

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Atlet Akademi Sepak Bola Satria Kencana Serasi (SKS) Usia 16 – 19 Tahun Di Kabupaten Semarang Tahun 2021.

Ismi Oktaria Nasution ¹. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or ². Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd ³
Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas
Pembangunan

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah : Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani atlet akademi sepak bola Satria Kencana Serasi Tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet akademi sepak bola Satria Kencana Serasi sejumlah 24 orang di Kabupaten Semarang. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan TKJI. Dalam penelitian ini atlet melaksanakan tes TKJI meliputi : Lari 60 meter, *pull up*, *sit up*, *Vertical jump*, Lari 1.200 meter. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 6-7 April 2021. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani Indonesia atlet akademi sepak bola satria kencana serasi di Kab. Semarang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Berdasarkan dari hasil tes Tingkat kebugaran jasmani indonesia dapat di nilai berdasarkan T-skor berada pada kategori “sangat baik” sebesar 15% (4 orang), baik “65%” (14 orang), sedang “20%” (5 orang).

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Atlet sepak bola.

ABSTRACT

The objectives of this study are: Knowing the level of physical fitness of the Satria Kencana Serasi soccer academy athletes in 2021.

The research method used is quantitative research using descriptive methods. The subjects in this study were 24 athletes of the Satria Kencana Serasi football academy in Semarang Regency. Data collection techniques to obtain data needed in this study using TKJI. In this study, athletes carried out the TKJI test including: running 60 meters, pull ups, sit ups, vertical jumps, running 1,200 meters. Data were collected on April 6-7, 2021. The data analysis technique used quantitative descriptive analysis as outlined in the form of a percentage.

Based on the results of the study showed that the level of physical fitness of Indonesian football academy athletes Satria Kencana was matched in Kab. Semarang shows a good level of physical fitness. Based on the test results, the level of Indonesia's physical fitness can be scored based on the T-score in the "very good" category of 15% (4 people), both "65%" (14 people), while "20%" (5 people).

Keywords: Physical Fitness, Football athletes.

1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Menurut Arifin (2008: 22) Upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat melalui berbagai aktifitas fisik yang salah satunya adalah kegiatan SKJ. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara jelas tentang pengaruh latihan SKJ terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. Hasil penelitian diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang kebugaran jasmani melalui SKJ. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan metode eksperimental, sementara *treatment* yang dilakukan adalah 3 kali dalam seminggu. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. Hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan terhadap latihan senam kebugaran jasmani 3 kali seminggu terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 di MIN Donomulyo Kabupaten Malang.

Menurut Djoko Pekik (2002: 1) kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Juga mengemukakan beberapa istilah yang sering di gunakan antara lain: kebugaran, kesegaran, kesemampuan, dan *fitness*. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama, meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran sosial atau diberi istilah total *fitness*. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Menurut Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994: 146) kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan dapat pulih dari akibat latihan tersebut. Dengan definisi yang lebih umum adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari- hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang, dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik, maksudnya adalah mempunyai kemampuan untuk mengatasi kesukaran yang tak terduga-duga. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan pendidikan dan kebugaran

tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang di berikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya berlebih melakukan aktivitas sehari-hari.

Fungsi dari pendidikan jasmani meliputi beberapa aspek yaitu aspek organik, aspek *neuromuskuler*, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial, serta aspek emosional. Salah satu fungsi pendidikan jasmani melalui aspek *neuromuskuler* adalah mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepak bola, softball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tenis yang meliputi tenis lapangan dan tenis meja, beladiri dan lain sebagainya. Setiap sekolah mengembangkan keterampilan dan materi-materi tersebut melalui kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga maupun seni. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, sosial dan salah satu olahraga yang paling diminati atlet di lembaga pendidikan atau sekolah adalah sepak bola.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun didesa. Perkembangan sepak bola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepak bola, bahkan sepak bola juga dimainkan oleh kaum wanita. Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.

