

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *PLYOMETRIC* TERHADAP AKURASI  
*SHOOTING* SSB PSTS TABING  
(Studi Eksperimen Pemain SSB Pemain PSTS Tabing)**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan**



**MUHAMMAD TEGAR SAMUDERA  
NIM. 18087115**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

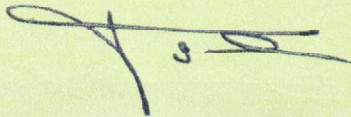
**Judul** : Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* terhadap Akurasi  
*Shooting* SSB PSTS Tabing

**Nama** : Muhammad Tegar Samudera  
**Nim/BP** : 18087115/2018  
**Program Studi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepelatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2022

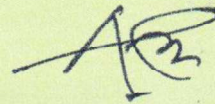
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen**



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 197207 199803 1 004**

**Pembimbing**



**Drs. Afrizal S, M.Pd**  
**NIP. 19590616 198603 1 003**

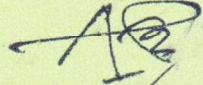
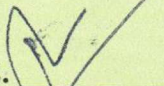
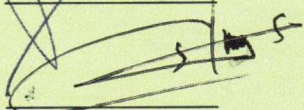
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Muhammad Tegar Samudera  
NIM : 18087115

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric* terhadap Akurasi *Shooting*  
SSB PSTS Tabing**

**Padang, Agustus 2022**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Sari Mariati, S.Si, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric*, Terhadap Akurasi *Shooting* SSB PSTS Tabing**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



**Muhammad Tegar Samudera**  
**NIM. 18087115**

## ABSTRAK

**Muhammad Tegar Samudera. 2022. Pengaruh Variasi Latihan *Plyometric*, Terhadap Akurasi *Shooting* SSB PSTS Tabing. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan. Departemen Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya penerapan latihan yang selama ini diberikan oleh pelatih PSTS tabing Padang dalam usaha peningkatan akurasi *shooting* pemain. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penerapan variasi latihan *plyometric* terhadap akurasi *shooting* pemain SSB PSTS Tabing Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu atau (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan PSTS tabing kota padang pada bulan 15 Mei s.d 24 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB PSTS tabing padang yang berjumlah 90 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 17 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *shooting* ke gawang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat pengaruh variasi latihan *Plyometric* terhadap akurasi *shooting* pemain SSB PSTS Tabing Padang ( $t_{hitung} = 3,40 > t_{tabel} 1,74$ ) dimana dari rata-rata 3,41 meningkat menjadi 5,24.

**Kata kunci: Latihan *Plyometric*, Akurasi *shooting*, Sepakbola**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta shalawat dan salam tercurah kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarganya hingga akhir zaman, demikian juga penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua, dimana atas asuhan dan didikan serta perhatian keduanya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Variasi Latihan Plyometric, Terhadap Akurasi Shooting SSB PSTS Tabing**”.

Dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis berterima kasih kepada Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini. Kemudian kepada bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd dan Ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd selaku kontributor yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.

1. Kepada kedua orang tua ayah (Mulyadi) dan ibunda (Riena Etiyas) yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd, dan Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd selaku ketua dan sekretaris Departemen Kepeleatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

3. Kepada Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
4. Kepada bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd dan Ibu Sari Mariati, S.Si, M.Pd selaku kontributor yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan skripsi ini.
5. Staf Pengajar dan Tata Usaha Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
6. Pemain dan pelatih PSTS tabing yang telah bersedia meluangkan waktunya demi terlaksananya penelitian ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Tendanga ke gawang .....	9
2. Latihan.....	25
3. <i>Plyometrics</i> .....	30
4. <i>Split Jump</i> .....	36
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual .....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel .....	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
D. Validitas Rancangan Penelitian.....	42
E. Defenisi Operasional.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data .....	44
G. Teknik Analisa Data.....	45



**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data..... 49

    1. Hasil Tes Awal kemampuan Akurasi *shooting* Pemain SSB PSTS  
        Tabing Padang..... 49

    2. Hasil Tes akhir kemampuan Akurasi *shooting* Pemain SSB PSTS  
        Tabing Padang..... 51

B. Pengujian Persyaratan Analisis ..... 52

C. Pengujian Hipotesis..... 54

D. Pembahasan..... 55

E. Keterbatasan Penelitian..... 58

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 59

B. Saran..... 59

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 60

**LAMPIRAN**..... 64

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah pemain SSB PSTS Tabing .....	41
2. Daftar Nama Tenaga Pengawas dan Pembantu .....	47
3. Norma Tes Akurasi <i>Shooting</i> .....	47
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Akurasi <i>shooting</i> pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang .....	50
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir ( <i>Post-test</i> ) Akurasi <i>shooting</i> pemain sepakbola SSB PSTS Tabing Padang .....	51
6. Uji Normalitas Akurasi <i>shooting</i> .....	53
7. Uji Homogenitas Akurasi <i>shooting</i> .....	54
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Cara Melakukan <i>Shooting</i> .....	18
2. Latihan <i>Tuck Jump</i> .....	33
3. <i>Scissor jump</i> .....	34
4. Sikap melakukan <i>squat jump</i> .....	36
5. <i>Split Jump</i> .....	37
6. Bagan Kerangka Konseptual.....	38
7. Instrument pelaksanaan akurasi <i>shooting</i> .....	47
8. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Akurasi <i>shooting</i> SSB PSTS Tabing Padang.....	50
9. Histogram Hasil Tes akhir ( <i>Post-test</i> ) Akurasi <i>shooting</i> SSB PSTS Tabing Padang.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program latihan .....	64
2. Data Awal (Pre Test) Akurasi <i>Shooting</i> .....	68
3. Data Akhir (Post Test) Akurasi <i>Shooting</i> .....	69
4. Uji Normalitas Data Awal ( <i>Pre Test</i> ) Akurasi <i>Shooting</i> .....	70
5. Uji Normalitas Data Akhir ( <i>Post Test</i> ) Akurasi <i>Shooting</i> .....	71
6. Uji Homogenitas Data.....	72
7. Uji Hipotesis Penelitian.....	74
8. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors .....	76
9. Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ...	77
10. Tabel Persentil Untuk Distribusi t.....	78
11. Tabel distribusi F.....	79
12. Dokumentasi Penelitian .....	81

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga didunia yang telah populer dan telah banyak diminati masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang digemari seluruh lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan, masyarakat kota sampai masyarakat desa. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub Sepakbola, sekolah sepakbola (SSB), dan Academy yang tersebar diseluruh pelosok tanah air dengan berbagai bentuk tujuan yang diharapkan.

Menurut Yon dkk (2018), "Sepak bola adalah olahraga bergantian berintensitas tinggi yang memaksakan tuntutan yang sangat tinggi pada berbagai elemen kinerja atletik." Permainan sepak bola adalah olahraga yang semua pemainnya harus menguasai teknik dasar sepak bola, taktik sepak bola dan taktik sepak bola, kerjasama tim yang baik dan kondisi fisik yang maksimal.

Salah satu bentuk perhatian pemerintah dalam mengembangkan olahraga prestasi di Indonesia telah dijabarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 ayat 2 dan 3 menjelaskan bahwa: "Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan(2005)".

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa prestasi olahraga Sepakbola Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Di samping itu juga dibutuhkan bakat kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi. Untuk pencapaian prestasi terhadap suatu cabang olahraga maka pemerintah mengintruksikan kepada masyarakat Indonesia untuk mendirikan perkumpulan atau klub olahraga. Pendirian perkumpulan atau klub olahraga adalah untuk kemudahan pencapaian tujuan peningkatan prestasi tiap-tiap cabang olahraga yang ada di Indonesia. Usaha pemerintah untuk mengembangkan olahraga sepakbola melalui organisasi PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) dapat dilihat dari pertandingan sepakbola yang diadakan tingkat daerah, nasional maupun internasional membuat olahraga Sepakbola memasuki kepopuleran dikalangan masyarakat seluruh dunia. Pembinaan olahraga Sepakbola merupakan salah satu tujuan program yang terus dilaksanakan oleh masing-masing daerah di Indonesia seperti halnya pembinaan sepakbola melalui klub dan sekolah sepakbola yang ada di Kota Padang. Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga Sepakbola, maka banyak didirikan klub sepakbola di Kota Padang seperti: Anak Bangsa, Muspan, Taruna Mandiri, Balai Baru.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada hari Rabu tanggal 6 November 2021 pada jam 16.00 di lapangan PSTS Tabing. Pada saat berada di lapangan baik saat bertanding maupun saat latihan banyak diantara pemain melakukan *shooting* mengarah ke gawang hanya 4 kali (2 di tepis kiper dan 2 membentur

tiang mistar gawang, 16 kali shooting melenceng dari gawang, dilakukan oleh pemain PSTS Tabing Padang.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* di PSTS Tabing telah diberikan latihan terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena latihan yang diterapkan selama ini belum maksimal dalam meningkatkan kemampuan akurasi *shooting* pemain PSTS Tabing. Menurut Darwis (1999:43) “Metodik bentuk latihan biasanya dilakukan terhadap elemen-elemen dari permainan seperti untuk latihan teknik baik secara terpisah maupun dikombinasi”.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa penggunaan metode latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambatnya peningkatan kemampuan akurasi *shooting* pemain PSTS Tabing. Dalam mengatasi permasalahan di atas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang meningkatkan akurasi *shooting* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah metode latihan yang bisa mengaktifkan atletnya dalam penguasaan akurasi *shooting*. Dengan demikian latihan *plyometric* diharapkan dapat berpengaruh dalam meningkatkan akurasi *shooting*.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan melihat pada permasalahan kemampuan *shooting* pemain PSTS Tabing. Mencermati problema yang dihadapi pemain PSTS Tabing di atas, maka kedepannya perlu disikapi secara serius terhadap kemampuan pemain PSTS Tabing. Masalah yang ditemukan di atas tidak akan terjadi dengan

sendirinya, sudah tentu akan diwarnai oleh berbagai macam faktor apakah secara internal atau dari pemain itu sendiri maupun dari luar pemain itu atau pun faktor psikologis (internal, eksternal, psikologis).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain seperti komponen fisik, teknik, taktik/ inteligensi kinestetik dan mental/ kepribadian. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi pemain yang berasal dari luar diri pemain yaitu seperti sarana dan prasarana, kualifikasi pelatih, komponen latihan dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang telah diuraikan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian terkait masalah yang dihadapi PSTS Tabing. Dengan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain Sepakbola PSTS Tabing

