HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN PRESTASI BELAJAR BERMAIN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI SMP NEGERI 1 REJOSO NGANJUK TAHUN AJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

SENDY MAHARDIKA
NPM : 11.1.01.09.0402

FAKULTAS KEGURURAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SENDY MAHARDIKA
NPM: 11.1.01.09.0402

Judul :

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN PRESTASI BELAJAR BERMAIN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI SMP NEGERI 1 REJOSO NGANJUK TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 28 Desember 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs.Sugito,M.Pd	**Drs.Setyo Harmono,M.Pd**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 0727095801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SENDY MAHARDIKA

NPM: 11.1.01.09.0402

Judul :

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN PRESTASI BELAJAR BERMAIN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI SMP NEGERI 1 REJOSO NGANJUK TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Biologi FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 5 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua : Drs.Sugito,M.Pd.
3. Penguji I : Wasis Himawanto,S.Or
4. Penguji II : Drs.Setyo Harmono,M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP UN PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M. Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT LENGAN DAN KELINCAHAN DENGAN PRESTASI BELAJAR BERMAIN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI SMP NEGERI 1 REJOSO NGANJUK TAHUN AJARAN 2014/2015

SENDY MAHARDIKA
NPM : 11.1.01.09.0402
FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
sendymahardika85@gmail.com
Sugito dan Setyo Harmono
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Olahraga terdiri dari beberapa cabang, salah satu cabang yang disukai banyak orang adalah permainan bola voli. Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan. Karena permainan bola voli disukai banyak orang dan sering dipertandingkan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam cabang permainan bola voli.

Agar permainan bola voli berhasil maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1995: 8-10) kondisi fisik umum terdiri dari 10 macam komponen, yaitu sebagai berikut: Kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Daya otot (*muscular power*), Kecepatan (*speed*), Data lentur (*flexibility*), Kelincahan (*agility*), Koordinasi (*coordination*), Keseimbangan (*balance*), Ketepatan (*accuracy*), Reaksi (*reaction*).

Untuk memenuhi tuntutan olahraga tertentu dibutuhkan kondisi fisik khusus tertentu pula. Kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga didasarkan atas kebutuhan gerak, teknik dan taktik termasuk di dalamnya adalah untuk permainan bola voli. Adapun beberapa kondisi fisik khusus yang diperlukan dalam permainan bola voli antara lain daya tahan otot lengan, kelincahan dan kelentukan.

Dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara daya tahan otot lengan dengan prestasi belajar permainan bola voli pada siswa putri ?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli siswa putri ?
3. Adakah hubungan antara daya tahan otot lengan, kelincahan secara bersama-sama dengan prestasi belajar permainan bola voli pada siswa putri ?

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Rejoso Nganjuk. Berdasarkan tabel uji hipotesis nilai F regresi lebih besar dari F tabel berarti signifikan. Dengan demikian harga $rx_{(1,2)}$ sebesar 0,883 itu signifikan, maka hipotesis nol (H_0) yang berbunyi: Tidak ada hubungan antara daya tahan otot lengan, kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) yang berbunyi: Ada hubungan antara daya tahan otot lengan, kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli diterima. Dan berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan prestasi belajar permainan bola voli.

Kata Kunci : Daya tahan otot lengan, kelincahan, prestasi, bola voli

I. LATAR BELAKANG

Gerakan merupakan salah satu ciri kehidupan yang terpenting. Kian nyata gerakan seseorang atau kian banyak dia mampu bergerak, maka kian jelaslah bahwa orang itu memiliki kualitas hidup yang baik. Kemampuan bergerak memang merupakan wujud dari sehat dinamis, oleh karena itu perlu dipelihara dan ditingkatkan. Salah satu cara untuk memelihara dan atau meningkatkan kemampuan gerak yaitu dengan menggerakkan diri sendiri, untuk itu tentu harus ada kemauan untuk bergerak atau minat berolahraga.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai tujuan tertentu (Santoso dkk., 2005: 10). Telah menjadi pendapat umum juga bahwa olahraga itu tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, bukan saja karena ia merupakan bagian dari kodrat manusia dan sikap dasar yang otomatis, tetapi olahraga sangat diperlukan dalam menjaga keselarasan keseimbangan dan keserasian hidup (Abdullah, Hermanu, Soepartono, 1998: 1). Berdasarkan pengertian di atas dapat dikatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang sangat penting untuk kehidupan manusia.

Olahraga terdiri dari beberapa cabang, salah satu cabang yang disukai banyak orang adalah permainan bola voli. Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan. Karena permainan bola voli disukai banyak orang dan sering dipertandingkan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam cabang permainan bola voli.

Permainan bola voli menurut M. Yunus (1992: 1) adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola di daerah lawan.

