

# PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE FIGURE EIGHT* DAN *DRIBBLE Z PATTERN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA N 1 BANDAR KABUPATEN BATANG

Ifan Widiyanto

email: [Ifanwidiyanto0524@gmail.com](mailto:Ifanwidiyanto0524@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

## Abstract

*This study aims to determine a more effective method of dribbling the basketball players of SMA N 1 Bandar. The research design used is experimental research with a quantitative approach. The population in this study were basketball extracurricular students at SMA N 1 Bandar. The sampling technique in this study used a total sampling technique. The researcher used 30 male students in basketball extracurricular at SMA N 1 Bandar. The results of this study indicate that research conducted on basketball extracurricular students at SMA N 1 Bandar using the dribble figure eight exercise method, the results of the pre-test athletes getting an average time of 29.43, while the post-test athletes getting an average time of 23, 89. The results of the z-pattern training method, the athletes' pre-test results get an average of 29.50 while the post-test results of athletes get an average of 23.90. Conclusion The effect of applying the figure eight dribble training method to basketball extracurricular students at SMA N 1 Bandar is 23.18%. The effect of applying the z pattern dribble training method to basketball extracurricular student athletes at SMA N 1 Bandar is 23.43%. The z pattern dribble training method is more effective in influencing the dribbling ability of basketball extracurricular students at SMA N 1 Bandar.*

**Keywords:** *Figure Eight Dribble Practice, Z Pattern Dribble Practice, Basketball*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode manakah yang lebih efektif terhadap kemampuan *dribble* pemain basket SMA N 1 Bandar. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling, Peneliti menggunakan 30 siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar menggunakan metode latihan *dribble figure eight* hasil *pre-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 29,43, sedangkan *post-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 23,89. Hasil metode latihan *z patternt* , hasil *pre-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 29,50 sedangkan hasil *post-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 23,90. Kesimpulan Pengaruh penerapan metode latihan *dribble figure eight* terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar sebesar 23,18%. Pengaruh penerapan metode latihan *dribble z pattern* terhadap atlet siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar sebesar 23,43%. Metode latihan *dribble z pattern* lebih efektif mempengaruhi kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar.

**Kata kunci:** *Latihan Dribble Figure Eight, Latihan Dribble Z Pattern, Bola basket*

## PENDAHULUAN

Setiap manusia yang terlahir di dunia merupakan makhluk jasmani dan rohani, di mana setiap individu memiliki cara tersendiri untuk menjaga kebugaran jasmani dan rohaninya. Salah satunya adalah dengan cara berolahraga. Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara teratur dan terencana yang bertujuan untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan baik jasmani maupun rohani (Sobarna, 2020: 3). Mengenai tujuan olahraga yang dikemukakan oleh Giriwijoyo (Sobarna, 20220: 5), olahraga dibagi menjadi: olahraga profesi, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan merupakan olahraga yang diselenggarakan untuk tujuan pendidikan yang dilaksanakan di satuan pendidikan.

Berdasarkan pernyataan Asmawi (2022: 67) yang menyebutkan bahwa satuan pendidikan berkewajiban menyelenggarakan kegiatan kurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional (Permendikbud, 2014). Sedangkan menurut Nurlathifah dan Firmansyah (Asmawi, 2022: 69) menyebutkan tujuan dari adanya ekstrakurikuler yang diikuti siswa adalah agar siswa dapat mengembangkan bakat, minat, dan kemampuannya untuk meraih prestasi yang maksimal baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Berdasarkan pernyataan dari beberapa ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, minat dan bakat yang dimiliki oleh siswa baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Salah satu bentuk ekstrakurikuler yang terdapat di satuan pendidikan adalah ekstrakurikuler bola basket. Olahraga bola basket terdapat beberapa macam latihan di antaranya latihan *dribble figure eight* dan *dribble z pattern*. Latihan *dribble figure eight* merupakan latihan yang dimodifikasi dari latihan *agility*. Latihan ini bertujuan untuk perubahan arah dan reaksi. Pelaksanaannya adalah pemain melakukan *dribbling* bola mengikuti arah 5 lintasan yang membentuk angka delapan dengan panjang 15 yard, melalui *cone* pada setiap belokan (Yulian, 2016: 8).

