

IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SANTRI PUTRA KELAS 10 DAN 11 DALAM MENGIKUTI AKTIVITAS OLAHRAGA

Robin Nurwakhid

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

robin.17060474100@mhs.unesa.ac.id

Pembimbing Artikel

Bapak Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd.

abdulhafidz@unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas olahraga merupakan salah satu sarana dalam membiasakan diri untuk hidup sehat. Mulai dari aktivitas rendah sampai aktivitas tinggi. Aktivitas akan berjalan dengan baik bilamana terdapat faktor-faktor intrinsik maupun ekstrinsik yang mendorong seseorang dalam melakukannya. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi santri putra kelas 10 dan 11 Madrasah Aliah Al Anwar Durenan Trenggalek, dalam mengikuti aktivitas atau ekstrakurikuler olahraga. Peneliti akan menggunakan penelitian bersifat deskriptif. Metode yang peneliti gunakan yaitu survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah santri putra kelas 10 dan 11 Madrasah Aliah Al Anwar Durenan Trenggalek. Total sampel yang di gunakan adalah 52 santri. Teknik analisis data yang di gunakan adalah deskriptif persentase. Pada penelitian ini menghasilkan bahwa: faktor santri dalam mengikuti aktivitas olahraga terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Dari hasil penelitian, faktor intrinsik yang mempengaruhi santri dalam mengikuti aktivitas olahraga meliputi bakat, fisik, keterampilan, kedisiplinan, hobi, cita-cita maupun waktu luang, merupakan faktor yang tidak memiliki pengaruh tinggi dalam keikutsertaan santri terhadap aktivitas olahraga. Karena dari hasil analisis data, menunjukkan bahwa rata-rata santri dalam mengikuti aktivitas olahraga memiliki rata-rata 41,096 dan masuk dalam kategori sedang. Sedangkan dari faktor ekstrinsik yang mempengaruhi santri dalam mengikuti aktivitas olahraga meliputi orang tua atau wali, teman, guru, pelatih dan sekolah, juga merupakan faktor yang tidak mempunyai pengaruh tinggi dalam keikutsertaan santri terhadap aktivitas olahraga. Karena dari hasil analisis data, menunjukkan rata-rata 42,98 dan masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci : faktor aktivitas olahraga, santri putra kelas 10 dan 11.

Abstract

Sports activities are a means of getting used to living a healthy life. Starting from low activity to high activity. Activities will run well if there are intrinsic and extrinsic factors that encourage someone to do it. This study has the aim of identifying the factors that affect male students in grades 10 and 11 of Madrasah Aliah Al Anwar Durenan Trenggalek, in participating in sports activities or extracurricular activities. Researchers will use descriptive research. The method that the researcher uses is a survey with data collection techniques using a questionnaire. The sample population in this study were male students of grade 10 and 11 Madrasah Aliah Al Anwar Durenan Trenggalek. The total sample used is 52 students. The data analysis technique used is descriptive percentage. In this study, it was found that: the santri factor in participating in sports activities was divided into two factors, namely intrinsic factors and extrinsic factors. From the results of the study, the intrinsic factors that influence students in participating in sports activities include talent, physicality, skills, discipline, hobbies, aspirations and free time, are factors that do not have a high influence on the participation of students in sports activities. Because from the results of data analysis, it shows that the average santri in participating in sports activities has an average of 41,096 and is in the medium category. Meanwhile, extrinsic factors that influence students in participating in sports activities include parents or guardians, friends, teachers, coaches and schools, are also factors that do not have a high influence on the participation of students in sports activities. Because from the results of data analysis, it shows an average of 42.98 and is in the medium category.

Keywords: sports activity factors, male students in grades 10 and 11.

PENDAHULUAN

Setiap manusia selalu di tuntut dalam dirinya untuk menjaga dirinya sendiri, baik dalam segi Jasmani maupun rohani. Kehidupan manusia tidak akan lepas dari unsur jasmani/badan, yang mana badan merupakan salah satu hal yang mendukung dalam setiap aktivitas kehidupan sehari-hari. Mulai dari anak kecil yang belajar untuk berjalan, akan membutuhkan kaki yang sempurna dan kuat untuk menopang berat badannya, sampai seorang dewasa yang bekerja untuk memenuhi sebuah kewajiban.

