

## TINJAUAN PENGETAHUAN DOPING ATLET BINARAGA SUMATERA BARAT TAHUN 2015

Hastria Effendi<sup>4)</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet binaraga Sumatera Barat tahun 2015 tentang doping. Penelitian ini dilakukan terhadap 30 atlet binaraga yang ada di Sumatera Barat, baik atlet pemula maupun atlet profesional. Tingkat pengetahuan atlet ditinjau menggunakan angket tertutup. Kemudian angket dianalisa menggunakan skala Guttman model *cross sectional* (tradisional) melalui pendekatan kuantitatif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pengetahuan atlet binaraga Sumatera Barat tentang doping pada kategori “baik” sebesar 43% (13 atlet), kategori “cukup” sebesar 47% (14 atlet), kategori “kurang” 10% (3 atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,90, masuk dalam kategori “cukup”.

**Kata Kunci:** Atlet, Binaraga, Doping; Pengetahuan

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang penting dalam upaya pemeliharaan kesehatan manusia. Menurut UNESCO, olahraga merupakan aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun sendiri (Lutan: 2002: 38). Selain sebagai sarana pemeliharaan kesehatan manusia, olahraga juga dijadikan sebagai ajang kompetisi yang dapat mengharumkan nama bangsa dan negara.

Beragam motivasi seseorang menjadi atlet dan mengikuti kejuaraan menjadikan event olahraga sebagai arena yang menarik dan menantang. Hal ini dikarenakan pihak-pihak yang mengikuti kejuaraan olahraga memiliki satu tujuan yaitu memperoleh kemenangan pada cabang olahraga yang digelutinya. Orientasi untuk memperoleh kemenangan memiliki beragam motivasi diantaranya sebagai ajang pembuktian ketangkasan atau kekuatan fisik diri seseorang, memperoleh gelar atau kedudukan, pengakuan, medali, hadiah berupa materi hingga memperoleh kepuasan dalam diri karena berhasil memperoleh kemenangan.

Namun demikian, tidak mudah bagi seorang atlet untuk memperoleh kemenangan dalam setiap pertandingan. Diperlukan dukungan secara moril maupun materiil untuk mencetak atlet-atlet unggul dan tangguh agar mampu meraih prestasi yang diharapkan mengingat persaingan yang dihadapi seorang atlet semakin berat. Dewasa ini, tantangan yang dihadapi atlet semakin kompleks,

4) Hastria Effendi, M.Farm Apt .Saat ini dosen Jurusan Kesehatan Rekreasi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

khususnya kekhawatiran dalam menghadapi pertandingan seperti: 1) keraguan terhadap kesiapan dan potensi yang dimiliki atlet, 2) rasa takut ketika menghadapi lawan, 3) desakan untuk menang dari pelatih, orang tua, sponsor, dan lain sebagainya, 4) emosional atlet seperti mudah panik, mudah marah, dan lain-lain, 5) dan berbagai kekhawatiran baik yang muncul dari dalam diri maupun lingkungan atlet. Kekhawatiran yang dialami seorang atlet akan berdampak pada krisis kepercayaan diri dan dapat merusak konsentrasi atlet dalam menghadapi pertandingan.

Berbagai tantangan tersebut mendorong munculnya keinginan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi atlet secara instan, salah satunya dengan menggunakan *doping*. Salah satu cabang olahraga yang atletnya terdeteksi menggunakan doping adalah binaraga. Dalam cabang olahraga binaraga, seorang atlet memperlihatkan kemampuan membentuk tubuh yang indah dan berotot, melalui gaya gerakan tertentu untuk memperlihatkan bagian tubuh yang berotot dan mengesankan keperkasaan si Atlet (Agusta, dkk 1997 : 81). Contoh kasus penggunaan doping dalam olahraga ini adalah penggunaan nadrolone oleh atlet binaraga asal Irak pada Asian Games tahun 2006. Penggunaan doping golongan steroid ini bertujuan untuk meningkatkan massa otot.

