

**HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN
TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PEMAIN
FUTSAL SMA NEGERI 1 SITIUNG KABUPATEN
DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana pendidikan*



**Oleh
PANGESTU HADI WIJAYA
NIM : 16086383/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

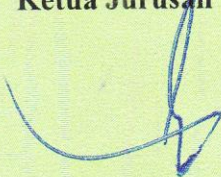
SKRIPSI

Judul : Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya

Nama : Pangestu Hadi Wijaya
Nim : 16086383
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

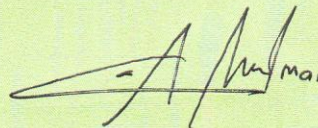
Padang, November 2020

**Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003**

**Disetujui oleh
Dosen Pembimbing**



**Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd
NIP. 19880616 201212 2 001**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Pangestu Hadi Wijaya
NIM : 16086383

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

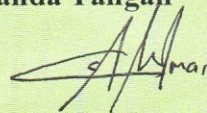
Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan
Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung
Kabupaten Dharmasraya

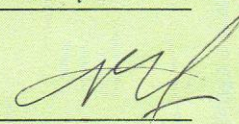
Padang, November 2020

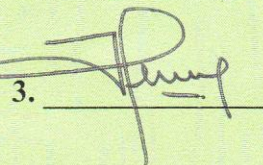
Tim Penguji

- 1. Ketua : Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd**
- 2. Sekretaris : Dr. Erizal N, M.Pd**
- 3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd**

Tanda Tangan

- 1.** 

- 2.** 

- 3.** 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya**” adalah asli karya saya sendiri.
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 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, November 2020
Yang membuat pernyataan



Pangestu Hadi Wijaya
NIM. 16086383

ABSTRAK

Pangestu Hadi Wijaya. 2020. Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi tim Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap keterampilan dribbling pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian dilaksanakan di lapangan ASC Futsal di blok b sitiung 1 Kabupaten dharmasraya pada 12 Oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 15 orang pemain. Teknik penarikan sampel menggunakan sampel jenuh, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15 orang pemain. Instrument dalam penelitian ini adalah: 1) *Zig-zag run* test untuk mengukur kelincahan, 2) *stork stand test* untuk mengukur keseimbangan, dan 3) keterampilan dribbling menggunakan tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi berganda.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, dengan perolehan ($t_h = 0,54 > t_t = 0,177$). 2) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, dengan perolehan ($t_h = 0,05 > t_t = 0,177$). 3) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kemampuan menggiring bola pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, dengan perolehan ($F_h = 0,15 > F_t = 3,88$)

Kata Kunci : Kelincahan, Keseimbangan, Keterampilan *Dribbling*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'la, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad Shallallahu'alaihiwasallam yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayahdan dan ibunda yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Erizal N, M.Pd, dan Sefri Hardiansyah, S.Pd.,M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

4. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan
5. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya
8. Pelatih atau guru olahragara SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2016 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, September 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	8
1. Keterampilan <i>dribbling</i>	8
2. Kelincahan	16
3. Keseimbangan	22
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis	27
BAB II METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Defenisi Operasional	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Prosedur Penelitian	31
G. Instrumen Penelitian.....	32
H. Teknik Pengumpulan Data	37
I. Teknik Analisis Data	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	39
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan	47
1. Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pemain pemain futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	47
2. Hubungan Keseimbangan Dengan Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya ..	49
3. Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Secara Bersama-Sama Dengan Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	55
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	57
-----------------------------	----

LAMPIRAN	59
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Nama Tenaga Pembantu Dan Pengawas Penelitian	31
3. Norma standarisasi tes <i>Zig-zag Run</i>	33
4. Norma Tes Keseimbangan	35
5. Kelas Interval tes keteampilan dribbling	37
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	39
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keseimbangan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	41
8. Distribusi Frekuensi Hasil Data Keterampilan dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	42
9. Uji Normalitas dengan Lilliefors	44
10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara Kelincahan terhadap keterampilan dribbling pemain futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	45
11. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi Antara Keseimbangan terhadap keterampilan dribbling pemain futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	46
12. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan dribbling pemain futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Dribbling dengan Kura-kura kaki bagian dalam	10
2. Dribbling dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar	11
3. Dribbling dengan kura-kura kaki Bagian atas	12
4. Latihan <i>Dribbling</i> Berlari zig-zag melewati cons	16
5. Keseimbangan dengan Titik Tumpu Kaki Belakang	25
6. Kerangka Konseptual	27
7. Lapangan Tes <i>Shuttle Run</i>	33
8. Tes keseimbangan dengan <i>strok stand</i>	35
9. Lapangan Tes dribbling	36
10. Histogram Frekuensi Hasil Hasil Data Kelincahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	40
11. Histogram Frekuensi Hasil Hasil Data Keseimbangan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	42
12. Histogram Frekuensi Hasil Hasil Data Keterampilan Dribbling Pemain Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah kelincahan	59
2. Data mentah keseimbangan	60
3. Data mentah kemampuan dribbling	61
4. Uji normalitas	62
5. Analisis T score	65
6. Uji hipotesis	68
7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	74
8. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	75
9. daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari 0 ke z	76
10. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	77
11. Tabel distribusi F	78
12. Dokumentasi Penelitian	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam mencerdaskan kehidupan bangsa melalui bidang olahraga dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pembangunan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

- 1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah/pemerintah daerah maupun atas kesadaran sendiri.
- 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka bahwa pembinaan dan pengembangan Olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan dari pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat maupun sekolah dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, di antaranya permainan futsal

Menurut M.Asriady (2017:5) “Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar, futsal dewasa ini berkembang menjadi salah satu permainan alternatif sepakbola, memiliki lahan atau lapangan bermain yang lebih kecil. Oleh karena itu futsal dianggap sebagai permainan yang mampu memberikan sensasi bermain yang sama halnya didapat oleh pemain saat bermain sepak bola.

Menurut Syafrudin (2017:43) “Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam akan mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, makanan yang bergizi. Sedangkan menurut Gunarsa (2004) dalam Sri Gusti Handayani “Bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan disebabkan dari aspek psikis dan tingkah laku yang mendasari keberhasilan dan prestasi dari atlet.

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh pemain futsal dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik untuk kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus untuk cabang olahraga, salah satunya permainan futsal yang membutuhkan komponen kondisi fisik yang ekstra yang didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik

Di SMA Negeri 1 Sitiung terdapat ekstrakurikuler futsal yang diadakan pada hari Sabtu, yang diikuti oleh 15 orang siswa. Disinilah terbentuk tim futsal yang mewakili sekolah dan diseleksi terlebih dahulu untuk mengikuti turnamen-turnamen futsal antar sekolah se Kabupaten Dharmasraya.

Prestasi tim futsal SMA Negeri 1 Sitiung belakangan ini menurun dari mendapatkan juara 1 pada penyelenggaraan turnamen futsal yang diadakan di Universitas Dharma Indonesia di Dharmasraya pada tahun 2017 yang diikuti seluruh SMA/SMK dan MA se Kabupaten Dharmasraya, dan prestasi pada

tahun 2019 pada Osis cup di SMA N 1 Sungai Rumbai, SMA N 1 Sitiung kalah pada pertandingan pertama dan tak mampu lolos pada babak berikutnya.

Berdasarkan pengamatan observasi yang peneliti lakukan terhadap pemain tim futsal SMA Negeri 1 Sitiung kabupaten Dharmasraya sewaktu sparing pada bulan desember 2019 penulis melihat salah satu penyebab dari menurunnya prestasi tim futsal Sma Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya disebabkan kurangnya keterampilan *dribbling* pemain. Diketahui pada saat *dribbling* melewati lawan dan menghadapi kontak dengan lawan pemain mudah jatuh dan kehilangan keseimbangan tubuh. Sehingga mengakibatkan sulitnya mengecoh lawan yang bertujuan untuk mesuplai bola ke teman setim dan mencetak goal.

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling*, antara lain kelincahan, keseimbangan, kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi gerakan, perkenaan mata kaki dengan bola, sikap badan, pandangan dan emosional. Dalam permainan futsal, kelincahan sangat penting sekali, kelincahan merupakan suatu kemampuan gerak yang harus dimiliki seseorang pemain futsal. Kelincahan sangat diperlukan saat membebaskan diri dari kawalan lawan pada saat menggiring bola, melewati lawan dengan membuat skema penyerangan untuk menciptakan gol yang akan membawa pada kemenangan.

Begitu juga halnya dengan keseimbangan, keseimbangan diartikan sebagai kemampuan tubuh mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Apabila keseimbangan tidak baik maka

akan berpengaruh terhadap gerakan *dribbling* yang dilakukan. Pada saat melakukan *dribbling*, pasti akan adanya gangguan dari lawan, jika kita tidak memiliki keseimbangan yang bagus pada saat kontak dengan lawan kita akan mudah kehilangan keseimbangan tubuh dan mudah jatuh. Kekuatan dalam permainan futsal sangat penting sekali, terutama dalam melakukan *dribbling*, jika seseorang pemain futsal mempunyai kekuatan otot tungkai yang baik maka dia dapat melakukan *dribbling*. Dalam futsal memerlukan daya tahan yang ekstra agar pemain dituntut bergerak secara aktif selama pertandingan berlangsung selama 2x20 menit dan tambahan waktu.

Dalam permainan futsal kelentukan juga mempunyai peranan yang sangat penting. Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan dengan amplitude gerakan (*range of motion*) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kelentukan yang dominan dalam gerakan *dribbling* dalam permainan futsal adalah persendian/pergelangan kaki, sehingga bola dapat digerakan kesemua arah secara optimal. Koordinasi mata-kaki juga sangat berperan penting dalam permainan futsal. Karena mata berfungsi untuk penglihatan dan kaki merupakan alat gerak, kedua bagian tubuh ini bekerjasama dalam mencapai tujuan seperti gerakan dalam *dribbling*.

Dalam beberapa komponen kondisi fisik di atas, peneliti menduga kurangnya keterampilan *dribbling*, pemain Tim Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya disebabkan oleh kelincahan dan keseimbangannya yang belum baik. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan suatu penelitian

untuk mendapatkan fakta yang benar secara ilmiah mengenai hubungan antara keseimbangan dan kelincuhan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Tim Futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Penyebab permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa variabel yang mempengaruhi *dribbling* bola, diantaranya:

1. Keseimbangan
2. Kelincuhan
3. Kekuatan Kaki
4. Daya tahan
5. Kelentukan
6. Koordinasi
7. Kelincuhan
8. Kecepatan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, maka penulis membatasi variabel yang diteliti, yaitu:

1. Keseimbangan
2. Kelincuhan
3. Keterampilan *dribbling*

D. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 1 Sitiung kabupaten Dharmasraya?
3. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 1 sitiung kabupaten Dharmasraya?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 1 sitiung Kabupaten Dharmasraya.
2. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.
3. Untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan secara bersama-sama terhadap keterampilan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

1. Pemain,tim futsal SMA Negeri 1 Sitiung Kabupaten Dharmasraya, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pembinaan olahraga prestasi
2. Pelatih,sebagai bahan acuan bagi pelatih dalam pembinaan olahraga futsal untuk pencapaian prestasi.

3. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang,dapat memberi sumbangan untuk melengkapai dan memperkaya hasil karya ilmiah terutama dibidang pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi.
4. Mahasiswa,sebagai bahan referensi bagi pembaca di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.