

MODEL LATIHAN *PASSING* FUTSAL UNTUK PUTRI USIA 15 – 18 TAHUN

Arjun Fetru¹, Firmasyah Dlis¹, Sri Nuraini¹

¹*Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Komplek Universitas Negeri Jakarta
Gedung M. Hatta Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur, Indonesia 13220*

Corresponding author. Email: Arjunfetr83@gmail.com

Abstrak Tujuan penelitian ini ialah mengembangkan model latihan *passing* futsal untuk putri usia 15 – 18 tahun. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R&D) dari Borg and Gall. Subyek dari penelitian dan pengembangan ini ialah diperuntukan untuk putri usia 15 -18 tahun. Analisis data diperoleh 18 item model latihan yang layak dan efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* futsal. Dalam uji signifikansi didapat dari nilai proses (kesesuaian gerak) menunjukkan mean= 2.133 selisih dari hasil *pre-test* dan hasil *post-test*, hasil t-hitung= 7.899 df= 29 dan p-value= 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *passing* futsal untuk putri usia 15 – 18 tahun dan penilaian hasil *passing* mean= 17.367 menunjukkan selisih hasil *pre-test* dan *post-test*, hasil t-hitung= 86,626 df= 29 dan p-value= 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *passing* untuk putri usia 15 – 18 tahun. Dari kedua penilaian tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan item model latihan dan secara efektif dapat meningkatkan keterampilan *passing* futsal.

Kata Kunci: Model, Latihan, *Passing* Futsal

Abstract. The purpose of this study is to develop a futsal *passing* exercise model for girls age 15 – 18 years. The research approach to developing this exercise model uses the Research and Development model from Borg and Gall. The subjects of this research and development are intended for girls age 15 – 18 years. Data analysis obtained 18 items of training models that are feasible and effective to improve futsal *passing* skills. In the significance test obtained from the process value (suitability of motion) shows the mean = 2,133 difference between the pre-test results and post-test results, the results of t-count = 7,899 df = 29 and p-value = 0,000 < 0.05 which means that there is a significant difference between before and after the treatment of futsal *passing* exercise model for girls age 15 – 18 years and the assessment of the results of the mean *passing* = 17,367 shows the difference between the pre-test and post-test results, the t-test results = 86,626 df = 29 and p -value = 0,000 < 0.05 which means there is a significant difference between before and after being given a *passing* exercise model for girls age 15 – 18 years. From the two assessments, there is a significant difference between before and after the treatment model exercise and can effectively improve futsal *passing* skills.

Keywords: Model, Training, *Futsal Passing*

PENDAHULUAN

Pada masa sekarang cabang olahraga futsal sangat digemari di kalangan pelajar ataupun mahasiswa. Berbagai daerah di Indonesia telah banyak diadakan kegiatan pertandingan antar pelajar dan mahasiswa. Pertandingan antar pelajar dan mahasiswa tersebut merupakan wadah atau tempat yang dimiliki oleh pelajar, khususnya dalam cabang olahraga futsal.

Futsal permainan yang menarik, dapat dilihat dari sisi teknik, keterampilan, strategi dan fisik yang mumpuni, Dalam setiap situasi permainan dituntut melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi lapangan permainan yang kecil, serta dapat menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat, sehingga harus memahami permainan teknik individu, kelompok dan beregu. Kemampuan untuk memahami semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan.

Andri Irawan (2009, h. 4) “Dalam permainan futsal terdapat teknik - teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, seperti teknik passing, chipping, control, dribbling, dan shooting. Dari teknik – teknik dasar inilah permainan futsal dapat dibentuk. Selain itu futsal merupakan olahraga beregu yang permainannya sangat cepat dan dinamis, sebuah kolektivitas tinggi akan

mengangkat prestasi”. Maka dari itu teknik dasar permainan futsal perlu dilatih. Karena olahraga futsal sebagai pengganti latihan teknik dasar dan keterampilan (skill) sepakbola konvensional, karena dengan lapangan yang rata pemain dapat melakukan gerakan – gerakan dengan baik. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, rata dan jumlah pemain yang sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih dinamis dan menarik.

Firmansyah, Hernawan, Wasan, & Widiastuti, 2019:77 berpendapat bahwa “Menjadi seorang atlet futsal berprestasi tidaklah mudah, karena seorang atlet futsal dituntut untuk bisa menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan futsal dengan baik sehingga bisa menunjang permainannya dilapangan. Dalam bermain futsal teknik-teknik tersebut tidak sesederhana seperti apa yang terlihat, melakukan semua teknik tersebut dengan baik dalam sebuah pertandingan merupakan sesuatu hal yang kita bisa dapatkan dari hasil latihan yang intensif dan terprogram. Kemudian proses

pembinaan dan pemanduan bakat digunakan untuk penyiapan atlet jangka panjang”.

