

Analisis Akurasi Shooting Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 7 Luwu

**Aprisal Al Nahli¹, Muh Rama Pratama², Poppy Elisano Arfanda³, Hikmad Hakim⁴,
Muh Adnan Hudain⁵**

^{1,2,3,4,5} Program Pascasarjana, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
RCJM+Q37, Jalan Bonto Langkasa, Banta-Bantaeng, Rappocini, Banta-Bantaeng, Kec.
Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222.
Email : muhramapratama20@gmail.com

ABSTRAK

Analisis akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (Dibimbing oleh Sudirman dan M. Said Zainuddin). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang dengan penarikan menggunakan teknik total sampling. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran kemampuan shooting dalam permainan futsal. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dalam bentuk persentase menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS 16. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: tingkat akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu berdasarkan penilaian hasil tes berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 6.7% (2 siswa), kategori "kurang" sebesar 13.3% (4 siswa), kategori "cukup" sebesar 36.7% (11 siswa), kategori "baik" sebesar 33.3% (10 siswa), dan kategori "baik sekali" sebesar 10% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3.20, maka dapat disimpulkan bahwa; akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu masuk dalam kategori cukup.

Kata Kunci: Keterampilan, Shooting, Futsal.

ABSTRACT

Analysis of futsal shooting accuracy in extracurricular students of SMA Negeri 7 Luwu. Thesis. Department of Physical Education, Health and Recreation. Faculty of Sport Science. Makassar State University (Supervised by Sudirman and M. Said Zainuddin). The purpose of this study was to determine the accuracy of futsal shooting in extracurricular students of SMA Negeri 7 Luwu. This study is a quantitative descriptive study with a survey approach. The research sample consisted of 30 people with a total sampling technique. The instruments and data collection techniques used tests and measurements of shooting abilities in futsal games. The data analysis technique used is descriptive statistics in the form of percentages using computer facilities through the SPSS 16 program. The results of this study indicate that: the level of futsal shooting accuracy in extracurricular students of SMA Negeri 7 Luwu based on the assessment of test results is in the category of "very poor" at 6.7% (2 students), the category of "poor" at 13.3% (4 students), the category of "sufficient" at 36.7% (11 students), the category of "good" at 33.3% (10 students), and the category of "very good" at 10% (3 students). Based on the average value of 3.20, it can be concluded that; the accuracy of futsal shooting in extracurricular students of SMA Negeri 7 Luwu is in the sufficient category.

Keywords: Skills, Shooting, Futsal.

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu proses pembelajaran pengetahuan, kemampuan serta keterampilan yang dilihat dari kebiasaan setiap orang, yang menjadi bahan warisan dari orang sebelumnya hingga sekarang. (Silaban and Hendrawan 2022). Seperangkat aturan yang telah diurikan tersebut menunjukkan bahwa guru Penjasorkes dituntut untuk menyelenggarakan pembelajaran bermakna yang memberikan pengalaman belajar berkualitas bagi peserta didik (Roberto et al. 2023). Di sisi lain, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan seseorang dalam berbagai aspek, termasuk secara akademis, neuromuskuler, emosional, dan biologis. (Nugroho et al. 2024). Dikatakan siswa tidak senang ataupun tidak aktif karena disaat proses pembelajaran. (Prakoso and Sembiring 2022) Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya (Junaidi and Sutisyana 2024). Futsal sebagai bentuk permainan sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan, telah mendapatkan popularitas yang signifikan di seluruh dunia. Untuk menjadi seorang pemain futsal, maka seorang pemain futsal dituntut untuk mempunyai teknik, fisik, taktik, dan mental yang baik. Dalam permainan olahraga beregu umumnya banyak sekali komponen-komponen yang harus dikuasai pemain, salah satunya yaitu teknik. (Junaidi and Sutisyana 2024) Dari Kecepatan permainan dan keterampilan teknis yang dibutuhkan menjadikan futsal sebuah olahraga yang menarik untuk dianalisis, terutama dalam aspek akurasi shooting. Akurasi shooting adalah kemampuan pemain untuk menembak bola ke arah gawang dengan tepat, dan hal ini sangat krusial dalam menentukan hasil pertandingan. Untuk bermain futsal dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang mempunyai teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain futsal dengan baik. (James Edwin Rezeki Silaban and Pedomanta Keliat 2023) Dalam konteks futsal, lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang terbatas membuat setiap peluang shooting menjadi sangat berarti. Oleh karena itu, analisis akurasi shooting tidak hanya

berfokus pada statistik, tetapi juga pada faktor-faktor yang memengaruhi performa pemain, seperti teknik, strategi, dan kondisi psikologis.

