

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION SPRINT* TERHADAP
KEMAMPUAN LARI 60 M SISWA SEKOLAH PERTAMA NEGERI 23
KABUPATEN MERANGIN PROVINSI JAMBI**

Nama : Nonik Sumarti
NIM / BP : 14382 / 2009
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

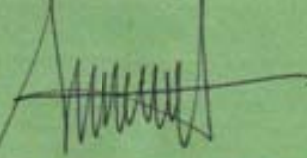
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Rasyidin Kam
19511214 198103 1 002

Pembimbing II



Anton Komaini, S.Si, M.Pd
19860712201012 1 002

Mengetahui Ketua Jurusan



Drs. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO
NIP 1958101880031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap
Kemampuan Lari 60 M Siswa Sekolah Menengah Pertama
Negeri 23 Kabupaten Merangin Provinsi Jambi

Nama : NONIK SUMARTI

BP/NIM : 2009/14382



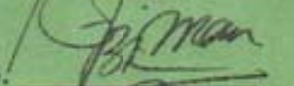
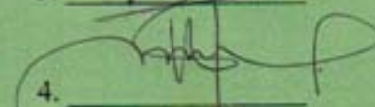

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2013

Tim Penguji

Ketua	: Drs. Rasyidin Kam	1. 
Sekretaris	: Anton Komaini S.Si, M. Pd	2. 
Anggota	: Dr. Bafirman, HB.M.Kes,AIFO	3. 
Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	4. 
Anggota	: dr. Arif Fadli Muchlis	5. 

ABSTRAK

NONIK SUMARTI, (2013). PENGARUH METODE LATIHAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP KEMAMPUAN LARI 60 M SISWA SMPN 23 KABUPATEN MERANGIN PROVINSI JAMBI.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan lari 60 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Merangin, karena lari 60 meter yang dilakukan tidak sesuai dengan waktu yang seharusnya dicapai oleh siswa Sekolah Menengah Pertama. Banyak faktor yang menyebabkan belum baiknya kemampuan lari 60 meter tersebut, diantaranya adalah metode latihan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan lari 60 meter Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kabupaten Merangin Provinsi Jambi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi experiment). Populasi penelitian adalah siswa SMP N 23 Kabupaten Merangin Kota Jambi. Sampel dengan teknik *Purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya atau dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang berjumlah 15 orang Usia 13-14 Tahun. Data dikumpulkan menggunakan tes terhadap Lari 60 meter siswa dengan tes kemampuan lari 60 meter. Teknik analisis data adalah dengan Uji T.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh yang berarti latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan lari 60 m Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kabupaten Merangin Provinsi Jambi.

Kata Kunci: *acceleration sprint*, kemampuan lari 60 m

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23Kabupaten Merangin Kota Jambi”.

Dalam skripsi ini banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karna itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFOselaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Rasyidin Kam, selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd Selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Bafirman,HB.M.Kes,ALFO Drs.Apri Agus,M.Pd dr. Arif Fadli Muchlis Tim Penguji skripsi.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala Sekolah, Guru Penjas dan siswa yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
8. Kepala Dinas Pendidikan Kota Bangko kabupaten Merangin Provinsi Jambi yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMPN 23 Kabupaten Merangin Kota Jambi.

Semoga bimbingan, bantuan dan arahan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT, amin. Dalam penyusun skripsi ini peneliti telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, hal itu disebabkan oleh keterbatasan penulis sendiri.

Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya bagi kita semua. Amin... ya rabbal'alam.

Padang, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
C. Desain Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Jenis Data.....	31
F. Sumber Data.....	31
G. Definisi Operasional.....	31
H. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan.....	32

I. Teknik Pengumpulan Data.....	32
J. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	36
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	39
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian	29
2. Pupulasi Penelitian	30
3. Jadwal Hari dan Jam Latihan/Perlakuan	32
4. Distribusi Frekuensi Lari 100 M Pretes	36
5. Distribusi Frekuensi Lari 100 M Postest.....	38
6. Uji Normalitas.....	39
7. Uji Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Persiapan start Bersedia	12
Gambar 2. Persiapan start Siap	12
Gambar 3. Persiapan start Yaaak	13
Gambar 4. Rangsangan Latihan secara Optimal.....	19
Gambar 5. Perbandingan yang optimal antara pembebanan dan pemulihan.....	21
Gambar 6. Pembebanan terlalu dini.....	22
Gambar 7. Pembebanan yang diberikan terlambat	22
Gambar 8. Kerangka Konseptual.....	27

