

SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRAKELAS XI USIA 16-19 TAHUN DI SMA NEGRI 1 KEMUSU BOYOLALI

Agil Mursyid Bayu Aji ^a, Arif Rohman Hakim^b, Sunjoyo ^c

^{abc}Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

email: ^aagilmursyid22@gmail.com, ^barifrohman.hakim8686@gmail.com, ^csunjoyo57@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Juli 2023

Revisi 24 Juli 2023

Diterima 26 Juli 2023

Online 31 Juli 2023

Kata Kunci :

Kebugaran Jasmani, Siswa, SMA

Keywords:

Physical Fitness, Students, High School

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Agil Mursyid Bayu Aji, Arif Rohman Hakim, Sunjoyo. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putrakelas XI Usia 16-19 Tahun Di Sma Negri 1 Kemusu Boyolali, Jurnal Ilmiah Penjas (9.2) (231-242).

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Kemusu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani (TKJI) untuk anak usia 16-19 Tahun. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah representative. Dengan demikian teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh. Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kemusu memiliki kategori "Sedang" dengan jumlah 19 siswa yang memiliki persentase 52%, yang kedua kategori "Kurang" dengan jumlah 12 siswa yang memiliki persentase 28%, lalu yang ketiga kategori "Baik" dengan jumlah 11 siswa yang memiliki persentase 26%, berikutnya yang keempat memiliki kategori "Kurang Sekali" dengan jumlah 1 siswa yang memiliki persentase 2%. Sedangkan kategori baik sekali dengan jumlah 0 siswa persentase 0%. Kesimpulannya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kemusu dalam kategori sedang.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class XI students at SMA N 1 Kemusu. The instrument used in this study was a physical fitness test (TKJI) for children aged 16-19 years. The sampling technique that will be used in this study is representative. Thus the sampling technique used in this study is saturated sampling technique. Based on the table above, it can be seen that most of the physical fitness levels of SMA N 1 Kemusu students are in the "Moderate" category with a total of 19 students who have a percentage of 52%, the second category is "Less" with a total of 12 students who have a percentage of 28%, then the third category "Good" with a total of 11 students who have a percentage of 26%, then the fourth has the category "Less once" with a total of 1 student who has a percentage of 2%. While the category is very good with a total of 0 students a percentage of 0%. In conclusion, the level of physical fitness of SMA N 1 Kemusu students is in the moderate category.

1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan (Lengkana & Muhtar, 2021). Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti untuk melaksanakan aktivitas selanjutnya. Menurut (Khusnul & Mahmudah, 2017) pendidikan jasmani ditunjukkan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Bagian integral yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan dinamakan pendidikan jasmani. Menurut (Rosdiani, 2013) berpendapat bahwa "Pengertian pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral". Pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak tubuh manusia diperoleh melalui pembelajaran pendidikan jasmani siswa. Macam-macam pembelajaran pendidikan jasmani meliputi belajar keterampilan gerak dimana gerak manusia dimanipulasi dalam bentuk kegiatan fisik, seperti : melalui permainan dan olahraga yang didalamnya terkandung nilai-nilai, sikap, dan perilaku positif (A. Jayul & E. Irwanto, 2020; Rahayu, 2016). Untuk terciptanya generasi bangsa yang cerdas dan terampil, perlu diciptakan peserta didik yang sehat dan kuat, baik sehat jasmani maupun rohani. Sehingga peserta didik siap untuk dibekali kemampuan untuk berfikir logis, analitis,

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putrakelas Xi Usia 16-19 Tahun Di Sma Negeri 1 Kemusu Boyolali

Agil Mursyid Bayu Aji, Arif Rohman Hakim, Sunjoyo

sistematis kritis kreatif dan sportif (Huda & Wisnu, 2016). Oleh karena itu, mata pelajaran pendidikan jasmani perlu diberikan kepada peserta didik mulai dari SD sampai SMA.

SMA Negeri 1 Kemusu merupakan satu-satunya Sekolah Menengah Atas yang terletak wilayah Waduk Kedung Ombo, tepatnya di Desa Klewor, Kecamatan Kemusu, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Dengan akreditasi A merupakan salah satu sekolah terbaik di Boyolali. Sarana dan prasarana pada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana dan prasarana belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat ini, jadi mengakibatkan antrian saat pembelajaran pendidikan jasmani, yang menyebabkan murid menjadi kurang bersemangat dan akhirnya berakibat pada perkembangan fisik anak. Karena terjadi antrian yang lama akan mempengaruhi keaktifan siswa dalam pembelajaran. Prestasi siswa SMA N 1 Kemusu Boyolali dibidang olahraga cukup bagus, pada tahun 2019 salah satu murid SMA N 1 Kemusu Boyolali berhasil mendapatkan juara 1 lompat jauh tingkat Provinsi, akan tetapi prestasi yang sebagus itu tidak diimbangi dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai.

