

PROFIL PRESTASI ADINDA LARASATI, ATLET RENANG JAWA TIMUR YANG MERAHAIH EMAS TERBANYAK DI PON XX PAPUA 2021

Ahmad Shihab Arjuna*, Mohammad Faruk

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: ahmad.18053@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Atlet merupakan seseorang yang mahir dalam olahraga serta latihan fisik lainnya. Atlet memiliki keunikan serta bakat tersendiri dan memiliki pola perilaku serta kepribadian maupun latar belakang kehidupan yang memengaruhi secara spesifik pada diri sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui profil Adinda Larasati yang merajai kejuaraan olahraga renang di multi event PON XX Papua. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan data kualitatif dan kuantitatif. Teknik pengumpulan data dengan cara menggabungkan semua teknik dan sumber data yang ada disebut triangulasi. Data yang di kumpulkan melalui wawancara dan dokumentasi. Dalam dunia renang Adinda Larasati sudah banyak mengikuti beberapa *event* nasional dan beberapa *event* internasional. Adinda juga bahkan di nobatkan sebagai peraih medali terbanyak di pekan olahraga nasional Papua tahun 2021. perolehan medali yang diperoleh Adinda Larasati di *multi event* PON mengalami peningkatan yang signifikan dari 4 emas 1 perak dan 1 perunggu pada PON XIX Jawa barat menjadi 8 emas dan 1 perak pada PON XX Papua. Kesimpulan penelitian ini adalah kemampuan Adinda dalam cabang olahraga renang sangatlah baik. Di mulai dari latihan yang di ikuti dalam pembinaan jangka panjang Adinda mampu lebih unggul dari sebelum – sebelumnya. Semua prestasi yang didapat itu karena motivasi dan keuletan saat dia berlatih, serta dukungan dan doa dari orang tua, keluarga dan *stakeholder* Adinda, mengingat Adinda adalah gadis yang ramah, supel dan rendah hati meskipun banyak kejuaraan yang berhasil di menangkan dan tidak serta merta membuat Adinda besar kepala. Terbukti dengan diraihnya banyak prestasi nasional maupun internasional.

Kata Kunci : Profil, Atlet renang, PON XX Papua

Abstract

An athlete is someone who is proficient in sports and other physical exercises. Athletes have their own uniqueness and talents and have patterns of behavior and personality as well as life backgrounds that have a specific influence on themselves. The purpose of this study was to find out the profile of Adinda Larasati who dominated the swimming sports championship in the multi-event PON XX Papua. This research is a descriptive study using qualitative and quantitative data. The technique of collecting data by combining all existing techniques and data sources is called triangulation. Data collected through interviews and documentation. In the world of swimming, Adinda Larasati has participated in several national and international events. Adinda was even crowned the most medal winner at the Papua national sports week in 2021. The medals obtained by Adinda Larasati in the multi-event PON experienced a significant increase from 4 gold, 1 silver and 1 bronze at PON XIX West Java to 8 gold and 1 silver. at PON XX Papua. The conclusion of this study is that Adinda's ability in swimming is very good. Starting from the training that was followed in long-term coaching, Adinda was able to be superior to before. All of these achievements were due to her motivation and tenacity when she practiced, as well as the support and prayers from her parents, family and stakeholders, considering that she is a friendly, outgoing and humble girl, even though she won many championships and it didn't make you happy. big head. It is proven by the achievement of many national and international achievements.

Keywords : Profile, Swimming Athletes, and PON XX Papua

PENDAHULUAN

Atlet merupakan seseorang yang mahir dalam olahraga serta latihan fisik lainnya. Atlet memiliki keunikan serta bakat tersendiri dan memiliki pola perilaku serta kepribadian maupun latar belakang kehidupan yang memengaruhi secara spesifik pada diri sendiri. Seseorang yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan prestasi dalam bidang olahraga bisa disebut dengan atlet. Atlet adalah seseorang yang bersungguh-sungguh senang berolahraga khususnya tentang ketangkasan, kekuatan badan serta kecepatan berenang, berlari, melompat dan sebagainya. Untuk mencapai prestasi yang gemilang perlu dilakukannya latihan jangka panjang atau latihan yang rutin melalui usia dini atau penerapan LTAD (*Long Term Athlete Development*).

