Fakultas Ilmu Keolaragaan
Universitas Negeri Surabaya
24 November 2012

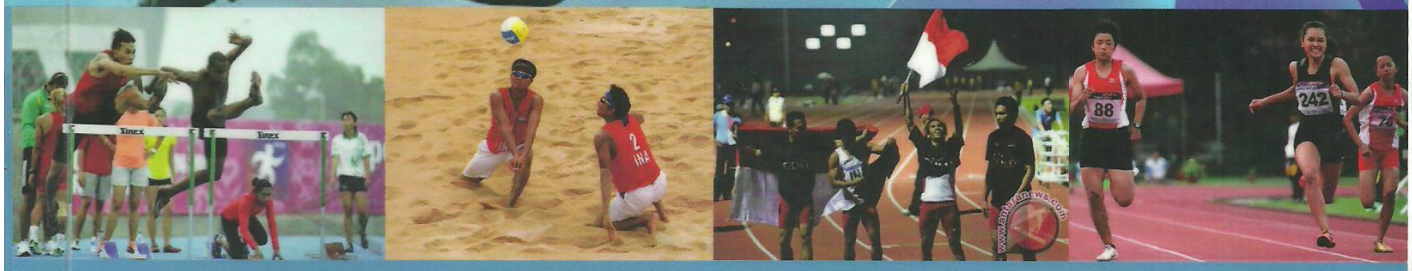
UNESA

Preseding Seminar Nasional

Perkembangan Olahraga Terkini

Olahraga adalah alat untuk melaksanakan tiga tujuan revolusi Indonesia, yaitu: Negara Kesatuan RI yang kuat, masyarakat adil dan makmur, dan tata dunia baru. Dengan kata lain, Olahraga adalah alat untuk melaksanakan ampera (amanat penderitaan rakyat)

SOEKARNO
(Presiden RI Pertama)



Preseding Seminar Nasional
PERKEMBANGAN OLAHRAGA TERKINI

Penyusun:
Prof. Dr. Hari Setiono M. Pd.
Tandiyo Rahayu
Prof. Dr. Soetanto Hartono
Wibowo
Taufik Rahman
Abdul Hafidz
Hijrin Fithroni
Edy Mintarto
Fifit Yeti Wulandari
Mohammad Faruk
Sapto Wibowo
Drs. H. Subagyo, M.Pd.
Dr. Andreas JF Lumba

Desain dan lay out:
Krisnawati

Katalog Dalam Terbitan (KDT)
ISBN: 978-602-17477-0-4

Cetakan pertama, November 2012

Diterbitkan atas kerjasama:

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya
24 November 2012

TABURKata Publishing

Lini penerbitan CV. RIZKI AULIA Group
Jl. Lidah Wetan Gg. VI No. 3 Surabaya
Phone/Fax. : +6231 752 28 51
e-mail: taburkata@yahoo.com/taburkata@gmail.com
www.taburkata.multiply.com

UNDANG UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA Pasal 72

(1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

(2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Pengantar Penerbit

Puji syukur ke hadirat Allah, Tuhan Yang Mahakuasa selalu kita panjatkan, sebab atas ijinNya, Preseding Seminar Nasional Perkembangan Olahraga terkini dapat kami terbitkan.

Olahraga merupakan salah satu kegiatan untuk mempertahankan kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh manusia. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan tersetruktur dengan baik.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani (misalkan catur).

Kami menyadari masih banyak kekurangan di materi buku ini. Oleh sebab kekurangan tersebut, kami sangat mengharap koreksi, kritik, dan saran dari para pembaca yang budiman untuk penyempurnaan buku ini. Semoga yang sedikit dan kecil ini bermanfaat bagi masyarakat.