Di dalam permainan bola voli terdapat banyak teknik yang harus dipelajari dan dikuasai oleh setiap pemain. Dalam mempelajari teknik permainan perlu memperhatikan tingkat kesulitan, dari tingkat yang sederhana sampai dengan tingkat yang komplek. Adapun beberapa kondisi fisik khusus yang diperlukan dalam permainan bola voli antara lain daya tahan otot lengan, kelincahan dan kelentukan.

1. Daya Tahan Otot Lengan

   Daya tahan (*endurance*) menurut Sajoto (1995: 8) ada dua macam yaitu daya tahan umum (*general endurance*) dan daya tahan otot (*local endurance*). Daya tahan umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerjasama terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan itensitas yang tinggi dalam waktu yang cukup lama. Sedangkan daya tahan otot adalah

kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

Daya tahan sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga salah satunya permainan bola voli. Dalam permainan bola voli sangat diperlukan daya tahan otot lengan, karena dengan daya tahan otot lengan yang baik seorang pemain bola voli dapat melakukan teknik permainan seperti passing, servis, smash, dengan baik.

2. Kelincahan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara tepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan (Wahjoedi, 2001: 61). Berdasarkan pengertian itu jadi bisa dikatakan orang lincah adalah orang yang dapat bergerak dengan cepat dan bisa mempertahankan posisi tanpa kehilangan keseimbangan.

Kualitas kelincahan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan kelentukan. Dalam permainan bola voli kelincahan dapat membantu untuk mengubah arah dengan cepat, mengejar bola, mengambil posisi dan kemudian memainkan bola.

II. METODE

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel yaitu: variabel bebas berupa daya tahan otot lengan (X_1) dan kelincahan (X_2) dan variabel terikat (Y) berupa prestasi belajar permainan bola voli. Penelitian ini menggunakan teknik rancangan penelitian korelasional yang bermaksud untuk mengungkapkan hubungan antar variabel.

Sebagaimana tercantum dalam judul penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Rejoso Nganjuk dengan pertimbangan. dilakukan selama satu minggu pada bulan September 2012, pada tanggal 15 sampai 22 September 2014. Subyek populasinya adalah siswa putri SMP Negeri 1 Rejoso Nganjuk yang aktif kegiatan ekstra kurikuler sebanyak 45 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa putri yang dipilih secara acak melalui undian.

Adapun fungsi tes dan pengukuran yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Untuk mengukur prestasi kecakapan dan ketrampilan permainan bola voli menggunakan tiga macam tes, yaitu:
   1) Tes servis.
   2) Tes passing/umpan.
   3) Tes smash/serangan.
b. Untuk mengukur daya tahan otot lengan menggunakan tes *Push Up* dengan reliabilitas .93 dan validitas .72.

c. Untuk mengukur kelincahan menggunakan *Shuttle Run* dalam AHPER *Youth Fitness Test* tidak dilaporkan reliabilitas dan validitas yang efektif.

Untuk menganalisis data peneliti menggunakan teknik analisis regresi (Sugiyono, 1999: 259). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Mencari Mean atau rata-rata

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Di mana:

$\overline{X}$ = Rata-rata
$\sum X$ = Jumlah data kotor
N = Jumlah individu

2. Mencari Standart Deviasi (SD)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N-1}}$$

Di mana:

SD = Standart Deviasi
$\sum X$ = Jumlah data kotor
N = Jumlah individu.

3. Mencari T-Score

$$T\text{-}Score = 50 + 10 = \left\{ \frac{Xi - \overline{X}x_i}{SDx_i} \right\}$$

Di mana:

X_i = Data dari variabel yang dicari
$\overline{X}x_i$ = Rata-rata dari variabel yang dicari.

4. Menyiapkan tabel penolong untuk menghitung perasamaan regresi dan korelasi dua prediktor yang terdiri dari 13 kolom yaitu: No, X_1, X_2, Y, X_1^2, X_2^2, X_3^2, Y^2, X_1, Y, X_2Y, X_1X_2, X_1.
5. Menjumlahkan tiap-tiap kolom untuk mencari ∑-nya.
6. Mencari koefisien korelasi dengan rumus product moment.

$$rxy = \frac{\sum X_i Y - \frac{(\sum X_i)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{\sum X_1^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{N}\right\}\left\{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right\}}}$$

Di mana:

r = Koefisien antara variabel x dan y.
xy = Jumlah produk dari x dan y.
N = Jumlah individu.

