,661

Building Future Leaders

RISTEKDIKTI

PROSIDING

Jakarta, 29 November 2017

SEMINAR NASIONAL II

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Peranan *Sport Science* Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional

DITERBITKAN OLEH
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ISSN: 2549-7375

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN II

"Peranan *Sport Science* terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional"

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Penasehat
Abdul Sukur
Johansyah Lubis
Ramdan Pelana

Ketua
Kuswahyudi

Editor
Albert Wolter Aridan Tangkudung
Yuliasih
Nadya Dwi Oktafiranda

Staf Administrasi
Purwati

Hak Cipta @2017 Pada Penulis

Tidak dibenarkan menerbitkan ulang bagian atau keseluruhan isi buku ini dalam bentuk apapun sebelum mendapat persetujuan penerbit.

ISSN: 2549-7375

89 Hal, 1 (satu) jilid

Penerbit : Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta
Text Type : Times New Roman
Font Size : 8pt, 9pt, 10pt,12pt.

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Isi diluar tanggung jawab penerbit dan percetakan

SAMBUTAN DEKAN

FAKULTAS ILMU OLAGRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam Sejahtera bagi kita semua,

Pertama – tama marilah kita panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berbagai kenikmatan kepada kita sekalian. Salah satu nikmat yang sekarang kita rasakan adalah nikmat kesehatan sehingga acara Seminar Nasional IKOR II ini terselenggara. Seminar Nasional Program Studi Ilmu Keolahragaan II Universitas Negeri Jakarta adalah kegiatan yang dilakukan oleh Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 29 November 2017 di Aula Latief Gd. Dewi Sartika, Kampus A Universitas Negeri Jakarta.

Seminar ini bertema tentang "Peranan *Sport Science* Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional". Penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olahraga atau *sport science* sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Di beberapa negara maju, sport science sudah dikembangkan sejak lama. Untuk itu sport science harus terus dikembangkan di Indonesia.

Kegiatan seminar nasional ini dihadiri oleh dosen dan mahasiswa dari berbagai provinsi di Indonesia. Dalam kegiatan Seminar Nasional Prodi IKOR II ini berisikan tentang Peran Menpora dalam prestasi olahraga, Peran IPTEK dalam peningkatan prestasi olahraga, serta peran penting *Sport Science* dalam olahraga sebagai bahan informasi baru ataupun menambah wawasan kepada para peserta.

Terima kasih saya ucapkan kepada semua pihak yang terlibat demi kelancaran kegiatan seminar nasional ini. Salam Olahraga....

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, 7 Desember 2017
Dekan FIO UNJ,

Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si
NIP. 19691130 200003 1 001

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
Salam Sejahtera bagi kita semua,

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua sehingga kita dapat berkumpul disini dalam acara Seminar Nasional Program Studi Ilmu Keolahragaan II Universitas Negeri Jakarta dengan tema *"*Peranan *Sport Science* Terhadap Peningkatan Olahraga Nasional*"*.

Seminar Nasional ini diikuti oleh Dosen serta mahasiswa dari beberapa provinsi di Indonesia. Selaku ketua pelaksana saya mohon maaf jika dalam pelaksanaan ini kurang sesuai dengan harapan. Untuk itu saya menghargai kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Pada kesempatan ini tidak lupa juga saya sampaikan ucapan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. H. Djaali, Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Dr. Abdul Sukur, S.Pd., M.Si, dan seluruh panitia yang telah membantu demi terlaksananya kegiatan ini.