LTAD merupakan suatu proses perencanaan latihan jangka panjang untuk bisa menghasilkan para atlet yang berkualitas dalam mencapai prestasi. Untuk memulai latihan jangka panjang LTAD sudah memiliki pengelompokan batas umur yang harus diterapkan. Dimana anak dari usia 0-6 tahun diajarkan untuk memulai aktifitas atau *active start* yang cenderung ke olahraga. Lalu di usia 6-9 tahun *FUNDamentals* anak diajarkan dasar-dasar dalam olahraga yang ditekuni tetapi bersifat menyenangkan. Usia 9-12 *learning to train* anak sudah mulai diajarkan untuk berlatih. Di usia 12-16 *training to train* anak sudah mulai diberitahukan untuk pentingnya berlatih. Sedangkan di usia 16-19 atlet sudah mulai difokuskan untuk *training to compete* atau berlatih untuk menghadapi sebuah kompetisi. Dan di Usia 19-23 atlet sudah mulai difokuskan berlatih untuk mencapai sebuah kemenangan atau *training to win*.

Faktor-Faktor yang menunjang untuk menjadi seorang atlet yang bisa mencapai prestasi yang gemilang adalah diperlukannya dukungan moral atau *support system* dari orang tua, induk organisasi, nutrisi dan juga psikologi.

Peran orang tua merupakan salah satu motivasi bagi seorang atlet dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Karena seorang atlet dapat menjadikan hal tersebut sebagai motivasi diri untuk terus maju dan berkembang agar bisa mencapai sebuah

prestasi. Motivasi dapat diperoleh dari luar dan dari dalam diri atlet yang bisa disebut motivasi internal dan motivasi eksternal. Motivasi eksternal bisa diperoleh dari luar seperti dukungan keluarga. Peran orang tua juga merupakan suatu hal yang sangat besar pengaruhnya terhadap diri atlet, baik berupa dorongan moral, pemberian fasilitas yang diperlukan untuk berlatih, sosial lingkungannya. Induk organisasi juga bisa memberikan motivasi terhadap atlet karena bisa memfasilitasi atlet dengan sarana prasarana, hadiah ataupun bonus. Selain peran orang tua dan induk organisasi ada juga hal penting bagi seorang atlet dalam mencapai prestasi yaitu nutrisi.

Nutrisi yang tepat merupakan pondasi bagi seorang atlet untuk bisa tampil prima dalam bertanding. Selain itu nutrisi juga dibutuhkan untuk kerja biologik tubuh, untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan aktivitas fisik, seperti pada saat latihan, bertanding maupun saat pemulihan. Nutrisi juga berguna untuk mengganti atau memperbaiki sel-sel yang rusak pada tubuh. Kebanyakan pelatih atau atlet yang menganggap bahwa asupan nutrisi bagi seorang atlet dengan yang bukan atlet sama saja. Asupan nutrisi pada atlet dipersiapkan berdasarkan pengetahuan tentang energi yang akan digunakan setelah latihan maupun pada saat sesudah bertanding.

Psikologis dapat meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan. Perubahan psikologis atlet dalam bertanding yaitu meningkatnya kemampuan yang dimiliki atlet dalam menerima tekanan dan masih bisa berkonsentrasi, memiliki ketegangan mental sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat. Penampilan seorang atlet dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis seperti pengaruhnya positif bisa membuat penampilan atlet dalam bertanding menjadi lebih baik ataupun negatif dalam artian penampilan bisa menjadi buruk. Ini merupakan faktor psikologis yang disebut faktor psikis atau faktor mental.

Psikis dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung seperti ada ketegangan dan membuat emosi yang berlebihan sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet saat pertandingan. Sedangkan secara tidak langsung seperti penggunaan peralatan saat bertanding yang membuat atlet merasa

tidak nyaman sehingga dapat membuat psikis dari atlet terganggu. Menurut Gunarsa (2004) penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya.

