

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*  
PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB GAMA MUDA KECAMATAN  
LUBUK SIKAPING KABUPATEN PASAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Serjana Pendidikan Strata Satu*



**Oleh:**

**ZAWIL HUDA AL FADIL  
NIM.18086317**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2022**

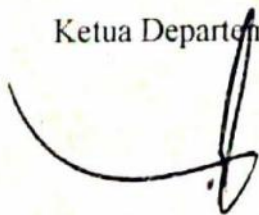
**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING*  
PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB GAMA MUDA KECAMATAN  
LUBUK SIKAPING KABUPATEN PASAMAN**

Nama : Zawil Huda Al Fadil  
Nim : 18086317  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

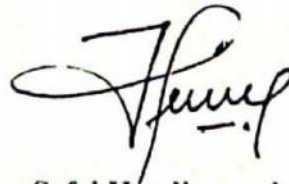
Padang, 24 Mei 2022

Ketua Departemen



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230198803 1 003**

Disetujui Oleh:  
Pembimbing



**Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19880906201504 1 006**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

**Judul** : Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan  
*Shooting* Pemain Sepak Bola di SSB Gama Muda Kecamatan  
Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman


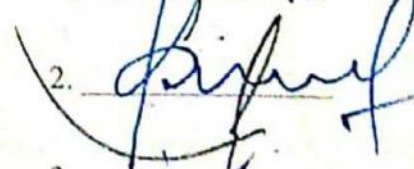

Nama : Zawil Huda Al Fadil  
NIM : 18086317  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Mei 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd
2. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
3. Anggota : Drs. Zarwan, M. Kes

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Sepak Bola di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman”.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tulisan dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 24 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Zawil Huda Al Fadil  
NIM.18086317

## ABSTRAK

**Zawil Huda Al Fadil: Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola Di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *shooting* pemain sepak bola di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, salah satunya diduga adalah lemahnya koordinasi mata-kaki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan koordinasi mata-kaki dengan ketepatan *shooting*, khususnya pemain sepak bola di SSB Gama Muda Pasaman Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi penelitian ini pemain sepak bola di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga sampel berjumlah 25 orang. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian tes koordinasi mata kaki dan tes ketepatan *shooting*.

Hasil penelitian menyatakan korelasi koordinasi mata-kaki dan ketepatan *shooting* sebesar ( $r_{xy}$ )  $0.425 > r_{tab}$  (0.396). Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara koordinasi mata-kaki dan ketepatan *shooting* pemain sepak bola di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

**Kata Kunci : Koordinasi Mata-Kaki, Ketepatan *Shooting***

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola Di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman”. Penulisan Skripsi Penelitian ini merupakan salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Musliadi dan Julia Fitri orang tua kandung penulis yang selalu memberikan doa serta semangat dan dorongan baik moril maupun materil kepada penulis.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri padang.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, Ketua departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Sepriadi, S.Si., M.Pd, sekretaris departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku dosen penasehat akademik (PA) dan selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, kritik dan masukan.

7. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku dosen penguji 1 yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.
8. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku dosen penguji 2 yang telah bersedia untuk menguji, memberi arahan, kritik, dan masukan.
9. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan transformasi ilmu dan nilai bagi penulis selama mengikuti proses pendidikan di Universitas Negeri Padang.
10. Pelatih sepak bola di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman yang telah mau membantu dan bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
11. Pemain sepak bola di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, khususnya yang terpilih sebagai sampel penelitian yang telah bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian ini.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah Subhanahu wa ta'ala

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Mei 2022

Zawil Huda Al Fadil

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Permainan Sepak Bola.....	8
2. Menendang Bola Ke gawang ( <i>Shooting</i> ) .....	9
3. Koordinasi Mata-Kaki.....	15
B. Kerangka Konseptual .....	21
C. Hipotesis Penelitian .....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Populasi dan Sampel.....	23
1. Populasi.....	23



2. Sampel.....	24
D. Jenis dan Sumber Data .....	25
1. Jenis Data .....	25
2. Sumber Data.....	25
E. Instrumen Penelitian .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	32
1. Uji Normalitas <i>Lilliefors</i> .....	32
C. Pengujian Hipotesis .....	33
D. Pembahasan.....	34
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Populasi .....	24
Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Kaki.....	30
Distribusi Frekuensi Data Ketepatan <i>Shooting</i> .....	31
Hasil Uji Normalitas Data Penelitian .....	33

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Kaki Bagian Dalam .....	13
Kura-kura Bagian Luar .....	14
Kerangka Konseptual .....	22
Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	27
Tes <i>Shooting</i> Ke Gawang .....	28
Histogram Data Koordinasi Mata-Kaki.....	31
Histogram Data Ketepatan <i>Shooting</i> .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Data Koordinasi Mata-Kaki.....	41
Data Ketepatan Shooting.....	42
Data Penelitian.....	43
Data T-Score Koordinasi Mata-Kaki (X).....	44
Data T-Score Ketepatan <i>Shooting</i> (Y).....	45
Uji Normalitas Lilliefors Data Penelitian Koordinasi Mata-Kaki (X).....	46
Uji Normalitas Lilliefors Data Penelitian Ketepatan <i>Shooting</i> (Y).....	47
Analisis Korelasi Variabel Penelitian.....	48
Tabel Nilai-Nilai "r" Product Moment.....	50
Daftar Nilai L Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	51
Foto Pemain Melaksanakan Tes Koordinasi Mata-Kaki Dan Ketepatan Shooting.....	52
Surat Izin Penelitian.....	55
Surat Balasan Penelitian.....	56

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga prestasi yang sangat digemari dan disenangi banyak orang, mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Di SSB Gama Muda Pasaman pembinaan olahraga sepak bola ini dilaksanakan diluar jam wajib sekolah. Tujuan pembinaan dan pengembangan sepak bola tersebut adalah untuk menjaring atlet-atlet yang mempunyai bakat, minat, dan memiliki motivasi yang tinggi dalam olahraga sepak bola. Tentunya harapan mereka untuk menjadi pemain sepak bola yang berprestasi.

Pengembangan dan pembinaan olahraga pada atlet sepak bola SSB Gama Muda Pasaman merupakan cikal bakal dalam rangka mewujudkan dan melahirkan atlet-atlet berprestasi. Hal ini penting karena atlet sepak bola Gama Muda Pasaman tergolong dalam usia remaja, artinya sebagai landasan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmaniah, rohaniah (mental) maupun sosial.

Melalui pembinaan olahraga pada usia remaja meningkatkan kebugaran jasmani dan menciptakan atlet berprestasi sesuai Undang-Undang RI No.3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yaitu “Memelihara, meningkatkan kebugaran jasmani dan berprestasi”. Oleh sebab itu sangat penting meningkatkan usaha pembinaan cabang- cabang olahraga usia remaja.

Usaha tentang pengembangan pembinaan olahraga sepak bola usia remaja telah lama dan tindakan para pengurus menetapkan melalui program pembinaan di SSB Gama Muda Pasaman. Hal ini dianggap penting karena

usia remaja berada pada tingkat pertumbuhan dan perkembangan baik secara anatomis (fisiologi) dan psikologi yang usianya berkisar 15-17 tahun. Masa-masa ini adalah masa-masa yang sangat penting untuk pembinaan karakteristik anak usia remaja seperti pembinaan olahraga sepak bola di SSB Gama Muda Pasaman.

Di SSB Gama Muda Pasaman sudah dilaksanakan pembinaan olahraga sepak bola baru berjalan selama 8 tahun yaitu sejak awal 2014. Pembinaan ini dikhususkan bagi atlet-atlet sepak bola Pasaman yang memiliki bakat, minat, kemauan dan keinginan yang tinggi dalam mengembangkan potensi dirinya dalam cabang sepak bola. SSB Gama Muda Pasaman ini rutin melaksanakan latihan dua kali dalam satu minggu yaitu hari Sabtu dan minggu sore dan dilatih oleh seorang pelatih yang bernama coach Raymond. Sedangkan lapangan yang dipakai tempat berlatih adalah lapangan sepak bola Tampuniak yang berada di Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman.

SSB Gama Muda Pasaman adalah sekolah sepak bola yang berada di Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman telah mengikuti banyak kompetisi dan telah mampu meraih prestasi di berbagai prestasi di Sumatera Barat bahkan di level nasional SSB Gama Muda Pasaman juga banyak berpartisipasi di berbagai ajang pertandingan dan bisa dikatakan mampu bersaing dengan klub lainnya. Untuk turnamen dan prestasi yang pernah diikuti dan pernah diraih oleh SSB Gama Muda adalah pernah mengikuti turnamen Kuala Lumpur *Cup* di Malaysia pada tahun 2018 yang diikuti oleh beberapa negara diantaranya Malaysia, Indonesia, Brazil, Vietnam, Australia, Filipina, Singapura, Thailand, dan Brunei Darussalam dan berhasil keluar

sebagai juara III, pernah mengikuti turnamen Piala KNPI Sumbar di Padang Panjang pada tahun 2019 yang diikuti oleh SSB Se Sumbar dan berhasil keluar sebagai juara I, pernah mengikuti turnamen Festival Pasaman pada tahun 2019 yang diikuti oleh SSB Se Sumbar-Sumut dan keluar sebagai juara I, lolos Danone *Cup* zona Sumbar yang berlangsung di Stadion Haji Agus Salim Padang pada tahun 2019 yang diikuti oleh SSB Se Sumbar dan akan berangkat ke Palembang sebagai wakil dari Sumatera Barat, pernah mengikuti turnamen Danone *Cup* di Palembang pada tahun 2019 sebagai perwakilan Sumbar yang diikuti oleh seluruh SSB Se Indonesia dan harus terhenti langkahnya di 8 besar, pernah mengikuti Festival Excellent 2019 yang diikuti oleh SSB Se Sumbar-Riau di Batu Sangkar dan berhasil keluar sebagai juara I, pernah mengikuti turnamen Batu Balang *Cup* tahun 2020 di Lima Puluh Kota yang diikuti oleh SSB Se Sumbar-Riau dan berhasil keluar sebagai juara II di turnamen tersebut. Dari pengamatan penulis saat melihat SSB Gama Muda Pasaman latihan dan bertanding serta dari wawancara dengan pelatih, terlihat kemampuan *shooting* nya masih kurang bagus bola yang ditendang sering tinggi diatas mistar gawang dan sering melebar di samping gawang, padahal peluang untuk menciptakan gol banyak, begitu juga dengan prestasi yang pernah diraih oleh SSB Gama Muda Pasaman dalam pertandingan mereka hanya mampu menang tipis dari lawan pada hal peluang untuk menciptakan gol banyak.

Kunci keberhasilan dalam pembinaan dan pengembangan olahraga sepak bola di SSB Gama Muda Pasaman, sangat didukung oleh banyak faktor diantaranya adalah: menuntut adanya kemampuan seorang pelatih dalam

mengaplikasikan semua bentuk/materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya, organisasi, ketersediaan sarana dan prasarana, kondisi fisik atlet dalam berlatih, sosial ekonomi, dukungan pihak orang tua dan dukungan masyarakat sekitar.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap sepak bola yaitu teknik dasar. Didalam sepak bola ada beberapa teknik dasar seperti *passing* (mengumpan), *stop ball* (menghentikan bola), *dribbling* (menggiring), *shooting* (menendang bola ke gawang), dan *heading* (menyundul). Salah satu teknik dasar yang sangat berperan untuk terciptanya sebuah gol adalah menendang bola kearah gawang (*shooting*).

Ide dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Untuk dapat memasukkan bola ke gawang pemain harus memiliki teknik menendang yang baik. *Shooting* ke gawang dengan baik dan benar, banyak faktor yang mempengaruhinya antara lain koordinasi mata-kaki, kekuatan otot tungkai, perkenaan bola dengan kaki, letak kaki tumpu, materi yang diberikan pelatih belum memenuhi kriteria, sikap kaki ayun dan emosional atlet (pemain) pada saat menendang bola. Koordinasi mata-kaki merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam melakukan *shooting* ke gawang.

Menurut Kiram (1994) fungsi koordinasi adalah “dapat mempercepat proses belajar gerakan dan mempermudah menguasai bentuk keterampilan”. Disamping itu seseorang memiliki koordinasi dengan baik akan dapat melaksanakan gerakan secara efektif dan efisien. Efektif dalam kaitan ini



berhubungan dengan efisien penggunaan waktu, ruangan dan energi dalam melaksanakan suatu gerakan. Sedangkan efektif berkaitan dengan efektivitas proses yang dilalui dalam mencapai tujuan. Begitu juga ketepatan gerakan *shooting* yang dilakukan seorang atlet atau pemain sepak bola.

Berdasarkan pengamatan sementara di lapangan, selama kurang lebih delapan tahun berjalan pembinaan sepak bola di SSB Gama Muda Pasaman ini, belum menunjukkan hasil seperti yang diinginkan. Dari beberapa kali kesempatan dalam pertandingan yang pernah diikuti seperti pertandingan persahabatan dan permasalahan yang tampak oleh penulis adalah ketepatan *shooting* belum begitu baik. Bola yang ditendang sering tinggi diatas mistar gawang dan sering melebar di samping gawang, pada hal peluang mencetak gol banyak.

Dari uraian di atas, sebagai pengamat dan pecinta olahraga sepak bola, penulis terpanggil untuk berbuat dan memikirkan langkah-langkah apa yang dapat dilakukan sehingga dapat mempercepat peningkatan ketepatan menendang bola ke gawang bagi pemain sepak bola, khususnya bagi atlet-atlet sepak bola yang ada di SSB Gama Muda Pasaman. Maka pada kesempatan ini penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Ketepatan *Shooting* Pemain Sepak Bola di SSB Gama Muda Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Seperti yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, bahwa kemampuan *shooting* banyak faktor yang mempengaruhinya, maka pada bagian ini dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki
2. Letak kaki tumpu
3. Kekuatan otot tungkai
4. Perkenaan bola dengan kaki
5. Sikap kaki ayun
6. Emosional atlet
7. Materi yang diberikan pelatih belum memenuhi kriteria

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi di atas, banyaknya faktor yang mempengaruhi ketepatan *shooting*, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini penulis melakukan pembatasan variabel yang akan diteliti meliputi koordinasi mata-kaki sebagai variabel (X) dan ketepatan *shooting* sebagai variabel (Y).

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan menendang bola ke gawang (*shooting*) atlet sepak bola SSB Gama Muda Pasaman di Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman ?.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-kaki dengan ketepatan *shooting* atlet sepak bola Gama Muda Pasaman.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih di lapangan. Selain itu penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Bagi penulis, penelitian ini untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
2. Sebagai bahan masukan bagi pelatih di SSB Gama Muda Pasaman, khususnya cabang olahraga sepak bola.
3. Dinas terkait dalam rangka upaya peningkatan pengembangan dan pembinaan olahraga bagi atlet sepak bola SSB Gama Muda Pasaman Kecamatan Lubuk Sikaping.
4. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama lebih mendalam.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.