Uraian di atas menunjukkan pentingnya pembinaan olahraga sejak usia dini. Artinya, sebuah daerah/negara pada dasarnya mempunyai peluang untuk meningkatkan prestasi olahragawan secara optimal apabila dapat melakukan proses pembinaan dan pembibitan secara bertahap, berjenjang dan berkelanjutan. Pengalaman menunjukkan bahwa hanya atlet yang berbakat dan ingin berlatih dengan baik dapat mencapai prestasi puncak. Prestasi puncak merupakan hasil dari seluruh usaha program pembinaan dalam jangka waktu tertentu yang merupakan paduan dari proses latihan yang dirancang secara sistematis, berjenjang, berkesinambungan, berulang-ulang dan makin lama makin meningkat.

Untuk mewujudkan bagaimana mengasah keterampilan *passing* atlet diperlukan berbagai variasi latihan yang mampu mengembangkan keterampilannya. Latihan yang diterapkan harus disusun secara sistematis dimulai dari yang paling mudah hingga yang paling sulit secara bertahap. Latihan *passing* yang dimulai dari yang paling mudah akan membentuk fondasi teknik *passing* yang benar.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti temukan setelah observasi, peneliti

berencana untuk melakukan penelitian. Dari latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian model latihan *passing* futsal untuk putri usia (15-18) tahun, dengan harapan melalui model latihan *passing* yang dimodifikasi, diubah, dan disesuaikan untuk kebutuhan atlet diharapkan dapat memberikan stimulus yang menggugah semangat para atlet serta bersifat menantang yang mampu merangsang keaktifan atlet untuk berlatih. Ketika atlet dapat berlatih dengan semangat, aktif dan antusias maka proses latihan akan berjalan dengan baik dan tentunya akan menghasilkan keterampilan *passing* atlet meningkat.

Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*) Dalam Futsal

Pada dasarnya untuk melakukan *passing* dalam permainan futsal teknik dasar sangatlah penting untuk dikuasai, dibawah ini dijelaskan beberapa teknik dasar *passing* dalam permainan futsal.

Kurniawan, 2012:104 berpendapat bahwa “Operan (*passing*) bisa dilakukan dengan menggunakan beragam sisi kaki, dapat dilakukan dengan memakai kaki bagian dalam, kaki bagian luar, bagian ujung kaki, bagian tumit, atau bagian sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki bagian dalam (*inside of the foot*) dengan arah mendatar. Operan ini memiliki akurasi paling baik dibanding yang lainnya”.

Keberhasilan operan (*passing*) ditentukan oleh kualitas dari: keras, akurat, dan mendarat. Mengumpan merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Dalam buku Andri Irawan (2009:25) terdapat tiga teknik dasar *passing*: Mengumpan dengan kaki bagian dalam, Mengumpan dengan kaki bagian luar, dan Mengumpan dengan punggung kaki. Semua tehnik *passing* dapat digunakan dalam berbagai situasi saat pertandingan. Tapi kita tidak boleh melupakan kontrol dalam bicara masalah *passing*, karena teknik ini sangat berkaitan erat dimana jika kita melakukan *passing* yang bagus tapi kontrol *passing* kurang bagus maka usaha untuk membangun serangan akan sia-sia, sebab tim yang dapat menguasai permainan adalah tim yang dapat melakukan *passing* dengan kontrol baik tentunya dalam tekanan dari lawan pada pertandingan sesungguhnya.

Cara melakukan mengumpan dengan kaki bagian dalam yaitu (1) Tempatkan kaki

tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan, (2) pada saat mengumpan selalu melihat bola, (3) gunakan kaki bagian dalam untuk mengumpan, (4) perhatikan kaki ayun (kaki yang digunakan untuk mengumpan), (5) ayun kaki sekuat-kuatnya kearah depan, (6) angkat kedua tangan kesamping, untuk menjaga keseimbangan, (7) kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat, (8) pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian dalam dari atas diarahkan ketengah bola dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung, (9) diteruskan dengan gerakan lanjutan (*followthrougt*) dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.

Cara melakukan mengumpan dengan kaki bagian luar yaitu (1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan, (2) pada saat mengumpan selalu lihat bola, (3) gunakan kaki bagian luar untuk mengumpan, (4) perhatikan ayunan kaki (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan), (5) ayunan kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya ke arah depan, (6) angkat kedua tangan ke samping, untuk menjaga keseimbangan, (7) kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat, (8) pada saat sentuhan (*impact*) kaki bagian luar dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah

agar bola tidak melambung, (9) Diteruskan dengan gerakan lanjutan (Follow Throught), dimana setelah sentuhan dengan bola dalam ayunan kaki jangan dihentikan.

