

**HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS PADA ATLET
REMAJA PENCAK SILAT TAPAK SUCI KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh:

**ANGGI FIRZAMA YS
2007/89470**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot
Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada
Atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman
Nama : Anggi Firzama YS
BP/NIM : 2007/89470
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Disetujui

Pembimbing I



Drs. Yaslindo, M.S
Nip. 196202061986021002

Pembimbing II



Drs. H.Zulman, M.Pd
Nip. 195812161984031002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 1985031002

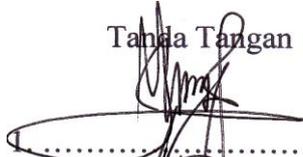
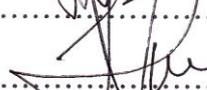
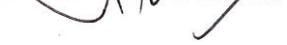
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan di depan Tim Penguji
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot
Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada
Atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman
Nama : Anggi Firzama YS
BP/NIM : 2007/89470
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 13 Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Yaslindo MS	
Sekretaris	: Drs. H.Zulman, M.Pd	2. 
Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	3. 
	Drs. Zainul Johor, M.Pd	4. 
	Drs. Jonni, M.Pd	5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*“Niscaya Allah meninggikan derajat orang-orang
Beriman diantara kamu dan orang-orang yang
berilmu pengetahuan beberapa derajat
Allah maha mengetahui apa-apa yang kamu kerjakan”
(QS, AL-M ujadallah: 11)*

*Alhamdulillah ya Allah...
Telah aku lalui hari-hari tersulit beriring pertolonganMu
Aku hadapkan wajahku dan bersujud padaMu
Telah ku jemput cita-cita ku mengawali langkah panjang ku
Yang akan menjadi bekal dalam hidupku*

*Ya Allah... Ya Rabbi.....
Aku menyadari sepenuhnya
Apa yang ku perbuat sampai hari ini
Belum mampu untuk membalas setetes keringat mereka
Sebagai mutiara yang berkilau disaat orang-orang kegelapan
Jadikanlah kelelahan mereka sebagai kendaraan saat orang-orang kepayahan
Dan jadikan tetesan air mata mereka sebagai embun penyejuk,
Saat orang-orang kehausan.*

*Hari ini...
Aku merasa lega dan dapat tersenyum
serta bersyukur padamu ya Allah...
atas hari yang telah engkau janjikan menjadi milik ku
karena Mu ya Rabbi...
aku mampu meraih gelar sarjana ku*

My Love Family

*Dengan penuh ketulusan dan keikhlasan hati ku persembahkan
Karya kecilku pada Ayahanda dan Ibunda tercinta (Yaspini dan Gusneti, S.Pd)
Untuk semua kasih sayangmu dan belaian tulus cintamu
Serta kesederhanaan dari senyummu*

*Buat Adik – adikku tersayang Yovi Firzama, Erick Fauzria Firzama,
Annisa Fadila Firzama, dan Ibtnaty Salsabila Lirabbihha.
Yang selalu memberikan dukungan
Dan Kasih sayangnya kepadaku.....*

My Lumph.....

*Teristimewa buat My Lovely Yulia Vivi Dahnia A.Md.keb
Yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang
Sehingga aku bersemangat buat ngelarin Skripsi ini.
Makasih ya atas yang kamu lakukan untukku
Dan kesabaranmu yang selalu menemani aku.....*

My Best Friend

*Spesial buat sahabat – sahabat terbaikku Fajar Pramdigdo, Dyego Zulmi
Armando, Juli Handrian A.md, Yonnedi, Fauzil Mubarak, Briptu. Fadhlil Ardi Putra,
Rizki Zulkifli., Rahman Ali, Mardianto....
Tiada hari tanpa ketawa dan ngelakukan hal hal aneh
Kalian sahabat tergojil yang pernah ku alami
Suka duka telah kita lalui
Terima kasih atas support yang selama ini kalian berikan
Walau kadang selisih paham itu hanyalah bumbu
Buat menguji persahabatan kita
Kalian sahabat terbaik yang pernah ku temui.....*

*By:
Anggi Firzama YS*

ABSTRAK

Anggi Firzama YS 2012: Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot

Tungkai Dengan Kemampuan Teandangan Lurus

Pada Atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota

Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya penguasaan teknik serangan cepat yaitu kemampuan tendangan lurus pada atlet remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman, hal ini diduga dipengaruhi oleh keseimbangan dan daya ledak otot tungkai yang kurang baik. penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teandangan lurus pada atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman.

Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui seberapa besar hubungan atau melihat pengaruh variabel satu dengan yang lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilak sampel menggunakan *total sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan *tes stork stand*, *standing broad jump*, dan tendangan lurus selama 10 detik.