Akhirnya saya berharap dalam penyusunan Prosiding Seminar Nasional Program Studi Ilmu Keolahragaan II - Universitas Negeri Jakarta ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Jakarta, 7 Desember 2017
Ketua Pelaksana,

Kuswahyudi, S.Or., M.Pd
19850925 201504 1 003

DAFTAR ISI
PROSIDING SEMINAR NASIONAL IKOR II
"Peranan Sport Science terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional"
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Anton Komaini dan Alma Fiandi Juandi
Tinjauan Potensi Olahraga Rekreasi di Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan ..... 1 – 6

Agus Salim Samosir, Syamsul Gultom, Zulaini dan Rahman Marpaung
Identifikasi Keluhan Fisik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan ..... 7 – 10

Bambang Kridasuwarso
Pengembangan Model Program Latihan Fisik berdasarkan Komposisi Jenis Serabut Otot ..... 11 – 24

Nurhamida Sari Siregar, Nurhayati Simatupang dan Indah Verawati
Pengetahuan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Tentang Zat Gizi Makro ..... 25 – 28

Indra Kasih
Dampak Pengembangan Model Pembelajaran *Smash* terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Smash* Bola Voli ..... 29 – 39

Rif'iy Qomarrullah
Pola Asupan Gizi, Frekuensi dan Periodesasi Latihan pada Binaragawan ..... 40 – 54

Syafrizar, Hanif Badri dan Muhammad Fadillah Akbar
Potensi Olahraga Rekreasi di Lubuk Nyarai Kecamatan Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman ..... 55 – 60

Apri Agus dan Wilda Welis
Pengaruh Pemberian Zat Besi (Fe) dan Latihan Continuous Running terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) ..... 61 – 67

Sri Nuraini
Minat Mahasiswa terhadap Beladiri Praktis Pencak Silat di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta ..... 68 – 72

Agung Wahyudi
Peningkatan Prestasi Olahraga melalui Pengembangan Penelitian IPTEK Keolahragaan 73 – 78

Amirzan
Dampak Modifikasi Media Pembelajaran terhadap Hasil Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Atletik Lompat Jauh pada Siswa SD Kelas V SD Negeri 3 Sigli Aceh ..... 79 – 89

TINJAUAN POTENSI OLAHRAGA REKREASI DI WISATA MANDEH KECAMATAN KOTO XI TARUSAN KABUPATEN PESISIR SELATAN

Anton Komaini, Alma Fiandi Juandi
anton_chzicho@yahoo.com

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini adalah pengembangan olahraga rekreasi di Wisata Mandeh belum efektif dikembangkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengembangan olahraga rekreasi yang potensial, untuk mengetahui manajemen operasional olahraga rekreasi, peran pemerintah dalam pengembangan olahraga rekreasi, penerimaan masyarakat terhadap pengembangan olahraga rereasi di Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan.Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pejabat pemerintah dari dinas-dinas terkait yang berjumlah 5 orang. Instrument utama adalah peneliti sendiri dan memerlukan alat dalam menghimpun data dilapangan yaitu berupa alat tulis dan kamera foto. Teknik pengumpulan data berupa studi kepustakaan, observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data adalah dengan cara mengumpulkan data, menganalisis data, memilah data yang sesuai dengan potensi-potensi olahraga yang akan dikembangkan di Wisata Mandeh, lalu mendeskripsikan data yang sesuai dengan masalah-masalah yang dibahas.Hasil penelitian dapat dijelaskan potensi-potensi olahraga rekreasi apa saja yang dapat dikembangkan di Wisata Mandeh. Potensi olahraga rekreasi yang akan dikembangkan adalah olahraga rekreasi *Flying Fox* dan kereta gantung. Manajemen operasional olahraga rekreasi di Wisata Mandeh belum ada. Peranan Pemerintah daerah Kabupaten Pesisir Selatan akan bekerjasama dengan masyarakat sekitar dalam mengembangkan potensi-potensi olahraga rekreasi di Wisata Mandeh. Penerimaan masyarakat yang berada disekitar dengan pengembangan olahraga rekreasi di Wisata Mandeh, Secara ekonomi masyarakat akan terbantu dengan banyaknya jenis olahraga rekreasi akan menarik pengujung untuk berwisata di Kawasan Wisata Mandeh.

Kata Kunci : Olahraga Rekreasi.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat. Ada beberapa macam olahraga yang harus diketahui yaitu olahraga kesehatan, olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi dari penyakit salah satunya adalah stress karena beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, Dengan demikian olahraga yang tepat untuk melindungi stress adalah olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi adalah suatu bentuk kegiatan olahraga yang sifatnya menyalurkan ketegangan jiwa karena didalamnya mengandung kesenangan bagi dirinya maupun orang lain.

