

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT ZIG-ZAG* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGINGIRING SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA CLEMENS BOAWAE

Yohanes Gabhe¹⁾, Josep Marsianus Rewo²⁾, Bernabas Wani³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾ yohanesgabhe@yahoo.com, ²⁾josmarrewosiu@gmail.com, ³⁾bernabas.wani@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program latihan *circuit* pola *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola (studi pada siswa yang mengambil ekstrakurikuler SMA Clemens Boawae). Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *The Static-Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian ini sebanyak 40 orang terdiri atas 20 orang adalah kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol yang diambil secara random untuk mengumpulkan data keterampilan menggiring. Data dianalisis dengan t-test, dengan hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 3,785 lebih besar dari t_{tabel} 2,101 pada taraf signifikan 5 % (α 0,05). Ini berarti ada perbedaan yang signifikan keterampilan menggiring antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit* pola *zig-zag* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Clemens Boawae.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the zigzag circuit pattern training program on dribbling skills in football games (a study of students taking extracurricular activities from Clemens Boawae High School). This research is an experimental study with the design of *The Static-Group Pretest-Posttest Design*. The sample of this study as many as 40 people consisting of 20 people were the experimental group and 20 people in the control group were taken randomly to collect data on dribbling skills. Data were analyzed by t-test, with results of the analysis show that the t_{count} of (3.785) is greater than t_{table} (2.101) at a significance level of 5% (α 0.05). This means that there is a significant difference in dribbling skills between the experimental group and the control group. Thus, it can be concluded that the zigzag circuit pattern training affects the dribbling skills in football games on students Clemens Boawae High School extracurricular.

Sejarah Artikel

Dimasukkan	: 24-02-21
Direview	: 25-02-21
Diterima	: 27-02-21
Disetujui	: 28-02-21

Kata Kunci

Keterampilan menggiring; sepak bola; latihan *circuit zig-zag*;

Article History

Submitted	: 24-02-21
Reviewed	: 25-02-21
Accepted	: 27-02-21
Published	: 28-02-21

Key Words

Dribbling skills; football; zig-zag circuit training;

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia serta menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur serta beradab. Pendidikan merupakan fenomena manusia yang fundamental, yang juga mempunyai sifat konstruktif dalam hidup manusia. Menurut Ki Hajar Dewantara mengatakan bahwa pendidikan adalah tuntunan segala kodrat kekuatan yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya (Hasbullah, 2011:4).

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlakukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003). Pendidikan adalah setiap usaha, pengaruh, perlindungan dan bantuan yang diberikan kepada anak tertuju pada kedewasaan anak itu, atau lebih tepat membantu anak agar cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri (Hasbullah, 2011).

Pendidikan Jasmani (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang ada pada setiap jenjang pendidikan dan merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, psikomotor, kognitif (pengetahuan), aspek psikomotor (keterampilan) dan aspek afektif (sikap dan mental) siswa (Tapo, 2019), sehingga dua makna dasar dari PJOK, adalah: (1). Pendidikan untuk jasmani: berfokus pada pengembangan keterampilan fisik dan cabang olahraga. dan (2). Pendidikan melalui jasmani; proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani dan keterampilan gerak cabang olahraga sebagai sarana belajar guna mencapai Tujuan Pendidikan Nasional (Tapo, 2019).

Implementasi PJOK di dalam dunia pendidikan erat kaitannya juga dengan aktivitas olahraga, seperti olahraga pendidikan yang dilaksanakan dalam rangka penguasaan standar kompetensi dan kompetensi dasar serta mengembangkan kemampuan biomotor (kekuatan, kecepatan, power kelentukan dan daya tahan) khususnya menyangkut tugas gerak dalam proses pelatihan (Rewo, 2018), yang secara umum terakomodir dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menjadikan cabang-cabang olahraga sebagai bidang pencapaian prestasi siswa, yang salah satu cabang yang paling banyak dikembangkan pada ekstrakurikuler sekolah adalah cabang olahraga permainan sepak bola.

Permainan sepak bola dengan tujuan permainan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan, memerlukan berbagai keterampilan atau kemampuan bermain seperti *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading* dan *goal keeping*. *Dribbling* sendiri merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2007: 1). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola karena mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Komponen yang perlu dilatih dalam peningkatan keterampilan menggiring bola, diantaranya: kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan kelincahan (Mielke, 2007: 3).

Pembinaan olahraga prestasi tidak bisa berjalan dengan cara instan apalagi dengan manajemen asal jalan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistemik dan mendukung (*sustainable*). Prestasi olahraga merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Prestasi yang diperoleh merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem *input* dan proses pembinaan prestasi olahraga yang membutuhkan proses untuk dapat mencapai prestasi puncak melalui proses yang sistemik, terpadu, terarah dan terprogram dengan jelas (Wani, B., 2018).

Mielke, (2007:4). Menyatakan bahwa program pembinaan sepak bola yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Jenis kegiatan ekstrakurikuler beragam mulai dari bidang seni misalnya ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni musik. Bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler sepak bola, basket, bola voli, dan atletik. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, seniman dan sebagainya.

Efektivitas kegiatan ekstrakurikuler seringkali ditentukan oleh ketiga faktor berikut. Kondisi *fisiologis*; seperti kesehatan siswa atau keadaan fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler bidang keolahragaan harus prima dan tidak cacat jasmani. Kondisi *psikologis*; dalam diri siswa atau peserta kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki bakat dan minat, sebab bakat dan minat yang rendah hasilnya akan berbeda dengan anak atau siswa yang memiliki minat dan bakat yang tinggi. Faktor psikologis ini meliputi: minat, kecerdasan, bakat, motivasi dan kemampuan–kemampuan psikomotor, dan ketiga Faktor *environmental* (yakni faktor lingkungan), baik itu lingkungan fisik atau alami maupun

lingkungan sosial. Lingkungan fisik/alami termasuk didalamnya keadaan suhu, kelembaban dan kepengapan udara, ketersediaan sarana dan prasarana olahraga, sedangkan lingkungan sosial berwujud manusia atau hal-hal lain (Samri; 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dan studi awal peneliti di SMAS St.Clemens Boawae, kegiatan ekstrakurikuler sepak bola diikuti oleh 40 siswa yang dilaksanakan empat kali dalam satu minggu, yaitu: hari Senin, Kamis, Jumat dan Sabtu dari pukul 15.00 WIB–17.00 WIB. Alat yang digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMAS St.Clemens Boawae ini meliputi 15 bola sepak, rompi 20, pancang sebanyak 30 buah dan tidak memiliki gawang kecil, sedangkan untuk lapangan berlatih menggunakan lapangan milik kelurahan di dekat sekolah. SMAS St.Clemens Boawae merupakan salah satu sekolah yang prestasi non-akademik khususnya ekstrakurikuler sepak bola masih belum maksimal.

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa keterampilan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta ekstrakurikuler di SMAS St. Clemens Boawae melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan sampai bertabrakan antara sesama rekannya.

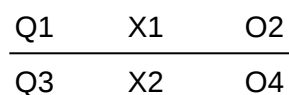
Pelaksanaan teknik *dribbling* yang baik untuk menghindari hadangan lawan sambil membawa bola dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi adalah penerapan metode latihan peningkatan keterampilan *dribbling* yang kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa dalam sesi-sesi latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan keterampilan yang belum maksimal.

Berdasarkan temuan di lokasi penelitian, peneliti melakukan penelitian untuk melihat pengaruh bentuk latihan *circuit* menggiring pola *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMAS St.Clemens Boawae, Menurut Bei (205: 2017) menyatakan bahwa metode *circuit training* adalah suatu cara latihan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan perkembangan kekuatan, dan daya tahan otot, serta daya tahan sistem peredaran darah dan pernapasan. Keuntungan berlatih dengan *circuit training* diantaranya: (1) Meningkatkan berbagai komponen kondisi fisik secara serempak dalam waktu yang relatif singkat. (2) Setiap atlet dapat berlatih sesuai dengan kemajuannya masing-masing. (3) Setiap atlet dapat mengobservasi dan menilai kemajuannya sendiri. (4) Hemat waktu dan dapat dilakukan oleh banyak orang. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu dengan adanya metode program latihan *circuit* pola *zig-zag* yang dibuktikan secara ilmiah dapat meningkatkan keterampilan menggiring (*dribbling*) dalam pemain sepak bola baik untuk siswa sebagai penambah pengalaman dan pengetahuan tentang latihan *circuit* pola *zig-zag* dan untuk

guru dan pelatih sebagai bahan masukan dan informasi mengenai model latihan circuit pola zig-zag permainan sepak bola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan rancangan (desain) *The Static-Group Pretest-Posttest Design* dengan bagan sebagai berikut.



Sumber: (Koyan, 2012)

Keterangan:

Q1: *Pretest* kelompok eksperimen.

O2: *Posttest* kelompok eksperimen.

Q3: *Pretest* kelompok kontrol.

O4: *Posttest* kelompok kontrol.

X1: Kelompok eksperimen.

