

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH
ATAS NEGERI 3 SRAGEN**

E-JOURNAL



Oleh:
Ryan Adi Cahyo Kuncoro
NIM. 12601244123

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

LEMBAR PENGESAHAN

E-Journal yang berjudul “ **Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen**” yang disusun oleh Ryan Adi Cahyo Kuncoro, NIM 12601244123 telah disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji utama.

Dosen Pembimbing



Nurhadi Santoso, M.Pd
NIP. 19740317 200812 1 003

Yogyakarta, Juli 2016

Dosen Penguji Utama



Komarudin, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002



TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SRAGEN

Oleh: Ryan Adi cahyo Kuncoro, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,
Ryanadi555@gmail.com

Abstrak

Permasalahan Penelitian ini di latarbelakangi oleh menurunnya prestasi ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen. Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Variabel penelitian ini adalah keterampilan bermain Futsal. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen yang berjumlah 20 siswa . Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes keterampilan Futsal FIK Jogja milik Agus susworo dwima hendro, Saryono, Yudanto tahun 2009. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan Baik sekali , Sebanyak 10 siswa tau (50%) dinyatakan Baik. 4 siswa atau (20%) dinyatakan cukup, 5 siswa atau (25%) dinyatakan kurang , 1 siswa atau (5%) dinyatakan kurang sekali.

Kata Kunci : *keterampilan, teknik dasar, futsal*

THE LEVEL OF BASIC SKILL'S PLAYING FUTSAL OF EXTRACURRICULAR PARTICIPANT AT SENIOR HIGH SCHOOL SRAGEN 3

Abstract

The background of the problem of this study was declining achievement of futsal extracurricular activity in State Senior High School 3 Sragen. This study was aimed to determine the level of futsal basic skill of participants of futsal extracurricular activity in State Senior High School 3 Sragen. This study was a descriptive quantitative study. The method used as survey method. The research variable was futsal skill. The research subjects were 20 students who participated in futsal extracurricular activity in State Senior High School 3 Sragen. This study was conducted from March to April 2016. The instrument used in this study was Futsal Skill Test of FIK Jogja of Agus susworo dwima hendro, Saryono, Yudanto in 2009. The analysis technique was converting frequency into percentage. The research result showed that 0 student (0%) was Very good , 10 students (50%) were Good. 4 students (20%) were Adequate, 5 students (25%) were Poor , 1 student (5%) was Very poor.

Keywords : *skill, , futsal*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses secara sadar dan terencana untuk membelajarkan peserta didik dan masyarakat dalam rangka membangun watak dan peradaban manusia yang bermartabat. Rukiyati, dkk.

(2008: 222-223). Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dari pendidikan secara keseluruhan.

Hal ini disebabkan pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang searah dengan tujuan pendidikan yaitu untuk membantu individu - individu untuk

mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Pembelajaran pendidikan jasmani sudah seharusnya diberikan pada satuan tingkat sekolah mulai dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, hingga sekolah menengah atas.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini siswa di harapkan mampu mencapai tujuan maksimal.

Pembelajaran itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat, salah satunya dengan menanamkan pada siswa untuk hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu wadah pembinaan di sekolah yang memiliki tujuan dalam mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya di bidang olahraga. Ekstrakurikuler olahraga itu sendiri merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada luar jam pelajaran tatap muka di sekolah atau di luar sekolah yang bertujuan untuk memperluas wawasan, kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan serta kemampuan berolahraga. SMA Negeri 3 Sragen salah satu sekolah yang terletak di

Kecamatan Sragen wetan, Kabupaten Sragen, Provinsi Jawa Tengah, yang merupakan salah satu dari sekian institusi pendidikan yang ada di kabupaten Sragen yang aktif menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, pengembangan potensi siswa selain akademik dikembangkan pula potensi siswa dari segi non-akademik.

Beberapa kegiatan Ekstrakurikuler dibentuk untuk menampung berbagai macam potensi siswa-siwi SMA Negeri 3 Sragen. Terdapat dua jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib untuk kelas X tersebut adalah pramuka, sedangkan ekstrakurikuler pilihan untuk kelas X, XI, XII Paskibra, Futsal, Bahasa Inggris, Kerohanian islam (Rohis), Kerohanian Kristen (Rohkris), Karya Ilmiah Remaja (KIR), Teater, Palang Merah Remaja, Green Semangga.