*Dribble z pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *dribble z pattern* ini menggunakan lapangan yang dibatasi 4

*cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 *yard*, jarak masing-masing *cone* berjarak 5 *yard*, dan garis diagonal 10 *yard* yang berbentuk huruf Z.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti pada guru penjaskes SMA N 1 Bandar Kabupaten Batang pada tanggal 9 Februari 2022, Bapak Ganis Lukmana menuturkan bahwa penguasaan teknik dasar *dribble* yang dimiliki siswa ekstrakurikuler bola basket terlebih pada *kecepatan dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar masih dalam kategori kurang, dan prestasi yang diraih siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar masih belum mencapai prestasi terbaik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dribble figure eight* dan pengaruh metode latihan *dribble z pattern* terhadap kemampuan *dribble* pemain basket SMA N 1 Bandar, serta untuk mengetahui metode manakah yang lebih efektif terhadap kemampuan *dribble* pemain basket SMA N 1 Bandar.

Berdasarkan observasi, wawancara tahap awal dan studi literatur maka peneliti melakukan penelitian terkait dengan pengaruh latihan *dribble figure eight* dan *dribble z pattern* terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Bandar Kabupaten Batang.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Bandar, Kabupaten Batang pada Semester Genap Tahun Ajaran 2021/2022. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar. Teknik pengambilan yang digunakan adalah sampel total *sampling*. Peneliti menggunakan 30 siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode *pre test* dan *posttest*. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan bantuan analisis statistik data SPSS. Adapun pengukuran variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel

bebas pada penelitian ini adalah *dribble figure eight* dan *dribble z Pattern*. Sedangkan variabel terikatnya adalah hasil kemampuan (kecepatan) *dribble*.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada 30 siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Bandar yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok I dan kelompok II. Kemudian dalam penelitian ini dilakukan tahapan *pre-test* pada saat latihan *dribble*, setelah itu pada latihan berikutnya dilakukan latihan dengan menggunakan metode *dribble figure eight* pada kelompok I, dan metode *dribble z pattern* pada kelompok II. Selanjutnya dilakukan evaluasi untuk menentukan hasil akhir melalui *posttest* pada masing-masing kelompok.

Kemudian setelah dilakukan penelitian terhadap 30 siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

### 1. Pengaruh Metode Latihan *Dribble Figure Eight*

Hasil analisis deskriptif metode latihan *dribble figure eight* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif *Dribble Figure Eight***

#### *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test Dribble FE</i>	15	24.55	34.50	29.4313	2.99318
<i>Post-test Dribble FE</i>	15	19.66	28.32	23.8967	2.29342
<i>Valid N (listwise)</i>	15				

Sumber: Data primer yang diolah, 2022.

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa rata-rata *pre-test* latihan *dribble* sebelum menggunakan metode latihan *dribble figure eight* adalah 29,43 detik dengan waktu maksimum 34,50 detik, dan waktu minimum 24,55 detik. Kemudian rata-rata *post-test* atau setelah menggunakan metode latihan *dribble figure eight* diperoleh rata-rata waktu 23,89 detik dengan waktu maksimum 28,32 detik, dan waktu minimum 19,66 detik.

### 2. Peningkatan Rata-rata Kemampuan *Dribbel* dengan Metode Latihan *Figure Eight*

Setelah dilakukan perhitungan dalam penelitian ini, diperoleh perubahan rata-rata kemampuan *dribble* pada kelompok I yakni seperti berikut:

**Tabel 2 Peningkatan Rata-rata Kemampuan *Dribbel Figure Eight***

Data	Rata-rata		Perhitungan Persentase	(%)
<i>Drible figure eight</i>	<i>Pre-test</i>	29,43	$\frac{29,43-23,89}{23,89} \times 100$	23,18
	<i>Post-test</i>	23,89		

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

### 3. Pengaruh Metode Latihan *Dribble Z Pattern*

Hasil analisis deskriptif metode latihan *dribble z pattern* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3 Hasil Analisis Deskriptif *Dribbel Z Pattern***

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test Dribble ZP</i>	15	24.55	35.22	29.5073	3.08304
<i>Post-test Dribble ZP</i>	15	19.69	27.90	23.9007	2.49446
Valid N (listwise)	15				

Sumber: data primer yang diolah, 2022

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa rata-rata *pretest* latihan *dribble* sebelum menggunakan metode latihan *dribble z pattern* adalah 29,50 detik dengan waktu maksimum 35,22 detik, dan waktu minimum 24,55 detik. Kemudian rata-rata *posttest* atau setelah menggunakan metode latihan *dribble z pattern* diperoleh rata-rata *posttest* adalah 23,90 detik dengan waktu maksimum 27,90 detik, dan waktu minimum 19,69 detik.

