



## Global Journal Sport and Education

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/sportedu>

Volume 1, Nomor 3 Agustus 2024

e-ISSN: 4218-XXXX

DOI.10.35458

---

### PENGARUH PEMBERIAN SUPLEMEN MINYAK IKAN TERHADAP DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI UPT SMK NEGERI 2 MAKASSAR

Wawan Hasbi<sup>1</sup>, Andi Ihsan<sup>2</sup>, Junaedah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [wawanhasbi63@gmail.com](mailto:wawanhasbi63@gmail.com)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [andiiccan@gmail.com](mailto:andiiccan@gmail.com)

<sup>3</sup> PJKR, UPT SMK Negeri 2 Makassar

Email: [junaedahasan73@gmail.com](mailto:junaedahasan73@gmail.com)

---

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2024</i>	<p>Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti lapangan yang melihat dimana perlu melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian suplemen minyak ikan terhadap daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa ekstrakurikuler bola voli UPT SMK Negeri 2 Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian suplemen minyak ikan terhadap daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa ekstrakurikuler bola voli UPT SMK Negeri 2 Makassar. Dimana daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut sebagai variabel bebas (Y1) dan suplemen minyak ikan variabel terikat (X), Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif. Populasi dari suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama, atau hampir sama. Olehnya itu yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adaah masing-masing 44 sampel. Desain penelitian menggunakan suplemen minyak ikan terhadap daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan permula yang digunakan paired sample t-test nilai signifikansi pada fish oil <math>0,092 &gt; 0,005</math> menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian suplemen minyak ikan terhadap daya ledak</p>
<i>Revised; 03-04-2024</i>	
<i>Accepted; 04-05-2024</i>	
<i>Published; 25-05-2024</i>	

---

---

tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa ekstrakurikuler bola voli UPT SMK Negri 2 Makassar.

---

**Key words:**

*Daya Ledak Otot  
Tungkai, Kekuatan Otot  
Perut, Smash*

rtikel global teacher profesional dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



---

## PENDAHULUAN

Saat ini telah banyak penelitian yang menyangkut tentang suplemen. Contohnya seperti suplemen minyak ikan yang dilakukan pada tahun 2017 lalu dengan judul *Influence of omega-3 fatty acids on skeletal muscle protein metabolism and mitochondrial bioenergetics in older adults* (Pengaruh asam lemak omega-3 pada metabolisme protein otot rangka dan bioenergetika pada orang dewasa yang lebih tua), Menemukan bahwa sifat anti-inflamasi dari minyak ikan dapat meningkatkan kepekaan otot tubuh terhadap protein dan pelatihan resistensi, sehingga memungkinkan untuk bisa mendapatkan kekuatan dan massa otot yang lebih besar seiring bertambahnya usia.

Saat ini suplemen untuk siswa ekstrakurikuler sudah sangat manjur di pasaran. Dengan berbagai merek dan keunggulannya masing-masing. Suplemen untuk siswa ekstrakurikuler terdiri dari macam-macam kandungan seperti multivitamin, protein, mineral, asam amino ataupun herbal tertentu. Suplemen ini bisa tersedia dalam bentuk tablet, kapsul, cairan, dan juga bubuk. Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya pengaruh pemberian suplemen minyak ikan terhadap daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut siswa ekstrakurikuler bola voli UPT SMK Negri 2 Makassar.

Minyak ikan merupakan ekstrak lemak ikan yang dapat diperoleh dari memakan ikan secara langsung atau melalui suplemen. Suplemen minyak ikan biasanya terdapat sedikit kandungan vitamin E. Bisa juga dikombinasikan dengan kalsium, zat besi, atau vitamin A, B1, B2, B3, C, atau D. Seperti dilansir dari *WebMD*, minyak ikan omega 3 mengandung asam *docosahexaenoic* (DHA) dan asam *eicosapentaenoic* (EPA).

Terdapat beberapa efek positif dengan mengonsumsi asam lemak omega 3 adalah sebagai nutrisi penting dalam mencegah dan mengelola penyakit jantung. Temuan menunjukkan asam lemak omega 3 dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi *trigliserida*, memperlambat perkembangan plak di arteri, mengurangi kemungkinan irama jantung *abnormal*, mengurangi kemungkinan serangan jantung dan stroke dan mengurangi kemungkinan kematian jantung mendadak pada orang dengan penyakit jantung. Minyak ikan juga umum digunakan sebagai “makanan otak” yang dapat membantu mengatasi depresi psikosis, *attention deficit-hyperactivity disorder* (ADHD), penyakit *Alzheimer*, dan kelainan pada otak lainnya. Beberapa orang lainnya menggunakan minyak ikan untuk mengobati mata kering, glaukoma, dan *macular*

*degeneration* (AMD) yaitu kondisi umum pada orang tua yang dapat menyebabkan masalah serius pada penglihatan.

