

**MOTIVASI ORANG TUA MENGIKUTSERTAKAN ANAKNYA
BERLATIH RENANG DI CLUB RENANG *BARRACUDA*
TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

FANNY RENALDHI SANJAYA

NPM: 18.1.01.09.0140

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

Skripsi Oleh:

FANNY RENALDHI SANJAYA

NPM: 18.1.01.09.0140

Judul:

**MOTIVASI ORANG TUA MENGIKUTSERTAKAN ANAKNYA
BERLATIH RENANG DI KLUB RENANG *BARRACUDA*
TULUNGAGUNG**

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

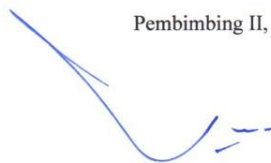
Tanggal: 6 Juli 2023

Pembimbing I,



Rendhitya Prima Putra M.Pd.
NIDN 0714078903

Pembimbing II,



Dr. Slamet Junaidi M.Pd.
NIDN 0015066801

Skripsi Oleh:

FANNY RENALDHI SANJAYA
NPM: 18.1.01.09.0140

Judul:

**MOTIVASI ORANG TUA MENGIKUTSERTAKAN ANAKNYA
BERLATIH RENANG DI CLUB RENANG BARRACUDA
TULUNGAGUNG**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi

Program Studi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 21 Juli 2023

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Nur Ahmad Muharram M.Or.
3. Penguji II : Dr. Slamet Junaidi M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS,



Dr. Sulistiono, M.Si
NIDN. 0007076801

HALAMAN PERYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FANNY RENALDHI SANJAYA

NPM : 18.1.01.09.0140

Jeni Kelamin : Laki-laki

Tempat tanggal lahir : Ponorogo, 10 Januari 1999

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 secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, Juli 2023
Yang menyatakan,



Fanny Renaldi Sanjaya
NPM : 18.1.01.09.0140

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Lawanlah arus jika itu bisa membuatmu lebih baik

Persembahan:

Untuk kedua orang tuaku, khususnya untuk ibu

ABSTRAK

Fanny Renaldi Sanjaya. Motivasi Orang Tua Mengikuti Anak-anak Berlatih Renang Di Klub Renang *Barracuda* Tulungagung. Skripsi. Program Studi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri. 2023.

Kata kunci: motivasi orangtua, berlatih renang

Motivasi dalam olahraga terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Anak akan berprestasi apabila mendapatkan motivasi dan dukungan dari orang tuanya. Akan tetapi hal itu akan menjadi terhambat apabila orang tua menyepelekan hal ini, sehingga mereka menganggap remeh. Bahkan ada orang tua yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja sehingga perhatian kepada anaknya menjadi berkurang, mereka menyerahkan semua keputusan yang diambil oleh anaknya tanpa ikut andil didalamnya.

Permasalahan penelitian ini adalah: seberapa besar motivasi orangtua mengikuti anaknya berlatih renang di Klub Renang *Barracuda* Tulungagung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan teknik deskriptif metode survei. Penelitian ini dilakukan di Club Renang *Barracuda* Kabupaten Tulungagung. Populasi penelitian ini adalah orang tua yang mengikuti anaknya berlatih renang di Club Renang *Barracuda* Tulungagung yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua orang tua yang mengikuti anaknya berlatih renang di Club Renang *Barracuda* Tulungagung yang berjumlah 30 dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Instrumen penelitian menggunakan angket atau kuesioner. Teknik analisis data menggunakan deskriptif presentase.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah: motivasi orang tua mengikuti anaknya berlatih renang di Klub *Barracuda* Tulungagung tinggi.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, direkomendasikan bagi orangtua perlu lebih berperan dalam meningkatkan efisiensi kognitif anaknya seperti: mengingatkan agar anak memperhatikan pelatih dan tidak banyak bercanda selama latihan atau mengingatkan anak agar banyak minum air selama latihan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena hanya atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya tugas penyusunan proposal ini dapat diselesaikan.

