

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN  
DENGAN KECEPATAN RENANG 50 METER GAYA KUPU-KUPU  
ATLET RENANG *PROFI SWIMMING CLUB* KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**M. FADLI  
1107379/2011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Renang Profi Swimming Club Kota Padang

Nim/Bp : 1107379/2011

Program studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

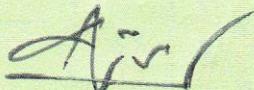
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

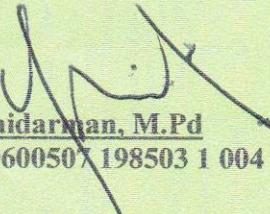
Padang, Maret 2018

Disetujui oleh

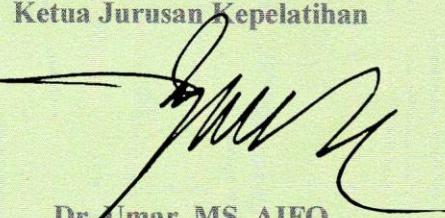
Pembimbing I

  
Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd  
NIP: 19561020 198003 1 005

Pembimbing II

  
Drs. Maidarmen, M.Pd  
NIP: 19600507 198503 1 004

Mengetahui  
Ketua Jurusan Kepelatihan

  
Dr. Umar, MS, AIFO  
NIP: 19610615 198703 1 003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

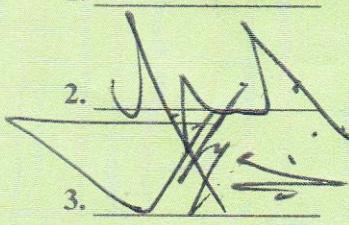
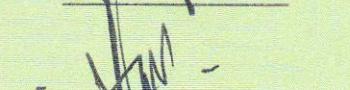
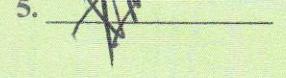
Nama : M. Fadli

Nim : 1107379/2011

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
Dengan Judul

Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan  
Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Renang  
*Profi Swimming Club Kota Padang*

Padang, Maret 2018

	Nama	Tanda Tangan
1	Ketua : Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd	1. 
2	Sekretaris : Drs. Maidarman, M.Pd	2. 
3	Anggota : Dr. Argantos, M.Pd	3. 
4	Anggota : Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	4. 
5	Anggota : Heru Syarli Lesmana, S.Pd, M.Kes	5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Tesis dengan judul **“Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan dengan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Renang Profi Swimming Club Kota Padang”**, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan penguji;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018  
Yang membuat pernyataan



**M. Fadli**  
**NIM. 1107379/2011**

## ABSTRAK

**M. Fadli. 2017.** “Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Atlet Renang *Profi Swimming Club* Kota Padang” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, jurusan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu atlet renang *Profi Swimming Club* Padang. Tujuan penenlitian ini untuk melihat kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu atlet renang *Profi Swimming Club* Padang. Renang 50 meter gaya kupu-kupu merupakan nomor renang yang di perlombakan. Dalam latihan renang gaya kupu-kupu yang paling utama di perhatikan adalah kondisi fisik dan penguasaan teknik yang benar karena kondisi fisik dan teknik yang benar merupakan pondasi untuk pencapaian hasil yang optimal *Profi Swimming Club* Padang. Berdasarkan data lapangan ditemukan terjadinya penurunan kecepatan atlet. Dikarenakan otot lengan dan kelentukan atlet tidak berkoordinasi dengan baik dalam berenang 50 meter gaya kupu-kupu.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada, Rabu - 22 November 2017 di Teratai *Profi Swimming Club* Padang. Bentuk instumen yang d ambil adalah push up untuk mengukur kekuatan otot lengan dan fexiometer untuk mengukur kelentukan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra sebanyak 8 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling*. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu Atlet Renang *Profi Swimming Club* Kota Padang  $r_{hit} = 0.917 > r_{tab} = 0.754$ . Terdapat hubungan signifikan antara kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu Atlet Renang *Profi Swimming Club* Kota Padang  $r_{hit} = 0.937 > r_{tab} = 0.754$ . terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan pinggang dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu Atlet Renang *Profi Swimming Club* Kota Padang  $r_{hit} = 0.941 > r_{tab} = 0.754$ .

