

**THE RELATIONSHIP OF EYE AND FOOT COORDINATION AND
LEG MUSCLE POWER WITH SHOOTING RESULTS TO THE
GAWANG IN THE FUTSAL TEAM OF SMA NEGERI 1
SUNGAI APIT**

Muhammad Arifin, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Ali Mandan S.Pd, M.Pd

Email: muhammadarifina67@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com,

alimandan78@gmail.com

No. HP: 081289710617

*Health And Recreational Physical Education
Faculty Of Teacher Training And Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to determine whether there is a relationship between eye and foot coordination and leg muscle power with the results of shooting into the goal in the futsal team of SMA NEGERI 1 Sungai Apit, Sungai Apit District, Siak Regency. The sample of this research is the futsal team of SMA NEGERI 1 Sungai Apit, Sungai Apit District, Siak Regency, totaling 16 people. The sampling technique was taken (total sampling) or the full sampling technique of the futsal team at SMA NEGERI 1 Sungai Apit, Sungai Apit District, Siak Regency, totaling 16 people. The results of the correlation of the futsal team at SMA NEGERI 1 Sungai Apit, Sungai Apit District, Siak Regency where the first analysis is between X_1 and Y where r_{tab} is at a significant level $\alpha (0.05) = r_{hitung} (0.880) > r_{tab} (0.514)$, meaning that the hypothesis is accepted and there is a strong relationship between X_1 and Y . From the calculation of the second analysis of X_2 and Y , where r_{tab} is at a significant level $\alpha (0.05) = r_{count} (0.791) > r_{tab} (0.514)$, meaning that the hypothesis is accepted and there is a strong relationship between X_2 and Y . and X_2 with Y , where r_{tab} is at the significant level $\alpha (0.05) = r_{count} (0.880) > r_{tab} (0.514)$, it can be concluded that the relationship between X_1 and X_2 and Y is very strong.*

Key Words: *Eye and Foot Coordination, Leg Muscle Power and Shooting Results to the goal.*

HUBUNGAN KOORDINASI MATA DAN KAKI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL *SHOOTING* KE GAWANG DALAM TIM FUTSAL SMA NEGERI 1 SUNGAI APIT

Muhammad Arifin, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Ali Mandan S.Pd, M.Pd

Email: muhammadarifina67@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com,

alimandan78@gmail.com

No. HP: 081289710617

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* ke gawang dalam tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak. Sampel dari penelitian ini adalah tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak yang berjumlah 16 orang. Hasil dari korelasi tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak dimana analisis pertama antara X_1 dan Y dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) = r_{hitung}(0,880) > r_{tab} (0.514)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara X_1 dan Y . Dari perhitungan analisis kedua X_2 dan Y , dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) =$ berarti $r_{hitung}(0,791) > r_{tab} (0.514)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara X_2 dan Y . Analisis ketiga X_1 dan X_2 dengan Y , dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) = r_{hitung}(0,880) > r_{tab} (0.514)$, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X_1 dan X_2 dengan Y sangatlah kuat.

Kata Kunci: Koordinasi Mata dan Kaki, *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Shooting* Ke gawang.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu maupun kelompok untuk meningkatkan kebugara tubuh baik secara jasmani maupun secara rohani. Dengan kita berolahraga maka tubuh akan terhindar dari berbagai penyakit yang ada disekitar kita, karena selain untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara jasmani dan rohani, olahraga juga mampu untuk menjaga kesehatan tubuh dari berbagai ancaman penyakit yang datang saat kita melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu marilah kita berolahraga karena seperti yang kita ketahui olahraga sangat bermanfaat bagi kehidupan kita sehari-hari. Selain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Seperti pada permainan futsal yang tidak jarang akan terjadi kontak fisik langsung dari setiap pemain.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemian cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Dengan adanya perkembangan yang sangat pesat tersebut serta untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana kemampuan dan kemajuan pemain-pemain futsal yang ada, Negara-negara khususnya yang ada di Amerika Selatan mengadakan pertemuan yang membahas tentang suatukompetisi. Dengan adanya kesepakatan dalam pertemuan tersebut diadakanlah suatu kompetisi yang diadakh pertama kalinya tahun 1956 di uruguai sekaligus menjadi juaranya.

Olahraga futsal merupakan sebuah kegiatan yang memerlukan pembinaan dan pengembangan baik melalui jalur keluarga, pendidikan maupun jalur masyarakat untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga. Pada jalur masyaraakat ini pemerintah maupun swasta sudah mulai melakukan upaya pembinaan-pembinaan untuk mendapatkan atlit-atlit yang berbakat khususnya dalam olahraga futsal di Indonesia baik di kota-kota maupun di desa-desa.

Salah satu teknik yang paling mempengaruhi dalam permainan futsal adalah menendang bola kearah gawang (*shooting*), karena menendang bola kearah gawang (*shooting*) merupakan teknik yang sangat dibutuhkan dalam permainan ini, khususnya bagi seorang penyerang karena apabila penyerang telah menguasai teknik ini maka akan mudah baginya untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menendang bola atau *shooting* ke gawang adalah salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan futsal. Untuk dapat meningkatkan kemampuan *shooting* ke gawang dengan baik, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *shooting* ke gawang seorang pemain, di antaranya adalah koordinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam permainan futsal setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar dalam futsal salah satunya yaitu menendang bola dengan baik dan benar agar dapat mencetak gol ke gawang lawan. Selanjutnya untuk dapat menendang bola ke gawang dengan baik dan benar, seorang pemain harus memiliki koordinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai yang baik untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk memenangkan tim.

Berdasarkan observasi yang sudah saya lakukan di lapangan terhadap tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak, penulis mengamati bahwa tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak terdapat beberapa masalah yang ditemui. Salah satunya seperti pada saat *shooting* langsung kearah gawang. Hal ini diduga karena terdapat beberapa kekurangan saat para pemain ini melakukan tendangan langsung kearah gawang. Ada beberapa faktor yang biasanya mempengaruhi *shooting* atau tendangan langsung kearah gawang, seperti Kurangnya tenaga (*power*) dalam melakukan tendangan kearah gawang tersebut, karena kebanyakan tendangan para pemain ini tidak mempunyai tenaga dalam melakukan tendangan kearah gawang. Dan tidak kuatnya otot tungkai saat ingin melakukan tendangan kearah gawang tersebut sehingga tidak ada kekuatan pada tendangan tersebut. Serta tiak adanya koordinasi antara mata dan kaki pada saat ingin melakukan tendangan kearah gawang, karena banyak dari pemain ini saat melakukan tendangan ia tidak bisa atau tidak mengenai bola yang akan ditendangnya.

Oleh sebab itu penelitian tertarik untuk membuktikan melalui penelitian secara ilmiah dengan judul : Hubungan koordinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* ke gawang dalam tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan koreksi danantisipasi bagi tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak.

METODE PENELITIAN

Penelitian tergolong pada jenis penelitian korelasional. Menurut Noelaka (2014:127) menyatakan bahwa korelasi merupakan teknik analisis yang termasuk dalam salah satu teknik pengukuran asosiasi atau hubungan. Pengukuran ini merupakan istilah umum yang mengacu pada sekelompok teknik dalam statistik bivariate yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih. Dan juga digunakan untuk menghitung besarnya hubungan variabel bebas yaitu: Koordinasi Mata Kaki (X_1) dan *Power* Otot Tungkai (X_2), sedangkan variabel terikatnya yaitu Hasil *Shooting* tim futsal SMA NEGERI 1 sungai apit (Y). penelitian ini di maksudkan untuk menentukan hubungan variabel-variabel yang berada dalam satu populasi, dan untuk mengetahui berapa besar hubungan variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal sma negeri 1 Sunagai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak yang berjumlah sebanyak 16 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:133) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu kurang dari seratus orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh tim futsal SMA NEGERI 1 sungai apit kecamatan sungai apit kabupaten siak. Instrumen penelitian yang di gunakan dala penelitian ini adalah untuk mengukur koordinasi mata dan kaki menggunakan tes soccer wall volley test, menurut ismaryati (2008 : 54-56), untuk mengukur *power* otot tungkai menggunakan *Standing Broad Jump* menurut ismaryati (2008 : 61-62), dan untuk mengukur hasil *shooting* ke gawang dengan tes Menembak/Menendang Bola Ke Sasran (*Shooting*) menurut Nurhasan (2001 : 162-163).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

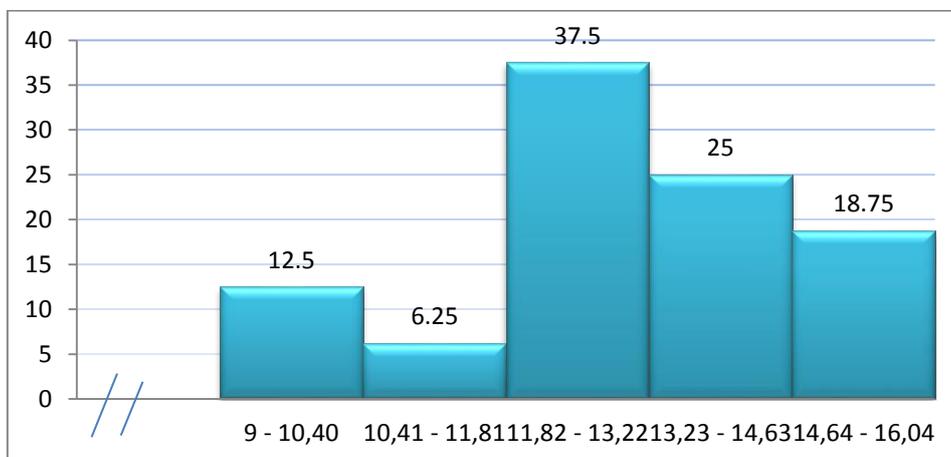
1. Koordinasi Mata dan Kaki

Pengukuran Koordinasi Mata dan Kaki dilakukan dengan tes soccer wall volley test terhadap 16 orang sampel, didapat skor tertinggi 16, skor terendah 9, rata-rata (mean) 12,93 dan simpangan baku (standar deviasi) 1,87, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Koordinasi mata dan kaki

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	9 – 10,4	2	12,50
2	10,41 – 11,81	1	6,25
3	11,82 – 13,22	6	37,50
4	13,23 – 14,63	4	25
5	14,64 – 16,04	3	18,75
		16	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, ternyata 2 orang sampel (12,50%) memiliki hasil Koordinasi Mata dan Kaki dengan rentangan 9 – 10,40 dengan kategori kurang, kemudian terdapat 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil Koordinasi Mata dan Kaki dengan rentangan 10,41 – 11,81 dengan kategori kurang, kemudian terdapat 6 orang lagi sampel (37,50%) memiliki hasil Koordinasi Mata dan Kaki dengan rentangan 11,82 – 13,22 dengan kategori cukup, selanjutnya sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki rentangan Koordinasi Mata dan Kaki 13,23 – 14,63 dengan kategori baik, sedangkan 3 orang sampel (18,75%) memiliki rentangan Koordinasi Mata dan Kaki 14,64 – 16,04 dikategorikan baik. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 1. Histogram koordinasi mata dan kaki

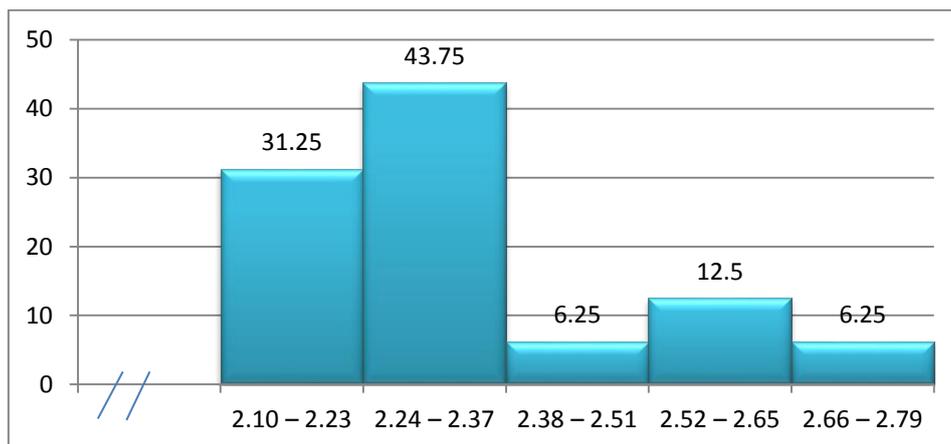
2. Power otot tungkai

Pengukuran *power* otot tungkai dilakukan dengan tes *Standing Broad Jump* terhadap 16 orang sampel, didapat skor tertinggi 2,77, skor terendah 2.10, rata-rata (mean) 2.32 dan simpangan baku (standar deviasi) 0,17, dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel *Power* Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	2.10 – 2.23	5	31.25
2	2.24 – 2.37	7	43.75
3	2.38 – 2.51	1	6.25
4	2.52 – 2.65	2	12.5
5	2.66 – 2.79	1	6.25
		16	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, ternyata 5 orang sampel (31.25%) memiliki hasil *power* otot tungkai dengan rentangan 2,10-2,23 dengan kategori kurang, kemudian terdapat 7 orang sampel (43.75%) memiliki hasil *power* otot tungkai dengan rentangan 2,24-2,37 dengan kategori sedang, kemudian terdapat 1 orang lagi sampel (6.25%) memiliki rentangan *power* otot tungkai 2,38-2,51 dengan kategori baik, selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki rentangan *power* otot tungkai 2,52-2,65 dengan kategori sangat baik, sedangkan 1 orang sampel (6.25%) memiliki rentangan *power* otot tungkai 2.66-2.79 dengan kategori sempurna, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram *Power* Otot Tungkai

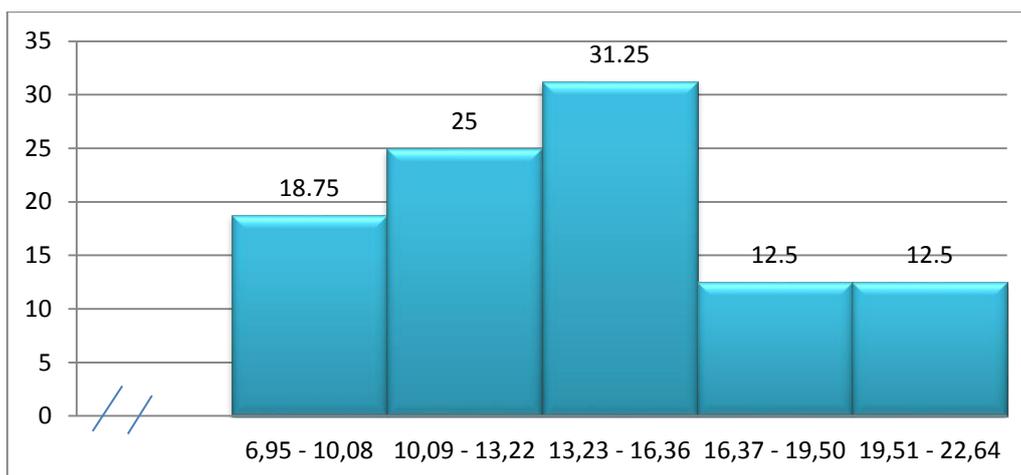
3. Shooting ke Gawang

Pengukuran *Shooting* ke Gawang dilakukan dengan tes Menembak/Menendang Bola Ke Sasran (*Shootng*) terhadap 16 orang sampel, didapat skor tertinggi 22,60, skor terendah 6,95, rata-rata (mean) 13,72 dan simpangan baku (standar deviasi) 4,77 dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Hasil *Shooting* Ke Gawang

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	6,95 – 10,08	3	18,75
2	10,09 – 13,22	4	25
3	13,23 – 16,36	5	31,25
4	16,37 – 19,50	2	12,50
5	19,51 – 22,64	2	12,50
		16	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, ternyata 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil *Shooting* ke Gawang dengan rentangan 6,95 – 10,08 dengan kategori cukup, dan terdapat 4 orang sampel (25%) memiliki hasil *Shooting* ke Gawang dengan rentangan 10,09 – 13,22 dengan kategori cukup kemudian terdapat 5 orang lagi sampel (31,25%) memiliki rentangan *Shooting* ke Gawang dengan rentangan 13,23 – 16,36 dengan kategori cukup, selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (12,50%) memiliki rentangan *Shooting* ke Gawang 16,37 – 19,50 dengan kategori baik, dan sisanya 2 orang sampel (12,50%) memiliki rentangan *Shooting* ke Gawang 19,51 – 22,64, dengan kategori sangat baik. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 3. Histogram Hasil *Shooting* Ke Gawang

PENGUJIAN HIPOTESIS

Terdapat hubungan antara koordinasi mata dan kaki dengan hasil *shooting* ke gawang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) =$ berarti $r_{hitung}(0,880) > r_{tab} (0.514)$. Kemudian terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* ke gawang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) =$ berarti $r_{hitung}(0,791) > r_{tab} (0.514)$. Dan terdapat hubungan secara bersama-sama antara koordinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* ke gawang dalam tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) =$ berarti $r_{hitung}(0,880) > r_{tab} (0.514)$. Dengan kata lain disimpulkan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Koordinasi Mata dan Kaki dan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil *Shooting* ke Gawang pada tim futsal SMA NEGERI 1 sungai apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh tim futsal SMA NEGERI 1 sungai apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak yang berjumlah 16 orang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Sebagai variabel bebas Koordinasi Mata dan Kaki (X_1) dan *Power* Otot Tungkai (X_2) sedangkan variabel terikat (Y) adalah Hasil *Shooting*.. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes diantaranya Tes Koordinasi Mata dan Kaki dengan menggunakan *Soccer Wall Volley Test*, Tes *Power* Otot Tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump*, dan Tes Hasil *Shootin* ke Gwang dengan tes Menembak/Menendang Bola ke Sasaran.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak belum optimal dalam melakukan *shooting* ke gawang saat bermain futsal. Hal ini diduga kurangnya koordinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai yang dimiliki tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak melalukan *shooting* ke gawang sehingga tendangan tidak terarah dan tidak memiliki kekuatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* ke gawang pada tim futsal SMA NEGERI 1 sungai apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata dan kaki dengan hasil *shooting* ke gawang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,514$ berarti $r_{\text{hitung}} (0,880) > r_{\text{tab}} (0,514)$.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dengan hasil *shooting* ke gawang, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,514$, berarti $r_{\text{hitung}} (0,791) > r_{\text{tab}} (0,514)$,
3. Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara koorinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai dengan hasil *shooting* ke gawang pada tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,514$, berarti $R_{\text{hitung}} (0,880) > r_{\text{tab}} (0,514)$. Dengan kata lain disimpulkan H_a diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan koorinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai untuk menghasilkan kemampuan *shooting* ke gawang yang baik bagi tim futsal SMA NEGERI 1 Sungai Apit Kecamatan Sungai Apit Kabupaten Siak.
2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan *shooting* ke gawang.
3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan koordinasi mata dan kaki dan *power* otot tungkai untuk menunjang keterampilan *shooting* ke gawang.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan *shooting* ke gawang.

DAFTAR PUSTAKA

Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU

Jones, Ken. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Dian Rakyat Jakarta.

Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

John D Tenang. 2008. *Futsal*. Bandung : PT Mizan Bunaya Kreativa.

Marjohan. 2014. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Padang : Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Padang.

Wiadi WD. 2014. *Dasar-Dasar Futsal*. Jawa Barat: Cahya Ilmu Abadi.

M. Baji Baetul Hak, dkk. 2015. Hubungan Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata dan Kaki Dengan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Futsal

Neolaka, Amos. 2014. *Metode Penelitian dan Statistik*. Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA.

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.

Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Pustakabarupress.

Syafruddin. 2012. *ILmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press Padang.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Citra Umbara