### 4. Peningkatan Rata-rata Kemampuan *Dribble* dengan Metode Latihan *Dribble Z*

### *Pattern*

Setelah dilakukan perhitungan dalam penelitian ini, diperoleh peningkatan rata-rata kemampuan *dribble* pada kelompok II yakni seperti berikut.

**Tabel 4 Peningkatan Rata-rata Kemampuan *Dribble Z Pattern***

Data	Rata-rata		Perhitungan Persentase	(%)
<i>Dribble Z Pattern</i>	Pre-test	29,50	$\frac{29,50-23,90}{23,90} \times 100$	23,43
	Post-test	23,90		

Sumber: Data primer yang diolah, 2022.

### 5. Metode yang Lebih Efektif terhadap Kemampuan *Dribble* Siswa Ekstrakurikule Bola Basket SMA N 1 Bandar

Penerapan metode latihan *dribble figure eight* dan *dribble z pattern* merupakan salah satu strategi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar. Kedua metode latihan tersebut sama-sama mempengaruhi kemampuan *dribble* para siswa. Namun dari hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *dribble z pattern* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada metode latihan *dribble figure eight*.

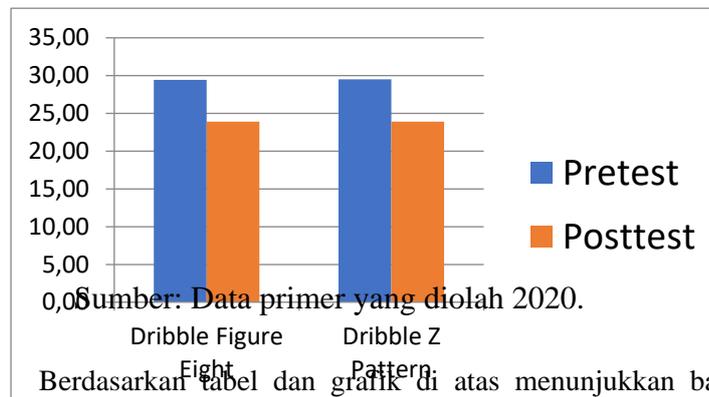
**Tabel 5 Perbandingan Rata-rata Latihan *Dribble Figure Eight* dan *Dribble Z***

### *Pattern*

Data	Rata-rata		Perhitungan Persentase	(%)
<i>Dribble Figure Eight</i>	<i>Pre-test</i>	29,43	$\frac{29,43-23,89}{23,89} \times 100$	23,18
	<i>Post-test</i>	23,89		
<i>Dribble Z Pattern</i>	<i>Pre-test</i>	29,50	$\frac{29,50-23,90}{23,90} \times 100$	23,43
	<i>Post-test</i>	23,90		

Sumber: Data primer yang diolah, 2022

**Gambar 1** Grafik perbandingan kemampuan *dribble figure eight* dan *dribble z pattern*



Sumber: Data primer yang diolah 2020.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *dribble figure eight* mengalami peningkatan yakni sebesar 23,18%, sedangkan untuk *dribble z pattern* mengalami peningkatan sebesar 23,43%. Dengan demikian *dribble z pattern* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada metode latihan *dribble figure eight*.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N

1 Bandar menggunakan metode latihan *dribble figure eight*. Pada *pre-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 29,43. Pada awal latihan siswa-siswa masih mengalami kesulitan serta kesalahan - kesalahan dasar dalam mendribble bola, seperti lepas dari kontrol tangan, bola tidak dalam penguasaan, masih kebingungan dalam menerima metode latihan karena harus mendribble bola membentuk angka delapan.

Pada *post-test* siswa ekstrakurikuler bola basket mendapatkan waktu rata-rata 23,89, setelah dilakukan beberapa pertemuan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar mulai memahami metode latihan yang diterapkan, serta atlet dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan dasar seperti mengontrol bola dalam mendribble, mampu mengontrol bola sambil memeriksa sekitar adalah keterampilan terpenting, beragam keterampilan mengontrol bola dalam *dribbel* bola sangat dibutuhkan untuk atlet basket.

Pada penelitian yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar menggunakan metode latihan *z patternt*. Pada *pre-test*, atlet mendapatkan waktu rata-rata 29,50. Pada awal latihan siswa-siswa masih mengalami kesulitan serta kesalahan - kesalahan dasar dalam mendribble bola, seperti lepas dari kontrol, masih kebingungan dan kurang antusias dalam menerima materi.