Penggunaan *doping* dilarang karena berdampak negatif bagi karir dan masa depan seorang atlet. Hal ini dikarenakan, dampak negatif dari penggunaan *doping* dalam jangka panjang seperti menimbulkan ketergantungan, rusaknya organ atau saraf pada tubuh, rentan terserang penyakit, hilangnya karir dalam dunia olahraga, dll. Ambisi untuk memenangkan pertandingan akibat kekhawatiran yang terjadi dalam diri atlet melatarbelakangi penggunaan *doping* di lingkungan atlet berbagai cabang olahraga. Selain itu minimnya pengetahuan atlet mengenai doping dan bahayanya di masa yang akan datang juga mengakibatkan atlet tidak takut untuk menggunakan doping. Tentu saja ini bertentangan dengan salah satu tujuan dari olahraga itu sendiri yaitu sebagai media untuk menciptakan manusia yang bersikap dan berperilaku manusiawi, menghormati dan menghargai sesama, dan membentuk sikap dan perilaku yang mulia, menghindari keserakahan, dan membentuk manusia yang kuat yang dapat bermanfaat bagi

manusia lainnya dan lingkungan sekitar. Apabila seorang atlet menggunakan *doping* maka secara otomatis atlet tersebut mengingkari esensi olahraga.

Dari berbagai pemaparan di atas maka menjadi penting dilakukannya penelitian tentang “Tinjauan Pengetahuan Tentang Doping Terhadap Atlet Binaraga di Sumatera Barat” sebagai upaya pencegahan penggunaan doping di kalangan atlet binaraga Sumatera Barat. Hal ini dikarenakan atlet merupakan investasi daerah dan generasi penerus bangsa yang sangat diharapkan dapat berkiprah membangun bangsa yang berprestasi secara jujur.

### **Tinjauan Teoritis**

Binaraga adalah satu cabang olahraga yang memperlihatkan kemampuan membentuk tubuh yang indah dan berotot, melalui gaya gerakan tertentu untuk memperlihatkan bagian tubuh yang berotot dan mengesankan keperkasaan si Atlet. Dari kemampuan atlet inilah, para juri menentukan pemenangnya dalam suatu kejuaraan Bina Raga. Binaragawan dinilai dalam memperagakan bagian otot keseluruhan badan, penampilan, keserasian, perkembangan bentuk otot, kemampuan bergaya, kulit badan dan bentuk muka.

*Doping* berasal dari kata *dope* yakni campuran candu dengan narkotika yang pada awalnya digunakan untuk pacuan kuda di Inggris. Selanjutnya, para ahli memberikan definisi *doping* sebagai berikut:

- a. *Doping* adalah pemberian obat/bahan secara oral/parenteral kepada seorang olahragawan dalam kompetisi, dengan tujuan utama untuk meningkatkan prestasi secara tidak wajar.
- b. *Doping* adalah pemberian/penggunaan oleh peserta lomba, berupa bahan yang asing bagi organism melalui jalan apa saja atau bahan fisiologis dalam jumlah yang abnormal atau diberikan melalui jalan yang abnormal, dengan tujuan meningkatkan prestasi. (Djoko Pekik: 2006: 115).

Berikut ini merupakan zat-zat *doping* atau zat-zat terlarang menurut LADI(2007: 61-65) yaitu sebagai berikut:

- a. *Stimulants*

*Stimulants* merupakan obat yang langsung mempengaruhi susunan syaraf pusat. *Stimulant* ini terdiri dari berbagai obat yang dapat meningkatkan kesegaran fisik, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan semangat

bertanding namun juga dapat mengurangi kewaspadaan, sehingga dapat menyebabkan kecelakaan pada olahragawan. *Amphetamine* dan senyawa sejenis merupakan *stimulant* yang paling banyak menimbulkan masalah.

b. Narkotika (*Narcotic*)

Olahragawan menggunakan narkotika hanya untuk menyembuhkan rasa nyerinya, tetapi tidak mengobati penyebab dari nyeri, sehingga cedera akan bertambah buruk dan dapat menimbulkan resiko ketergantungan fisik dan psikis.

c. *Cannabinoid*

Berasal dari tumbuhan yang bersifat psikoaktif, dapat berbentuk ganja, marijuana, hashish. Zat yang paling aktif dari tumbuhan cannabis adalah *tetrahydrocannabinol* (THC).

d. *Anabolic Steroid*

Merupakan golongan obat-obatan, baik asli maupun sintesis, yang mempunyai struktur kimia dan aktivitas farmakologis serupa dengan hormon kelamin pria *testosterone*. *Steroid anabolic* sering disalahgunakan oleh olahragawan untuk meningkatkan massa otot, tenaga dan kekuatan, serta meningkatkan nafsu makan dan semangat bertanding. Steroid eksogen adalah senyawa steroid yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh secara alamiah, contohnya: *boldenone*, *stanozolol*, *danazol*, dll. Steroid endogen adalah senyawa steroid yang dapat diproduksi sendiri oleh tubuh secara alamiah, seperti: *androstenediol*, *testosterone*, dll.

e. Hormon Peptida (*Peptide Hormones*)

Senyawa yang termasuk golongan ini adalah *hormone Chorionoc gonadotropin* (hCG), *Lutenizing hormone* (LH), *growth hormone* (hGH), *insulin like growth factor* (IGF-1), *erythropoietin* (EPO), insulin, dan *corticotrophins*.

f. *Beta-2 Agonists*

*Beta-2 agonists* umumnya digunakan dalam pengobatan asma. Jika zat ini turut beredar dalam darah akan memberikan efek *anabolic*. Oleh karena itu, *beta-2 agonists* dilarang kecuali *formoterol*, *salbutamol*, *salmeterol*, dan *terbutaline* yang diperbolehkan penggunaannya dalam bentuk sediaan inhalasi

untuk mencegah atau mengobati asma (asma akibat olahraga atau kondisi bronkokonstriksi).

g. Senyawa Dengan Aktivitas *Anti-Oestrogenic*

Senyawa-senyawa golongan ini umumnya dipakai sebagai terapi hormon pada penderita kanker payudara, antara lain *aromatase inhibitor* dan *tamoxifen*. *Aromatase inhibitor* bekerja dengan cara mengurangi jumlah estrogen yang beredar dalam darah. Senyawa-senyawa ini dapat disalahgunakan untuk menghilangkan efek yang tidak diinginkan akibat pemakaian *steroid anabolic*.

h. *Masking Agents*

*Masking agents* adalah zat yang memiliki potensi untuk mengganggu pengeluaran (ekskresi) zat yang dilarang. Pada sampel urin, akan menutupi adanya zat yang dilarang atau megubah kondisi darah. Termasuk dalam *masking agents*.

i. *Glucocorticosteroid*

*Glucocorticosteroid* merupakan senyawa anti inflamasi yang kuat. Umumnya dipakai untuk mengobati kondisi inflamasi kronik seperti arthritis, asma, inflamasi sendi dan reaksi alergi. *Glucocorticosteroid* dilarang penggunaannya di dalam pertandingan dengan pemberian secara per-oral (diminum), per-rektal (ke dalam rectum), dan suntikan intravena maupun intramuscular. Pemakaian *Glucocorticosteroid* diperbolehkan di luar pertandingan. Untuk cara pemakaian lainnya, seperti: pemakaian *topical* (oles) untuk daerah sekitar anus, telinga, kulit, secara inhalasi, intra-artikular, hidung dan mata maka olahragawan perlu menyertakan TUE.

Metode penggunaan *doping* (LADI: 2007: 30-31) diantaranya:

a. Meningkatkan transfer oksigen:

- 1) *Doping* darah (*blood doping*), termasuk menggunakan darah sendiri (*autologous*), darah orang lain yang *homologous* atau heterologous atau menggunakan produk-produk sel darah merah dari sumber apapun.
- 2) Menggunakan produk yang meningkatkan ambilan, penghantaran atau pengiriman oksigen, meliputi tetapi tidak terbatas pada *perfluorochemicals*, *efaproxiral* (RSR13) dan, produk-produk modifikasi

hemoglobin (*misalnya haemoglobin-based blood substitutes, microencapsulated haemoglobin products*).

b. Manipulasi kimiawi dan fisik:

- 1) Merusak, atau upaya merusak, untuk mengubah integritas dan validitas sampel yang dikumpulkan selama pengawasan doping adalah dilarang. Hal tersebut termasuk tetapi tidak terbatas untuk kateterisasi, mengganti dan atau mengubah urin.
- 2) *Infuse intravena* adalah dilarang. Pada keadaan medis akut dimana metode ini dianggap penting diperlukan *Therapeutic Use Exemption* yang berlaku surut.

c. *Doping gen*

Penggunaan sel-sel, gen-gen, elemen-elemen gen, atau modulasi ekspresi gen bukan untuk tujuan pengobatan, yang mempunyai kapasitas meningkatkan kinerja olahragawan adalah dilarang.

Menurut (*competition rules: 2006-2007*) dijelaskan bahwa setiap atlet dapat dikenai test pada saat perlombaan (*incompetition*) dan di luar perlombaan (*out of competition*). Berdasarkan prosedur pengumpulan sampel (LADI: 2007: 59-60) terdapat beberapa prosedur untuk mengumpulkan sampel diantaranya sebagai berikut:

- a. Pemberitahuan kepada olahragawan untuk pengujian *doping* oleh petugas pengantar.
- b. Olahragawan melapor ke ruang pengawasan *doping*.
- c. Olahragawan memilih botol penampung urin.
- d. Olahragawan mengumpulkan sampel urin dibawah pengawasan petugas.
- e. Olahragawan memilih botol sampel.
- f. Olahragawan mengisi sampel urin ke dalam botol A dan B.
- g. Olahragawan memeriksa kondisi botol setelah diisi.
- h. Petugas memeriksa pH dan berat jenis urin olahragawan.
- i. Olahragawan memberikan keterangan yang diperlukan petugas.
- j. Olahragawan menandatangani formulir pengujian

Berikut ini merupakan efek penggunaan *doping* (LADI: 2007: 61-65) yaitu:

a. *Stimulant*

Merupakan obat yang langsung mempengaruhi susunan pusat. *Stimulant* ini terdiri dari berbagai obat yang meningkatkan kesegaran fisik, mengurangi kelelahan, meningkatkan semangat bertanding.

b. Narkotika

Merupakan obat yang dapat menghilangkan rasa sakit kuat. Olahragawan menggunakan narkotika hanya menyembunyikan rasa sakit dan rasa nyeri tetapi mengobati penyebab dari nyeri.

c. *Cannabionid*

*Cannabionid* berasal dari tumbuhan yang bersifat psikoaktif.

d. *Anabolic steroid*

Olahragawan menggunakan *anabolic steroid* untuk meningkatkan massa otot, tenaga dan kekuatan, serta meningkatkan nafsu makan dan semangat bertanding.

e. *Hormone peptide*

Salah satu senyawa yang sering disalahgunakan adalah *erythropoietin* (EPO) yang berfungsi merangsang produksi sel-sel darah merah yang mengangkut oksigen ke seluruh tubuh.

f. *Beta-2 agonist*

Biasanya digunakan untuk pengobatan asma. Jika zat ini turut beredar dalam darah akan memberikan efek anabolic.

g. Senyawa dengan aktivitas *anti-oestrogenic*

Senyawa ini sering digunakan untuk menghilangkan efek yang tidak diinginkan akibat pemakaian *anabolic steroid*.

h. *Masking agents*

Adalah zat yang memiliki potensi untuk mengganggu pengeluaran (ekskresi) zat yang dilarang. Pada sampel urin, akan menutupi adanya zat yang dilarang atau mengubah kondisi darah.

i. *Glucocorticosteroid*

Merupakan senyawa antiinflamasi yang kuat. Umumnya digunakan untuk mengobati kondisi inflamasi kronik.

Berikut ini merupakan efek samping penggunaan *doping* (LADI: 2007: 61-65) yaitu sebagai berikut:

a. *Stimulants*

Efek samping yang sering terjadi pada dosis tinggi adalah tekanan darah meningkat, sakit kepala, denyut jantung meningkat dan tidak beraturan, gelisah, dan tremor.

b. Narkotika (*narcotics*)

Efek samping utama dari penggunaan obat ini adalah depresi pernafasan, persepsi yang salah terhadap rasa nyeri dan bahaya, menimbulkan resiko ketergantungan fisik dan psikis.

