

PENGEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI SUMATERA UTARA

Melfa Br Nababan¹

¹Universitas Gunung Leuser Aceh, Aceh, Indonesia
nababanmelfa@gmail.com

Abstract: *This study aims to develop recreational sports in the Indonesian Community Recreational Sports Federation (FORMI) North Sumatra. The method used is descriptive qualitative using an ex post fact approach. This research includes a study conducted to examine events that have occurred and then trace back to find out the factors that can cause these events. The subject of this research is the human resources in the management of FORMI North Sumatra, namely the chairman, secretary, treasurer, and division head. Data collection techniques using data triangulation with interviews, observations, and documentation. The research is based on guidelines compiled and approved by expert validators. Data analysis in this study by means of data reduction, data presentation, and levers. Based on the results of the interviews, the results of the interview data showed that the pattern of sports coaching and development at FORMI North Sumatra had complied with the applicable provisions in the form of a coaching and development process, but the lack of good or bad absorption of community ideas that can be achieved depends on the management and government. which supports. Based on the data found by interviews and documents obtained from all activities carried out for the development of sports recreation in North Sumatra, only 30% were realized.*

Keywords: *Development, Recreational Sports*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk pengembangan olahraga rekreasi di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) Sumatera Utara. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan ex post fact. Penelitian ini termasuk suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui factor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Subjek penelitian ini adalah sumber daya manusia yang ada di kepengurusan FORMI Sumatera Utara yaitu ketua, sekretaris, bendahara, dan ketua divisi. Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi data dengan pedoman wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan berdasarkan pedoman wawancara yang telah disusun dan disetujui oleh validator ahli. Analisis data dalam penelitian ini dengan cara reduksi data, penyajian data, dan verifikasi. Berdasarkan pedoman wawancara hasil data hasil wawancara diperoleh bahwa pola pembinaan dan pengembangan olahraga rekreasi di FORMI Sumatera Utara telah memenuhi ketentuan-ketentuan berjalannya suatu organisasi berupa proses pembinaan dan pengembangan namun tinggi rendahnya, baik buruknya serapan dari ide-ide masyarakat yang dapat direalisasikan tergantung kepada kepengurusan dan pemerintah yang mendukung. Berdasarkan data yang ditemukan dengan wawancara dan dokumen yang diperoleh bahwa dari seluruh kegiatan yang dilaksanakan untuk pengembangan olahraga rekreasi di Sumatera Utara hanya 30% yang terealisasi.

Kata Kunci : Pengembangan, Olahraga Rekreasi

Pendahuluan

Berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin. Oleh karena itu Komite Olahraga Internasional (IOC) Tahun 1983 telah mempromosikan program olahraga untuk seluruh masyarakat yang disebut *Sport for All*. Program ini mempunyai tujuan yaitu mendorong terwujudnya suatu kondisi di mana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh setiap lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan jenis kelamin, maupun perbedaan kondisi sosial ekonomi. Melalui program olahraga untuk masyarakat akan lebih menyebarkan manfaat kesehatan dan sosial yang bisa diperoleh oleh

semua anggota masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur (<http://www.olympic.org/sport-for-all-commission>)

Di Indonesia, tertuang dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) diberlakukan, ada perubahan sebutan yang semula dikenal dengan nama "olahraga masyarakat" menjadi "olahraga rekreasi". Hal tersebut tertuang di dalam pasal 17 yang membagi ruang lingkup olahraga menjadi tiga kegiatan, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga

prestasi. Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu luang dengan tujuan akhir menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) adalah, "untuk mendapatkan kesehatan fisik, kebugaran, kegembiraan, sukacita, mengembangkan hubungan sosial, dan melestarikan dan meningkatkan sifat kebudayaan daerah dan nasional".