Ekstrakurikuler futsal adalah sekian dari ekstrakurikuler pilihan yang ada di SMA N 3 Sragen, diperuntukan bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya. Meskipun ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu ekstrakurikuler favorit, tetapi kemajuan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen tergolong lambat dan bisa dikatakan mengalami

kemunduran, Dibandingkan dengan tahun – tahun sebelumnya yang berhasil menorehkan prestasi di berbagai turnamen, lihat table prestasi futsal dibawah ini :

Tabel.1 Prestasi Futsal 2010 - 2016

No	Kompetisi	Tahun	Prestasi
1	Akper yappi 1 Cup	2010	Juara 1
2	Bupati Cup	2010	Peringkat 4
3	Dandim 1 Cup	2011	Juara 2
4	Hydro coco cup	2011	Juara 1
5	Britama Cup	2011	Juara 3
6	Danol Cup U-19	2012	Juara 3
7	Mekarsari cup 1	2012	8 besar
8	Pocari sweet cup	2013	Peringkat 4
9	Artefac cup,	2014	16 besar
10	Hiperkes cup	2014	Penyisihan
11	408 cup	2015	8 besar
12	liga pelajar u-19	2016	16 besar

Setelah melakukan 3 kali survey dilapangan Beberapa permasalahan didapatkan terkait penurunan prestasi futsal di SMA Negeri 3 Sragen. Beberapa hal yang menyebabkan lambatnya kenaikan prestasi futsal di SMA Negeri 3 sragen diantaranya, dilihat dari Tempat yang digunakan untuk latihan masih menggunakan lapangan serbaguna yang ada disekolah, sehingga harus berbagi waktu dengan kegiatan ekstrakurikuler lain seperti basket, voli, bulutangkis. Sebab itu, ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen hanya mendapatkan

jatah memakai lapangan untuk kegiatan ekstrakurikuler 1 kali dalam seminggu yang dilaksanakan setiap hari sabtu pukul 15.00-17.00, Sehingga waktu untuk latihan dirasa kurang. Latihan juga seharusnya berada di tempat latihan yang sesuai yaitu dilapangan futsal. Latihan merupakan faktor yang penting dalam mencapai suatu prestasi, apalagi futsal yang membutuhkan teknik dasar dan kekompakan tim yang baik. Diharapkan dengan waktu latihan yang cukup siswa dapat menyerap setiap pembelajaran taktik ataupun teknik yang diajarkan oleh pelatih. Latihan teknik sangat penting bagi siswa untuk dapat menguasai atau menyempurnakan teknik dasar dalam bermain futsal.

Masalah yang ada lain adalah untuk ekstrakurikuler futsal dukungan dari pihak sekolah yang kurang dan minimnya alat penunjang ekstrakurikuler futsal yang disediakan oleh sekolah masih kurang sesuai . kelengkapan alat merupakan salah satu proses dalam latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan siswa. Alat yang sesuai akan membuat pembelajaran ekstrakurikuler semakin mudah dan mengoptimalkan pencapaian suatu pengajaran yang telah ditetapkan. Permainan olahraga futsal dapat

berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai berbagai unsur-unsur dalam permainan futsal, salah satunya adalah penguasaan teknik dasar. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah *dribbling*, *shooting*, *control* dan *passing*. Namun dilihat dari latihan bermain yang dilakukan beberapa siswa masih mempunyai kendala untuk teknik dasar terutama *passing* dan *shootingnya*.

Passing tujuannya untuk memberikan atau mengalirkan bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah mengalirkan ataupun menghubungkan bola antar pemain dalam sebuah permainan futsal. Untuk penguasaan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Berdasarkan survei pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen, Saat melakukan latihan bermain, masih banyak siswa yang melakukan *passing* dengan menendang bola terlalu keras atau pun terlalu lemah, sehingga hasil yang didapat tidak sesuai arah yang diinginkan, kesalahan seperti itu memudahkan lawan untuk merebut

bola, yang mengakibatkan lawan mudah untuk mencetak gol.

Permasalahan yang lain untuk kebanyakan siswa adalah *Shooting* bola. *Shooting* sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan utamanya untuk menciptakan gol. Pemain yang memiliki *shooting* yang baik dan akurat akan mudah untuk menciptakan gol ketika mendapatkan setiap peluang yang ada. *Shooting* merupakan cara untuk menciptakan gol, ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan mengembangkan permainan atau pertandingan.

Permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa untuk *Shooting* adalah kekuatan kaki kanan dan kaki kiri pemain ketika menendang bola masih lemah sehingga tendangan yang dihasilkan tidak tepat sasaran dan tidak terarah, Ada beberapa pemain yang mempunyai kekuatan yang sudah cukup kuat tapi masih kurang akurat dalam menghasilkan gol. Hal ini dapat dilihat pada saat pemain melakukan latihan menembak kearah gawang, dari 20 pemain yang melakukan *Shooting* bola, hanya 9 pemain yang bolanya masuk ke gawang.

Berdasarkan berbagai uraian permasalahan di atas sehingga perlu dilakukannya penelitian tentang “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen”. Selama ini belum ada penelitian mengenai tingkat keterampilan bermain futsal di SMA tersebut.

Sehingga fokus penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan 1 kali dengan 2 kali tes pelaksanaan. Tempat penelitian dilakukan di lapangan futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen pada hari Sabtu, 4 April 2016.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sragen yang berjumlah 20 siswa.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain futsal. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran Hasil rangkaian tes keterampilan futsal ini dihitung dengan satuan waktu (detik).

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen tes keterampilan bermain futsal FIK jogja milik Agus Susworo Dwi Mahendro, Saryono, Yudanto tahun 2009. Tes tersebut memiliki validitas sebesar 0,67 reliabilitas 0.69 dan objektivitas 0,54. Karena tes tersebut diperuntukan bagi mahasiswa maka di uji cobakan di SMA Negeri 3 Sragen dengan Hasil Validitas tes 0,706 dan reliabilitas tes 0,760.

Cara Pengambilan data yaitu siswa *dribbling* lurus sejauh 6 m, *passing without controlling* sebanyak 10 kali dengan jarak 2 m, *dribbling* memutar pada 2 *cone* (satu *cone* memutar ke kiri, satu *cone* memutar ke kanan), *passing with controlling* 10 kali dengan jarak 2,5 m (bergantian kaki kanan dan kiri dengan melakukan *controlling*), *shooting*

ke target gawang dengan 1 kaki kanan dan 1 dengan kaki kiri, dan dribbling lurus sejauh 5,5 m. Hasil rangkaian tes keterampilan futsal ini dihitung dengan satuan waktu (detik).

Teknik Analisis Data

Hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Menurut anas Sudijono (2012:61) pengkategorian berdasarkan mean dan standart deviasi adalah sebagai berikut :

1	$M - 1,5SD \leq X$	Baik Sekali
2	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5SD$	Cukup
4	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Kurang
5	$M + 1,5SD < X$	Kurang Sekali

Keterangan:

M = Rata-rata Hitung

SD = Simpangan Baku

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing - masing data dengan rumus persentase. Menurut Anas Sudijono (2012 : 43) rumus persentase yang digunakan adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan dapat dideskripsikan tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen dengan rerata sebesar 68,55; nilai tengah sebesar 64,5; nilai sering muncul sebesar 64; dan simpangan baku sebesar 8,48. Sedangkan skor tertinggi sebesar 59 dan skor terendah sebesar 90. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

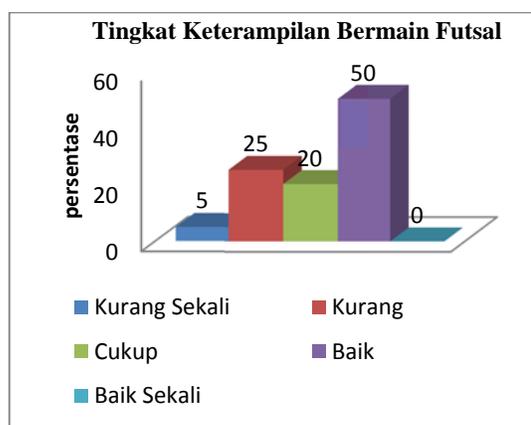
Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Sragen.