Pada penelitian ini peneliti fokus pada profil salah satu atlet terbaik yang ada di Jawa Timur yaitu Adinda Larasati. Tujuan dari penelitian ini adalah semenjak PON Kaltim belum ada lagi atlet terbaik putri Jawa Timur yang merajai kejuaraan olahraga renang di *multi event* PON. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui profil Adinda Larasati yang merajai kejuaraan olahraga renang di *multi event* PON XX Papua.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif digunakan untuk menjabarkan data-data prestasi yang ada yang dimiliki oleh sampel. Sedangkan data kualitatif untuk memperkuat data kuantitatif melalui hasil wawancara langsung kepada sampel, orang tua, dan pelatih.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data Pengumpulan data dengan cara menggabungkan semua teknik dan sumber data yang ada disebut triangulasi. Penelitian menggunakan berbagai teknik yang berbeda-beda namun menggali dari sumber yang sama dari penelitian ini menggunakan wawancara dan dokumentasi untuk mengambil data.

a. Wawancara Apabila peneliti ingin menggali informasi dari sumber lebih dalam maka wawancara yaitu suatu teknik pengumpulan data yang dapat diaplikasikan pada penelitian, Sugiyono (2015:231)

b. Dokumentasi Arikanto (2006:158) mengatakan bahwa dokumentasi diartikan sebagai cara untuk pengumpulan data seperti catatan, transkrip, agenda, buku, surat kabar dan majalah .

Teknik Analisis Data

Ciri-ciri metode deskriptif analisis dapat diartikan sebagai akumulasi data berkala, penelitian yang secara cepat menunjukkan tentang gambaran-

gambaran terhadap fenomena permasalahan. kadang perlu pengujian terhadap hipotesis, digunakan teknik wawancara untuk mengumpulkan data, membuat prediksi dan implikasi dari suatu masalah yang diteliti

HASIL

Dalam dunia renang Adinda larasati sudah banyak mengikuti beberapa *event* nasional dan beberapa *event* internasional. Sejak tahun 2009 – 2019 Adinda selalu mengikuti Kejurda renang, tahun 2012 – 2019 Adinda juga selalu mengikuti Kejurnas renang. PON XIX Jawa Barat 2016, Bali Ocean swim 10 km tahun 2019 dan PON XX Papua 2021. Adinda juga bahkan di nobatkan sebagai peraih medali terbanyak di pekan olahraga nasional Papua tahun 2021. Sedangkan pada *event* internasional adinda juga mengikuti beberapa event bergengsi diantaranya Seage group swimming championship 2012 Palembang, 2013 Brunei, Asean school games 2014 Philippine, Seage group swimming championship 2014 Singapore, 2016 Thailand, Asian school swimming championship 2016 Palembang, Seage group swimming championship 2017 Brunei. Sea Games 2017 Malaysia, Islamic solidarity games 2017 baku, Youth Olympic games 2018 buenos aires, Seage group swimming championship 2018 Philippine, Asean school games Singapore 2018, Sea Games 2019 Philipphine, Asian school swimming championship Singapore open 2018-2019, Malaysia Open 2020.

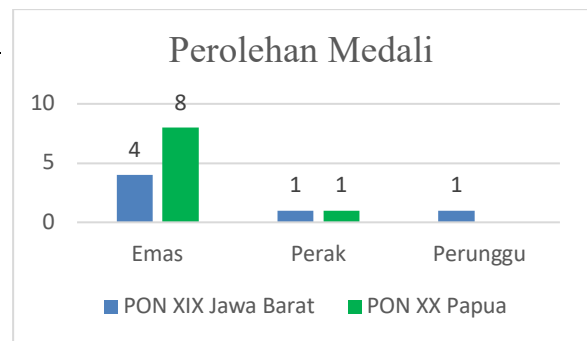
Tabel 1. *Event* Nasional dan Internasional yang pernah diikuti Adinda Larasati.