Ruang lingkup olahraga rekreasi (olahraga masyarakat) dalam Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) dijelaskan dalam Pasal 19, seperti berikut ini: Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian (1) proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. (2) olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. (3) olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) bertujuan untuk: a) memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan. b) membangun hubungan sosial, melestarikan, dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional. (4) pemerintah dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi. (5) setiap orang yang menyelenggarakan olahraga rekreasi tertentu yang mengandung risiko terhadap kelestarian lingkungan, keterpeliharaan sarana, serta keselamatan, dan kesehatan wajib: a) menaati ketentuan dan prosedur yang ditetapkan sesuai dengan jenis olahraga. b) menyediakan instruktur atau pemandu yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jenis olahraga. (6) olahraga rekreasi sebagaimana dimaksud pada ayat (5) harus memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh perkumpulan atau organisasi olahraga.

Pengembangan

Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia (2005:556) pengembangan berasal dari kata dasar "kembang" yang berarti menjadi bertambah sempurna. Kemudian mendapat imbuhan pe- dan -an sehingga menjadi pengembangan yang artinya proses, cara, atau perbuatan mengembangkan, jadi pengembangan adalah suatu usaha sadar yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan agar lebih sempurna dari pada sebelumnya melalui kegiatan memperkenalkan (mensosialisasikan), menumbuhkan, membimbing, dan meningkatkan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.18 tahun 2002 pengembangan ialah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu

pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada, atau menghasilkan teknologi baru.

Pengembangan secara umum berarti pola pertumbuhan dan perubahan secara bertahap. Pada hakikatnya pengembangan adalah upaya pendidikan baik formal maupun nonformal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, dan mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, selaras, pengetahuan, keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta kemampuan-kemampuan, sebagai bekal untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan diri kearah tercapainya martabat, mutu, dan kemampuan manusiawi yang optimal serta pribadi mandiri (Iskandar Wiryokusumo, 2011).

a. Memperkenalkan

Menurut KKBI memperkenalkan merupakan proses, cara perbuatan mengenal yang membantu individu-individu belajar dan menyesuaikan diri terhadap bagaimana cara berpikir kelompoknya, agar ia dapat berperan dan berfungsi dalam kelompoknya. Sosialisasi adalah proses manusia mempelajari tatacara kehidupan dalam masyarakat untuk memperoleh kepribadian dan membangun kapasitasnya agar berfungsi dengan baik sebagai individu maupun sebagai anggota (Bruce J. Cohen). Sosialisasi suatu proses dimana belajar menjadi anggota yang berpartisipasi di dalam masyarakat.

b. Menumbuhkan

Menurut Siagian (1994) memberikan pengertian tentang menumbuhkan adalah sebagai suatu usaha atau rangkaian usaha pertumbuhan dan perubahan yang berencana dan dilakukan secara sadar oleh suatu organisasi, masyarakat, dan pemerintah, menuju modernitas dalam rangka pengembangan olahraga. Pengertian yang lebih sederhana menurut Ginjar Kartasmita, (1994) menumbuhkan adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik melalui upaya yang dilakukan secara terencana. Dengan demikian, proses menumbuhkan terjadi di semua aspek kehidupan masyarakat dalam proses perubahan yang dilakukan melalui upaya-upaya secara sadar dan terencana.

c. Membimbing

Merupakan aktifitas memberikan petunjuk atau perintah untuk mempengaruhi dan mengarahkan anggota dalam kerja sama. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia membimbing adalah memimpin, memberi petunjuk, memberi penjelasan lebih dulu.

d. Meningkatkan

Meningkatkan merupakan sebuah cara atau usaha yang dilakukan untuk mendapatkan keterampilan atau kemampuan menjadi lebih baik. Peningkatan juga menggambarkan perubahan dari keadaan atau sifat yang negatif berubah menjadi positif. Sedangkan hasil dari sebuah peningkatan dapat berupa kuantitas dan kualitas. Kuantitas adalah jumlah hasil dari sebuah proses atau dengan tujuan peningkatan. Sedangkan kualitas menggambarkan nilai dari

suatu objek karena terjadinya proses yang memiliki tujuan berupa peningkatan. Hasil dari suatu peningkatan juga ditandai dengan tercapainya tujuan pada suatu titik tertentu.

