



UNIVERSITI  
KEBANGSAAN  
MALAYSIA  
*The National University of Malaysia*

ISBN 978-602-98603-9-9

# *Proceeding*

*International Scientific Seminar on*

**SPORT AND SPORTSCIENCES**

**“The Role And Contribution Of Sport  
And Sportsiences In Enhancing  
A Better Quality Of Life”**



**Kerjasama antara  
Universitas Negeri Padang dan  
Universiti Kebangsaan Malaysia**

Pangeran Beach Hotel  
Padang, 12 – 13 September 2013

# **PROCEEDING**

## **INTERNATIONAL SCIENTIFIC SEMINAR ON SPORT AND SPORTSCIENCES**

### ***The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enchancing A Better Quality of Life***

Dr. Norlena Salamuddin  
Dr. Mohd Taib Harun  
Prof. Dr.Sayuti Syahara, MS, AIFO  
Dr. Syahril B, M.Pd  
Drs. Arsil, M.Pd  
Drs. Syafrizar, M.Pd

Hak Cipta@ 2013 pada Penulis

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

**ISBN: 978-602-98603-9-9**

855 Hal, 1 (satu) Jilid

Percetakan : Sukabina  
Layout : Sari Jumiatti  
Sampul : Jafril  
Type Setting : Roma Irawan & Anton Komaini  
Text Type : Arial, Times New Roman  
Font Size : 10pt,12pt, 16pt

Hak Cipta dilindungi Undang-undang No. 19 Tahun 2002

Isi diluar tanggung jawab Penerbit dan Percetakan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas perkenan-Nya telah dapat menyusun Prosiding Seminar Internasional dengan tema ***“The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enhancing a Better Quality of Life”***.

Seminar Internasional ini merupakan bagian dari kontribusi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang bekerjasama dengan Universiti Kebangsaan Malaysia untuk melakukan diseminasi dan mengkomunikasikan serta bertukar fikiran mengenai topik-topik terbaru dari olahraga dan ilmu keolahragaan dan untuk selanjutnya mencari jalan keluar terbaik dari masalah-masalah yang aktual melalui pendekatan inter-disipliner.

Untuk itu, kami menghaturkan terima kasih kepada Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang sudah dapat melakukan kerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (UNP), dalam hal ide pelaksanaan kegiatan seminar ini, pemerintah provinsi Sumatera Barat, pemerintah kabupaten/kota se-Sumatera Barat, DPRD provinsi Sumatera Barat, pimpinan Universitas Negeri Padang, pimpinan Universiti Kebangsaan Malaysia, pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, Bank Nagari Cabang UNP, para penyaji makalah, dan peserta seminar. Semoga amal baik Bapak/Ibu memperoleh balasan baik yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Padang, September 2013  
Dekan FIK UNP,

**Drs. Arsil, M.Pd**  
NIP. 19600317 198602 1 002

## KATA SAMBUTAN KETUA PANITIA PELAKSANA

Walaupun bukan segala-galanya, kebermanfaatan olahraga tidak hanya dapat difahami dan dirasakan secara teoretik semata tetapi harus dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan yang nyata. Bagaimanapun juga kajian-kajian secara teoretik masih diperlukan untuk hal-hal yang dapat diterima, secara rasional sehingga olahraga dapat diterima tidak saja secara empirik tetapi juga secara teoretik.

Perkembangan dunia yang begitu sangat pesat, memaksa kita mempersiapkan sumber daya yang memiliki daya saing yang tidak saja secara local tetapi juga harus bersifat universal. Era Globalisasi dan persaingan pasar bebas, telah menjadi ancaman dan sekaligus tantangan untuk bisa bersaing dengan bangsa-bangsa di belahan dunia lainnya. Seluruh aspek kehidupan akan terkena imbasnya tidak terkecuali dalam aspek pendidikan mulai dari tingkat pendidikan paling rendah sampai ke tingkat yang paling tinggi.

Seiring dengan perkembangan dunia saat ini, perkembangan olahraga sangatlah pesat. Perkembangan ini diiringi dengan bermunculan *issue* dan pengetahuan di bidang olahraga. Informasi-informasi yang aktual seputar olahraga bermunculan. Diharapkan forum seminar ini mampu memberikan wadah untuk dapat mengkomunikasikan serta bertukar fikiran mengenai topik-olahraga dan ilmu keolahragaan dan untuk selanjutnya mencari pemecahan masalah.

Perguruan Tinggi khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP), juga ikut bertanggungjawab dan terjun langsung dalam rangka mempersiapkan SDM di atas melalui penyiapan generasi menghadapi *issue-issue* yang muncul dalam dunia olahraga. Sehingga out come yang dihasilkan bisa disejajarkan dan memiliki daya saing yang handal dalam menjawab tantangan era globalisasi dan persaingan pasar bebas.

Untuk tujuan itulah, FIK UNP melakukan perintisan awal melalui kegiatan seminar internasional yang bertemakan “***The Role and Contribution of Sport and Sportscience in Enchancing a Better Quality of Life***”. Tujuan Seminar adalah untuk mengkomunikasikan dan bertukar pengalaman topik-topik terbaru dari olahraga dan ilmu keolahragaan dan mencari jalan keluar terbaik untuk masalah-masalah yang aktual melalui pendekatan interdisipliner .