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah banyak faktor yang mempengaruhi prestasi Sepakbola PSTS Tabing. Dilihat dari faktor eksternal dalam peningkatan prestasi kualitas pelatih yang berpengalaman dan berlisensi untuk melatih pemain agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pelatih mampu mengarahkan pemain itu sendiri dalam meraih prestasi sepakbola yang baik.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan jumlah fasilitas yang ada akan menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.



Sedangkan dilihat dari faktor internal kemampuan teknik dasar pemain PSTS Tabing masih kurang baik. Hal ini terlihat ketika para pemain mendapatkan peluang untuk melakukan *shooting*, bola yang ditendang sering melenceng atau bolanya mudah ditangkap oleh penjaga gawang lawan karena bola yang di *shooting* terlalu lambat dan tidak tepat pada sasaran sehingga peluang untuk menciptakan skor menjadi hilang. Hal tersebut menjelaskan bahwa banyak dari pemain yang latihan masih belum sempurna dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Selain teknik, mental dan taktik, kondisi fisik merupakan bagian terpenting dalam olahraga. Kondisi fisik sangat menentukan dalam mendukung tugas pemain dalam pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Secara fisiologis dalam permainan Sepakbola banyak hal yang dapat mempengaruhi hasil kerja dalam permainan tersebut. Contohnya pengaruh dari kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut. Kekuatan otot tungkai memiliki pengaruh terhadap akurasi tendangan ke arah gawang pemain. Sedangkan otot perut juga memiliki kaitan dengan kinerja otot tungkai. Dengan adanya kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot perut yang baik maka kekuatan tendangan yang dihasilkan diduga juga baik sehingga dapat memberikan kemudahan bagi pemain pada saat melakukan *shooting* hasilnya bola yang ditendang masuk ke gawang lawan dengan kuat dan tidak dapat ditepis oleh penjaga gawang. Penjelasan tersebut dapat diartikan kekuatan otot tungkai berpengaruh dalam menunjang akurasi *shooting* pada pemain PSTS Tabing

Intelegensi diartikan kemampuan umum individu untuk bertindak secara terarah. Berfikir secara rasional serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara efektif. Intelegensi pemain sangat dibutuhkan karena umumnya pemain selalu mengandalkan fisik yang kuat dan tubuh yang kekar dan kecepatan yang kencang. Namun tidak jarang intelegensi si pemain tidak terasah dengan baik karena beranggapan yang terpenting adalah kemampuan fisik. Karena seorang pemain yang mampu berfikir logis pasti akan melakukan keputusan yang tepat dalam kondisi apapun sehingga tidak merugikan dirinya dan timnya sendiri.

Intelegensi pelatih juga sangat diperlukan dalam sebuah tim karena tanpa adanya keputusan dari pelatih, maka tidak akan tentu arah dan tujuannya sebuah tim. Karena di dalam sebuah pertandingan tentu tim nanti akan dihadapkan dengan situasi-situasi tertentu seperti bagaimana cara keluar dari tekanan lawan, dan bagaimana cara mengatasi kebuntuan saat penyerangan, atau bagaimana cara pelatih memanfaatkan kelemahan lawan dan keunggulan yang ada pada timnya sendiri. Disinilah intelegensi pelatih akan berperan penting dalam keberhasilan sebuah tim.

Tidak hanya intelegensi, kompetensi sebagai pelatih yang profesional juga dibutuhkan untuk meningkatkan seluruh komponen latihan seperti dalam meningkatkan kondisi fisik, penguasaan teknik dan juga taktik dalam sebuah tim. Dimana kompetensi ini merupakan hasil dari penggabungan dari kemampuan-kemampuan yang banyak jenisnya, dapat berupa seperangkat pengetahuan seperti memiliki sejumlah model latihan fisik yang bervariasi

dengan tujuan pencapaian sasaran latihan tanpa menimbulkan kebosanan pada pemainnya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Karena banyaknya keterbatasan waktu, biaya, tenaga dan faktorlain yang berperan dalam menunjang keberhasilan *shooting* maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti pada variasi latihan *plyometric* terhadap akurasi *shooting* pemain Sepakbola SSB PSTS Tabing Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah latihan *plyometric* berpengaruh terhadap akurasi *shooting* SSB PSTS Tabing Padang.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *plyometric* terhadap akurasi *shooting* pemain SSB PSTS Tabing Padang.

### **F. Manfaat penelitian**

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Sebagai tambahan bagi pengurus dan pelatih dalam pembinaan olah raga khususnya sepakbola.
3. Bagi penulis sebagai pengembangan ilmu, wawasan, dan pengalaman dalam penelitian khususnya sepakbola.

4. Bagi perpustakaan, sebagai referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dan Universitas Negeri Padang (UNP).