Surabaya, November 2012

Penerbit

Daftar Isi

Halaman Judul i

Pengantar Penerbit iii

Daftar Isi iv

1. Menyangga Keruntuhan Prestasi Olahraga Indonesia 1
2. Posisi Terkini Mata Pelajaran Penjasorkes dalam Sistem Pendidiikan Nasional 13
3. Olahraga dan Kesehatan Seksual 19
4. Upaya Meningkatkan Keterampilan Siswa dalam Melakukan Shooting Bola Basket Melalui Latimgasan pada Siswa Kelas X-4 Semester 1 di SMA Negeri 1 Tanjungbumi Tahun Pelajaran 2012/2013 29
5. Orientasi Kepribadian dan Pengaruhnya terhadap Prestasi dalam Olahraga 45
6. Pembelajaran Penjas yang Dapat Meningkatkan Kreativitas di Tingkat Sekolah Dasar 62
7. The Comparison of Three Point Shooting Training Ideal and Free Body Position to Basketball Shooting Accuracy 74
8. Pembinaan Atlet Sejak Dini Ditinjau dari Berbagai Aspek 85
9. Pengembangan Model Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat pada Anak Sekolah Dasar Kelas V 95
10. Soccer Game Analysis with Visual Basic Programming Language 112
11. Kemampuan Fisik Atlet dapat Memprediksi Prestasi Atlet dalam Perolehan Medali 126
12. Pelatihan Pencak Silat Menggunakan Aplikasi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga 140
13. The Values In Kuda Alang Traditional Game In Harona Kalla District, West Laboya Subdistrict in West Sumba Regency 157

PENBINAAN ATLET SEJAK DINI DITINJAU DARI BERBAGAI ASPEK

Edy Mintarto

Abstact: *To create a professional atlet we must look futher at some aspect that related such as emotion and physic. Some important thing we must notice more to built an atlet to be are talent and a good training in the right period of psychomotor and psychology development. Chilhood is the best period to learn motoric skill. An atlet achievement are due to the depht memory about motoric movement and the technic that they had learned. Undevelopment movement usually because of the minimalized basic movement memory they recognized. Beside that achievement motivation become the succesed guide for an atlet. Motivation can be the instrinsic and extrinsic motivation. Last but not least, in the child's sport to achieve happiness must be the main aim so sport could be enjoyable while win just the way to get a happiness.*

kata kunci : olahraga anak, pembinaan atlet dini

I. PENDAHULUAN

Mencetak seorang atlet tidak dapat dilakukan hanya dalam waktu singkat tetapi dibutuhkan suatu program komprehensif yang melibatkan beberapa bidang secara bersamaan. Pembentukan seorang calon atlet tidak bisa hanya didasarkan pada bakat tanpa pembinaan yang serius. Seorang anak yang berbakat tanpa pembinaan yang baik tidak akan memberikan prestasi puncak sementara membina seorang anak yang sama sekali tidak berbakat untuk menghasilkan penampilan puncak juga bukan pekerjaan yang mudah. Untuk itu diperlukan pemikiran yang mendalam dalam mencetak seorang calon atlet dimulai dari cara melihat ada tidaknya bakat lalu kapan pembinaan dapat dimulai ditinjau dari perkembangan psikomotor dan psikisnya.

Untuk menghasilkan seorang atlet yang handal motivasi perlu diperhatikan. Pada anak beberapa motivasi dalam mengikuti olahraga adalah karena kesenangan yang didapat dalam berolahraga, dapat mempelajari hal baru maupun meningkatkan keahlian olahraganya, agar tetap bugar dan sehat, adanya tantangan dan kesenangan ketika mengikuti kompetisi serta perasaan senang menjadi anggota suatu tim dan mempunyai banyak teman sebaya (Cox,2002). Pengalaman yang menyenangkan saat mengikuti

olahraga dapat meningkatkan motivasi instrinsik dalam jiwa seorang anak tetapi tidak jarang seorang anak mengalami konsekuensi negatif dari berolahraga yang biasanya karena terlalu banyak kompetisi yang harus diikuti serta tuntutan selalu harus menang, terlalu banyak distress dan kecemasan dalam jiwa dan tubuh peserta serta bentuk kekerasan baik fisik maupun psikis yang didapat dari orang dewasa (Cox,2002).