Olahraga bertujuan untuk menimbulkan kesehatan fisik dan mental. Untuk mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kegiatan olahraga rekreasi. Maka yang lebih penting dilihat dari potensi-potensi yang terdapat di dalam suatu tempat untuk melakukan olahraga rekreasi.

Menurut Rosmaneli (2014:11) "mengemukakan bahwa rekreasi yang lebih dominan melibatkan aktivitas fisik atau jasmaniah, misalnya olahraga rekreasi menitik beratkan tujuan pada peningkatan kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik atau pengalaman gerkan yang dilaksanakan dalam olahraga rekreasi akan memberikan kontribusi atau bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran / kebugaran jasmani (*physical fitness*)". Selain keselamatan olahraga, potensi-potensi yang berada pada tempat wisata sangat mempengaruhi seseorang untuk melakukan rekreasi.

Menurut Majdi (2007:86) "potensi adalah kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan, kekuatan, kesanggupan, daya". Berdasarkan pendapat diatas potensi ialah sesuatu yang bisa dikembangkan salah satunya adalah olahraga rekreasi pada suatu tempat wisata. Sebuah tempat wisata apabila pemerintah atau masyarakat serius untuk mengolahnya maka potensi-potensi disebuah tempat wisata akan lahir.

Banyak sekali ditemukan tempat wisata olahraga rekreasi sangat monoton dan belum berkembang, apabila satu tempat wisata berkembang, maka akan memunculkan berbagai cabang variasi cabang olahraga rekreasi, oleh karena itu pengunjung tidak akan bosan melakukan olahraga rekreasi ditempat tersebut. Olahraga rekreasi yang potensial untuk dikembangkan pada suatu wisata dilaut seperti: banana boat, donate boat, snorkling, diving, jet ski, dan olahraga rekreasi didarat seperti: *off road, panjat tebing, trekking, hiking, outbond*.

Salah satu tempat olahraga rekreasi yang mulai berkembang adalah di Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan belum efektif dikembangkan, dengan luas 18.000 Ha ha dan waktu tempuh sekitar 56 menit. Kawasan Wisata Mandeh melingkupi tujuh kampung di tiga nagari yaituKampung Mudiak Air, Kampung Carocok Anau, Kampung Pulau Karam, Kampung Sungai Nyalo, Kampung Sungai Tawar, Kampung Sungai Pinang, dan Kampung Teluk Raya, yang di huni oleh 9.931 jiwa penduduk dengan mata pencaharian bertani, nelayan, dan beternak.

Di Kawasan Wisata Mandeh terdapat satu kampung yang bernama Kampung Mandeh, yang terkenal bagian tengah Teluk Carocok Tarusan. Teluk Carocok Tarusan cukup landai dan tidak berombak karena disekitarnya terdapat beberapa pulau kecil diantaranya Pulau Traju, Pulau Setan Besar dan Kecil dan Pulau Cubadak. Sementar bagian selatan kawasan ini tepatnya di Kampung Carocok ada sebuah tanjung. Di sisi utara Kawasan Mandeh terdapat beberapa pulau yaitu: Pulau Bintangor, Pulau Pagang, Pulau Ular, Pulau Marak.

Olahraga rekreasi yang potensial dikembangkan pada Wisata Mandeh seperti: *banana boat, donat boat, jet ski, cliff jumping, dan snorkling, diving*. Pada saat dilakukan observasi tanggal 10 januari 2017 terlihat bahwa tempat olahraga rekreasi di Kawasan Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan belum ada penglolaan olahraga rekreasi yang baik. Belum adanya home stay atau tempat peristirahatan yang aman dan nyaman.