Pada *post-test* atlet mendapatkan waktu rata-rata 23,90, setelah dilakukan beberapa treatment siswa dapat menerima materi latihan dengan baik dan dapat mengurangi tingkat kesalahan yang terjadi ketika melaksanakan metode latihan yang di berikan. Sama halnya dengan metode latihan *dribble figure eight*, *dribble z pattern* juga setiap atlet ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pengolahan bola agar bola tetap dalam penguasaan atlet.

Peneliti menggunakan metode latihan *dribble figure eight* dan *dribble z patternt*. Namun dalam *treatment* yang dilakukan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar lebih mudah menerima metode latihan *dribble z patternt*, dilapangan atlet terlihat lebih mudah dalam menguasai kontrol bola ketika melakukan metode latihan *dribble figure eight*, dan dalam memahami penjelasan materi yang di sampaikan peneliti. Lain halnya dengan *treatment* metode latihan *figure eight*, atlet banyak mengalami kebingungan dalam mempraktekkanya, kesalahan dalam mendribble sering terjadi, metode latihan *figure eight* dirasa lebih sulit untuk siswa, kesulitannya terlihat saat harus mendribble melewati rintangan membentuk angka delapan sehingga siswa lebih terburu buru menyelesaikan *dribble*. Jadi metode yang lebih efektif terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Bandar yaitu menggunakan metode latihan *z pattern*.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan temuan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar serta pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh dari penerapan metode latihan *dribble figure eight* terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar. Pengaruh tersebut berupa peningkatan kecepatan *dribble* yakni sebesar 23,18%.
2. Terdapat pengaruh dari penerapan metode latihan *dribble z pattern* terhadap atlet siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar. Pengaruh tersebut berupa peningkatan kecepatan *dribble* yakni sebesar 23,43%.
3. Metode latihan *dribble z pattern* lebih efektif mempengaruhi kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bandar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ahmadi, Nuril. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.

Asmara Hauri, Raka, Wiendhi. (2015). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di*

- Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo*. Jurnal Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aprilyanto, Bilal. (2018). *Minat Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Aktivitas Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Negeri 5 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asmawi, Moch. (2022). *Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas*. Yogyakarta: Bunga Rampai.
- Brown, Lee. E. et al. (2000). *Training for Speed, Agility and Quickness*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Husdarta, H.J.S. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: CV Elvas Offset.
- KONI PUSAT. (2012). *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional*. Jakarta.
- Lukmanto, Kusnun. (2016). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sdit Salman Al Farisi 2 Jetis Wedomartani Ngemplak Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mansur, Ahmad, Ali. (2015). *Persepsi Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 2 Wonosari Terhadap Faktor Pendukung Prestasi*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Margono, Agus. (2010). *Permainan Bola Basket*. Surakarta: UNS Press.
- Ningsih, Sukmawati. (2015). *Pengembangan Dribble Bola Basket Dengan Mata Tertutup di SMA Negeri 1 Kedungwuni Tahun 2015*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Nurkholik, Zanul, Afif. (2019). *Pengaruh Latihan Z-Pattern Dan X-Pattern Terhadap Hasil Kecepatan Dribble Pada Ssb Putra Bersemi Kelompok Usia 10-13 Tahun 2018*. Skripsi. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Oliver, Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Jakarta: Inisiasi Pers.
- Pauweni, Mirdayani. (2012). Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas di Kota Gorontalo. *Journal Of Physical Education and Sports*. ISSN 2252-648X
- Putra, Taufan, Reza. (2014). *Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Nganjuk*

*Tahun Ajaran 2013/2014*). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 02 Nomor 02 Tahun 2014, 398 – 401. ISSN : 2338-798X.

Rustanto, Heri. (2017). *Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol 6, No 2.

Sobarna, Akhmad, dkk. (2020). *Sosiologi Olahraga Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis*. Banten: Desanta Muliavisitama.

Subandi, Bagas, Wahyu Prasetya. 2016. *Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di MTS N 2 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta CV.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sumiyarsono, Dedy. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.

Wiradinata, Windo. (2013). *Penngaruh Latihan Ballhandling Dengan Menggunakan Bola Basket Ukuran 7 Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Atlet Putri Klub Bola Basket Yuso Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Semarang.

Yulian, Ya'qub, Dwi. (2016). *Pengaruh Latihan Dribble Figure Eight dan Dribbling 15 Yard Turn Drill Terhadap kecepatan Dribbling Zig-Zag*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Model Silabus Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani.

Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 Tentang Keolahragaan.