Aktivitas sehari-hari yang melibatkan anggota tubuh untuk mengerjakan sesuatu. Di mana tubuh akan bekerja secara baik bilamana memiliki suatu energi atau kekuatan yang cukup. Tubuh yang sehat dan bugar akan selalu mudah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Seorang santri yang menjalankan kehidupan di suatu lembaga islami, di mana mereka menjalankan secara penuh aktivitas dari pagi sampai malam. Salah satu hiburan santri adalah aktivitas fisik/olahraga. Dimana santri dapat membuat dirinya tidak jenuh dan membuat dirinya menjadi lebih semangat dalam mempelajari berbagai aktivitas di pondok pesantren. Aktivitas fisik merupakan sebuah aktivitas yang melibatkan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga atau energi dalam tubuh guna sebagai pemeliharaan atau peningkatan kesehatan fisik, mental atau menjaga tubuh untuk selalu sehat dan bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari, Atikah Proverawati dan Eni (2012: 93). Dalam melakukan aktivitas olahraga, Santri Pondok Pesantren Anwarul Haromain juga mengikuti jadwal khusus ekstrakurikuler yang di adakan oleh pondok itu sendiri.

Santri Pondok Pesantren Anwarul Haromain, melakukan berbagai aktivitas olahraga mulai dari sepak bola, futsal, bola voli, bulu tangkis dan pencak silat. Di mana setiap santri memiliki keinginan dan kecenderungan pada aktivitas olahraga maupun ekstrakurikuler yang di ikuti. Aktivitas olahraga yang dilakukan oleh para santri tidak semata-mata hanya memuaskan diri sendiri maupun agar tidak jenuh dalam kegiatan kepesantrenan, namun sesuai yang di ungkapkan oleh M.Sajoto (1988: 10) bahwa ada empat macam dasar tujuan seseorang melakukan olahraga untuk saat ini yaitu; (1) beraktivitas untuk sekadar rekreasi atau menghibur diri sendiri, (2) mendapatkan ilmu baru dalam dunia pendidikan, (3) mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu untuk dirinya dan (4) mencapai sebuah prestasi sebagai masa depan atau cita-cita tertentu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mengikuti aktivitas olahraga

khususnya terdiri dari dua faktor yaitu: faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah motivasi yang muncul dalam setiap individu yang tidak terpengaruh oleh lingkungan sehingga muncul untuk menikmati aktivitas atau pekerjaan tersebut. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul dari luar seperti lingkungan, seseorang dan lain-lain, guna untuk memenuhi kebutuhan bersama.

Menurut Sugiharto (2007: 76) ada beberapa faktor yang mempengaruhi keinginan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas. Faktor intrinsik meliputi; (1) Bakat, Setelah seorang tahu terhadap bakat yang dia kuasai, maka seseorang tersebut akan merasa termotivasi dalam terus mengembangkan bakatnya. Bakat dapat juga di artikan sebagai jati diri setiap individu. Individu harus tahu akan jati dirinya, sehingga mudah untuk mengarahkan ke mana dia akan mendalami untuk meningkatkan jati dirinya. (2) Fisik, Fisik menjadi salah satu hal yang mendukung akan bertambahnya motivasi untuk berkembang dan bertambah. (3) Keterampilan, Setiap individu memiliki keterampilan yang berbeda-beda. Dengan keterampilan yang dimiliki, seseorang akan senantiasa mencari dan menerapkan keterampilan yang baru, guna menambah pengetahuan dan pengalaman tertentu. (4) Kedisiplinan, Seorang olahragawan pasti memiliki jiwa yang disiplin, seperti disiplin akan latihan. Karena dengan latihan yang sesuai program, maka akan bisa mengatur waktu aktivitas yang lain seperti istirahat dengan baik. (5) Hobi, Seseorang anak mengikuti kegiatan belajar PJOK, adakalanya dibarengi dengan adanya hobi dalam aktivitas olahraga yang akan dia lakukan. Hobi olahraga dari anak, akan senantiasa menjadi kegemaran dan mudah bagi anak untuk mengembangkan hobi tertentu. (6) Cita-cita, Cita-cita adalah suatu tujuan mulia yang harus setiap individu miliki. Dengan cita-cita yang tinggi, seseorang akan selalu termotivasi latihan maupun bekerja untuk menggapai cita-cita tertentu. (7) Waktu luang, Olahraga menjadi kegemaran seseorang dalam menjalani waktu luang atau *weekend*. Seperti halnya, bersepeda di hari Ahad.

Sedangkan dari faktor ekstrinsik meliputi; (1) Orang tua, Orang tua yang selalu mendorong dan memfasilitasi perkembangan anak, sangat berpengaruh akan motivasi berkembangnya anak. (2) Teman, Teman yang baik bagi anak dan mendukung akan aktivitas anak, sangat berpengaruh dalam dalam berkembangnya motivasi dan keterampilan anak dalam melakukan latihan olahraga. (3) Guru, Guru adalah orang tua kedua bagi anak. Guru dapat mendorong motivasi anak untuk berolahraga dengan banyak cara. (4) Pelatih atau pendamping, Sama halnya dengan seorang guru. Pelatih juga memiliki peran penting bagi berkembangnya motivasi maupun keterampilan bagi

anak. Pelatih akan di anggap sukses bilamana mampu membawa atletnya menjadi juara dan menjadikan atlet mempunyai karakter yang baik. (5) Sekolah atau sarana dan prasarana, Sekolah atau sarana prasarana merupakan hal yang penting dalam dunia pendidikan dalam meningkatkan mutu dari seorang anak. Dengan adanya sekolah memiliki sarana prasarana yang baik. Maka akan senantiasa menjadikan anak termotivasi dalam melakukan aktivitas olahraga maupun latihan.

Aktivitas olahraga yang seorang lakukan tidak semata-mata hanya untuk prestasi, beradu ketangkasan atau memperoleh medali kejuaraan. Akan tetapi juga sebagai pengembangan kualitas hidup sehat, kualitas hidup yang lebih baik maupun peningkatan kebugaran tubuh, fisik, mental, emosional dan menambah relasi, Cholik Toho Mutohir, dkk (2011: 2). Dalam aktivitas olahraga, seseorang dapat mencari pengalaman tambahan dalam berolahraga. Di mana pengalaman tersebut dapat seorang gunakan untuk dirinya sendiri maupun orang lain. Oleh karena itulah, seorang santri seharusnya dapat melakukan aktivitas olahraga yang dapat mendorong hidup sehat serta bugar dan semangat dalam melakukan aktivitas kepesantrenan.

Berdasarkan latarbelakang yang penulis uraikan di atas. Peneliti akan mengidentifikasi faktor-faktor penyebab seorang santri dalam mengikuti aktivitas olahraga yang terdapat di pondok pesantren Anwarul Haromain. Dengan penelitian ini peneliti akan tau tentang faktor pendukung maupun penghambat seorang santri dalam mengikuti aktivitas olahraga maupun ekstrakurikuler yang terdapat di pondok pesantren Anwarul Haromain. Penelitian akan di fokuskan kepada santri putra kelas 10 dan 11 Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Anwarul Haromain Durenan Trenggalek, yang memiliki jumlah kurang lebih ada 52 santri yang terdiri dari peminatan IPA dan IPS.

METODE PENELITIAN

Di mana peneliti akan membuat beberapa pernyataan yang menunjukkan dari seberapa kuat seorang santri memiliki faktor pendukung dalam segi intrinsik ataupun ekstrinsik dalam melakukan aktivitas olahraga yang santri lakukan sehari-hari. Peneliti akan menggunakan metode penelitian deskriptif, yang mana dari penelitian ini akan di ketahui gambaran tentang gejala, keadaan tertentu atau peristiwa tertentu, Maksum (2018).

Populasi merupakan suatu sebaran generalisasi yang terdiri dari sebuah subyek/obyek yang memiliki suatu angka kuantitas dan kualitas

tertentu yang mana digunakan oleh peneliti untuk mengambil suatu data dan menarik kesimpulan darinya. Sedangkan sampel adalah sebagian kecil atau besar dari populasi itu sendiri, Arikunto Suharsimi (2006: 130). Sampel yang akan digunakan oleh peneliti adalah santri putra kelas 10 dan 11 Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Anwarul Haromain yang berjumlah kurang lebih 52 santri. Di mana santri putra merupakan pelaku olahraga aktif yang mendominasi dalam pemakaian sarana dan prasarana olahraga yang terdapat di pondok pesantren tersebut. Alasan kenapa peneliti hanya menjadikan kelas 10 dan 11 sebagai sample adalah di mana kelas 10 dan 11 merupakan santri yang masih tergolong aktif dalam melakukan aktivitas olahraga. Berbeda dengan kelas 12, di mana pada semester genap ini kelas 12 akan fokus kepada ujian akhir untuk kelulusan mereka.

Pada teknik pengumpulan data penulis akan memberikan beberapa pernyataan angket yang harus di tanggapi oleh responden. Setelah data terkumpul maka selanjutnya adalah cara teknik pengolahan data atau analisis data, sehingga penulis mampu dalam menyampaikan kesimpulan dari data yang di peroleh tersebut. Teknik dalam pengolahan data yaitu menggunakan teknik analisis deskriptif presentase, Sugiyono (2007: 112). Dalam penyimpulannya menggunakan hasil dari rata-rata (*mean*) dan Standar Deviasi. Untuk menentukan hasil dari pengolahan data menurut Azwar (2016: 163), bahwasanya penggunaan pengaktegorian menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) sebagai berikut:

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (*Mean*)

X: Skor

S: *Standar Devias*

Dan untuk mengetahui besaran frekuensi relatif persentase menggunakan rumus berikut (Sudijono: 40):

$$P = \frac{f(\text{mutlak})}{n} \times 100\%$$

P = Frekuensi Relatif

F = Frekuensi Mutlak

N = Jumlah korespondek (keseluruhan)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Hasil penelitian mengenai faktor yang mempengaruhi santri dalam mengikuti aktivitas olahraga di MA Al Anwar terdiri dari 52 santri yang di ukur dengan sebuah angket dan terdiri dari 31 butir pernyataan yang di berikan skor 1-4. Secara menyeluruh hasil dari penelitian ini mendapatkan skor rerata (mean) sebesar 84,077, median (nilai tengah) 83, modus (nilai sering) muncul 83, skor maximum 123, skor minimum 61 dan standart deviasi sebesar 11.

Tabel 1. Hasil Rekap Skor Angket

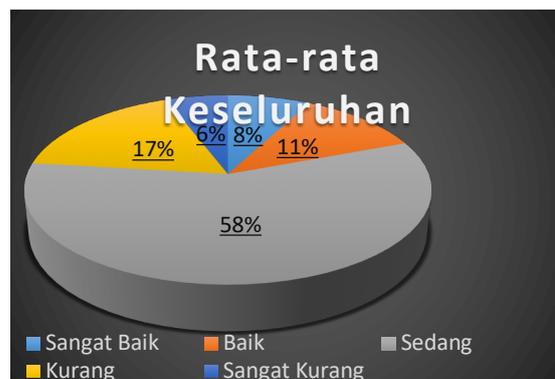
Statistik Hasil	
N	52
Mean	84,077
Median	83
Modus	83
Maximum	123
Minimum	61
Standart Deviasi	11

Berikut adalah uraian penjumlahan dan pengkategorian dalam faktor penyebab melakukan aktivitas olahraga.

Tabel 2: Hasil Distribusi Frekuensi santri dalam mengiuti aktivitas olahraga secara keseluruhan.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$100,577 < X$	Sangat Baik	4	7,69%
2	$89,577 < X \leq 100,577$	Baik	6	11,54%
3	$78,577 < X \leq 89,577$	Sedang	30	57,69%
4	$67,577 < X \leq 78,577$	Kurang	9	17,31%
5	$X \leq 67,577$	Sangat Kurang	3	5,77%
Jumlah			52	100%

Dalam hasil distribusi frekuensi rata-rata identifikasi faktor mengikuti aktivitas olahraga dari keseluruhan pada tabel 2 di atas. Maka dapat di sajikan pada gambar 1, berikut:



Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas dapat di simpulkan total keseluruhan, kategori “ Sangat Kurang” sebesar 5,77% (3 santri), kategori “Kurang” sebesar 17,31% (9 santri), kategori “Sedang” sebesar 57,69% (30 santri), kategori “Baik” sebesar 11,54% (6 santri), dan kategori “Sangat Baik”sebesar 7,69% (4 santri). Total keseluruhan memiliki rata-rata 84,077, disimpulkan masuk dalam kategori “Sedang”.

1. Faktor Intrinsik

Berikut merupakan sebuah hasil dari faktor intrinsik yang mempengaruhi keikutsertaan santri dalam aktivitas olahraga:

Tabel 3: Hasil distribusi pengkategorian data faktor Intrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$48,565 < X$	Sangat Baik	3	5,77%
2	$43,586 < X \leq 48,565$	Baik	9	17,31%
3	$38,606 < X \leq 43,586$	Sedang	27	51,92%
4	$33,627 < X \leq 38,606$	Kurang	10	19,23%
5	$X \leq 33,627$	Sangat Kurang	3	5,77%
Jumlah			52	100%

Berikut hasil distribusi frekuensi rata-rata identifikasi faktor mengikuti aktivitas olahraga diambil dari faktor intrinsik pada tabel 3 di atas. Maka dapat di sajikan pada gambar 2, berikut:



Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas dapat di simpulkan dari faktor intrinsik pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 5,77% (3 santri), kategori

“Kurang” sebesar 19,23% (10 santri), kategori “Sedang” sebesar 51,92% (27 santri), kategori “Baik” sebesar 17,31% (9 santri), dan kategori “Sangat Baik” sebesar 5,77% (3 santri), dengan keseluruhan memiliki rata-rata 41,096 masuk dalam kategori “Sedang”.

2. Faktor Ekstrinsik

Berikut merupakan sebuah hasil dari faktor ekstrinsik yang mempengaruhi keikutsertaan santri dalam aktivitas olahraga:

Tabel 4: Hasil distribusi pengkategorian data faktor Ekstrinsik

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	53,96 < X	Sangat Baik	6	11,54%
2	46,64 < X ≤ 53,96	Baik	6	11,54%
3	39,32 < X ≤ 46,64	Sedang	24	46,15%
4	32 < X ≤ 39,32	Kurang	14	26,92%
5	X ≤ 32	Sangat Kurang	2	3,85%
Jumlah			52	100%

Berikut hasil distribusi frekuensi rata-rata identifikasi faktor mengikuti aktivitas olahraga diambil dari faktor ekstrinsik pada tabel 4 di atas. Maka dapat di sajikan pada gambar 3, berikut:



Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3 di atas dapat di simpulkan dari faktor ekstrinsik pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 3,85% (2 santri), kategori “Kurang” sebesar 26,92% (14 santri), kategori “Sedang” sebesar 46,15% (24 santri), kategori “Baik” sebesar 11,54% (6 santri), dan kategori “Sangat Baik” sebesar 11,54% (6 santri), dengan keseluruhan memiliki rata-rata 42,98 masuk dalam kategori “Sedang”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan oleh peneliti, hal ini membuktikan bahwa santri

dalam keseluruhan memiliki faktor pendorong dalam melakukan olahraga dengan kategori sedang. Dapat dilihat dari hasil yang menyatakan rata-rata keseluruhan yaitu, 84,077 dengan frekuensi relatif 57,69. Memungkin dalam melam melakukan aktivitas olahraga santri terdorong dari faktor lain, seperti melakukan aktivitas olahraga hanya untuk menghilangkan rasa jenuh dalam pembelajaran pesantren ataupun hal lain.

Di tinjau dari faktor intrinsik merupakan hal lebih unggul dari faktor ekstrinsik yang mana hal ini merupakan hal yang seharusnya terjadi karena menurut Ryan dan Deci (2000) di kutip dalam Dias Etal (2008) mengemukakan bahwa, faktor intrinsik di anggap lebih otonom dan mengacu pada jati diri manusia dalam mencari hal baru yang berguna untuk mengeksplorasi diri dan tidak memiliki rasa kekhawatiran dalam menerima penghargaan. Faktor intrinsik semestinya, hal yang harus di tekankan kepada setiap santri dalam melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas lain. Karena di mana mereka yang terlibat tidak memiliki kesulitan dalam meningkatkan tingkat keikutsertaan dalam kegiatan olahraga, (Khan, Shah, dan Khan: 2011).

Sedangkan dari faktor ekstrinsik lebih rendah dari faktor ekstrinsik di mana memiliki rata-rata 42,98. Di mana jika faktor ekstrinsik lebih rendah dari faktor ekstrinsik bukan merupakan masalah yang besar, dikarenakan faktor ekstrinsik datang dari luar jati diri seseorang. Jika seseorang berada pada lingkungan yang mendukung dia memiliki faktor motivasi tinggi maka seseorang tersebut akan perlahan-lahan meningkatkan faktor motivasi eksternalnya. Menurut Siggih Gunarsa (1996:11), menyatakan bahwa seseorang akan memiliki minat beraktivitas yang tinggi, bilamana terdapat tenaga pendorong yang lebih tinggi tanpa ada beban yang meamaksanya untuk melakukan hal tertentu. Sedangkan seseorang dapat memiliki mina beraktivitas yang rendah, bilamana terdapat suatu pendorong yang lemah, kurang bergairah ataupun segan yang berlebihan pada saat beraktivitas tinggi.

Dalam beraktivitas setiap orang memiliki perbedaan dalam tujuan. Malt By (2001) mengatakan, bahwa siswa berpartisipasi dalam olahraga guna untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi stress berlebihan.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil paparan di atas dapat di tarik kesimpulan, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi santri putra kelas 10 dan 11 berjumlah 52 santri dalam mengikuti aktivitas olahraga baik dari segi intrinsik maupun ekstrinsik

merupakan dalam kategori sedang. Dalam artian, faktor yang mempengaruhi santri dalam mengikuti aktivitas olahraga menunjukkan bahwa faktor yang di ajukan kepada santri, tidak memiliki pengaruh yang tinggi didalam mengikuti aktivitas olahraga.

Saran

Ada beberapa saran yang diberikan penulis dalam penelitian ini, antara lain:

1. Supaya memiliki keinginan untuk mengembangkan penelitian faktor seorang santri mengikuti aktivitas olahraga di pondok pesantren.
2. Pada saat melakukan penelitian agar dilakukan pengawasan yang baik guna mendapatkan data yang maksimal.
3. Kepada para santri agar selalu semangat dalam beraktivitas olahraga karena beraktivitas olahraga akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dalam melakukan hal baik.
4. Kepada para guru, agar sudi memberikan motivasi kepada para santri untuk selalu bersemangat dalam aktivitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2010). Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Dias, C, dkk. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários : o caso da Universidade do Porto. Rev Port Cien Desp.

Khan, M., Shah, M., & Khan, U., (2011). Gender Differences In Motives For Participation In Sport Among The Male And Female Players From Different Colleges Of Gomal University A Case Study. Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business.

Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Olahraga. Unesa: University Press.

Proverawati Atikah dan Eni Rahmawati. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Yogyakarta: Noha Medika.

Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik

Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta: Dahara Prize.

Singgih D. Gunarsa, dkk. (1996). Psikologi Olahraga Teori dan Praktik. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Sugihartono, dkk. 2007. Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Pers

Sugiyono. (2007). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfa Beta.

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