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Assalammu'laikum Wr.Wb*

Alhamdulillah puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi penelitian ini dengan judul “hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari komentar yang telah diberikan oleh berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan, ucapan terima kasih yang setulusnya penulis ucapkan kepada yang terhormat:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi penelitian ini.
2. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd, pembimbing akademik dan sekaligus pembimbing I
3. Drs. Maidarman, M.Pd, pembimbing II
4. Dr. Argantos, M.Pd, Penguji
5. Dr. Donie, M.Pd, Penguji
6. Heru Syrli L, S.pd, M.Kes, Penguji

7. Dr. Syafrizal, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan Skripsi penelitian ini.
8. Dr. Umar, M.S, AIFO Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan Skripsi ini.
9. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.
10. Kepada karyawan Tata Usaha Jurusan Kepelatihan yang telah memberikan bantuan secara administratif sehingga peneliti dapat mengikuti ujian Skripsi penelitian ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan Skripsi penelitian ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	i
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	ii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	iv
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITAS</b>	
A. Kajian Teori .....	7
B. Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Koneptual .....	19
D. Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Penelitian .....	23
B. Tempat dan waktu pelaksanaannya .....	23
C. Defenisi Operasional.....	23
D. Populasi dan Sampel .....	24
E. Jenis dan Sumber Data.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data.....	26
G. Instrumen Penelitian .....	27
H. Teknik Analisis Data .....	30

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	33
B. Uji Persyaratan Analisis.....	36
C. Pengujian Hipotesis .....	37
D. Pembahasan .....	39
E. Keterbatasan Penelitian.....	44

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45

**RUJUKAN PUSTAKA****LAMPIRAN**

## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
Bagan 1 Kerangka Koneptual .....	22
Bagan 2 Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang.....	34
Bagan 3 Kelentukan Atlet Renang.....	35
Bagan 4 Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu .....	36

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Populasi Penelitian .....	24
Table 2 Sampel Penelitian .....	25
Table 3 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan .....	33
Table 4 Distribusi Frekuensi Kelentukan .....	34
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu	35
Tabel 6 Uji Normalitas dengan Lilliefors .....	36
Tabel 7 Hasil Uji Korelasi Sederhana .....	37
Tabel 8 Hasil Uji Korelasi Sederhana .....	37
Tabel 9 Hasil Uji Korelasi Berganda .....	38

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi yang baik dan mengembangkan pikiran yang baik secara individu, kelompok, bermasyarakat luas meskipun di negeri asal. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Oleh sebab itu untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, maka dilakukan pembinaan prestasi.

Sehubungan dengan hal itu, UU. RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menjelaskan, pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Pembinaan olahraga renang prestasi secara berjenjang mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjaringan atlet sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan.

Renang merupakan olahraga terukur, yaitu kemampuan renang seseorang dilihat berdasarkan kecepatan waktu tempuh renang (limit). Kemudian, di dalam perlombaan renang dikenal empat gaya, yaitu renang gaya dada, renang gaya bebas, renang gaya punggung, dan renang gaya kupu-kupu. Pada saat mengikuti perlombaan renang, perenang akan menempuh jarak, maka masing-masing gaya memiliki nomor yang diperlombakan sesuai dengan jarak renang yang ditempuh.

Renang 50 meter gaya kupu-kupu merupakan salah satu nomor renang yang di perlombakan. Dalam renang gaya kupu-kupu memiliki lima komponen yaitu: posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi. Agar pencapaian prestasi yang maksimal terwujud, maka unsur-unsur tersebut merupakan rangkaian gerakan yang harus diperhatikan. Dalam latihan renang gaya kupu-kupu yang paling utama di perhatikan adalah penguasaan teknik yang benar karena teknik yang benar merupakan pondasi untuk pencapaian hasil yang optimal. Dengan teknik yang benar seorang perenang dapat memperkecil hambatan, memperkuat daya luncur dan juga mempertahankan gerakannya untuk sampai ke *finish*.

Lebih lanjut, Syafruddin (20013:80) mengemukakan, “prestasi seorang atlet dalam mengikuti suatu kompetisi atau pertandingan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar

diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasinya seperti kualitas pelatih, program latihan, sarana dan prasarana, nutrisi makan yang dikonsumsi.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti melihat ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan renang 50 meter gaya kupu-kupu atlet, terutama penguasaan teknik, kondisi fisik dan mental. Ketiga faktor tersebut tidak dapat dipisahkan, semuanya harus dalam keadaan baik. Hal tersebut disebabkan penguasaan teknik yang baik tanpa didukung dengan kondisi fisik dan mental yang baik tidak menjamin seseorang dapat melakukan gerakan renang dengan baik demikian juga sebaliknya.