Cara melakukan mengumpan dengan punggung kaki yaitu (1) Tempatkan kaki tumpu disamping bola, bukan kaki yang untuk mengumpan, (2) pada saat mengumpan selalu lihat bola, (3) gunakan kaki bagian punggung untuk mengumpan, (4) perhatikan ayunan kaki (kaki yang akan digunakan untuk mengumpan), (5) ayunan kaki dari arah belakang sekuat-kuatnya kearah depan, (6) angkat kedua tangan ke samping, untuk menjaga keseimbangan, (7) kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat, (8) pada saat sentuhan (impact) pada bagian punggung kaki dari atas diarahkan ketengah bola (jantung) dan ditekan kebawah agar bola tidak melambung, (9) diteruskan dengan gerakan lanjutan (Follow Throught), dimana setelah sentuhan dengan bola dalam ayunan kaki jangan dihentikan.

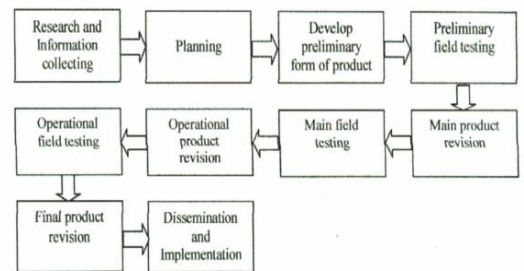
METODE

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian pengembangan *Research & Development (R&D)* yang terdiri dari

sepuluh langkah dalam penelitian yakni antara lain:

Research and information collecting, (2) Planning, (3) Development of the preliminary form of product, (4) Preliminary field testing, (5) Main product revision, (6) Main field test, (7) Operational product revision, (8) Operational field testing, (9) Final product revision, (10) Dissemination and implementation

Gambar model penelitian dan pengembangan Borg dan Gall



Gambar 1. Model Pengembangan Borg dan Gall

(Sumber: Borg. W. R & Gall, M. D, *Educational Research An Introduction* (New York: Longman, 1983), h. 775)

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk futsal putri usia 15-18 tahun. Penelitian ini dilaksanakan lapangan futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang dan SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Dari subjek inilah nantinya dapat diketahui data-data yang dibutuhkan untuk melihat tingkat keefektifitasan model dalam

penerapannya pada teknik dasar passing dalam futsal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Kelompok Kecil/Revisi tahap

Model-model latihan *passing* dalam futsal yang peneliti buat setelah dievaluasi ahli, kemudian mengalami uji kelompok kecil revisi tahap 1 dengan jumlah atlet sebanyak 20 atlet. Data yang diperoleh digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan revisi pada tahap selanjutnya, yaitu tahap uji coba tahap 2 kelompok besar. Berikut disajikan ringkasan berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Pada dasarnya semua variasi dapat diterapkan, akan tetapi harus disesuaikan dari tingkatan yang mudah ke yang sulit agar kemampuan atlet dapat meningkat, (2) Pada saat melakukan model latihan, atlet pemula awalnya menemukan kendala dengan gerakan passing dalam futsal, setelah itu mereka dapat memahami dan menggerakkan dengan menyenangkan.

Hasil Tahap Kedua/Uji Coba Kelompok Besar

Setelah hasil pengembangan produk model latihan *passing* dalam futsal yang akan dikembangkan ini di ujicobakan dalam skala

kecil dan telah direvisi, maka tahap selanjutnya adalah melakukan ujicoba kelompok besar. Berdasarkan hasil ujicoba terbatas (uji coba kelompok kecil) yang telah dievaluasi oleh para ahli, kemudian peneliti melakukan revisi produk awal dan memperoleh 18 model, model latihan *passing* dalam futsal yang akan digunakan dalam ujicoba kelompok besar.

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap II dari ahli maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk kepada kelompok besar dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 60 atlet di 2 tempat, SMAN 19 Kabupaten Tangerang Dan SMAN 24 Kabupaten Tangerang.

