



PENYUSUNAN BENTUK LATIHAN FISIK DAN TEKNIK PERMAINAN FUTSAL BAGI GURU, PELATIH DAN PEMBINA FUTSAL DI KABUPATEN SIJUNJUNG

¹Roma Irawan, ²Vega Soniawan, Heru Syarli Lesmana³

^{1,2,3}Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: romairawan@fik.unp.ac.id¹, vegasoniawan@fik.unp.ac.id²

herusyarlilesmana@fik.unp.ac.id³

Abstract

There are still many who do not understand the coach arranged the exercises from physical exercises, techniques. Physical exercise forms ranging from mild exercise to the weight as well as fun. As for technical training, a lot of coaches who do not understand the start of the term series of exercises (basic / basic) until the situation played for some of the techniques in the sport of futsal.

His activity was conducted by coordinating through partners on 03 October 2019 at the Office of the Education and Culture department Sijunjung district. Agreed on activities held on 18 until 20 October 2019. The activity lasts 3 days (starting on the first day of 14.00 S/d 18.00 WIB and resumed on the next 2 days starting at 08.00 S/d 18.00 WIB) on the Gor Sibinuang and Futsal field analyst. Activities conducted by lecture, discussion and practice in the field. The result of this training process is; 1) All participants understand the forms of exercise of physical condition and the forms of technical exercises in Futsal sport demonstrated by some speakers, 2) the response and encouragement from the local government is sufficient to be able to Conducting futsal sports training activities by granting local government permission, as well as the commitment of local government to send some eligible participants to participate in the official training of the Associso futsal and will hold several matches to see the results of this activity. 3) Cooperation between TIM LP2M with FIK UNP and related elements to run smoothly, 4) Participants' enthusiasm is high enough To participate in this activity, as this Futsal sport is a popular sport and favorite community.

Keywords : Exercise techniques, physical exercises and Futsal

Abstrak

Masih masih banyak pelatih yang belum pahami menyusun bentuk latihan mulai dari latihan fisik, teknik. Latihan fisik mulai dari bentuk-bentuk latihan yang ringan ke yang berat serta menyenangkan. Sedangkan untuk latihan teknik, banyak pelatih yang kurang paham memulai dari istilah rangkaian latihan (basic/dasar,) sampai dengan situasi bermain untuk beberapa teknik dalam olahraga futsal. Kegiatan ini dilakukan dengan berkoordinasi melalui mitra pada tanggal 03 Oktober 2019 di kantor Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sijunjung. Disepakati kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 s/d 20 Oktober 2019. Kegiatan berlangsung 3 hari (dimulai pada hari pertama jam 14.00 s/d 18.00 WIB dan dilanjutkan pada 2 hari berikutnya mulai jam 08.00 s/d 18.00 WIB) pada Gor Sibinuang dan lapangan Futsal Analisis. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi serta praktek di lapangan. Adapun hasil dari proses pelatihan ini adalah; 1) Seluruh peserta memahami bentuk-bentuk latihan kondisi fisik dan bentuk-bentuk latihan teknik dalam olahraga Futsal yang di demonstrasikan oleh beberapa orang narasumber, 2) Tanggapan dan dorongan dari pemerintahan setempat cukup maksimal untuk dapat menyelenggarakan kegiatan pelatihan olahraga futsal dengan memberikan izin pelaksanaan kepada pemerintahan setempat, serta komitmen pemerintahan daerah untuk mengirmlkan beberapa peserta yang layak untuk mengikuti pelatihan resmi dari asosiso futsal dan akan menyelenggarakan beberapa pertandingan untuk melihat hasil dari kegiatan yang dilaksanakan ini. 3) Kerjasama antara TIM LP2M dengan FIK UNP serta unsur-unsur terkait



berjalan dengan lancar,4) Antusias para peserta cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan ini, karena olahraga Futsal ini merupakan olahraga populer dan digemari masyarakat.

Katakunci: Latihan Teknik, Latihan Fisik dan Futsal

ANALISIS SITUASI

Olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi adalah tripilar pengembangan ilmu keolahragaan. Merupakan wadah yang ideal untuk pengembangan suatu cabang olahraga, ketika cabang olahraga tersebut bisa masuk kedalam tiga pilar dari pengembangan keolahragaan maka bisa diharapkan sebuah olahraga tersebut bisa maju dan menjadi motor penggerak bagi sistem-sistem lainnya. Dalam bidang olahraga pendidikan, olahraga ini akan masuk ke dalam sebuah sistem yang bernama pendidikan jasmani, atau malahan otomatis dan sebaliknya. Ketika futsal muncul di permukaan, maka dalam pendekatan pendidikan jasmani olahraga ini akan dijadikan alternatif sebagai media bai siswa di sekolah untuk mencapai tujuan pembelajaran mereka yang ideal yaitu pengembangan aspek psikomotor, kognitif, serta afektif, dan bahkan fisik.

Langkah yang dilakukan dalam pembinaan prestasi olahraga mulai dilakukan di daerah melalui klub-klub olahraga yang bertujuan untuk melahirkan atlet yang dapat berprestasi untuk tingkat internasional nantinya, hal sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistim Keolahragaan Nasional Tahun 2005 dalam pasal 27 ayat 1 yang berbunyi “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah,nasional, dan internasional”.

Hal tersebut menunjukkan betapa pentingnya peranan seorang pelatih sebagai suatu profesi yang akan menentukan keberhasilan untuk mencapai prestasi olahraga, yang harus selalu di tingkatkan secara kualitas dan kemampuannya sesuai dengan tuntutan masyarakat dan kemajuan, baik melalui pendidikan formal, pelatihan maupun bimbingan. Kalau orang ingin menjadi pelatih yang baik, sebaiknya dia jangan kepalang tanggung dalam usahanya tersebut dia juga harus mengerti dan sadar bahwa tugasnya sebagai pelatih bukan sekedar mengajar bagaimana cara melempar, menendang, melompat, akan tetapi juga bagaimana supaya *bisa melempar,bisa menendang, dan bisa melompat* dengan baik dan efisien sehingga efektif hasilnya dia juga harus mengerti bahwa dia bukan hanya melatih tubuh manusia, akan tetapi juga jiwa manusia.

Oleh karena itu, calon pelatih harus membekali dan senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang erat hubungannya dengan olahraga, khususnya yang erat hubungannya dengan cabang olahraganya. Pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat efektif dan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotor dari pelatih akan tetapi pendidikan ini tidak boleh berhenti pada hari wisuda, pendidikan harus selalu berlanjut semasa tugasnya sebagai pelatih. Salah satu caranya adalah misalnya dengan mengikuti penataran-penataran pelatih, konverensi-konverensi olahraga, melakukan diskusi-diskusi serta tukar-menukar ide-idee, pengalaman-pengalaman, dan metode-metode latihan yang terbaru, baik dengan rekan-rekan pelatih maupun dengan pelatih-pelatih dari lain-lain cabang olahraga dan dengan beberapa ahli-ahli yang erat hubungannya dengan profesinya.

Salah satu kabupaten yang berusaha untuk membina pendidikan secara umum dan melakukan pembinaan olahraga prestasi olahraga adalah Kabupaten Sijunjung. Salah satu olahraga yang berkembang pesat dan perlu penanaman IPTEK adalah Futsal. Futsal merupakan olahraga semua lapisan masyarakat, karena dapat dimainkan oleh anak – anak , dewasa, dan orang tua (alex,



dkk. 2018). Olahraga futsal sangat perlu dikembangkan sejak usia dini, dikarenakan merupakan salah satu faktor pendukung untuk pengembangan teknik pemain.

Futsal memiliki peranan penting bagi perkembangan bakat pemain sepak bola. Contoh nyata seperti pesepak bola Brazil. Sebagian besar pemain top Brazil bermain futsal di masa kecilnya. Seperti Ronaldinho, Pele, Zico, Socrates, dan Bebeto. Berkat bermain futsal mereka bisa memiliki kelincahan, kecepatan dan intuisi yang sangat bagus dalam mengolah si kulit bundar di lapangan (Dapan, dkk. 2010). Pesatnya perkembangan olahraga futsal ditandai dengan banyak lapangan yang ada di kawasan masyarakat. Menurut pendapat Drajat, B.P, dkk menjelaskan beberapa jenis lapangan futsal yang terdapat di dunia terutama di Indonesia :

- 1) Lapangan futsal jenis vinyl : jenis lapangan yang bahannya terbuat dari sejenis karet yang empuk. Jenis lapangan vinyl juga biasa disebut rubber karena bahan dasarnya yang menyerupai karet;
- 2) Lapangan futsal jenis parquette : jenis lapangan yang terbuat dari kayu, material jenis ini sudah cukup lama digunakan dan biasa di Gedung Olah Raga (GOR);
- 3) Lapangan futsal jenis rumput sintetis : lapangan jenis ini sejatinya diperuntukkan untuk indoor soccer bukan futsal. Lapangan jenis ini bukanlah untuk tujuan prestasi namun hanya untuk fun;
- 4) Lapangan futsal jenis semen : lapangan jenis ini mudah ditemui terutama di daerah pinggiran kota besar. Hal ini dikarenakan nilainya yang ekonomis serta daya tahan yang lama.

Dari penjelasan di atas, perkembangan olahraga futsal Kabupaten Sijunjung cukup bagus, dan diharapkan peningkatan prestasi juga signifikan. Namun pada beberapa tahun terakhir yakni tahun 2018 di Kabupaten Padang Pariaman, tidak berhasil mencapai babak delapan (8) besar, hal ini dianggap permasalahan oleh beberapa kalangan terutama pelaku olahraga. Efek dari ini, diduga akar dari permasalahannya, nampak dilapangan terjadi kendala seperti setiap kegiatan kejuaraan baik tingkat remaja maupun dewasa, masih banyak dilakukan dengan amburadul dan belum melakukan latihan maupun menjalankan aturan permainan ini dengan aturan yang ada.

Dari fenomena di atas, perlu usaha lagi untuk memotivasi insan olahraga di Kabupaten Sijunjung, khususnya Pembina olahraga Futsal, untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan pelatih, guru maupun atlet Futsal dengan cara mengikuti maupun mengadakan *Pelatihan Penyusunan Model Latihan Fisik dan Teknik olahraga Futsal bagi pelatih, Guru serta Atlet Futsal* di Kabupaten Sijunjung untuk memaksimalkan jalannya pembinaan olahraga Futsal dengan baik. Pada hal kegiatan ini sangat perlu diberikan dalam hal ilmu keolahragaan ini harus selalu dilaksanakan supaya seorang pelatih tidak tertinggal dengan informasi terbaru tentang membuat program latihan dan mengevaluasi materi latihan serta ilmu penunjang lainnya.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi untuk memecahkan masalah yang dihadapi mitra dalam kegiatan ini adalah untuk:

1. Memberikan konsep permainan olahraga futsal yang modern, dengan memberikan teori-teori olahraga futsal.



2. Memberikan bentuk-bentuk model latihan futsal yang menunjang peningkatan kondisi fisik yang dituangkan dalam program latihan olahraga Futsal.
3. Pengimplementasian hasil pelatihan dengan membentuk kelompok pelatih futsal di sekitar Kabupaten Sijunjung

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, maka metode kegiatan yang akan diterapkan adalah: ceramah, demonstrasi, praktek dan diskusi dengan nara sumber serta para panitia pelaksana. Rancangan mekanisme pelaksanaan kegiatan PKM ini dilakukan dengan langkah-langkah yang terdiri dari tahapan, perencanaan, ceramah, demonstrasi, observasi dan evaluasi.

METODEPELAKSANAAN

Kegiatan yang dimulai dari melakukan pemantapan jadwal kegiatan dengan melakukan survey dan melakukan koordinasi bersama mitra pada tanggal 03 Oktober 2019 dikantor Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sijunjung. Disepakati kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 s/d 20 Oktober 2019. Kegiatan berlangsung 3 hari (dimulai pada hari pertama jam 14.00 s/d 18.00 WIB dan dilanjutkan pada 2 hari berikutnya mulai jam 08.00 s/d 18.00 WIB) pada gor Sibinuang dan lapangan Futsal Analis.

Khalayak Sasaran.

Proses terlaksananya kegiatan pengabdian ini, yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah guru-guru, pelatih dan pelaku olahraga Futsal yang dikelola oleh ISORI Kabupaten Sijunjung untuk menjadi peserta pelatihan yang berjumlah sebanyak 25 orang peserta. Hasil penyuluhan ini hendaknya menjadikan para peserta akan mengerti dan memahami serta menerapkan bagaimana pentingnya aspek-aspek dalam kepelatihan olahraga futsal dari segi merancang dan menerapkan bentuk-bentuk latihan fisik maupun latihan teknik untuk menunjang perkembangan atlet nantinya. Sehingga nantinya, seluruh peserta pelatihan akan menjadi pelatih yang memiliki kompetensi yang sesuai dengan ketentuan (pelatih bersertifikat) yang diakomodasi oleh ISORI dan pemerintahan Kabupaten Sijunjung. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan praktek serta menyusun bentuk-bentuk latihan.

Indikator Keberhasilan.

Keberhasilan dari kegiatan ini dapat dilihat dari aspek pengetahuan dan keterampilan peserta yaitu; 1) Aspek pengetahuan dilihat hasil peserta untuk menyusun bentuk-bentuk latihan yang dituangkan dalam catatan latihan yang diberikan sesudah pelaksanaan kegiatan dan 2) Aspek keterampilan dilihat dari kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan serta menjalankan bentuk-bentuk latihan yang dibuat, dalam bentuk latihan harian.



Metode Evaluasi.

Evaluasi dilakukan terhadap kualitas produk yang dihasilkan berdasarkan tujuan latihan yang diharapkan. Produk yang dihasilkan dalam kegiatan pelatihan ini adalah model-model latihan. Kuantitasnya dilihat dari banyaknya bentuk-bentuk latihan yang dihasilkan oleh para pelatih, sedangkan kualitasnya terlihat dari meningkatnya kemampuan pemainnya dari segi fisik, teknik, taktik maupun mental dari pada sebelumnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelatihan Penyusunan Model Latihan Fisik Olahraga dan Teknik Futsal ini merupakan suatu proses pelatihan dan pendidikan yang tidak dapat dilihat secara langsung hasilnya. Namun semua itu membutuhkan proses untuk memperoleh hasil yang optimal dalam pembinaan prestasi khususnya cabang olahraga Futsal. Kegiatan Pelatihan Penyusunan Model Latihan Fisik Olahraga dan Teknik Futsal ini dapat dikatakan berhasil jika setelah kegiatan ini dilakukan, para peserta terjun langsung ke lapangan yakni untuk melatih atlet dan siswa mereka dilapangan.

Kegiatan ini dilakukan selama tiga (3) hari mulai dari hari Jum'at s/d Minggu tanggal 18 s/d 20 Oktober 2019, dengan menyampaikan beberapa materi, baik itu teori maupun praktek. Untuk teori ilmu kepelatihan dalam pembinaan prestasi, dilakukan dengan global terhadap peserta. Dari penyampaian materi teori, para peserta mengikutinya dengan antusias, karena nara sumber memberikannya dengan baik dan menarik.

Dari segi praktek, karena lapangan yang tidak sesuai dengan sebenarnya, peserta diberikan beberapa bentuk model latihan fisik (kecepatan, kelincahan, koordinasi dan dayatahan, dayatahan kekuatan otot). Sedangkan untuk teknik dasar permainan Futsal (dribbling, passing, passing support dan bentuk latihan attacking serta defensive), dimna yang intinya secara umum terhadap apa yang mereka latih nantinya.

Serta ditambah dengan peraturan permainan Futsal sesungguhnya, yang nantinya dibutuhkan dalam membina olahraga Futsal. Tapi keseriusan peserta dan ketertarikan terhadap perkembangan olahraga Futsal ini, para peserta antusias dalam mengikuti materi, terutama dalam pelaksanaan model-model latihan yang diberikan nara sumber. Selanjutnya keaktifan peserta dalam mengikuti materi peraturan permainan Futsal.

Pada intinya nanti, peserta dapat mengaplikasikan materi yang disampaikan dalam segi hal; 1) Membuat program latihan yang jelas untuk meningkatkan kondisi fisik atlit dan siswa yang dibinanya, 2) para peserta dapat memperbaiki kesalahannya dalam membuat program latihan kondisi fisik. 3) memberikan berbagai jenis model latihan teknik dasar dalam meningkatkan kemampuan teknik bermain futsal bagi pemain yang dilatihnya, 4) mempraktekan peraturan permainan secara umum dan nantinya diharapkan dapat menyebar luaskan di lingkungannya masing-masing yang diterapkan dalam sebuah pertandingan.

Selama proses pelatihan dilakukan, dapat pula ditemukan beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam penyampaian materi, adapun faktor tersebut adalah: Faktor Pendukung; 1)



Tanggapan dan dorongan dari Pemerintahan setempat cukup maksimal untuk dapat menyelenggarakan kegiatan pelatihan olahraga Futsal dengan memberikan izin pelaksanaan kepada pemerintahan setempat, 2) Kerjasama antara TIM LP2M dengan FIK UNP serta unsur-unsur terkait berjalan dengan lancar, 3) Bantuan tenaga dan pikiran dari seluruh panitia kepelatihan dapat dijadikan masukan dalam perubahan dimasa yang akan datang, 5) Antusias para peserta cukup tinggi dalam mengikuti kegiatan ini, karena olahraga Futsal ini merupakan olahraga populer dan digemari masyarakat.

Sedangkan faktor penghambat yang ditemukan di lapangan adalah; 1) Pengalaman para peserta yang berbeda-beda baik dalam kemampuan melatih, pengalaman melatih maupun latar belakang pendidikan, sehingga pameri sering mengulang topik-topik apa yang sudah disampaikan, 2) Lapangan Futsal tidak tersedia, tetapi untuk praktek itu bukan masalah, karena bisa dilaksanakan di lapangan terbuka lainnya. Tetapi untuk praktek peraturan permainan, tim berusaha memberikan dengan bentuk simulasi yang sesuai dengan buku peraturan permainan Futsal.

Pembahasan

Setelah pelaksanaan Kegiatan Pelatihan Penyusunan Model Latihan Fisik dan Teknik Olahraga Futsal, nampak peningkatan pengetahuan mereka secara signifikan, dengan ada diskusi diantara peserta, bahkan ada yang menghubungi tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat, untuk memberikan secara ringkas lagi bahan-bahan berupa bentuk-bentuk latihan dan peraturan permainan Futsal.

Adapun bentuk latihan fisik yang diberikan diantara adalah untuk latihan kecepatan, dayatahan, kekuatan dan koordinasi dalam olahraga Futsal. Sedangkan bentuk-bentuk latihan teknik yang diberikan adalah; passing dan kontrol, dribbling, serta latihan kombinasi bertahan dan menyerang dalam permainan Futsal. Selanjutnya tim berusaha membuat modul latihan yang sederhana dan mudah dipahami dengan cara membagikan hardcopy saat pelatihan dan juga memberikan beberapa video bentuk latihan serta memberikan softcopy peraturan permainan yang dibuat di power point.

Oleh sebab itu diharapkan peserta pelatihan dapat memanfaatkan pengetahuan ini untuk lebih mengoptimalkan, mengimplementasikan bentuk-bentuk latihan teknik serta menerapkan peraturan permainan olahraga Futsal di lingkungan mereka, khususnya bagi anak didik di sekolah dan atlitnya nantinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat diperoleh bahwa seorang pelatih olahraga futsal harus memiliki wawasan dalam penyusunan program latihan fisik dan teknik tentang permainan Futsal dengan memperbanyak membuat model-model latihan Futsal yang mereka tuangkan dalam menjalankan program latihan. Selanjutnya pelatih mencari dan menemukan bentuk-bentuk latihan yang menarik dan mudah dimengerti oleh atlit dan anak didiknya dalam olahraga Futsal, sehingga apa yang ditargetkan dapat berjalan dengan periodisasi latihan yang telah ditetapkan. Selanjutnya pelatih mendapat pengalaman untuk menggunakan serta memanfaatkan kemajuan



IT, dengan mencari bentuk-bentuk latihan olahraga Futsal melalui website dan menyusun laporan dari hasil pengukuran untuk membuat intensitas dalam latihan nantinya. Terakhir dengan adanya materi tentang perturan permainan, pelatih sudah bisa menyelipkan sedikit kepada atletnya pentingnya mengetahui peraturan permainan, sehingga nantinya atlet dan anak-anak tidak salah dalam mengikuti kejuaraan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex, dkk. 2018. Sosialisasi dan Coaching Clinic teknik Dasar Futsal Pada SMP N 11 Kota Jambi. Cerdas Sifa, Volume 1 No. 2. Desember 2018. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/6226>
- Andri I, 2009. Teknik Futsal Modern. Jakarta. PT. Pena Pundi Aksara
- Arsil & Aryadie, 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang, Wineka Media.
- Bompa Tudor, O., 1999. *Periodization training for sport*. Auckland New Zealand: Human Kinetics.
- Cosmin, D., Mircea, N. 2015. *Speed Training Model In Futsal Game*. Journal Science, Movement and Health, Vol. XV, ISSUE 2. Romania.
- Dapan, dkk. 2010. Pengenalan Futsal Pantai Tahap Kedua Bagi Guru, Siswa Sekolah Dasar, Dan Anak Nelayan Di Daerah Pesisir Pantai Parangtritis Dan Pantai Depok Daerah Istimewa Yogyakarta. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/197612122008121001/pengabdian/laporan-ppm-futsal-pantai-di-depok.pdf>
- Drajat, B.P, dkk. 2013. Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyil, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/2516/2311>
- Gusril, 2007. *Peningkatan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar* (Bahan Pidato Pengangkatan Guru Besar Pedagogik Olahraga). Padang. UNP
- Harsono, 1989: *Coaching dan Aspek-aspek dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- HP, Suharno, 1985. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan sekolah Tinggi Olahraga. <http://artikel-olahraga.blogspot.com/peran-swasta-dalam-pembinaan-olahraga.html> (akses tanggal 13 Oktober 2018)



<http://olahraga.kompasiana.com/bola/2012/07/20/teknik-dasar-futsal-passing-kontrol-472727.html>. (akses tanggal 18 Agustus 2019)

<http://www.anneahira.com/teknik-futsal.htm>. (akses tanggal 26 Juli 2019)

Justinus Lhaksana, 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta. Be Champion.

----- 2008. Inspirasi dan Spirit Futsal. Jakarta. Rai Asa Sukses.

Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2008. *Sistem Keolahragaan Nasional Indonesia*. Jakarta: Depdikbud.

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1996. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Syafruddin, 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang; UNP Press.