



**“ULAR TANGGA OLAHRAGA”
MEDIA PERMAINAN EDUKATIF UNTUK OLAHRAGA DENGAN
MENGUNAKAN SISTEM SIRKUIT TRAINING BAGI SISWA KELAS X SMA
NEGERI AJIBARANG TAHUN 2013**

Arief Abdul Malik[□] Drs. Bambang Priyono, M.Pd., Dra. Anirotul Qoriah, M.Pd.

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2013
Disetujui Oktober 2013
Dipublikasikan Oktober
2013

Keywords:

Snake ladder, Sports, Media
Educational Games, Circuit
Training

Abstrak

Tujuannya untuk mengembangkan dan menghasilkan produk berupa model permainan Ular Tangga Olahraga yang mengacu pada pembelajaran berbasis student-centered.

Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk yang akan diciptakan, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Dari hasil uji coba diperoleh data evaluasi ahli yaitu, ahli Penjas 84% (baik), ahli pembelajaran I 88% (baik), ahli pembelajaran II 82,6% (baik), uji coba kelompok kecil 89% (baik), dan uji lapangan 92% (sangat baik). Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran olahraga melalui permainan Ular Tangga Olahraga ini dapat digunakan bagi siswa SMA Negeri Ajibarang Kabupaten Banyumas.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, permainan Ular Tangga Olahraga efektif untuk diterapkan dalam pembelajaran olahraga.

Abstract

The goal is to develop and produce products such as Snakes and Ladders game model which refers to the sports-based student-centered learning.

The analysis procedure includes product development product that will be created, developed the initial product, expert validation and revision, testing and revision of a small group, large group and test the final product. The data was collected using a questionnaire derived from the evaluation of experts and students. The data analysis technique used is descriptive percentages.

From the test results obtained by the expert evaluation data, expert penjas 84% (good), learning experts I 88% (good), a learning II 82.6% (good), a small test group 89% (good), and the test field 92% (very good). From the available data it can be concluded that the learning model sport through Sport Snakes and Ladders game can be used for high school students of State Ajibarang Banyumas.

Based on the above results, Sport Snakes and Ladders game effectively applied in sports.

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
E-mail: ariefabdulmalik@yahoo.co.id

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan berbagai macam kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap orang. Lebih luas lagi olahraga dianggap sebagai salah satu alat dalam usaha meningkatkan kesanggupan bangsa guna menanggulangi kewajibannya yang semakin lama semakin meningkat sesuai dengan perkembangan jaman. Olahraga merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting sehingga olahraga menjadi suatu tuntutan untuk maju kedepan.

Pendidikan adalah rekonstruksi aneka pengalaman dari peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi terarah dan bermakna. Tujuan utama pendidikan adalah meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang maha Esa, kecerdasan, keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan generasi unggul yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani (Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 pasal I ayat 11). Pendidikan jasmani sebagai salah satu sub sistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah memiliki peran penting yang sangat sentral dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat siswa mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya lebih tinggi. Dengan demikian seluruh gerakan bisa lebih bermakna.

Proses pembelajaran sangat penting untuk menuju kesuksesan dalam sebuah pembelajaran. Pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi antara guru dan siswa baik interaksi langsung maupun tidak langsung, yaitu dengan menggunakan berbagai macam media pembelajaran. Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain. Media pendidikan jasmani adalah sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Media dimaksud harus menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berfikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi dimaksud. Media pendidikan jasmani secara umum juga bisa disampaikan melalui berbagai macam media, seperti surat kabar, majalah, radio, televisi, film, video, gambar-gambar, dan sebagainya.

Rancangan pemerintah mengenai perubahan kurikulum dari KTSP menjadi kurikulum 2013 membawa dampak perubahan dalam proses pembelajaran, yaitu perubahan proses pembelajaran dari siswa diberi tahu menjadi siswa mencari tahu, dan proses penilaian dari berbasis *output* menjadi berbasis proses dan *output*. Selain itu proses pembelajaran yang semula berfokus pada eksplorasi, elaborasari, dan konfirmasi dilengkapi dengan mengamati, menanya, mengolah, menyajikan, menyimpulkan dan mencipta (kemendikbud.go.id). Oleh sebab itu, sudah sepatutnya seorang guru harus pandai dalam merancang sebuah rencana proses pembelajaran.