Hasil observasi menunjukkan siswa putra dan putri di SMA N 1 Kemusu khususnya kelas XI pada saat mengikuti jam pelajaran Pendidikan Jasmani banyak yang kurang semangat. Banyak siswa yang masih suka main game sampai larut malam, yang mengakibatkan siswa tersebut kurang berkonsentrasi dan semangat untuk mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani. Sampai saat ini belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dikarenakan selama ini di SMA N 1 Kemusu Boyolali belum pernah mengadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Berdasarkan urian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Xi 16-19 Sma N 1 Kemusu Boyolali Tahun 2022".

2. Metode

Berdasarkan dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2013) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan "Sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan" Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Bola Voli dan Futsal SMA N 1 KEMUSU pada tanggal 21 Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI SMA N 1 Kemusu umur 16-19 tahun yang berjumlah 43 Siswa. Jumlah sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah 100% dari jumlah populasi sebanyak 43 peserta didik, sehingga jumlah sampelnya sebanyak 43 responden dengan teknik Total Sampling

Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan fisik dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Adapun pelaksanaan tes ini adalah : 1. Observasi 2. Studi Kepustakaan, 3. Tes dan Pengukuran : Tes lari cepat 60 meter, Tes gantung angkat tubuh (pull up), Tes baring duduk (sit up), Tes loncat tegak (vertical jump), Tes lari 1200 meter. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra

NO	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	s.d- 7,2"	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d- 3'14"
4	7,3" - 8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"
3	8,4" - 9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"
2	9,7" - 11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"
1	11,1" dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" - dst

Sumber : (Kemendiknas, 2010)

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani

NO	Jumlah Pemain	Klarifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Kemendiknas, 2010)

3. Hasil dan Pembahasan

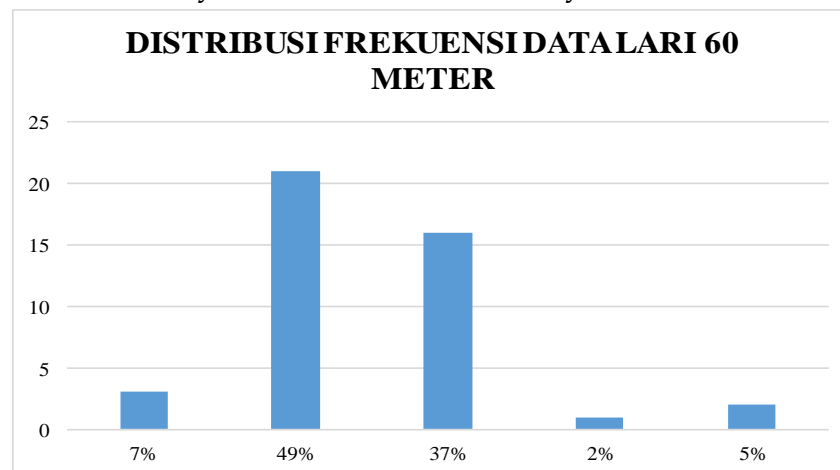
Hasil Penelitian menunjukkan bahwa :

a) Hasil Tes Lari 60 Meter

Tabel 3. Hasil Persentase Tes Lari 60 Meter

Nilai	Lari 60 Meter	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
5	S.d – 7,2"	3	7%	BS
4	7,3" – 8,3"	21	49%	B
3	8,4" – 9,6"	16	37%	S
2	9,7" – 11,0"	1	2%	K
1	11,1" – dst	2	5%	KS
Jumlah		43	100%	

Dengan jumlah total skor tes lari 60 meter sebanyak 153. Maka, nilai rata-rata tes tersebut yaitu 3,55, skor maksimal yaitu 5 dan skor minimal 2.