Permainan dilakukan di atas lapangan rata berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-78 meter. Di kedua ujung lapangan terdapat gawang, yang masing-masing berukuran panjang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Masing-masing tim harus menggunakan seragam saat bertanding, yang mana masing-masing seragam diberi nomor punggung. Adapun seragam yang dikenakan saat bertanding tidak boleh memiliki warna yang serupa supaya tidak membingungkan wasit yang memimpin pertandingan. Lamanya permainan dalam sepak bola adalah 2x45 menit ditambah istirahat 10 menit.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti *controlling*

(menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Pengusaan teknik-teknik dasar permainan sepak bola tentunya harus membutuhkan latihan dan bimbingan sejak dini. Permainan sepak bola dapat berlangsung menarik dan teratur apabila para pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan sepak bola salah satunya adalah penguasaan teknik-teknik dasar. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepak bola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain dalam bermain sepak bola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatih bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar para pemain dalam bermain sepak bola selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga pada akhirnya banyak ditemukan di lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain sepak bola maka dari itu harus meningkatkan keterampilan bermain untuk mendapatkan hasil yang baik di setiap pertandingan.

Satria Kencana Serasi Semarang merupakan akademi yang terletak di Kabupaten Semarang lebih tepatnya berada di wilayah Kecamatan Bergas. Akademi ini memiliki 2 tim sepak bola U15 dan U17 yang diikuti oleh 60 atlet. Pada saat bermain sepak bola selama 2x45 menit atlet mengalami kelelahan, sehingga dapat dilihat disini bahwa atlet mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Sedangkan untuk sarana dan prasarana di Akademi Satria Kencana Serasi Semarang terdapat bola sepak sebanyak 10 bola serta cone dan rompi berjumlah 4 set.

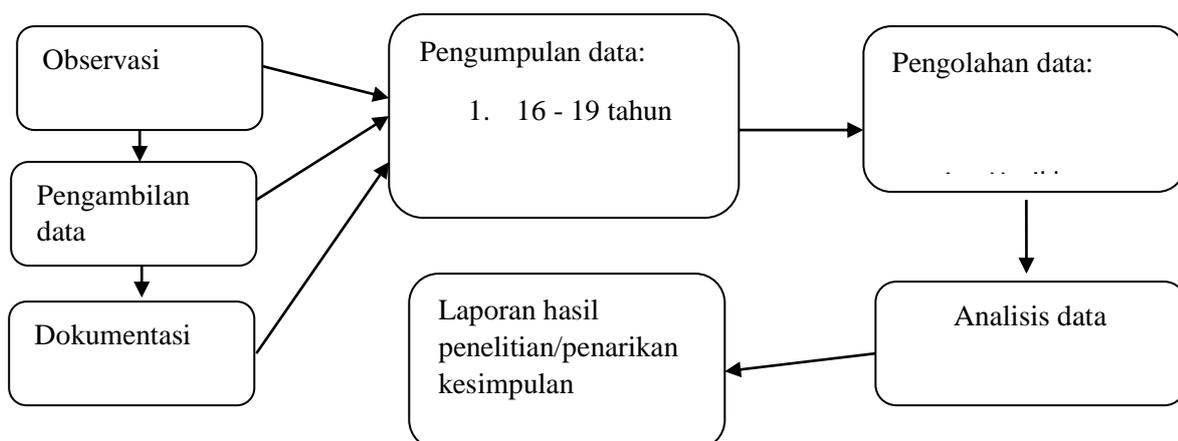
Kegiatan di Akademi Satria Kencana Serasi Semarang dilaksanakan di lapangan wujil setiap 5 kali dalam seminggu dilaksanakan pagi dan sore akademi sepak bola di wilayah tersebut. Dari 60 atlet yang memilih mengikuti Akademi sepak bola ini belum diketahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang mereka miliki. Kebugaran Jasmani sangat diperlukan dalam permainan sepak bola agar seorang pemain mampu bermain secara maksimal. Kebugaran jasmani meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan dll.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat

bermanfaat bagi seluruh anggota Akademi Satria Kencana Serasi Semarang, sebagai acuan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh juara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang profil kesegaran jasmani anggota sepak bola Akademi Satria Kencana Serasi Semarang. Selain itu, Akademi sepak bola Satria Kencana Serasi Semarang belum memiliki catatan kebugaran jasmani setiap anggota, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Anggota Akademi sepak bola Satria Kencana Serasi Semarang.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Buggin (2006: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun. Dengan demikian instrument ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.