7. Membuat perhitungan dengan metode skor deviasi

$$\sum X_1^2 = \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{N}$$

$$\sum X_2^2 = \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{N}$$

$$\sum Y^2 = \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}$$

$$\sum X_1Y = \sum X_1Y - \frac{(\sum X_1)(\sum Y)}{N}$$

$$\sum X_2Y = \sum X_2Y - \frac{(\sum X_2)(\sum Y)}{N}$$

$$\sum X_1X_2 = \sum X_1X_2 - \frac{(\sum X_1)(\sum X_2)}{N}$$

8. Mencari harga koefisien untuk dua prediktor yaitu a_1 dan a_2 dengan persamaan sebagai berikut:

(1) $\sum X_1Y = a_1\sum X_1^2 + a_2\sum X_1\sum X_2$

(2) $\sum X_2Y = a_1\sum X_1X_2 + a_2\sum X_2^2$

Keterangan:
a_1 = Koefisien regresi dan korelasi X_1
a_2 = Koefisien regresi dan korelasi X_2
$\sum X_1Y$ = Jumlah perkalian X_1 dengan Y.
$\sum X_2Y$ = Jumlah perkalian X_2 dengan Y.

9. Mencari persamaan garis regresi

$$y = a_1X_1 - a_1\overline{X}_1 + a_2X_2 - a_2\overline{X}_2 + Y.$$

Di mana
y = Persamaan garis regresi
a_1X_1 =Perkalian koefisien regresi a_1 dan X_1
a_2X_2=Perkalian koefisien regresi a_2 dan X_2.

10. Mencari koefisien korelasi antara Y dan X_1, X_2 dengan rumus:

$$Ry_{(1,2,3)} = \frac{a_1\sum X_1Y + a_2\sum X_2Y}{\sum Y^2}$$

11. Melakukan pengecekan terhadap perhitungan analisis regresi, dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{R^2(N - n - 1)}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan:
F_{reg} = Harga F regresi
R^2 = Koefisien determinasi
N = Jumlah sampel
m = Jumlah variabel bebas.

12. Melakukan uji signifikan dengan cara:

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:
RK_{reg} = Rerata kuadrat garis regresi
RK_{res} = Rerata kuadrat residu.

13. Mencari harga kritik F yang tercantum pada variabel dengan dasar pada dk (pembilang) = m = jumlah variabel bebas (prediktor) dan dk (penyebut) = n – m – 1 pada taraf signifikan 5%.
14. Memasukkan hasil analisis regresi ke dalam tabel ringkasan analisis regresi.
15. Melakukan perbandingan antara F hitung dan F tabel.

a. Jika F_{reg} lebih besar atau sama dengan F_t maka H_0 ditolak dan berarti ada hubungan yang signifikan antara X dan Y.

b. Jika F_{reg} lebih kecil daripada F_t maka H_0 diterima dan berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara X dan Y.

III. HASIL

1. Hubungan antara Daya Tahan Otot Lengan dengan Prestasi Belajar Permainan Bola Voli

Untuk kepentingan ini, hipotesis diubah ke dalam hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: Tidak ada hubungan antara daya tahan otot lengan dengan prestasi belajar permainan bola voli dan hipotesis penelitian (H_a) yang berbunyi: Ada hubungan antara daya tahan otot lengan dengan prestasi belajar permainan bola voli. Untuk pengujian dilakukan pengetesan dari harga rxy pada r-tabel dalam taraf signifikan 5% diperoleh r-hitung: 0,753 dan r-tabel: 0,361.

Berdasarkan hasil di atas uji hipotesis nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel, maka hipotesis nol (H_0) yang

berbunyi: Tidak ada hubungan antara daya tahan otot lengan dengan prestasi belajar permainan bola voli ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) yang berbunyi: Ada hubungan antara daya tahan otot lengan dengan prestasi belajar permainan bola voli diterima. Dan berarti ada hubungan yang signifikan antara daya tahan otot lengan dengan prestasi belajar permainan bola voli.

2. Hubungan antara Kelincahan dengan Prestasi Belajar Permainan Bola Voli

Untuk kepentingan ini, hipotesis diubah ke dalam hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: Tidak ada hubungan antara kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli dan hipotesis penelitian (H_a) yang berbunyi: Ada hubungan antara kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli. Untuk pengujian dilakukan pengetesan dari harga rxy pada r-tabel dalam taraf signifikan 5% seperti nampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 3

Uji Hipotesis Hubungan antara Kelincahan (X_2) dengan Prestasi Belajar Permainan Bola Voli (Y)

r-hitung	r-tabel	Kesimpulan (Signifikan/Non)
-0692753	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel uji hipotesis nihil r-hitung lebih besar dari r-tabel, maka hipotesis nol (H_0) yang berbunyi: Tidak ada hubungan antara kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) yang berbunyi: Ada hubungan antara kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli diterima. Dan berarti ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli.