Olahraga Rekreasi

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Sedangkan rekreasi ialah berasal dari bahasa Latin rekreasi yaitu *re-creare* yang secara harafiah berarti "membuang ulang", adalah kegiatan yang dilakukan untuk menyegarkan kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain pekerjaan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, rekreasi adalah penyegaran kembali badan dan pikiran, sesuatu yang menggembarakan hati dan menyegarkan seperti hiburan dan piknik.

Olahraga dan rekreasi erat hubungannya, namun jika kata olahraga dan rekreasi dihubungkan akan mengandung arti sendiri, oleh karena itu mengenai pengertian olahraga rekreasi (olahraga masyarakat). Haryono (1978) juga mengatakan bahwa olahraga rekreasi adalah kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan[16]. Dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut pelaku mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan, dan dilakukan dalam konteks waktu senggang.

Lebih lanjut lagi menurut Herbert Haag (1994) yang dikutip oleh Nurlan Kusmaedi (2002) mengatakan bahwa, "*recreational sport / leisure time sport are forms of physical activity in leisure under a time perspective. It comprises sport after work, on weekends, in vacations, in retirement, or during periods of (unfortunate) unemployment*". Olahraga rekreasi/olahraga wisata adalah kegiatan olahraga yang ditunjukkan untuk rekreasi atau wisata, seperti halnya olahraga pendidikan yaitu olahraga untuk tujuan pendidikan, atau olahraga kesehatan yaitu olahraga untuk tujuan kesehatan serta olahraga prestasi yaitu olahraga untuk tujuan prestasi. Olahraga wisata adalah olahraga yang dilakukan sambil melakukan perjalanan ataupun kunjungan.

Dari beberapa definisi tentang olahraga rekreasi penulis menarik kesimpulan mengenai kata kunci dari pengertian olahraga rekreasi yaitu, kegiatan fisik yang dilakukan dalam waktu senggang untuk mengisi waktu senggang yang mendatangkan kesenangan dan kegembiraan sehingga melalui olahraga rekreasi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan mengutamakan nilai-nilai kesenangan atau kepuasan, positif, sehat, tanpa paksaan.

Olahraga rekreasi pada dasarnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Tujuan utama olahraga rekreasi adalah untuk beristirahat *refresing* (relaksasi) dan juga memungkinkan terjadinya kontak sosial. Menurut Suryadi Damanik (2014) olahraga rekreasi adalah sebuah

kegiatan didalamnya terkandung unsur-unsur atau nilai-nilai aktifitas olahraga yang dilakukan pada tempat tertentu dengan tujuan mendapatkan suatu kepuasan tersendiri, tanpa ada rasa beban[17]. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga rekreasi dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

Dari pendapat para ahli, olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan dalam waktu luang untuk penyegaran sikap dan mental sehingga dapat memulihkan kekuatan fisik maupun mental, kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan berdasarkan kesenangan, kepuasan dan penuh kegembiraan.

Secara spesifik peranan olahraga rekreasi dalam keidupan sosial dapat diklasifikasikan sebagai berikut: (1) mengembangkan rasa menghargai dan mencintai lingkungan serta melestarikannya. (2) mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan mnggunakannya secara bijaksana. (3) menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbang balik antara manusia dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat ataupun karakternya. (4) membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial kepada individu. (5) membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktek lingkungan yang sehat. (6) membuka peluang membangun kerjasama antar masyarakat dengan organisasi pelayanan rekreasi pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. (7) menumbuhkan dan memperkuat rasa percaya diri dan harga diri yang merupakan pondasi yang kuat untuk menumbuhkan "*self concept*". (8) mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung diantara anggota kelompok. (9) menambah atau meningkatkan keterampilan dan koordinasi. Menambah kesenangan pribadi serta rasa kebersamaan antara anggota kelompok. (10) mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan/alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif seperti penggunaan narkoba, vandalism kegiatan destruktif, dan kegiatan negatif lain yang sejenis. (11) mengembangkan budaya hidup sehat, baik untuk pribadi maupun untuk orang lain dan untuk lingkungan alamnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan *ex post facto*. Menurut Sugiyono (2010:7) *ex post facto* merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut. Menurut Bogdan dan Tailor dalam buku Lexy J. Moleong (2013:4), metode kualitatif ini merupakan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-