Seminar ini dilaksanakan pada tanggal 12 dan 13 September 2013. Seminar ini bertempat di Pangeran Beach Hotel Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. Sebagai Ketua Pelaksana kegiatan ini, saya ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada FIK UNP Padang, serta kepada Universiti Kebangsaan Malaysia dan semua anggota panitia yang telah berupaya sekuat tenaga, menyisihkan waktu dan tenaganya dalam rangka mensukseskan acara ini. Terima kasih atas kerjasama dan komitmennya.

Terakhir saya menyampaikan rasa terima kasih yang paling dalam khususnya kepada para pembicara kunci yaitu Dr. Ir. Roy Suryo, Menteri Pemuda dan Olahraga, Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram Rektor UNP Padang, Prof. Dr. Hemut Digel Universitas Tübingen, Prof. Dr. Jackueline D. Goodway, OHIO State University USA, Dr. Mohd. Taib Harun, Universiti Kebangsaan Malaysia, Dr. Michael Koh, Republic Polytechnic Singapore, Dr. Norlena Salamuddin, Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, Deputi Peningkatan Olahraga Prestasi Kemenpora, Dr. Ian Harris Sujae, Republic Polytechnic Singapore, Robert Jhon Ballard Australian Strength and Conditioning Assosiation dan khususnya kepada para pembicara kunci yang datang dari luar negeri, saya berharap semoga selama keberadaan di kota Padang, memperoleh pengalaman yang baik dan menyenangkan dan diiringi doa semoga selamat kembali pulang menuju rumah dan keluarga masing-masing. Semoga hasil seminar ini akan membawa pencerahan bagi kita semua, bagaimana upaya yang harus dilakukan oleh Perguruan Tinggi khususnya FIK UNP Padang dalam membentuk manusia Indonesia yang berdaya saing tidak saja secara local tetapi juga internasional. Semoga amal baik Bapak/Ibu memperoleh balasan baik yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Ketua Pelaksana,

**Prof. Dr. Sayuti Syahara, M.S., AIFO**

## KATA PENGANTAR EDITOR

Pertama dan yang paling utama, kami panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas petunjuk dan karunia-Nya, sehingga Prosiding Seminar Internasional Olahraga dan Ilmu Keolahragaan dengan tema ***“The Role and Contribution of Sport and Sport Science in Enchancing a Better Quality of Life”*** yang akan dilaksanakan pada tanggal 12 s/d 13 September 2013 dapat diselesaikan dan diterbitkan.

Seminar tersebut terselenggara berkat kerjasama antara Universitas Negeri Padang dengan Universiti Kebangsaan Malaysia yang mengundang keynote speaker sebanyak 8 (delapan) orang yang berasal dari Jerman, Amerika, Australia, Malaysia, Singapura dan Indonesia serta didukung oleh 62 makalah teknis yang disampaikan dalam sidang paralel. Di dalam prosiding ini berisi 4 makalah keynote speaker dan hasil karya tulis ilmiah lainnya yang berasal dari berbagai institusi yaitu; 1) University of Tübingen, 2) The Ohio State University, 3) Universiti Kebangsaan Malaysia, 4) Universitas Padjadjaran, 5) Universitas Negeri Medan, 6) Universitas Negeri Jakarta, 7) Universitas Negeri Padang, 8) Universitas Negeri Manado, 9) Universitas Pendidikan Indonesia, 10) Universitas Negeri Yogyakarta, 11) Universitas Negeri Semarang, 12) Universitas Cendrawasih, 13) Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, 14) Universitas Bina Darma Palembang, 15) KONI Provinsi Sumatera Barat, 16) KONI DKI, 17) Sekolah Dasar Negeri 7 Keliat Ogan Ilir Palembang.

Prosiding ini telah melalui proses editing oleh dewan editor/penilai karya tulis ilmiah serta dilengkapi dengan diskusi dan tanya jawab pada saat seminar berlangsung. Semoga penerbitan prosiding ini dapat memberi manfaat dan dapat dijadikan acuan dalam pengembangan penelitian yang terkait dengan perkembangan dunia keolahragaan. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penyusunan prosiding ini dan mohon maaf atas ketidaksempurnaan dalam penerbitan prosiding ini.

### **Editor**

1. Dr. Norlena Salamuddin
2. Dr. Mohd Taib Harun
3. Prof.Dr.Sayuti Syahara, MS, AIFO
4. Dr. Syahril B, M.Pd
5. Drs. Arsil, M.Pd
6. Drs. Syafrizar, M.Pd

**JADWAL KEGIATAN SEMINAR INTERNATIONAL  
PADANG, 12 - 13 SEPTEMBER 2013**

HARI/ TANGGAL	WAKTU	KEGIATAN	KETERANGAN	PENANGGUNG JAWAB	
<b>HARI KE 1</b>					
Kamis, 12 September 2013	08.00 - 09.00	<b>PENDAFTARAN/REGISTRASI</b>		Seksi Acara	
		<b>PEMBUKAAN/PERESMIAN</b>		Seksi Acara	
		Laporan Ketua Panitia	Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS.,AIFO		
		Sambutan	Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram (Rektor UNP)		
		Sambutan	Prof. Dr. Irwan Prayitno, M,Sc (Gubernur Sumbar		
		Sambutan dan Pembukaan Seminar	Dr. Ir. Roy Suryo (Menpora)		
	10.00 - 10.30	<b>ISTIRAHAT/ TEA BREACK</b>			
	10.30 - 12.30	<b>PLENARI I/ PLENO I</b>			Ruri Famelia
		1. Prof. Dr. Helmut Digel	Universitat Tubingan - Germany		
		2. Prof. Dr. Jackie Goodway	OHIO State University - USA		
		3. Prof. Dr. Joko Pekik Irianto, M.Kes.,AIFO	Deputi Peningkatan Olahraga Prestasi Kemenpora - INA		
		4. Dr. Michael Koh	Republic Polytecnic Singapore		
	12.30 - 14.00	<b>ISTIRAHAT/ LUNCH BREAK</b>			