Hasil Uji Efektifitas

Langkah selanjutnya setelah model mengalami revisi tahap dua dari ahli dan uji coba kelompok kecil dan kelompok besar maka dilanjutkan dengan menguji cobakan produk dengan menggunakan subyek penelitian sebanyak 60 subjek penelitian Pemberian treatment dilaksanakan dalam kurun waktu 7 bulan dimulai dari bulan Januari sampai dengan Juli 2020 dengan jumlah Data penelitian dari 60 Peserta terhadap efektifitas model latihan ditunjukkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Efektifitas Dengan Instrumen Tes Kesesuaian Gerak Teknik *Passing* Futsal. Hasil *Paired Samples Statistics (Pre-test)* dan Setelah Diberikan

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	23,43	30	1,478	,270
	Post-Test	40,80	30	1,424	,260

Pada tabel, nilai rata-rata atlet sebelum diberikan model latihan adalah 23.43 dan nilai setelah diberikan perlakuan model latihan *passing* adalah 40.80 yang artinya bahwa terdapat perbedaan besaran skor yang dihasilkan dari *pre-test* dan *post-*

test sehingga keterampilan hasil *passing* meningkat.

Tabel 2. Hasil *Paired Samples Correlation (Pre-Test)* dan (*Post-Test*)

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test & Post-Test	30	,714	,000

Berdasarkan tabel diatas didapat bahwa koefisien korelasi latihan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *passing* futsal adalah .714 pvalue $0,00 < 0,05$ jadi kesimpulannya adalah terdapat hubungan secara signifikan.

Tabel 3. Hasil *Paired Samples Statistics (Pre-Test)* dan (*Post-Test*)

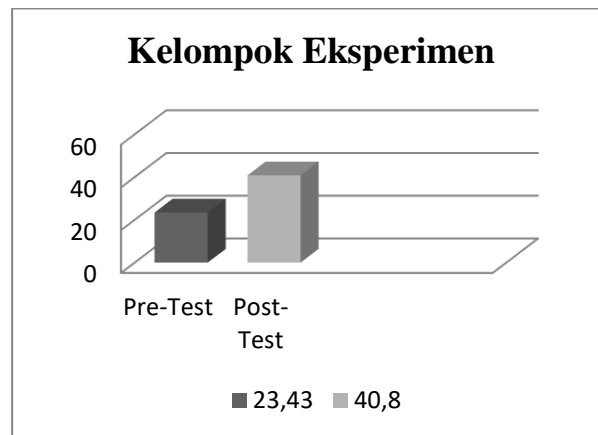
		Kelompok Eksperimen Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			n	Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	-17,367	1,098	,200	-17,777	-16,957	-86,626	29	,000

Pada uji signifikan perbedaan dengan spss 16 didapatkan mean= 17.367 menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan hasil post-test, hasil t-hitung= 86. 626 df= 29 dan p-value= 0.000 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan model latihan *passing* futsal untuk atlet usia 15 – 18 tahun.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *passing* futsal untuk putri usia 15-18 tahun dan dapat meningkatkan keterampilan hasil *passing* futsal serta telah dikembangkan memiliki efektivitas yang signifikan.

Adapun perbandingan hasil catatan rata-rata catatan waktu sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan *passing* futsal untuk putri usia 15-18 tahun dapat

digambarkan dengan diagram Batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang (Uji Efektifitas Kelompok Eksperimen)

Kemudian untuk data hasil penilaian kelompok kontrol sebanyak 30 anak dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4. Hasil Grup Statistics

Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Group Statistics			
		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Test	Eksperimen	30	40,8000	1,42393	,25997
	Kontrol	30	38,5333	1,59164	,29059

Pada table 4. tercatat rata-rata kelompok eksperimen 40.80 dan standar deviasi 1.423 sedangkan untuk kelompok kontrol nilai rata-rata 38.53 dan standar deviasinya 1.591 hal ini berarti menunjukkan secara deskriptif kesesuaian gerak teknik *passing* kelompok eksperimen lebih besar dari kemampuan kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil *Independent Sample Test*

Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

Independent Samples Test

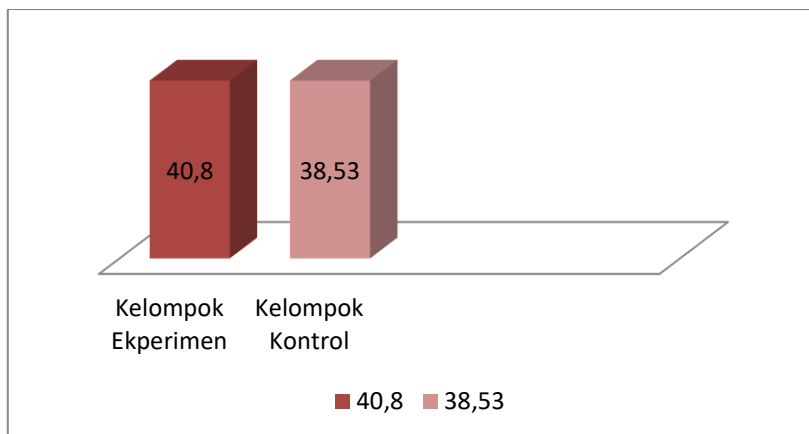
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal									
Test	variances assumed	,779	,381	5,813	58	,000	2,26667	,38991	1,48617	3,04716
	Equal variances not assumed			5,813	57,295	,000	2,26667	,38991	1,48597	3,04736

Kemudian, untuk tabel 5. Perihal kolom Equal variances assumed, dan baris Levene's Test for Equality of Variances diperoleh nilai $F = .779$ dengan angka signifikan atau $p\text{-value} = .381 > 0,05$ yang berarti varians populasi kedua kelompok sama atau homogen. Karena varians data homogen, maka akan dipilih kolom Equal variances assumed, dan pada baris t-test for Equality of Means diperoleh harga $t = 5.813$,

$df = 58$ dan signifikan atau $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian bahwa kemampuan

hasil *passing* kelompok eksperimen lebih tinggi dari kemampuan kelompok kontrol.

Untuk dapat melihat bagaimana besaran serta gambaran perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol

KESIMPULAN

Berdasarkan dari data yang peneliti peroleh dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Menghasilkan produk akhir berupa pengembangan Model Latihan *Passing* Futsal Untuk Putri Usia 15-18 Tahun.
2. Pengembangan Model Latihan *Passing* Futsal Untuk Putri Usia 15-18 Tahun mampu menciptakan suasana latihan yang bergairah dan mencegah

kebosanan, karena produk model yang dibuat benar-benar disesuaikan dengan kebutuhan atlet, mudah untuk dipahami dan dilakukan sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi aktif atlet dalam pembelajaran sehingga akan berdampak positif pada peningkatan hasil latihan *passing* futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Coker, C. (2018). Motor Learning and Control for Practitioners. In *Motor Learning and Control for Practitioners*. <https://doi.org/10.4324/9781315213255>
- Coker, C. A., & Coker, C. A. (2018). Introduction to Motor Learning and Control. In *Motor Learning and Control for Practitioners*. <https://doi.org/10.4324/9781315185613> -1
- Curtis, A. C. (2015). Journal of Adolescent and Family Health: Defining Adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health*. <https://doi.org/http://scholar.utc.edu/jafh/vol7/iss2/2/>
- Gifford, C. (2011). Soccer players and skills. In *Spotlight on soccer; Variation: Spotlight on soccer*.
- Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2013). Motor development in young children. In *Handbook of Research on the Education of Young Children*. <https://doi.org/10.4324/9780203841198>
- Irawan, A. (2009). Teknik Dasar Modern Futsal. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Justinus Lhaksana. (2011). Taktik & Strategi Futsal Modern. In *Taktik dan Strategi Futsal Modern*.
- Luxbacher, J. A. (1988). Coaching Conduct: Winning at What Cost? *Strategies*. <https://doi.org/10.1080/08924562.1988.10591604>
- Magill, R. A. (2003). Motor learning and control: Concepts and Applications. In *Current biology*.
- Mardiyah, M. (2016). Kesantunan Berbahasa Indonesia Dalam Berkomunikasi Dosen Dan Mahasiswa Iain Raden Intan Lampung. *Terampil : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*.
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.313>
- Mielke, D. (2007). Coaching Experience, Playing Experience and Coaching Tenure. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1260/174795407781394293>
- Mohammad Asrori. (2017). Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara. hlm. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*.

- Mulyatiningsih, E. (2018). Model-Model Penelitian Dan Pengembangan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*.
- Özdemir, A., Utku, N., & Pallos, A. (2016). Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. *International Journal of Caring Sciences*.
- Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*.
- Punaji Setyosari. (2010). Punaji Setyosari. *2010. Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan. Jakarta Kencana*.
- Rudyani, M. A., Astuti, I. T., & Susanto, H. (2018). Perbedaan Antara Program Full Day School Dan Reguler Terhadap Perkembangan Psikososial Siswa Smp Negeri Di Kecamatan Ngaliyan. *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference*. <https://doi.org/10.26532/.V11I1.2896.G2> 105
- Schmidt, R. A. (1991). Motor learning & performance: From principles to practice. In *Motor learning & performance: From principles to practice*.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Sugiyono. 2013. "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D." Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. <https://doi.org/10.1>. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Wulandari, S., & Ungsianik, T. (2013). Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Usia Menarche Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/jki.v16i1.20>
- Tangkudung, J. (2016). Macam-Macam Metodologi Penelitian: Uraian dan Contohnya. *Lensa Media Pustaka Indonesia*.