

DAFTAR ISI

21. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat
| (*Sefri Hardiansyah, Universitas Negeri Padang*)..... 113-116
22. Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Servis Bawah pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra Kelas X SMA N 3 Prabumulih
| (*Arif Hidayat, Universitas Bina Darma, Palembang*)..... 117-122
23. Hubungan Daya Tahan Aerobik dan Koordinasi Gerak dengan Keterampilan Jurus Tunggal
| (*Nurul Ihsan, Syafrizal, Universitas Negeri, Padang*)..... 123-126 ✓
24. Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motor Educability Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola
| (*Sulaiman, Radita Dwi Candra Universitas Negeri Semarang*)..... 127-132
25. Pengaruh Metode Latihan Servis Dengan Metode Bagian Dan Metode Keseluruhan Terhadap Keterampilan Servis Pada Atlet Klub Sepak Takraw SMPN 1 Keluang Kabupaten Musi Banyuasin.
| (*Sugar Wanto, Universitas PGRI Palembang*)..... 133-138
26. Manajemen Klub Jantung Sehat Kota Palembang
| (*I Bagus Endrawan, Universitas Bina Darma Palembang*)..... 139-146
27. Pengembangan Permainan Bola Besar Melalui Permainan "Sebot" (Sepakbola dan Bola Tangan) pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V
| (*Lutvi Aldrianto, Universitas Bina Darma, Palembang*)..... 147-154
28. Karakter Atlet Olahraga Prestasi dalam Peningkatan Prestasi
| (*Meirizal Usra, FKIP Universitas Sriwijaya, Palembang*) 155-160
29. Eksistensi Olahraga Pendidikan dalam Menunjang Prestasi Olahraga Nasional
| (*Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd, FKIP UNP Padang*)..... 161-166
30. Pengaruh Metode Progresif, Refetitif dan Percaya Diri Terhadap Hasil belajar Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Tanjung Agung.
| (*Lia Julistina, Universitas PGRI, Palembang*)..... 167-172
31. Evaluasi Program Latihan Atlet Polo Air Putra Sumatera Selatan Terhadap Pencapaian Hasil Prestasi Pada Pekan Olahraga Nasional
| (*Martinus, Universitas Bina Darma, Palembang*)..... 173-174

HUBUNGAN DAYA TAHAN AEROBIK DAN KOORDINASI GERAK DENGAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL

Nurul Ihsan¹⁾, Syafrizal²⁾

¹⁾ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, ²⁾ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus Air Tawar Padang

Email: nurul_ikhsan@ymail.com¹⁾, rizal18081993@gmail.com²⁾

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, bertujuan untuk melihat hubungan daya tahan aerobik dan koordinasi gerak dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat. Populasi penelitian ialah atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman, yang berjumlah 20 orang (17 putera dan 3 puteri). Sampel ditetapkan atlet putera saja yang berjumlah 17 orang, dengan teknik penarikan sampel purposive sampling. Untuk mengukur variabel daya tahan aerobik digunakan instrumen bleep test, untuk mengukur variabel koordinasi gerak digunakan instrumen soccer wall volley test dan variabel keterampilan jurus tunggal tunggal diukur melalui tes keterampilan jurus tunggal oleh juri.

Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi product moment dari Pearson dengan $=0,05$. Hasil penelitian: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan aerobik dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman, ($t_h=2,29 > t_t=1,75$). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi gerak dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman, ($t_h=2,48 > t_t=1,75$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan dari daya tahan aerobik dan koordinasi gerak secara bersama-sama dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman, ($F_h=8,23 > F_t=3,74$).

Kata Kunci: Daya Tahan Aerobik, Koordinasi Gerak, Jurus Tunggal, Pencak Silat

1. Pendahuluan

Olahraga adalah unsur penting dan strategis dalam proses pembangunan bangsa dan negara. Pembangunan nasional adalah suatu usaha yang dilakukan oleh bangsa

Indonesia dengan tujuan mewujudkan masyarakat yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin, yang diarahkan pada pencapaian suatu masyarakat adil dan makmur.

Menurut Tim Pencak Silat UNP 2008 (pasal 1:1) Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunjuk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku.

Dimana kita ketahui jurus tunggal itu merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata. Adapun tujuan dari jurus tunggal adalah untuk menstandarisasikan gerak teknik dasar serta untuk menampilkan nilai budaya yang dikandung dalam pencak silat, dimana setiap daerah atau negara mempunyai ciri khas pencak silat. Jurus tunggal itu sendiri terdiri dari beberapa rangkaian jurus berjumlah 100 gerakan yang harus ditampilkan selama 3 (tiga) menit sesuai ketentuan yang ditetapkan.

Daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen biometric yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik dan salah satu komponen penting dalam keterampilan jurus tunggal. Jurus tunggal dilakukan dengan waktu yang cukup lama dan gerakan yang banyak, maka gerakan-gerakan jurus tunggal harus dilakukan dengan intensitas yang tinggi, sehingga dibutuhkan daya tahan aerobik yang baik untuk memperlambat terjadinya kelelahan.

Dalam jurus tunggal koordinasi gerak juga dibutuhkan, karena atlet harus melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu secepat mungkin tanpa mengalami gangguan keseimbangan badan. Koordinasi gerak sangat dibutuhkan pada saat perpindahan dari jurus yang satu ke jurus yang lain agar dapat melakukan gerakan-gerakan terkoordinasi dengan baik.

Berdasarkan hal di atas sangat berkaitan sekali kepada atlet jurus tunggal pencak silat satria muda Indonesia (SMI). Bahwa atlet jurus tunggal sering lelah atau letih saat melakukan jurus tunggal dalam waktu 3 (tiga) menit sehingga gerakannya tidak terkoordinasi dengan baik atau kehilangan keseimbangan itu semua

disebabkan karena kurangnya dayatahan dan koordinasi gerak yang baik pada atlet jurus tunggal.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti dan melihat apakah ada hubungan daya tahan aerobik dan koordinasi gerak dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman.

a. Jurus tunggal

Menurut Lubis (2014:67) "Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun senjata". Dalam buku peraturan disebutkan bahwa : kategori tunggal adalah pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Sementara itu, didalam jurus tunggal,jurus baku itu terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit.

b. Daya Tahan Aerobik

Menurut Frieder (1986) dan Bempa (1990) dalam Arsil (1999:25) mengemukakan daya tahan aerobic adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam suasana aerobic. Artinya kemampuan seseorang melakukan aktifitas olahraga dalam waktu diatas 2 menit tanpa kelelahan yang berarti. Dari definisi tersebut hal ini sangat erat kaitannya dengan jurus tunggal pencak silat, karena dalam meperagakan gerakan jurus tunggal pencak silat membutuhkan waktu selama 3 menit.

Daya tahan aerobik adalah kemampuan menyerap oksigen maksimum menunjukkan jumlah oksigen (dalam liter atau mililiter/ kg berat badan / menit. Daya tahan diukur dengan menggunakan *Bleep test*.

Irawadi (2013:40) mengemukakan bebrapa faktor yang mempengaruhi daya tahan atara lain :

a. System saraf pusat (SPS)

System saraf pusat merupakan sumber pengendalian kegiatan melalui peran yang diberikan oleh saraf. Semakin baik peran dari saraf pusat dalam menjalankan atau mengkoordinasikan perintah untuk suatu kegiatan, maka semakin baik pula seharusnya hasil gerakan yang dilakukan, begitu sebaliknya.

b. Daya juang

Dalam latihan ataupun bertanding tidak jarang seseorang atlet mengalami rasa capek atau lelah yang bukan main, panasnya cuaca, guyuran hujan, dan lain sebagainya. Untuk mengatasi masalah ini diperlukan semangat dan kemauan yang tinggi.

c. Kapasitas aerobik

Kapasitas aerobic diartikan sebagai kemampuan system pernafasan. Sudah dipahami energi yang dibutuhkan untuk suatu aktifitas bersumber dari pemecahan ATP-PC pada satu

sisi, dan hasil pembakaran melalui oksigen (O₂) disisi lain.

d. Kapasitas anaerobik

Kapasitas anaerobik diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk menghasilkan energi melalui system anaerobic (pemecahan ATP-PC) atau tanpa oksigen.

c. Koordinasi Gerak

Menurut hang out Kiram "Koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan inplus tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerakan".

Menurut Kiram (2000:86) pengertian koordinasi gerak dilihat dari beberapa sudut pandang :

1) Koordinasi gerak dilihat dari sudut pandang fisiologis.

Koordinasi ialah pengaturan terhadap proses-proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot yang diatur melalui sistem persyarafan atau disebut dengan intra muskuler koordinasi. Kesimpulan yang dapat kita tarik dari definisi diatas yaitu koordinasi gerak meliputi pengkoordinasian kerja otot-otot tersebut diatur sedemikian rupa oleh sistem syaraf pusat.

2) Koordinasi gerak dilihat dari sudut pandang biomekanika.

Koordinasi gerak adalah penyesuaian antara pemberian impuls kekuatan kepada otot atau sekelompok otot dengan kebutuhan setiap pelaksanaan gerak.

Dari sudut pandang diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan impuls tenaga dan kerja otot serta proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerakan.

Dalam memperagakan jurus tunggal, tidak hanya penjiwaannya saja tapi setiap gerakan perjurusnya harus dilakukan dengan baik dan harus bertenaga sehingga setiap gerakan tersebut terlihat gesit, bertenaga dan selaras serta mantap.

Koordinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

1. Daya pikir

Atlet yang berkemampuan luar biasa tidak hanya dapat menampilkan keterampilan yang sangat baik dan unggul atau kemampuan biomotorik yang luar biasa saja, tetapi juga dengan pemikiran dan cara memecahkan permasalahan yang rumit maupun masalah motorik serta taktik yang muncul secara mendadak.

2. Kecakapan dan ketelitian panca indra.

Semakin baik fungsi dari panca indra semakin baik pula respon dari masing-masing unsur gerak seperti saraf dan otot yang bertugas untuk

melakukan gerak. Pada akhirnya akan memperbaiki koordinasi gerak.

3. Pengalaman motorik

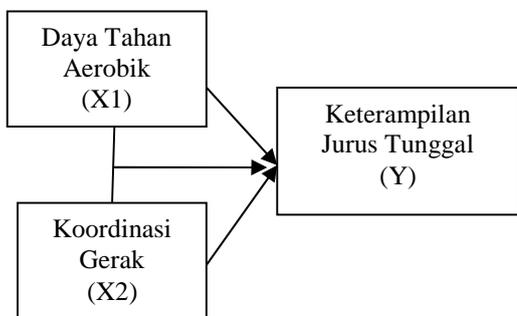
Semakin terlatih motorik dalam melakukan gerakan-gerakan tertentu, maka semakin mudah ia melakukan gerakan tersebut.

4. Kemampuan biomotorik

Semakin bagus kemampuan biomotorik seperti kekuatan, daya tahan dan kelenturan yang dimiliki, maka biasanya akan semakin baik pula koordinasi gerakannya.

Dari berbagai pendapat tentang pengertian koordinasi gerak dapat kita simpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas motorik secara cepat dan terarah yang ditentukan oleh proses-proses pengendalian dan pengaturan gerakan serta kerjasama sistem persyarafan pusat. Koordinasi gerak adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur.

Berdasarkan yang telah dikemukakan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya tahan aerobik dan koordinasi gerak terhadap keterampilan jurus tunggal. Maka dalam penelitian ini daya tahan aerobik dan koordinasi gerak sebagai variabel bebas yang akan dijadikan pengaruh utama terhadap keterampilan jurus tunggal. Sedangkan untuk variabel terikat adalah keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI). Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam skema sebagai berikut :



Gambar 1. Bagan kerangka konseptual

d. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional (*Corelational Research*).

e. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah atlet jurus tunggal pencak silat satria muda Indonesia (SMI) kota Pariaman. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari sekretariat pencak silat satria muda Indonesia kota Pariaman atlet jurus tunggal sebanyak 20 orang (17 putera dan 3 puteri).

f. Sampel

Dimana sampel yang digunakan sebanyak 17 orang atlet putera saja.

g. Teknik Analisa Data

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa statistik. Menurut (Sudjana, 1992) data yang telah diperoleh dari ketiga tes tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi sederhana dan korelasi ganda.

2. Pembahasan

a. Daya tahan Aerobik

Berdasarkan hasil pengukuran variabel daya tahan aerobik dengan menggunakan instrumen *bleep test*, diperoleh skor yang beragam dari *testee* atau sampel penelitian. Skor maksimum= 45,5 dan skor minimum= 29,9 skor rata-rata (*mean*)= 37,3 dan standar deviasi= 5,3.

b. Koordinasi Gerak (X₂)

Berdasarkan hasil pengukuran variabel koordinasi gerak, diperoleh skor yang beragam dari *testee* atau sampel penelitian. Skor maksimum = 14 point dan skor minimum = 8 point, skor rata-rata (*mean*) = 11,2 point dan standar deviasi= 1,9 point

c. Jurus tunggal

Berdasarkan hasil pengukuran variabel keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman yang dilakukan oleh para juri, maka diperoleh skor atau nilai yang beragam dari masing-masing atlet. Perbedaan perolehan skor atau nilai tersebut dapat djabarkan dalam tabel distribusi frekuensi dan gambar histogram. Dari skor atau nilai yang ada, diperoleh skor maksimum= 248 dan skor minimum = 236, skor rata-rata (*mean*) = 241,3 dan standar deviasi = 3,9.

Tabel 1. Uji Persyaratan Analisis Data

Variabel	L _h	L _t	Ket
Daya Tahan Aerobik	0,1163	0,2060	Normal
Koordinasi Gerak	0,2030	0,2060	Normal
Keterampilan Jurus Tunggal	0,1587	0,2060	Normal

Sebelum dilakukan analisis pengujian hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yakni uji normalitas data. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *lilliefors*, dengan taraf signifikansi = 0,05. Berikut dapat dilihat rangkuman hasil uji normalitas data tersebut.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis penelitian yang membutuhkan pengujian secara empiris, antara lain:

1. Hipotesis Satu

Hipotesis yang diajukan adalah, terdapat hubungan daya tahan aerobik (X₁) dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman (Y). Setelah dilakukan analisis data terhadap kedua variabel tersebut, maka diperoleh hasil terdapat

hubungan yang signifikan antara daya tahan aerobik dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman. Dari analisis data diperoleh koefisien korelasi hitung/ $r_h = 0,510 > r_t = 0,482$ dan koefisien uji signifikansi hitung/ $t_h = 2,29 > t_t = 1,75$. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dimaknai bahwa antara daya tahan aerobik dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman terdapat korelasi yang signifikan dan kebenarannya dapat

2. Hipotesis Dua

Hipotesis kedua yang diajukan, terdapat hubungan koordinasi gerak (X_2) dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman (Y). Setelah dilakukan analisis data terhadap kedua variabel, maka diperoleh hasil terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi gerak dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman. Dari analisis data diperoleh koefisien korelasi hitung/ $r_h = 0,539 > r_t = 0,482$ dan koefisien uji signifikansi hitung/ $t_h = 2,48 > t_t = 1,75$. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dimaknai bahwa antara koordinasi gerak dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman terdapat korelasi yang signifikan dan kebenarannya dapat dibuktikan secara empiris.

3. Hipotesis Tiga

Hipotesis tiga yang diajukan, terdapat hubungan yang signifikan dari daya tahan aerobik (X_1) dan koordinasi gerak (X_2) secara bersama-sama dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman (Y). Setelah dilakukan analisis korelasi ganda maka berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa hipotesis tiga penelitian dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya adalah, terdapat hubungan yang signifikan dari daya tahan aerobik dan koordinasi gerak secara bersama-sama dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman. Dari analisis data diperoleh koefisien korelasi hitung/ $R_h = 0,735 > r_t = 0,482$ dan koefisien uji signifikansi hitung/ $F_h = 8,23 > F_t = 3,74$.

3. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

- Terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan aerobik dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman, ($t_h = 2,29 > t_t = 1,75$).

- Terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi gerak dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman, ($t_h = 2,48 > t_t = 1,75$).
- Terdapat hubungan yang signifikan dari daya tahan aerobik dan koordinasi gerak secara bersama-sama dengan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat satria muda Indonesia (SMI) Kota Pariaman, ($F_h = 8,23 > F_t = 3,74$).

Daftar Pustaka

- [1] Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- [2] Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- [3] Iskandar, Atok M dkk. (1992). *Pencak Silat*. Padang. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- [4] <https://onopirododo.wordpress.com/2011/05/06/komponen-komponen-kebugaran/>
- [5] Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS
- [6] Johor, Zainul. (2004). *Buku Ajar Pencak Silat*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- [7] Lubis, Johansyah. (2014). *Panduan Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- [8] Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. Depdikbud Dirjen DIKTI, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Pendidikan.
- [9] Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. FIK UNP.
- [10] Syahzi, Selvia Desi. (2014). *Pengaruh Media Pembelajaran dan Kosentrasi terhadap Jurus tunggal Pencak silat / Studi Quasi Experimen terhadap Mahasiswa FIK UNP pada Mata Kuliah Pencak Silat Dasar*. Padang
- [11] Syaputra, zalfi. (2012). *Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak bola SMA Negeri 1 Koto Singkarak*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. Padang
- [12] Syahara, Sayuti. (2010). *Metodologi Pengembangan Kemampuan Biomotorik*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang
- [13] Suwirman. (1999). *Pencak Silat Dasar*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- [14] Suwirman. (1991). *Pencak Silat Dasar*. Padang :Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- [15] Tim Pencak Silat. 2008. *Pencak Silat*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- [16] Umar. (2014). *Fisiologi Olahraga*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- [17] Undang-Undang Nomor 3 Republik Indonesia Tahun 2005. (2005). *Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika
- [18] Zulman. (2010). *Kontribusi Vo2max dan Kelincahan terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat pada Mahasiswa FIK UNP*. Padang