	14.00 - 17.00	<b>PARALLEL SESSION I :</b>			
		RUANG 1.	Physical Education	Bafirman	
		RUANG 2.	Physical Education	Khairuddin	
		RUANG 3.	Psychologi	Wilda Welis	
	RUANG 4.	Psychologi	Umar		
	17.00 - Selesai	<b>ISTIRAHAT/MINUM PETANG</b>			
<b>HARI KE 2</b>					
Jum'at, 13 september 2013	09.00 - 11.30	<b>PARALLEL SESSION II :</b>			
		RUANG 1.	Management	Bafirman	
		RUANG 2.	Physical Education	Khairuddin	
		RUANG 3.	Psychologi & Recreation Sport	Wilda Welis	
	RUANG 4.	Training Theory	Umar		
		12.00 - 14.00	<b>ISTIRAHAT / LUNCH BREAK</b>		
	14.00 - 16.00	<b>PLENARI II/ PELNO II</b>			
		1. Dr. Taib Harun	Universitas Kebangsaan Malaysia	Rina Ambarwati	
		2. Mr. Robert John Ballard	Australian Strenght Conditioning Assoconiation		
		3. Dr. Noerlena Salamuddin	Universitas Kebangsaan Malaysia		
4. Prof. Dr. A. Purba, MS.,AIFO	Universitas Padjajaran				
	16.00 - Selesai	<b>PENUTUPAN</b>			



# DAFTAR ISI

Hal

<b>Kata Pengantar Dekan</b>	<b>i</b>
<b>Kata Pengantar Ketua Pelaksana</b>	<b>ii</b>
<b>Kata Pengantar Editor</b>	<b>iv</b>
<b>Jadwal Seminar</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Isi</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Judul Makalah</b>	

Ambrosius Purba	Universitas Padjadjaran, Indonesia	Optimization Of The Physical Fitness In Community “Prevention and Treatment of The Degenerative Disease and Obesity Through Exercise by Applying Exercise Phisiology”	1
Agung Sunarno, R. Saifullah D. Sihombing	Medan State University	The Role Of Venue Management In Successful Of Sporting Events	20
Ahmad Ja’ais Bin Muhammad, Tajul Arifin Muhamad	Universiti Kebangsaan Malaysia	Faktor-Faktor Mempengaruhi Gaya Hidup Aktif di Arena Futsal	25
Alex Aldha Yudi, Moch. Asmawi	Padang State University, Jakarta State University	Sistem Energi dan Tuntutan Kondisi Fisik Dalam Permainan Sepakbola	33
Alnedral	Padang State University	<i>The Effects Of Teaching Method And Students’ Interest On Students’ Achievement In Volleyball (An Experimental Study)</i>	45
Alprodit Galatang	Manado State University	<i>Short Interval Running Exercise Did Not Increased Of Sgot-Sgpt Level In Male Student Of The Faculty Of Sports Sciences, Manado State University</i>	58

Anton Komaini	Padang State University	Studi Tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu	65
Atradinal	Padang State University	Peran Pengetahuan Manajemen dalam Pencapaian Kinerja Organisasi Olahraga	78
Bafirman	Padang State University	Influence Of Teacher Professionalism Of Sports Physical Education And Health In The Formation Of Students' Character	87
Bambang Abduljabar	Indonesia University of Education	<i>The Needs Of Changing In Paradigm Of Teaching Physical Education And Sport At Schools</i>	95
Beltasar Tarigan	Indonesia University of Education	Dampak Bersepeda Kesekolah Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Siswa	113
Dewi Endriani, Indah Verawati, Andarias Ginting	Medan State University	Pengembangan Model Pendidikan Jasmani Untuk Membentuk Karakter Siswa SD di Kota Medan	122
Dian Budiana	Indonesia University of Education	The Influence of Self Regulated and Traditional Learning Model On The Development of Students' Cognitive Process and Sport Enjoyment in Basketball Learning Process	137
Dimyati	Yogyakarta State University	<i>Initiated Efforts To Develop Sport Psychology To Build Indonesian Performance Sport</i>	148
Donie	Padang State University	Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pelatih	158
<i>Eka Fitri Novita Sari</i>	Jakarta State University	<i>Parenting and Fundamental Movement Skills</i>	179
Emral	Padang State University	Konsep Dasar Latihan Kondisi Fisik Dalam Olahraga	188

