

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI GAVOS CLUB WATES
KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri



OLEH :

RAYI RENALDI

NPM. 17.1.01.09.0018

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2023**

Skripsi oleh:

RAYI RENALDI
17.1.01.09.0018

Judul:

**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI GAVOS CLUB WATES
KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjas
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 17 Januari 2023

Pembimbing I



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN.0727078804

Skripsi oleh:

RAYI RENALDI
17.1.01.09.0018

Judul :

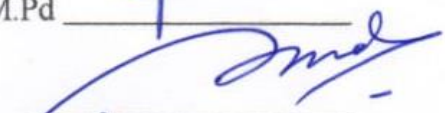
**PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLA VOLI GAVOS CLUB WATES
KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjas
Prodi FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 17 Januari 2023

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
2. Penguji I : Nur Ahmad Muharram, M.Or
3. Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd



Mengetahui

Dekan FIKS




Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN.0007076801

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Rayi Renaldi
JenisKelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Bogor, 26 Oktober 1997
NPM : 17.1.01.09.0018
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 Penjas

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 19 Januari 2023
Yang Menyatakan



RAYI RENALDI
NPM: 17.1.01.09.0018

Motto

**Bersabalah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga
dan bertakwalah kepada allah supaya kamu menang**

Qs- Ali Imran : 200

**Setiap orang memiliki gilirannya masing-masing, bersabar dan tunggulah
dia akan datang secara alami.**

Persembahan

**Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang selalu
memberikan semangat, senantiasa dukungan serta doa kepada anaknya.
Dan juga kepada teman saya, tanpa inspirasi, dorongan, serta dukungan
yang telah kalian berikan kepada saya, saya mungkin bukan bukan apa-apa
saat ini.**

Abstrak

Rayi Renaldi Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Gavos Club Wates Kabupaten Kediri. Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata Kunci: Profil Kondisi Fisik

Profil kondisi fisik adalah cerminan terhadap kondisi yang berada di dalam seseorang pemain/atlet yang dibutuhkan didalam setiap usaha kenaikan prestasi. Kondisi fisik seseorang atlet/pemain wajib dikenal, maka dari itu kondisi fisik seorang olahragawan mampu ditingkatkan lagi. Penelitian ini berfokus pada kondisi fisik club bolavoli Gavos kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian adalah pemain bola voli club Gavos Wates kabupaten Kediri. Sampel dalam penelitian ini yaitu pemaian bola voli putra club Gavos Wates kabupaten Keidir yang berjumlah 12 pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *Purposive sample* atau sampel bertujuan. Dalam menggunakan teknik analisis data yang digunakan ialah deskriptif kuantitatif.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Penjas.

Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Drs. Slamet Junaidi M.Pd selaku Ketua Program Studi PENJAS.
4. Dr. Budiman Agung Pratama M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai.
5. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing penulis selama melakukan penyusunan Skripsi sampai selesai
6. Kedua Orang Tua yang telah memberi semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa kritik dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan jasa-jasa yang tiada terkira besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan pada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak

kekurangan. Untuk itu segala saran dan kritik yang berguna bagi kesempurnaan skripsi ini diharapkan. Semoga apa yang tertulis dalam skripsi ini bermanfaat bagi mereka yang memerlukan.

Kediri, 19 Januari 2023

RAYI RENALDI
NPM: 17.1.01.09.0018

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iv
Motto.....	v
Abstrak.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Maslah.....	6
E. Tujuan masalah.....	6
F. Manfaat penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Profil.....	8
2. Hakikat Kondisi Fisik.....	8
3. Hakikat Permainan Bola Voli.....	14
4. Kondisi Fisik Pemain Bola Voli.....	16
B. Penelitian yang relevan.....	17
C. Kerangka Berfikir.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	21
1. Teknik Penelitian.....	21
2. Pendekatan penelitian.....	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
1. Tempat Penelitian.....	22

2. Waktu Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	24
1. Pengembangan Instrumen	24
2. Langkah-langkah Pengumpulan Data	31
F. Teknis Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data Variabel	35
B. Analisis Data	36
1. Prosuder Analisis Data	36
2. Hasil Analisis Data	36
C. Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran-Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
Lampiran	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Perhitungan Tes Multistage	29
Tabel 3. 2 Rumus Perkatégorian	33
Tabel 4. 1 Hasil tes keseluruhan setiap item tes.....	35
Tabel 4. 2 Hasil tes Sprint 20 meter.....	36
Tabel 4. 3 Hasil Persentase tes Sprint 20 meter	37
Tabel 4. 4 Hasil tes Sit up 60 detik	38
Tabel 4. 5 Persentase tes Sit up 60 detik.....	38
Tabel 4. 6 Hasil tes Vo2max	39
Tabel 4. 7 Hasil Persentase tes Vo2max	40
Tabel 4. 8 Hasil tes Vertical jump.....	41
Tabel 4. 9 Hasil Persentase tes Vertical jump.....	41
Tabel 4. 10 Hasil tes Push up	42
Tabel 4. 11 Hasil Persentase tes Push up	43
Tabel 4. 12 Hasil tes Hand grip (Kanan).....	44
Tabel 4. 13 Hasil Persentase tes Hand grip (Kanan).....	44
Tabel 4. 14 Hasil tes Hand grip (Kiri).....	45
Tabel 4. 15 Hasil Persentase tes Hand grip (Kiri).....	46
Tabel 4. 16 Hasil Keseluruhan	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Komponen Kondisi fisik	11
Gambar 3. 1 Sprint 20 meter	25
Gambar 3. 2 Posisi Awal Sit Up	26
Gambar 3. 3 Posisi Melakukan Sit Up	27
Gambar 3. 4 Sikap Lari Vo2Max	28
Gambar 3. 5 Sikap Permulaan.....	30
Gambar 3. 6 Sikap Melakukan Vertical Jump	31
Gambar 4. 1 Diagram Persentase Sprint 20 meter	37
Gambar 4. 2 Diagram Persentase tes Sit up 60 detik	39
Gambar 4. 3 Diagram tes Vo2max.....	40
Gambar 4. 4 Diagram tes Vertical jump	42
Gambar 4. 5 Diagram tes Push Up.....	43
Gambar 4. 6 Diagram tes Hand grip (Kanan)	45
Gambar 4. 7 Diagram tes Hand grip (Kiri)	46
Gambar 4. 8 Diagram Hasil Keseluruhan Item tes	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Foto Kegiatan Club Gavos.....	55
Lampiran 2 Foto kegiatan tes lari sprint jarak 20 meter.....	57
Lampiran 3 Foto kegiatan tes Sit Up.....	58
Lampiran 4 Foto kegiatan tes VO2MAX.....	60
Lampiran 5 Foto kegiatan tes vertical jump.....	63
Lampiran 6 Surat Izin penelitian	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di zaman modern saat ini merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berkembangnya zaman sekarang olahraga tidak hanya dilakukan oleh atlet melainkan masyarakat umum pun sekarang bisa dengan leluasa melakukan atau melaksakan olahraga. Dengan berolahraga yang teratur seseorang dapat meningkatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya, sehingga akan meningkatkan produktifitas kerja.

Manfaat olahraga juga tidak hanya untuk Kesehatan, prestasi, Pendidikan tetapi olahraga juga sebagai sarana untuk membina dan mempersatukan kesatuan bangsa yang nantinya dapat berpengaruh terhadap pembangunan bangsa. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan Kesehatan dan kebugaran prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportifitas dan disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Indonesia merupakan salah satu negara yang saat ini mudah dikenal di dalam dunia olahraga, semua itu tidak lepas dari semakin berkembangnya

olahraga yang ada di negara Indonesia, khususnya cabang olahraga Bola Voli. Bola voli saat ini merupakan cabang olahraga yang banyak diminati oleh semua orang dari segi usia maupun jenis kelamin. Secara umum bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan 2 regu, setiap regu terdiri dari enam orang. Sedangkan bola voli menurut Kardiyanto dkk (2020) bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antar pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak. Sedangkan menurut (Pamuji Sukojo, 2013) bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang memasyarakatkan di Indonesia

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa olahraga bola voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu atau tim, yang dimana setiap regu dimainkan oleh 6 pemain dengan cara memukul atau memvoli bola melewati net supaya mendapat poin. Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan penguasaan teknik dasar, pembinaan prestasi dan pengembangan permainan bola voli. Melalui semua itu diharapkan akan bermunculan bibit atlet profesional yang akan mengharumkan nama bangsa di internasional melalui prestasi atlet-atlet bola voli.

Berbicara mengenai pembinaan prestasi bisa dilihat dari klub-klub yang dijadikan tempat buat para atlet melatih metode dasar bermain bola voli. Di kabupaten Kediri salah satu klub yang melatih bola voli yaitu GAVOS. Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik hingga wajib diawali dari pembinaan usia anak-anak serta atlet muda berbakat sangat memastikan mengarah tercapainya kualitas prestasi maksimal dalam cabang

olahraga Bola Voli. Bibit atlet yang unggul butuh pengolahan serta proses kepelatihan secara ilmiah, barulah mencuat prestasi atlet semaksimal bisa jadi pada usia tertentu. Atlet berbakat yang usianya muda bisa ditemui di sekolah ataupun club. Buat tingkatkan prestasi, banyak aspek yang wajib diperhatikan semacam sarana prasarana, pelatih yang bermutu serta pemain yang mempunyai bakat serta kompetisi yang tertib dan wajib didukung oleh ilmu serta teknologi yang mencukupi. Aspek yang berarti untuk pencapaian prestasi Bola Voli merupakan raga yang dimiliki oleh pemain itu sendiri.

Dengan melaksanakan latihan raga yang tertib, hendaknya diawali semenjak usia dini. Buat tingkatkan keadaan fisik umumnya pelatih membagikan latihan yang didalamnya memiliki sebagian aspek yang berhubungan dengan keadaan fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, serta daya tahan. Sebaliknya buat kenaikan keadaan fisik khusus mencakup stamina, daya ledak. Kenaikan keadaan fisik bertujuan buat tingkatkan keahlian fisik atlet supaya bisa mencapai kondisi puncak serta berperan buat melaksanakan kegiatan berolahraga dalam prestasi optimal.

Buat bisa bermain Bola Voli yang baik, dibutuhkan bentuk tubuh yang baik serta cocok dengan permainan ini. Disamping itu dibutuhkan keahlian fisik meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan keahlian mental buat menganalisis sesuatu permainan. Oleh sebab itu sebagian kemampuan tersebut butuh dilatih supaya menggapai keadaan puncak sehingga bisa mencapai prestasi optimal dalam game Bola Voli.

Kondisi fisik serta kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aspek umur. Pada anak- anak serta remaja keahlian kondisi fisik hendak bertambah sampai tercapai maksimal sekitar tahun usia 20– 30 tahun, setelah itu dengan bertambahnya usia akan terjadi penurunan yang berangsur- angsur. Supaya bisa bermain Bola Voli, faktor fisik serta penguasaan keahlian gerak dasar ialah sesuatu keharusan. Supaya fisik dan ketrampilan gerak dasar dikuasai butuh latihan yang serius dan direncanakan dengan baik. Fisik serta ketrampilan gerak dasar ialah sebagian aspek dalam kemampuan dasar untuk seseorang supaya dapat bermain Bola Voli.

Pada perinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip pendekatan ilmu pengetahuan olahraga. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Telah dikenai empat macam kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi: 1) pengembangan Fisik (physical Buil Up), 2) Pengembangan Teknik (technical Buil Up), 3) Pengembangan Mental (Mental Buil Up), 4) Kematangan Juara. (M.Sajoto 1995:7).

Kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha kenaikan prestasi seseorang atlet, apalagi bisa dikatakan selaku keperluan dasar yang tidak bisa ditunda ataupun ditawar- tawar lagi.

Sedangkan menurut M.Sajoto yang di kutip oleh (Moch. Sauqi Lufisanto, 2015), kondisi fisik adalah kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi. Artinya kalau didalam usaha peingkatan kondis fisik hingga segala komponen tersebut wajib dikembangkan. Meski disana sini dicoba dengan sistem prioritas masing- masing komponen itu serta buat keperluan apa keadaa ataupun status yang diperlukan.

Status kondisi fisik seseorang atlet bisa diketahui sehabis yang bersangkutan mengikuti tes kondisi fisik, dengan latihan diharapkan terdapat kenaikan prestasi cocok dengan tujuan itu sendiri, sebab berlatih ialah sesuatu proses yang sistematis dari latihan ataupun bekerja yang dicoba saecara berulang- ulang dengan makin hari makin meningkatkan jumlah bebannya atau latiahnnya, dengan latihan kondisi fisik, teknik, taktik mental serta sebagainya bisa dikenal peningkatannya, karena buat mempersiapkan fisik tidak bisa dicoba dengan pemain itu sendiri.

Berdasarkan pada penjelasan diatas, dapat disimpulkan kalau Profil Kondisi Fisik merupakan cerminan terhadap kondisi yang ada didalam seseorang atlet yang perlu dibutuhkan dalam tiap usahanya untuk kenaikan prestasi. Untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet agar performanya lebih baik dan mengurangi kejadian selama latihan dan pertandingan, maka perlu diketahui profil kondisi fisik atlet tersebut. Survei tersebut berfokus

pada kondisi fisik klub bola voli Gavos di Kabupaten Kediri. Penelitian ini difokuskan pada kondisi fisik pemain bola voli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti bertujuan ingin melakukan penelitian dengan judul “Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Gavos Club Wates Kabupaten Kediri”. Dan berdasarkan uraian masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan yaitu Belum pernah diadakan pengukuran Kondisi fisik pemain bola voli Gavos Wates kabupaten Kediri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dari itu permasalahan dibatasi pada Kondisi Fisik pemain bola voli Gavos putra dengan komponen kondisi fisik yang diukur kekuatan dan power.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah dalam penelitian, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini yaitu: "Bagaimana profil kondisi fisik pemain bola voli club Gavos Wates kabupaten Kediri berdasarkan faktor kekuatan serta power?"

E. Tujuan masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi kondisi fisik pemain club bola voli Gavos Wates kabupaten Kediri

berdasarkan faktor kekuatan serta power dan sebagai bahan pembanding dengan atlet bola voli lainnya.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoris
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang Profil Kondisi Fisik Pemain Bola Voli.
 - b. Sebagai bahan referensi pelatih untuk membahas tentang kondisi fisik pemain bola voli
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat mengetahui kondisi fisik sehingga pemain diharapkan lebih serius atau kerja keras dalam berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
 - b. Memberikan gambaran tentang kondisi fisik pemain terhadap pelatih, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kondisi fisik para pemainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Bayu Aji Saputra. (2019). PROFIL KONDISI FISIK ATLET SEPATU RODA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. *Medikora, XVIII*.
- Icha Bimawati Astikasari. (2013). *PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN BOLAVOLI YUNIOR PUTRI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Indri Utami. (2019). *SURVEI KONDISI FISIK SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMAN 1 BANTAENG*.
- Inggar Maizan. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Padang Adios Club. JPO.
- Jannah, M. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII di SMPN Sederajat Se-kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018*. UN PGRI KEDIRI.
- Johan Saputra. (2016). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moch. Sauqi Lufisanto. (2015). ANALISIS KONDISI FISIK YANG MEMBERI KONTRIBUSI TERHADAP TENDANGAN JARAK JAUH PADA PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 03*.
- Pamuji Sukojo. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan, 1*.
- Ramadani, M., & Mesnan. (2017). Evaluasi Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *JURNAL KESEHATAN DAN OLAHRAGA, 1*.
- Sahid Amrullah, dkk. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. JAS, 1.

Sefri Hardiansyah. (2018). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Menssana*, 3.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabet.