

MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI DENGAN LATIHAN BEBAN

Tuhadi*

Abstrak: Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan. Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat dan olahraga. Banyak sekali jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang bugar, salah satunya menggunakan program latihan beban (weight training). Latihan beban (weight training) dapat membantu tubuh kita mendapatkan kebugaran dengan catatan dilakukan teratur dan sesuai program latihan yang dianjurkan.

Kata Kunci: Kebugaran dan latihan beban

PENDAHULUAN

kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan.

Menurut Djoko Pekik (2000: 2) secara umum yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Dwiyoogo dan Sulistyorini (1994:10) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang. Kesegaran jasmani menurut ahli faal sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular di mana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Sedang menurut ahli-ahli pendidikan jasmani kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil yang baik tanpa kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1992:9).

Bisa dikatakan pula bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik memberikan seseorang kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan yang banyak. Sajoto (1995:8-11) mengungkapkan kondisi fisik atau kesegaran jasmani adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Baik peningkatan maupun pemeliharannya. Disebutkan pula bahwa komponen kondisi fisik meliputi:

* Penulis Adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed

kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincihan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan fisik untuk melakukan tugas pekerjaan sesuai dengan bidangnya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan mendapat pemulihan yang cepat seperti pada saat belum melakukan aktivitas.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, apabila orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*). Kebugaran total atau *total fitness* yang dibutuhkan oleh tubuh mencakup multidimensi, yaitu mencakup aspek intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kebugaran fisik. Karena itu aktivitas fisik paling tidak mempunyai tiga tujuan, yaitu untuk kesehatan, kebugaran jasmani dan performa (penampilan).

Dari dimensi kesehatan bertujuan untuk menghindari terjangkitnya penyakit dan memperlambat kematian. Dari dimensi kebugaran jasmani bertujuan untuk memperkecil resiko berkembangnya problem kesehatan, dan kesehatan fisik dasar, sedangkan dari dimensi performa bertujuan mencapai efisiensi tugas-tugas harian dan memenuhi tuntutan dalam cabang olahraga.

Kebugaran digolongkan menjadi 3 (tiga) kelompok yaitu: Kebugaran *statis*, kebugaran *dinamis*, dan kebugaran *motoris* (Djoko Pekik, 2000: 3)

1. Kebugaran *statis* yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
2. Kebugaran *dinamis* yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat mengangkat.
3. Kebugaran *motoris* yaitu kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan, seorang pemain sepak bola dituntut untuk berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan *smash*.

Menurut Djoko Pekik (2000: 6) Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu: 1) makan, 2) istirahat dan 3) olahraga.

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitasnya, yaitu Makanan tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari – hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi: karbohidrat 60 %, lemak 25 %, dan protein 15 %.

Table. I Proporsi Makan Sumber Energi

| Sumber Energi | Proporsi |
|---------------|----------|
| Karbohidrat | 60 % |
| Lemak | 25 % |
| Protein | 15% |

4. Istirahat

Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari – hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Tabel. II Lama Tidur Yang Diperlukan Untuk Berbagai Kelompok Usia

| Kelompok Usia (Tahun) | Lama Tidur (jam) |
|-----------------------|------------------|
| Anak – anak (6 – 10) | 10 |
| Remaja (11 – 14) | 9 – 10 |
| Muda (15 – 19) | 8 – 9 |
| Dewasa (19 + ...) | 7 – 8 |

5. Berolahraga

Banyak cara dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran misalnya dengan melakukan *massase*, mandi uap (*sauna, steam*), berendam di pancaran air hangat (*whirpool*) dan berlatih olahraga.

DASAR DASAR LATIHAN KEBUGARAN JASMANI

1. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2009: 3) latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan yang antara lain seperti durasi, jarak, frekuensi, jumlah ulangan, pembebanan, irama melakukan, intensitas, volume, pemberian waktu istirahat dan densitas. Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seseorang pelatih harus mempertimbangkan faktor - faktor yang disebut komponen – komponen latihan tersebut.

Superkompensasi adalah proses perubahan kualitas fungsional peralatan tubuh ke arah yang lebih baik, sebagai akibat dari pengaruh perlakuan beban luar yang tepat (Sukadiyanto, 2009: 32). Dengan penentuan komponen latihan yang tepat diharapkan akan terjadi superkompensasi sesuai dengan program yang telah disusun, dalam hal ini tentang program latihan kebugaran dengan latihan beban (*weight training*).