orang dan perilaku yang dapat diamati. Metode deskriptif bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil-hasil penelitian melalui wawancara dan dokumentasi dapat diuraikan hal-hal sebagai berikut:

1. Pengembangan Olahraga Rekreasi di FORMI Sumatera Utara.

a) FORMI Sumatera Utara sudah memperkenalkan setiap kegiatan yang dibuat, misalnya mengambil olahraga-olahraga terbaru yaitu percaka (persatuan catur karo). FORMI Sumatera Utara memperkenalkan olahraga rekreasi setiap *event*, hari minggu di lapangan olahraga yang ada di Sumatera Utara. Memperkenalkan olahraga rekreasi agar populer dan membudayakan serta melestarikan olahraga rekreasi di mata masyarakat Sumatera Utara. Yang terlibat dalam memperkenalkan kegiatan FORMI Sumatera Utara adalah seluruh pengurus, orang-orang yang cinta olahraga rekreasi dan tokoh masyarakat serta sponsor yang mendukung. FORMI Sumatera Utara memperkenalkan kegiatannya setiap *event* dan setiap hari Minggu di lapangan olahraga yang ada di Sumatera Utara. Mekanisme FORMI Sumatera Utara untuk memperkenalkan kegiatannya dengan membuat *event* yang menarik, kemudian dengan sependuk, radio dan Koran.

b) FORMI Sumatera Utara sudah menumbuhkan olahraga rekreasi yang ada di masyarakat Sumatera Utara dengan cara menjalin kerja sama, mensupport, menggali potensi-potensi yang ada di masyarakat dan membentuk FORMI ke daerah-daerah. Yang terlibat dalam menumbuhkan olahraga rekreasi ini adalah seluruh pengurus, masyarakat yang cinta dan gemar olahraga rekreasi, pemerintah, tokoh-tokoh masyarakat serta sponsor yang mendukung. Mekanisme FORMI Sumatera Utara untuk menumbuhkan olahraga rekreasi di Sumatera Utara dengan membentuk FORMI ke daerah-daerah. Dengan adanya FORMI di daerah bekerja sama dengan FORMI Provinsi mengadakan sosialisasi dan membuat pelatihan serta perlombaan olahraga rekreasi.

c) FORMI Sumatera Utara juga sudah membimbing olahraga rekreasi terkhususnya potensi-potensi yang ada di masyarakat dengan cara datang melihat, memberi arahan dan ikuti mensupport kegiatan tersebut. FORMI Sumatera Utara juga meningkatkan dengan mengadakan lomba, sebagai upaya peningkatan dalam gerak, keterampilan, mutu dan sebagainya.

d) FORMI Sumatera Utara sudah meningkatkan olahraga rekreasi di Sumatera Utara dengan mengadakan lomba dan pelatihan sebagai upaya peningkatan dalam mutu dan, gerak, dan keterampilan. FORMI Sumatera Utara meningkatkan olahraga rekreasi dengan mengadakan lomba sebagai upaya peningkatan dalam gerak mutu dan sebagainya. Yang terlibat dalam

meningkatkan olahraga rekreasi adalah seluruh pengurus, masyarakat yang cinta olahraga rekreasi, pemerintah, tokoh masyarakat serta sponsor yang mendukung.

Kesimpulan

1. Pola pengembangan olahraga rekreasi yang dilaksanakan FORMI Sumatera Utara belum berjalan dengan baik sehingga masih banyak FORMI DI daerah Sumatera Utara belum terbentuk, karena dengan adanya FORMI di daerah dapat bekerjasama dengan FORMI provinsi untuk mengadakan sosialisasi dan membuat pelatihan serta perlombaan olahraga rekreasi.

2. Pola pembinaan olahraga rekreasi yang dilaksanakan oleh FORMI Sumatera Utara telah memenuhi ketentuan-ketentuan berjalannya sebuah organisasi dalam hal membina dan mengembangkan olahraga rekreasi, yaitu berupa proses pembinaan dengan tahapan perencanaan, pengorganisasian, koordinasi, pelaksanaan, pengawasan, pembiayaan, evaluasi dan tahapan pengembangan olahraga rekreasi yaitu memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing serta meningkatkan bahwa pembinaan olahraga rekreasi di FORMI Sumatera Utara telah melaksanakan fungsi dan proses sebagaimana mestinya tinggal lagi persentase baik buruknya tinggi rendahnya serapan dari ide-ide yang bisa dijalankan tergantung pada kejelasan kepengurusan FORMI Sumatera Utara dan pemerintah dalam mensupport program kerja yang ada di FORMI Sumatera Utara tergantung kepada pemerintah yang memomorsatukan olahraga rekreasi. Seluruh kegiatan yang direncanakan FORMI Sumatera Utara hanya 30 % yang terealisasi.

Referensi

- Sport For All*, <http://www.olympic.org/> sport-for-all-commission,
Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*,
Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga republik Indonesia,
2007.
- Jurnal TAPIS, Vol. 16 No. 02 Juli-Desember 2016
- Dikjen Dikti Depdikbud (1994) UUD 1945, P-4, GBHN, Tap-tap MPR1993, Pidato Pertanggung-
Jawaban Presiden Mandataris, bahan Penataran dan bahan referensi Penataran. Jakarta. Ditjen
Dikti.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Online), (<http://kbbi.web.id/bina>, diakses pada 23 Januari
2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI),
(Online),(<http://kamusbesarbahasaindonesia.org/analisis>, diakses pada 2 Maret 2016).
- Lutan, Rusli. dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat
Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
Tahun 2000.
- Kusnanik, Nining Widyah. 2013. "*Evaluasi Manajemen Pembinaan Prestasi PRIMA Pratama Cabang
Olahraga Panahan di Surabaya*". Jurnal IPTEK Olahraga. Vol. 15 (2): hal. 125-137.
- Kamus Umum Bahasa Indonesia (KUBI). (Online) <https://books.google.co.id/books>.
- Ruslan. 2011. "*Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar
(PPLP) Di Provinsi Kalimantan Timur*". Jurnal
ILARA.(Online)Vol.2:hal.4556.(<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas%20negeri%20maka%20sar-digilib-unm-ruslan-348-1-7.rusla-c.pdf>,

- Linda Agnes Maulida R.2016. "Pembinaan Prestasi Bola Voli Klub Ivolta Kecamatan Saronggi Kabupaten Sumenep".Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 06 No 2 edisi Oktober 2016 hal 426-432).
- Ridhotullah, Subeki and Mohammad Jauhar.2015. *Pengantar Manajemen*. Jakarta: Prestasi Pustaka Jakarta.
- Siagian, Sondang P.2004. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasibuan, Malayu S. P.2002. *Manajemen Sumber Daya Manusia*.Jakarta: Bumi Aksara.
- Manulang, M.2001. *Dasar-Dasar Manajemen*. Yogyakarta:Gajah Mada University Press.
- Suharsimi Arikunto.2004.*Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*.Jakarta:Bumi Aksara
- Haryono.1978.(Online)http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/197603082005011SUHERMAN_SLAMET/modul_bermain_08/bab_6_teor_i_bermain.pdf.
- Suryadi Damanik.2014. *Olahraga Rekreasi Prinsip dan Aplikasi*. Medan:Unimed Press.