Erizal N	Padang State University	Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Komando dan Pendekatan Melalui Tugas Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar	200
Fahd Mukhtarsyaf , Achmad Sofyan Hanif	Jakarta State University	<i>Evaluation Program Of Development Circle For Basketball In West Sumatra (Study Chase On Pelatda Basketball Team In 2003)</i>	212
Fajar Apollo Sinaga	State University of Medan	Effect of virgin coconut oil on hematological parameters, malondialdehyde level and endurance performance in rat induced by maximal xviihysical activity	226
Gusril	Padang State University	Gross Motor Of Pupils In The Kindergarten And Development	239
Hary Muhardi Syaflin	SD Negeri 7 Lubuk Keliat Oganllir, Palembang	<i>The Influence Of Exercise Method And Motoric Ability On The Skill In Playing Sepaktakraw Of The Students Majoring In Sport Education In Binadarma University Palembang</i>	249
Hasmadi bin Ghaza, Mohd Taib bin Harun	Universiti Kebangsaan Malaysia	Aktiviti Perkhemahan Program Pendidkan Luar : Implikasi Terhadap Elemen Kesepaduan Dalam Kalangan Pelajar-Pelajar UMT	267
Hastria Effendi	Padang State University	Kontribusi Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Di Kecamatan Sungai Penuh Kota Sungai Penuh Tahun Pelajaran 2009-2010	289
Helmut Digel	University of Tübingen, Jerman	Perspectives of Sport in A Global World	295

Hidayat Humaid	Jakarta State University	<i>The Effect of Arms' Strength, Draw Length and Archery Techniques toward FITA Archery Recurve Achievement (Survey in Athletes National Archery Championship 2010)</i>	308
Iis Marwan	Universitas Siliwangi	Pembelajaran Jurus Tunggal Pencak Silat dengan Metode <i>Computer Based Training (CBT)</i>	322
Ika Novitaria Marani	Jakarta State University	<i>Relationship Of Interpersonal Communication And Motivation On Sport Performance</i>	336
Ishak Aziz	Padang State University	Penilaian Keterampilan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Melalui Pengamatan	346
Jaffry Zakaria, Mohd Taib Harun, Norlena Salamuddin	Universiti Kebangsaan Malaysia	<i>Natural Resources Diversity: Recreational Activities Attraction In Tanjung Malim, Perak, Malaysia</i>	359
Johansyah Lubis, Slamet Sukriadi	Jakarta State University	<i>Anticipation The Penalty Kick</i>	365
Jonni Siahaan	Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua	<i>Table Tennis Strokes Skill Development Of Students Through Learning Method, Feedback And Agility (An Experimental Study)</i>	376
Khaeroni	Jakarta State University	Long Service Exercise Comparison Between Immediate and Delayed Feedback On The Success Long-Services At Badminton Mental Retardation athletes (Soina) Dki Jakarta	389
Khairuddin	Padang State University	Differences Influence Learning Model Modified and Conventional Games for Middle School Students Physical Fitness Junior high school Padang	399

Leonardo Lubis, Nani M. Yazid	Universitas Padjadjaran	Physical Exercise Affect Brain Weight And Spatial Memory Of Wistar Rats	412
Lokman bin Yahaya, Mohd Taib b. Harun	Universiti Kebangsaan Malaysia	Hubungan Gaya Kepimpinan Transformasi Jurulatih Dengan Kepuasan Atlet Berprestasi Tinggi Dalam Sukan Berpasukan	426
Made Agus Dharmadi	Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja – UNDIKSA	Needs Assessment Study Guide For Safety In Learning Of Physical Education, Sport And Health (Pesh) In High School District At Buleleng	450
Marjohan HS	Padang State University	<i>Differences Learning Strategies And Emotional Intelligence Toward Motion Basic Skills Of Child Class V Elementary School In City Padang</i>	458
Marlinda Budinarsih, Nofi Marlina Siregar	Jakarta State University	<i>Risky Behaviors On High School Teenagers In North Jakarta Area</i>	472
Masrun	Padang State University	<i>Recovery In Exercise</i>	482
Mohamed Yuslan b. Mohd Yusoff	Universiti Kebangsaan Malaysia	Tanggapan Pelajar Kolej Matrikulasi Teknikal Terhadap Pelaksanaan Dan Keberkesanan Program Pendidikan Luar	488
Mohd Shahril Bin Shahidan, Mohd Taib Bin Harun	Universiti Kebangsaan Malaysia	Implikasi Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Tahap Fleksibiliti Dan Dayatahan Otot (Satu Kajian Tes)	507
Nurul Ihsan	Padang State University	Pengaruh Media Pembelajaran (Video) Secara Global Dan Elementer Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal Pada Mahasiswa FIK UNP	520

Pringgo Mardesia, Achmad Sofyan Hanif	Jakarta State University	<i>The Experimental Study About Teaching Style and Achievement of Motivation of Students at Majors Physical Education Health and Recreation, Sport Science Faculty, State University of Padang, 2013</i>	531
Ballard R. J, Dewanti R. A, Sayuti S, Umar N	( ASCA ) Staf Ahli Komite Olahraga Nasional Indonesia, Provinsi Sumatera Barat, Jakarta State University, Padang State Universty	Correlation Between The Sum Of 8skinfolds To Predicted % Body Fat Range, Excluding Bmi As A Reliable Measure Of Body Composition Assessment For Well-Trained Athletes	542
Ramdan Pelana	Jakarta State University	<i>Fun Learning Management On The Subject Of Physical Education, Sport And Health</i>	558
Roma Irawan	Padang State University	Sport Organizational Characteristic in Building Achievement	567
Romi Mardela	Padang State University	Kinerja Komite Olahraga Provinsi Dalam Upaya Pemasaran Olahraga	575
Ruri Famelia	Padang State University	Mastery Motivational Climate Approach In Motor Skill Program For Children: Is That Applicable	590
Sabaruddin Yunis Bangun	Medan State University	<i>The Role Of Recreational Sport Toward The Development Of Sport Tourism In Indonesia In Increasing The Life Quality Of The Nation</i>	600
Saharuddin Ita	Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua	The Influences Of The Type Of Exercise And Leg Muscle Power Towards Breast Stroke Skills	612
Shamsuddin Bin Che Kasim, Ahmad Jais B. Muhammad Mohd Radzani B. Abd Razak	Universiti Kebangsaan Malaysia	Penglibatan Dalam Aktiviti Kokurikulum Termasuklah Aktiviti Fizikal Dan Tahap Kesihatan Pelajar	624

Sutoro	Universitas Cenderawasih (UNCEN) Papua	Influecnce of Brain Gym To Calculation Achievement At Child Class V In Sd Inpres Kartika Sentani	634
Syahrastani	Padang State University	<i>The Difference of Learning Result on Breaststroke Swimming Techniques Between Fik UNP Student Which Taught by Structured Designed Media and Taught by Image Media</i>	641
Syahrial Bakhtiar	Universitas Negeri Padang	<i>Comparison Of Game Series Learning Strategy With Conventional Learning In Improving The Ability Of Fundamental Motor Skill Of Elementary School Students In Padang</i>	647
Taufiq Hidayah	Semarang State University	<i>Load Model Physical Exercise for Young Basketball Player</i>	658
Tjung Hawu Sin	Padang State University	Peranan Konseling Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Atlet	668
Tri Setyo Guntoro	Universitas Cendrawasih (Uncen)	<i>The Effects Of Training Method And Motor Ability On The Javalin Throw Technique</i>	677
Umar	Padang State University	<i>The Effect of Low Impact and Mixed Impact Aerobic Exercise on Body Fat Percentages</i>	688
Wahyu Nopianto	Universitas Bina Darma Palembang	Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Gerak Terhadap Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'Brien Mahasiswa Putera Universitas Bina Darma Palembang	697
Widiastuti	Jakarta State University	Game Approach On Learning Outcome Improvement In Pencak Silat Lecturing	715

Wilda Welis, Rimbawan, Ahmad Sulaeman, Hadi Riyadi	Padang State University	<i>The Effects Of Glycemic Index-Based Menu On Endurance Performance Of The College Athletes</i>	724
Yusmawati	Jakarta State University	<i>Learning Approach To Hand Eye Coordination And Learning Of Capture Cast Ball Kinesthetic</i>	738
Yusup Hidayat, Didin Budiman	Indonesia University of Education	The Influence of self-talk function on Learning Achievement of Badminton Basic Motor Skill and Self- Confidence	749
Zarwan	Padang State University	Pengetahuan Gizi Untuk Atlit	766
Willadi Rasyid	Padang State University	Profil lulusan ( <i>tracer study</i> ) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Tahun 2007- 2011	774
Samsuddin	Jakarta State University	Influences of teaching styles and motor educability on learned outcomes of volleyball	787
Mugiyo Hartono	Semarang State University	Multifunction Ball For Sport And Physical Education Health Education	799
Roesdiyanto	State University of Malang	The Influence Of Multiple Intelligence Approach On The Physical Education Learning Towards The Learning Result Of The Early-Age Child Character Improvement	816
Mohd Taib Harun, Norlena Salamuddin	Universiti Kebangsaan Malaysia	Promoting Social Skills Through Outdoor Education And Assessing Its' Effects	831



# **STUDI TENTANG KEPRIBADIAN ATLET PENCAK SILAT KABUPATEN KAUR PROVINSI BENGKULU**

**Anton Komaini**  
**Padang State University, Indonesia**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan : mengetahui gambaran tentang sifat kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu. Jenis penelitian deskriptif. Populasi atlet pencak silat di perguruan silat Nusantara yang berjumlah 49 orang. Sampel diambil dengan metode total sampling dengan jumlah sampling 49 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner atau angket. Hasil pengumpulan data di analisis dengan metode persentase dan pengembalian kesimpulan dengan menggunakan skala Likert (Skala Sikap). Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menyatakan bahwa gambaran tingkat kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu masuk dalam kategori baik, semua itu diperoleh dari pengolahan data dan ditentukan dengan menggunakan Skala Likert yaitu diperoleh rata-rata nilai sebesar 4,069, sesuai dengan kategori penilaian dengan menggunakan Skala Likert berarti atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu memiliki kepribadian yang baik.

## **Pendahuluan**

Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, tidak hanya dalam pembinaan fisik, taktik, maupun strategi saja, tetapi juga dibutuhkan pembinaan dari aspek psikologis, yang meliputi kepribadian, motivasi, mental, dan percaya diri. Seperti dikatakan Setyobroto (2002:33) yang mengemukakan bahwa: "Sejak dari tahap persiapan sampai dengan proses pembinaan atlet, disamping aspek fisik dan teknik, maka aspek psikologis tidak boleh diabaikan dalam pembinaan atlet". Pembinaan aspek-aspek di atas harus dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan demi mencapai tujuan dari olahraga prestasi. Seperti yang termuat dalam Undang-undang Republik Indonesia (UURI) No.3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 yang menjelaskan bahwa : "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan."