NASIONAL		INTERNASIONAL	
EVENT	TAHUN	EVENT	TAHUN
Kejurda	2012-2019	Seage group swimming championship	2012, 2013, 2014, 2016, 2017
Kejurnas	2012-2019	Asian schoolgames	2014, 2018
PON XIX Jawa Barat	2016	Asian school swimming championship	2016, 2018

Bali Ocean swim 10 km	2019	Islamic solidarity games	2017
PON XX Papua	2021	Sea games	2017, 2019
_____	_____	Youth Olympic games	2018
_____	_____	Malysia Open	2020

4x100m Bebas Relay	3:53:52	Emas
4x100m im Ganti	4:16:99	Emas
4x200m Bebas Relay	8:28:94	Emas
10 Km OWS		Emas

Diagram 1. Data Perolehan Medali Adinda Larasati Pada *Multi event* PON



Dapat dilihat melalui diagram 1. Bahwa perolehan medali yang diperoleh adinda larasati di *multi event* PON XIX Jawa Barat dan PON XX Papua mengalami peningkatan yang signifikan dari 4 emas 1 perak dan 1 perunggu pada PON XIX Jawa barat menjadi 8 emas dan 1 perak pada PON XX Papua. Hal tersebut tidak lepas dari peran orang tua yang selalu memberi *support* kepada adinda untuk bisa meraih prestasi lebih banyak lagi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan sejarah Adinda larasati saat persiapan PON, ternyata Adinda larasati sudah di persiapan sejak PON 2016 untuk PON Papua 2021 dan adinda juga sudah masuk ke dalam pemusatan latihan daerah sejak 2013. Maka dari itu adinda larasati sendiri juga sudah siap untuk persiapan PON Papua 2021. Program latihan yang dilakukan adinda dalam seminggu antara lain, di hari senin adinda melakukan 1 kali latihan renang dan 1 kali latihan *gym*. Di hari selasa adinda melakukan 2 kali latihan renang. Di hari rabu adinda hanya melakukan 1 kali latihan renang dan rest. Sedangkan di hari kamis adinda melakukan 2 kali latihan renang. Di hari jumat adinda melakukan 2 kali latihan renang dan 1 kali latihan *gym*. Sedangkan di hari sabtu adinda melakukan 1 kali latihan renang dan 1 kali latihan core, untuk hari minggu adinda diberi kesempatan *rest* tetapi terkadang adinda selalu

Tabel 2. kategori yang diikuti Adinda dan perolehan medali dalam ajang PON XIX Jawa Tengah.

Kejuaraan	Kategori	Menit	Medali
PON XIX JAWA BARAT	50m Gaya Kupu-Kupu	28,30	Perunggu
	100m Gaya Kupu-Kupu	1.201,82	Perak
	200m Kupu-Kupu	2.215,43	Emas
	4x100m estafet Gaya Bebas	3.254,11	Emas
	4x200m Gaya Bebas	8.237,84	Emas
	4x100m estafet Gaya ganti	4.220,05	Emas
	50m Gaya Kupu-Kupu	_____	_____

Tabel 3. kategori yang diikuti Adinda dan perolehan medali dalam ajang PON XX Papua Barat.

Kejuaraan	Kategori	Menit	Medali
PON XX PAPUA	400m Gaya Bebas	4:25:55	Perak
	200m Gaya Bebas	2:04:96	Emas
	800m Gaya Bebas	8:59:78	Emas
	100m Gaya Kupu-Kupu	1:01:65	Emas
	200m Gaya Kupu-Kupu	2:14:53	Emas

menyelipkan waktu untuk latihan ringan seperti *jogging* ataupun bersepeda. Jadi latihan yang dilakukan adinda dalam seminggu bisa 9 kali latihan renang, 2 kali latihan *gym* dan 1 kali latihan *core*. Durasi latihan setiap hari yang adinda lakukan bisa menghabiskan waktu sampai dengan 2 jam.

1. ORANG TUA

Peran orang tua termasuk ibu adinda sendiri mengatakan bahwasanya adinda adalah sosok orang yang pekerja keras dan berbakti kepada orang tua. Sejak kecil adinda sendiri dididik yang begitu keras untuk menjaga anak perempuannya agar tidak terjerumus ke pergaulan bebas. Sehingga dari sikap keras kepalanya tersebut menjadikan Adinda sebagai perempuan yang kuat dan tegar dalam menghadapi masalah. Dan dari didikan tersebut Adinda juga menjadi pribadi yang cuek sehingga hal itu bisa dijadikan tameng Adinda agar terhindar dari pengaruh - pengaruh pergaulan yang tidak baik dan bisa lebih fokus dalam meraih prestasi. Ibu adinda juga mendidik untuk tidak kebiasaan terhadap *Gadget*. Ibu adinda sendiri menyarankan ke semua teman kuliah adinda supaya segala informasi mengenai kuliah adinda agar di sampaikan ke ibu andinda agar mengenai tugas tugas adinda bisa di *hendhel* agar tidak ada tanggungan mengenai kuliah adinda.

2. DIMAS ADEK ADINDA

Dimas adalah adek kandung adinda yang mana dimas juga satu pemusatan latihan di daerah dalam wawancaranya, dia mengatakan bahwa adinda adalah sosok pribadi pekerja keras dimas menjelaskan waktu adinda kakanya mengalami cedera di tangannya dengan pen yang tertanam di dalam tangannya karena cedera yang dialami pada saat persiapan. Adinda mengalami kejadian terjatuh dari skuter pada saat sedang bermain. Hal itu menyebabkan adinda cedera dan masuk ruang operasi dan harus menepi dari kolam renang selama 4 bulan.

Selama proses penyembuhan atau rehabilitasi adinda tetap melakukan latihan guna tetap untuk menjaga kondisi agar tidak tertinggal dengan teman-teman yang melaksanakan program latihan secara normal. Adapun latihan yang dilakukan oleh adinda adalah penguatan otot seperti melatih tubuh bagian bawah atau *lower* seperti *jogging* dan *squad* untuk menghindari tekanan pada bagian tubuh yang cedera.

Setelah gips yang terpasang pada adinda dilepas, adinda baru melakukan program latihan yang normal sesuai arahan pelatih tetapi yang bersifat *low intensity* agar cedera yang dialami adinda bisa sembuh dengan cepat. Pada saat persiapan adinda lebih banyak latihan *aerodinamic* dikarenakan pada PON XX adinda diturunkan di beberapa nomor *middle distance* dimana pada nomor tersebut memerlukan nafas yang panjang dan fisik yang kuat. Selain itu adinda juga diturunkan di nomor jarak jauh 10 km OWS.

Kegigihan dan tekad yang kuat menjadikan Gadis berusia 21 tahun ini, semangat dalam meraih prestasi, hal itu terbukti dengan diraihnya banyak penghargaan nasional maupun internasional pengaruh pemusatan latihan jangka panjang yang dilakukan oleh Adinda terbukti sangat berdampak besar terhadap karir yang diperoleh. Prestasi olahraga adalah suatu hal yang tampak dan terukur. Dengan dilakukannya pembinaan olahraga mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Dilakukan pembinaan jangka panjang karena dalam pembentukan kualitas Atlet yang baik perlu pengarahan dan latihan yang baik pula. Sehingga program – program pelatih di Jawa timur juga mencapai hasil yang terbaik sesuai dengan tujuannya, yaitu membuat Atletnya dapat meraih prestasi sebanyak-banyaknya. Menurut Mathis (2002 : 112), pembinaan adalah suatu proses dimana orang-orang mencapai kemampuan tertentu untuk mencapai tujuan.

Dalam kejuaraan PON XX di Papu Barat adinda termasuk ke dalam peserta yang turun dalam banyak nomor pertandingan pada saat PON XX Papua dan hampir semua nomor yang diikuti oleh adinda berhasil mendapatkan medali emas. Hal tersebut tidak bisa kita pungkiri bahwa jika banyaknya gerak otot secara terus menerus maka akan membuat otot pada tubuh cepat lelah. Untuk menjaga kondisi tetap prima dan selalu bisa tampil secara maksimal pada setiap pertandingan adinda selalu melakukan recovery yang sudah ditetapkan oleh pelatih seperti pasca pertandingan melakukan swimdown dan jeda pertandingan antar nomor melakukan masas dan rendam air es untuk merelaksasikan otot.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan dari penelitian tentang Profil Atlet Renang Jawa Timur yang Meraih Emas Terbanyak di PON XX PAPUA 2021 dapat disimpulkan kemampuan Adinda dalam cabang olahraga renang sangatlah baik. Di mulai dari latihan yang di ikuti dalam pembinaan jangka panjang Adinda mampu lebih unggul dari sebelum – sebelumnya. Semua prestasi yang didapat itu karena motivasi dan keuletan saat dia berlatih, serta dukungan dan doa dari orang tua, keluarga dan *stakeholder* adinda, mengingat adinda adalah gadis yang ramah, supel dan rendah hati meskipun banyak kejuaraan yang berhasil di menangkan dan tidak serta merta membuat Adinda besar kepala. Terbukti dengan diraihnya banyak prestasi nasional maupun internasional.

Saran

Penelitian ini di tulis oleh penulis agar dibaca oleh penulis yang akan datang untuk meningkatkan sebuah penelitian yang hamper sejenis. untuk mengembangkan penelitian ini bisa di tanyakan langsung kepada pelatih secara langsung. penulis juga kekurangan informasi data tentang kejuaraan-kejuaraan yang di ikuti oleh adinda sehingga untuk penelitian kedepanya untuk mendefinisikan sebuah profil atlet maka diperlukan *History* kejuaraan-kejuaraan dan prestasi dalam kejuaraan-kejuaraan lainnya

REFERENSI

Azmi, Rizky fadhilah 2020. “ Renang sebagai sarana aktivitas air”. Medan.

Devira, Tazsa Miranda, and Yonny Herdyanto. "PROFIL ATLET SENAM AMALIA FAUZIAH DALAM MERAHAIH PRESTASI." *Jurnal Prestasi Olahraga* 3.2 (2020).

Dongoran, Muhammad Fadli, and Chyntia Novita Kalalo. "Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020." *Journal Sport Area* 5.1 (2020): 13-21.

Hakim, Fauzan Achmad. *PROFIL KEPRIBADIAN ATLET RENANG PELATDA JAWA BARAT PADA PON KE XVIII DI RIAU*. Diss.

Lekso, M. Faradise. "Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Atlet Kelompok Umur

Iv Perkumpulan Renang Spectrum Semarang." *Journal of Physical Education and Sports* 2.1 (2013).

- Marsudi, Imam. "PROFIL KONDISI FISIK ATLET RENANG PUSTLADA JAWA TIMUR (LAPIS KEDUA) PNN 2021." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.9 (2021): 80-88.
- Martinus, S. Pd, et al. *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang*. Vol. 1. Zahira Media Publisher, 2021.
- Putri, Dea Salsabila, and Irmantara Subagio. "PROFIL ATLET RENANG DEA SALSABILA PUTRI SETELAH MELAKUKAN TRAINING CAMP KHUSUS DI AUSTRALIA." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4.2 (2021): 58-62.
- Rumpoko, Satrio Sakti. "Tingkat Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Renang pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Semester 3 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2020." *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)* 7.1 (2021): 1-9.
- Wayan, I Artanasya, I ketut Semarayasa, Wasti Danardani 2021. “PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN MODEL LATIHAN RENANG ATLET PEMULA CLUB DI KABUPATEN BULELENG” Undiksha.
- Wibowo, Ragil. "Pembinaan olahraga renang bagi siswa berprestasi dalam cabang olahraga renang (studi kasus di SMPLB Negeri Malang)." *SKRIPSI Jurusan Pendidikan Luar Biasa-Fakultas Ilmu Pendidikan UM* (2018).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Tim Penyusun. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya : Unesa