Gambar 7. Alur Penelitian

Analisis data dalam penelitian profil kondisi fisik atlet peserta Akademi sepakbola Satria Kencana Serasi Semarang dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi kondisi fisik dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 16-19 tahun putera.

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

Nilai	Lari 60 meter	Pull up	Sit up 60 detik	Vertical jump	Lari 1.200 meter
5	s.d – 7,2'	19' ke atas	41 ke atas	73 ke atas	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	20 – 29	50 – 59	4' 26" – 5' 12"
2	9,7' – 11,0'	5 – 8	10 – 12	39 – 49	5' 13" – 6' 33"
1	11,1' – dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6' 34" dst

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 16-19 Tahun, Kemdiknas 2010

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Peserta akademi sepak bola.

3. Hasil dan Pembahasan

Tujuan penelitian ini dapat dicapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Dalam penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Indonesia. Aspek yang dibandingkan berupa *sprint*, *pull up*, *vertical jump*, dan lari. Rangkuman hasil analisis dan secara keseluruhan disajikan dalam bentuk table sebagai berikut :

Nilai	Lari 60 meter	Pull up	Sit up 60 detik	Vertical jump	Lari 1.200 meter
5	s.d – 7,2'	19' ke atas	41 ke atas	73 ke atas	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	20 – 29	50 – 59	4' 26" – 5' 12"
2	9,7' – 11,0'	5 – 8	10 – 12	39 – 49	5' 13" – 6' 33"
1	11,1' – dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6' 34" dst

Sumber : Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia 16-19 Tahun, Kemdiknas 2010

Tabel 10. Deskripsi data kebugaran jasmani Indonesia secara keseluruhan.

Descriptives			Statistic	Std. Error
SPRINT	Mean		3.96	.127
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.69	
		Upper Bound	4.22	
	5% Trimmed Mean		3.95	
	Median		4.00	
	Variance		.389	
	Std. Deviation		.624	
	Minimum		3	
	Maximum		5	
	Range		2	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		.024	.472
Kurtosis		-.112	.918	
PULLUP	Mean		3.67	.187
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.28	
		Upper Bound	4.05	
	5% Trimmed Mean		3.69	
	Median		4.00	
	Variance		.841	
	Std. Deviation		.917	
	Minimum		2	
	Maximum		5	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.014	.472
Kurtosis		-.789	.918	
SITUP	Mean		4.67	.098
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4.46	
		Upper Bound	4.87	
	5% Trimmed Mean		4.69	
	Median		5.00	
	Variance		.232	
	Std. Deviation		.482	
	Minimum		4	
	Maximum		5	
	Range		1	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-.755	.472
Kurtosis		-1.568	.918	
VERTICALJUMP	Mean		3.46	.180
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.09	
		Upper Bound	3.83	
5% Trimmed Mean		3.45		

LARI200METER	Mean		3.46	.170
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.11	
		Upper Bound	3.81	
	5% Trimmed Mean		3.45	
	Median		3.00	
	Variance		.694	
	Std. Deviation		.833	
	Minimum		2	
	Maximum		5	
	Range		3	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.390	.472
	Kurtosis		-.254	.918

Sumber : Hasil Penelitian

Tingkat kebugaran jasmani Indonesia diperoleh rata-rata sebesar 3,46 dengan standar deviasi sebesar 833 kebugaran terkecil sebesar 2 dan yang terbesar sebesar 5.

Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) atlet sepak bola Akademi Satria Kencana Serasi Kab. Semarang di pengaruh oleh aktivitas fisik, ekonomi, pola makan, istirahat dan lingkungan. Pada penelitian ini Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia pada atlet sepak bola memiliki katagori sangat baik, baik, cukup, dan kurang.

Maka hasil keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebesar 20,25 termasuk katagori baik sekali dan nilai standar deviasi 3,740.

Tingkat kebugaran jasmani indonesia menjadi dasar dalam mengembangkan kondisi fisik, strategi dan taktik bermain sepak bola. Pola latihan pemain sepak bola Akademi Satria Kencana Serasi ini sangat terkontrol dan sangat berpengaruh pada hasil tes ini. Karena banyak pemain yang hanya berlatih sekali kali dalam seminggu tanpa menambah latihan sendiri di luar latihan. Jika ditinjau dari sarana dan prasarana olahraga dapat dikatakan kondisinya sudah mendukung. Lapangan yang digunakan saat bertanding setidaknya sudah standar dan dapat berlatih tanpa harus khawatir akan terjadinya cidera.

Pelatih sepak bola akademi satria kencana serasi perlu memberikan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik pemain. Pemain yang baik dan menarik akan terwujud apabila setiap pemain dapat menguasai teknik dasar, taktik dan strategi dalam permainan sepak bola. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik, taktik dan strategi setiap pemain dituntut untuk memiliki fisik yang baik pula. Seorang pemain yang mempunyai fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan di antaranya dapat menyelesaikan program latihan tanpa

kendala yang berarti, stamina lebih terjaga atau tidak mudah lelah saat latihan maupun pertandingan.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pelatih dan atlet dapat mengetahui status tingkat kebugaran jasmani atlet akademi sepak bola saat latihan. Hal ini sangat penting karena untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat mencapai prestasi yang baik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia atlet Akademi sepak bola Satria Kencana Serasi di Kab. Semarang menunjukkan Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang baik sekali. Berdasarkan dari hasil tes, maka hasil keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sebesar 20,25 termasuk katagori baik sekali dan nilai standar deviasi 3,740.

5. Ucapan Terimakasih

Terimakasih untuk seluruh dosen, rekan seperjuangan penjas 2017, teman perantauwan dan orangtua saya yang sudah selalu memberikan support selama ini serta keluarga besar saya dikalimatan.

6. Referensi

- Arifin. Zainul. 2018. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang.*
- Abdullah. Arma . 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat.* Dirjen Pendidikan. Yogyakarta: FIK UNY
- Ambarwati. 2017. *Jurnal Keolahragaan*, jurnal.uny.ac.id
- Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.* Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Buggin. 2006. *Penelitian kuantitatif dengan format deskriptif.* Yogyakarta: Bina Aksara
- Djoko Pekik. 2002. *Pendidikan KebugaranJasmani yang Efektif dan Aman.* Yogyakarta: Lukman Offset.

- Giriwijoyo. 2012. *Kegiatan Peningkatan Kebugarn Jasmani Melalui Jalan Cepat*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Terry, George R. 2013 "*Prinsip-prinsip Manajemen*." Jakarta: Bina Aksara.
- Howard Perry. 2002. *Status Kebugaran Kardiovaskuler Mahasiswa yang Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Haryono. 2013. *Upaya dalam meningkatkan serta motivasi kurang bahkan tidak mencapai suatu keberhasilan dalam belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan praktik SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharjana. 2004. *Pengaruh Senam Ayo Bersatu terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Ngipikrejo Banjararum Kalibawang Kulonprogo*. Yogyakarta: Majalah Imiah.
- Soedjono. 2010. *Teknik-Teknik dasar Bermain Sepak Bola*. Bandung : FPOK UPI
- Soemowardoyo. 2012. *Tingkat kesegaran jasmani atlet*. Yogyakarta: UNY
- Sumarjo. 2002 *Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: UNY.
- Sajoto M. 2011. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga Daya Tahan Otot Lengan* Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Wahjoedi. 2001. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.