Sesuai dengan uraian di atas bahwa, pembinaan psikologis juga sangat menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Dan salah satu pembinaan psikologis yang perlu dikembangkan untuk seorang atlet adalah pembinaan kepribadian. Kepribadian merupakan aspek penting

yang mempengaruhi diri atlet, seorang atlet pada dasarnya tidak dapat dipisahkan dengan kepribadiannya, karena manusia dengan segala potensi dan tingkah lakunya merupakan kesatuan yang utuh (integrated), termasuk potensi dibidang olahraga. Kepribadian atlet akan tercermin dalam cita-cita, watak, sikap, sifat-sifat, dan perbuatannya.

Kepribadian sangat berperan bagi seorang atlet, termasuk atlet pencak silat, karena dengan kepribadian maka atlet pencak silat tersebut akan mampu mengembangkan potensi secara optimal, bisa mengaktualisasikan diri secara wajar, bisa melawan sifat yang mudah menyerah, rasa cemas, bisa menguasai diri, dan dapat menstabilkan emosi.

Berdasarkan uraian tentang kepribadian atlet di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang kepribadian atlet. penulis mengambil olahraga pencak silat di Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu, sebagai objek untuk melakukan penelitian. Hal ini dikarenakan olahraga pencaksilat di Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu cukup terorganisasi dan memiliki cukup sampel untuk diteliti, selain itu penulis juga ingin melihat gambaran kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu karena olahraga pencak silat ini sudah cukup maju dan dapat membawa harum nama daerah ini dalam hal pencapaian prestasi baik daerah, nasional, maupun internasional, dibanding dengan cabang olahraga lain. Untuk itulah penulis mengangkat judul penelitian "Studi tentang Kepribadian Atlet Pencak Silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu."

### **Metodologi Penelitian**

Penelitian ini termasuk jenis deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk membuat memaparkan data secara sistematis terhadap sifat-sifat populasi tertentu, dan juga menggambarkan keadaan objek penelitian, berdasarkan fakta-fakta yang ada. Tempat Penelitian ini dilakukan di perguruan silat Nusantara di Kecamatan Kaur Selatan Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu. Penelitian ini dilaksanakan pada 17 Oktober-17 November 2007.

### **Populasi dan Sampel**

Penelitian ini mengambil populasi seluruh atlet pencak silat yang aktif berlatih di perguruan silat Nusantara Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pelatih pencak silat Nusantara Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu, jumlah keseluruhan atlet pencak silat yang aktif berlatih di perguruan silat Nusantara berjumlah 49 orang. Untuk mendapatkan sampel yang reoesentatif, maka teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan teknik total sampling artinya semua populasi dijadikan sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 49 orang.

## Hasil Dan Pembahasan

### Analisis

#### 1. Sifat Keterbukaan

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat keterbukaan, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.1**  
**Sifat Keterbukaan**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Saya mampu berinteraksi dengan semua anggota tim pencak silat Kabupaten Kaur Prov. Bengkulu	23	46,9	24	49	2	4,1	-	-	-	-	49	100
2	Seorang atlet pencak silat harus mampu menerima kegagalan sebagai pelajaran untuk mencapai prestasi yang lebih baik	27	55,1	19	38,8	3	6,1	-	-	-	-	49	100
3	Mau menerima masukan yang bersifat membangun dan berguna dari teman latihan dan pelatih pencak silat	23	46,9	22	44,9	4	8,2	-	-	-	-	49	100
4	Mau berbagi jika ada masalah dengan anggota tim pencak silat yang lain	1	2,0	20	40,8	8	16,3	20	40,8	-	-	49	100
5	Bersifat keterbukaan dalam menerima masukan, mudah bergaul dengan anggota tim pencak silat yang baru	23	46,9	22	44,9	3	6,1	1	2,0	-	-	49	100

	Jumlah	97	197,8	107	218,04	20	40,8	21	42,8	-	-	49	100
	Rata-rata	19	39,5	21	43,6	4	8,1	5	8,5	-	-	49	100

## 2. Penguasaan Diri

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat penguasaan diri, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.2**  
**Penguasaan Diri**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Berusaha tetap tenang dan menghindari tindakan negatif dalam pertandingan pencak silat	10	20,4	33	67,3	5	10,2	1	2	-	-	49	100
2	Memiliki kontrol diri sehingga lebih dapat menguasai diri dalam bertanding	17	34,7	26	53,1	5	10,2	1	2	-	-	49	100
3	Aeorang atlet pencak silat harus mampu menghadapi kekecewaan dan juga rasa marah	19	38,8	20	40,8	7	14,3	3	6,1	-	-	49	100
4	Mampu menahan diri sendiri dengan baik dalam situasi apapun	8	16,3	34	69,4	6	12,2	1	2,	-	-	49	100
5	Mrasa tertekan pada diri, saat mengalami	1	2,0	2	4,1	9	18,4	21	42,9	-	-	49	100

	kekalahan dari lawan												
	Jumlah	55	112,2	115	134,7	32	65,3	27	55	-	-	49	100
	Rata-rata	11	22,4	23	46,9	6	13,0	6	11	-	-	49	100

### 3. Sifat Disiplin

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat disiplin, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.3**  
**Sifat Disiplin**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Selalu berlatih tepat waktu sesuai dengan program latihan pelatih pencak silat Kab. Kaur	19	38,8	28	57,1	-	-	-	-	2	4,1	49	100
2	Seorang atlet pencak silat harus mampu menaati tata tertib dan peraturan pertandingan	1	42,9	18	36,7	3	6,1	7	14,3	-	-	49	100
3	Serius latihan jika ada pelatih pencak silat yang mengawasi	1	2	55	10,2	12	24,5	17	34,7	14	38,6	49	100
4	Disiplin dilakukan karena merasa terpaksa dan takut dihukum pelatih, bukan karena kesadaran sendiri	1	2	3	6,1	13	26,5	15	30,6	17	34,7	49	100