Berbagai penelitian oleh para ahli menunjukkan bahwa teknik dasar yang baik, latihan yang konsisten, dan pengelolaan tekanan psikologis sangat berpengaruh terhadap akurasi shooting. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Smith dan Jones (2020) menunjukkan bahwa pemain yang menjalani program latihan teknik secara terstruktur menunjukkan peningkatan signifikan dalam akurasi shooting. Selain itu, kajian Lee dan Kim (2021) menekankan bahwa aspek mental, seperti kepercayaan diri dan kemampuan mengelola stres, juga berperan penting dalam meningkatkan performa shooting pemain.

Futsal, cabang olahraga yang digemari berbagai kalangan, telah berkembang pesat di Indonesia (Bokau et al., 2023). Popularitasnya didorong oleh beragam manfaat yang ditawarkan, seperti peningkatan kesehatan, kesegaran jasmani, dan menjadi wadah untuk meningkatkan prestasi. Futsal juga menjadi simbol persatuan, karena tidak membedakan usia, suku, agama, dan ras, sehingga mampu mempersatukan bangsa (Pratomo et al., 2023). Walaupun didominasi kaum laki-laki, futsal juga dimainkan oleh kaum wanita. Perkembangannya meluas hingga tingkat internasional, menjadikan futsal sebagai olahraga yang menarik perhatian banyak orang (Hartanto et al., 2020). Hal ini dipicu oleh beberapa faktor, termasuk berkembangnya ilmu pengetahuan mengenai strategi dan variasi dalam bermain, serta atribut pendukung yang menarik, seperti sepatu, kaos tim, lapangan, dan lainnya (Hidayat & Rijal, 2024).

Tingginya perkembangan futsal di Indonesia mendorong federasi untuk menyelenggarakan kompetisi berdasarkan kelompok usia, seperti 10 tahun, 13 tahun, 16 tahun, hingga 20 tahun. Liga futsal ini menjadi ajang bergengsi bagi para pemain dan klub untuk menunjukkan kemampuan mereka dan memperebutkan posisi puncak.

Keberhasilan di liga lokal membuka jalan bagi tim untuk mewakili Indonesia di kancah internasional, seperti di Asia dan Asia Tenggara. Kompetisi ini juga menjadi lahan subur bagi berbagai pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti sponsor, apparel, pelatih, atlet, dan event organizer.

Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang memiliki daya tarik dan cukup diminati pada siswa SMA Negeri 7 Luwu adalah ekstrakurikuler futsal. Daya tarik permainan futsal adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Permainan futsal terus mengalami

perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi, fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan suatu pertandingan. Tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua itu ditujukan agar permainan futsal ini lebih indah dan menarik. Menjadi pemain futsal yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan futsal. Karena teknik dasar dibutuhkan oleh para pemain.

Salah satu teknik menembak (*shooting*) merupakan keahlian yang sangat penting di dalam olahraga futsal, teknik dasar seperti operan, dribbling, akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tendangan ke gawang. Untuk melakukan *shooting* membutuhkan ketepatan untuk dapat memasukkan bola ke dalam gawang. Kondisi ini membuat pemain dituntut meningkatkan keterampilannya untuk bermain lebih akurat seperti menendang. Dalam futsal terjadinya gol jauh lebih sering dari pada sepakbola, dengan akurasi *shooting* pemain yang tinggi, pergerakan bola yang cepat dan seringnya terjadi gol, maka futsal menjadi tontonan yang menyenangkan. Tendangan yang akurat akan menjadi keterampilan yang sangat mendukung terhadap keberhasilan futsal. Dengan mempunyai tendangan yang akurat maka tenaga yang digunakan akan semakin efisien dan efektif. Menurut Sugiyono (2015:334) dalam Indah (2019), melakukan analisis adalah pekerjaan sulit, memerlukan kerja keras. Tidak ada cara tertentu yang dapat diikuti untuk mengadakan analisis, sehingga setiap peneliti harus mencari sendiri metode yang dirasakan cocok dengan sifat penelitiannya. Bahan yang sama bisa diklasifikasikan berbeda.

Menurut Badaru (2017:2) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh 2 tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang, tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki. Menurut Saryono dalam Irawan (2015) , futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasion games*) yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak, menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawannya.

Menurut M Asriady Mulyono (2014: 2) dalam Ameidi (2018) Futsal dapat diartikan

sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak. Menurut Ardianto (2013), dalam Narlan & Juniar (2017) futsal merupakan cabang olahraga beregu yang dilakukan didalam ruangan dan dimainkan 5 orang dari masing-masing tim.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan serta evaluasi dengan diharapkan dapat bermanfaat untuk ilmu pengetahuan khususnya dalam melakukan shooting futsal dan bagaimana cara mengajar siswa agar dapat cepat memahami pelajaran yang diberikan. Selain itu dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya. Bagi pemain Mampu memahami prinsip pada teknik shooting.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif maka penelitian desain ini diawali dengan mengumpulkan data ataupun informasi pada variable yang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Siswa Ekstarakurikuler Sma Negeri 7 Luwu yang berjumlah 30 orang dan diambil semua untuk dijadikan subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi.

Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen dilakukan dengan cara pengambilan data-data yang diperoleh dari Pada Siswa Ekstarakurikuler Sma Negeri 7 Luwu mengumpulkan data maka instrument yang digunakan Tes akurasi shooting futsal.

Data penelitian yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan bantuan program komputer yaitu SPSS. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Statistik deskriptif dengan mencari besarnya frekuensi relatif presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tingkat akurasi shooting dalam permainan futsal yang diukur

menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kecenderungan tingkat akurasi shooting permainan futsal dilakukan dengan pengkatagorian menjadi lima kriteria yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase dalam bentuk distribusi frekuensi menggunakan bantuan komputer program SPSS *versi 20.0 for windows* dan disajikan dalam bentuk histogram.

Hasil analisis statistik deskriptif analisis akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu, didapat skor terendah (*minimum*) 1.0 poin, skor tertinggi (*maksimum*) 5.0 poin, rerata (*mean*) 3.20 poin, nilai tengah (*median*) 3.00 poin, nilai yang sering muncul (*mode*) 3.7 poin, *standar deviasi* (SD) 0.920.

Tabel 1. Deskriptif Statistik Analisis Akurasi Shooting Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu

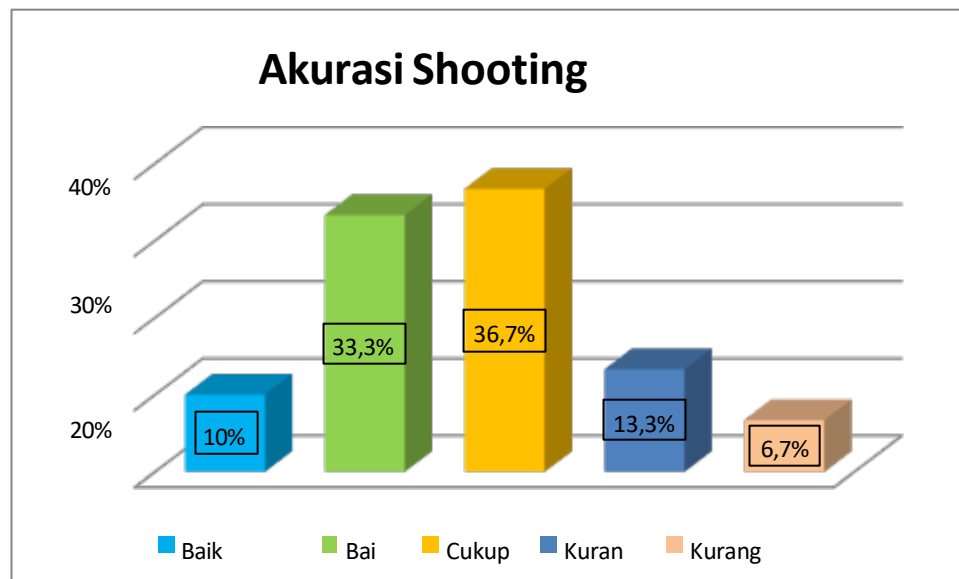
Statistic	Akurasi Shooting
N	30
Mean	3.20
Median	3.00
Modus	3.7
Std, Deviation	0.920
Minimum	1.0
Maksimum	5.0

Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang dikategorikan dalam lima kategori berdasarkan nilai rerata dan standar deviasi yang diperoleh. Deskriptif statistik data hasil penelitian analisis akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu, Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, analisis akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu berdasarkan penilaian hasil tes disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Analisis Akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$4.58 > X$	3	Baik Sekali	10%
2	$3.66 < X < 4.58$	10	Baik	33.3%
3	$2.74 < X < 3.66$	11	Cukup	36.7%
4	$1.82 < X < 2.74$	4	Kurang	13.3%
5	$X < 1.82$	2	Kurang Sekali	6.7%
Jumlah		30		100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4.2 tersebut di atas, analisis akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu, berdasarkan rubrik penilaian disajikan pada gambar 4.1 sebagai berikut



Gambar 1. Diagram Akurasi shooting Futsal

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas, menunjukkan bahwa analisis akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu berdasarkan penilaian hasil tes berada pada kategori "kurang sekali" sebesar 6.7% (2 siswa), kategori "kurang" sebesar 13.3% (4 siswa), kategori "cukup" sebesar 36.7% (11 siswa), kategori "baik" sebesar 33.3% (10 siswa), dan kategori "baik sekali" sebesar 10% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3.20, maka dapat disimpulkan bahwa; akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu masuk dalam kategori "cukup".