Demikianlah dalam makalah ini akan dibahas mengenai beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam membentuk seorang calon atlet sejak dini dimulai dari perkembangan psikomotor dan memori serta beberapa aspek psikologi yang mendukung sehingga diharapkan dapat tercipta seorang atlet yang berprestasi puncak tetapi tetap sehat secara psikis dan fisik.

II. PERMASALAHAN

Dengan semakin berkembangnya olahraga prestasi akhir-akhir ini membuat olahraga anak dan pembinaan atlet menjadi pokok bahasan penting. Sering kita melihat bagaimana seorang anak yang berbakat karena tidak mendapat pembinaan yang baik dan tepat akhirnya tidak menunjukkan prestasi puncaknya dan sebaliknya pembinaan yang baik dan terarah pada seorang anak yang tidak berbakat juga tidak akan menghasilkan atlet yang handal. Sehingga perlu dikaji lebih jauh dan mendalam mengenai aspek-aspek yang berhubungan dengan proses pembinaan seorang calon atlet sejak dini seperti pemanduan bakat, proses perkembangan motorik anak,

sistem mermori, motivasi dan stress pada olahraga anak agar dapat tercipta seorang atlet yang handal dalam bidangnya yang akan dibahas berikut ini.

III. PEMBAHASAN

A. PEMANDUAN BAKAT

Prestasi olahraga ditentukan oleh berbagai faktor baik dari dalam maupun dari luar diri atlet. Istilah bakat olahraga diartikan sebagai potensi seseorang untuk berprestasi dalam kegiatan olahraga tertentu, karena dalam dirinya terdapat ciri-ciri yang dapat dikembangkan dan prakondisi yang menunjang keberhasilan. Dengan perkataan lain, "bahan mentah" yang diperlukan pada dasarnya ada dan dapat diwujudkan melalui pembinaan yang sesuai.

Tujuan pemanduan bakat itu untuk mengidentifikasi calon atlet berpotensi, memilih jenis olahraga yang sesuai dengan potensi serta minatnya dan memperkirakan peluangnya untuk berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan dalam pertandingan. Dalam proses pemanduan bakat olahraga, berbagai determinan prestasi perlu dianalisis secara rinci seperti: faktor struktur biologis, faktor sosial, faktor fisiologis dan faktor psikologis yang dianalisis pada atlet utama agar memperoleh kriteria untuk pemanduan bakat olahraga. Membina prestasi olahraga seorang atlet tidak dapat dilakukan dalam waktu satu malam melainkan melalui berbagai proses dan tahapan dalam satu kurun waktu tertentu. Sekalipun seorang individu memiliki bakat khusus pada bidang olahraga tertentu, tanpa latihan yang terarah bakat tersebut akan tetap tinggal sebagai potensi terpendam.

Bakat atau potensi seorang individu perlu digali secara mendalam dan kemudian dilatih secara khusus untuk diarahkan pada usaha mencapai prestasi puncak dalam olahraga. Menggali potensi olahraga seseorang serta melatihnya secara terarah merupakan proses belajar yang berlangsung secara terus menerus dan berkesinambungan dari tahap persiapan awal sampai pada puncak prestasi. (Gunarsa,1996)

Sebagaimana diketahui hukum efek (*law of effect*) Thorndike mengatakan bahwa perangsangan yang baik harus memperhatikan kesiapan (*law of readiness*) si penerima atau hukum yang sering dikenal dengan masa genting atau hipotesis masa genting (*critical period hypothesis*), yakni pada masa-masa tertentu setelah diidentifikasikan bakat dan masanya ia harus memperoleh latihan-latihan, karena kalau masa ini terlewati maka usaha untuk membentuk menjadi atlet yang baik praktis tidak ada gunanya lagi. Masa- masa ini harus diketahui karena berbeda-beda pada cabang olahraga tertentu. Dalam psikologi perkembangan dikenal interaksi antara bakat dan lingkungan (*nature vs. nurture*), kalau bakat sudah ditemukan usaha untuk mencetak diperlukan. (Gunarsa,1989)

B. PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK

Perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat saraf, urat saraf dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada waktu lahir. Sebelum perkembangan tersebut terjadi, anak akan tetap tidak berdaya. Akan tetapi kondisi ketidak berdayaan tersebut berubah secara cepat. Selama 4 sampai 5 tahun pertama kehidupan pasca lahir, anak dapat mengendalikan gerakan yang kasar. Gerakan tersebut melibatkan bagian badan yang luas yang digunakan dalam berjalan, berlari, melompat, berenang dan sebagainya. Setelah berumur 5 tahun, terjadi perkembangan yang besar dalam pengendalian koordinasi yang lebih baik yang melibatkan kelompok otot yang lebih kecil yang digunakan untuk menggenggam, melempar, menangkap bola, menulis dan menggunakan alat.(Hurlock,1997)

Pertumbuhan terjadi melalui berbagai masa yakni masa peka (*critical period*), masa usia emas (*golden age*), masa pembentukan (*formative years*) dan masa puncak

penampilan (*peak performance*). Masa peka dan masa usia emas berhubungan dengan hokum kesiapan dimana rangsangan harus diberikan pada saat siap untuk menerima rangsangan. (Gunarsa,1996)

Gerakan terampil belum dapat dikuasai sebelum mekanisme otot anak berkembang. Selama masa kanak-kanak otot rangka yang mengendalikan gerakan berkembang dalam laju yang agak lambat. Sebelum anak cukup matang tidak mungkin ada tindakan yang terkoordinasi. Sebelum sistem saraf dan otot berkembang dengan baik, upaya untuk mengajarkan gerakan terampil bagi anak-anak akan sia-sia, sama juga halnya apabila upaya tersebut diprakarsai oleh anak itu sendiri. Pelatihan seperti itu mungkin menghasilkan beberapa keuntungan sementara tetapi dalam jangka panjang pengaruhnya tidak akan berarti atau nihil.

Ketrampilan dapat diuraikan dengan kata seperti otomatik, cepat atau akurat. Meskipun demikian adalah keliru menganggap ketrampilan sebagai tindakan tunggal yang sempurna. Setiap pelaksanaan sesuatu yang terlatih, walaupun hanya menulis huruf a, merupakan rangkaian koordinasi beratus-ratus otot yang rumit yang melibatkan perbedaan isyarat dan koreksi kesalahan yang berkesinambungan. Ketrampilan yang dipelajari dengan baik akan berkembnag menjadi kebiasaan. Setelah anak dapat mengendalikan gerakan tubuh secara kasar mereka siap untuk mulai mempelajari ketrampilan.

Masa kecil sering disebut sebagai saat ideal untuk mempelajari ketrampilan motorik dengan beberapa alasan yaitu: pertama, karena tubuh anak lebih lentur ketimbang tubuh remaja atau dewasa sehingga anak lebih mudah menerima semua pelajaran. Kedua, anak belum banyak memiliki ketrampilan ketrampilan yang akan berbenturan dengan ketrampilan yang baru dipelajarinya, maka bagi anak mempelajari ketrampilan baru lebih mudah. Ketiga, secara keseluruhan anak lebih berani pada waktu

kecil ketimbang setelah besar, sehingga mereka lebih berani mencoba sesuatu yang baru. Hal yang demikian menimbulkan motivasi yang diperlukan untuk belajar. Keempat, apabila orang dewasa dan remaja akan merasa bosan melakukan pengulangan, anak-anak menyenangi yang demikian. Kelima, karena anak memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang lebih kecil dibanding yang akan mereka miliki pada waktu mereka bertambah besar, maka mereka memiliki waktu yang lebih banyak untuk belajar menguasai ketrampilan.