X2: Kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah 40 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAS St.Clemens Boawae, Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola siswa ekstrakurikuler SMAS St.Clemens Boawae yang berjumlah 20 orang. Uji kesetaraan dilakukan dengan uji t. Teknik *sampling* yang digunakan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah *random sampling* dengan undian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *mendribbling* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *pretest* *mendribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberi perlakuan/*treatment*, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan menggiring. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes menggiring digunakan untuk mengukur keterampilan menggiring bola dan kelincahan menggiring bola. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah skala lima, seperti pada Tabel. 1

Tabel 1. Skala Penilaian Skala Lima Teoritik

<i>Rentang Skor</i>	<i>Klasifikasi/predikat</i>
$M_i + 1,5 S_{Di} < M_i + 3,0 S_{Di}$	Sangat Baik. Sangat Tinggi
$M_i + 0,5 S_{Di} < M_i + 1,5 S_{Di}$	Baik/Tinggi
$M_i - 0,5 S_{Di} < M_i + 0,5 S_{Di}$	Cukup/Sedang
$M_i - 1,5 S_{Di} < M_i - 0,5 S_{Di}$	Tidak Baik/Rendah
$M_i - 3,0 S_{Di} < M_i - 1,5 S_{Di}$	Sangat Tidak Baik/Sangat Rendah

Sumber: (Koyan, 2012)

Data yang diperoleh melalui hasil penelitian, yakni keterampilan menggiring dengan latihan *circuit* menggiring pola zig-zag dianalisis secara deskriptif kuantitatif yakni mencari

harga rerata, modus, mean, median, standar deviasi, dan simpangan baku dari setiap variabel yang diteliti (Koyan, 2012). Uji persyaratan hipotesis menggunakan uji normalitas data dan uji homogenitas varians. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui sebaran data sama atau tidak dan uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan uji hipotesis penelitian menggunakan uji t.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Adapun data posttest keterampilan menggiring kelompok eksperimen dan kelompok kontrol penelitian ini, seperti pada Tabel. 2.

Tabel 2. Skor Posttest, GS, GS_n Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No Responden	Eksperimen		Kontrol	
	GS	GS_n	GS	GS_n
1	6	0,857	1	0,142
2	6	1.000	2	0,285
3	5	0,714	1	0,111
4	4	0,666	1	0,111
5	5	1.000	1	0,125
6	4	0,666	3	0,333
7	5	0,833	3	0,375
8	5	0,833	1	0,111
9	6	0,857	3	0,031
10	4	0,571	2	0,285
11	5	0,714	2	0,222
12	5	1.000	3	0,600
13	6	1.000	2	0,25
14	5	0,714	2	0,285
15	4	1.000	2	0,285
16	6	0,857	2	0,222
17	4	0,571	2	0,200
18	4	0,571	2	0,200
19	5	0,714	1	0,100
20	4	0,500	2	0,250
Σ	99	15.64	38	4,53
Mean	4,95	0.78	1,9	0,23
Max	4	0,5	1	0,03
Min	6	1	3	0,6
SD	0,759	0,165	0,718	0,126
Varians	0,576	0,273	0,515	0,016

Uji Prasyarat Analisis

Hasil uji prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas data penelitian ini, seperti pada Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 3. Uji Normalitas Sebaran Data
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Eksperimen	.163	20	.175	.908	20	.058
Kontrol	.154	20	.200*	.913	20	.072

Berdasarkan Tabel 3 hasil hitungan untuk nilai sig. Kolmogrov-Smirnov kelompok eksperimen = (0,175) > (0,05) dan untuk kelompok kontrol = (0,154) > (0,05) sehingga sebaran data baik untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas Sampel Penelitian

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Based on Mean</i>	1.131	2	13	.352
<i>Based on Median</i>	.232	2	13	.796
<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.232	2	10.545	.797
<i>Based on trimmed mean</i>	.981	2	13	.401

Berdasarkan tabel 4 tampak bahwa hasil uji statistik *levene* menunjukkan nilai sig. *Based on Mean* = (0,352) > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa sampel penelitian antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berasal dari satu populasi yang memiliki yang varian. Berdasarkan hasil uji persyaratan analisis (uji normalitas dan uji homogenitas) disimpulkan bahwa data dari semua kelompok layak dilanjutkan dengan uji statistik parametrik (uji t).

Uji Analisis Hipotesis

Berdasarkan data tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, analisis uji t memperoleh hasil pengujian $t_{hitung} = (3,785)$ sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 (5%) dengan derajat kebebasan $dk/df = n - 2$ ($20 - 2 = 18$) diperoleh nilai $t_{tabel} = (2,101)$, sehingga $t_{hitung} (3,785) > t_{tabel} (2,101)$, jadi hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima, hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan menggiring kelompok eksperimen setelah mendapatkan latihan *circuit* menggiring dengan nilai rata-rata (8,55) *pretest* meningkat menjadi (13,5) *posttest*, Berdasarkan kriteria kemampuan menggiring, hasil keterampilan menggiring pada tes kelompok eksperimen: kategori cukup = 9, rendah 11 siswa, sedangkan kelompok kontrol kategori rendah = 8, sangat rendah = 10

siswa, cukup = 1, dan data hasil tes akhir keterampilan menggiring pada kelompok eksperimen dengan peningkatan yaitu yang berada pada kategori cukup = 1, tinggi = 9 sangat tinggi = 10 siswa, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan kriteria, sangat rendah = 1 orang, rendah = 8, cukup = 10 siswa, sangat tinggi = 1 dari hasil tersebut menjelaskan bahwa terjadi perubahan hasil kriteria sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terutama pada kelompok eksperimen. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa latihan menggiring dengan *circuit* pola *zig-zag* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMAS St.Clemens Boawae.

Pembahasan

Peningkatan keterampilan menggiring dengan menggunakan latihan *circuit* menggiring pola *zig-zag* lebih berpengaruh signifikan, adanya peningkatan keterampilan menggiring karena latihan *circuit* menggiring dapat meningkatkan keterampilan dan kelincahan gerak menggiring, lari *zig-zag* juga berpengaruh terhadap keterampilan menggiring ke gawang, semakin banyak menggiring pola *zig-zag* maka keterampilan menggiring akan semakin meningkat, semakin banyak menggiring pola *zig-zag* semakin besar pula persentase keberhasilan dalam menggiring bola. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit* menggiring pola *zig-zag* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring dalam ekstrakurikuler sepak bola SMAS St.Clemens Boawae

KESIMPULAN

Model latihan *circuit* pola *zig-zag* signifikan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMAS St.Clemens Boawae, karena dengan menggunakan model latihan menggiring *circuit* pola *zig-zag* siswa akan dilatih kemampuan bergerak dengan pola gerak yang dapat meningkatkan kelincahan gerak siswa, latihan menggiring *circuit* pola *zig-zag* akan melatih keterampilan gerak menggiring siswa karena pola latihan dilaksanakan dengan gerak menggiring menggunakan bola sehingga model latihan menggiring *circuit* dengan pola *zig-zag* ini sangat efektif dalam meningkatkan kelincahan yang beriringan dengan peningkatan keterampilan dasar menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Dengan mengacu pada hasil penelitian, maka saran adalah: kepada para Pembina ekstrakurikuler sepak bola dapat menggunakan latihan *circuit* menggiring pola *zig-zag* untuk meningkatkan keterampilan menggiring dan dapat mendampingi seluruh siswa binaan pada saat menjalankan latihan *circuit* menggiring pola *zig-zag* sehingga siswa berkembang dalam usia dan keterampilan yang seharusnya, serta kepada para siswa

ekstrakurikuler diharapkan dapat menjalankan program latihan yang telah dibuat sehingga tidak menyimpang dari hasil yang telah ditargetkan oleh para pembina ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Bei, W. P. W. (2017). Pengaruh latihan lari zig-zag, lari bolak-balik, push-up dengan pola circuit training terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Soa Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3 (2), 203-215. doi: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11895.
- Hasbullah. (2011). *Dasar-dasar pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Indonesia.
- Koyan, I. W. (2012). *Buku Ajar 2012: Statistik Dua: Analisis Varian, Kovarians dan Jalur*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Mielke, Danny, (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Rewo, J. M. (2018). Pengaruh latihan lari kijang dan lari gawang terhadap kemampuan lompat jauh ditinjau dari daya ledak otot tungkai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Golewa, 2 (1), 1-57. doi: <http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v2i1.158>.
- Samri, F. (2018). *Modul pendidikan karakter STKIP Citra Bakti Ngada*. Ngada.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan model latihan sirkuit pasing bawah T-Desain (SPBT-Desain) bola voli sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK untuk tingkat sekolah menengah. *Jurnal Imedtech--Instructional Media, Design and Technology STKIP Citra Bakti*, 3 (2), 18-34. doi: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>.
- Undang-Undang RI No 20. (2003). *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional* (Lembaran Negara RI Tahun 2003. No. 789, TLN No.4301. Sekretariat Negara.
- Wani, Bernabas. (2018). Evaluasi program pembinaan prestasi atlet tinju PPLP Provinsi NTT. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5 (1), 35-43. <http://www.ejournal.citrabakti.ac.id/index.php/jipcb/article/view/138>.