Banyak potensi-potensi olahraga rekreasi yang berada di wisata mandeh yang belum di kembangkan seperti: *Flying Fox dan Kereta Gantung*. *Flying fox dan* Kereta Gantung suatu olahraga

rekreasi yang sangat berpotensi di wisata mandeh yang belum dikembangkan. Prasarana Flying Fox sangat bagus di Wisata Mandeh, dengan adanya perbukitan dan dihubungkan ke pulau-pulau yang berada di sekitar Kawasan Wisata Mandeh tersebut. Kereta gantung juga mempuyai potensi untuk dikembangkan di Wisata Mandeh, didukung oleh prasarana pulau-pulau yang jaraknya berdekatan, akan menarik pengunjung untuk melihat keindahan Wisata Mandeh dari ketinggian.

Diperlukan peran pemerintah daerah dalam mengembangkan potensi-potensi tempat wisata salah satunya di Wisata Mandeh. Menurut Karyono (1997:15) "keseluruhan kegiatan pemerintahan, dunia usaha dan masyarakat untuk mengatur, mengurus dan melayani kebutuhan wisatawan. Berdasarkan kutipan di atas bahwa dalam segi pemerintahan sangat penting menjalankan manajemen dalam suatu wisata dan melayani semua wisatawan". Masalahnya pengembangan olahraga rekreasi di Wisata Mandeh belum efektif dikembangkan, manajemen operasional yang belum teroganizir dengan baik, peranan pemerintah dan masyarakat terhadap potensi olahraga rekreasi yang ada di Wisata Mandeh.

METODE

Jenis penelitian ini dimaksud dalam kategori penelitian deskriptif yang bertujuan untuk meninjau potensi-potensi olahraga rekreasi yang berada di Wisata Mandeh KecamatanTarusan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 115 orang, menetapkan sampel secara *purposive sampling* yaitu sebanyak 16 orang, 6 orang pejabat Pemerintah Daerah Kabupaten Pesisir Selatan dan 10 orang tokoh msyarakat sekitar Wisata Mandeh Kecamatan. Tempat dan lokasi penelitian ini adalah Kawasan Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Februari 2017.

HASIL PENELITIAN

Olahraga rekreasi yang potensial di Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan

1. Jet Ski

Pemerintah Daerah Kabupaten pesisir selatan telah merencanakan program-program yang akan dikembangkan di Wisata Mandeh, salah satunya yaitu pengembangan olahraga rekreasi. Olahraga rekreasi yang akan dikembangkan adalah Jet Ski.

Pengembangan olahraga rekreasi Jet Ski dananya bersumber dari pemerintah pusat. Jet Ski akan dikembangkan menjadi 5 unit. Jet Ski yang ada pada Wisata Mandeh yaitu terletak di Pulau Setan. Di Pulau Setan terdapat 1 unit Jet Ski, yang masih dikelola oleh pihak Swasta atau milik pribadi dari masyarakat sekitar.

Olahraga Jet Ski tergolong mahal dibanding olahraga lain yang ada di Wisata Mandeh. Oleh karena itu, pengguna Jet Ski tergolong dari kalangan menengah keatas.

2. Diving

Keindahan bawah laut dikawasan Wisata Mandeh sangat menakjubkan, dan dengan adanya keberadaan bangkai kapal Belanda yg tengggelam dikawasan Wisata Mandeh yaitu kapal Boelongan, menarik pengunjung untuk melakukan diving. Kawasan Mandeh juga memiliki keindahan terumbu karang yg tidak kalah dengan tempat lain karena terdapat sekitar 70 hektare yg masih terawat. Selain itu terdapat hutan mangrove seluas 4 ratus hektare serta berbagai biota laut yg beraneka ragam. Selam Scuba telah pernah dilakukan di Wisata Mandeh Kecamatan Tarusan.

3. Snorkeling

Snorkeling (selam permukaan) atau selam dangkal (*skin diving*) adalah kegiatan berenang dan menyelam dengan mengenakan peralatan berupa masker selam dan snorkel. Selain itu, penyelam sering mengenakan alat bantu gerak berupa kaki katak (sirip selam) untuk menambah daya dorong pada kaki.

