

Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang

Kevin Debyanto¹, Atradinal², Yulifri³, Edwarsyah⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Email: debyantokevin1998@gmail.com

Kata Kunci : **Kondisi Fisik**

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Satelite Futsal Club Kota Padang yang berjumlah 27 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang berjumlah 20 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen kondisi fisik pemain futsal meliputi daya tahan aerobik dengan menggunakan metode bleep test dan kecepatan dengan menggunakan lari *sprint* 30 meter. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: 1) Hasil tes tingkat daya tahan aerobik yang dimiliki pemain Satelite Futsal Club Kota Padang dengan rata-rata 40,88 dikategorikan sedang. Hasil tes tingkat kecepatan yang dimiliki pemain Satelite Futsal Club Kota Padang dengan rata-rata 4,07 dikategorikan baik. Hasil kondisi fisik yang dimiliki pemain Satelite Futsal Club Kota Padang dengan rata-rata 45,44 dikategorikan sedang.

Keywords : **Physical Condition**

Abstract : *The purpose of this research is to find out the physical condition of Satelite Futsal Club padang players. This type of research is descriptive. The population in this study was 20 people from Satelite Futsal Club Padangyang. Sample withdrawal technique using purposive sampling, which is a sampling technique with certain considerations of 20 people. To obtain the data, measurements were taken on the components of futsal players' physical condition including aerobic endurance using bleep test method and speed by using a 30-meter sprint. The data taken is analyzed using percentages. The results of data analysis showed that: 1) Aerobic endurance test results owned by Satelite Futsal Club Padang City players with an average of 40.88 are categorized as moderate. The speed level test results of Satelite Futsal Club Padang players with an average of 4.07 are categorized as good. The physical condition of Satelite Futsal Club Padang players with an average of 45.44 is categorized as moderate.*

PENDAHULUAN

Olahraga tidak terlepas dari kehidupan kita sehari-hari dan merupakan salah satu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap manusia, olahraga dapat berupa suatu kegiatan fisik (jasmani) yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan

kesehatan. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani yaitu kemampuan badan yang dapat berfungsi pada efisien secara optimal dalam melakukan tugas sehari-hari. Kehidupan modern seperti saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari

kegiatan olahraga karena dengan melihat perkembangan olahraga dapat di bedakan menjadi empat tingkatan dalam masyarakat ada olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan dan kebugaran, dan olahraga rekreasi dan rehabilitasi.

Olahraga pada saat ini sudah mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, karena melihat pentingnya olahraga dalam cakupan luas hal ini dilihat dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV dijelaskan:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab II Pasal IV salah satu tujuan keolahrgaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khusus prestasi dalam bidang olahraga. Upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan olahraga prestasi di upayahkan sebagai bentuk agar dapat mencapai hasil yang optimal, menurut Syafruddin (2017) mengatakan bahwa:

Olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang dan

berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik/tinggi (*top performance*).

Dari pernyataan diatas makan pembinaan cabang-cabang olahraga ditunjukkan untuk mencapai dan untuk menghadapi kompetisi atau pertandingan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai pada tingkat internasional. Jadi, proses pembinaan prestasi memerlukan program latihan yang mencakup ke semua aspek tujuan latihan, teknik, fisik, taktik dan mental yang terpadu dalam suatu rangkaian yang berkesinambungan.

Perkembangan olahraga prestasi sangat beragam mulai dari olahraga yang bersifat perorangan maupun kelompok atau olahraga tim. Olahraga yang mudah berkembang dilingkungan masyarakat salah satunya adalah olahraga futsal tujuan dasarnya untuk mendapatkan kesenangan, mendapatkan kesegaran jasmani dan mencapai prestasi yang optimal. Ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Menurut Syafruddin (2017) “Pencapaian prestasi terbaik atlet dikelompokan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah potensi yang dimiliki atlet mulai dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya, sedangkan faktor eksternal adalah diluar dari potensi atlet yakni, pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya”.

Futsal berasal dari bahasa spanyol atau portugis yaitu *futbol* dan *sala*. Kendatipun secara penertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung

situasi dan kondisi yang ada. Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay (Asmar Jaya, 2008). Futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hamper di seluruh dunia termasuk Indonesia. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun juga menyukai permainan futsal, bahkan tidak hanya laki-laki saja yang memainkannya, tapi permainan ini di mulai diminati oleh para wanita. permainan futsal futsal berkembang dan masuk ke Indonesia pada sekitar tahun 1998-1999 dan pada tahun 2000 an permainan futsal dikenal di masyarakat. Pada saat itulah permainan futsal mulai berkembang dengan maraknya club futsal di Indonesia.

Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan permaian ini sendiri di lakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepakbola dan lapangannya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digumakan dalam sepakbola. Sedangkan peraturan FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga untuk menghindari cedera yang dapat terjadi. Peraturannya sangat ketat, yaitu pemain dilarang melakukan *tackling* dan *sliding* keras.

Futsal yang ada di Indonesia sejauh ini berkembang sangat pesat, pada tahun 2010 indonesia bias menyelenggarakan futsal se-Asia di Jakarta. Pada saat itu, lahirlah tim nasional Indonesia pertama kali, seiring dengan perkembangan zaman dan perkembangan olahraga. Olahraga futsal dapat di terima oleh masyarakat secara luas yang ada di seluruh Indonesia, bahkan banyak berdiri komunitas futsal atau *club* futsal, selain itu banyak di selenggarakan pertandingan final.

Dengan adanya permianan futsal, diharapkan para pemain tersebut dapat mengasah kemampuan bermain bola pemain ini juga memberikan manfaat bagi

sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan, nyaris tanpa henti. Menurut Andri Irawan (2009) teknik-teknik dasar dalam bermain futsal ada beberapa macam, seperti *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Futsal sebenarnya olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal harus memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama

“Futsal adalah aktivitas permainan invasi (*invasition game*) yang di mainkan oleh lima lawan lima orang dalam durasi tertentu yang di mainkan pada lapangan, gawang, dan, bola relatif kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak menyenangkan serta aman dimainkan serta tim yang menang adalah tim yang lebih banyak mencetak gol ke gawang lawanya (Agus Suworo D.M, dkk 2009)”.

Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan, seorang pemain akan berlari ke segala arah penjuru lapangan ,nyaris tanpa berhenti.

Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi para pemainnya. kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain. penampilan fisik yang buruk tentu nya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap individu pemain di tuntut untuk memiliki teknik invidu yang baik serta kemampuan strategi bermain yang harus

baik juga. namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal khususnya. Menurut Justinus Lhaksana (2011), sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa di sadari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang di raih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi yang main.

Persiapan fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Seperti yang telah di paparan sebelumnya bahwa kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan kondisi seseorang pemain dalam lapangan. melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014), setelah melaukakan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Berikut adalah hasil dari latihan fisik yang dapat dicapai. menurut (Muhammad Asriady Mulyono 2014). "1. Daya tahan kardiorespirasi lebih besar, 2. Kecepatan semakin meningkat, 3. Kekuatan semakin besar, 4. Kordinasi semakin sempurna, 5. Kelincahan lebih baik".

Dalam kondisi fisik ada komponen yang menjadi pelengkap, menurut Justinus Lhaksana (2011), melihat dari karakteristik cabang olahraga futsal, dapat di simpulkan bahwa komponen kondisi fisik yang harus dominan dimiliki pemain futsal adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*sterenght*) dan kecepatan (*speed*).

Seiring masuknya futsal ke tingkat, kabupaten/kota, provinsi maupun nasional menjadikan daya tarik tersendiri bagi Tim atau *club* futsal di tingkat kabupaten atau kota untuk bersaing di tingkat ajang bergengsi seperti liga nusantara, piala gubernur bahkan sampai ajang internasional untuk mendapatkan gelar dan nama tim yang terbaik di setiap pertandingan. Di Daerah Sumatera Barat khusus nya di Kota Padang terdapat berbagai kompetisi baik tingkat *club* maupun tingkat Liga Nusantra. Sedangankan untuk tingkat *club* ada berbagai kompetisi futsal yang di adakan seperti piala bupati antar *club* dan kompetisi lain nya seperti Liga Nusantara. dari beberapa kompetisi futsal untuk tingkat club salah satu di antara nya ialah Linus (Liga Nusantara) yang sering di kenal dengan mencari bakat pemain-pemain futsal yang ada di Sumatera Barat.

Salah satu *team* futsal yang mengikuti kompetisi Liga Nusantara ialah Satellite Futsal Club Kota Padang. Club tersebut telah ikut berpatisipasi dalam kompetisi ini sejak tahun 2011 hingga saat ini, namun *club* tersebut belum memberikan prestasi yang bagus dalam ajang kompetisi tersebut dilihat dengan hasil yang mengecewakan saat mengikuti kompetisi Liga Nusantara pada tahun 2019 yang hanya bisa lolos di 8 besar. Pada saat melakukan observasi, sarana dan prasarana sangat mendukung untuk melakukan kegiatan latihan futsal, namun kondisi fisik yang dimiliki pemain Satellite Futsal Club Kota Padang tidak terlalu bagus terbukti saat beberapa kali melakukan *drill* latihan ada beberapa pemain yang merasakan kecapekan. Kondisi fisik yang kurang bagus membuat prestasi dari kedua sekolah tersebut mengalami pasang surut. Kondisi fisik juga sempat dikeluhkan oleh pelatih

yang menyebabkan tidak stabilnya performa pada saat bertanding, kondisi fisik yang prima sangat diperlukan saat bertanding untuk melaksanakan taktik dan strategi dari pelatih. dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap membuat pemain lebih bersemangat untuk berlatih.

Kecerdasan kinestetik menurut bafirman (2010) "1. Beraktualisasi diri melalui olahraga atau latihan fisik untuk mewujudkan insan yang sehat, bugar, berdaya tahan, sigap, terampil. 2. Aktualisasi insan adriga, beraktualisasi diri, berarti melibatkan diri atau berpartisipasi melakukan latihan fisik atau kegiatan olahraga.

Setiap cabang olahraga menuntut kebutuhan kondisi fisik yang spesifik dan berbeda antara satu dengan lainnya. Syafruddin (2017) berpendapat "Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan". Sedangkan Jonath Krempel dalam Hendri (2018) mengartikan bahwa "Kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan/ kelenturan dan koordinasi". Berdasarkan pendapat para ahli dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam keadaan bekerja atau berolahraga yang meliputi faktor-faktor dalam kondisi fisik.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan hanya untuk menggambarkan atau mengungkapkan suatu apa adanya. Sebagaimana yang telah di kemukakan oleh Prasetyo dan Jannah (2011) "Penelitian deskriptif dilakukan untuk

memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena. Penelitian jenis ini menggunakan pertanyaan "BAGAIMANA" dalam mengembangkan informasi yang ada. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan mekanisme sebuah proses dan menciptakan seperangkat kategori atau pola".

Tempat Penelitian deskriptif ini mengenai "Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang" yang dilaksanakan di Kota Padang, tempat latihan pemain futsal satellite kota padang yaitu di lapangan futsal *Family Futsal Jati Waktu* penelitian ini dilaksanakan pada 22 November 2020.

Teknik analisisnya menggunakan teknik distribusi frekuensi (*statistic deskriptif*) dengan perhitungan persentase dan hanya mendeskripsikan yang diperoleh dari berbagai pengukuran tes, rumus statistik deskriptif sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Sumber: (Suwirman, 2012:132)

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data mengenai kondisi fisik pemain Satellite Futsal Club Kota Padang yang terdiri dari Kecepatan menggunakan tes *Sprint* 30 m dan daya tahan aerobik menggunakan *Bleep Test* maka deskripsi data dijelaskan pada bagian pembahasan ini.

1. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan pengukuran kemampuan $VO_2\text{Max}$ yang peneliti lakukan terhadap kemampuan daya tahan aerobik pemain Satellite Futsal Club Kota Padang dengan menggunakan Bleep Test pada 20 orang berada pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa dibutuhkan peningkatan daya tahan pada pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. Menurut Nirwandi (2018) " $VO_2\text{Max}$ merupakan kemampuan tubuh untuk menyerap atau mengkonsumsi oksigen, serta mendistribusikannya kepada otot yang mengalami kelelahan, semakin baik kemampuan $VO_2\text{Max}$ seseorang maka semakin cepat pula tubuh melakukan recovery". Pemain futsal harus memiliki daya tahan yang baik. Pemain membutuhkan daya tahan yang baik dalam permainan futsal sehingga pemain dapat berpartisipasi dalam permainan tersebut dengan maksimal pada saat kompetisi. Saat itu, pemain harus bisa bermain dengan baik, menunjukkan kemampuan teknis dan taktisnya. Pemain dengan tingkat daya tahan tinggi akan mampu melakukannya dengan baik. Sebaliknya, pemain dengan daya tahan yang buruk tidak akan menunjukkan kemampuan mereka secara maksimal.

Latihan dapat meningkatkan daya tahan atlet dengan mengatur dan melalui metode pelatihan ketahanan yang terprogram. Metode latihan dapat dilakukan untuk meningkatkan stamina, seperti metode durasi lama dan metode interval. Metode durasi lama memiliki ciri tidak adanya istirahat selama pembebanan dan kecepatan lari bisa tetap dan bisa berubah-ubah. Metode interval berprinsip adanya waktu antara (interval pemulihan) diantara pembebanan yang satu dengan pembebanan yang berikutnya (Syafuruddin, 2011).

Belum maksimalnya kemampuan $VO_2\text{Max}$ yang dimiliki pemain Satellite Futsal Club Kota Padang tentu akan mempengaruhi tingkat fokus maupun kualitas teknik yang dimiliki pemain. Faktor yang dapat mempengaruhi yaitu kurangnya latihan-latihan yang dapat meningkatkan daya tahan aerobik, seperti; latihan lari jarak jauh dengan intensitas rendah dan kecepatan yang konstan, seperti lari mengelilingi trek, berenang dengan intensitas rendah dalam waktu yang lama. Bentuk-bentuk latihan tersebut akan membuat kondisi fisik lebih baik dan dapat meningkatkan prestasi nantinya.

2. Kecepatan

Berdasarkan pengukuran kemampuan kecepatan dengan menggunakan lari 30 meter terhadap 20 orang pemain Satellite Futsal Club Kota Padang berada pada kategori baik. Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan kualitas gerak mempengaruhi tingkat kecepatan yang dimiliki setiap pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. Sesuai dengan yang dinyatakan Robinson dalam Arsil (2015), "kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin".

Kecepatan adalah salah satunya unsur fisik yang dibutuhkan untuk sebuah permainan futsal. Pemain harus memiliki kecepatan yang bagus untuk mengejar bola, pemain akan dapat menyerang dengan cepat dan mengantisipasi serangan balik dari lawan. Selain itu, pemain mampu bermain cepat dengan umpan-umpan pendek untuk teman-temannya. Jika kecepatannya tidak bagus, pemain akan kesulitan mengembangkan game dan hasilnya tidak memuaskan.

Kecepatan pemain Satellite Futsal Club Kota Padang harus selalu dipertahankan dan ditingkatkan untuk bisa bermain dengan konsisten dan baik. Perlu latihan fisik yang intensif untuk meningkatkan kecepatan permainan pemain Satellite Futsal Club Kota Padang. Peningkatan kecepatan dilakukan dengan latihan-latihan yang teratur dan terprogram. Latihan kecepatan yang dapat dilakukan seperti lari cepat dengan jarak tidak terlalu jauh, lari dengan mengubah-ubah kecepatan, lari naik bukit, lari menaiki tangga, dan berbagai bentuk latihan kecepatan lainnya.

3. Kondisi Fisik

Berdasarkan keseluruhan hasil tes dan pengukuran dengan menggunakan 2 macam tes kondisi fisik terhadap 20 orang pemain Satellite Futsal Club Kota Padang berada pada kategori sedang. Namun terdapat satu item tes yang sedang dan perlu ditingkatkan yaitu daya tahan aerobik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen penentu prestasi. Prestasi akan sulit untuk diraih dengan maksimal apabila kondisi fisik yang ada kurang baik. Kondisi fisik akan mempengaruhi keterampilan teknik, taktik dan mental yang dimiliki. Kondisi fisik yang baik, para pemain akan mampu menampilkan kemampuan teknik dan taktik yang dimilikinya. Sebaliknya, kemampuan teknik dan taktik yang dimiliki akan sulit direalisasikan jika kondisi fisik berada dalam keadaan yang kurang baik.

Kondisi fisik pemain Satellite Futsal Club Kota Padang harus dilatih secara teratur dan terprogram sehingga mengalami peningkatan menjadi lebih baik. Hal ini akan membantu pemain Satellite Futsal Club Kota Padang dalam memenangkan setiap pertandingan pada pertandingan maupun kompetisi yang diikuti.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, tingkat Kondisi Fisik pemain Satellite Futsal Club Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Rata-rata tingkat daya tahan aerobik ($VO_2\text{Max}$) dengan menggunakan metode bleep test pemain Satellite Futsal Club Kota Padang adalah 40,88 dengan kategori "sedang". 2) Rata-rata tingkat kecepatan dengan menggunakan lari *sprint* 30 meter pemain Satellite Futsal Club Kota Padang adalah 4,07 detik dengan kategori "baik". 3) Rata-rata tingkat kondisi fisik secara keseluruhan pemain Satellite Futsal Club Kota Padang adalah 45,44 pada kategori "sedang".

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil, 2015. Pembinaan Kondisi Fisik. FIK UNP.
- Bafirman, 2010. Pembentukan Kondisi Fisik. Malang: Wineka Media.
- Ismaryati, (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNP Press
- Irawan, A. 2007. Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Mulyono, A. 2017. Buku Pintar Futsal. Jakarta Timur: Anugrah.
- Sigiono. (2010). Metodologi Penelitian. Padang: UNP Press.
- Syafrudin. 2017. Perangkat Pembelajaran ilmu melatih dasar: Padang: FIK UNP
- UNP, 2014. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Universitas Negeri Padang. Padang. UNP.