2. Komponen-komponen Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 24-28) setiap aktivitas fisik dalam olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, diantaranya keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologi. Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal, maka perlu

mengetahui komponen-komponen latihan yang nantinya akan menentukan dosis dan beban latihan serta memiliki peranan penting terhadap keberhasilan suatu program latihan. Komponen – komponen latihan meliputi:

1. Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan, atau suatu dosis (jatah) latihan yang harus dilakukan seseorang menurut program yang ditentukan.

2. Volume

Volume adalah jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau fase latihan. Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan.

3. Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan adalah dalam satu minggu.

4. Recovery dan Interval

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set, sedangkan *Interval* adalah waktu istirahat diberikan antar pos atau jenis latihan.

5. Repetisi (ulangan)

Repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilakukan setiap item atau pos latihan.

6. Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis latihan, jumlah set yang baik untuk latihan kebugaran adalah 3-5 set.

7. Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan dalam satu kali latihan.

8. Prinsip-prinsip Dasar Latihan Kebugaran (*Fitness*)

1. Pilih latihan yang efektif dan aman. Misalnya seseorang yang ingin mendapatkan kebugaran jasmani diberi program lari di siang hari, dilapangan menggunakan mantel atau jas hujan selama 30 menit sampai 1 jam, tentu akan sangat berbahaya, bisa mengakibatkan dehidrasi jika kurang minum, seseorang itu juga akan bosan, dan sangat malas karena bisa mengakibatkan seseorang itu menjadi hitam kulitnya, bahkan dapat mengakibatkan pingsan atau tidak sadarkan diri karena kekurangan cairan yang berlebihan. Di sinilah program latihan harus tepat dan aman.
2. Untuk mencapai tujuan latihan yang optimal disarankan tidak hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makanan dan istirahat (*diet and rest*). Misalnya seseorang yang ingin mempunyai kebugaran jasmani yang baik jangan hanya menjalankan program latihannya saja tetapi juga harus memperhatikan asupan makanan dan jumlah kebutuhan gizi yang harus dikonsumsi serta jangan lupa istirahat yang cukup dan teratur.
3. Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas. Misalnya seseorang memilih latihan yang bertujuan hanya untuk kebugaran saja atau pembakaran lemak tubuh (penurunan berat badan), atau pembesaran masa otot (penambahan berat badan, *hipertropi* otot atau untuk menjadi *body builder*).

4. Pembebanan harus berlebih (*overload*) dan meningkat (*progresive*). Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktivitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh. Misalnya seseorang yang setiap harinya selalu bersepeda ke tempat kerja sejauh 1 km, dengan kecepatan sedang atau kira-kira 10-12 menit, maka untuk meningkatkan kebugarannya harus menempuh jarak yang lebih jauh sebagai contoh sebelum sampai ketempat kerja menambah jarak bersepeda dengan memutar halaman depan atau belakang tempat kerja, sehingga jarak bersepedanya bertambah jauh atau jaraknya semakin jauh melebihi kebiasaan bersepedanya sejauh 1 km atau dengan jarak yang sama tetapi dengan kecepatan yang lebih dan secara bertahap ditingkatkan pembebanannya.
5. Latihan bersifat *spesifik* (khusus) dan *individual*. Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai, bersifat khusus dan jangan disamakan antara satu orang dengan yang lain. *Reversible* (kembali ke asal) Tingkat kebugaran jasmani yang telah dicapai akan berangsur-angsur turun kembali apabila latihan tidak dilakukan secara teratur dan terus menerus dengan takaran yang tepat. Tingkat kebugaran seseorang akan menurun hingga 50 % jika latihan berhenti 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100 % jika berhenti latihan 10 - 30 minggu.
6. *Continuitas* (terus dan berkelanjutan). Latihan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan, sehingga mampu mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun atau malah bisa meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.
7. Hindari cara yang salah dan merugikan, yang berdampak dikelak kemudian hari. Misalnya seseorang yang berlatih menggunakan latihan beban haruslah tahu fungsi dari alat yang dipakainya, caranya menggunakan atau gerakan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakan yang akan berakibat fatal dikemudian hari.
8. Lakukan latihan dengan urutan atau tahapan yang benar. Tahapan latihan merupakan rangkaian proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harusurut mulai dari pemanasan (*warming-up*), latihan inti (*conditioning*) dan pendinginan (*cooling-down*). Jangan lakukan latihan inti tanpa pemanasan.