Gambar 1. Distribusi Lari 60 meter

b) Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

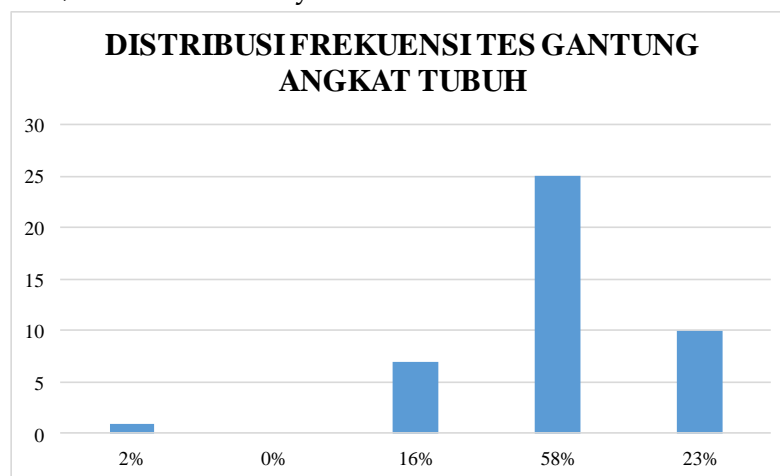
Tabel 4. Hasil Persentase Tes Gantung Angkat Tubuh

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putrakelas Xi Usia 16-19 Tahun Di Sma Negeri 1 Kemusu Boyolali

Agil Mursyid Bayu Aji, Arif Rohman Hakim, Sunjoyo

Nilai	Gantung Angkat Tubuh	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
5	19" - ke atas	1	2%	BS
4	14 – 18	0	0%	B
3	9 – 13	7	16%	S
2	5 - 8	25	58%	K
1	0 – 4	10	23%	KS
Jumlah		43	100%	

Dengan jumlah total skor tes gantung angkat tubuh sebanyak 86. Maka, nilai rata-rata tes tersebut yaitu 2, skor maksimal yaitu 5 dan skor minimal 1.



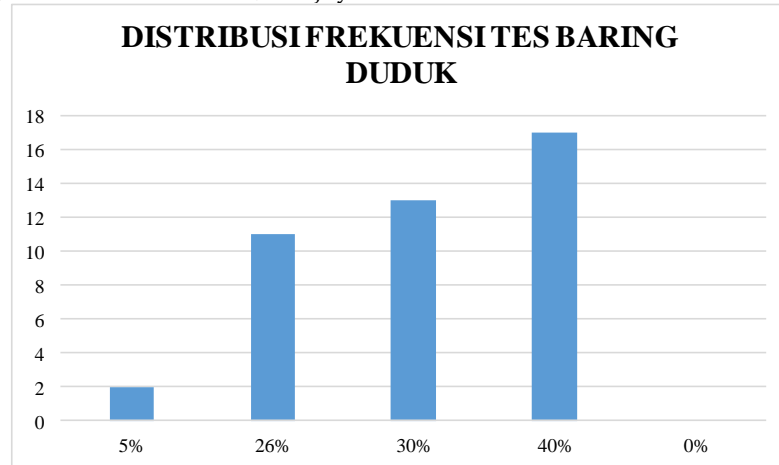
Gambar 2. Distribusi Tes Gantung Angkat Tubuh

c) Hasil Tes Baring Duduk

Tabel 5. Hasil Persentase Tes Baring Duduk

Nilai	Baring Duduk	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
5	41- ke atas	2	5%	BS
4	30 – 40	11	26%	B
3	21 - 29	13	30%	S
2	10 - 20	17	40%	K
1	0 – 9	0	0%	KS
Jumlah		43	100%	

Dengan jumlah total skor tes baring duduk sebanyak 127. Maka, nilai rata-rata tes tersebut yaitu 2.95, skor maksimal yaitu 5 dan skor minimal 2.



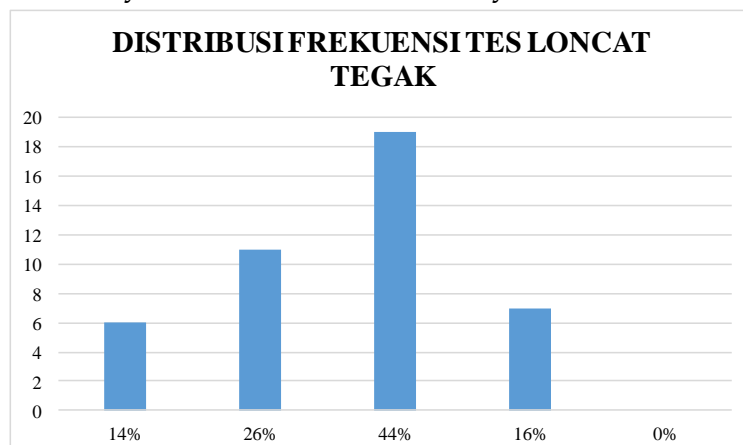
Gambar 3. Distribusi Tes Baring Duduk

d) Hasil Tes Loncat Tegak

Tabel 6. Hasil Persentase Tes Loncat Tegak

Nilai	Lompat Tegak	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
	(Vertical Jump)			
5	73 ke atas	6	14%	BS
4	60 – 72	11	26%	B
3	50 – 59	19	44%	S
2	39 – 49	7	16%	K
1	38 dst	0	0%	KS
Jumlah		43	100%	

Dengan jumlah total skor tes loncat tegak (*vertikal jump*) sebanyak 145. Maka, nilai rata-rata tes tersebut yaitu 3.37, skor maksimal yaitu 5 dan skor minimal 2.



