

PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN SOCCER BALL BOUNCE SEBAGAI AKTIVITAS PEMBELAJARAN PJOK PADA MATERI PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS 1 SMPN 4 GOLEWA

Yohanes Fransiskus Lege¹⁾, Bernabas Wani²⁾, Nikodemus Bate³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾ yohaneslege@gmail.com, ²⁾ bernabas.wani@gmail.com, ³⁾ nico.dua21@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Menjelaskan cara mendesain model permainan soccer ballbounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa dalam meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. (2) Mengetahui kelayakan dari pengembangan model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa. Desain penelitian dan pengembangan terdiri dari tujuh langkah, yaitu (1) penelitian produk yang telah ada (Studi literatur dan penelitian di lapangan), (2) perencanaan pengembangan produk, (3) Pengujian internal desain (Validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (Validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Metode pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen angket, dokumentasi, dan lembar observasi, yang digunakan oleh ahli pada tahap validasi ahli yang pertama dan tahap validasi ahli yang kedua. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. simpulan akhir dari penelitian ini adalah sebuah model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa dinyatakan memenuhi kategori layak untuk digunakan sebagai model pembelajaran dalam permainan sepakbola SMP berdasarkan uji kelayakan sebanyak dua kali uji coba yang dievaluasi oleh tiga observer yaitu: dua orang ahli akademis dan satu orang ahli praktisi olahraga sepakbola. Model permainan yang dikembangkan terdiri dari tiga bentuk permainan yang dilengkapi dengan bentuk permainan yang bervariasi serta keseluruhan waktu permainan dan aturan yang dibutuhkan dan disusun dalam sebuah buku pedoman yang diberi judul: "Panduan model permainan soccer ball bounce valid), yaitu (ahli 1 = 46, ahli 2 = 49, ahli 3 = 49), dengan rata-rata 48.

Sejarah Artikel

Dimasukkan :
Direview :
Diterima :
Disetujui :

Kata Kunci

Soccer Ball Bounce;
Aktivitas olahraga;
Sepak Bola.

Abstract

This study aims to: (1) explain how to design a soccer ballbounce game model as a PJOK learning activity in the material of soccer games for grade 1 students of SMPN 4 Golewa in improving physical education learning at school. (2) Knowing the feasibility of developing a soccer ball bounce game model as a PJOK learning activity on soccer game material for grade 1 students of SMPN 4 Golewa. The research and development design consists of seven steps, namely (1) research on existing products (literature study and field research), (2) product development planning, (3) 1st internal design testing (expert validation), (4) 1st product revision, (5) 2nd internal design testing (expert validation), (6) revision of the 2nd product, (7) the final product. The research data collection method used questionnaires, documentation, and observation sheets, which were used by experts in the first expert validation stage and the second expert validation stage. Data analysis used qualitative and quantitative descriptive analysis techniques. The final conclusion from this research is that a soccer ball bounce game model as a learning activity for PJOK on the material of a soccer game for grade 1 students at SMPN 4 Golewa is declared eligible to be used as a

learning model in a junior high school soccer game based on a feasibility test of two trials that were evaluated. by three observers, namely: two academic experts and one expert football practitioner. The game model developed consists of three forms of games that are equipped with various forms of play as well as the overall game time and rules required and compiled in a manual entitled: "Guidelines for the soccer ball bounce game model as a PJOK learning activity on soccer game material. 1st grade students of SMPN 4 Golewa.

Article History

Submitted :
Reviewed :
Accepted :
Published :

Key Words

Soccer Ball Bounce;
sports activities; Football.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) ialah proses pendidikan yang mayoritas mengguakan aktivitas fisik dalam pembelajarannya. PJOK dianggap sangat memiliki pengaruh penting bagi dunia pendidikan dan masyarakat. Pentingnya olahraga ini diterapkan di sekolah dilihat dari tujuan pembelajaran PJOK, yang mencakup berbagai faktor yaitu pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pada faktor pengetahuan pendidikan jasmani bukan hanya mencakup kemampuan dalam wawasan, namun hal tersebut mencakup pengetahuan terhadap segala gerak dan pengetahuannya. Pada faktor sikap tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah demi mewujudkan konsep diri dan komponen kepribadian seperti sifat karakter individu peserta didik. Sedangkan pada aspek psikomotorik, tujuan dari pendidikan jasmani dapat memanfaatkan aktivitas fisik guna meningkatkan kebugaran jasmani serta keterampilan gerak dalam pembelajaran (Carolin, 2020). Pendidikan jasmani pada tingkat sekolah menengah pertama seharusnya merupakan momentum yang akan menentukan kelanjutan dan pengembangan pendidikan jasmani serta ikut menjadi faktor penentu bagi prestasi olahraga di kemudian hari (Natal, 2007). Dunia Olahraga adalah salah satu contoh ilmu pengetahuan dan teknologi. Dan semua itu juga harus diiringi dengan berkembangnya sumber daya manusia itu sendiri. Dan salah satu cara untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia adalah melalui bidang pendidikan. Salah satu upaya itu adalah mewujudkan manusia yang sehat, kuat, trampil dan bermoral melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat menghasilkan generasi muda yang baik, bertanggung jawab, berdisiplin, berkepribadian, kuat jiwa raga serta berkesadaran nasional.

Pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan media untuk membina anak agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya. Tujuan ini akan tercapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani. Aktivitas Jasmani itu dapat berupa permainan atau olahraga yang terpilih. Penjasorkes merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif, social, dan emosional (Ateng, 1992: 4).

pengembangan model pembelajaran sebagai strategi pelaksanaan pembelajaran bagi siswa yang harus dikembangkan dan dikemas dengan menarik agar siswa tertantang dan mampu mengatasi permasalahan ini. Dengan adanya modifikasi dan pengembangan permainan sepakbola ini diharapkan siswa menjadi lebih aktif untuk mengikuti mata pelajaran penjasorkes. Sehingga standar kompetensi yang ada pada kurikulum bisa tercapai dengan baik. (Lutan, 1988) menyatakan : modifikasi dalam mata pelajaran

pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar : 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

SMPN 4 Golewa Kabupaten Ngada terletak di Malanusa jalan Bajawa-Ende dengan luas area 11.675 M2. Tidak semua SMP Negeri yang ada di wilayah kecamatan Golewa memiliki lapangan atau halaman untuk berolahraga pada umumnya secara lengkap, termasuk SMPN 4 Golewa yang hanya mempunyai halaman sekolah yang tidak luas yang biasanya digunakan untuk kegiatan upacara bendera. Selain halaman sekolah ada lapangan sepakbola yang berukuran standar dan cukup untuk melengkapi proses pembelajaran. Sebenarnya lahan tersebut kurang layak digunakan sebagai tempat belajar mengajar penjas, karena lahan tersebut tergolong sempit untuk kegiatan belajar mengajar. Sehingga guru penjas harus pandai memanfaatkan areal tersebut serta dapat memodifikasi permainan-permainan agar pembelajaran penjas menjadi lebih efektif serta menyenangkan. Untuk mengetahui proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya pembelajaran permainan sepakbola, dan mengetahui efektivitas permainan sepakbola yang diajarkan kepada peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sesuai dengan kompetensi dasar pada materi permainan bola besar khususnya sepakbola, disebutkan bahwa siswa dapat mempraktikkan permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi untuk menarik minat dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes dan meningkatkan kesegaran jasmani. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendesain pengembangan model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMP N 4 Golewa dalam meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah serta mengetahui kelayakan dari pengembangan model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMP N 4 Golewa.

Aditya Galih Kusuma Puta (2012: 25) menjelaskan bahwa soccer ball bounce adalah sebuah permainan yang mengandung kerjasama, kelincihan, koordinasi dan ketepatan. Permainan ini merupakan sejenis permainan sepakbola yang dimainkan dalam lapangan sepakbola yang berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang. Dimana masing-masing tim terdiri dari 5 pemain. Terdapat 2 buah gawang kecil tanpa penjaga gawang. Untuk bola menggunakan ukuran lebih kecil dan lebih ringan dari ukuran standart. Sedangkan untuk gawang menggunakan ukuran lebih kecil yaitu tinggi 75 cm dan lebar 100 cm. Lapangan permainan soccer ball bounce ini di kelilingi oleh papan-papan yang berguna sebagai garis batas lapangan tetapi tidak seluruh garis lapangan di kelilingi oleh papan, sehingga bola keluar akan jarang terjadi.

Permulaan permainan soccer ball bounce dilakukan dari tengah-tengah lapangan (kick off) seperti pertandingan sepakbola pada umumnya. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya. Pada permainan sepakbola ini terdapat 5 orang dalam sebuah tim dan tanpa ada penjaga gawang. Setiap pemain memiliki kesempatan 4

langkah untuk membawa bola, dan lawan hanya bisa merebut bola ketika bola di passing ke teman 1 tim atau pada saat bola bebas. Bola dapat dipantulkan pada benda yang terdapat pada garis lapangan berupa papan yang berguna sebagai pasangan main atau sarana pelengkap setiap tim. Papan tersebut berguna sebagai pemain tambahan dalam satu tim. Permainan soccer ball bounce berlangsung selama 15 menit.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and development*) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang dimodifikasi sesuai kondisi dan kebutuhan di lapangan mengikuti hasil modifikasi Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk yang diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan

Instrumen penelitian menggunakan instrumen validasi produk awal untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan teknik *expert judgments* (penilaian ahli) sebelum disempurnakan menjadi produk akhir penelitian. Instrumen yang digunakan untuk validasi produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi dan lembar saran.

Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data-data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka skala penilaian. produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi ketentuan: nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan: $(\mu+1,0\sigma \leq X)$ yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.

Proses validasi pertama dilakukan untuk menilai (memvalidasi) produk awal yang dikembangkan berupa model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran pjok pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa yang disusun dalam bentuk buku panduan dan di lengkapi dengan video simulasi pembuatan. Proses validasi ahli dilakukan oleh ketiga orang ahli yaitu dua orang ahli akademisi dari unsur dosen prodi

PJKR dan satu orang ahli praktisi dari unsur guru PJOK dengan menggunakan instrument angket skala nilai yang telah divalidasi pada tahap sebelumnya. Penilaian dilakukan untuk memvalidasi kesesuaian/kelayakan model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa yang dapat digunakan sebagai alternatif aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK materi sepak bola tingkat sekolah menengah pertama. Adapun hasil penilaian angket skala nilai para ahli pada tahap validasi ahli pertama seperti pada tabel Perhitungan Normatif Kategorisasi.

Dalam penelitian ini Normatif Kategorisasi kesesuaian draf produk yang dikembangkan menggunakan perhitungan Norma Kategorisasi Skala Psikologi Saifuddin Azwar (2012: 149), dengan ketentuan seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan

<i>Formula</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/Layak

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

A3 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Tahap Validasi Ahli Pertama

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Pertama.

<i>Ahli</i>	<i>Nomor Pertanyaan</i>										<i>Jumlah</i>	
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>		
Hasil Penilaian Ahli Dari Angket Skala Nilai												
A1		3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	38
A2		3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	32
P1		4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	43

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

P1 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada Tabel 2.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama

<i>Kategori</i>	<i>Kurang valid (orang)</i>	<i>Cukup valid (orang)</i>	<i>valid (orang)</i>	<i>Jumlah</i>
F	0	1	2	3
%	0%	33,33%	66,67%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (100%) berada pada interval ($37 \leq X =$ tinggi dengan kategori valid), yaitu: A1=38, A2= 32, dan P= 43. Berdasarkan data hasil penilaian oleh para ahli pada tahap validasi pertama, produk awal berupa model permainan *soccer ball bounce* sebagai aktivitas pembelajaran pjok pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa dapat dinyatakan valid dengan penyempurnaan produk berdasarkan masukan dan saran dari para ahli sebelum tahap validasi ahli kedua..

Tahap Validasi Ahli Ke Dua

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draf Produk Validasi Ahli Kedua

Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	48
A2	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	48
P1	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	44

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

P1 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli kedua dapat dibuat seperti pada Tabel 2.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Kedua

Kategori	Kurang Valid (orang)	Cukup Valid (orang)	Valid (orang)	Jumlah
F	0	0	3	3
%	0%	0%	100%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi penilaian produk awal oleh para ahli dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli(100%) berada pada interval ($37 \leq X =$ tinggi dengan kategori valid), yaitu: A1=48, A2= 48, dan A3= 44.

Berdasarkan data hasil penilaian oleh para ahli pada tahap validasi pertama, produk awal berupa model Permainan *soccer ball bounce* sebagai aktivitas pembelajaran pjok pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa dapat dinyatakan valid dengan penyempurnaan produk berdasarkan masukan dan saran dari para ahli sebelum disempurnakan menjadi produk akhir.

Produk Akhir Penelitian

Produk akhir penelitian pengembangan ini model permainan *soccer ball bounce* sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 smpn 4 Golewa dan dikemas dalam bentuk buku panduan permainan *soccer ball bounce* sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola.

Berdasarkan hasil validasi dari ketiga ahli, maka produk pengembangan permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola mendapatkan hasil sebagai berikut: (1) Produk ini dikatakan sangat sesuai karena intensitas, durasi, dan interval aktivitas permainan pada model yang dikembangkan berada pada kategori sedang. (2) produk dikatakan sangat sesuai karena aktivitas permainan pada model yang dikembangkan terdiri dari bentuk-bentuk permainan dalam materi sepak bola. (3) produk ini dikatakan sangat sesuai karena aktivitas permainan pada model yang dikembangkan terdiri dari variasi permainan soccer ball bounce. (4) produk ini dikatakan sangat sesuai karena aktivitas permainan pada model yang dikembangkan dilaksanakan dengan berbagai variasi permainan. (5) produk ini dikatakan sangat sesuai karena aktivitas permainan pada model yang dikembangkan memungkinkan dilakukan secara berulang-ulang dan mudah untuk diterapkan. (6) produk ini dikatakan sangat sesuai karena aktivitas permainan pada model yang dikembangkan dibuat bagian per bagian pengembangan permainan soccer ball bounce. (7) produk ini dikatakan sangat sesuai karena aktivitas permainan pada model yang dikembangkan terdiri dari bentuk permainan yang sederhana sehingga mudah diikuti. (8) produk ini dikatakan sangat sesuai karena model yang dikembangkan tidak memerlukan biaya yang besar untuk sarana dan prasarana permainan. (9) produk ini dikatakan sangat sesuai karena aktivitas permainan pada model yang dikembangkan sesuai dengan kategori umur pada jenjang SMP. (10) produk ini dikatakan sangat sesuai karena aktivitas permainan pada model yang dikembangkan memungkinkan adanya respon dan adaptasi siswa jika model permainan ini dilakukan berulang-ulang.

KESIMPULAN

Berdasarkan langkah-langkah pengembangan permainan yang telah dilakukan mulai dari tahap awal sampai pada tahap akhir penelitian, maka simpulan akhir dari penelitian ini adalah sebuah model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa. Model permainan yang dikembangkan terdiri dari tiga bentuk permainan yang dilengkapi dengan bentuk permainan yang bervariasi serta keseluruhan waktu permainan dan aturan yang dibutuhkan dan disusun dalam sebuah buku pedoman yang diberi judul: "Panduan model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa. Produk pengembangan berupa model permainan *soccer ball bounce* sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola siswa kelas 1 SMPN 4 Golewa memenuhi kategori "Layak" untuk dipakai atau digunakan sebagai model permainan soccer ball bounce sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola yang meliputi; kesederhanaan permainan, keamanan permainan, biaya dan perlengkapan permainan, kemenarikan model permainan, serta respon dan hasil permainan, berdasarkan uji kelayakan sebanyak dua kali uji coba yang dievaluasi oleh tiga orang observer yaitu: dua orang ahli akademisi dan satu orang praktisi olahraga sepakbola.

Berdasarkan simpulan di atas, secara keseluruhan produk pengembangan berupa model permainan *soccer ball bounce* sebagai aktivitas pembelajaran PJOK pada materi permainan sepak bola pada siswa SMP "Layak" digunakan sebagai bentuk aktivitas pembelajaran PJOK pada siswa SMP Negeri 4 Golewa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Kadir Ateng. 1992. Pengantar Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi. Jakarta: Depdikbud.

Aditia G.K. Putra. 2013. *Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Sepak Bola Melalui Permainan Soccer Ball Bounce*. Universitas Negeri Semarang.

LL Carolin. 2020. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

Natal, Y.R. (2017). Manusia vz pendidikan. Proceeding jurnal ilmiah pendidikan citra bakti. Ngada.

Saifuddin, A. (2012). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sugiyono (2016). Metode penelitian dan pengembangan (research and development/ R&D). Bandung: Alfabeta.

Sucipto,dkk.,(2000). Sepakbola.Jakarta : Depdikbud

Tapo, Y.B.O. (2017). Pengembangan model latihan olahraga pernapasan untuk pemeliharaan kesehatan kardiorespirasi (Thesis S2 versi cetak). Yogyakarta. Ilmu Keolahragaan Progran Pascasarjana. UNY.