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	$X \leq 55,83$	0	0	Baik Sekali
2	$55,83 < X \leq 64,31$	10	50	Baik
3	$64,31 < X \leq 72,79$	4	20	Cukup
4	$72,79 < X \leq 81,27$	5	25	Kurang
5	$81,27 < X$	1	5	Kurang Sekali
Jumlah		20	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat keterampilan teknik dasar

bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 10 siswa atau 50%. Tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 10 orang atau 50%, cukup 4 orang atau 20%, kurang 5 orang atau 25%, dan kurang sekali 1 atau 5%.

Berikut adalah grafik ilustrasi tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 3 Sragen.

Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta

ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen diperoleh hasil bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 10 siswa atau 50%. Tingkat keterampilan dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 10 orang atau 50%, cukup 4 orang atau 20%, kurang 5 orang atau 25%, dan kurang sekali 1 atau 5%.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000:70) berpendapat "bahwa pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi 3 (tiga) hal utama, yaitu faktor proses belajar mengajar, faktor pribadi, dan faktor situasional (lingkungan)".

Ketiga faktor inilah yang diyakini telah menjadi penentu utama untuk mencapai suatu tingkat keberhasilan dalam mempelajari keterampilan.

Suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh, apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau keterampilan tersebut harus dilakukan secara terus menerus

dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Kemampuan keterampilan setiap masing-masing individu juga berbeda ini tergantung dari bagaimana proses belajar, bagaimana kepribadian individu tersebut dan lingkungan yang berada di sekitarnya.

Keterampilan yang dimiliki menjadi bekal bagi siswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar futsal dan memperbaiki teknik dasar yang masih kurang. Keterampilan teknik dasar yang dimiliki oleh siswa ini menjadi modal untuk siswa dalam meraih prestasi bermain yang maksimal.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berapa pada kategori baik dengan 10 siswa atau 50%. Tingkat keterampilan teknik dasar bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Sragen yang berkategori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 10 orang atau 50%, cukup 4 orang

atau 20%, kurang 5 orang atau 25%, dan kurang sekali 1 atau 5%.

Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar jam latihan sekolah dengan memanfaatkan lapangan- lapangan yang ada atau bergabung di klub-klub futsal dan menambah latihan lagi secara mandiri untuk meningkatkan kemampuan bermain futsalnya, Semisal latihan fisik dan sebagainya. Dengan ini diharapkan siswa yang belum mempunyai tingkat keterampilan yang dikatakan bagus dapat meningkatkan lagi kemampuan bermain futsal dengan cara menambah latihan lagi diluar jam ekstrakurikuler, sehingga peningkatkan prestasi kemampuan pemain sendiri dapat mengalami peningkatan.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Kepada Pihak Sekolah

Disarankan kepada pihak Sekolah untuk menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, dengan tujuan memberikan kenyamanan dalam setiap latihan. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai

dapat memberikan kemudahan setiap siswa untuk mengembangkan teknik dasar bermain futsal menjadi lebih baik dan memacu siswa agar termotivasi selalu hadir dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal .

2. Kepada Peserta Ekstrakurikuler

Kepada peserta ekstrakurikuler, supaya bersemangat dalam melakukan setiap kegiatan latihan dan Sebisamungkin selalu hadir dalam kegiatan ekstrakurikuler agar penguasaan teknik dasar bermain futsal dapat berkembang semakin baik.

3. Bagi pembina dan Pelatih

Disarankan bagi pembina atau pelatih, untuk dapat mengevaluasi metode latihan yang tepat guna meningkatkan kemampuan teknik dasar bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo Dwi Marhaendro, Saryono, Yudanto. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Jurnal IPTEK olahraga, Vol.11, No. 2, Mei 2009: 144-156
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Andri Irawan, (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta : PT. Pena Pundi Aksara
- Anas Sudijono (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Asmar Jaya.(2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur..
- Desmita.(2010).*Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT remaja Rosdakarya Offset
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- Justinus Lhaksana (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Muhammad Thariq Aziz. (2013). *Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunung Kidul. Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rukiyati.dkk (2008). *Pendidikan Pancasila.Buku Pegangan Kuliah* Yogyakarta : UNY Press
- Rusli Lutan. (2000). *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Yudha M Saputra.(1998). *Pengembangan Kegiatan KO dan EkstraKurikuler*.Jakarta: DEPDIBUD.