

**UPAYA MENINGKATKAN KAPASITAS AEROBIK
DAN *PASSING BAWAH* MENGGUNAKAN LATIHAN *SKILL-BASED
CONDITIONING GAMES***

(Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler bolavoli Putri di SMA Negeri 7 Kediri)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

MUHAMMAD MU'MINUL MA'ARIF

NPM: 16.1.01.09.0085

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2021

Skripsi oleh:

MUHAMMAD MU'MINUL MA'ARIF

NPM: 16.1.01.09.0085

Judul:

**UPAYA MENINGKATKAN KAPASITAS AEROBIK
DAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN LATIHAN *SKILL-
BASED CONDITIONING GAMES***

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

Tanggal: _____

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Slamet Junaidi , M.Pd
NIDN. 0015066801

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

MUHAMMAD MU'MINUL MA'ARIF

NPM: 16.1.01.09.0085

Judul:

**UPAYA MENINGKATKAN KAPASITAS AEROBIK
DAN *PASSING* BAWAH MENGGUNAKAN LATIHAN *SKILL-
BASED CONDITIONING GAMES***

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|----------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd | _____ |
| 2. Penguji I | : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd | _____ |
| 3. Penguji II | : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or | _____ |

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Mu'minul Ma'arif

Jenis Kelamin : Laki-Laki

NPM : 16.1.01.09.0085

Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

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, _____

Yang Menyatakan

Muhammad Mu'minul Ma'arif

NPM. 16.1.01.09.0085

MOTTO

“Hiduplah seakan kamu mati besok, belajarlh seakan kamu **hidup** selamanya.”

ABSTRAK

Muhammad Mu'minul Ma'arif : Upaya Meningkatkan Kapasitas Aerobik Dan Passing Bawah Menggunakan Latihan *Skill-Based Conditioning Games* (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler bolavoli Putri di SMA Negeri 7 Kediri)

Kata kunci: Kapasitas Aerobik, Passing Bawah Bola Voli dan *Skill-Based Conditioning Games*

Permainan bolavoli ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, dimana permainan bolavoli ini sudah dikenal oleh semua masyarakat. Tujuan dari olahraga bolavoli ini mula-mula adalah bersifat rekreasi untuk mengisi waktu luang atau hanya mencari kesenangan, permainan bolavoli berkembang ke arah tujuan yang lain yaitu meningkatkan prestasi. *Passing* atas dan *passing* bawah memiliki fungsi yang berbeda. Jika pemain menerima bola *servis* atau serangan dari lawan dan bola mengarah ke bawah, maka pemain menerima bola tersebut menggunakan *passing* bawah. Kemudian jika menerima bola yang melambung di atas kepala, maka pemain menggunakan *passing* atas untuk menerima bola. Untuk memulihkan kemampuan yang lama tidak menjalankan latihan pemain harus menguasai teknik dasarnya, salah satunya yaitu teknik *passing* bawah permainan bolavoli.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis quasi eksperimen. quasi eksperimen adalah jenis penelitian yang tidak mewakili ciri dari penelitian eksperimen murni, ciri penelitian eksperimen murni yakni adanya perlakuan, kelompok kontrol randomisasi dan ukuran keberhasilan, dalam penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol dan randomisasi. Untuk mendapatkan data, peneliti mengujicobakan (*treatment*) latihan *skill-based conditioning game* dengan desain penelitian tes awal dan tes akhir penelitian menggunakan desain dengan bentuk satu kelompok dengan tes awal dan tes akhir (*one group pretest and posttest design*) yaitu quasi eksperimen yang dilaksanakan dengan satu kelompok, tanpa kelompok pembandingan.

Berdasarkan hasil perbandingan pada hasil uji *paired sample t-test* aerobik sistem diperoleh nilai $t_{hitung} 5,031 >$ nilai $t_{tabel} 2,179$ atau nilai signifikan $0,00 < 0,05$, maka berarti ada pengaruh signifikan. Sedangkan hasil uji *paired sampel t-test* stamina diperoleh nilai $t_{hitung} 7,970 >$ nilai $t_{tabel} 2,179$ atau nilai signifikan $0,00 < 0,05$, maka berarti ada pengaruh signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi Latihan sirkuit training berpengaruh untuk meningkatkan aerobik sistem dan stamina pemain Bolavoli putri SMA Negeri 8 Kota Kediri . Dalam latihan sirkuit *training* sudah jelas bahwa pada konsepnya adalah melatih daya tahan atau *endurance* seorang atlet. Karena aerobik sistem dan stamina mempunyai kesamaan dalam satu *biomotor* yaitu *edurance* sama-sama menggunakan ketahanan kerja otot dalam durasi waktu yang cukup lama. Dengan demikian latihan sirkuit *training* terhadap aerobik sistem dan stamina memiliki pengaruh yang sama.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas rahmat-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “**Upaya Meningkatkan Kapasitas Aerobik Dan *Passing* Bawah Menggunakan Latihan *Skill-Based Conditioning Games (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler bolavoli Putri di SMA Negeri 7 Kediri)***” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

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
3. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
4. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang sabar telah membimbing dan mengarahkan selama penulisan Skripsi
5. Dr. Nur Ahmad Muharram. selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang sabar telah membimbing dan mengarahkan selama penulisan Skripsi
6. Keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat serta temant-teman yang tidak bisa di sebutkan satu persatu.

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

Kediri, _____

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penulisan	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Teori	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.

A.	Identifikasi Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Variabel Bebas (<i>Independent</i>) (X).....	Error! Bookmark not defined.
2.	Variabel Terikat (<i>Dependent</i>) (Y).....	Error! Bookmark not defined.
B.	Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pendekatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Teknik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengembangan Instrumen	Error! Bookmark not defined.
2.	Validasi Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Langkah-langkah Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Jenis Analisis	Error! Bookmark not defined.
	BAB IV	Error! Bookmark not defined.
	HASIL PENELITIAN DAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A.	Deskripsi Data Variabel	Error! Bookmark not defined.
1.	Deskripsi Data Variabel Bebas	Error! Bookmark not defined.
2.	Deskripsi Data Variabel Terikat	Error! Bookmark not defined.
B.	Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Hasil Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Pengujian Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
D.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
	BAB V	Error! Bookmark not defined.

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. SIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
B. IMPLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Jawaban Responden.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Kuesioner Dukungan Orang Tua.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Hasil Kuesioner Karakter Disiplin.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Hasil Kuesioner Aktivitas Ekstrakurikuler Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Hasil Analisis Korelasi Berganda	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.8 Hasil Uji t.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Jawaban Responden.....	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bolavoli adalah salah satu olahraga permainan yang digemari oleh sebagian masyarakat di Indonesia. Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 6 orang pemain, tujuan dalam olahraga ini yakni berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati di atas net, serta mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Sudarsini, 2013:22). Bola boleh dipukul oleh seluruh bagian tubuh sesuai dengan peraturan yang telah ditentukan.

Permainan bolavoli ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, dimana permainan bolavoli ini sudah dikenal oleh semua masyarakat. Tujuan dari olahraga bolavoli ini mula-mula adalah bersifat rekreasi untuk mengisi waktu luang atau hanya mencari kesenangan, permainan bolavoli berkembang ke arah tujuan yang lain yaitu meningkatkan prestasi. Olahraga bolavoli dapat dimainkan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar permainan bolavoli serta memiliki kemampuan fisik yang baik. Namun Di masa *pandemic covid 19* banyak kegiatan-kegiatan olahraga dipaksa dihentikan agar penyebaran virus tersebut dapat dikendalikan, termasuk ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 7 kediri yang sejak tahun kemarin sangat tidak teratur

dalam menjalankan proses latihan, tentunya hal tersebut dapat menyebabkan penurunan kemampuan dalam bermain bolavoli dari segi fisik maupun teknik, mengingat dalam permainan bolavoli menurut Kunstlinger, et,al (2016) dalam permainan bolavoli memiliki tipe permainan *intermiten* yang membutuhkan pemain untuk melakukan permainan singkat dengan intensitas tinggi diikuti dengan periode intensitas rendah. Dalam melihat permainan bolavoli menggunakan intensitas tinggi serta durasi permainan sekitar 90 menit mengharuskan pemain memiliki perkembangan yang baik terutama pada sistem energi *alaktic aerobic* dan *anaerobic* (Viitasalo et.al 2016). Melihat pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa dalam permainan bolavoli ternyata memiliki tipe permainan yang tidak beraturan dan durasi permainan yang cenderung cukup lama sehingga setiap pemain sebaiknya memiliki kemampuan kapasitas aerobic atau Vo2Max yang baik sehingga dapat melakukan permainan bolavoli dengan baik, yang di maksud dengan kapasitas aerobik adalah kualitas kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang bersifat aerobik, yang melibatkan kebutuhan akan oksigen (O₂) secara terus-menerus tanpa memiliki kelelahan yang berarti Budiwanto (2011:70). Khasan (2012:163) menjelaskan bahwa “Tenaga aerobik maksimal atau penggunaan oksigen maksimal selama melakukan aktivitas jasmani atau olahraga”.

Permainan bolavoli selain memerlukan peningkatan kemampuan fisik juga memerlukan peningkatan kemampuan teknik, ada beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli yang harus dikuasai. yaitu servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash* (Ahmadi, 2007:20). *Passing* adalah salah satu teknik dasar yang penting untuk dipelajari, hal ini dikarenakan *passing*

merupakan keterampilan untuk mengambil bola atau mengoperkan bola atau mengumpan bola kepada kawan (Sjarifuddin, 1980:72). Dalam permainan bolavoli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* atas dan *passing* bawah (Ahmadi, 2007:23). *Passing* atas dan *passing* bawah memiliki fungsi yang berbeda. Jika pemain menerima bola *servis* atau serangan dari lawan dan bola mengarah ke bawah, maka pemain menerima bola tersebut menggunakan *passing* bawah. Kemudian jika menerima bola yang melambung di atas kepala, maka pemain menggunakan *passing* atas untuk menerima bola. Untuk memulihkan kemampuan yang lama tidak menjalankan latihan pemain harus menguasai teknik dasarnya, salah satunya yaitu teknik *passing* bawah permainan bolavoli. *Passing* bawah merupakan jenis *passing* paling umum yang digunakan dalam permainan bolavoli, dan semua pemain harus mempelajari cara melakukan *passing* bawah karena pemain akan berotasi melewati semua posisi lapangan (Cole dan Kassel dalam Lestari, 2008:82). Proses latihan teknik dalam permainan bolavoli yang dapat dilakukan pelatih menurut Gabbett *ae.al*, (2012) yakni menu yang dapat dipilih pelatih saat melakukan latihan teknik bisa memilih latihan *closed-skill practice* serta ditambah dengan koreksi teknis, hal tersebut dapat meningkatkan *skill* dan *performance* pemain bolavoli. Penelitian lain oleh (Gabbett and Georgieff) menyebutkan jika menggunakan banyak latihan teknis akan berdampak pada minimnya kemampuan fisik pemain bolavoli, melihat pendapat para ahli tersebut nampak jelas bahwa faktor fisik akan terabaikan jika pelatih menggunakan latihan *closed-skill practice*.

Peningkatan fisik dan teknik secara bersamaan dapat dilakukan jika saat latihan pelatih mensimulasikan fisiologi dan kebutuhan teknis sesuai dengan kompetisi yang sebenarnya (Rushall and Pyke, 2009). Hasil penelitian Gabbett (2006) menunjukkan bahwa latihan dengan *skill-based conditioning games* dapat meningkatkan kemampuan fisiologi serta kemampuan performa atlet rugby, selain itu latihan *skill-based training* dapat meningkatkan kemampuan teknik dan kemampuan fisik pemain sepakbola (karahan, 2020). Dalam bolavoli latihan *skill-based conditionng game* dapat meningkatkan *performance* dan *skill* atlet (Gabbett 2008). Latihan *skill-based conditionng game* merupakan latihan yang mereflesikan jenis permainan yang sesungguhnya yang di modifikasi mulai dari waktu latihan, waktu istirahat, jumlah pemain, aturan permainan yang disepakati (gabbett 2008) melihat penjelasan tersebut maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan latihan *skill-based situation game* pada olahraga bolavoli yakni latihan yang menekankan pada permainan bolavoli secara langsung dengan memodifikasi permainan. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan pemain Pada Tanggal 19 april 2021 jam 16.50 WSIB di tempat latihan diperoleh bahwa selama ini untuk latihan yang digunakan dalam meningkatkan teknik menggunakan latihan khusus teknik diikuti dengan perbaikan-perbaikan secara langsung, sedangkan untuk latihan fisik kususnya *endurance* sering menggunakan lari jarak jauh serta *interval training*, Berdasarkan kajian liteatur serta fakta empiris yang diteukan maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Peningkatan Kapasitas Aerobik dan *Passing* Bawah Menggunakan Latihan

Skill-Based Conditioning Game (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler bolavoli Putri di SMA Negeri 7 Kediri).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA 7 Kediri selama masa *pandemic Covid 19* melakukan latihan tidak teratur sehingga kemampuan fisik maupun teknik tidak bisa dipertahankan dengan baik
2. Latihan *skill-based conditioning game* dapat memberikan peningkatan kemampuan teknik dan fisik secara bersamaan.
3. Belum pernah melakukan latihan yang khusus untuk meningkatkan kemampuan teknik dan fisik secara bersamaan di Ekstrakurikuler bolavoli SMA 7 Kediri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah, pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu terdapat pada upaya peningkatan kapasitas aerobik dan *passing* bawah menggunakan latihan *skill-based conditioning game* pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putri di SMA Negeri 7 Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *skill-based conditioning game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah pemain bolavoli putri?
2. Adakah pengaruh latihan *skill-based conditioning game* terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain bolavoli putri?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa baik pengaruh latihan *skill-based conditioning game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli putri.
2. Untuk mengetahui seberapa baik pengaruh latihan *skill-based conditioning game* terhadap peningkatan kapasitas aerobik permainan bolavoli putri.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh melalui penelitian ini yaitu manfaat secara praktis dan teoritis

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, terutama pada bidang ilmu kepelatihan serta bidang ilmu pendidikan jasmanii, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat

memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga prestasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang penelitian eksperimen kepada peneliti. Sebagai syarat untuk mencapai program sarjana kemudian dapat menambah ilmu dan pengalaman khususnya dalam bidang penelitian eksperimen kepelatihan .

b. Bagi atlet

Diharapkan siswa akan meningkatkan keterampilan *passing* bawah permainan bolavoli serta meningkatkan kemampuan fisik khususnya pada komponen kondisi fisi kapasitas aerobik.

c. Bagi pelatih

Menambah wawasan bagi pelatih dalam merancang dan melaksanakan latihan, hal ini dapat menambah referensi mengenai *passing* bawah dan latihan fisik dalam permainan bolavoli.

d. Bagi fakultas

Dapat dijadikan sebagai referensi dan rujukan bagi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan dan sains universitas nusantara PGRI.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, I. (2009). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Alfabeta.
- Ainiyah, N. (2013). Pembentukan Karakter Melalui Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Al-Ulum*, 13(1), 25–38.
- Akdon, R. (2012). *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Alfabeta.
- Anam, A. K., & Hidayah, T. (2014). Analisis Gerak Tendangan Depan pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal of Sport Science and Fitness*, 3(3), 19–24.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Rineka Cipta.
- D, H. (2018). Peran Keluarga Bekerja Dalam Mensosialisasikan Nilai Agama Pada Anak di RT 02 RW 02 Desa Tarai Bangun Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. *InJom Fisip*, 5(1).
- Danim, S. (2011). *Pengembangan Profesi Guru*. Kencana Predana Media Group.
- Daryanto. (2013). *Inovasi Pembelajaran Efektif*. Yrama Widya.
- Effendi, M. (2005). *Proses Dinamika Penyusunan Hukum Hak Asasi Manusia (HAK HAM)*. Ghalia Indonesia.
- Fitri, H. (2018). Pendekatan Eksistensial-Humanistik Berbasis Nilai Budaya Keseneian Pencak Silat dalam Mereduksi Perilaku Agresif. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 104–112.
- Hamid, H., & Saebani, B. A. (2013). *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*. Pustaka Setia.
- Handoyo, E., & Tijan. (2010). *Model Pendidikan Karakter Berbasis Konservasi: Pengalaman Universitas Negeri Semarang*. Universitas Negeri Semarang dan Widya Karya.
- Kholis, M. N. (2016). Aplikasi Nilai-nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF*, 2(2), 76–84.
- Kumalasari. (2012). Pengaruh Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31.

- Kuncoro. (2002). *Dukungan Sosial Keluarga Bagi Ibu Hamil*. Rajawali Pers.
- Latifah, I. (2018). *Implementasi Metode Pembiasaan Keagamaan dalam Membentuk Karakter Religius Siswa Madrasah Tsanawiyah NU Darussalam Ngadirgo Mijen Semarang Tahun 2018*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Lestari, T. (2016). *Asuhan Keperawatan Anak*. Nuha Medika.
- Lickona, T. (1991). *Educating for Character: How Our School Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam Books.
- Maksudin. (2013). *Pendidikan Karakter Non-Dikotomik*. Pustaka Pelajar.
- Maryati. (2007). *Tanya Jawab Tentang Pengembangan Diri di Sekolah*. Ghhyas Putra.
- Moenir. (2010). *Masalah-masalah dalam Belajar*. Pustaka Pelajar.
- Muchson, M. (2016). *Metode Riset Akuntansi*. Guepedia.
- Mulyasa. (2014). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Bumi Aksara.
- Naharsari, N. D. (2008). *Olahraga Pencak Silat*. Ganeca Exact.
- Nasehudin, T. S., & Nanang, G. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV Pustaka Setia.
- Noor, Y. (2016). Pelaksanaan Kegiatan EKstrakurikuler Pramuka dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa untuk Menjadi Warga Negara yang Baik di SMA Korpri Banjarmasin. *Program Studi PPKn FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 6(1).
- Philips, S. (2008). *Refleksi Karakter Bangsa*.
- Pujawati, Z. (2015). Pengaruh Kontrol Diri dan Dukungan Orang Tua dan Perilaku Disiplin pada Santri. *Psikoborneo*, 3(3), 321–330.
- Rulam, A. (2016). *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Ar-Ruzz Media.
- Rumbewas, S. S., Laka, B. M., & Meokbun, N. (2018). Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SD Negeri Saribi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 2(2), 201–212.
- Sahroni, D. (2017). Pentingnya Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 115–124.
- Samani, M., & Hariyanto. (2013). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*.

Remaja Rosdakarya.

- Samrin. (2016). *Pendidikan Karakter (Sebuah Pendekatan Nilai)*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kendari.
- Sugiyono. (2017a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sugiyono. (2017b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Supriyanti. (2008). *Membiasakan Perilaku Baik*. Ghhyas Putra.
- Surindra, B., Widyaningrum, B., & Zulistiani. (2017). *Statistika Teori & Praktik SPSS*. CV Azizah Publishing.
- Sutrisno, E. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Kencana.
- Suyitno, I. (2012). Pengembangan Pendidikan Karakter dan Budaya Bangsa Berwawasan Kearifan Lokal. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1).
- Tulus, T. (2009). *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Belajar*. Grasindo.
- Umam, N. (2020). Pengaruh antara Motivasi Berprestasi dengan Disiplin Latihan pada Remaja yang mengikuti Pencak Silat di Perisai Diri Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional 2020 Fakultas Psikologi UMBY*.
- Wahidin. (2019). *Peran Orang Tua Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar*. 3(1), 232–245.
- Wahy, H. (2012). Keluarga Sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIKA*, 12(2), 245–258.
- Wibowo. (2012). *Manajemen Kinerja*. Raja Grafindo Persada.
- Witarsa, & Ruhjana, R. (2021). *Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasinya*. Yrama Widya.
- Wiyani. (2013). *Menumbuhkan Pendidikan Karakter (Konsep Praktek dan Strategi)*. Ar-Ruzz Media.
- Zubaedi. (2011). *Desain Pendidikan Karakter: Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan (1st ed.)*. Kencana.