Snorkel adalah peralatan selam berupa selang berbentuk huruf J dengan pelindung mulut bagian ujung sebelah bawah. Alat ini berfungsi sebagai jalan masuk udara ketika bernafas dengan mulut tanpa harus mengangkat muka dari permukaan air.

Pemandangan bawah air bisa dilihat sambil berenang dengan wajah menghadap ke permukaan air dan bernapas melalui snorkel. Penyelam bisa mengambil napas dalam-dalam sebelum menyelam ke bawah air. Penyelam Scuba menggunakan snorkel untuk menghemat udara di dalam tabung sewaktu berenang di permukaan air.

Manejemen Operasional Olahraga Rekreasi di Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan.

A. Gambaran Peran Pemerintah dalam perkembangan olahraga rekreasi di Wisata Mandeh.

1. Perencanaan Pembangunan Daerah Wisata Mandeh Jangka Panjang.

Perencanaan Wisata Mandeh telah masuk kedalam tata ruang wilayah Kabupaten Pesisir Selatan, dalam rencana tata ruang kabupaten, maka Wisata Mandeh adalah termasuk salah satu daerah pengembangan wisata, yang diberi nama Kawasan Strategis Mandeh.

Pemerintah Daerah Kabupaten Pesisir Selatan membuat rencana detail tata ruang Wisata Mandeh. Rencana awal untuk Wisata Mandeh adalah Wisata mandeh akan menjadi salah satu destinasi wisata utama Provinsi Sumatera Barat, yang mana Wisata Mandeh akan dikembangkan oleh para pengembang dengan tujuan pemasaran adalah kelompok ekonomi menengah keatas. Program-program yang akan direalisasikan di Wisata Mandeh antara lain yaitu hotel, home stay, tempat ibadah, kamar mandi dan toilet, dermaga-dermaga mini, dan parkir modern.

2. Penerimaan Masyarakat dalam Perkembangan Olahraga Rekreasi di Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan.

Masyarakat yang berada disekitar Kawasan Mandeh secara ekonomi akan terbantu dengan berkembangnya olahraga rekreasi di Wisata Mandeh. Dengan banyak nya jenis olahraga rekreasi maka akan menarik pengujung untuk berwisata di Kawasan Wisata Mandeh. Oleh karena itu, masyarakat sekitar Mandeh akan memperoleh keuntungan dari pengunjung seperti menyewakan boat/kapal untuk berwisata di pulau kawasan Mandeh.

Pembahasan

Olahraga rekreasi yang ada di Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan yaitu Jet Ski, *Diving*, dan *Snorkeling*. *Jet Ski* pada Wisata Mandeh terletak di Pulau Setan. Olahraga Jet Ski dkelola oleh pihak Swasta atau milik pribadi. Jet Ski yang ada pada Wisata Mandeh terdapat 1 unit.

Diving Keindahan bawah laut dikawasan Wisata Mandeh sangat menakjubkan, dan dengan adanya keberadaan bangkai kapal Belanda yg tengggelam dikawasan Wisata Mandeh yaitu kapal Boelongan, menarik pengunjung untuk melakukan diving di Kawasan Mandeh juga memiliki keindahan terumbu karang yg tidak kalah dengan tempat lain karena terdapat

sekitar 70 hektare yg masih terawat. *Snorkeling* (selam permukaan) atau selam dangkal (*skin diving*) adalah kegiatan berenang dan menyelam dengan mengenakan peralatan berupa masker selam dan snorkel.

Manajemen operasional olahraga rekreasi di Wisata Mandeh belum ada, karena pengelolaan Wisata Mandeh masih dikelola oleh pihak Swasta atau milik pribadi. Pada suatu Wisata diperlukan adanya pengelolaan manajemen operasional, agar suatu Wisata dapat teroganisasi dengan baik. Pemerintah dewasa ini sedang ini sedang giat-giatnya membangun disegala bidang.

Pembangunan yang dilakukan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kualitas di Indonesia, sehingga memiliki kecerdasan, keterampilan serta dan juga sehat jasmani dan rohani guna memacu perkembangan dan pembangunan di Indonesia.

