

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET
SMA NEGERI 2 LUBUK BASUNG**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pada Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

SKRIPSI



**AFRI TRI YONO
NIM. 85772/2007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

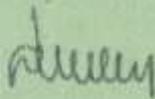
Judul : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Peningkatan
Kelincahan Pemain Bola Basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

Nama : Afri Tri Yono
BP/NIM : 2007/85772
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

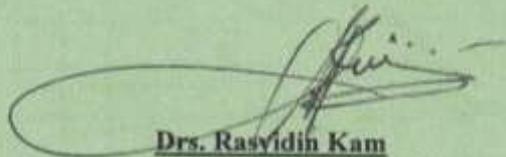
Disetujui :

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 195808161986031004

Pembimbing II



Drs. Rasvidin Kam
NIP. 195112141981031002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes AIFO
NIP. 195810181980031001

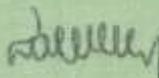
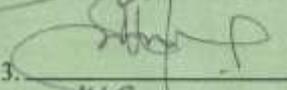
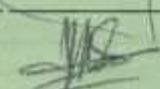
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP)

Judul : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Peningkatan
Kelincahan Pemain Bola Basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.
Nama : Afri Tri Yono
BP/NIM : 2007/85772
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Rasyidin Kam	2. 
3. Anggota	: Drs. Apri Agus, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes	4. 
5. Anggota	: Ahmad Chaironi, S.Pd., M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan
sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah
hendaknya kamu berharap” (Q.S. Alam Nasyrah: 6-8)*

*Keyakinan adalah kunci utama dari keberhasilan
Dan kemiskinan bukanlah halangan untuk meraih cita-cita*

*Ya Allah...
Hari ini kutadahkan tanganku
Kutundukkan kepalaku
Sebagai tanda sujudku atas nikmatMu*

*Sulit kupercaya akan detik, menit dan waktu
Yang telah hilang dengan langkah tertatih
Dalam kesederhanaan ku coba raih kemenangan
Dalam kesederhanaan ku coba raih keberhasilan
Akhirnya sepenggal kesuksesan telah kuraih
Segelintir kebahagiaan telah kunikmati*

*Namun perjuangan ini belum usai
Jalan masih membentang di hadapanku
Semoga satu titik kesuksesan ini menjadi bekal
Dalam hidup dan perjuanganku esok atau lusa
Aku masih mengharapkan cinta & Ridho-MU*

*Dengan ketulusan, kerelaan, dan keikhlasan hati
Ku persembahkan karya sederhanaku ini Spesial buat
Orang yang tercinta yang tak terbalas jasanya:*

*Ayahanda “Masri” Ibunda “Yuslina” Kakak, Frisca Nadia” Kakak,
Nofrita Amelia. Serta semua keluarga besar sebagai tambatan kasih yang
telah banyak memberikan dorongan semangat bersama do’a yang tulus dan
ikhlas.*

*dan juga semua teman-teman seangkatan IKOR 2007”
semuanya tanpa terkecuali yang tidak bisa disebutkan satu persatu,
khususnya untuk teman-teman terdekat, “Rudi, Dino, Rendi, Al, Riko,
Rido, Hari. Terima Kasih atas Do’a dan Motivasinya.*

*Dan tidak lupa juga kepada Bapak Malta dan Ibu Agustina yang telah
banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. terima kasih untuk semua
dukungan, kesabaran, pengorbanan dan terima kasih untuk waktu dan
kebersamaan dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.*

*Terima kasih Ya Allah
Dan hari ini.....
Telah kuraih sekeping cita-cita
Telah kuwujudkan harapan kedua orang tua tercinta
Semoga semua ini tidaklah sia-sia
Kuharapkan Ridho Dan Restunya.*

by “ Afri Tri Yono

ABSTRAK

Afri Tri Yono (85772) : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung

Rendahnya unsur kelincahan pemain bolabasket SMA Negeri 2 Lubuk Basung merupakan masalah utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan sebuah penelitian. Penelitian ini dibatasi pada latihan *three corner drill*. Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi exsperimen*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung. Populasi penelitian adalah keseluruhan pemain bolabasket SMA Negeri 2 Lubuk Basung yang berjumlah 22 orang (16 putera dan 6 puteri). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berjumlah 16 orang putera saja. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi kelincahan pemain dengan menggunakan instrument tes lari bolak-balik. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda *mean* (uji t) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *three corner drill* secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain bolabasket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO selaku ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNP.
3. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, Dr. Wilda Wellis, SP, M. Kes dan Ahmad Chaironi, S.Pd,.M.Pd selaku dosen tim penguji yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan sepejuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bola Basket	9
2. Kelincahan.....	11
3. Latihan <i>Trhee corner Drill</i>	17
4. Prinsip-prinsip Dalam Latihan	19
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis.....	22

BAB III METEDOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	23
B. Desain Penelitian.....	23
C. Tempat dan Waktu Penellitian	24
D. Populasi dan Sampel	24
E. Definisi Operasional.....	25
F. Jenis dan Sumber Data	26
G. Teknik dan Pengambilan Data	26
H. Instrumen Penelitian.....	28
I. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi data	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan	36

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	22
2. Disain Penelitian	23
3. Norma Penilaian	29
4. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Free Test</i>	31
5. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i>	33
6. Uji Normalitas Data Penelitian	34
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan <i>Three Corner Drill</i>	17
2. Instrumen Penelitian	28
3. Histogram Hasil <i>Free Test</i>	32
4. Histogram Hasil <i>Post-Test</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Kondisi Kelincahan	45
2. Analisis Uji Normalitas <i>Free Test</i>	46
3. Analisis Uji Normalitas <i>Post Test</i>	47
4. Daftar Nilai Kritis	48
5. Pengujian Hipotesis	49
6. Dokumentasi	50
Program Latihan	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini sangat memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain memupuk watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas juga dapat mengembangkan kemampuan daya pikir. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh, system pernapasan, system endokrin dan system syaraf.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat katahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa salah satu tujuan olahraga adalah untuk prestasi. Menurut Syafruddin (1999:3) “olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi yang tinggi”. Maksudnya adalah membina dan mengembangkan cabang-cabang olahraga yang diarahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional, regional maupun internasional. Pada iven kejuaran/pertandingan baik regional maupun internasional banyak sekali cabang olahraga yang dipertandingkan. Biasanya cabang olahraga yang seringkali dipertandingkan adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Artinya cabang olahraga tersebut tidak hanya dikenal oleh kalangan tertentu, namun cabang olahraga tersebut dikenali oleh seluruh lapisan masyarakat.

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dunia. Permainan bola basket tidak hanya dimainkan oleh kalangan masyarakat tertentu, namun permainan bola basket dapat dimainkan oleh seluruh kalangan masyarakat tanpa melihat kasta, suku, bangsa dan agama. Permainan ini sudah menjadi olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat mulai dari yang tua, muda dan anak-anak, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Permainan bola basket ini, disamping sebagai rekreasi, kesegaran jasmani, juga melahirkan atlet yang siap bersaing dan bertanding untuk mencapai prestasi tinggi.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga bola basket, kondisi fisik yang prima dan program latihan yang bagus memegang peranan

penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, koordinasi, teknik, taktik dan faktor mental atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi.

Kondisi fisik merupakan faktor awal yang sangat penting pada olahraga dan dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh. Menurut Baley, dkk (dalam Bafirman dan Apri, 2008:3), bahwa:

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincuhan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses *metabolic* terdiri dari aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*).

Berdasarkan komponen-komponen dasar kondisi fisik di atas, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsi, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Dari berbagai macam kondisi fisik tersebut, kondisi kelincuhan merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola basket, seperti saat melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan. Jika seorang pemain tidak memiliki kelincuhan yang bagus saat melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan

posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan, mengoper dan menangkap yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan.

SMA Negeri 2 Lubuk Basung merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Agam yang terus aktif membina siswa dan siswinya untuk menjadi pemain bola basket melalui aktifitas pengembangan diri. Hal ini dilakukan agar siswa dan siswi yang mengikuti aktifitas pengembangan diri bola basket dapat mengasah keterampilannya untuk menjadi seorang pemain bola basket. Baik bertujuan sebagai rekreasi, pendidikan, maupun sebagai atlet bola basket untuk meraih prestasi. Banyak pertandingan-pertandingan yang pernah peneliti amati, mulai dari tingkat antar sekolah, POPDA, PORPROV dan sebagainya masih banyak terdapat kekurangan atau kelemahan pada saat melakukan *dribbling*. Kekurangan dan kelemahan ini, juga peneliti temui pada pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung. Menurut pembina atau pelatih SMA Negeri 2 Lubuk Basung, data serta beberapa masyarakat sekitar mengatakan bahwa pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung bermain kurang lincah.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada saat pemain SMA Negeri 2 Lubuk Basung latihan maupun bertanding, kendala yang sering dijumpai oleh setiap pemain adalah masalah kelincahan. Dimana pada saat menyusun serangan dan *dribbling* bola, pemain lawan dengan sangat mudah mematahkan serangan yang dibangun dan merebut bola dari penguasaan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung. Sebab pada saat pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung melakukan *dribbling* dalam menyusun serangan seringkali bola

tersebut dengan mudah dirampas oleh lawan dan bahkan dihalangi oleh lawan. Pada situasi tersebut terlihat kekakuan pemain SMA Negeri 2 Lubuk Basung untuk bergerak ke segala arah lapangan dalam menyusun serangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti menduga bahwa kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung harus ditingkatkan lagi. Sebab melihat dari masalah tersebut yang paling menonjol adalah ketidakmampuan pemain untuk bergerak ke segala arah pada saat melakukan *dribbling* dalam menyusun serangan. Oleh karena itu, maka kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung harus mendapatkan latihan, agar dapat meningkat pada kondisi yang lebih prima. Dengan demikian para pemain tersebut lebih leluasa untuk bergerak ke segala arah dalam kecepatan tinggi, sebagai contoh pada saat melakukan *dribbling*. Hal ini mesti dilakukan sesegera mungkin agar tidak memunculkan permasalahan baru yang lebih komplisit dan rumit.

Untuk memiliki kondisi kelincahan yang prima dalam permainan bola basket, maka dibutuhkan program latihan yang baik, terencana, terprogram. Selain itu, untuk memiliki dan meningkatkan kondisi kelincahan maka dibutuhkan bentuk-bentuk latihan yang baik dan benar. Banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih kondisi kelincahan agar meningkat pada taraf yang lebih prima. Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (1988:173), yaitu *shuttle run*, *zig-zag run*, *wind sprint*, *squat trast*, *dot drill*, *three corner drill*, *down the-line drill*, *hexagon drill*, *grass drill*, *starting dan stoping run*.

Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan kelincahan, bentuk latihan *three corner drill* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan. Namun hal ini hanya dapat dilakukan apabila latihan tersebut dilakukan secara sistematis, terencana dan terukur. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah eksperimen, eksperimen yang akan dilakukan adalah melihat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. *Three corner drill* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.
2. *Hexagon drill* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.
3. *Dot drill* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.
4. *Grass drill* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.
5. *Zig-zag run* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

6. *Wind sprint* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.
7. *Shuttle run* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

C. Batasan Masalah

Melihat begitu banyaknya bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan dan mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga yang peneliti miliki untuk mengungkap semuanya. Maka penelitian ini hanya dibatasi pada bentuk latihan *three corner drill* untuk meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

D. Perumasan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini berguna untuk:

1. Bagi PERBASI Kabupaten Agam sebagai bentuk program pengembangan prestasi atlet/pemain basket yang ada di Kabupaten Agam.
2. Bagi pelatih basket di SMA Negeri 2 Lubuk Basung untuk dapat dijadikan bahan/pedoman menyusun program latihan dalam rangka peningkatan prestasi.
3. Bagi pemain/atlet dalam menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan Sarjana Ilmu Keolahragaan.