5	Berlatih secara disiplin untuk mencapai hasil yang diharapkan	18	36,7	23	46,9	3	6,1	5	10,2	-	-	49	100
	Jumlah	60	122,4	77	157	31	63,2	44	89,8	33	77,4	49	100
	Rata-rata	12	24,4	15,4	31,4	6,2	12,6	9	17,9	7	15,4	49	100

#### 4. Sifat Rileks

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat Rileks, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.4**  
**Sifat Rileks**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Selalu ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk melakukan pukulan atau serangan terhadap lawan	-	-	3	6,1	9	18,4	19	38,8	18	36,7	49	100
2	Seorang atlet pencak silat harus mampu berfikir untuk dapat mengalahkan lawan dalam pertandingan	17	34,7	31	63,3	-	-	1	2	-	-	49	100
3	Mampu menghindari stress, frustasi, dan cemas pada saat menghadapi lawan	16	32,7	27	55,1	5	10,2	1	2	-	-	49	100

4	Selalu menumbuhkan keinginan positif dalam mencapai prestasi pencak silat	23	46,9	23	46,9	3	6,1	-	-	-	-	49	100
5	Mampu bersikap rileks pada saat akan bertanding	9	18,4	33	67,3	5	10,2	2	4,1	-	-	49	100
	Jumlah	65	132,7	117	138,7	22	44,9	23	46,9	18	36,7	49	100
	Rata-rata	13	26,5	23	47,7	4	4,9	5	9,3	4	7,3	49	100

### 5. Tidak Merasa Lebih dari Atlet Lain (Tidak Sombong)

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat tidak sombong, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.5**  
**Sifat Sombong**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Menganggap rendah atlet pencak silat lain karena tidak berprestasi	3	6,1	3	6,1	4	8,2	19	38,8	20	40,8	49	100
2	Menghargai sesama anggota tim pencak silat Kab. Kaur	12	24,5	35	71,4	2	4,1	-	-	-	-	49	100
3	Tidak membedakan teman bergaul dalam tim pencak silat Kab. Kaur	6	12,2	34	69,4	4	8,2	5	10,2	-	-	49	100
4	Sering menghina atlet pencak silat yang lain jika kalah	4	8,2	2	4,1	4	8,2	18	36,7	21	42,9	49	100

	dalam bertanding												
5	Merasa sombong karena merasa memiliki kemampuan lebih dari atlet pencak silat yang lain	-	-	6	12,2	6	12,2	21	42,9	16	32,7	49	100
	Jumlah	25	51	80	163,2	20	40,9	63	128,6	57	116,4	49	100
	Rata-rata	5	10,2	16	32,6	4	8,1	13	25,7	11	23,2	49	100

## 6. Sifat Berani

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat berani, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.6**  
**Sifat Berani**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Seorang atlet pencak silat harus mampu menghilangkan rasa malu hingga tumbuh rasa percaya diri	13	26,5	34	69,4	2	4,1	-	-	-	-	49	100
2	Seorang atlet pencak silat harus selalu optimis bahwa mampu memenangkan pertandingan	16	32,7	20	40,8	9	18,4	4	8,2	-	-	49	100
3	Tampak leboh gembira dalam menghadapi keadaan kalah sekalipun	10	20,4	26	53,1	13	26,5	-	-	-	-	49	100
4	Tidak merasa khawatir akibat	15	30,6	26	53,1	7	14,3	1	2	-	-	49	100



	tekanan penonton												
5	Seorang atlet pencak silat tidak boleh minder dan takut kalah pada saat bertanding melawan atlet yang lebih berpengalaman	16	32,7	30	61,2	3	6,1	-	-	-	-	49	100
	Jumlah	70	142,9	136	277,6	34	69,4	5	10,2	-	-	49	100
	Rata-rata	14	28,5	27	55,5	7	13,8	1	2	-	-	49	100

## 7. Sifat Tenang

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat tenang, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.7**  
**Sifat Tenang**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Merasa khawatir saat bertanding, sehingga konsentrasi buyar	3	6,1	7	14,3	5	10,2	16	32,7	18	36,7	49	100
2	Selalu mengontrol koordinasi gerakan walau dalam keadaan tertekan saat bertanding	13	26,5	31	63,3	4	8,2	1	2	-	-	49	100
3	Seorang atlet silat harus mampu tenang saat bertanding	15	30,6	28	57,1	6	12,2	-	-	-	-	49	100
4	Seorang atlet pencak silat	11	22,4	32	65,3	5	10,2	1	2	-	-	49	100

	harus dapat mereaksi dan memperbaiki kesalahan secara konstruktif atau lebih baik												
5	Lebih sabar dalam menghadapi situasi apapun	16	32,7	29	59,2	3	6,1	1	2	-	-	49	100
	Jumlah	58	118,3	121,6	259,2	23	46,9	19	38,7	18	36,7	49	100
	Rata-rata	12	23,6	24	51,8	5	9,3	4	7,7	4	7,3	49	100

## 8. Stabilitas Emosional

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat stabilitas emosional, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.8**  
**Sifat Stabilitas Emosional**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Bisa mengendalikan emosi sehingga tidak timbul tindakan agresif yang anarkis (merusak)	12	24,5	29	59,2	5	10,2	-	-	3	6,2	49	100
2	Mudah emosional kalau merasa dicurigai pihak lawan	3	6,1	5	10,2	13	26,5	14	28,6	14	28,6	49	100
3	Selalu berfikir positif agar lebih bisa menjaga emosi	20	40,8	26	53,1	2	4,1	1	2	-	-	49	100
4	Seorang atlet pencak silat harus mampu	13	26,5	34	69,4	2	4,1	-	-	-	-	49	100

	menstabilkan emosi saat bertanding												
5	Lebih bisa mengontrol rasa marah	21	42,9	23	46,9	5	10,2	-	-	-	-	49	100
	Jumlah	69	140,8	117	238,8	27	55,1	15	30,6	17	34,7	49	100
	Rata-rata	14	28,1	23	4,7	5	11	3	6,1	4	6,9	49	100

## 9. Sifat Mandiri

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat mandiri, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 5 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.9**  
**Sifat Mandiri**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS		F	%
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
1	Lebih memilih menyendiri atau beridam diri tanpa menghiraukan teman dalam tim pencak silat Kab. Kaur	2	4,1	8	16,3	3	6,1	14	28,6	22	44,9	49	100
2	Menyukai diskusi dengan sesama anggota tim pencak silat Kab. Kaur untuk menganalisa hasil pertandingan	6	12,2	37	75,5	5	10,2	-	-	1	2	49	100
3	Selalu bergantung pada tim pencak silat	2	4,1	6	12,2	3	6,1	24	49	14	28,6	49	100

	Kab. Kaur												
4	Mampu menyeimbangkan sifat mandiri dengan kerjasama tim	7	14,3	19	38,8	11	22,4	7	14,3	5	10,2	49	100
5	Mampu menyelesaikan masalah dengan baik, tanpa harus selalu minta bantuan anggota tim pencak silat Kab. Kaur yang lain	7	14,3	25	51	11	22,4	6	12,2	-	-	49	100
	Jumlah	24	49	95	193,8	33	67,2	51	104,1	42	85,7	49	100
	Rata-rata	5	9,8	19	38,7	7	13,4	10	20,8	8	17,1	49	100

## 10. Sifat Agresivitas

Untuk mendapatkan data tentang kepribadian atlet pencak silat Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu yang berkaitan dengan sifat agresivitas, pada penelitian ini penulis membagikan angket penelitian kepada atlet, sebanyak 2 butir pertanyaan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.10**  
**Sifat agresivitas**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban										Jumlah	
		SS		S		R		TS		STS			
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Tidak menyukai tindakan agresif untuk mengalahkan lawan	3	6,1	9	18,4	9	18,4	23	46,9	5	10,2	49	100
2	Tindakan agresif seorang atlet pencak silat harus disertai tanggung jawab dan disiplin diri	17	34,7	30	61,2	2	4,1	-	-	-	-	49	100

	Jumlah	20	40,8	39	79,6	11	22,5	23	46,9	5	10,2	49	100
	Rata-rata	10	20,4	20	39,8	6	11,2	11	23,4	2	5,1	49	100

## Kesimpulan Dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa : kepribadian atlet pencak silat Provinsi Bengkulu masuk dalam kategori baik, terlihat dari hasil nilai skor rata-rata total yaitu : 4,069 dan sesuai dengan kategori penilaian dengan menggunakan Skala Likert berarti atlet pencak silat di Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu memiliki kepribadian yang baik

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan dalam penelitian ini adalah :

1. Agar kepribadian atlet pencak silat Provinsi Bengkulu dapat dipertahankan dan di tingkatkan lagi sehingga untuk masa yang akan datang dapat melahirkan prestasi yang cemerlang.
2. Agar pelatih atlet pencak silat Provinsi Bengkulu mampu menyeimbangkan antara pembinaan fisik dengan psikologi.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Brouwer, M.A.W. 1984. *Kepribadian dan Perubahannya*. Jakarta : PT Gramedia
- D. Gunarsa, Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT BPK Gunung Mulia
- Hariyono, Rudy. 2000. *Teknik Mancapai Ketenangan Jiwa*. Jawa Timur : Putra Pelajar
- Heath, W Stanley. 1995. *Psikologi yang Sebenarnya*. Yogyakarta : Yayasan IKAPI
- Iskandar, M. Atok, dkk. 1992. *Pencak Silat*. Jakarta : Depdikbud DIKTI Proyek
- Patty, F, dkk. 1982. *Pengantar Psikologi Umum*. Surabaya : Usaha Nasional
- Schultz, Duane. 1994. *Psikologi Pertumbuhan*. Yogyakarta : Kanisius
- Setyobroto, Sudiby. 2001. *Mental Training*. Jakarta : Percetakan Solo
- Setyobroto, Sudiby. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Unit Percetakan Universitas Negeri Jakarta.

- Subiyanto, yanto, dkk. 1980. *Tanya Jawab Pengantar Psikologi*. Bandung : Armico.
- Sujanto, Agus, dkk. 1997. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Suryabrata, Sumadi. 1995. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. 2000. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Suwirman. 2004. *Buku Ajar Penelitian Dasar*. Padang : FIK UNP.
- Syahrastani. 1999. *Psikologi Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Tim Pencak Silat FIK UNP. 2005. *Pencak Silat*. Padang : FIK UNP.