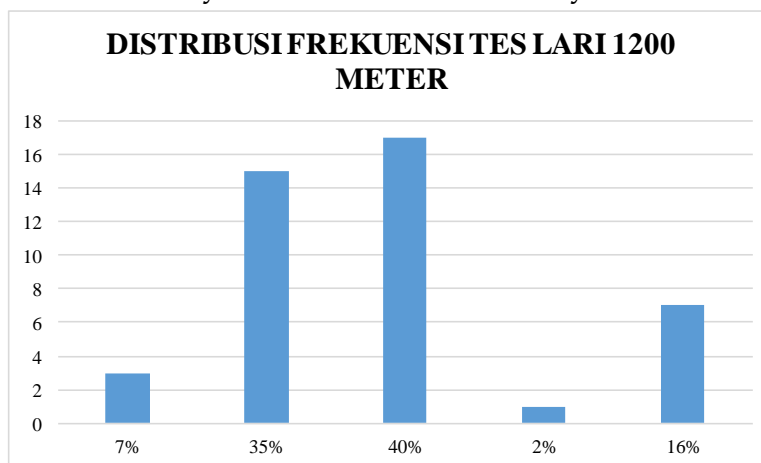
Gambar 4. Distribusi Tes Loncat Tegak

e) Hasil Tes Lari 1200 Meter

Tabel 7. Hasil Persentase Lari 1200 Meter

Nilai	Lari 1200 Meter	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
5	S.d - 2' 09"	3	7%	BS
4	2' 20" - 2' 30"	15	35%	B
3	2' 31" - 2' 45"	17	40%	S
2	2' 46" - 3' 44"	1	2%	K
1	3' 45" dst	7	16%	KS
Jumlah		43	100%	

Dengan jumlah total skor tes lari 1200 meter sebanyak 135. Maka, nilai rata-rata tes tersebut yaitu 3.13, skor maksimal yaitu 5 dan skor minimal 1.



Gambar 5. Distribusi Tes Lari 1200 meter

f) Hasil Keseluruhan Skor Siswa SMA N 1 Kemusu

Tabel 8. Hasil Keseluruhan SMA N 1 Kemusu

NO	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE	KLASIFIKASI
1	22-25	0	0%	BS
2	18-21	11	26%	B
3	14-17	19	44%	S
4	10-13	12	28%	K
5	5-9	1	2%	KS
JUMLAH		43	100%	

Dengan jumlah keseluruhan total skor siswa SMA N 1 Kemusu sebanyak 646. Maka, nilai rata-rata tes tersebut yaitu 15.02, skor maximal yaitu 21 dan skor minimal 8.



Gambar 6. TKJI Siswa Putra SMAN 1 Kemusu

Berdasarkan analisis diatas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI di SMA N 1 Kemusu memiliki frekuensi paling banyak pada nilai 14 – 17 dan masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 19 siswa yang memiliki persentase 52%, yang kedua pada nilai 10 – 13 masuk dalam kategori “Kurang” dengan jumlah 12 siswa yang memiliki persentase 28%, lalu yang ketiga pada nilai 18 – 21 masuk dalam kategori “Baik” dengan jumlah 11 siswa yang memiliki persentase 26%, berikutnya yang keempat pada nilai 5 – 9 masuk dalam kategori “Kurang Sekali” dengan jumlah 1 siswa yang memiliki persentase 2%. Sedangkan nilai 22 – 25 masuk kategori baik sekali dengan jumlah 0 siswa persentase 0%.