c. *Anabolic steroid*

Efek samping dari senyawa ini, antara lain dapat menimbulkan gangguan sistem kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah), kerusakan hati, dan perubahan psikis. Pada usia remaja, penggunaan *steroid anabolic* dapat menghentikan pertumbuhan tulang. Pada laki-laki dapat menyebabkan ukuran testis mengecil, buah dada membesar dan menurunkan produksi sperma. Pada wanita dapat menyebabkan maskulinisasi (seperti pertumbuhan kumis, pembesaran suara, dll), timbulnya jerawat, kebutakan, serta gangguan pada fungsi indung telur dan siklus menstruasi.

d. Senyawa dengan aktivitas *anti-oestrogenic*

Efek samping yang mungkin timbul berupa rasa panas pada tubuh (*hot flushes*), gangguan fungsi pencernaan, retensi cairan dan thrombosis vena (gangguan pembekuan darah pada pembuluh vena)

e. *Glucocorticosteroid*

Efek akibat pemakaian secara umum, meliputi retensi cairan, hiperglikemik, perubahan *mood*, infeksi sistemik (akibat penurunan daya imun) dan gangguan pada jaringan otot dan tulang (contoh: *osteoporosis*, mengendurnya jaringan lunak dan kelemahan otot, tulang, dan tendon).



## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Binaraga Sumatera Barat. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling* yang artinya sampel diambil secara sengaja dengan kriteria sampel yang diambil adalah atlet binaraga Sumatera Barat. Sampel diambil di tempat-tempat kebugaran di Sumatera Barat di mana banyak atlet binaraga melaksanakan latihan. Pada penelitian ini didapat jumlah sampel sebanyak 30 orang atlet binaraga Sumatera Barat baik pemula maupun profesional.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan angket. Tipe dan bentuk angket yang diajukan angket tertutup yaitu angket yang disajikan sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih salah satu jawaban (Sugiyono: 2009: 43). Analisis data dilakukan menggunakan skala Guttman model *cross sectional* (tradisional) melalui pendekatan kuantitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data pengetahuan atlet binaraga Sumatera Barat tentang doping skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 15,00, rerata (*mean*) 11,90, nilai tengah (*median*) 12,00, *standar deviasi* (SD) 2,47. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Pengetahuan Atlet Binaraga Sumatera Barat Tentang Doping

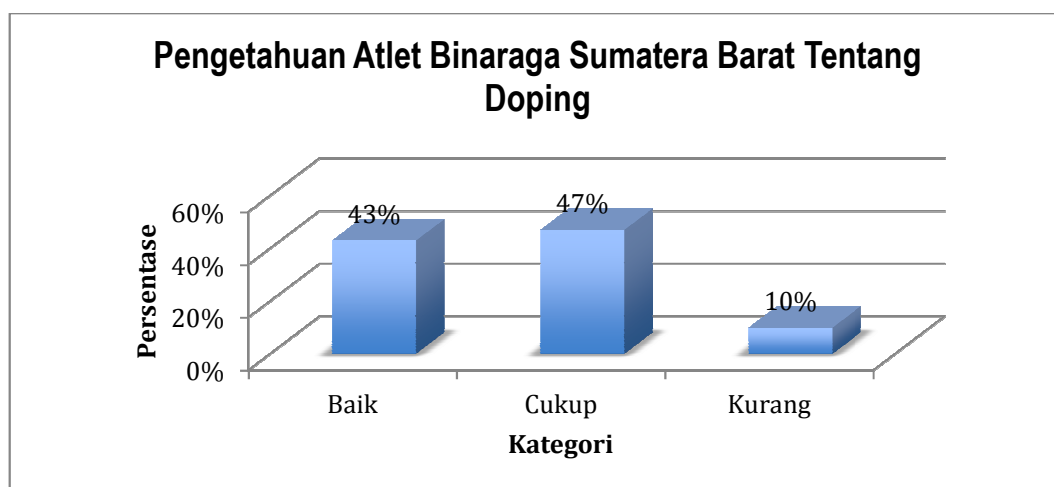
Statistik	
<b>N</b>	30
<b>Mean</b>	11.90
<b>Median</b>	12.00
<b>Std. Deviation</b>	2.468421246
<b>Minimum</b>	8.00
<b>Maximum</b>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pengetahuan atlet binaraga Sumatera Barat tentang doping adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Atlet Binaraga Sumatera Barat Tentang Doping

NO	Interval	Klasifikasi	F	%
1	> 75%	Baik	13	43%
2	60% - 75%	Cukup	14	47%
3	< 60%	Kurang	3	10%
<b>Jumlah</b>			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data pengetahuan atlet binaraga Sumatera Barat tentang doping tampak pada gambar berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Pengetahuan Atlet Binaraga Sumatera Barat Tentang Doping

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa pengetahuan atlet binaraga Sumatera Barat tentang doping pada kategori “baik” sebesar 43% (13 atlet), kategori “cukup” sebesar 47% (14 atlet), kategori “kurang” 10% (3 atlet). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 11,90, masuk dalam kategori “cukup”.