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

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang sekaligus dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Rendhitya Prima Putra M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen FIKS atas ilmu yang telah diberikan selama menempuh kuliah di UN PGRI Kediri
6. Kedua orang tua yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

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

Kediri, Juli 2023

Fanny Renaldi Sanjaya
NPM : 18.1.01.09.0140

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	8
1. Motivasi	8
a. Pengertian Motivasi	8
b. Teori Motivasi	9
c. Macam-Macam Motivasi	11
d. Aspek-aspek Motivasi	12
e. Fungsi Motivasi Belajar	14
f. Indikator Motivasi	15
g. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi	17
h. Peran Motivasi dalam Olahraga	19

2. Orangtua	22
a. Pengertian Orang Tua	22
b. Peran Orang Tua	23
c. Peran Orangtua dalam Pendidikan	24
3. Olahraga Renang	25
a. Pengertian olahraga Renang	25
b. Sejarah Renang	26
c. Peralatan Renang	27
d. Macam-macam Gaya Renang	28
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	31
C. Kerangka Berpikir	34
D. Hipotesis	35

BAB III MOTODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	36
1. Identifikasi Variabel Penelitian	36
2. Definisi Operasional	36
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	36
1. Pendekatan Penelitian	36
2. Teknik Penelitian	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
1. Tempat Penelitian	37
2. Waktu Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37
2. Sampel	38
E. Instrumen Penelitian	38
1. Pengembangan Instrumen	38
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
F. Instrume Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	44
1. Instrumen Penelitian	44
2. Teknik Pengumpulan Data	45

G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel Penelitian	47
B. Analisis Data	49
1. Hasil Analisis Data	49
2. Interpretasi Hasil Analisis Data.....	52
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik responden orangtua berdasarkan jenis kelamin.....	47
Tabel 4.2 Karakteristik responden orangtua berdasarkan usia	47
Tabel 4.3 Karakteristik responden orangtua berdasarkan pekerjaan	48
Tabel 4.4 Karakteristik responden orangtua berdasarkan lama latihan	48
Tabel 4.5 Rentang Skor Penilaian	49
Tabel 4.6 Kategori Penilaian Motivasi Orangtua	49
Tabel 4.7 Rentang Skor Penilaian.....	50
Tabel 4.8 Kategori Penilaian Motivasi Orangtua Per Indikator.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kolam Renang	25
Gambar 2.2	Gaya <i>Crawl</i>	29
Gambar 2.3	Gaya Punggung	29
Gambar 2.4	Gaya <i>Dolphin</i>	30
Gambar 2.5	Gaya Dada	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-kisi angket	59
Lampiran 2	Angket	60
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Validasi Ahli.....	63
Lampiran 4	Lembar Ijin Penelitian	67
Lampiran 5	Surat Keterangan Melakukan Penelitian	68
Lampiran 6	Uji Coba Angket.....	69
Lampiran 7	Tabulasi Data Penelitian.....	80
Lampiran 8	Dokumentasi.....	83
Lampiran 9	Bebas Plagiarisme	89
Lampiran 10	Program Latihan	90
Lampiran 11	Berita Acara.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

G. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi salah satu wadah bagi seseorang untuk berkembang. Tidak hanya kalangan anak-anak, orang tua pun akan menyempatkan waktunya untuk melakukan olahraga agar tubuhnya tetap sehat dan bugar. Hal ini dikarenakan dengan berolahraga menjadikan tubuh manusia lebih aktif bergerak apabila dibandingkan dengan kegiatan biasanya. Salah satu olahraga yang banyak digemari oleh kalangan masyarakat adalah renang. Karena renang dinilai sebagai salah satu olahraga yang cukup mudah dilakukan dan tidak membutuhkan banyak energi untuk melakukannya. Selain itu, masyarakat percaya apabila melakukan olahraga air seperti renang dinilai mampu memberikan kesenangan tersendiri bagi seseorang yang melakukannya.

Renang merupakan olahraga yang menyenangkan dan banyak bermanfaat untuk menguatkan semua otot-otot tubuh, memperkuat jantung dan paru paru serta memperlancar peredaran darah. Selain itu renang dapat memupuk rasa percaya diri serta menumbuhkan sikap pemberani. Manfaat renang selain untuk kesehatan tubuh juga dapat meningkatkan prestasi asalkan berlatih teratur, disiplin, dan terus menerus dengan mengombinasikan teknik sikap tubuh, gerakan kaki, ayunan tangan, dan bernapas.

Renang bisa dilakukan semua kalangan umur baik itu anak - anak, remaja, dewasa dan lansia. Renang merupakan olahraga yang paling digemari

di Indonesia. Berenang memerlukan koordinasi dari sebagian besar anggota gerak ekstremitas atas dan bawah. Namun olahraga renang juga dapat menyebabkan kram otot, apabila tidak dilakukan secara benar. Kram otot dapat terjadi dikarenakan berbagai faktor seperti intensitas latihan berlebih, pemanasan fisik yang tidak optimal atau bisa dikarenakan resiko dari gaya berenang (Baskoro, 2018).