Masyarakat yang berada disekitar Kawasan Mandeh secara ekonomi akan terbantu dengan berkembangnya olahraga rekreasi di Wisata Mandeh. Dengan banyak nya jenis olahraga rekreasi maka akan menarik pengujung untuk berwisata di Kawasan Wisata Mandeh. Oleh karena itu, masyarakat sekitar Mandeh akan memperoleh keuntungan dari pengunjung seperti menyewakan boat/kapal untuk berwisata di pulau kawasan Mandeh.

KESIMPULAN

1. Olaharaga rekreasi yang potensial di Wisata Mandeh yaitu *Jet Ski, Diving* dan *Snorkeling*. Dengan prasarana yang mendukung olahraga rekreasi tersebut berpotensi untuk dikembangkan di Wisata Mandeh Kecamatan Koto XI Tarusan.
2. Manajemen Operasional Wisata Mandeh belum ada, karena Wisata Mandeh masih dikelola oleh masyarakat sekitar. Tetapi Pemerintah Daerah Kabupaten Pesisir Selatan akan segera membentuk manajemen operasional Wisata Mandeh.
3. Pemerintah Daerah Kabupaten Pesisir Selatan telah merencanakan pengembangan Wisata Mandeh dengan Program-program yang akan segera direaliasasikan. Program-program dari Pemerintah Daerah yaitu pembangunan hotel, Home Stay, tempat ibadah, kamar mandi, toilet, dan parkir modern.
4. Masyarakat sekitar terbantu dengan adanya pengembangan Wisata Mandeh, dari segi ekonomi masyarakat bisa berdagang, membangun kios-kios kecil, menjual pernak pernik, dan mendirikan rumah makan di sekitar Kawasan Wisata Mandeh.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: CV.Sukabina.

Agustinus Susanta. 2010. *Out bond Propesional pengertian,prinsip perencanaan, dan panduan pelaksanaan.* Yogyakarta: CV. Andi Offset.

As’adi Muhammad. 2009. *The power of Outbond Training*. Yogyakarta: POWER BOOKS (IHDINA).

Badiatul, Muchlisin Asti. 2009. *Fun Outbond*. Yogyakarta: Diva Press. Bahari.

Depdiknas. 2005. *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

E. Suryatna dan Moekarto Mirman. 2003. *Dasar-dasar pendidikan rekreasi*. Jakarta:Depdiknas Dirjen Diknasmen Direktorat tenaga Kependidikan.

Esnoe sanoesi, 1987. *Rock Climbing sebagai olahraga rekreasi*. Diktat FPOK IKIP Jakarta

Gamal Suwantoro. 2004. *Dasar-dasar pariwisata*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hamidi Bahari. 2010. *Ide-Ide Super Permainan – Permainan Outbond*. Yogyakarta: Harmoni.

Harsuki. 2012. *Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Majdi, Udo Yamin Efendi. 2007. *Quranic Quetiens*. Jakarta: pustaka belajar

Roger L. Moore dan B.L. Driver. 2005. *Introduction To Outdoor Recreation.*

Rosmaneli. 2014. *Konsep dasar pendidikan rekreasi*. Padang: FIK UNP.

Yusuf. A. Muri. 2007. *Metodologi Research*. Bandung: Alumni

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Building Future Leaders

RISTEKDIKTI

BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

BEMP IKOR

Sertifikat

Diberikan Kepada :

_____

Atas Partisipasinya Sebagai :

PESERTA

Pada Kegiatan Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan

Tema

"Sport Science In Past, Present, and Future"

yang diselenggarakan oleh Program Studi Ilmu Keolahragaan FIK UNJ

pada tanggal 23 November 2016

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Jakarta

Dr. Abdul Sukur, M.Si
NIP. 196911302000031001

Ketua Program Studi
Ilmu Keolahragaan FIK UNJ

Dr. Ramdan Pelana, M.Or
NIP. 197908112005011001