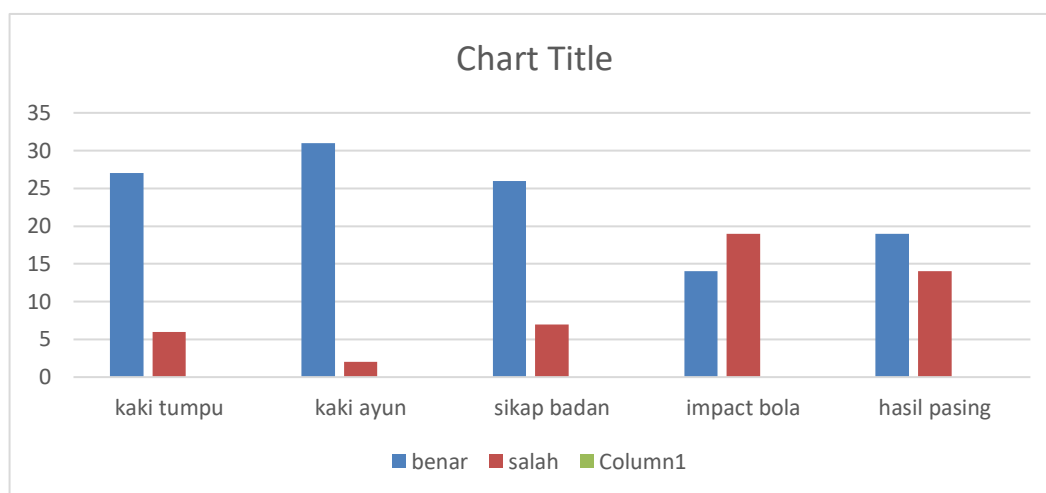
### Hasil

Setelah melakukan dan menyelesaikan 2 siklus penelitian, peneliti bersama rekan guru yang bertindak sebagai pengambil data yang melakukan pengamatan, melakukan diskusi dan refleksi, selanjutnya pada bagian ini peneliti paparkan mengenai kondisi lapangan pada saat tindakan pembelajaran berlangsung, yaitu merekam semua aspek yang terjadi pada waktu penelitian.

Data hasil observasi awal pembelajaran *passing* bawah sepakbola dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Hasil Observasi Awal *Passing* Bawah Sepakbola Kelas VIIIA**

| No | Teknik               | Benar  |    | Salah  |    |
|----|----------------------|--------|----|--------|----|
|    |                      | Jumlah | %  | Jumlah | %  |
| 1  | Kaki Tumpu           | 27     | 82 | 6      | 18 |
| 2  | Kaki Ayun            | 31     | 94 | 2      | 6  |
| 3  | Sikap Badan          | 26     | 79 | 7      | 21 |
| 4  | Impact Bola          | 14     | 42 | 19     | 58 |
| 5  | Hasil <i>Passing</i> | 19     | 58 | 14     | 42 |



Dari hasil observasi diatas 33 siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan baik, sebanyak 6 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi kaki tumpu, 2 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi kaki mengayun, 7 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi sikap tubuh, 19 siswa mengalami kesulitan pada waktu *impact* bola, dan 14 siswa mengalami kesulitan pada waktu hasil tendangan. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa siswa sering mengalami kesulitan pada waktu *impact* bola dan hasil tendangan. Kesalahan yang sering terjadi yaitu bola ditendang tidak pada bagian belakang bola, sehingga gerakan bola terlihat berputar kesamping atau ke atas. Saat siklus I dilakukan mulai tanggal 17 Januari sampai dengan 31 Januari 2018 diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Hasil Observasi *Passing* Bawah Sepakbola Kelas VIIIA Siklus 1**

| No | Teknik                      | Benar     |           | Salah     |           |
|----|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|    |                             | Jumlah    | %         | Jumlah    | %         |
| 1  | <b>Kaki Tumpu</b>           | <b>30</b> | <b>91</b> | <b>3</b>  | <b>9</b>  |
| 2  | <b>Kaki Ayun</b>            | <b>30</b> | <b>91</b> | <b>3</b>  | <b>9</b>  |
| 3  | <b>Sikap Badan</b>          | <b>29</b> | <b>88</b> | <b>4</b>  | <b>12</b> |
| 4  | <b>Impact Bola</b>          | <b>16</b> | <b>48</b> | <b>17</b> | <b>52</b> |
| 5  | <b>Hasil <i>Passing</i></b> | <b>20</b> | <b>61</b> | <b>13</b> | <b>39</b> |

Dari hasil observasi pada siklus 1 diatas 33 siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan baik, sebanyak 3 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi kaki tumpu, 3 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi kaki mengayun, 4 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi sikap tubuh, 17 siswa mengalami kesulitan pada waktu *impact* bola, dan 13 siswa mengalami kesulitan pada waktu hasil tendangan.

Menurut (Arikunto, 2006,334) tentang persentase taraf keberhasilan tindakan, hasil evaluasi pada siklus 1 (Tabel 1.2) menunjukkan persentasi *impact* bola masih 48% (Kurang Baik). Dengan demikian peningkatan ketrampilan *passing* bawah sepakbola kelas VIIIA SMP Negeri 10 Malang dengan permainan modifikasi akan dilanjutkan pada siklus 2

**Tabel 3. Persentase Taraf Keberhasilan Tindakan**

| No | Persentase | Klasifikasi |
|----|------------|-------------|
| 1  | 76% - 100% | Baik        |
| 2  | 56% - 75%  | Cukup Baik  |
| 3  | 40% - 55%  | Kurang Baik |
| 4  | < 40%      | Tidak Baik  |

(Sumber Arikunto, 2006,334)

**Pembahasan**

Seperi pada siklus 1, pada siklus 2 juga dilakukan tes penilaian di akhir pembelajaran. Diharapkan pada siklus 2 ini ada peningkatan baik pada penilaian secara individu maupun penilaian secara klasikal. Hasil tes penilaian *passing* bawah sepakbola bisa dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4. Hasil Evaluasi *Passing* Bawah Sepakbola Pada Siklus 2**

| No | Teknik               | Benar  |    | Salah  |    |
|----|----------------------|--------|----|--------|----|
|    |                      | Jumlah | %  | Jumlah | %  |
| 1  | Kaki Tumpu           | 31     | 94 | 2      | 6  |
| 2  | Kaki Ayun            | 31     | 94 | 2      | 6  |
| 3  | Sikap Badan          | 30     | 91 | 3      | 9  |
| 4  | Impact Bola          | 28     | 85 | 5      | 15 |
| 5  | Hasil <i>Passing</i> | 29     | 88 | 4      | 12 |

Dari hasil observasi pada siklus 2 diatas 33 siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan baik, sebanyak 2 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi kaki tumpu, 2 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi kaki mengayun, 3 siswa mengalami kesulitan pada waktu posisi sikap tubuh, 5 siswa mengalami kesulitan pada waktu *impact* bola, dan 4 siswa mengalami kesulitan pada waktu hasil tendangan.

Menurut (Arikunto, 2006,334) tentang persentase taraf keberhasilan tindakan, hasil evaluasi pada siklus 2 (Tabel 1.3) menunjukkan persentasi ketrampilan *passing* bawah sepakbola kelas VIIIA SMP Negeri 10 Malang dengan permainan modifikasi sudah melebihi 55%, artinya teknik *passing* bawah sepakbola sudah dikuasai.

Untuk mengetahui perbandingan hasil penilaian teknik *passing* bawah sepakbola sebelum dan sesudah dilaksanakan PTK bisa dilihat pada tabel 1.4 di bawah ini:

**Tabel 4. Hasil Evaluasi Teknik *Passing* Bawah Sepakbola Sebelum dan Sesudah dilaksanakan PTK**

| No | Teknik      | Observasi |    |       |    | Siklus 1 |    |       |    | Siklus 2 |    |       |    |
|----|-------------|-----------|----|-------|----|----------|----|-------|----|----------|----|-------|----|
|    |             | Benar     | %  | Salah | %  | Benar    | %  | Salah | %  | Benar    | %  | Salah | %  |
| 1  | Kaki Tumpu  | 27        | 82 | 6     | 18 | 30       | 91 | 3     | 9  | 31       | 94 | 2     | 6  |
| 2  | Kaki Ayun   | 31        | 94 | 2     | 6  | 30       | 91 | 3     | 9  | 31       | 94 | 2     | 6  |
| 3  | Sikap Badan | 26        | 79 | 7     | 21 | 29       | 88 | 4     | 12 | 30       | 91 | 3     | 9  |
| 4  | Impact Bola | 14        | 42 | 19    | 58 | 16       | 48 | 17    | 52 | 28       | 85 | 5     | 15 |

|   |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |    |
|---|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|
| 5 | Hasil <i>Passing</i> | 19 | 58 | 14 | 42 | 20 | 61 | 13 | 39 | 29 | 88 | 4 | 12 |
|---|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|