Anak untuk dapat berenang dengan baik, anak harus mempunyai keterampilan fisik, dan bakat yang baik pula. Agar berenang baik harus didukung dengan kemampuan fisik yang baik dan memiliki mental pemberani, untuk menjadi perenang professional (atlet) tidak cukup dengan kemampuan fisik dan mental pemberani akan tetapi harus didukung dengan keterampilan dan binaan dari pelatih juga. Anak agar menjadi atlet diusia dini tidak terlepas dari orangtua, orangtua sangat berperan dalam perkembangan psikologi dan pendidikan anak, kebutuhan anak tergantung dari keluarga, karena orangtua paling berperan untuk memenuhi segala kebutuhan anak. Melalui rasa kasih sayang yang diberikan orangtua kepada anak, anak akan memenuhi kebutuhan dasarnya, baik kebutuhan fisik, biologis, dan sosial yang akan berlanjut pada pencapaian perwujudan diri yang mandiri pada pertumbuhan selanjutnya.

Seorang anak akan berprestasi tinggi apabila mempunyai motivasi tinggi dan tidak luput dari dukungan orangtua, namun banyak orangtua yang tidak menyadari hal tersebut. Orangtua cenderung lebih memilih karir dari pada memberikan perhatian pada anak, banyak orangtua mementingkan pekerjaan, itu terbukti pada penambahan jam kerja diluar jam bekerja atau disebut lembur

untuk menambah penghasilan, sehingga anak seringkali terlupakan dan tidak mendapat rasa kasih sayang dari orangtua baik ayah maupun ibu.

Motivasi dalam olahraga terbagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Segala bentuk dorongan yang kuat, sehingga menimbulkan seseorang untuk bertindak yang mana tumbuh dari dalam diri seseorang disebut motivasi intrinsik. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah segala bentuk dorongan yang asalnya dari luar tubuh, sehingga menyebabkan seseorang untuk melakukan sesuatu (Effendi, 2016). Anak akan berprestasi apabila mendapatkan motivasi dan dukungan dari orang tuanya. Akan tetapi hal itu akan menjadi terhambat apabila orang tua menyepelekan. Tentunya ada sebagian orang tua yang kurang mengetahui akan pentingnya hal ini, sehingga mereka menganggap remeh. Bahkan ada orang tua yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja sehingga perhatian kepada anaknya menjadi berkurang, mereka menyerahkan semua keputusan yang diambil oleh anaknya tanpa ikut andil didalamnya. Anak yang dididik langsung oleh orang tuanya dengan pola asuh yang baik maka sudah pasti akan menjadi pribadi yang baik pula. Namun pada kenyataannya, tidak sedikit juga yang menitipkan anaknya ke nenek atau saudaranya sehingga kurang tahu bagaimana perkembangan anaknya. Tetapi masih terdapat juga orang tua yang peduli dan mengharapkan yang terbaik untuk anaknya. Contohnya seperti menemani anaknya ketika sedang berlatih atau melakukan hal lain yang berada diluar rumah (Muthmainnah, 2015).

Orang yang tahu akan pentingnya perhatian dan rasa kasih sayang pada anak akan selalu memberikan kesempatan pada anak untuk melakukan aktivitas yang baru, dengan melakukan aktivitas baru akan menambah keterampilan dan pola pikir anak, anak yang sering berinteraksi pada lingkungan luar juga akan menambah pengalaman hidup dan mempercepat menumbuhkan rasa percaya diri yang tinggi, banyak cara untuk memperkenalkan anak untuk dapat masuk di lingkungan luar yaitu dengan mengikuti kegiatan yang bermanfaat dan bersifat positif, namun orangtua tidak tahu menahu tentang hal tersebut.