3. Hubungan antara Daya Tahan Otot Lengan, Kelincahan dengan Prestasi Belajar Permainan Bola Voli

Untuk kepentingan ini, hipotesis diubah ke dalam hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi: Tidak ada hubungan antara daya tahan otot lengan, kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli dan hipotesis penelitian (H_a) yang berbunyi: Ada hubungan antara daya tahan otot lengan, kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli. Untuk menentukan signifikan harga $ry_{(1,2)}$ dilakukan pengujian harga F regresi pada F tabel dengan derajat kebebasan (db) sebesar 3 lawan 26 dalam taraf signifikan 5% seperti nampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 4

Uji Hipotesis Hubungan antara Daya Tahan Otot Lengan (X_1), Kelincahan (X_2) dengan Prestasi Belajar Permainan Bola Voli (Y)

$ry_{(1,2)}$		$F_{regresi}$		Kesimpulan (Signifikan/Non)
r_{hitung}	r_{tabel}	F_{reg}	F_{tabel}	
0,773	0,361	30,773	2,98	Signifikan

Berdasarkan tabel uji hipotesis nilai F regresi lebih besar dari F tabel berarti signifikan. Dengan demikian harga $rx_{(1,2)}$

sebesar 0,883 itu signifikan, maka hipotesis nol (H_0) yang berbunyi: Tidak ada hubungan antara daya tahan otot lengan, kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli ditolak dan hipotesis penelitian (H_a) yang berbunyi: Ada hubungan antara daya tahan otot lengan, kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli diterima. Dan berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan prestasi belajar permainan bola voli.

IV. KESIMPULAN

Dari hasil yang telah dilakukan pada siswa putri SMP Negeri 1 Rejoso Nganjuk tahun ajaran 2014/2015 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Antara variabel daya tahan otot lengan (X_1) dengan prestasi belajar permainan bola voli (Y) yang telah ditemukan koefisien korelasi rx_{1y} sebesar 0,753 dan r-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar ± 0,361. Berdasarkan hasil ini maka r-hitung lebih besar daripada r-tabel, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara daya tahan otot lengan dengan prestasi belajar permainan bola voli pada siswa putri SMP Negeri 1 Rejoso Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.
2. Antara variabel kelincahan (X_2) dengan prestasi belajar permainan bola voli (Y) yang telah ditemukan koefisien korelasi rx_{2y} sebesar -0,692 dan r-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar ± 0,361. Berdasarkan hasil ini maka r-hitung lebih besar daripada r-tabel, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan prestasi belajar permainan bola voli pada siswa putri SMP Negeri 1 Rejoso Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.
3. Antara variabel daya tahan otot lengan (X_1), kelincahan (X_2) dengan prestasi belajar permainan bola voli (Y) telah ditemukan F_{reg} sebesar 0,77 dan F_{tabel} dengan db 2 lawan 28 pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,98. Berdasarkan hasil ini $F_{regresi}$ lebih besar daripada F_{tabel} dan berarti F_{reg} signifikan. Dengan F_{reg} yang signifikan jadi harga $rx_{(1,2)}$ sebesar 0,773 itu signifikan, dengan demikian ada hubungan yang signifikan antara daya tahan otot lengan, kelincahan dengan kelentukan dengan prestasi belajar permainan bola voli pada siswa putri SMP Negeri 1 Rejoso Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V Cetakan Kedua Belas.* Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002.

B. Mulyono. *Tes dan Pengukuran dalam Keolahragaan.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 1981.

Beutelsthal, Dieter. *Belajar Bermain Bola Volley.* Bandung: Pioner Jaya, 2005.

Giri Wijoyo, Snatoso YS. dkk. *Manusia dan Olahraga.* Bandung: Institut Teknik Bandung, 2005.

Hadi, Sutrisno. *Analisis Regresi.* Cetakan V. Yogyakarta: Andi Offset, 1988.

Harsono. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: Tambak Kusuma, 1988.

Kasim, Abdullah dkk. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Meretas Jalan Menuju Sehat.* Surabaya: Depdikbud, 1998.

M. Yunus. *Olahraga Pilihan Bola Volley.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992.

Robinson, Bonie. *Bimbingan Petunjuk dan Teknik Bermain Bola Volley.* Semarang: Dahara Prize, 1997.

Said, Hasnan. *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes A.C.S.P.F.T. Untuk Mahasiswa dan Taruna Berusia Setingkat dengan Mahasiswa.* Jakarta: Depdikbud, 1977.

Sajoto, M. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Semarang: Dahara Prize, 1995.

Sugiono. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: CV. Alfabeta, 1999.

Wirjasantoso, Rohal. *Supervisi Pendidikan Olahraga.* Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1984.