

**HUBUNGAN DAYA TAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KELENTUKAN
PERGELANGAN TANGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
TERHADAP KEMAMPUAN *BACKHAND CLEAR* PADA
PEMAIN BULUTANGKIS PB. NEW STAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**AZETRA NIM.
17089068**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan,
Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata
Tangan Terhadap Kemampuan Backhand Clear Pada
Pemain Bulutangkis PB. New Star

Nama : Azetra

Nim : 17908068

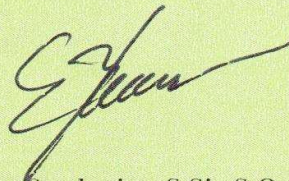
Program Studi : Ilmu Keolahragan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2022

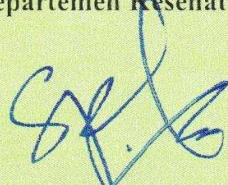
**Disetujui oleh:
Pembimbing**



Endang Sepdanius, S.Si., S.Or

NIP. 198909262015041002

**Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi**



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Backhand Clear* Pada Pemain Bulutangkis PB. New Star

Nama : Azetra

NIM : 1709068

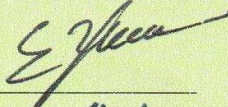
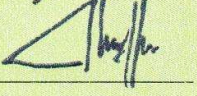
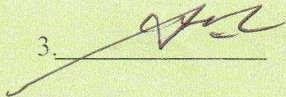
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Endang Sepdanius, S.Si. M.Or	1. 
2. Anggota : Alimuddin, S.Or. M.Or	2. 
3. Anggota : Fahmil Haris, S.Pd. M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Backhand Clear* Pada Pemain Bulutangkis Pb. NewStar” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Azetra
Nim. 1709068

ABSTRAK

Azetra (2022): Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Backhand Clear* Pada Pemain Bulutangkis Pb. New Star, Skripsi. Departemen Kesehatan dan Rekreasi

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya prestasi bulutangkis Pb. New Star. Hal ini diduga disebabkan oleh daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan, koordinasi mata tangan dan kemampuan *backhand clear*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *backhand clear*.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Bulutangkis PB New Star sebanyak 50 Pemain. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah : Tes *Push up* (daya tahan kekuatan otot lengan), Koordinasi Mata Tangan(testangkap bola), Tes Kelentukan Pergelangan Tangan dan Tes *Backhand Clear*. uji normalitas keempat variabel penelitian di atas ditemukan harga Asymp. Sig. (2- tailed) yang diperoleh lebih besar dari 0.05. X1 0,159, X2 0,200, X3 0,127, Y 0,59 > 0,05. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dengan SPSS v.22.

Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa Dari hasil Output SPSS v. 22, diketahui nilai Sig. F Change lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel Koordinasi Mata Tangan, Daya Tahan Otot Lengan, dan Kelentukan terhadap Kemampuan *Backhand Clear* Pemain PB New Star. Dengan nilai $R = 0,867$ (Korelasi Sempurna).

Kata Kunci: Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata Tangan, Backhand Clear.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Backhand Clear* Pada Pemain Bulutangkis PB New Star Kerinci**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki,S.Si., M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Endang Sepdanius,S.Si., M.Or selaku Pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk

membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik..

5. Bapak Alimuddin,S.Or., M.Or dan Fahmil Haris,S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Terimakasih untuk kedua orang tua, Bapak Amerudin dan Ibu Yeni Yusneli dan keluarga yang selalu memberikan dorongan baik berupa pemikiran, tenaga, dan motivasi serta selalu mendo'akan penulis.
7. Kepada pelatih PB. New Star kecamatan gunung tujuh, kabupaten kerinci provinsi jambi yang telah mengizinkan penulis untuk meneliti dan telah memberikan saran maupun kritik kepada penulis.
8. Teman-teman seperjuangan yang turut membantu dan memberikan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibuk, dan saudara berikan menjadi amal shaleh dan mendapatkan balasan yang berlipat gandadari Allah SWT. Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi, pemain, pelatih dan pengelola di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT. Senantiasa memberikan imbalan pahala kepada kita semua. Aamiin

Padang, Februari 2022

AZETRA
NIM:17089068

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Permainan Bulutangkis	9
2. Sarana dan Prasarana Bulutangkis	11
3. Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan.....	14
4. Kelentukan Pergelangan Tangan.....	17
5. Koordinasi Mata Tangan.....	20
6. Teknik <i>Backhand Clear</i>	24
7. Pelaksanaan Teknik <i>Backhand Clear</i>	26
B. Kerangka Konseptual.....	28
C. Hipotesis	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Definisi Operasional	31
E. Variabel Penelitian.....	33
F. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
G. Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Penelitian.....	40
B. Uji Persyaratan Analisis.....	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan.....	45

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Tes Push Up	34
Tabel 2. Hasil Deskriptif Data Penelitian	40
Tabel 3. Uji Normalitas Data	41
Tabel 4. Output uji korelasi X1 terhadap Y dengan SPSS v.22	42
Tabel 5. Output uji korelasi X2 terhadap Y dengan SPSS v.22	42
Tabel 6. Output uji korelasi X3 terhadap Y dengan SPSS v.22	43
Tabel 7. Output uji korelasi X1, X2 dan X3 terhadap Y dengan SPSS v.22	43

DAFTAR GAMBAR

Tabel 1. Norma Tes Push Up	34
Tabel 2. Hasil Deskriptif Data Penelitian	40
Tabel 3. Uji Normalitas Data	41
Tabel 4. Output uji korelasi X1 terhadap Y dengan SPSS v.22	42
Tabel 5. Output uji korelasi X2 terhadap Y dengan SPSS v.22	42
Tabel 6. Output uji korelasi X3 terhadap Y dengan SPSS v.22	43
Tabel 7. Output uji korelasi X1, X2 dan X3 terhadap Y dengan SPSS v.22	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu Aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian kehidupan masyarakat. Olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu juga cenderung menyenangkan dan menghibur. Olahraga berarti mengelola atau menyempurnakan jasmani atau fisik (Haryanto, 2019). Salah satu tujuan manusia berolahraga adalah untuk prestasi, hal ini telah disampaikan dalam UU No 3 Tahun 2005. Pada pasal 1 dijelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina yang mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan landasan tersebut jelaslah bahwa pemerintah sangat mendukung segala bentuk pembinaan dan pengembangan dalam sistem keolahragaan yang dianjurkan dengan terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan seperti memasukkan kurikulum keolahragaan ke dalam jenjang pendidikan. Salah satu bentuk olahraga prestasi adalah olahraga bulutangkis.

Olahraga bulutangkis sebagai salah satu olahraga yang cukup populer dimasyarakat, digemari oleh lelaki dan wanita, mulai dari anak-anak sampai dengan orang tua. Selain dari itu permainan bulutangkis memiliki karakteristik daya tarik tertentu sehingga menarik perhatian banyak orang

untuk melakukannya. Banyaknya peminat serta daya tarik permainan bulutangkis, sebabnya adalah kesederhanaan permainannya dengan hanya membutuhkan sedikit perlengkapan. Untuk mencapai suatu kemenangan dalam olahraga bulutangkis tidak lepas dari baiknya teknik yang dilakukan. Salah satu teknik dalam permainan bulutangkis yaitu *backhand clear*. *Backhand clear* merupakan gerakan mengembalikan *shuttlecock* dalam keadaan terdesak atau untuk mengecoh lawan tanding. *Backhand clear* juga dinilai mampu memberikan peluang besar terhadap pencapaian prestasi, karena *backhand clear* menjadi teknik penyerangan yang menguntungkan. Apabila kegagalan terjadi dalam melakukan *backhand clear* ke daerah lawan maka akan memberi kesempatan kepada pihak lawan untuk melakukan serangan balik atau balasan. Oleh karena itu pemain harus mampu/mahir melakukan *backhand clear*. Untuk mencapai keberhasilan dalam melakukan teknik *backhand clear* membutuhkan dukungan kondisi fisik yang maksimal.

Kondisi fisik yang prima sangat memberikan kontribusi terhadap performa dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan teknik. Diantaranya kondisi fisik yang dinilai dapat memberikan kontribusi pada teknik *backhand clear* yaitu daya tahan kekuatan otot tangan, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan. Kekuatan adalah dasar untuk penampilan gerak dan ini menjadi faktor tunggal yang paling penting dalam penampilan. Kekuatan otot dalam permainan bulutangkis sangat diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam bermain (Nurchahaya, 2016). Selain itu Surahman dkk. (2018) mengatakan kekuatan adalah tenaga kontraksi otot

yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Secara mekanis kekuatan didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal, sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Oleh karena itu daya tahan kekuatan otot lengan menjadi komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Kelentukan atau *flexibility* merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan. Adapun yang termasuk dalam kelentukan yaitu tentang kemampuan fungsi persendian, seperti sendi bahu, lutut, kaki, pinggul, pergelangan tangan dan lain-lain. Kemampuan kelentukan ditandai oleh keluasaan gerakan yang dapat dilakukan pada persendian/pergelangan (Arisman dkk. 2018). Kelentukan pergelangan tangan sangat dibutuhkan pada cabang olahraga bulutangkis karena pemain yang memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik akan menghasilkan capaian sasaran/target yang baik. Selain itu faktor yang dapat menghambat kemampuan *backhand clear* yaitu koordinasi mata tangan. Koordinasi mata tangan menjadi faktor yang menentukan arah *shuttlecock* saat dihadapkan kepada lawan. Sehingga apabila kemampuan koordinasi kurang maka arah *shuttlecock* tidak akurat dan tidak tepat sasaran (Setiawan dkk. 2020).

Untuk dapat bermain dalam cabang olahraga bulutangkis khususnya dalam melakukan *backhand clear* perlu adanya dukungan kemampuan Teknik itu sendiri, sebab tanpa teknik dasar yang dimiliki setiap pemain, maka pemain tidak bisa bermain secara maksimal. Mengingat *backhand clear* dalam permainan bulutangkis adalah salah satu bentuk pukulan yang dapat memberikan ruang gerak lawan bahkan pertahanan lawan. Untuk memperoleh angka yang cepat, maka dengan cara inilah yang paling menjanjikan kemenangan. Untuk mencapai tingkat kemampuan *backhand clear* dalam permainan bulutangkis secara optimal diperlukan ketekunan latihan yang terprogram dan sistematis agar kemampuan dengan teknik gerakan terkoordinasi dapat tercapai.

Unsur kondisi fisik kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata-tangan harus didukung juga dengan penguasaan teknik *backhand clear*, karena penguasaan teknik *backhand clear* belum dapat menjamin kemenangan dalam permainan bulutangkis secara efektif tanpa ditunjang kondisi fisik yang maksimal. Kondisi tersebut terlihat pada pemain PB New Star Kabupaten Kerinci, yang tergabung dalam cabang olahraga bulutangkis, ada indikasi kuat bahwa pemain tersebut belum mencapai tingkat kemampuan *backhand clear* bulutangkis secara optimal.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di PB New Star Kecamatan Gunung Tujuh, Kabupaten Kerinci yang mengikuti latihan rutinitas bulutangkis terlihat bahwa sebagian besar pemain belum mampu secara maksimal melakukan teknik *backhand clear*, bahkan *backhand clear* yang

dilakukan terkadang menjadi bola tanggung sehingga lawan dapat dengan mudah melakukan serangan berupa *smash*. Sebagian ada juga pemain yang melakukan *backhand clear* terhadap *Shuttlecock* yang seharusnya keluar (*out*) ini menandakan kurang baiknya koordinasi mata-tangan yang dimiliki pemain tersebut. Selain itu peneliti juga mengamati kondisi tangan pemain dimana daya tahan dan kekuatan tangan pemain tergolong lemah. Hal ini terlihat dari kecepatan pukulan *Shuttlecock* menuju ke lapangan lawan, dengan begitu jalan *Shuttlecock* mudah dibaca oleh lawan sehingga dapat menjadi point bagi lawan. Serta kelentukan pergelangan tangan, kurangnya kelentukan pergelangan tangan ini menyebabkan *Shuttlecock* masih jauh dari arah target/sasaran. Oleh karena itu, dengan di adakan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kemampuan pemain dan memberikan wawasan kepada pelatih tentang factor-faktor yang mendukung kemampuan *backhand clear*.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut di atas, maka peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian mengenai **“Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Backhand Clear* Pada Pemain Bulutangkis PB New Star Kerinci”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas ditemukan masalah *backhand Clear* pada pemain bulutangkis PB New Star Kerinci:

1. Sebagian besar pemain PB New Star Kerinci yang latihan bulutangkis memiliki kemampuan *backhand clear* yang tidak melambung tinggi ke arah belakang lawan.
2. Backhand clear yang dilakukan terkadang menjadi bola tanggung sehingga lawan dengan mudah melakukan serangan berupa smash.
3. Pukulan backhand clear dianggap masih sulit dan belum terbiasa.
4. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan backhand clear.
5. Daya tahan kekuatan otot lengan pemain PB New Star masih tergolong rendah dapat dilihat berdasarkan kecepatan dalam memukul shuttlecock.
6. Rendahnya kelentukan pergelangan tangan dilihat berdasarkan shuttlecock di pukul tidak sesuai sasaran.
7. Rendahnya koordinasi mata tangan dapat dilihat berdasarkan ketepatan kemampuan pemain PB New Star dalam membaca serangan lawan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang diduga mempengaruhi rendahnya performa pemain bulutangkis PB New Star Kerinci maka peneliti membatasi “Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap

kemampuan *Backhand Clear* Pada Pemain Bulutangkis PB New Star Kerinci”

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *backhand clear* bulutangkis pada PB New Star?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *backhand clear* bulutangkis pada pemain PB New Star?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *backhand clear* bulutangkis pada pemain PB New Star?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *backhand clear* bulutangkis pada pemain PB New Star?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah, maka Tujuan dari penelitian ini adalah ”Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap

kemampuan *Backhand Clear* bulutangkis pada pemain PB New Star Kerinci”.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Secara teoritis
 - a. Sebagai informasi bagi pelatih dan Pembina olahraga bulutangkis sebagai salah satu pertimbangan dalam Menyusun program Latihan untuk meningkatkan kemampuan para pemain bulutangkis.
 - b. Sebagai ilmu pengetahuan bagi atlit/pemain bulutangkis dalam meningkatkan kemampuan teknik dan kondisi fisik untuk menciptakan ferforma secara maksimal.
2. Secara praktis
 - a. Sebagai upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas terutama pada pelatih Pembina olahraga dalam membina dan melatih pemain. baik dalam upaya meningkatkan kemampuan pukulan *backhand clear* pemain bulutangkis.
3. Bagi peneliti dengan adanya kegiatan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengawasan serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Program Studi Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.