Terdapat pula efek lain dari mengonsumsi minyak ikan yaitu untuk meningkatkan kesehatan jantung, otak, mata, dan persendian. Namunbinaragawan dan siswa ekstrakurikuler lainnya pun mengonsumsi suplemen ini guna memanfaatkan sifat anti-inflamasi di dalamnya. Beberapa dari mereka ada yang percaya bahwa suplemen minyak ikan mampu meningkatkan kekuatan otot, rentang gerak. Adapun manfaat suplemen minyak ikan terhadap siswa ekstrakurikuler atau binaragawan yaitu dapat mengurangi nyeri otot, dapat meningkatkan kualitas latihan, dan dapat membantu kesehatan otot seiring bertambahnya usia.

Minyak ikan mengandung asam lemak omega-3, *eicosapentaenoic acid* (EPA) dan *docosahexaenoic acid* (DHA) yang merupakan prekursor untuk eicosanoids yang bisa mengurangi peradangan di seluruh tubuh. Dengan mengonsumsi suplemen minyak ikan beberapa siswa ekstrakurikuler atau binaragawan mempercayai dapat menguatkan otot sehingga tidak mudah mengalami kelelahan otot. Menyimak uraian tersebut diatas sehingga di duga bahwa pemberian suplemen minyak ikan berpengaruh terhadap daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa ekstrakurikuler bola voli UPT SMK Negri 2 Makassar.

Olahraga merupakan salah satu bentuk perilaku manusia yang sangat spesifik. Pernyataan ini mengandung makna bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang sengaja dilakukan untuk tujuan-tujuan tertentu. Dengan demikian olahraga memiliki ciri khas sebagai peragaan keterampilan fisik mencapai kemenangan atau tingkat kemampuan terbaik.

Dengan adanya perkembangan tersebut, menggugah perhatian parah pembina dan pelatih untuk lebih mengintensifkan khususnya di pembinaan bola voli dengan melakukan secara terarah dan teratur dengan jalan mengadakan pembinaan olahraga bolavoli sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bibit di sekolah-sekolah maupun di daerah-daerah serta di klub-klub. Dilain hal perlu adanya bantuan secara ilmiah dengan melalui penelitian.

Melaksanakan penelitian pada hakikatnya mengaplikasikan penemuan-penemuan dan pengalaman-pengalaman secara ilmiah, sehingga diperoleh informasi yang dapat menunjang keberhasilan maupun penyebab kegagalan dalam pembinaan ke arah peningkatan prestasi. Dengan demikian ruang lingkup penelitian dalam bidang olahraga cukup kompleks, sehingga membuka kesempatan yang luas untuk mengadakan penelitian di bidang olahraga sebagai wujud partisipasi dalam pembangunan.

Untuk dapat memainkan permainan bolavoli, tentunya teknik dasar yang dapat didalamnya perlu dikuasainya, seperti; servis, passing, smash, block. Keempat teknik dasar tersebut semuanya saling berkaitan dan saling menunjang. Sebab, jika salah satu diantaranya tidak dimiliki kemungkinan permainan tersebut tidak menarik dan mencapai hasil yang maksimal. Namun perkembangan teknik-teknik tersebut dilakukan dengan secara bertahap.

Untuk meningkatkan Daya ledak tungkai dan Kekuatan otot perut, maka diperlukan adanya pemikiran-pemikiran yang rasio dengan memberikan sistem program latihan. Oleh karena itu secara khusus perlu diberikan latihan fisik yang berorientasi pada otot-otot tungkai.

Berdasarkan hal tersebut dengan melihat kenyataan yang ada pada club-club di Makassar, bahwa para pemain yang ada masih banyak memiliki kekurangan terutama pada kinerja otot tungkai, tolok dan lengan di dalam melakukan smash.

Daya ledak tungkai adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak merupakan kondisi fisik yang sangat berperan dalam menunjang kemampuan melakukan smash, baik itu pada tungkai yang digunakan untuk melompat maupun lengkang yang dijadikan sebagai penentu disaat posisi badan di atas melakukan pukulan. Disamping unsur fisik tersebut, kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dengan mudah dan efisien, sehingga dalam melakukan gerakan smash bola voli utamanya pada saat melayang dan memukul bola, itu akan lebih mudah dilakukan bila didukung kelentukan yang baik. Karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal. Kualitas kelentukan tubuh ditentukan oleh elastisitas otot-otot, tendon dan ligamen atau jaringan pengikat.

Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui secara pasti tentang adanya pengaruh tersebut, dengan mengangkat judul penelitian: **“Pengaruh Pemberian Suplemen Minyak Ikan Terhadap Daya Ledak Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli UPT SMK Negri 2 Makassar”**

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian adalah kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum. Jenis penelitian di ambil adalah kuantitatif, Eksperimen.