LATIHAN BEBAN

1. Pengertian Latihan Beban

Menurut Djoko Pekik (2000: 59) latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan latihan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hipertropi otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lain.

Bahwa, dengan memiliki tubuh yang tegap tidak saja terasa bagus, tetapi juga berpengaruh terhadap cara anda berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain, meningkatnya kekuatan dan daya tahan otot, meningkatnya koordinasi otot dan syaraf. Latihan beban merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai organ tubuh, dan biasanya berhubungan dengan komponen-komponen latihan yaitu: intensitas, volume, *recovery*, dan *interval* (Sukadiyanto, 2005: 6)

Latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang, meski dilaksanakan secara sistematis sekalipun, akan tetapi apabila tidak dibarengi dengan penambahan beban maka prestasinya tidak akan meningkat. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan (Depdiknas, 2000: 103).

Latihan beban dapat berpengaruh terhadap perubahan sistem-sistem dalam tubuh. Pengaruh umum yang terjadi akibat latihan beban menurut Coker (1979: 3) antara lain 1) latihan beban berpengaruh terhadap otot, 2) latihan beban berpengaruh terhadap koordinasi *neuromuscular*, 3) latihan beban berpengaruh terhadap *cardiovascular*, dan 4) latihan beban berpengaruh terhadap sistem respirasi.

2. Latihan Beban untuk Program Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik (2000: 13) Keberhasilan program untuk mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and time*)

1. *Frekuensi*. Banyaknya unit latihan persatuan waktu. Pada program kebugaran jasmani memerlukan latihan 3 – 5 kali perminggu, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat atau *recovery*. Tidak diperbolehkan latihan beban setiap hari karena tubuh akan mencapai titik kejenuhan. Frekuensi latihan beban untuk program kebugaran jasmani:

2.

Tabel. III Penjabaran Frekuensi Latihan 3 Kali/Minggu

| SENIN | SELASA | RABU | KAMIS | JUMAT | SABTU | MINGGU |
|---------|-----------|---------|-----------|---------|-----------|-----------|
| Latihan | Istirahat | Latihan | Istirahat | Latihan | Istirahat | Istirahat |

3. *Intensitas*. Kualitas yang menunjukkan berat ringanya latihan tersebut. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung (*Training Heart Rate = THR*). Secara umum intensitas latihan untuk kebugaran adalah 60 % - 90 % denyut jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung kepada tujuan latihan. Misalnya Fatur berusia 25 tahun melakukan latihan beban untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan melakukan *treadmill* terlebih dahulu maka jantungnya harus berdetak 65 % - 90 % Denyut Jantung Maksimal (DJK).

Tabel. VI DJK (Denyut Jantung Maksimal)

$$DJK = 220 - \text{Umur}$$

65 % (220 – 20) sampai dengan 90 % (220 – 20) = 130 s.d 180 detak/menit atau rata – rata 155 detak/menit. Detak jantung dapat diamati dengan menggunakan peralatan elektronik, misalnya *Puls-monitor, telemetri* atau *heart rate monitor* yang telah terpasang pada mesin-mesin fitness seperti *runrace, bike race* dsb. Pengamatan detak jantung dapat pula dilakukan dengan cara manual yakni dengan meraba pembuluh nadi pergelangan tangan (*radialis*) atau pada pangkal leher (*coratid*).

4. *Time*. Waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Untuk meningkatkan kebugaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 – 60 menit. Hasil latihan kebugaran akan terlihat setelah berlatih selama 8 s.d 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

Program latihan untuk peningkatan kebugaran meliputi atau mempunyai:

1. Karakter gerak latihan : Aerobik, melibatkan hampir seluruh otot (besar dan kecil), kontinyu, ritmis atau berirama.
2. Tujuan atau sasaran latihan :
 - a. Utama : kebugaran dan daya tahan jantung paru
 - b. Pelengkap : pengencangan otot (muscle toning), pembentukan (shaping)
3. Jenis latihan:
 - a. Utama : Jogging, senam aerobik, treatmell, sepeda stasioner
 - b. Pelengkap : latihan beban

| JENIS LATIHAN | TAKARAN LATIHAN | KETERANGAN |
|--|--|--|
| Latihan Utama : <i>Jogging, sepeda stasioner, treatmell</i> | Frekuensi; 3 /minggu Intensitas; 65-85% MHR Durasi; 20-60 menit | Tingkat latihan Secara bertahap |
| Latihan Pelengkap: Latihan beban/ <i>weight training</i> | Frekuensi; 3-4 kali/minggu Intensitas: < 70 RM Repetisi; 12-20 kali Set; 2-3 set Recovery:20-30antar sesi >90 detik antar set | Latihan seluruh otot: JMI pos; 10-12 Irama: lancar Metode <i>circuit training</i> |

4. Contoh program latihan kebugaran dengan latihan beban (*weight training*).

Nama: Fatkurahman Arjuna
Tinggi Badan dan Berat Badan: 167cm / 62 kg
Umur: 27 Tahun
Program Latihan: Kebugaran Jasmani

Sebelum Latihan beban latihan *cardio* 15 – 20 menit (*treatmell/sepeda stasioner*).

Tuhadi: Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Latihan Beban



Gambar I. Latihan beban program *cardio* (*treadmill* dan sepeda stasioner).



Gambar II. Latihan Beban Program Alat Beban (*gym machine*)

3. PROGRAM LATIHAN (TRAINING RECORD)

| <i>EXERCISE</i> | <i>FIG</i> | <i>LOAD</i> | <i>REP</i> | <i>SET</i> | PROGRAM (1) | PROGRAM (2) | PROGRAM (3) |
|-----------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. DADA: | | | | | | | |
| 1. <i>Bench press</i> | 10 | 6 | 15 | 3 - 4 | V | | |
| 2. <i>Chest press</i> | 60 | 40 | 15 | 3 - 4 | V | | |
| 3. <i>Incline</i> | 50 | 30 | 15 | 3 - 4 | V | | |
| 4. <i>Decline</i> | 70 | 45 | 15 | 3 - 4 | V | | |
| 5. <i>Butterfly</i> | 40 | 25 | 15 | 3 - 4 | V | | |
| 6. <i>Cross Over</i> | 20 | 15 | 15 | 3 - 4 | V | | |
| 7. PUNGGUNG | | | | | | | |
| 1. <i>Vertical</i> | 60 | 40 | 15 | 3 - 4 | | V | |
| <i>Traction</i> | 60 | 40 | 15 | 3 - 4 | | V | |
| 2. <i>Rowing</i> | 60 | 40 | 15 | 3 - 4 | | V | |
| 3. <i>Pull down</i> | 50 | 30 | 15 | 3 - 4 | | V | |
| 4. <i>Lower back</i> | - | | 15 | 3 - 4 | | V | |
| 5. <i>Back-up</i> | | | | | | | |

KETERANGAN:

EXERCISE : Jenis latihan (jenis alat latihan yang digunakan)

FIG : Beban pengangkatan maksimal 1 RM

LOAD : Beban yang harus diangkat setelah dikalikan 60% beban maksimal, dan dibulatkan ke atas.

REP : Banyaknya pengulangan latihan

SET : Jumlah ulangan untuk satu jenis latihan

PROGRAM : Latihan yang harus dilakukan atau dilaksanakan.

TANDA V : Latihan yang harus dijalani (dilakukan) sesuai dengan program.

KESIMPULAN

Kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani akan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan. Untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat dan olahraga.

Banyak sekali jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang bugar, salah satunya menggunakan program latihan beban (*weight training*). Latihan beban (*weight training*) dapat membantu tubuh kita mendapatkan kebugaran dengan catatan dilakukan teratur dan sesuai program latihan yang dianjurkan. Latihan beban adalah latihan dengan menggunakan beban dari luar, dalam latihan beban tubuh akan dipaksa menyesuaikan diri dengan membesarkan jaringan otot yang dilatih dalam

Tuhadi: Meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan Latihan Beban

latihan aerobik tubuh akan beradaptasi dengan cara meningkatkan efisiensi fisiologis yang menyebabkan peningkatan stamina.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne ahira <http://www.aneahira.com/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani.htm>
di unduh 04-10-2010
- Bompa Tudor. (1993). *Periodization of Strength the New Wave In Strength Training*. Toronto, Ontario Canada. Orienta Calcina.
- Departemen Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Direktorat Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Sri Setyaningsi *Artikel ini diangkat dari skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, 2012*