Berdasarkan perhitungan korelasi product moment, 1) Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan teandangan lurus atlet putra yang diperoleh $r_{hitung} = 0,624 > 0,553$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan teandangan lurus atlet putra diperoleh $r_{hitung} = 0,553 > 0,553$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teandangan lurus atlet putra yang diperoleh $R_{hitung} = 0,730$, $F_{hitung} = 5,71 > F_{tabel} = 4,78$. 4) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan teandangan lurus atlet putri yang diperoleh $r_{hitung} = 0,602 < 0,754$. 5) Tidak terdapat hubungan yang signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan teandangan lurus atlet putri diperoleh $r_{hitung} = 0,562 < 0,754$. 6) Tidak Terdapat hubungan yang signifikan keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan teandangan lurus atlet putri yang diperoleh $R_{hitung} = 0,840$, $F_{hitung} = 4,78 < F_{tabel} = 8,94$.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, kemudian shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang dan dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itulah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : Pengaruh keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman semuanya menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa prestasi di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Drs. Yaslindo MS selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. H. Zulman, M. Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada Penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Jonni, M. Pd, Bapak Drs. Zainul Johor, M. Pd dan Bapak Nurul Ihsan, S. Pd, M. Pd selaku tim penguji yang juga telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Bapak drg. Nahrullah Zahar selaku Ketua Pimda Tapak Suci Kota Pariaman yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian.
7. Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan pengarahan dan bantuan kepada Penulis selama melakukan perkuliahan.
8. Ayahanda, Ibunda serta Kakak dan Adik-adik Kandungku yang telah rela dan tulus hati mengorbankan materil dalam proses perkuliahan dan juga menyusun Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Pendidikan Olahraga.

Padang, Maret 2012
Penulis

Anggi Firzama YS

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan hasil Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pencak Silat.....	8
2. Pentingnya daya ledak otot tungkai.....	11
3. Pentingnya keseimbangan dalam stabilitas tubuh	16
B. Kerangka Konseptual	21
C. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	26
D. Teknik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif Data	31
B. Pengujian Hipotesis	40
C. Uji Hipotesis	42
D. Pembahasan	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	50

KEPUSTAKAAN.....	51
-------------------------	-----------

LAMPIRAN	53
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian	25
2. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	31
3. Distribusi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Remaja Atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	33
4. Distribusi Frekuensi Tendanagn Lurus Atlet Putra Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	34
5. Distribusi Frekuensi Variabel Keseimbangan Atlet Putri Remaja Pencak Silat Silat Tapak Suci Kota Pariaman	36
6. Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	37
7. Distribusi Frekuensi Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	38
8. Uji Normalitas Data Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman ...	40
9. Hasil Pengujian Hipotesis Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putra	42
10. Hasil Pengujian Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putra	43
11. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda	44

12. Hasil Pengujian Hipotesis Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putri.....	45
13. Hasil Pengujian Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putri.....	45
14. Rangkuman Uji Signifikan Koefisien Korelasi Ganda	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Tes Stork Stand.....	26
3. Tes Standing Broad Jump	27
4. Tes Tendangan Lurus	28
5. Histogram keseimbangan Atlet putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	32
6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	34
7. Histogram tendangan Lurus Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	35
8. Histogram Keseimbangan Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	37
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota pariaman	38
10. Histogram Tendangan Lurus Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	53
2. Data Hasil Penelitian Keseimbangan dan daya ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Atlet puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	54
3. Uji Normalitas Variabel X_1 Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	55
4. Uji Normalitas Variabel X_2 Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	56
5. Uji Normalitas Variabel Y Atlet Putera Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	57
6. Uji Normalitas Variabel X_1 Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	58
7. Uji Normalitas Variabel X_2 Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	59
8. Uji Normalitas Variabel Y Atlet Puteri Remaja Pencak Silat Tapak Suci Kota Pariaman	60
9. Analisis Hubungan Antara Keseimbangan (X_1) dengan Kemampuan Tendangan Lurus (Y) Atlet Putera	61
10. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Atlet Putera	62
11. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda	65
12. Uji Keberartian Koefesien Korelasi Atlet Puteri	66
13. Keberartian Koefesien Korelasi Ganda	69
14. Daftar Luas dibawah Lengkungan Norma Standar.....	70
15. Tabel L	71
16. Tabel r Product Moment.....	72
17. Tabel T	73
18. Tabel F	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencermati perkembangan dunia olahraga akhir-akhir ini, terlihat semakin pesat dan kompetitif. Olahraga Pencak silat merupakan olahraga yang disukai oleh masyarakat Indonesia umumnya dan Sumatera Barat khususnya, baik dikalangan dewasa maupun remaja, dan telah berkembang baik di kota maupun daerah. Melalui olahraga juga, seseorang akan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, untuk mencapai prestasi yang maksimal, disamping itu untuk meningkatkan prestasi, dalam UU RI No. 3 tahun 2003 pasal 27 ayat 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa “ pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional ”.

Dari kutipan di atas terlihat jelas bahwa olahraga prestasi itu adalah wahana untuk menyalurkan potensi-potensi diri yang bias dijadikan ajang prestasi, adapun faktor yang sangat mempengaruhi prestasi olahraga yang optimal bagi olahragawan.

Olahraga Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang di pertandingkan pada even-even resmi, contohnya : Kejurda, Popda, Popwil, Popnas, O2sn, Porprov, Porwil, Pon, Sirquit, Seagames, Dan Kejuaraan Dunia.

Dalam Pencak silat terdiri dari berbagai macam perguruan salah satunya perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah. Perguruan tapak suci mulai berdiri pada tanggal 31 Juli 1963. Perguruan Tapak Suci merupakan salah satu dari sepuluh perguruan historis di Indonesia.

Perguruan Tapak Suci sama halnya dengan pencak silat lainnya yang merupakan usaha pembelaan diri dari serangan atau bahaya yang mengancam dirinya. Dengan demikian unsur-unsur gerakanya terdapat dua bagian, yaitu unsur menyerang dan unsur membela, termasuk usaha menyelamatkan diri. Seorang pesilat dapat memupuk dan meningkatkan kemampuan, ketangkasan, keterampilan dan kekuatannya dalam melakukan serangan maupun pembelaan.

Dalam pertandingan pencak silat serangan kaki lebih tinggi pointnya dari pada serangan tangan. Untuk itu serangan kaki lebih banyak digunakan dari pada serangan tangan. Dalam penelitian ini penulis mengambil salah satu teknik tendangan yaitu tendangan lurus. Menurut pengamatan penulis di lapangan, kemampuan tendangan lurus atlet remaja pencak silat Tapak Suci kota Pariaman tergolong masih rendah. Teknik tendangan lurus yang baik yaitu, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati. Lubis (2004:26).

Pada event-event atau pertandingan seperti pada seleksi Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat kota Pariaman, terlihat bahwa nilai yang dihasilkan dari tendangan kurang menghasilkan nilai. Hal ini

disebabkan oleh rendahnya kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat tapak suci dan seringkali dalam pertandingan tendangan atlet pencak silat mudah dijatuhkan oleh lawan.

Dalam melakukan tendangan banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan tendangan diantaranya keseimbangan, koordinasi, kelentukan tubuh, kekuatan, kecepatan dan daya ledak.

Berdasarkan faktor di atas dapat disimpulkan bahwa tanpa ada keseimbangan maka tendangan mudah goyang, tanpa adanya koordinasi maka tendangan tidak bagus atau sempurna, tanpa adanya kelentukan tubuh maka pesilat akan bergerak kaku pada saat melakukan tendangan, tanpa adanya kekuatan maka tendangan tidak akan mendapatkan nilai, tanpa adanya kecepatan maka tendangan akan mudah ditangkap, tanpa adanya daya ledak maka tendangan tidak dapat berbobot.

Berdasarkan dengan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka ada beberapa faktor yang ikut mempengaruhi kemampuan tendangan lurus atlet pencak silat tapak suci kota Pariaman yaitu : 1. Keseimbangan, 2. Koordinasi, 3. Kelentukan tubuh, 4. Kekuatan, 5. Kecepatan, 6. Daya ledak.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat karena luasnya masalah yang terkait dengan tendangan lurus, maka peneliti perlu membatasi permasalahan agar peneliti dapat menyesuaikan dengan waktu, biaya dan sarana yang tersedia. Dengan demikian masalah yang akan diteliti dibatasi pada :

1. Kemampuan keseimbangan
2. Kemampuan daya ledak otot tungkai

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus?
3. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama terhadap tendangan lurus atlet pencak silat?

E. Tujuan Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan keseimbangan dan daya ledak terhadap tendangan depan atlet pencak silat, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan lurus.
2. Untuk mengetahui sejauh mana hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan lurus.
3. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh keseimbangan dan daya ledak otot tungkai terhadap tendangan lurus atlet pencak silat.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi:

1. Atlet pencak silat, sebagai bahan masukan dalam peningkatan komponen kemampuan kondisi fisik, khususnya keseimbangan dan daya ledak otot tungkai.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga pencak silat.
3. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan di perpustakaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Pengurus Pengcab IPSI kota Pariaman sebagai gambaran tentang kemampuan kondisi fisik atlet.
5. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.