### **1. Kuantitatif**

Kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan data kuantitatif, yakni data yang berupa angka atau data yang dapat dikonversi menjadi angka. Bisa berupa angka biasa seperti 1,2,3 dan seterusnya, atau bisa juga konversi skor untuk kriteria tertentu, misalnya baik sekali = 5, baik = 4, biasa = 3, buruk = 2, sangat buruk = 1.

Data kuantitatif juga bisa dibedakan menjadi data diskrit (nominal) dan data kontinum. Data nominal adalah data dalam bentuk kategori atau diskrit, berkebalikan dengan data kontinum.

### **2) Eksperimen**

Penelitian eksperimen merupakan metode analisis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian utama yang menggunakan kuantitatif. Dalam metode eksperimen, peneliti harus melakukan tiga persyaratan yaitu kegiatan mengendalikan, kegiatan memanipulasi, dan pengamatan. Dalam penelitian eksperimental, peneliti membagi objek atau subjek yang mendapatkan 2 kelompok

yaitu kelompok yang mendapatkan bantuan suplemen minyak ikan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan suplemen minyak ikan.

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, kuantitatif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Analisis data secara kuantitatif, eksperimen dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
2. Analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi dan regresi.

Jadi keseluruhan analisis data statistik yang digunakan pada umumnya menggunakan analisis komputer pada program SPSS versi v.22 dengan taraf signifikan 95% atau  $\alpha 0,05$

## **METODE PENELITIAN DAN PEMBAHASAN HASIL**

### **Hasil**

Dalam bab ini dijelaskan tentang hasil analisis data untuk mengemukakan tentang temuan atau hasil penelitian yaitu pengaruh pemberian suplemen minyak ikan terhadap daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli UPT SMK Negeri 2 Makassar. Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka semua data tersebut diolah dengan menggunakan uji statistik SPSS 22 dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis.

Data Vertikal Jump pre-test diperoleh nilai minimum 250, Maximum 305, nilai Mean (rata-rata) 274.41 dan Standar Deviation 15.453. Data Vertikal Jump post-test diperoleh nilai minimum 250, maximum 310, nilai mean (rata-rata) 276.48 dan standar deviation 16.548. Data Sit Up pre-test diperoleh nilai minimum 15, maximum 31, nilai mean (rata-rata) 21.18 dan standar deviation 3.623. Data Sit Up post-test diperoleh nilai minimum 0, maximum 37, nilai mean (rata-rata) 23.61 dan standar deviation 5.824.

Data Vertikal Jump pre-test pada kelompok fish oil diperoleh nilai sig 0,06 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran tidak normal atau berdistribusi tidak normal. Data Vertikal Jump pre-test pada kelompok kontrol diperoleh nilai sig 0,102 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data Vertikal Jump post-test pada kelompok fish oil diperoleh nilai sig 0,17 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran tidak normal atau berdistribusi tidak normal. Data Vertikal Jump post-test pada kelompok kontrol diperoleh nilai sig 0,87 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data Sit Up pre-test pada kelompok fish oil diperoleh nilai sig 0,200 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Data Sit Up pre-test pada kelompok kontrol diperoleh nilai sig 0,22 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran tidak normal atau

berdistribusi tidak normal. Data Sit Up post-test pada kelompok fish oil diperoleh nilai sig 0,22 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran tidak normal atau berdistribusi tidak normal. Data Sit Up post-test pada kelompok kontrol diperoleh nilai sig 0,119 ( $P>0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Dari data Vertikal Jump pre-test kelompok fish oil didapatkan nilai mean (rata-rata) 276.77 Satandar Deviation 14.765 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.316. Dari data Vertikal Jump pre-test kelompok kontrol didapatkan nilai Mean (rata-rata) 272.05 Satandar Deviation 16.102 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.316. Dari data Vertikal Jump post-test kelompok fish oil didapatkan nilai mean (rata-rata) 280.68 Satandar Deviation 16.096 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.092. Dari data Vertikal Jump post-test kelompok kontrol didapatkan nilai mean (rata-rata) 272.27 Satandar Deviation 16.266 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.092. Delta Vert Jump kelompok fish oil didapatkan nilai Mean (rata-rata) 3.91 Satandar Deviation 3.987 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.005. Delta Vert Jump kelompok kontrol didapatkan nilai Mean (rata-rata) 23 Satandar Deviation 1.688 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.005.