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 1 : Histogram Data Kemampuan lari 100 M Pretes	37
Grafik 2 : Histogram Data Kemampuan lari 100 M Pos test.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	47
2. Data Hasil Penelitian Prestes dan post test	53
3. Data Hasil Penelitian Prestes dan post test	54
4. Uji Normalitas.....	55
5. Uji Hipotesis	56
6. Dokumentasi Penelitian	57
7. Surat Penelitian	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah sesuatu lembaga yang memberikan pengajaran kepada siswa-siswinya. Lembaga pendidikan ini memberikan pengajaran secara formal. Berbeda halnya dengan keluarga dan masyarakat yang memberikan pendidikan secara informal. Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa/siswi untuk dapat melanjutkan keperguruan yang lebih tinggi. Bila ditinjau dari mata pelajaran yang ada dalam kurikulum SMP dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademik atau program pendidikan keterampilan atau pengembangan diri. Pendidikan merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan, dimana kualitas seseorang dapat diukur dengan sejauh mana pendidikan yang mereka tempuh. Seseorang yang berpendidikan cenderung menampilkan sikap dan perilaku serta memiliki wawasan yang berbeda dengan orang yang kurang atau bahkan tidak berpendidikan sama sekali.

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini sangat memberi perubahan-perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang

canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukanlah pekerjaan yang mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Peningkatan kompetensi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Olahraga Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

”Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan prestasi untuk mencapai prestasi tersebut. Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga lari 60 m. Lari 60 m merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam olahraga atletik disamping nomor lainnya sebagai olahraga prestasi.

Menurut Ridwan M. (2008:10) ”Cabang olahraga atletik di bagi menjadi 4 yaitu lari, lompat, lempar, dan jalan. Khusus nomor lari terdiri dari beberapa kelompok, yaitu lari jarak pendek, jarak menengah, dan

jarak jauh. Pada masing-masing kelompok itu, waktu yang tercepat merupakan faktor penentu utama dalam mencapai prestasi tertinggi”.

Atletik pada nomor lari 60 m juga merupakan bagian dari kurikulum di sekolah, materi lari 60 m digunakan sebagai bahan ajar guna mencapai tujuan pelajaran penjas yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani disekolah. Disamping itu dengan mempelajari penjas diharapkan wawasan dan pengetahuan siswa tentang olahraga secara teori bertambah. Bukan itu saja, tidak kalah pentingnya adalah bagaimana siswa dapat melakukan gerakan-gerakan dalam cabang olahraga khususnya atletik pada nomor lari 60 m.

Percepatan dalam lari sangat dominan dalam menentukan prestasi seorang atlet. Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Bempa (1990:84) menyatakan bahwa ”faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan lari, antara lain faktor keturunan, waktu reaksi, kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal, teknik, serta konsentrasi dan motivasi”.

Untuk meraih prestasi atletik khususnya lari 60 meter maka siswa SMP N 23 Kabupaten Merangin Kota Jambitelah berlatih untuk nomor lari 60 meter, namun fasilitas dan metode latihan yang belum tepat sehingga kemampuan lari 60 meter siswa SMP N 23 Kabupaten Merangin Kota Jambi belum maksimal hal ini tentunya berdampak pada siswa yang prestasinya menurun. Banyak faktor yang menentukan kemampuan lari *sprint* meter bagi seorang pelari diantaranya, program latihan, metode latihan, kemampuan pelatih, gizi atlet, sarana dan prasarana, kemampuan fisik, minat dan bakat. Disamping itu lari 60 meter yang sangat menuntut

kecepatan juga tergantung pada beberapa faktor sebagaimana yang diungkapkan oleh Pate dalam Arsil (85:1999) bahwasanya "kecepatan itu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, 1) tipe otot, 2) koordinasi neuromuscular, 3) biomekanik, 4) kekuatan otot".

Banyak jenis metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari, menurut Fox dalam Bafirman (2008:95) "Diantaranya yaitu, latihan interval, *Sprint training*, *Hollow sprint* dan *Acceleration sprint*". Bentuk metode latihan anaerobik atau latihan lari cepat yang juga dapat digunakan untuk mengembangkan kecepatan lari, menurut Harsono (1988:219) diantaranya" 1. *Interval training*, 2. (a) Lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat. (b). Lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi, 3 (a). *Uphill* : lari naik bukit. (b). *Downhill* : lari menuruni bukit.

Seluruh aspek latihan tersebut hendaknya diterapkan pada seluruh siswa *sprint* agar memiliki kemampuan lari 60 meter yang baik. Namun sayangnya belum semuanya siswa yang mampu menerapkannya, terutama siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMP N 23 Kabupaten Merangin. Salah satu penyebabnya yang sangat terlihat adalah belum pasnya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan prestasi lari 60 meter SMP N 23 Kabupaten Merangin. Karena latihan menurut Darwis (1999) "sangat penting untuk dipergunakan dalam memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir". Bentuk latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kecepatan lari 60 meter adalah

kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin.

Kecepatan merupakan salah satu unsur penting pada beberapa cabang olahraga tertentu, seperti: atletik pada nomor lari, sepak bola, renang, dan sebagainya. Sedangkan menurut Jonath dan Kerempel dalam Syarifuddin (1999: 43) mengemukakan “Kecepatan adalah secara fisiologi diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dalam suatu satuan tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persyarafan dan kemampuan otot”.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran dan dilaksanakan di dalam atau di luar sekolah, kegiatan ini dimaksudkan untuk memperluas pengetahuan siswa, menambah ketrampilan, mengenal berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, minat, menunjang pencapaian tujuan intrakurikuler serta melengkapi usaha pembinaan manusia Indonesia seutuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah seorang Guru olahraga SMP Negeri 23 Kabupaten Merangin Kota Jambi, bahwa kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 23 Kabupaten Merangin meliputi: 1) Permainan Bola Volly, 2) Permainan Sepak Bola, 3) Sepak Takraw, 4) Atletik, 5) Rohis, 6) Pramuka, dan diantara cabang olahraga dibidang Olahraga Atletik kemampuan siswa menurun terutama dalam Lari 60 M. Dimana dari tahun 2009–2012 kemampuan lari 60 m siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler belum pernah mewakili sekolah sebagai utusan untuk tingkat provinsi, itu terlihat dalam mengikuti

kegiatan ekstrakurikuler antar sekolah menengah pertama yang ada di Merangin, bahwa Siswa SMP Negeri 23 Merangin mendapatkan juara 3, dengan hasil Kecepatan 17.0.

Dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Acceleration Sprint* terhadap Kemampuan Lari 60 M Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kabupaten Merangin”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor keturunan
2. Waktu Reaksi
3. Kemampuan Untuk Mengatasi Tahanan Eksternal
4. Teknik Lari
5. Konsentrasi Dan Motivasi

C. Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya faktor-faktor penghambat dan mempengaruhi Ekstrakurikuler Atletik lari 60 meter SMP N 23 Kabupaten Merangin, maka pada kesempatan ini penulis membatasi masalah yang penulis anggap sangat berpengaruh terhadap menurunnya kemampuan lari 60 m siswa SMP N 23 Kabupaten Merangin. Untuk itu peneliti mengambil

metode latihan *acceleration sprint* dalam meningkatkan kecepatan lari 60 m siswa SMP N 23 Kabupaten Merangin. Maka pembatasan masalah dalam penelitian ini :

1. Latihan *acceleration sprint*
2. Kemampuan lari 60 m

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam pembatasan masalah di atas maka peneliti merumuskan masalahnya sebagai berikut, “Kemampuan Lari 60 m Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Merangin”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Acceleration sprint* terhadap Kemampuan lari 60 m Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Kabupaten Merangin Kota Jambi.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1).
2. Untuk bahan pedoman bagi Guru penjas dalam menyusun program latihan atletik dalam hal meningkatkan prestasi.

3. Sebagai referensi bagi peneliti lainnya, yang juga berminat meneliti pengaruh metode latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan lari *sprint* siswa Sekolah Menengah Pertama.
4. Sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains.
5. Sebagai referensi bagi pustaka untuk menambah bahan bacaan diwawasan mahasiswa FIK UNP

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :Terdapat pengaruh yang berarti latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan lari 60 mSiswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Merangin.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan lari 60 mSiswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Merangin yaitu :

1. Paraguru disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek *accelerationsprint* dalam menjalankan program latihan, disamping factor-faktor lain yang ikut menunjang keberhasilan kemampuan lari 60 meter.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya lari 60 meter, peneliti menyarankan pada para guru untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan kemampuan lari 60 meter.
3. Para siswa dalam melaksanakan lari 60 meter agar memperhatikan faktor kecepatan reaksi, power, kecepatan maksimal dan daya tahan kekuatan untuk dapat melakukan latihan kondisi fisik yang lain di dalam menunjang lari 60 meter.

4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan lari 60 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri & Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arsil. 2009. *Tes pengukuran dan Evaluasi*. Padang: FIK UNP
- Buku Pedoman Akademik. (2009). Padang: FIK UNP
- Ahady. 1989. *Pengantar Pengetahuan Kurikulum*. Padang: FPOK IKIP
- Garry A. (2003). *Atletik untuk sekolah*. Jakarta
- Lutan, Rusli. (1987). *Pengelolaan interaksi belajar mengajar intrakurikuler sebagai salah satu pembinaan kesiswaan*. Jakarta: UI – Press
- PB PASI. (1981). *Cara mengajar lari*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda.
- Syafruddin.(2012). *Dasar-dasar kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Tim Atletik. (2004). *Atletik Dasar*. Padang: FIK UNP
- UU RI no.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Yusuf, Muri. A. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta.
- <http://mgmpips.wordpress.com/2007/02/27/pengembangan-diri/> Diakses pada tanggal 02 april 2013
- <http://Tekniklari.com/>Diakses pada tanggal 02 april 2013
- http://www.google.co.id/star_jongkok_lari_sprint)Di akses pada tanggal 02 april 2013
- Ahady. 1989. *Pengantar Pengetahuan Kurikulum*. Padang: FPOK IKIP
- Harsono . (1988). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta, Depdikbut Dirijen Dikti P2tk
- Suharsimi, Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta