

**TINJAUAN KONDISI FISIK MEMBER *FITNES G-SPORT CENTER*
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



**GEMI
NIM. 1202498/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

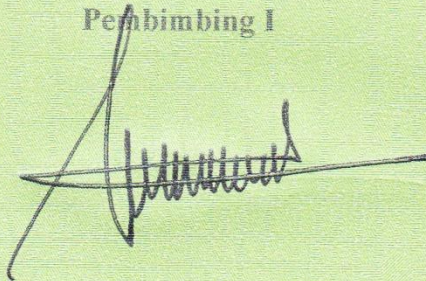
**TINJAUAN KONDISI FISIK MEMBER *FITNES G-SPORT CENTER*
KOTA PADANG**

Nama : Gemi
BP/NIM : 1202498/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S. Si. M.Pd
NIP.19860712 201012 1 008

Pembimbing II



dr.Arif Fadli Muchlis, M.Biomed
NIP. 19730822 200604 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

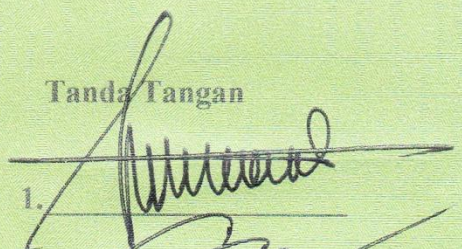
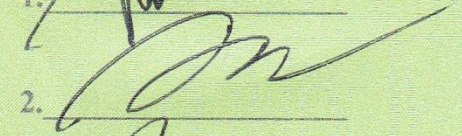
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

TINJAUAN KONDISI FISIK MEMBER *FITNES G-SPORT CENTER* KOTA PADANG

Nama : Gemi
NIM/BP : 1202498/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed	2. 
3. Anggota	: Dr. Bafirman HB, M.Kes .AIFO	3. 
4. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd	4. 

ABSTRAK

Gemi (2018): Tinjauan Kondisi Fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya keadaan kondisi fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang yang meliputi Daya tahan *Aerobik*, Kekuatan, Kecepatan, dan Kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang yang berkenaan dengan Daya tahan *Aerobik*, Kekuatan, Kecepatan, dan Kelentukan.

Populasi penelitian ini adalah member yang aktif mengikuti latihan di *G-Sport Fitness* Kota Padang berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah 21 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur kondisi fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang meliputi, Daya tahan *Aerobik* dengan *Harvard test*, tes kekuatan dengan tes kekuatan mendorong, tes Kecepatan melalui tes Lari 50 Meter, tes kelentukan dengan *Sit and Reach test*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi).

Hasil penelitian ; "Rata-rata kondisi fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang yang dilihat dari segi : (1) Rata-rata Daya Tahan *Aerobic* yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 33,15 ml/kg/min dengan sebagian besar 18 orang (86%) tergolong kategori jelek sedangkan sebagian kecil 3 orang (14%) tergolong kategori sedang dan tidak ada kategori baik. (2) Rata-rata Kekuatan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 23,05 Kg dengan sebagian besar 18 orang (48%) tergolong kategori kurang, 3 orang (14%) tergolong kategori kurang sekali, 7 orang (33%) tergolong kategori sedang sedangkan sebagian kecil 1 orang (5%) tergolong kategori baik dan tidak ada pada kategori baik sekali. (3) Rata-rata Kecepatan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 7,45 detik dengan sebagian besar 8 orang (38%) tergolong kategori kurang, 7 orang (33%) tergolong kategori sedang sedangkan sebagian kecil 6 orang (28%) tergolong kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik dan baik sekali. (4) Rata Kelentukan yang dimiliki Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang adalah 0,98 cm dengan sebagian besar 12 orang (57%) tergolong kategori sedang, 7 orang (33%) tergolong kategori kurang sedangkan sebagian kecil 2 orang (9%) tergolong kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik dan baik sekali."

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Fitness

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal dengan judul **"Tinjauan Kondisi Fisik Member *Fitness G-Sport Center* Kota Padang"**.

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

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

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Ibu Dr.WildaWellis, SP. M. Kes, dan sekretaris jurusan bapak M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd.
4. Kepada Pembimbing I, Bapak Dr. Anton Komaini, M.Pd, yang telah memberikan masukan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Pembimbing II, Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed, yang telah memberikan masukan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes .AIFO dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd, yang telah memberikan masukan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Padang, Januari 2019

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 Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KajianTeori	9
1. Sejarah dan Perkembangan <i>Fitness Center</i>	9
2. Hakekat Kondisi Fisik	10
3. Kondisi Fisik Pada Member <i>Fitness</i>	13
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat Dan WaktuPenelitian	22
C. Defenisi Operasional.....	22
D. Populasi Dan Sampel	23
E. Jenis dan Sumber Data	24
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Teknis Analisis Data	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	32
B. Normalitas Data	38
C. Pembahasan.....	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..	44
B. Saran.....	44

DAFTAR PUSTAKA	46
-----------------------------	----

LAMPIRAN	48
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

1. Norma standarisasi tes Daya Tahan aerobik dengan <i>Harvard Test</i>	27
2. Norma <i>Harvard Test</i> (kurang dari 5 menit)	27
3. Norma Kekuatan Mendorong.....	28
4. Norma Lari 50 Meter	29
5. Norma Tes Kelentukan	31
6. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Member <i>Fitness G-Sport Center</i> Kota Padang	32
7. Distribusi Frekuensi Daya Tahan <i>Aerobic</i> Member <i>Fitness G-Sport</i> <i>Center</i> Kota Padang	33
8. Distribusi Frekuensi Kekuatan Member <i>Fitness G-Sport Center</i> Kota Padang.....	34
9. Distribusi Frekuensi Kelincahan Member <i>Fitness G-Sport Center</i> Kota Padang.....	36
10. Distribusi Frekuensi Kelentukan Member <i>Fitness G-Sport Center</i> Kota Padang.....	37
11. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	38

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konseptual	20
2. Pelaksanaan <i>Harvard Test</i>	25
3. Penghitungan Denyut Nadi	26
4. Alat <i>Expanding Dynamometer</i>	28
5. Pelaksanaan Tes Kelentukan.....	30
6. Histogram Daya Tahan Aerobik Member <i>Fitness G-Sport Center</i> Kota Padang	34
7. Histogram Kekuatan Member <i>Fitness G-Sport Center</i> Kota Padang	35
8. Histogram Kecepatan Member <i>Fitness G-Sport Center</i> Kota Padang.....	36
9. Histogram Kelentukan Member <i>Fitness G-Sport Center</i> Kota Padang	38

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Pengukuran Daya Tahan Aerobik Member Fitness G-Sport Center Kota Padang	48
2. Hasil Pengukuran Kekuatan Member Fitness G-Sport Center Kota Padang.....	49
3. Hasil Pengukuran Kecepatan Member Fitness G-Sport Center Kota Padang.....	50
4. Hasil Pengukuran Kelentukan Member Fitness G-Sport Center Kota Padang.....	51
5. Distribusi Frekuensi Kondisi Fisik Member Fitness G-Sport Center Kota Padang	52
6. Uji Normalitas Data	56
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.....	60
8. Daftar Nilai Kritis L Uji Liliefors	61
9. Dokumentasi Penelitian	62

BAB II

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya, segar pemikirannya dan berprestasi. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya mewujudkan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Karena kegiatan olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Kebugaran jasmani adalah salah satu bagian dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang maju dan mandiri. Irawadi (2013:1) ”kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang”. Kemampuan fisik yang dimaksud adalah berupa kesanggupan fisik seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Kemampuan awal dalam kondisi fisik merupakan ukuran /pedoman untuk membuat perencanaan latihan.

Dijaman era globalisasi ini bnyak penggiat olahraga yang terhalang oleh kesibukan dan rutinitas pekerjaan yang menuntut banyak waktu luang dihabiskan hanya berada ditempat kerja sehingga tidak dapat melakukan olahraga sebagai mana mestinya, banyak inovasi-inovasi baru yang dilakukan oleh para pekerja kantoran untuk tetap berolahraga walaupun dengan kesibukan yang sangat padat, salah satunya dengan meluangkan waktu dimalam hari untuk tetap menjaga kondisi fisik dan kebugarannya.

Saat seseorang mulai melakukan olahraga kebugaran lalu melakukannya kembali sehingga menjadi suatu rutinitas, alasannya karena seseorang tersebut merasa senang/mendapat kesenangan tersendiri dalam melakukannya.. Olahraga kebugaran dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mengurangi tingkat kecemasan dan depresi serta meningkatkan mood seseorang. Alasan lain seseorang melakukan olahraga kebugaran adalah untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan saat melakukan olahraga kebugaran. Ketika orang merasa mampu dan optimis untuk menjalani olahraga kebugaran di fitness center maka orang tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik (Mutaqin, 2016 :110)

Dewasa ini lokasi atau tempat yang paling digemari oleh para masyarakat terutama dalam menjaga dan membentuk kondisi fisik agar postur tubuh tetap proporsional adalah dengan mendatangi pusat-pusat keolahagaa atau lebih dikenal dengan nama gym, yang mana para pekerja dapat tetap berolahraga dengan mudah pada waktu kapan saja dan tanpa memperhatikan keadaan lingkungan sekitar, tidak banyak orang yang mau ikut dalam

program yang ditawarkan oleh *fitness-fitness center* yang mulai menjamur di kota besar dikarenakan biaya yang lumayan mahal dan juga latihan yang cukup berat, namun banyak juga yang mengikuti dan bahkan ikut menjadi member atau peserta rutin dari sebuah tempat kebugaran *fitness* yang ada yang rata-rata adalah para anak muda yang sudah bekerja dan sibuk dalam melakukan kegiatan nya sehari-hari.

Hal ini senada dengan pernyataan Hamada dalam Mutaqin (2014:16), mengenai tempat kebugaran *fitness*:

Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan manusia yang meliputi fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan. Berbagai cara dilakukan oleh setiap individu untuk memenuhi segala kebutuhan, salah satunya dengan menjadi anggota member di pusat kebugaran.

Tempat *fitness* atau pun juga sering disebut *gym* biasanya memiliki berbagai macam alat yang dapat membantu melatih berbagai macam aspek kondisi fisik, tempat *fitness* pun juga biasa nya dilengkapi dengan instruktur serta program latihan yang dibuat untuk meningkatkan kondisi fisik bagi para member atau peserta yang telah mendaftar dan bersedia untuk menjalani latihan rutin dan berkomitmen dalam melakukan latihan serta siap mengeluarkan dana dalam proses menjalankan program latihan, tujuan utama dari tempat *fitness* atau *gym* adalah untuk meningkatkan kebugaran dan memperbaiki kondisi fisik para penggiat olahraga yang terhalang oleh kegiatan dan pekerjaan sehari-hari.

Menurut Moeloek dalam Apri Agus (2013:39) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan berarti”. Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kontraksi otot, Fox 1988 dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:9).

Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari aktivitas gerak sehari-hari dimana aktivitas gerak yang banyak akan mempunyai kebugaran yang baik, ini disebabkan semua organ dan otot dalam tubuh bergerak setiap hari sehingga tubuh terbiasa dalam melakukan suatu aktivitas dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti dan setelah istirahat sebentar akan dapat melanjutkan kegiatan sehari-hari, seperti yang diungkapkan oleh Djoko Pekik (2004:2) “Secara umum, yang dimaksud dengan kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui program-program latihan yang tersusun secara sistematis dan terprogram. Hal ini sesuai dengan

pendapat Bafirman dan ApriAgus (2012:3), “Latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada cirri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.”

Salah satu sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani individu yaitu pusat kebugaran/*fitness center*. Fitness pada dasarnya adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kebugaran fisiknya dan memaksimalkan kekuatan pada otot tubuhnya dengan cara melakukan aktivitas latihan beban, asupan makanan dan kalori yang cukup, suplementasi, serta pengaturan pola istirahat yang baik demi mencapai kebugaran tubuh yang sehat. Memperoleh bentuk tubuh ideal serta otot tubuh yang diinginkan diperlukan usaha dalam melakukannya, usaha yang dilakukan tersebut tidaklah mudah, diperlukan kedisiplinan waktu serta asupan makanan yang dikonsumsi (Makmur, 2018:2).

Di Provinsi Sumatera Barat tepatnya di Kota Padang ada sebuah tempat *fitness center* atau juga biasa disebut *Gym* yang cukup besar dan terkenal lengkap dengan berbagai macam alat untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kondisi fisik, sering juga disebut *G-Sport Center*, pada tempat lokasi *fitness center* memiliki instruktur dan juga member yang cukup banyak dimulai dari para anak muda yang ingin membentuk postur tubuh hingga para pegawai yang ingin meningkatkan kebugaran dan kondisi fisik yang ada.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan dan hasil wawancara dengan instruktur *fitness G-Sport center* kota padang Bapak Budi Harto G-

Sport didirikan pada tanggal 9 februari 2012 menurut instruktur, belum diketahuinya kondisi fisik member *Fitness G-Sport*. member *Fitness G-Sport* melakukan latihan yang bervariasi karena member ada yang baru dan ada yang lama mengikuti kegiatan fitness di *G-Sport Center* kota Padang sehingga latihan yang telah diberikan disesuaikan dengan porsi lamanya member melakukan latihan, ada yang teratur latihan nya dan ada yang tidak bagi yang teratur latihan nya kondisi fisiknya baik dan berlaku sebaliknya, disini instruktur mengetahui kondisi fisik member fitness dengan menggunakan alat fitness apa bila gerakan nya sudah baik dan tepat beserta repetisi dan interval yang sesuai maka dapat dikatakan member tersebut mempunyai kondisi fisik yang baik.

Menurut instruktur sebagian member berhasil dalam meningkatkan kondisi fisik jika member benar-benar mengikuti program jadi menurut instruktur keberhasilan member untuk mencapai kondisi fisik yang baik tergantung pada member itu sendiri, instruktur hanya memberikan materi dan selanjutnya yang melakukan adalah member. Menurut instruktur latihan yang baik itu minima 3 kali dalam satu minggu. Namun perlu adanya sebuah penelitian agar dapat membuktikan apakah dengan adanya sebuah tempat fitness dapat meningkatkan kondisi fisik bagi para anggota yang bergabung dalam program yang dibuat oleh *G-Sport Center* maka dari uraian tersebut penulis tertarik mengangkat sebuah judul **TINJAUAN KONDISI FISIK MEMBER G-SPORT CENTER KOTA PADANG** untuk dapat mengetahui seberapa tingkat kebugaran dan kesegaran para member dari *G-Sport Center* kota padang.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahuinya keadaan kondisi fisik member *G-Sport Center*
2. Program latihan yang diterapkan Instruktur sebagian besar belum sesuai dengan Member *G-Sport Center*
3. Kelengkapan sarana yang menunjang kondisi fisik member *Fitness di G-Sport Center*

C. Batasan Masalah

Agar tidak meluas dalam pembahasan yang akan diteliti, dilakukanlah sebuah pembatasan masalah yang mana membatasi permasalahan agar sesuai dengan judul yang di angkat maka dibatasi masalah dengan tinjauan Kondisi Fisik Member *G-Sport Center* Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu, bagaimana keadaan Kondisi Fisik Member *G-Sport Center* Kota padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan Rumusan masalah yang ada maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana presentase dan tingkat kondisi fisik Member *G-Sport Center* Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian semoga bermanfaat bagi :

1. Untuk peneliti sendiri sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga Pada fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Sebagai bahan acuan untuk instruktur fitness dalam membuat Progam latihan lanjutan
3. Sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang