



DESIGN “KIVOL” MODELS FOR SPORT RECREATION

Aisah R. Pomatahu¹⁾, Mirdayani Pauweni^{2)*}, Suriyadi Datau³⁾, Sulasikin Sahdi Kadir⁴⁾

**^{1), 2), 3), dan 4)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Negeri Gorontalo**

**E-mail : ¹⁾ aisahpomatahu@ung.ac.id, ²⁾ mirdayani.pauweni@ung.ac.id,
³⁾ suriyadi.datau@ung.ac.id, ⁴⁾ sulasikin@ung.ac.id**

ABSTRAK

Permainan kivol merupakan permainan yang digabungkan dari dua permainan bola besar yang populer di masyarakat Indonesia, yakni sepakbola dan bola voli. Permainan ini didesain untuk memperluas pilihan jenis permainan olahraga rekreasi. Peraturan permainan kivol menyerupai peraturan bola voli. Teknik dasar permainan kivol dikembangkan teknik dasar menendang atau menyepak dari permainan sepakbola.

Kata kunci : permainan; olahraga; rekreasi

ABSTRACT

Kivol is a game that combined two popular games in Indonesia, football and volleyball. This game was designed to extend choice of recreation sport. Rules of kivol similar with volleyball. Basic technique of kivol was developed from football basic technique.

Keyword : game; sport; recreation

PENDAHULUAN

Olahraga rekreasi telah menjadi kebutuhan masyarakat saat ini. Olahraga rekreasi merupakan gabungan dua aktivitas yang digunakan untuk menggambarkan pencapaian tujuan dari keduanya. Olahraga rekreasi terdiri dari dua kata, yakni olahraga dan rekreasi. Rekreasi adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan tanpa paksaan atau secara sukarela, untuk mengisi waktu luang, dengan tujuan kembali ke kreatif atau menyegarkan kembali pikiran dan badan, menyehatkan aspek fisik, mental dan sosial (Graha, 2007; Muntasib et al, 2014; Nababan et al, 2018; Wahab, 2019; Sobama et al, 2021).

Patty (2008); Sobama et al (2021) melalui pemilihan aktivitas yang tepat, rekreasi tidak berarti membuang waktu atau sekedar membunuh waktu saja. Namun rekreasi dapat mengembalikan keseimbangan diri, memperbaharui kondisi fisik dan mental, untuk mencegah atau menangkal kebosanan dan kelelahan yang diakibatkan arus kerutinan.

Muntasib et al (2014) syarat-syarat rekreasi, terdiri dari : 1) waktu luang, 2) kemauan sendiri (tanpa paksaan), 3) tidak mencari nafkah atau menghasilkan uang, 4) tidak terikat aturan tertentu. “Ciri-ciri rekreasi : a) bersifat fisik, mental dan emosional, b) bersifat fleksibel, tidak dibatasi oleh tempat, dan bisa dilakukan secara perorang maupaun berkelompok, dapat membangkitkan rasa bahagia, gembira, senang, atau puas, d) dilakukan di waktu senggang, e) bebas dari paksaan, f) tidak memiliki bentuk atau macam tertentu, g) tidak dibatas oleh kemauan seseorang, h) dibutuhkan secara universal (tidak dibatas oleh lapisan tertentu)”. Jenis-jenis rekreasi terdiri dari: a) pariwisata, b) olahraga, c) permainan, d) hobi.

Olahraga rekreasi dilakukan untuk tujuan rekreasi, memiliki sifat dapat dilakukan oleh siapapun dan kapanpun dengan santai pada waktu luang (Kusmaedi, 2002; Sulistiyono, 2019). Mutohir & Pramono (2021) mendefinisikan Olahraga rekreasi sebagai “olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang dan

kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran dan kegembiraan”.

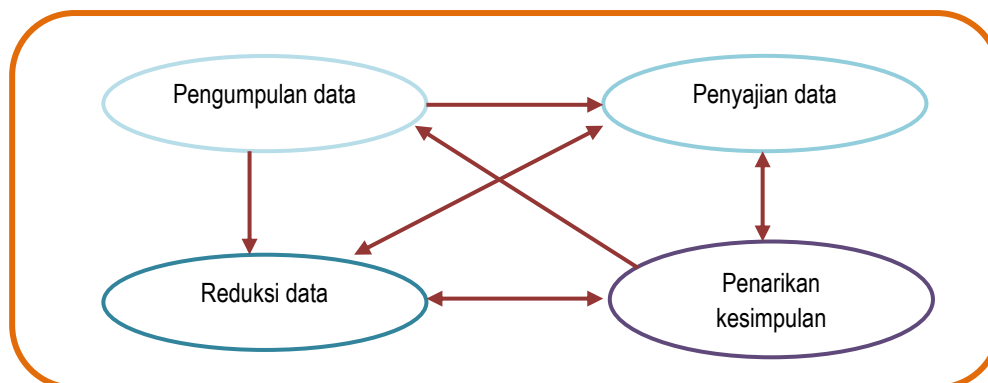
Rahman et al (2017) tujuan olahraga rekreasi, yakni : 1) mengisi waktu luang atau senggang, 2) melepas lelah, kebosanan, kepenatan, 3) kegiatan pelengkap dan penyeimbang, 4) memenuhi fungsi sosial, terutama jenis olahraga rekreasi berkelompok, 5) kebugaran jasmani, 6) memperoleh kesenangan melalui olahraga. Untuk mencapai tujuan olahraga rekreasi, berbagai jenis wadah olahraga rekreasi digulirkan pemerintah kepada masyarakat untuk digunakan dan dikelola, antara lain : 1) Kegiatan akhir pekan dan *car free day* (Kusuma & Setyawati, 2016; Kasirman, 2017; Firdaus & Kurniawan, 2019; Reza et al, 2019), 2) pengelolaan potensi alam (Fitriantono et al, 2018), 3) Ruang Taman Hijau (RTH) (Sudagung, 2015).

Olahraga rekreasi terdiri dari dua jenis, yakni olahraga rekreasi aktif, dan olahraga rekreasi pasif. Jenis olahraga rekreasi dapat dilakukan didalam (*indoor*) ruangan dan di luar ruangan (*outdoor*) (Suarka et al, 2017).

Desain permainan kivol merupakan desain awal permainan yang hendak dikembangkan melalui penelitian dan pengembangan untuk memperluas pilihan jenis permainan dalam olahraga rekreasi. Ide dasar permainan kivol adalah penggabungan dua permainan bola besar yang populer di masyarakat Indonesia, yakni sepakbola dan bola voli (Achmad, 2016; Supriyanto, et al, 2016; Yulianto, 2018, Ibrahim et al, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian ini akan menerangkan dan menjelaskan desain permainan kivol untuk olahraga rekreasi. Data dikumpulkan menggunakan teknik kaji pustaka. Jenis data penelitian terdiri dari primer dan sekunder. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif analisis kualitatif yang terdiri dari 4 (empat) komponen, yakni : pengumpulan, reduksi, penyajian, penarikan kesimpulan-kesimpulan.



Gambar 1
Komponen Analisis Data (Miles et al, 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Landasan Pemikiran

Desain permainan kivol untuk olahraga rekreasi merupakan solusi bagi masalah kejenuhan yang dikeluhkan mahasiswa jurusan Pendidikan Keolahragaan. Berbagai jenis olahraga dan permainan telah menjadi rutinitas yang menjenuhkan. Kebutuhan terhadap rekreasi yang dapat dilakukan tanpa mengeluarkan biaya yang besar dianggap sebagai solusi tepat. Oleh sebab itu,

didesain sebuah permainan yang menggabungkan dua permainan, yakni bola voli dan sepakbola. [Deritani \(2017\)](#) pada dasarnya, keduanya merupakan aktivitas rekreasi bagi semua lapisan masyarakat.

Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu. Setiap regu berjumlah enam orang. Dimainkan dengan cara memantulkan bola ke udara bolak-balik melewati jaring/net, menggunakan bagian tubuh mana saja dengan perkenaan sempurna, dengan tujuan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan ([Fallo & Hendri, 2016](#); [Rohadi, 2018](#); [Hanief et al, 2018](#)).

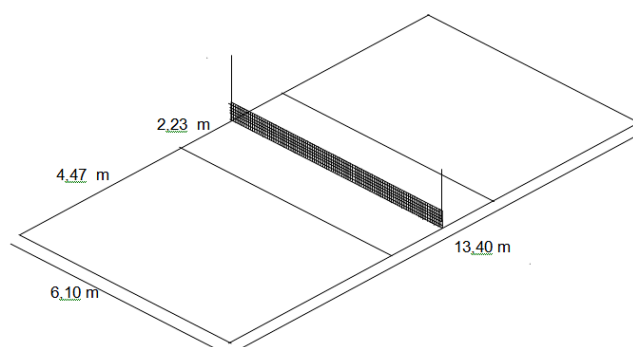
Peraturan permainan kivol mengadopsi sebagian peraturan bola voli, sedangkan teknik dasar kivol dikembangkan dari teknik permainan sepak bola. Teknik permainan sepakbola terdiri dari menendang, menghentikan bola, menggiring, menyundul, merampas bola, lemparan kedalam, dan penjaga gawang ([Aprianova & Hariadi, 2016](#); [Anwar, 2018](#); [Abdurrochim, 2019](#); [Alfi et al, 2019](#); [Riyoko, 2019](#); [Belo et al, 2021](#)). Menendang bola dalam sepakbola dilakukan dengan menggunakan bagian dalam kaki, kura-kura kaki, dan bagian luar kaki ([Sumerta et al., 2021](#)).

Permainan kivol dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas 3 orang pemain putra atau putri, dan gabungan dari keduanya. Tujuan permainan kivol, yakni menempatkan bola di daerah lawan, untuk mendapat angka. Tim yang mendapat angka 20 lebih dulu adalah tim yang memenangkan set. Teknik dasar kivol terdiri dari : 1) servis, 2) pasing, 3) *smash*, dan 4) mengumpan. Pasing terdiri dari : 1) sepak dengan kaki bagian dalam, 2) sepak dengan punggung kaki, 3) sepak dengan kaki bagian luar, dan 4) sepak dengan tumit.

Prasarana dan Sarana

Sarana prasarana olahraga rekreasi tidak serumit seperti yang dipergunakan pada olahraga prestasi. Sarana prasarana olahraga rekreasi mestilah dapat digunakan oleh masyarakat umum yang disediakan pemerintah daerah dan pihak industri atau swasta [Nugroho \(2019\)](#).

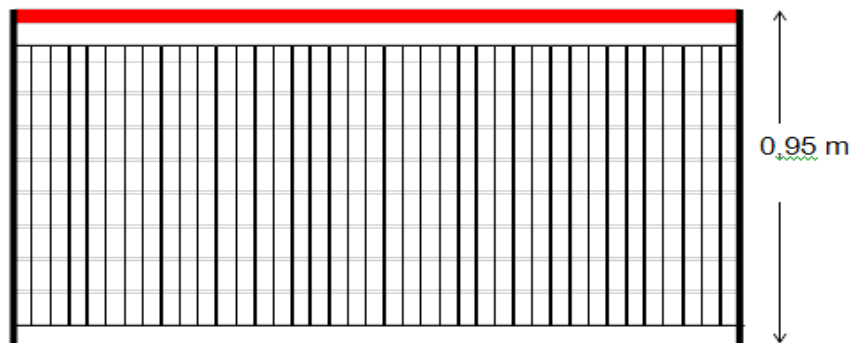
Lapangan permainan kivol berbentuk persegi. Lapangan permainan kivol serupa dengan lapangan bola voli. Namun ukurannya menggunakan ukuran lapangan sepahtakraw, yakni 13,40 X 6,10 meter ([Dianawati et al, 2017](#); [Rivai, 2020](#)), dengan panjang daerah depan (daerah net) 2,23 m, dan daerah belakang (daerah serang) 4,47 m. Berikut gambar dan ukuran lapangan, serta pembagian daerah permainan.



Gambar 2
Lapangan Permainan Kivol

Tinggi net permainan Kivol adalah 0,95 m. Kemudian net dilengkapi antena untuk memudahkan dalam penentuan bola masuk dan keluar pada saat permainan berlangsung. Panjang antena adalah 60,37 cm. Adapun tiang net kivol terletak pada titik antara garis pinggir dan garis tengah lapangan.

Bola yang digunakan untuk permainan kivol adalah bola futsal. Bola nomor 4, memiliki berat 0,4 - 0,44 kg, keliling bola 62 - 64 cm, lambungan bola sejauh 55 - 65 cm (Saryono, 2006; Tetno & Hadinata, 2020; Prasetyo, 2020).



Gambar 3
Net Permainan Kivol

Peraturan Permainan Kivol

Peraturan permainan kivol diuraikan sebagai berikut :

Sistem Reli

Permainan bola kivol menggunakan system reli. Reli dimulai sejak dimulainya sepakan servis dan berakhir jika bola berada di luar permainan atau bola keluar.

Bola Masuk

Bola masuk adalah bola yang menyentuh lantai lapangan permainan lawan, dan garis batasnya.

Bola keluar

Bola dinyatakan keluar, apabila : a) Bola jatuh di sisi luar garis batas lapangan, b) Bola menyentuh benda atau seseorang di luar permainan, dan c) Bola menyentuh luar batas antena net.

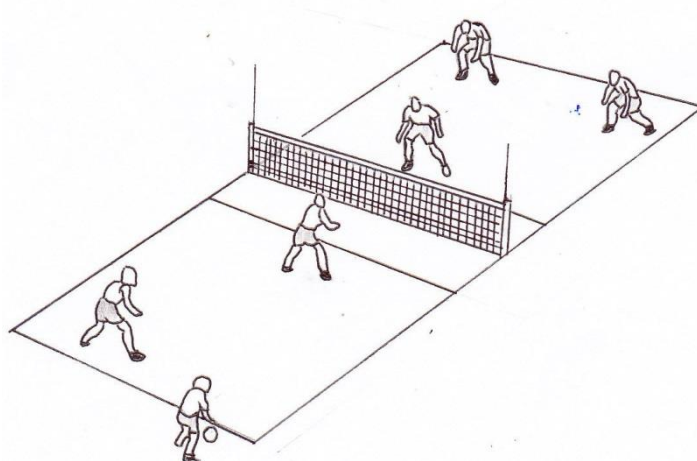
Memainkan bola

Cara memainkan bola dalam permainan ini dijelaskan sebagai berikut : a) Batas sentuhan maksimal saat memainkan bola adalah tiga kali sentuhan, sebelum bola diembalikan ke lapangan lawan. Perkenaan bola pada anggota badan lainnya secara tidak disengaja tetap dihitung sebagai sentuhan atau usaha memainkan bola, b) Dalam usaha memainkan bola, bola harus dipantulkan terlebih dahulu sebelum dimainkan oleh pemain lain dalam tim, c) Bola pertama atau yang disajikan melalui servis harus memantul di lantai terlebih dahulu, baru boleh dimainkan oleh pemain dalam tim penerima servis, d) Pemain tidak diperbolehkan menyentuh bola dua kali berturut-turut, e) Apabila dua atau tiga pemain dalam satu tim menyentuh bola secara bersamaan, maka hal tersebut dihitung dua atau tiga sentuhan.

Tim

Setiap tim beranggotakan 3 (tiga) orang pemain. Setiap pemain memiliki nomor posisi seperti halnya pada pemain bola voli. Posisi ini dimaksudkan untuk memudahkan penentuan

pelaku servis. Untuk itu dalam permainan bola kivol ini rotasi pemain mengikuti arah jarum jam, seperti halnya pada permainan bola voli.



Gambar 4
Permainan Bola Kivol

Kesalahan dalam memainkan bola

Kesalahan dalam memainkan bola dalam permainan kivol, sebagai berikut : a) Terjadi empat kali sentuhan untuk satu tim, ketika mengembalikan bola ke daerah permainan lawan, b) Seorang pemain memainkan bola melebihi tinggi pinggang dan/atau dengan bagian badan di atas pinggang, c) Seorang pemain melakukan smash dalam area net, d) Apabila pemain tidak menyepak bola secara baik dan bola tertahan, e) Apabila pemain menyentuh net dalam usahanya memainkan bola.

Set

Set dalam permainan kivol dijelaskan sebagai berikut : a) Jumlah set dalam permainan bola kivol ada 3 (tiga). Setiap set terdiri dari 20 angka atau poin kemenangan, b) Tim dinyatakan menang jika telah memperoleh 2 (dua) set kemenangan.

SIMPULAN DAN SARAN

Permainan kivol didesain untuk memperluas pilihan olahraga rekreasi. Permainan ini menggabungkan dua permainan bola besar, yakni bola voli dan sepakbola. Permainan kivol dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri atas 3 orang pemain putra atau putri, dan gabungan dari keduanya. Tujuan permainan kivol, yakni menempatkan bola di daerah lawan, untuk mendapat angka. Teknik dasar kivol terdiri dari : 1) servis, 2) pasing, 3) smash, dan 4) mengumpan. Pasing terdiri dari, 1) sepak dengan kaki bagian dalam, 2) sepak dengan punggung kaki, 3) sepak dengan kaki bagian luar, dan 4) sepak dengan tumit.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai Koordinasi Mata-Tangan, dan Rasa Percaya Diri dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 4(1), 78-90. <https://doi.org/10.35706/judika.v4i1.238>
- Abdurrochim, M. (2019). Pengaruh Latihan Juggling Punggung Kaki terhadap Kemampuan Passing Menggunakan Punggung Kaki Permainan Sepakbola pada Ekstrakurikuler SMA

- Negeri 5 Samarinda Tahun 2019. *Jurnal Cendikia*, 2(2), 11-28. <https://cendikia.ikippgrikaltim.ac.id/index.php/cendikia/article/view/11-28>
- Alfi, M. R., Kurniawan, A. R., & Amiq, F. (2019). Pengaruh Latihan Skipping dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Science and Health*, 1(2), 116-125. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10630>
- Anwar, K. (2018). Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Bangkalan terhadap Materi Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(2), 127-135. ejournal.stkippacitan.ac.id
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63-74. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/908>
- Belo, A., Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga terhadap Kekuatan Otot Kaki Saat Melakukan Tendangan dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(1), 23-32. <https://doi.org/10.38048/jor.v1i1.209>
- Deritani, N. L. (2017). Pengaruh Latihan Overhead terhadap Hasil Service Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler. *Biomatika Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 3(2), 2461-3961. <https://core.ac.uk/download/pdf/275909866.pdf>
- Dianawati, I., Pramono, H., & Handayani, O. W. K. (2017). Pengembangan ALat Sensor Gerak Pada Garis Servis Double Event dalam Permainan Sepaktakraw. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 272-278. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/14629>
- Fallo, I. S., & Hendri, H. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 10-19. <https://doi.org/10.31571/jpo.v5i1.309>
- Firdaus, M., & Kurniawan, W. P. (2019). Survei Minat dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day di Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional*, 39(1), 1-6. <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/867>
- Fitriantono, M. R., Kristiyanto, A., & Siswandari, S. (2018). Potensi Alam untuk Olahraga Rekreasi. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), OR-PAR 9. Retrieved from <http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/156>
- Graha, C. (2007). *Keberhasilan Anak di Tangan Orang Tua*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
- Hanief, Y. N., Mashuri, H., & Subekti, T. B. A. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Permainan 3 on 3 pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(76), 161-166
- Ibrahim, M. J., Marlina, R., & Julianti, R. R. (2021). Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Di SMP Pasundan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(7), 107-113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5671743>
- Kasriman. (2017). Motivitas Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 72-78. <https://doi.org/10.17509/jppo.v2i2.8183>
- Kusmaedi, & Nurlan. (2002). *Olahraga Rekreasi dan Olahraga Tradisional*. Bandung : FPOK-UPI
- Kusuma, B. A., & Setyawati. (2016). Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(2). <https://doi.org/10.15294/active.v5i2.10737>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana. J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. London : Sage Publication (Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohidi). Jakarta : Universitas Indonesia (UI-Press)
- Muntasib, E. K. S. H., Rachmawati, E., Meilani, R., Mardiasuti, A., Rushayati, S. B., Sunkar, A., & Kosmaryandi, N. (2014). *Rekreasi Alam dan Ekowisata*. Cetakan Pertama. Bogor : PT Penerbit IPB Press
- Mutohir, T. C., & Pramono, M. (2021). *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*. Sidoarjo : Zifatama Jawara
- Nababan, M. Br., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). Analisis Pola Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Rekreasi di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 4(01)
- Nugroho, U. (2019). *Manajemen Olahraga Prestasi dan Rekreasi*. Purwodadi-Grobogan : CV. Sarnu Untung
- Patty, A. M. (2008). *Permainan Untuk Segala Usia*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulai
- Prasetyo, E. D. (2020). Deteksi Tepi Menggunakan Metode Laplacian of Gaussian pada Citra Bola Futsal. *Jurnal Terapan Informatika Nusantara*, 1(6), 309-316. <http://ejurnal.seminar-id.com/index.php/tin/article/view/527>
- Rahman, Kristiyanto, & Sugiyanto. (2017). Motif, Motivasi, dan Manfaat Aktivitas Pendakian Gunung Sebagai Olahraga Rekreasi Masyarakat (Studi fnomologis tentang kelompok masyarakat yang melakukan aktivitas pendakian di Taman Nasional Gunung Merbabu). *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2)
- Reza, K. A., Kusumawardhana, B., & Kresnappati, P. (2019). Analisis Motivasi Masyarakat terhadap Olahraga Rekreasi Dalam Kegiatan Car Free Day di Simpang Lima Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Keindonesiaan IV*
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1), 29–35. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.294>
- Rivai, H. A. (2020). Pusat Sepak Takraw Kalimantan Barat. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 8(1), 45-57. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmarsitek/article/view/39877>
- Rohadi, A. (2018). *Metode Latihan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum* (2nd ed.). Alfabeta
- Saryono. (2006). Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(3) November 2006
- Sobama, A., Asmara, H., Darliani, Y. (2021). *Desain Kurikulum Penjasorkes*. Banten : Desanta Multiavisitama
- Suarka, F. M., Sulistyawati, A. S., & Sari, N. P. R. (2017). Pengembangan “Leisure and Recreation For Later Life” (Wisatawan Lanjut Usia) di Kawasan Wisata Sanur-Bali. *Jurnal Analis Pariwisata* 17(2). 109-115. ojs.unud.ac.id
- Sudagung. (2015). Kawasan Olahraga Rekreasi pada Ruang Terbuka Hijau di Kota Pontianak. *Jurnal Online Mahasiswa Arsitektur Universitas Tanjungpura*, 3(1), 125-140. <http://dx.doi.org/10.26418/jmars.v3i1.10179>
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230-238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Supriyanto, E., Koetoro, B., & Djasmu, S. (2016). Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola pada Siswa SMPN 1 Kotabumi. *Jurnal Teknologi Informasi Komunikasi Pendidikan*, 4(2)

- Sulistiyono. (2019). *Manajemen Event Olahraga*. Yogyakarta : UNY Press
- Tetno, H. P., & Hadinata, I. Y. (2020). Arena Futsal Upaujaya di Kecamatan Upau Kabupaten Tabalong. *Journal of Architecture*, 9(2), 48-55. <https://doi.org/10.20527/lanting.v9i2.681>
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional 2005. Jakarta : Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Wahab. (2019). *Ensiklopedia Kebutuhan Manusia*. Semarang : Penerbit Alprin
- Yulianto. (2018). Sepakbola dalam Industri Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1)