Kondisi fisik yang berpengaruh terhadap kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu atlet seperti daya ledak, daya tahan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan. Dari kutipan tersebut dapat diketahui bahwa masing-masing kondisi fisik tetentunya memiliki fungsi masing-masing dalam pelaksanaan renang gaya kupu-kupu 50 meter. Dari beberapa unsur kondisi fisik yang telah disebutkan kekuatan otot lengan dan kelentukan merupakan unsur yang penting dan dominan yang harus secara optimal dimiliki oleh atlet dan bukan berarti unsur yang lain tidak penting.

Banyak atlet yang kemampuan berenang gaya kupu-kupu belum maksimal dikarenakan banyak atlet tidak menguasai teknik maupun kondisi fisik untuk berenang 50 meter gaya kupu-kupu. Biasanya seorang atlet mampu berenang gaya kupu-kupu 50 meter dalam waktu 29 detik. Disini peneliti ingin melihat apakah ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya kupu-kupu 50 meter dan apakah ada hubungan kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter *Club Profi* Kota Padang.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dibahas di atas, maka penulis mengajukan penelitian tentang bagaimana Hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu *Club Profi* Kota Padang.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
2. Kemampuan fisik ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
3. Kematangan mental ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
4. Penguasaan taktik ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
5. Sarana dan prasarana latihan ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
6. Kualitas pelatih ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
7. Program latihan ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
8. Kekuatan otot tungkai ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

9. Kekuatan otot lengan ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
10. Kelentukan ada hubungan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berkaitan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. Pembatasan masalah ini adalah kaitan kekuatan otot lengan dan kelentukan sebagai variabel bebas dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
3. Apakah terdapat hubungan antara, kekuatan otot lengan, dan kelentukan secara bersama-sama dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu- kupu.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pembatasan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan yang hendak dicapai:

1. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
2. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
3. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kekuatan otot lengan, dan kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan, dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.
2. Atlet sendiri, dapat dijadikan acuan untuk intropesi atau penilaian dari rangka meningkatkan proses latihan sebagai upaya memperoleh prestasi renang 50 meter gaya kupu-kupu dengan baik.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu Atlet Renang *Profi Swimming Club* Kota Padang ( $r_{hit} = 0.917 > r_{tab} = 0.754$ ). Dengan semakin kuat otot lengan akan memudahkan seorang atlet melakukan gerakan push pada renang 50 meter gaya kupu-kupu.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu Atlet Renang *Profi Swimming Club* Kota Padang ( $r_{hit} = 0.937 > r_{tab} = 0.754$ ). Kelentukan akan memudahkan atlet dalam memberikan lecutan kaki untuk menghasilkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu atlet renang *Profi Swimming Club* Kota Padang ( $r_{hit} = 0.941 > r_{tab} = 0.754$ ). Hal ini berarti apa bila semakin bagus kekuatan otot lengan dan kelentukan seorang atlet maka akan menghasilkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu yang bagus.

### **B. Saran**

1. Pelatih renang *Profi Swimming Club* Kota Padang disarankan melatih kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan cara melatih otot-otot yang dominan untuk menghasilkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Edisi Revisi V)*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dinata, Marta. 2006. *Renang*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan. Semarang. IKIP Semarang Pers.
- Effendie, S. Anwar. 1985. *Dasar Dasar Renang*. Terjemahan. Bandung: Angkasa Bandung.
- Fardi, Adnan . 2012. *Silabus dan Hand-Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: Program Pascasarjana.
- Hairy, Junusul. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Hendromartono, Soejoko, 1992. Olahraga Pilihan Renang, Depdikbud
- Kasiyo Dwijonoto. 1980. Renang Pengajaran Teknik dan Taktik. IKIP Semarang
- Maidarman, 2012. Renang Pendalaman.
- Syafruddin. *Ilmu Kepelatihan Olahraga:Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaaan Olahraga* . Padang: UNP Press.
- Syahara, Sayuti. 2004. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan*. (Buku Ajar). Terjemahan. Padang: FIK UNP.
- Thomas, David G, 2003. Renang Tingkat Mahir, Jakarta : P.T Raja Grafindo Persada, 2003
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005.2009.tentang Sistem Keolaharagaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan Olaharaga Republik Indonesia.