Proses pembelajaran penjasorkes di SMAN Ajibarang berjalan dengan baik yang didukung oleh sarana prasarana yang memadai. Tetapi, proses pembelajaran masih berpusat pada guru penjasorkes sehingga pengetahuan siswa tentang penjasorkes hanya sebatas apa yang diberitahukan oleh sang guru. Adanya perubahan kurikulum 2013 dari siswa diberi tahu menjadi siswa yang mencari tahu membawa dampak positif bagi proses

pembelajaran karena dalam kurikulum 2013 siswa dituntut aktif untuk mencari tahu dalam proses pembelajaran. Guru sebagai ujung tombak penerapan kurikulum dan proses pembelajaran di sekolah, diharapkan bisa menyiapkan dan membuka diri terhadap beberapa kemungkinan terjadinya perubahan.

Pengembangan model pembelajaran Penjasorkes merupakan salah satu upaya menyelesaikan permasalahan pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Dari hasil pengamatan selama ini, pengembangan pembelajaran Penjasorkes yang dilakukan oleh para guru Penjasorkes, dapat membawa suasana pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi siswa untuk lebih berpeluang guna mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki.

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Sehingga dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh 2 orang atau lebih. Papan permainan dibagi dalam kotak-kotak kecil dan di beberapa kotak digambar sejumlah "tangga" atau "ular" yang menghubungkannya dengan kotak lain. Permainan ini diciptakan pada tahun 1870. Tidak ada papan permainan standar dalam ular tangga, setiap orang dapat menciptakan papan mereka sendiri dengan jumlah kotak, ular dan tangga yang berlainan.

Latihan sirkuit adalah suatu program latihan terdiri dari beberapa stasiun dan di

setiap stasiun seorang atlet melakukan jenis latihan yang telah ditentukan. Satu sirkuit latihan dikatakan selesai, bila seorang atlet telah menyelesaikan latihan di semua stasiun sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Latihan sirkuit akan mencakup latihan untuk: 1) Kekuatan otot, 2) Ketahanan otot, 3) Kelenturan, 4) Kelincahan, 5) Keseimbangan dan 6) Ketahanan jantung paru. Latihan-latihan harus merupakan siklus sehingga tidak membosankan.

Ular Tangga Olahraga adalah suatu inovasi dalam pembelajaran penjasorkes yang bersifat edukatif dengan menerapkan sistem sirkuit training dalam proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan kebugaran siswa.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "**ULAR TANGGA OLAHRAGA" MEDIA PERMAINAN EDUKATIF UNTUK OLAHRAGA DENGAN MENGGUNAKAN SISTEM SIRKUIT TRAINING BAGI SISWA KELAS X SMA NEGERI AJIBARANG TAHUN 2013.**

METODE PENGEMBANGAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk meliputi analisis produk yang akan diciptakan, mengembangkan produk awal, validasi ahli dan revisi, uji coba kelompok kecil dan revisi, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase.

Penelitian pengembangan ini dilaksanakan di SMA Negeri Ajibarang, Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas. Subjek Penelitian Pengembangan ini adalah uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 24 siswa dan uji coba lapangan terdiri dari 64 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model permainan ular tangga olahraga dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan uji coba lapangan. Berikut ini adalah hasil pengisian kuesioner dari ahli Penjasorkes dan ahli pembelajaran.

Tabel 1. Hasil Rata-rata Skor Penilaian Ahli

No	Ahli	Hasil rata-rata skor penilaian
1	Ahli Penjasorkes	4,2
2	Ahli	4,4
3	Pembelajaran I Ahli Pembelajaran II	4,1

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli Penjasorkes dan ahli pembelajaran didapat rata-rata lebih dari 4 (empat) atau masuk dalam kategori penilaian "baik". Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran ular tangga olahraga bagi siswa kelas X Sekolah Menengah Atas dapat digunakan untuk uji coba skala kecil.

Pelaksanaan uji coba skala kecil terhadap produk permainan Ular Tangga Olahraga dapat terlaksana dengan baik, namun ada beberapa hambatan yang membuat penggunaan produk tersebut tidak bisa digunakan secara optimal. Berdasarkan saran dari ahli Penjasorkes dan ahli pembelajaran pada produk atau model permainan, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjasorkes Sekolah Menengah Atas sebagai berikut:

1. Revisi produk yang dilakukan oleh peneliti adalah peraturan permainan dibuat lebih terperinci dan dikelompokkan sesuai dengan poin-poin yang sama. Hal ini dimaksudkan agar mempermudah siswa dalam memahaminya.
2. Revisi produk yang dilakukan oleh peneliti adalah pengurangan jumlah permainan olahraga yang diterapkan dalam permainan ular tangga olahraga, yaitu dari permainan bola voli, sepak bola, bola

basket dan latihan kebugaran dikurangi dua aspek secara bertahap menjadi permainan bola basket dan latihan kebugaran.

3. Dalam melaksanakan pembelajaran, peneliti membuat peraturan permainan tambahan yaitu apabila ada bidak yang bertumbukan maka posisi bidak akan tetap. Peraturan khusus terjadi apabila ada lebih dari dua bidak yang bertumbukan dalam satu kotak tugas maka sang kapten dapat melempar dadu lagi guna menghindari tumbukan beruntun dalam satu kotak tugas.

Pembahasan

Hasil analisis dari data evaluasi ahli Penjasorkes, didapat rata-rata persentase 84%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran ular tangga olahraga ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas X SMA Negeri Ajibarnag kabupaten Banyumas. Hasil analisis dari data evaluasi ahli Pembelajaran I, didapat rata-rata persentase 88%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran ular tangga olahraga ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas X SMA Negeri Ajibarangg kabupaten Banyumas. Hasil analisis dari data evaluasi ahli Pembelajaran II, didapat rata-rata persentase 82,6%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran ular tangga olahraga ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas X SMA Negeri Ajibarang.

Hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 89%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran permainan ular tangga olahraga ini telah memenuhi kriteria baik. Dari persentase keseluruhan didapatkan rincian dari aspek kognitif mendapatkan 91% yang telah mendapat kriteria sangat baik. Pada aspek afektif mendapatkan 95% mendapatkan kriteria sangat baik dan aspek psikomotorik 79,97% yang telah

memenuhi kriteria baik. Secara keseluruhan model pembelajaran ular tangga olahraga ini dapat diterima siswa dengan baik, sehingga dari uji coba kelompok kecil model pembelajaran ini dapat digunakan untuk siswa kelas X SMA Negeri Ajibarang Kabupaten Banyumas.

Hasil analisis data uji coba lapangan didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 92%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran ular tangga olahraga ini telah memenuhi kriteria sangat baik. Dari persentase keseluruhan didapatkan rincian dari aspek kognitif

mendapatkan 93% yang telah medapat kriteria sangat baik. Pada aspek afektif mendapatkan 93,67% mendapatkan kriteria sangat baik dan aspek psikomotorik 89,07% yang telah memenuhi kriteria baik. Secara keseluruhan model pembelajaran ular tangga olahraga ini dapat diterima siswa dengan baik, sehingga dari uji coba lapangan model pembelajaran ini dapat digunakan untuk siswa kelas X SMA Negeri Ajibarang kabupaten Banyumas.

Pada tabel berikut ini akan disajikan data hasil keseluruhan dari evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan.

Tabel 2. Data Hasil Keseluruhan Penelitian

No	Komponen	Hasil
1.	Evaluasi Ahli Hasil Evaluasi Ahli Penjasorkes Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran I Hasil Evaluasi Ahli Pembelajarn II	Didapat persentase skala penilaian 84%, sehingga produk model pembelajaran ular tangga olahraga ini dapat digunakan untuk siswa Sekolah Menengah Atas. Didapat persentase skala penilaian 88%, sehingga produk model pembelajaran ular tangga olahraga ini dapat digunakan untuk siswa Sekolah Menengah Atas. Didapat persentase skala penilaian 82,6%, sehingga produk model pembelajaran ular tangga olahraga ini dapat digunakan untuk siswa Sekolah Menengah Atas.
2.	Uji coba kelompok kecil	Didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 89%, sehingga produk model pembelajaran ular tangga olahraga ini dapat digunakan untuk siswa Sekolah Menengah Atas.
3.	Uji coba lapangan	Didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 92%, sehingga produk model pembelajaran ular tangga olahraga ini dapat digunakan untuk siswa Sekolah Menengah Atas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Produk model permainan ular tangga olahraga sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas didapat rata-rata persentase 84%, hasil

analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I didapat rata-rata persentase 88%, dan hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran II didapat rata-rata persentase 82%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka produk model permainan ular tangga olahraga ini telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk peserta didik SMA Negeri Ajibarang.

- 2) Produk model permainan ular tangga olahraga sudah dapat digunakan bagi siswa SMA Negeri Ajibarang. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba skala kecil didapat rata-rata persentase 89% dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat rata-rata persentase 92%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model permainan ular tangga olahraga ini memenuhi kriteria sangat baik sehingga dapat digunakan untuk siswa SMA Negeri Ajibarang.
- 3) Faktor yang menjadikan model permainan ular tangga olahraga dapat diterima oleh peserta didik SMA adalah dari semua aspek uji coba yang ada lebih dari 92% siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan, dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model permainan ular tangga olahraga dapat diterima siswa dengan baik, sehingga baik dari uji coba kelompok kecil maupun uji coba lapangan model ini dapat digunakan bagi siswa SMA Negeri Ajibarang.

Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan berkaitan dengan pemanfaatan dan pengembangan produk model permainan ular tangga olahraga ini adalah :

- 1) Bagi guru Penjasorkes di Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat menggunakan produk pembelajaran ini di sekolah, sebagai alternatif dalam menyampaikan materi pembelajaran. Permainan ular tangga olahraga ini

dapat dimainkan untuk materi penjasorkes apapun sesuai dengan kreatifitas sang guru.

- 2) Bagi guru Penjasorkes di SMA diharapkan dapat mengembangkan model pembelajaran menggunakan permainan ular tangga olahraga dalam pembelajaran dengan materi yang berbeda-beda. Produk model pembelajaran ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi guru untuk dapat mengembangkan produk lain dalam ruang lingkup materi pembelajaran Penjasorkes.
- 3) Bagi peserta didik, pemanfaatan produk permainan ular tangga olahraga dengan menggunakan barang bekas dalam pembelajaran diharapkan mampu memupuk sikap konservatif dan rasa cinta terhadap lingkungan sehingga menjadikan siswa yang berkarakter.
- 4) Peneliti mengharapkan adanya penelitian lanjutan dari penelitian pengembangan ini sehingga produk permainan ular tangga olahraga ini dapat dimanfaatkan di semua jenjang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Penjasorkes*. Jakarta: Depdiknas.
- Aip Syarifuddin, dkk. 2002. *Panduan Olahraga Bolabasket*. PT Grasindo Wdisarana Cipta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Anggani Sudona. 2000. *Sumber Belajar dan Alat Permainan Untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Azhar Arsyad. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers
- <http://sumbarahambali.blogspot.com/>
(accessed 28/2/13)
- http://id.wikipedia.org/wiki/Ular_tangga
(accessed 14/2/13)

- Martin Sudarmono. 2010. *Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Melalui Permainan Sepakbola Gawang Ganda bagi Siswa SMP N 3 Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2009/2010*. Skripsi tidak diterbitkan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mochamad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan
- Rusli Lutan, dkk. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Rusli Lutan. 2000. *Belajar keterampilan 636otorik pengantar teori dan metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusli Lutan. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusman. 2007. *Pendekatan dan Model Pembelajaran*. Bandung: Jurusan kurikulum dan Teknologi Pendidikan FIP-UPI.
- Samsudi. 2005. *Desain Penelitian Pendidikan*. Semarang: Unnes Press
- Sarwono. 2007. *Meningkatkan Kelincahan Pemain Bulutangkis dengan Latihan Sirkuit-Pliometrik*. Proceeding Seminar Nasional PORPERTI. Yogyakarta: Kemahasiswaan UNY Desember 2007.
- Soegiyanto dan Sudjarwo. 1993. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Soegiyanto dan Sudjarwo. 1991. *Perkembangan Motorik*. Jakarta: Depdikbud
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti dayu Press
- Sugiyono. 2009. *Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukirman, dkk. 2003. *Matematika*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suyatno. 2005. *Permainan Pendukung Pembelajaran Bahasa dan Sastra*. Jakarta:Grasindo.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Yasin Yusuf, dkk. 2011. *Sirkuit Pintar*. Jakarta: Visi Media.
- Yoyo Bahagia dan Andang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.