Berdasarkan persentase jawaban, rata-rata 83% atlet dapat menjawab dengan baik defenisi dari doping. Artinya para atlet sudah mengetahui bahwa doping merupakan suatu tindakan penyalahgunaan zat atau metode dengan tujuan untuk meningkatkan performa di dalam dunia olahraga. Untuk jenis-jenis doping, rata-rata sebanyak 64% atlet dapat menjawab dengan baik, artinya atlet sudah tau beberapa di antara jenis doping yaitu testosteron, furosemid, amfetamin, dan doping darah. Rata-rata 88% atlet sudah mengetahui efek doping terhadap tubuh dan rata-rata 72% atlet sudah mengetahui bahaya penggunaan doping bagi mereka. Rata-rata 82% atlet sudah mengetahui tata laksana tes doping, para atlet sudah mengetahui bahwa tes doping dilakukan dengan cara memeriksa urin atlet dan hal ini dapat dilakukan oleh petugas yang berwenang di setiap tempat dan setiap saat. Rata-rata 72% atlet sudah mengetahui kebijakan yang dibuat oleh yang berwenang, dalam hal ini WADA, mengenai doping yaitu tentang penggunaan salbutamol dan sanksi yang diberikan kepada atlet yang menggunakan doping.

Seorang atlet binaraga perlu mengetahui tentang doping karena hal ini akan mempengaruhi sikap dan perilaku atlet itu sendiri, baik bauruknya sikap dan perilaku atlet terhadap doping dipengaruhi oleh pengetahuan atlet tentang doping. Pengetahuan tentang doping dapat diperoleh dari buku atau internet, tetapi untuk lebih mengerti dan memahami tentang doping seharusnya ada seminar tentang doping supaya bisa lebih mengerti mengenai metode dan zat yang spesifik tentang doping, bahayanya terhadap tubuh, dan kebijakan-kebijakan terbaru mengenai doping.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis data penelitian mengenai “Tinjauan Pengetahuan Doping Atlet Binaraga Sumatera Barat Tahun 2015” yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan atlet binaraga Sumatera Barat berada pada kategori cukup. Untuk itu perlu diperhatikan oleh pihak terkait seperti pelatih, KONI, dan pihak terkait lainnya untuk memberikan pengetahuan mengenai doping kepada para atlet binaraga melalui penyuluhan-penyuluhan atau seminar. Dengan meningkatnya pengetahuan atlet mengenai doping diharapkan dapat mencegah sikap dan perilaku penggunaan doping pada atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, dkk. 1997. Buku Pintar Olahraga. Jakarta : Penerbit Aneka.
- Anonymous*. “Daftar Atlet Pengguna *Doping*”. Diakses melalui [www.Republika.Com](http://www.Republika.Com).
- Anonymous*. “Doping (Bukan) Terbaik Dari Yang Terbaik”. Diakses melalui <http://www.indonesiatransferfactor.com/2011/12/doping-bukan-terbaikdari-yang-terbaik.html>.
- IAAF. “Rules Competition IAAF 2006-2007”. IAAF: Jakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. “Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan”. 2006. PT. Andi Yogyakarta: Yogyakarta.
- Kushartanti, Wara. “Doping”. Diakses melalui <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/DOPING.pdf>.
- LADI. “Pedoman *Anti Doping* Dalam Olahraga. 2007. LADI: Jakarta.
- Lutan, Rusli. 2002. “Olahraga dan Etika *Fair Play*”. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Margono, M. Pd. “Doping, Fair play, dan Kehidupan Sosial”. Diakses melalui <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/131570313/Doping-FP>.
- Sugiono. 2009. “Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D”. PT. Alfabeta: Bandung.