Pembahasan

Hasil penelitian ini untuk mengetahui kondisi tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI di SMA Negeri 1 Kemusu yaitu memiliki frekuensi paling banyak pada nilai 14 – 17 dan masuk dalam kategori “Sedang” dengan jumlah 19 siswa yang memiliki persentase 52%, yang kedua pada nilai 10 – 13 masuk dalam kategori “Kurang” dengan jumlah 12 siswa yang memiliki persentase 28%, lalu yang ketiga pada nilai 18 – 21 masuk dalam kategori “Baik” dengan jumlah 11 siswa yang memiliki persentase 26%, berikutnya yang keempat pada nilai 5 – 9 masuk dalam kategori “Kurang Sekali” dengan jumlah 1 siswa yang memiliki persentase 2%. Sedangkan nilai 22 – 25 masuk kategori baik sekali dengan jumlah 0 siswa persentase 0%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI di SMA Negeri 1 Kemusu dikategorikan sedang. Hal ini sama dengan hasil penelitian (Huda & Wisnu, 2016; Ilyas & Almunawar, 2020; Putra & Andika Prabowo2, 2022; Riyadi et al., 2021) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani siswa sedang. Untuk

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putrakelas Xi Usia 16-19 Tahun Di Sma Negeri 1 Kemusu Boyolali

Agil Mursyid Bayu Aji, Arif Rohman Hakim, Sunjoyo

meningkatkan kesegaran jasmani perlu adanya latihan yang rutin dan teratur sehingga ada perbaikan usaha peningkatan kesegaran jasmani di setiap waktu.

Pada penelitian ini kebugaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa putra SMA Negeri 1 Kemusu kelas XI Tahun 2022 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebihan, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut antara lain : Siswa kurang aktifitas jasmani diluar jam sekolah. Selama masa pandemi covid-19 siswa belajar secara mandiri dirumah atau daring itu berakibat menurunnya semangat siswa untuk melakukan kegiatan olahraga dan menurunnya kebugaran jasmani pada siswa. Melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat dalam mencapai status kesegaran jasmani yang optimal. Dengan latihan yang teratur, kebugaran jasmani kita akan semakin meningkat. Peningkatan yang diperoleh antara lain berupa : peningkatan gerak, tidak cepat lelah, peningkatan ketrampilan (skill) dan sebagainya. Kondisi fisik di SMA Negeri 1 Kemusu secara keseluruhan dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Sepulang sekolah ada sebagian siswa yang membantu bekerja orang tuanya karena faktor ekonomi, juga karena anak sendiri yang malas di rumah tidak mau ikut olahraga di daerahnya. Mereka hanya nonton TV, bermain HP atau duduk-duduk di pinggir jalan sambil mengobrol dengan temannya pada waktu sore hari. Adapun karena di rumah maupun di sekolah kurang tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Kegiatan ekstrakurikuler olahraganya tidak berjalan baik sebagaimana mestinya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya (Shaqkra, 2023). Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit. Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar. Jadi, makin sering berolahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah.

4. Simpulan

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI di SMA 1 Kemusu tahun 2022 berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa putra SMA N 1 Kemusu, dan setelah dilakukan analisis data menunjukkan bahwa kategori "Baik Sekali" 0%, "Baik" 16%, "Sedang" 52%, "Kurang"

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putrakelas Xi Usia 16-19 Tahun Di Sma Negeri 1 Kemusu Boyolali

Agil Mursyid Bayu Aji, Arif Rohman Hakim, Sunjoyo

28%, dan “Kurang Sekali” 4%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Putra SMA N 1 Kemusu adalah “Sedang”.

5. Referensi

- A. Jayul, & E. Irwanto. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/689>
- Huda, M. M., & Wisnu. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701.
- Ilyas, & Almunawar, A. (2020). PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Kemendiknas. (2010). Tes kesegaran jasmani Indonesia. *Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani*, 11–21.
- Khusnul, K., & Mahmudah, S. (2017). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Inklusif. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 1–10.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Putra, R. M., & Andika Prabowo, O. B. R. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Pada Club Tiram Danau Usia16–19 TahunBengkulu Tengah. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 288–300. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.
- Riyadi, A. L., Martiani, M., & Febrianti, M. (2021). Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Putus Sekolah Usia 16-19 Tahun Pada Masa New Normal di Desa Kota Bani Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara. *Journal Of Dehasen ...*, 2(November), 22–26. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jder/article/view/1779%0Ahttps://jurnal.unived.ac.id/index.php/jder/article/download/1779/1274>
- Rosdiani, D. (2013). Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan.

Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putrakelas Xi Usia 16-19 Tahun Di Sma Negeri 1 Kemusu Boyolali

Agil Mursyid Bayu Aji, Arif Rohman Hakim, Sunjoyo

Bandung: Alfabeta, 23–83.

Shaqkra, N. D. (2023). *SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA PUTRI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA NEGERI SE-KECAMATAN KAPUAS. IKIP PGRI PONTIANAK.*

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.*