Berdasarkan tabel hasil penilaian *passing* bawah sepakbola sebelum dan sesudah dilakukan PTK di atas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan ketrampilan jumlah siswa dalam melakukan teknik *passing* bawah sepakbola. Sebelum dilakukan PTK ada 19 (58%) siswa mengalami kesulitan pada waktu *impact* bola. Setelah dilakukan PTK, siswa yang mengalami kesulitan pada waktu *impact* bola turun menjadi 17 (52 %) pada siklus 1, dan menjadi 5 (15%) siswa pada siklus 2. Sebelum dilakukan PTK, ketuntasan belajar siswa secara klasikal yaitu 39,39%. Setelah dilakukan PTK, ketuntasan belajar klasikal siswa mengalami peningkatan 23,74% menjadi 63,64% pada siklus 1. Pada siklus 2, ketuntasan belajar klasikal siswa mengalami peningkatan 30,3% dari siklus 1 menjadi 93,94%.

Salah satu keberhasilan dalam pembelajaran adalah faktor kemampuan guru dalam merencanakan dan melaksanakan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang efektif tidak dapat muncul dengan sendirinya tetapi guru harus menciptakan pembelajaran yang memungkinkan siswa mencapai tujuan yang ditetapkan secara optimal. Guru dituntut untuk bisa menciptakan situasi pembelajaran/kondisi yang memungkinkan terjadinya proses belajar mengajar dalam diri siswa.

Pembelajaran yang dirancang dan dilakukan secara terprogram oleh guru merupakan suatu upaya untuk meningkatkan mutu dan hasil pembelajaran. Tanpa adanya variasi pembelajaran yang dirancang dan dilakukan secara terprogram oleh guru dalam sistematika pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari pendahuluan, inti dan penutup. Tujuan pembelajaran yang diharapkan pada awal pembelajaran sulit tercapai. Peningkatan jumlah siswa dalam ketrampilan *passing* bawah sepakbola dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK mengindikasikan bahwa upaya peningkatan pembelajaran melalui remedial serta pembelajaran yang dirancang dan dilakukan secara terprogram oleh guru dalam sistematika pembelajaran pendidikan jasmani terdiri dari pendahuluan, inti dan penutup berhasil meningkatkan hasil belajar siswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ketrampilan *passing* bawah sepakbola siswa kelas VIIIA SMP Negeri 10 Malang dapat ditingkatkan melalui modifikasi permainan bola mistar. Mengacu pada hasil penelitian yang diperoleh pada pembelajaran siklus I, II, maka dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: 1) Pembelajaran *passing* bawah sepakbola melalui modifikasi permainan ternyata lebih memudahkan siswa dalam penguasaan teknik, 2) Suara guru berpengaruh pula terhadap penguasaan kelas dan memudahkan siswa menangkap informasi dari guru, 3) Hal-hal seperti : posisi guru yang benar, materi yang diberikan sesuai, koreksi gerakan segera dilakukan, suara guru yang keras dan jelas, pemberian informasi yang benar, penjagaan keselamatan siswa, motivasi dari guru, alokasi waktu, pemanfaatan media, tahapan latihan, dan posisi siswa ternyata membuat pembelajaran senam lantai guling depan bisa dengan mudah dilakukan oleh siswa, 4) Pengaturan strategi pembelajaran berpengaruh positif terhadap penggunaan waktu dan hasil belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- AD Ganyarsyah, M Supriatna. 2019. Latihan Long Pass Menggunakan Metode Drill terhadap Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun. Indonesia Performance Journal. Journal2.um.ac.id
- Arikunto, S. Suhardjono, & Spardi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- GINSDN TAWANG. 2017. Upaya Meningkatkan Ketrampilan Pasing Bawah Bola Voli Menggunakan Metode Pembelajaran Part Whole Untuk Siswa Kelas V Di SD Negeri Tawang Kecamatan Wates Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Jurnal - simki.unpkediri.ac.id

- M ARKAN. 2020. Survei Penerapan Modifikasi Media Piring Plastik Terhadap Proses Belajar Pada Materi Lempar Cakram Kelas VIII di SMPN 1 Lenteng, - repository.stkipgrisumenep.ac.id
- MA Suganda. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK YPS Prabumulih - Jurnal Ilmu Keolahragaan,
- Nurchahyo, E.V., 2014. Penilaian Keterampilan Dribbling Dan Passing Sepakbola Melalui Tes Pengamatan Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Minggir. eprints.uny.ac.id
- VY Prakoso. 2011. Meningkatkan Kesegaran Jasmani Dengan Model Modifikasi Permainan Sepak Bola Pada Siswa SD Negeri 2 Delanggu Kelas 4 Tahun Pelajaran 2010/2011. Jurnal - digilib.uns.ac.id
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press