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis Akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu adalah berkategori cukup. Kategori Akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu dapat dilihat pada table dan gambar grafik. Dari table dan grafik tersebut dapat diketahui Akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu rata-rata pada kategori cukup baik. Selain itu terdapat pula peserta ekstrakurikuler dengan kategori kurang. Hal ini dapat terjadi karena peserta belum memperhatikan pentingnya penguasaan akurasi shooting dengan punggung kaki bermain futsal sehingga saat pelaksanaan tes tidak dapat melakukan dengan baik.

Secara khusus penelitian menunjukan hasil akurasi shooting yang cukup. Sehingga perlu adanya program latihan atau materi pelajaran yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan akurasi shooting yang dimilikinya. Akurasi shooting memiliki peranan penting dalam permainan futsal. Di mana akurasi shooting digunakan untuk menyelesaikan serangan dengan melakukan tendangan ke arah gawang untuk mencetak gol. Semakin baik tingkat akurasi shooting maka akan semakin baik pula dalam menyelesaikan penyerangan. Permainan futsal akan dinyatakan menang apabila mampu mencetak gol lebih banyak dari lawannya. Akurasi shooting merupakan salah satu cara untuk mencetak gol.

Menurut Justinus Lhaksana (2012: 34-35) shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini

disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Shooting dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu shooting menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Dengan ini diharapkan pelatih Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Luwu agar dapat memperbaiki materi latihannya, khususnya latihan shooting bola, sehingga secara khusus dapat mempertahankannya atau mungkin semakin meningkatkan akurasi shooting menggunakan punggung kaki, dan secara umum dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal pada siswa Ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Luwu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa; Akurasi shooting futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 7 Luwu masuk dalam kategori cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Badaru B, (2017). Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern.

Bokau, J., Mokoagow, A., & Siagian, B. J. (2023). hubungan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola permainan futsal ikatan kerukunan mahasiswa batak indonesia di unima. *olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Dan 4(1).
<https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/olympus/article/view/7113>

Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>

Hidayat, R., & Rijal, S. (2024). Konstruksi Ilmu Dan Metodologi Pengetahuan Di Barat Serta Pengaruhnya Dalam Pendidikan Islam Di Indonesia. *JUMPER: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 3(1), 1. Article
<https://doi.org/10.56921/jumper.v3i1.177>

Irawan, A. (2015). Analisis Kebutuhan Mata Kuliah Futsal Dalam Jurusan Sosiokinetika Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1(April), 1–5.

James Edwin Rezeki Silaban, and Pedomanta Keliat. 2023. “Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Dari Operan Dan Shooting Setelah Menggiring Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Sepak Bola.” *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* 3(2): 69–75.

- Junaidi, Ade, and Ari Sutisyana. 2024. "Pengaruh Latihan Variasi." 4(3): 1–7.
- Lee, J., & Kim, H. (2021). The Psychological Factors Influencing Shooting Accuracy in Futsal. *Journal of Sports Psychology*, 12(3), 45-60.
- Lhaksana, Justinus. 2012. Teknik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion Pratomo, C., Sumartiningsih, S., & Raharjo, A. (2023). The Effect of Endurance Training Method and Vo2max Ability on Fatigue Time in Women's Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. JUARA: Jurnal Olahraga, 8(1). <https://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/3034>
- Mulyono, Muhammad Asriady (2014). "Buku Pintar Panduan Futsal." Jakarta Laskar Aksara M usrif Arif Yanuar, and Andi Anshari Bausad. "Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi NTB." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* (2020).
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245.
- Nugroho, Agung, Sekolah Tinggi, Kesehatan Bina, and Sumatera Utara. 2024. "Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga Vol. 5, No.1, July 2024." 5(1): 360–70.
- Prakoso, Dhian Agung, and Ibrahim Sembiring. 2022. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Sepak Bola Melalui Teams Games Tournament (TGT)." *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* 2(2): 107–16.
- Roberto, Julio et al. 2023. "JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga) Vol. 3, No.2, Mei 2023." 3(2): 101–12.
- Smith, A., & Jones, B. (2020). Technical Training Effects on Shooting Accuracy in Futsal. *International Journal of Sports Science*, 15(2), 123-135.
- Silaban, Daniel, and Dicky Hendrawan. 2022. "Pendekatan Taktis Dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Dasar Futsal." *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* 2(2): 82–94.
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta. Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 1(April), 1–5.