Dari data Sit Up pre-test kelompok fish oil didapatkan nilai mean (rata-rata) 21.18 Satandar Deviation 3.347 dan memperoleh nilai P Value sebesar 1.000. Dari data Sit Up pre-test kelompok kontrol didapatkan nilai Mean (rata-rata) 21.18 Satandar Deviation 3.960 dan memperoleh nilai P Value sebesar 1.000. Dari data Sit Up post-test kelompok fish oil didapatkan nilai mean (rata-rata) 24.91 Satandar Deviation 6.886 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.143. Dari data Sit Up post-test kelompok kontrol didapatkan nilai mean (rata-rata) 22,32 Satandar Deviation 4.303 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.143. Delta Sit Up kelompok fish oil didapatkan nilai Mean (rata-rata) 4.73 Satandar Deviation 3.508 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.005. Delta Sit Up kelompok kontrol didapatkan nilai Mean (rata-rata) 1.14 Satandar Deviation 2.416 dan memperoleh nilai P Value sebesar 0.005.

## **Pembahasan**

Dalam Bab ini dijelaskan tentang hasil analisis data untuk mengemukakan tentang temuan atau hasil penelitian yaitu pengaruh pemberian suplemen minyak ikan terhadap daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli UPT SMK Negri 2 Makassar". Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka semua data tersebut diolah dengan menggunakan uji statistic SPSS 22 dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Suplemen minyak ikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli UPT SMK Negri 2 Makassar.
2. Suplemen minyak ikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil kekuatan otot perut pada siswa ekstrakurikuler bola voli UPT SMK Negri 2 Makassar.
3. Suplemen minyak ikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut pada siswa ekstrakurikuler bola voli UPT SMK Negri 2 Makassar.

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Kepada Guru atau pelatih agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam proses pembinaan siswa ekstrakurikuler berprestasi dalam permainan bola voli. Dalam hal ini Suplemen minyak ikan dapat dikonsumsi sebagai salah satu penentu keberhasilan siswa ekstrakurikuler dalam mencapai performa terbaiknya. Merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan dan ilmu yang berguna bagi Mahasiswa Olahraga.
2. Kepada para siswa ekstrakurikuler agar dapat meningkatkan daya ledak tungkai dan kekuatan otot perut karena kedua komponen ini memiliki atau terbukti memberi kontribusi terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya dan yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aidos. 2002. *Produksi Fis Berkualitas Tinggi Minyak dari Byproducts Herring* [Tesis], Belanda : Universitas Wageningen.
- Annarino (1986:1) "*Strength is the maximum amount of force exerted by muscle group*". Jika diterjemahkan secara bebas, kekuatan adalah jumlah maksimum dari penggunaan force oleh otot atau sekelompok otot.
- Abdul Kadir Ateng (1992:140) *Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Bompa. 1983. *Theory and Method of The Key to SISWA EKSTRAKURIKULER Performance*. Iowa kendall Hunt Publishinh Company
- Benyamin Ricci (1986:9) "Gerakan *sit-up* merupakan salah satu jenis gerakan yang dapat mengembangkan otot perut".
- Bonnie Robin. 1987. *Bimbingan, Petunjuk Teknik Bermain Bola voli*. Semarang : PT. Effhar

Clarke (1964:146)“*Sit-up* merupakan salah satu cara yang dipergunakan untuk mengukur *abdominal strength*”.

Dwijiwino, Kasiyo. 1993. *Dasar-Dasar Ilmu Keolahragaan*. Semarang: IKIP Semarang

Fox.1984. *Psychological Basic of Physical Education and Athletic*. Toronto. Sounders College Publishing

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, dirjen, Dikti PPLPTK

[https://mybest.id/38835#:~:text=Minyak%20ikan%20\(fish%20oil\)%20biasanya,sebagai%20asam%20lemak%20tak%20jenuh](https://mybest.id/38835#:~:text=Minyak%20ikan%20(fish%20oil)%20biasanya,sebagai%20asam%20lemak%20tak%20jenuh). Di buka pada tgl 1 september 2020

Irianto,2002, *Probiotik di akuakultur. Jurnal dari Ikan Penyakit*.

Ketaren,1986 dan Astawan, 1998,<https://www.scribd.com/doc/133175649/Materi-Minyak-Ikan>Direktorat Jendral Pengolahan vol 83.

Nur Ichsan Halim & Khairil Anwar, *Tes & Pengukuran dalam Bidang Keolahragaan. Layout/format*: Badan penerbit UNM . Makassar: Badan penerbit Universitas Negeri Makassar . Makassar, 2020

Sajoto, Mochammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : FPOK IKIP

Sugiyono (200:56) <http://eprints.unm.ac.id/14834/1/JURNAL.pdf>bahwa : “*Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi*

Sugiyono. 2000. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha

Suharno, Hp., 1985. *Dasar-dasar Permainan Bola voli*. Yogyakarta: IKIP

<https://www.sfidn.com/article/post/benarkah-minyak-ikan-bisa-bantu-perkembangan-otot>. Di buka pada tanggal 16 Oktober 2020

Widiastuti.2015. “*Tes dan Pengukuran Olahraga*”. Jakarta: RajaGrafindo Persada.