



KESEIMBANGAN ASUPAN GIZI MAKANAN DENGAN AKTIFITAS ATLET JUNIOR BOLA VOLI SUMATERA BARAT

Muhamad Sazeli Rifki¹, Ariando Ariston²

Raudhatul Hanifah³, Wiyonna Gusvominesia⁴

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang

Email: msr_rifki@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keseimbangan asupan gizi makanan dengan aktifitas atlet junior bola voli sumatera barat. hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk perbaikan status gizi atlet dengan acuan pola makan gizi seimbang, agar atlet dapat menjalani aktifitas sehari-hari dan berlatih secara maksimal serta meraih prestasi. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain survey dan metode deskriptif dengan menggunakan angket. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior sumatera barat dan teknik pengambilan sampel yaitu dengan *total sampling* (Lima Puluh Kota (dataran tinggi), tanah datar (dataran sedang) dan padang (dataran rendah) sebanyak 35 orang. instrumen penelitian digunakan adalah formulir *food recall* 24 jam. recall akan diberikan sebanyak 3x dalam 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata - rata nilai asupan energi atlet junior bola voli sumatera barat adalah sebesar 1647 kkal. rata - rata total kebutuhan energi atlet junior bola voli sumatera barat adalah sebesar 1647 kkal dan rata - rata keseimbangan energi masuk dan energi keluar atlet junior bola voli sumatera barat adalah sebesar 2293 kkal, dengan standar deviasi sebesar 418, nilai minimum sebesar 1857 kkal dan nilai maksimum sebesar 3506 kkal.

Kata Kunci: Keseimbangan, Asupan Gizi, Aktifitas, Atlet

ABSTRACT

This study aims to determine the balance between dietary nutrient intake and activities of junior volleyball athletes in West Sumatra, Indonesia. The results of this study can be used as a consideration to improve the nutritional status of athletes regarding a balanced nutritional diet so that athletes can perform daily activities and practice optimally and achieve goals. This research is quantitative research that uses a survey design and a descriptive method using a questionnaire. The population of this study consisted of all junior athletes from West Sumatra and the sampling technique was by total sampling (Lima Puluh Kota (highlands), Tanah Datar (middle plains), and Padang (lowlands) until to 35 people. The research instrument used was the list of food Recall 24-hour. Recall will be

given 3 times in 24 hours. The results of the study show that the average value of the energy intake of junior volleyball athletes' volleyball in West Sumatra is 1647 kcal. The average total energy requirement of junior volleyball athletes in West Sumatra is 1647 kcal and the average energy balance of incoming and outgoing energy for volleyball juniors' athletes in West Sumatra is 2293 ± 418 kcal. The minimum value of 1857 kcal and the maximum value of 3506 kcal.

Keywords: Balance, Nutritional intake, Activity, Volleyball Athlete



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2022 by author

PENDAHULUAN

Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), persaingan dalam olahraga prestasi semakin ketat dan membutuhkan banyak peran serta dari berbagai pihak yang terkait, untuk menghasilkan suatu prestasi maksimal, baik di tingkat nasional maupun internasional. Pencapaian prestasi olahraga yang maksimal adalah suatu proses terintegrasi yang melibatkan berbagai aspek dan disiplin ilmu, termasuk ketersediaan dan kualitas sarana dan prasarana, sumber daya manusia, pendanaan dan manajemen (Kemenkes RI, 2014) .

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga yang digeluti, memerlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya. Untuk meningkatkan prestasi atlet Indonesia ke depan, dirasakan perlu untuk memperbaiki dan menyempurnakan sistem pembinaan dan pelatihan olahraga, terutama dalam melakukan pendekatan dan penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, olahraga termasuk gizi olahraga (Kemenkes RI, 2014).

Gizi adalah salah satu faktor penting untuk mendukung olahraga. Setiap zat gizi memiliki peran bagi tubuh dalam proses metabolisme. Asupan gizi yang lengkap dan porsi yang tepat akan membuat olahraga yang dilakukan menjadi lebih baik dan fungsi tubuh juga akan maksimal (Kuswari M, & Gifari N, 2020; M. Syukur Zulbandi Sitepu et al., 2020).

Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet. Berdasarkan teori olahraga dijelaskan bahwa gizi dan latihan fisik menghasilkan

prestasi. Setiap atlet harus memerhatikan pemenuhan asupan gizinya terutama pada keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, baik pada fase sebelum, saat, dan setelah latihan atau bertanding. Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan cabang olahraga akan memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan meningkatkan performa. Performa yang baik dari atlet akan mendukung atlet memperoleh prestasi terbaiknya (Kemenkes RI, 2021; Rifki MS, Rahmat A, 2017).

Banyaknya masalah yang kerap kali ditemukan pada atlet terkait pengetahuan gizi olahraga yang rendah atau sudah out of date, menu makanan yang kurang bervariasi serta masih banyak atlet yang lebih mengutamakan penggunaan suplemen dibandingkan faktor lainnya. Selain itu, peningkatan performa dan prestasi tidak hanya berasal dari latihan yang dilakukan secara rutin, tetapi perlu didukung dengan asupan zat gizi yang seimbang dan teratur. Padahal, pemenuhan gizi atlet seharusnya mengacu pada Sport Nutrition Pyramid (piramida gizi olahraga). Fokus utama piramida ini adalah diet gizi seimbang, dilanjutkan dengan pendampingan gizi olahraga dan selanjutnya penggunaan suplemen apabila diperlukan. Piramida ini telah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan performa atlet dan telah digunakan oleh para ahli serta tenaga gizi olahraga.

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menjelaskan bahwa upaya perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi perorangan dan asyarakat, antara lain melalui perbaikan pola konsumsi makanan, perbaikan perilaku sadar gizi, peningkatan akses, dan mutu pelayanan gizi dan kesehatan sesuai dengan ilmu dan teknologi. Upaya perbaikan gizi ini juga diperlukan terutama untuk para atlet di Indonesia yang telah diatur dalam Keputusan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 156 Tahun 2019 di mana seorang tenaga gizi memiliki tugas untuk melakukan pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, serta monitoring dan evaluasi intervensi gizi olahraga untuk mencapai prestasi sesuai standar asuhan gizi yang berlaku.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah bola voli. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai

orang dewasa, baik pria maupun wanita. Melalui kegiatan olahraga bola voli masyarakat memiliki potensi untuk meningkatkan prestasinya. Namun potensi setiap individu berbeda, tergantung terhadap individu itu sendiri dalam mengaktualisasikan kemampuannya (Wildawellis & Rifki, 2016).

Bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga prestasi harus diterapkan dengan usaha yang teratur dan terukur melalui pembinaan & pengembangan yang terencana, bertingkat, dan berkesinambungan yang didukung oleh ilmu pengetahuan dan sarana-prasarana olahraga memadai. Atas dasar landasan formil ini, jelas bahwa salah satu tujuan dari penerapan keolahragaan nasional kita untuk meningkatkan prestasi, terkhusus dalam bidang olahraga. Tentunya prestasi dalam dunia olahraga hanya bisa dicapai dengan upaya pengembangan & pembinaan dengan maksimal dan tepat yang diberikan kepada orang yang memiliki minat, bakat, dan kemampuan agar mencapai prestasi yang dimaksudkan tersebut (Hidayat & Rifki, 2020; Penggalih et al., 2016).

Untuk mencapai prestasi dengan terbaik, maka pembinaan bola voli (sebagai salah satu cabang olahraga prestasi) harus dilakukan pembinaan sejak dini, salah satunya melalui jalur pendidikan formal sebagaimana diatas. Karena lembaga pendidikan dapat melakukan pembinaan prestasi olahraga yang didalamnya memuat kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dan juga memuat bahasan permainan bolavoli termasuk pembinaan prestasi yang dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler kemampuannya (Prata, Rifki & Sari, 2021).

Olahraga bola voli sangat rawan terhadap cedera karena karakter permainan ini adalah melompat untuk melakukan serangan maupun haluan serangan lawan. Penelitian Sheppard et al (2007) pada kejuaraan internasional selama reli berlangsung 12 detik rata-rata pemain melakukan satu gerakan melompat untuk pemain depan melakukan gerakan lompatan sebanyak 3-4 kali lompatan. Komposisi tubuh sangat berperan dalam permainan ini, komposisi tubuh merupakan susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu indeks masa tubuh dan lemak tubuh. Sebagai contoh pemain bola voli dengan kondisi obesitas atau kelebihan berat badan tentu akan mengganggu performa bahkan akan rawan terhadap cedera, obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidak seimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan

lemak dalam tubuh. Bahkan obesitas atau kelebihan berat badan memiliki banyak resiko penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, diabetes mellitus dan masih banyak yang lainnya kemampuannya (Arjuna, 2020).

Kondisi fisik dalam olahraga terutama pemain bola voli sebagai fondasi untuk belajar teknik, strategi dan mental. Selain itu dengan kondisi fisik yang baik dapat mencegah terjadinya cedera (mengurangi resiko cedera), mampu menerima latihan yang relatif berat, dapat mempertahankan postur tubuh, berat badan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri. Hal ini akan bermanfaat bagi pemain bola voli untuk dapat meningkatkan prestasi, tidak mudah lelah walaupun pertandingan yang relatif lama, mudah pulih asal setelah latihan, mengurangi nyeri otot, mampu berlatih dengan baik dengan waktu yang relatif lama, lebih percaya diri serta lebih enjoy dalam bermain (Mansur, 2007).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Keseimbangan Asupan Gizi Makanan Dengan Aktifitas Atlet Junior Bola Voli Sumatera Barat”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain survey dan metode deskriptif dengan menggunakan angket. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior sumatera barat dan teknik pengambilan sampel yaitu secara total sampling (lima puluh kota (dataran tinggi), tanah datar (dataran sedang) dan padang (dataran rendah) sebanyak 35 orang. instrumen penelitian digunakan adalah formulir *food recall* 24 jam. recall akan diberikan sebanyak 3x dalam 24 jam..

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Asupan Energi Atlet Junior Bola Voli Sumatera Barat

Berdasarkan hasil penelitan tentang asupan energi melalui *food recall* 24 jam maka didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Data Asupan Energi Berdasarkan *Food Recal* atlet junior Bola Voli Sumatera Barat

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Asupan Energi	35	1647	819	738	4353

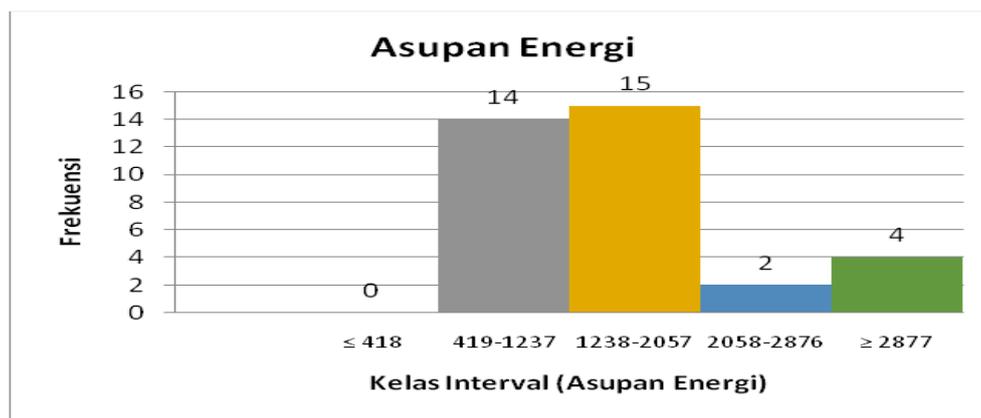
Berdasarkan <i>Food Recal</i>	Kkal	Kkal	Kkal
-------------------------------	------	------	------

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata – rata nilai asupan energi atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 1647 Kkal, dengan standar deviasi sebesar 819, nilai minimum sebesar 738 Kkal, nilai maksimum sebesar 4353 Kkal. Berdasarkan hasil analisis didapatkan distribusi asupan energi atlet junior Bola Voli Sumatera Barat sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan Energi Berdasarkan *Food Recal* Atlet Junior Bola Voli Sumatera Barat

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Abolut	Relatif (%)
1	≥ 2877	4	11,43
2	2058-2876	2	5,71
3	1238-2057	15	42,86
4	419-1237	14	40,00
5	≤ 418	0	0,00
	Jumlah	35	100,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa paling banyak atlet mempunyai asupan energi pada interval 1238 – 2057 Kkal yaitu sebanyak 15 orang (42,86%), kemudian pada interval 419 -1237 Kkal yaitu sebanyak 14 orang (40,00%), kemudian ≥ 2877 Kkal yaitu sebanyak 4 orang (11,43%) dan interval 2058 – 2876 Kkal yaitu sebanyak 2 orang (5,71%). . Dari data tabel tersebut kemudian disajikan ke dalam diagram histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Asupan Energi Berdasarkan *Food Recall* Atlet Junior Bola Voli Sumatera Barat

2. DATA KESEIMBANGAN ENERGI (KALORI MASUK DAN KALORI KELUAR)

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebutuhan energi maka didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 3. Data Kebutuhan Energi Atlet Junior Bola Voli Sumatera Barat

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Kebutuhan Energi	35	2938 Kkal	413	2521 Kkal	4117 Kkal

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata – rata total kebutuhan energi /hari atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 2938 Kkal, dengan standar deviasi sebesar 413, nilai minimum sebesar 2521 Kkal, nilai maksimum sebesar 4117 Kkal.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan perbandingan energi masuk dan energi keluar atlet junior Bola Voli Sumatera Barat sebagai berikut :

Tabel 4. Keseimbangan Energi Masuk dan Energi Keluar Atlet Junior Bola Voli Sumatera Barat

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Keseimbangan Energi	35	2293 Kkal	418	1857 Kkal	3506 Kkal

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata – rata keseimbangan energi masuk dan energi keluar atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 2293 Kkal,

dengan standar deviasi sebesar 418, nilai minimum sebesar 1857 Kkal dan nilai maksimum sebesar 3506 Kkal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata nilai asupan energi atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 1647 Kkal, dengan standar deviasi sebesar 819, nilai minimum sebesar 738 Kkal, nilai maksimum sebesar 4353 Kkal. Rata – rata total kebutuhan energi atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 1647 Kkal, dengan standar deviasi sebesar 819, nilai minimum sebesar 738 Kkal, nilai maksimum sebesar 4353 Kkal. dan rata – rata keseimbangan energi masuk dan energi keluar atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 2293 Kkal, dengan standar deviasi sebesar 418, nilai minimum sebesar 1857 Kkal dan nilai maksimum sebesar 3506 Kkal.

Asupan gizi atlet merupakan jumlah total zat-zat gizi yang dikonsumsi baik selama harian, persiapan pertandingan dan pemulihan pasca pertandingan (Chandra Dewi & Irianto, 2017). Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan yang disesuaikan dengan kecukupan zat gizi seseorang berdasarkan jenis kelamin, umur, berat badan, tinggi badan, dan aktifitas fisik (Putri, 2016). Menurut Utomo (2016), struktur tubuh yang menguntungkan berpengaruh terhadap ketahanan fisik yang prima dan merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk dapat meraih prestasi.

Terlihat pada penelitian bahwa rata- rata asupan energi atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 1647 Kkal, sedangkan rata – rata total kebutuhan energi /hari atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 2938 Kkal. Hal ini menunjukkan bahwa masih rendahnya asupan energi atlet dibandingkan dengan energi/hari yang dibutuhkan. Padahal Utomo (2016) menyatakan bahwa asupan gizi menjadi unsur yang cukup penting dalam pembinaan atlet usia muda, selain berguna untuk mengoptimalkan pertumbuhan juga ditujukan untuk menyiapkan kondisi terbaik atlet baik sebelum, sesaat, dan setelah pertandingan berlangsung.

Asupan energi ini sangat penting dalam menjaga kondisi fisik atlet. Sebagaimana disampaikan oleh Hernawati (2009) bahwa fungsi utama glukosa adalah menghasilkan energi bagi jaringan tubuh. Cara terpenting untuk pelepasan

energi dari molekul glukosa adalah proses glikolisis dan kemudian oksidasi dari produk akhir glikolisis. Energi yang bermanfaat dari glikolisis adalah 3 ADP dan mengalami fosforilasi kembali untuk menghasilkan ATP, dan 4 ion hidrogen (H⁺) per molekul glukosa 1 – fosfat yang diputus dari glikogen. Pada kondisi anaerobik, ion hydrogen dilepaskan dalam glikolisis, tetapi siklus asam trikarboksilat atau siklus krebs tidak dapat menggabungkannya oksigen pada kecepatan yang cukup sehingga cenderung berakumulasi dalam otot. Kelebihan ion hidrogen digunakan untuk mengkonversi asam piruvat menjadi asam laktat, karena kurangnya asupan oksigen maka asam laktat akan menumpuk dan mengakibatkan kelelahan. Kelelahan adalah berkurangnya kinerja otot dibarengi dengan rasa lelah. Penyebab terjadinya kelelahan dikarenakan kurangnya kemampuan untuk menyediakan atau mensuplai energi Kusnanik (2015).

Berdasarkan hal ini maka menurut analisis peneliti bahwa perlu adanya peningkatan pengetahuan atlet tentang zat gizi dan menu gizi seimbang sehingga keseimbangan asupan gizi makanan dengan aktifitas Atlet Junior Bola Voli Sumatera Barat dapat terpenuhi dengan baik. Dalam hal ini perlu adanya peran pelatih dalam memberikan pembekalan kepada atlet selama tentang asupan gizi seimbang dengan mendatangkan pakar gizi dalam kegiatan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa rata – rata nilai asupan energi atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 1647 Kkal. Rata – rata total kebutuhan energi atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 1647 Kkal dan rata – rata keseimbangan energi masuk dan energi keluar atlet junior Bola Voli Sumatera Barat adalah sebesar 2293 Kkal, dengan standar deviasi sebesar 418, nilai minimum sebesar 1857 Kkal dan nilai maksimum sebesar 3506 Kkal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arjuna F. 2020. Pengaruh Latihan Sirkuit Dengan Interval Istirahat Tetap Dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri. *Medikora*, 19 (1) 8-16.
- Chandradewi & Irianto. 2017. Asupan Energi, Protein, Dan Stamina Atlet Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kesehatan Prima*. 11(1) 28-35.

- Hernawati. 2009. Produksi Asam Laktat Pada Exercise Aerobik dan Anaerobik, (Online), (<http://file.upi.edu/Direktori/FPMIPA>).
- Hidayat F & Rifki MS. 2020. Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *Jurnal Stamina*. Volume 3, Nomor 11, November 2020.
- Kusnanik, Nining dkk. 2015. *Fisiologi Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Kuswari M, & Gifari N. 2020. *Periodisasi Gizi dan Latihan*. Depok: Rajagraindo Persada;
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Olah Raga Berprestasi*. Jakarta
- Kemenkes RI. 2021. *Buku Pintar Gizi Bagi Atlet*. Jakarta
- M. Syukur Zulbandi Sitepu, James Tangkudung, & Wahyuningtyas Puspitorini. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 45–59. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1008>
- Muhamad Sazeli Rifki, Arif Rahmat, W. W. (2017). Somatotype Pemain Bolavoli Indoor Putra Pekan Olaraga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699.
- M. Syukur Zulbandi Sitepu, James Tangkudung, & Wahyuningtyas Puspitorini. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 45–59. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1008>
- Muhamad Sazeli Rifki1, Arif Rahmat2, W. W. (2017). Somatotype Pemain Bolavoli Indoor Putra Pekan Olaraga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699.
- Mansur. 2007. *Buku Pedoman Pelatihan Bolavoli Nasional*. Yogyakarta: FIK UNY
- Penggalih, M. H. S. T., Pratiwi, D., Fitria, F., Sari, M. D. P., Narruti, N. H., Winata, I. N., Fatimah, & Kusumawati, M. D. (2016). Jurnal Kesehatan Masyarakat J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat. *Hubungan Mutu Pelayanan Kesehatan Dengan Tingkat Kepuasan Pasien Rawat Inap Di Puskesmas Halmahera Kota Semarang*, 4(1), 44–47.
- Putra, M., & Kasmiarno, K. (2020). *PENGARUH COVID-19 TERHADAP KEHIDUPAN EKONOMI DAN SPIRITUAL KEAGAMAAN*. 1, 144–159.
- Prata YW, Rifki MS, Sari AP. 2021. Latihan Drill Terhadap Kemampuan Block Bolavoli. *Jurnal Stamina*. Volume 4, Nomor 9, September 2021

- Putri T.A. 2016. Hubungan Asupan Zat Gizi Makanan Di Asrama Dengan Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola, (Online), (<http://eprints.undip.ac.id/62131/1/904>).
- Sheppard J, Newton R,& McGuigan M. 2007. *The effect of accentuated eccentric loadon jump kinetics in high-performance volleyball players*. Int J Sports Sci Coach 2007a: 2: 267–273.
- Utomo, Febri B dan Fithra DF. 2016. Pengaruh Penerapan Karbohidrat Loading Modifikasi Terhadap Kesegaran Jasmani Atlet Sepak Bola, (Online), (<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article>).
- Wildawellis & Rifki. 2016. Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran. Padang: Universitas Negeri Padang.