

**MOTIVASI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN
MATA KULIAH UMUM PENJASKES DI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**NADRI YUANDA
NIM. 53331**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Motivasi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Mata Kuliah
Umum Penjaskes Di Universitas Negeri Padang.

Nama : Nadri Yuanda

TM/NIM : 2010/53331

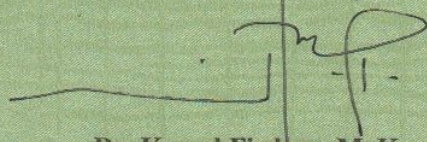
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

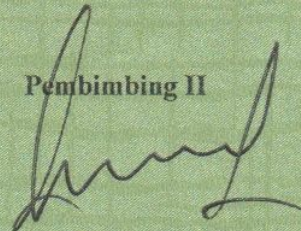
Padang, Januari 2014

Pembimbing I



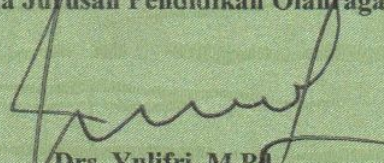
Dr. Kamal Firdaus, M. Kes AIFO
NIP. 19621112 198703 1 001

Pembimbing II



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

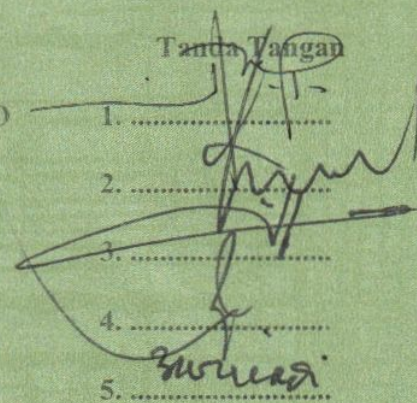
MOTIVASI MAHASISWA TERHADAP PEMBELAJARAN MATA KULIAH UMUM
PENJASKES DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Nadri Yuanda
TM/NIM : 2010/53331
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

1. Ketua : Dr. Kamal Firdaus, M. Kes AIFO
2. Sekretaris : Drs. Yulifri. M.Pd
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
4. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes
5. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd

Tanda Tangan



1.
2.
3.
4.
5.

ABSTRAK

Nadri Yuanda, 2010: Motivasi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Mata Kuliah Umum Penjaskes di Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan dari pengamatan peneliti di lapangan, peneliti mendapatkan masih adanya diantara mahasiswa yang sering datang terlambat, tidak serius dalam mengikuti pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi Mahasiswa terhadap pembelajaran mata kuliah umum penjaskes di Universitas Negeri Padang. Dari hasil penelitian ini diharapkan memperoleh gambaran sebagai dasar upaya untuk meningkatkan motivasi mahasiswa.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa yang mengambil mata kuliah umum penjaskes yang terdiri dari 17 kode seksi dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi, dengan demikian sampel berjumlah 134 orang. Untuk mengumpulkan data digunakan instrumen angket, kemudian data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif $P = \frac{f}{N}100\%$. Dari hasil analisis, kemudian dideskripsikan sesuai dengan data yang diperoleh dilapangan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh motivasi intrinsik mahasiswa terhadap pembelajaran mata kuliah umum penjaskes di Universitas Negeri Padang 48,21% termasuk pada kategori sedang. Motivasi ekstrinsik mahasiswa terhadap pembelajaran mata kuliah umum penjaskes di Universitas Negeri Padang 66,87% termasuk pada kategori baik. Motivasi mahasiswa secara keseluruhan yang menjawab ya sebanyak 77 orang (57,51%) dan mahasiswa yang menjawab tidak sebanyak 57 orang (42,49%). Dari hasil penelitian yaitu motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa diharapkan bagi mahasiswa dan dosen lebih serius dalam mengikuti perkuliahan dan dosen menambah semangat mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan.

Kata kunci: motivasi, mata kuliah umum penjaskes

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan Proposal tentang “ Motivasi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Matakuliah Umum Penjaskes di Universitas Negeri Padang”. Dalam penyelesaian proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan tulus dan ikhlas penulis menyampaikan rasa kehormatan dan terima kasih pada pihak yang telah membantu yaitu:

1. Orang tua ananda ayah Djuliardi dan Ibu Darma Putri dan kakak Nurmayulis, Suherni, Nini Nova linda, Dra. Agusneli. M.Pd yang telah banyak memberikan dukungan dan do'a nya sehingga ananda bisa menyelesaikan proposal penelitian ini
2. Bapak Dr. Kamal Firdaus, M. Kes AIFO selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, saran, arahan dan bimbingannya dalam kesempurnaan skripsi ini.
3. Terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah berkenan memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi di Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Arsil M. Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin agar peneliti dapat melakukan penelitian.

5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, saran, arahan dan bimbingannya dalam kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Pd, Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Wiladi Rasyid, M.Pd selaku penguji yang telah banyak memberikan arahan, saran dan kritikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya jurusan pendidikan olahraga.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP khususnya rekan-rekan sejurusan angkatan 2010 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan motivasi, batuan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Akhirnya penulis dapat berdoa semoga bimbingan dan bantuan yang diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT dan semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi kita semua baik sekarang maupun dimasa yang akan datang demi kemajuan Ilmu Pengetahuan.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	i
HALALMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Motivasi	7
a. Pengertian Motivasi	7
b. Jenis-Jenis Motivasi	9
1) Motivasi Intrinsik	9
2) Motivasi Ekstrinsik	11
2. Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.	12
B. Kerangka Konseptual.....	16
C. Pertanyaan Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	19

1. Jenis penelitian.....	19
2. Tempat dan waktu penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
1. Populasi	19
2. Sampel	20
C. Defenisi Operasional	22
D. Jenis dan Sumber Data.....	22
1. Jenis Data	22
2. Sumber Data	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Instrumen Penelitian	22
G. Teknik Analisis Data	23
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN	
A. Hasil Penelitian	24
1. Deskripsi Motivasi Intrinsik	24
2. Deskripsi Motivasi Ekstrinsik	27
3. Data distribusi frekuensi motivasi	27
B. Pembahasan	31
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN–LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Populasi Penelitian	21
2. Sampel Penelitian	22
3. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Mata Kuliah Umum Penjaskes di Universitas Negeri Padang Mengenai Motivasi, Disiplin dan Konsep Diri	25
4. Deskripsi Frekuensi Motivasi Intrinsik Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Mata Kuliah Umum Penjaskes di Universitas Negeri Padang Mengenai Motivasi, Disiplin dan Konsep Diri	26
5. Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Mata Kuliah Umum Penjaskes di Universitas Negeri Padang Mengenai Motivasi, Disiplin dan Konsep Diri	28
6. Deskripsi Frekuensi Motivasi Intrinsik Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Mata Kuliah Umum Penjaskes di Universitas Negeri Padang Mengenai Motivasi, Disiplin dan Konsep Diri	29
7. Distribusi Frekuensi Mahasiswa	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Konseptual	18
2. Diagram batang motivasi intrinsik mahasiswa terhadap Pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan di Universitas Negeri Padang.	27
3. Diagram batang motivasi ekstrinsik mahasiswa terhadap Pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Padang	30
4. Diagram batang motivasi keseluruhan	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Instrumen Penelitian	39
2. Data Mentah Hasil Penelitian	41
3. Data Motivasi Intrinsik Mahasiswa	45
4. Data Motivasi Ekstrinsik Mahasiswa	49
5. Dokumentasi Penelitian	53
6. Surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragan	56
7. Surat balasan dari tempat penelitian	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan bangsa yang sedang berkembang dan berusaha semaksimal mungkin untuk melaksanakan pembangunan dan peningkatan mutu disegala bidang. Pada saat sekarang ini pemerintah berperan aktif dalam meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia. Pendidikan merupakan unsur yang sangat penting bagi manusia tanpa pendidikan manusia akan terus hidup dalam kebodohan dan keterbelakangan.

Dilihat dari tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya profil pembentukan manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan. Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara terencana dan dapat diperoleh melalui jalur formal dan informal yang dilaksanakan secara sistematis mempunyai jenjang dan dibagi dalam waktu tertentu yang berlangsung dari Taman Kanak-kanak hingga Perguruan Tinggi.

Sehubungan hal di atas terbukti, disepanjang sejarah kehidupan manusia, pendidikan merupakan salah satu aspek yang senantiasa dibutuhkan dalam memenuhi hajat hidup sebagai makhluk yang berakal, berpribadi dan makhluk sosial. Demikian pentingnya pendidikan bagi masyarakat Indonesia, sehingga pemerintah berusaha memberikan kesempatan kepada seluruh warga negara untuk mendapatkan pendidikan dan pengajaran, termasuk salah satunya pendidikan jasmani di perguruan tinggi.

Depdikbud (1992:2) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, serasi dan seimbang”. Disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional yang mengutamakan aktivitas gerak (psikomotor). Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani dan kesehatan.

Adapun tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan menurut Gusril dkk (2006:1) adalah membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan (*cognitive*), keterampilan (*psycomotor*), sikap (*affective*) dan kebugaran jasmani (*psycal fitness*) yang dalam proses pembelajaran mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat berdasarkan kurikulum berbasis kompetensi.

Universitas Negeri Padang adalah salah satu perguruan tinggi yang memberikan materi pendidikan jasmani sebagai mata kuliah umum. Kedudukan mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan di Universitas Negeri Padang ini merupakan mata kuliah pilihan bagi seluruh jurusan di lingkungan Universitas Negeri Padang (UNP) kecuali Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Sinopsis mata kuliah umum penjaskes adalah pengaplikasian tentang manfaat bermacam bentuk aktifitas gerak untuk kesegaran jasmani melalui permainan, perlombaan dan latihan-latihanolahraga serta kemampuan

menganalisa pentingnya beraktivitas fisik guna memelihara dan mengembangkan fungsi fisiologis tubuh.

Sedangkan tujuan mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan ini diberikan di Universitas Negeri Padang agar mahasiswa mampu menganalisa pentingnya beraktifitas untuk memelihara dan meningkatkan fisiologis tubuh, mampu mengaplikasikan kedalam kehidupan sehari-hari pengaruh bermacam bentuk aktifitas gerak untuk kesegaran jasmani melalui permainan dan perlombaan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani ada beberapa faktor yang ikut mewarnai pembelajaran mata kuliah umum penjaskes, disamping mahasiswa memiliki kesegaran jasmani, juga faktor-faktor seperti kemampuan dosen dalam mengelola pembelajaran penjaskes, kesediaan sarana dan prasarana serta yang tidak kalah pentingnya ikut menentukan keberhasilan pembelajaran penjaskes yaitu motivasi mahasiswa.

Namun berdasarkan dari pengamatan dan observasi penulis pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah umum pendidikan jasmani, masih banyak yang kurang berpartisipasi dalam mengikuti perkuliahan. Hal itu dilihat pada saat perkuliahan, masih banyak diantara mahasiswa yang datang terlambat, sehingga materi kuliah yang diberikan dosen kurang dipahami mahasiswa. Penulis juga melihat dalam mendengarkan materi ajar yang diberikan dosen, masih banyak diantara mahasiswa yang tidak serius.

Selain itu dilihat dari segi metode pengajaran yang diberikan dosen yaitu membagi mahasiswa dalam beberapa kelompok kecil, karena hal itu

disebabkan oleh banyaknya jumlah mahasiswa tidak sehingga alat yang digunakan dalam perkuliahan hanya dapat dipakai secara berkelompok. Sarana dan prasarana yang disediakan tidak seimbang dengan jumlah mahasiswa yang banyak.

Penulis juga melihat dalam mengikuti mata kuliah umum pendidikan jasmani materi manfaat olahragaterhadap kesegaran jamani dan kesehatanserta bagaimana memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani mahasiswa melalui bermacam modifikasi dalam aktifitas permainan, perlmbaab dan latihan-latihan olahraga, banyak mahasiswa yang terlihat kelelahan, lemas dan tidak bertenaga. Hal itu disebabkan oleh lemahnya kondisi fisik yang dimiliki oleh mahasiswa. Metode pembelajaran yang diberikan oleh dosen telah bervariasi, namun untuk mendapatkan hasil yang maksimal, dosen memberikan beberapa permainan kecil untuk menimbulkan semangat mahasiswa.

Namun mahasiswa cenderung pasif dan tidak serius sehingga mahasiswa kurang termotivasi untuk mengikuti mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan. Oleh sebab itu penulis menyimpulkan masalah yang terjadi di lapangan semua disebabkan faktor internal yaitu motivasi. Hal itu juga yang akan penulis angkat sebagai penelitian tentang motivasi mahasiswa terhadap pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani di Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan masalah itu muncul sebagai berikut:

1. Motivasi
2. Kondisi fisik
3. Sarana dan prasarana
4. Dosen
5. Metoda pembelajaran

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini dibatasi hanya pada faktor intrinsik mahasiswa yaitu mahasiswa yang terdiri dari:

1. Motivasi intrinsik
2. Motivasi ekstrinsik

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah motivasi intrinsik mahasiswa terhadap mata kuliah umum penjaskes?
2. Bagaimanakah motivasi ekstrinsik mahasiswa terhadap mata kuliah umum penjaskes?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Motivasi intrinsik mahasiswa terhadap mata kuliah umum penjaskes.
2. Motivasi ekstrinsik mahasiswa terhadap mata kuliah umum penjaskes.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat kelulusan strata satu Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi mahasiswa sebagai pedoman dalam meningkatkan motivasi dalam mengikuti mata kuliah umum penjas.
3. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan bacaan dalam penulisan tugas-tugas, terutama pada tugas-tugas mengenai motivasi.
4. Para pembaca pada perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai referensi dalam pembuatan atau penulisan karya ilmiah agar lebih bermutu, dan dapat dikembangkan melalui penulis-penulis baru yang muncul dari kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang berikutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, tentang motivasi mahasiswa terhadap pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan di Universitas Negeri Padang yang diukur dari motivasi intrinsic dan ekstrinsik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Motivasi intrinsik mahasiswa yang berupa motivasi, disiplin dan konsep diri terhadap pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan di Universitas Negeri Padang termasuk pada kategori sedang.
2. Motivasi ekstrinsik mahasiswa yang berupa dukungan dari orang tua, dosen dan sarana prasarana terhadap pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan di Universitas Negeri Padang termasuk pada kategori baik.
3. motivasi keseluruhan mahasiswa berupa motivasi, disiplin, konsep diri, dukungan orang tua, dosen dan sarana prasarana terhadap pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan di Universitas Negeri Padang termasuk pada kategori sedang

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka beberapa saran yang disampaikan kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Dosen agar selalu memberikan dorongan dan menggerakkan motivasi yang ada pada diri mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan di Universitas Negeri Padang.

2. Kepada mahasiswa agar lebih serius dan disiplin lagi dalam mengikuti pembelajaran mata kuliah umum pendidikan jasmani dan kesehatan di Universitas Negeri Padang.
3. Kepada orang tua agar terus memberikan dukungan terhadap anaknya untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
4. Pihak universitas agar dapat melengkapi sarana prasarana sehingga dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian* Jakarta: PT. Bhineka cipta.
- Bachtiar 1983. *Motivasi Dalam Mengajar*. Padang : FIP IKIP Padang
- Depertemen pendidikan nasional UNP. 2010 *Buku panduan penulisan tugas akhir / skripsi Universitas Negeri Padang*
- Depdikbud. 1992. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Dini rosdiani. 2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta
- Gusril, dkk. 2006. *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar Padang*. FIK UNP
- . 2008. *Perkembangan motorik pada masa kanak kanak*. Padang .Direktorat jenderal olahraga depertemen pendidikan nasional
- Hamzah ,2006. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Handoko. 2000. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Kansius
- Kosbian, Heru. 2004. *Tinjauan Tentang Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO₂max)*. Padang : Skripsi. FIK UNP
- Murry. 2006. *Mengenal Teori Motivasi* : asianbrain.com
- Prayitno, Elida. 1993. *Pengetahuan Psikologo Pendidikan*. Jakarta Rineka: cipta
- 1989. *Motivasi belajar*. Jakarta : P2LPTK.
- Purwanto, M. Ngalim. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Ridwan. 2003. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan*
- Satiadi, 1992. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta CV. Rajawali
- Soemanto, Wasty. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : CV. Rajawali.
- Sudirman, A,M. 2002. *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Persindo Persada
- Suryabrata, Sumadi. 1984. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- . 2009. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.