Seperti halnya yang terjadi pada orang tua yang mengikutsertakan anaknya berlatih di Klub *Barracuda* Tulungagung. Masih banyak orang tua yang mengantarkan anaknya bahkan rela menunggu sampai latihan selesai. Motivasi yang baik tidak hanya bergantung pada dorongan ekstrinsik seperti pemberian hadiah ataupun materi. Akan tetapi perhatian, dorongan, kasih sayang dan kehadiran orang tua yang selalu andil di dalamnya. Selain itu Klub *Barracuda* Tulungagung pernah memiliki atlet yang berprestasi juara nasional dengan perolehan medali emas 100m gaya kupu-kupu Indonesia Open pada tahun 2015, selain itu menjadi klub terbaik ke 2 di ajang Lanud Abdul Rahman Saleh Cup Malang 2019. Berkat prestasi itulah yang membuat tertarik orangtua untuk mengikutsertakan anaknya berlatih di Klub *Barracuda*, meskipun ada beberapa atlet yang merasa dipaksa oleh orangtuanya mengikuti renang karena bukan atas keinginannya. Oleh karena itu ada beberapa anak yang dimiliki setiap yang dicapai oleh masing-masing anak berbeda. Seperti

perbedaan-perbedaan yang mendasar tentang pemahaman latihan setiap anak berbeda. Tingkat keseriusan latihan yang dilakukan setiap anak juga berbeda. Dengan berdasar pada latar belakang masalah yang ada, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Motivasi Orang Tua Mengikuti Anak-anak Berlatih Renang di Klub Renang *Barracuda* Tulungagung”.

H. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang tertulis diatas, maka diketahui permasalahan yang tersebut dapat dikumpulkan dan diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui apa motivasi orangtua mengikuti anaknya berlatih renang di Klub Renang *Barracuda* Tulungagung
2. Tingkat pemahaman setiap anak yang mengikuti latihan berbeda
3. Tingkat keseriusan setiap anak yang mengikuti latihan berbeda
4. Masih terdapat anak yang ikut latihan renang bukan atas kemauannya sendiri
5. Proses latihan yang dilaksanakan tidak sesuai harapan apabila tidak didampingi oleh pelatih.

I. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu ada batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat terbatasnya kemampuan, tenaga, biaya, dan waktu dalam penelitian ini, peneliti hanya akan memfokuskan:

1. Motivasi orang tua mengikutsertakan anaknya berlatih renang
2. Dilakukan penelitian di Klub Renang *Barracuda* Tulungagung.

J. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan yaitu: Seberapa besar motivasi orangtua mengikutsertakan anaknya berlatih renang di Klub Renang *Barracuda* Tulungagung?

K. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar motivasi orangtua mengikutsertakan anaknya berlatih renang di Klub Renang *Barracuda* Tulungagung.

L. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini berguna untuk :

1. Bagi Klub / Perkumpulan Renang

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan kepada wali atlet dan atlet Klub Renang *Barracuda* supaya mengetahui motivasi wali atlet/orangtua dalam mengikutsertakan anaknya berlatih renang di Klub Renang *Barracuda* Tulungagung, meningkatkan kinerja, sehingga menciptakan kepuasan bagi atlet maupun orangtua atlet di klub renang.

2. Bagi Orang Tua / Masyarakat

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan bagi masyarakat dan khususnya bagi orangtua, tentang manfaat dan fungsi olahraga renang bagi anak.

3. Bagi Peneliti

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini adalah untuk menambah wawasan bagi penulis, tentang pemahaman dan perkembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu keolahragaan, khususnya bagi olahraga renang. Penelitian ini dilaksanakan untuk memenuhi kewajiban penulis dalam rangka menyusun skripsi sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana S1 pada Program Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baskoro, F. Y. (2018). *Pemanasan Fisik Menurunkan Kejadian Kram Otot Triceps Surae Pada Atlet Renang*. Semarang.
- Dakir. (2014). *Perencanaan dan Pengembangan Kurikulum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dalyono, M. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2004). *Pola Komunikasi Orang Tua & Anak Dalam Keluarga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, S. B. (2008). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*.
- Emil Salim, (2019). *Lingkungan Hidup dan Pembangunan*, Jakarta, Mutiara Sumber.
- Franz J. Monks ; A.M.P. Knoers, dan Siti Rahayu Haditono. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Muthmainnah, M. (2015). Peran Orang Tua dalam Menumbuhkan Pribadi Anak yang Androgynius Melalui Kegiatan Bermain. *Jurnal Pendidikan Anak*, 103-112.
- Purwanto, N. (1990). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rasdakarya.
- Rusman. 2011. *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja grafindo Persada.
- Santoso, A.J. 2020. *Fisiologi Manusia (Bagian I organisme)*.
- Subardjah, H. (2000). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2012). *Motodo Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfa Beta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung

Syah, M. (2008). *Psikologi Pendidika Suatu Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.