Cara yang digunakan anak untuk mempelajari suatu ketrampilan motorik penting untuk memperoleh kualitas ketrampilan yang dipelajari. Meskipun setiap cara, pada saatnya nanti memungkinkan anak mampu mengembangkan suatu ketrampilan, sebagian cara jauh lebih efisien dan kualitas hasilnya jauh lebih baik dibanding cara yang lain. (Hurlock,1997)

C. SISTEM MEMORI

Prestasi seorang atlet sangat dipengaruhi oleh ingatannya tentang gerakan motorik dan tehnik yang telah dipelajarinya. Tidak jarang kita lihat bagaimana seorang atlet hanya melakukan gerakan yang monoton dan tidak berkembang saat melakukan suatu permainan atau pertandingan, hal ini sangat berkaitan dengan ingatannya terhadap gerakan dasar yang sudah dipelajari sejak kecil. Semakin banyak gerakan dasar yang dikuasai seorang atlet akan semakin bervariasi gerakan yang dapat dilakukannya saat bertanding.

Ada 3 sistem dasar ingatan kita yaitu :

1. Penyimpanan informasi sensoris

Ini merupakan sistem memori manusia yang paling dasar dan sering disebut sebagai pencatatan memori. Pusat ini dapat menerima informasi dalam jumlah besar tetapi hanya

dalam waktu 1,5 detik untuk kemudian hilang atau dialihkan ke sistem lainnya sehingga lebih permanen. Sumber perangsangan dalam sistem ini berasal dari penglihatan atau pendengaran atau dari indera yang lain.

2. Memori jangka pendek

Merupakan pusat sistem pengolahan informasi yang dapat berasal dari pusat sensoris atau pusat permanen untuk diolah ulang. Informasi yang berasal dari pusat sensoris merupakan informasi yang benar-benar baru sehingga bila kita tidak segera mengingat atau mengolahnya akan segera hilang sementara informasi yang berasal dari pusat memori permanen merupakan informasi lama yang direfreshing (disegarkan kembali) misalnya gerakan-gerakan atau tehnik-tehnik dalam olahraga yang sudah dipelajari sebelumnya yang jika dapat dipertahankan selama 20-30 detik pada pusat memori pendek dapat berubah menjadi memori jangka penjang.

3.Memori jangka panjang

Informasi yang disimpan dalam pusat memori jangka panjang akan permanen dan dapat dipanggil kembali serta diperkuat (Cox,1990).

D. MOTIVASI

Untuk mempelajari ketrampilan sumber motivasi umum adalah kepuasan pribadi yang diperoleh anak dari kegiatan tersebut, kemandirian dan gengsi yang diperoleh dari kelompok sebayanya serta kompensasi terhadap perasaan kurang mampu dalam bidang lain khususnya dalam tugas sekolah.

Motivasi atau dorongan mental mengacu pada mengapa orang memilih melakukan suatu aktivitas tertentu dan bukan aktivitas yang lain, mengapa orang mengajarkan suatu tugas dengan lebih giat, mengapa orang mau secara tekun dan gigih mengerjakan sesuatu untuk jangka waktu yang lama. Kalau atlet tidak punya motivasi

maka strategi apapun yang kita terapkan dalam latihan tidak akan menolong atlet meningkatkan prestasinya.

Ada 2 macam motivasi, yaitu motivasi ekstrinsik dan motivasi instrinsik. Motivasi ekstrinsik berfungsi karena adanya rangsangan dari luar diri seseorang. Biasanya atlet dengan motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh obsesi untuk menang. Dan satu-satunya tujuan adalah mengalahkan lawan. Sementara motivasi instrinsik berfungsi karena adanya dorongan yang berasal dari dalam diri individu sendiri, dan dia berolahraga hanya sebagai kepuasan diri. Dia tidak peduli apakah karena prestasinya nanti dia akan memperoleh hadiah, pujian, medali atau tidak dan kalah atau menang juga bukan masalah baginya.(Gunarsa,1996)

Menurut beberapa studi kepribadian salah satu karateristik yang menentukan kesuksesan atlet adalah tingginya kebutuhan untuk berprestasi. Kebutuhan ini dikenal sebagai *achievement motivation* (motivasi berprestasi), orientasi teori ini dilandasi oleh sukses berdasarkan persepsi atlet. (Satiadarma,2000)

E. STRESS DAN OLAHRAGA PADA ANAK

Sebagian masalah yang terjadi terhadap kompetisi pada olahraga anak dan olahraga pada umumnya menurut DuBois adalah penekanan olahraga sebagai hasil tidak sebagai proses. Terdapat beberapa karakteristik yang menunjukkan hal ini yaitu:

- Kemenangan diatas segalanya
- Hadiah langsung, pencapaian hadiah dalam suatu kompetisi menjadi lebih penting dibanding kompetisi itu sendiri
- Mencari pujian, para pemain bermain untuk menjadi kebanggaan tidak kesenangan instrinsik yang diperoleh dari suatu kompetisi
- Tidak memanusiakan lawan

R.N.Singer seorang ahli psikologi olahraga terkenal dari Amerika mengemukakan bahwa penampilan puncak seorang atlet melibatkan 3 aspek yang saling berhubungan secara harmonis yakni mental, emosi dan fisik. (Gunarsa,1996)

DAFTAR PUSTAKA

Cox R,1990. Sport Psychology, Concepts and Applications,2nd ed. USA;Wm-c.Brown Publishers.

Cox RH,2002. Sport Psychology, Concepts and Application,5th ed. USA;Mc Graw Hill

Gunarsa s, 1996. Psikologi Olahraga, Teori dan Praktik. Jakarta; PT. BPK Gunung Mulia

Gunarsa S. 1989. Psikologi Olahraga. Jakarta; PT. BPK Gunung Mulia

Hurlock EB, 1997. Perkembangan Anak ,Jilid 1,ed 6 (ed Agus Dharma). Jakarta; Penerbit Erlangga.

Le Unes A, Natron JR, 2002. Sport Psychology an Introduction. Australia; Wadsworth

Satiadarma MP, 2000. Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta; PT. Primacon Jaya Dinamika.

Magill RA, 1989. Motor Learning Concepts and Applications,3rd ed. Dubuque,Iowa; NMC Brown Publishers.

Sementara pada kelompok yang lebih melihat kompetisi sebagai proses bukan hasil lebih menekankan partisipasi dalam suatu kompetisi sebagai hal yang terpenting dibanding kemenangan, bekerja keras untuk keunggulan tim, kepekaan estetis, mengadakan hubungan dengan kompetisi.

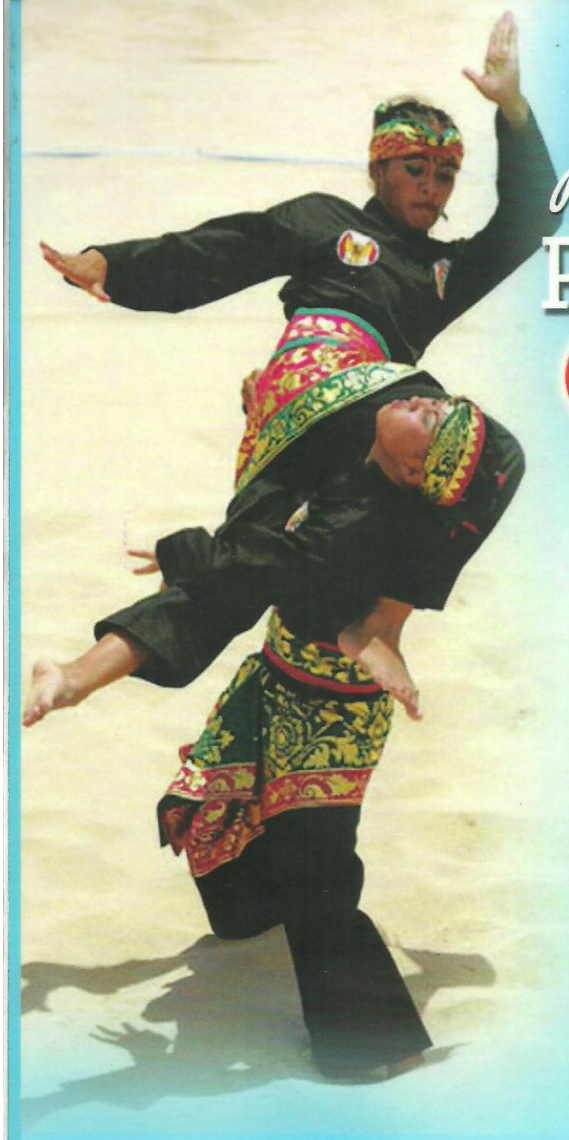
Untuk mengatasi hal tersebut dalam olahraga anak perlu dipertimbangkan kesenangan menjadi hal yang utama, bagaimana membuat olahraga menjadi menyenangkan sementara kemenangan hanya menjadi cara untuk mencapai kesenangan dan tidak adanya tekanan yang berlebihan dari oarngtua dan teman maupun pelatih. (Le Unes,2002)

IV. KESIMPULAN

Membina seorang atlet pemula tentu berbeda dengan atlet yang sudah tergolong senior. Demikian pula menghadapi atlet yang masih tergolong anak-anak, remaja atau muda usia yang masing-masing mempunyai ciri khasnya yang harus diperhatikan.

Percakapan mengenai mana yang lebih penting apakah faktor bakat atau latihan untuk menghasilkan seorang juara agaknya sudah tidak lagi menjadi topik pembahasan yang berkepanjangan. Bakat adalah seluruh perangkat yang diperoleh dari kelahirannya yang mempengaruhi semua aspek fisik jelas berperan besar. Di pihak lain mengandalkan bakat saja untuk berkembang sendiri (*self generating growth*) tanpa campur tangan dari luar, dari lingkungan yang mengembangkan tidak akan pernah mencapai puncak penampilan dari kemampuannya.

Seorang juara harus dicetak! Tidak hanya bakat yang harus dikembangkan atau berbagai latihan fisik yang teratur, tetapi perlu diperhatikan adanya pembinaan khusus terhadap aspek mentalnya (*psychological/mental training*).



Preseding Seminar Nasional

Perkembangan Olahraga Terkini

Olahraga adalah suatu kegiatan untuk melatih tubuh kita agar badan terasa sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani.

SURYANTO RUKMONO, S. Si

Olahraga adalah sarana kompetisi untuk menjadi nomer satu.

SENO GUMIRA AJIDARMA

Olahraga adalah pereda stress yang sangat baik. Olahraga dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dengan cara meredakan ketegangan otot tubuh.

JESSICA DOLLAND

Olahraga adalah pengusir stress terbaik yang pernah ditemukan.

KATHRYN MARSDEN

Olahraga adalah sesuatu yang harus menjadi prioritas dan dijadwalkan tapi tetap realistis.

CHATLES C. MANZ

Olahraga adalah gerakan tubuh yang berirama dan teratur untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran.

HANS TANDRA

Olahraga adalah minyak yang membuat gerakan tubuh bergerak secara fleksibel dan mudah.

SHETHA DARGAZELLI

ISBN 602174770-4

9 786021 747704

Diterbitkan atas kerjasama:

Fakultas Ilmu Keolaragaan
Universitas Negeri Surabaya
24 November 2012

TABURKata Publishing

Kelompok Penerbit CV. RIZKI AULIA Group
Jl. Lidah Wetan Gg. VI No. 3 Surabaya
Phone/Fax. : +6231 752 28 51
e-mail: taburkata@yahoo.com/taburkata@gmail.com
www.taburkata.multiply.com