HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KOORDINASI MATA KAKI DENGAN KEMAMPUAN SHOOTING SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMA NEGERI 1 REJANG LEBONG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

OLEH:

M. DWINANDA VIRGIAWAN

NIM. 17086043

PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVESITAS NEGERI PADANG

2022

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	:	Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong
Nama	:	M. Dwinanda Virgiwan
NIM	:	17086043
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan	Pembimbing
Drs. Zarwan, M.Kes	**Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd**
NIP.19611230 198803 1003	**NIP : 198909012018031003**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	:	Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong
Nama	:	M. Dwinanda Virgiwan
NIM	:	17086043
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022

Tim Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd	1.....
2. Sekretaris	: Drs. Yulifri, M.Pd	2.....
3. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	3.....

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong"** 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 kepustakaan.
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, Juni 2021
Yang membuat pernyataan

M. Dwinanda Virgiawan
NIM. 17086043

ABSTRAK

M. Dwinanda Virgiawan (2022): Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kamampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler futsal, hal ini disebabkan oleh banyak faktor,tetapi peneliti hanya melihat dari daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Penelitian ini bertujuan untuk daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik anlisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa ekstrakulikuler futsal yang terdiri dari 22 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang. Data dianalisis dengan uji normalitas data (uji lilliefors) pada signifikan 0,05, kemudian baru dapat dilakukan uji korelasi dengan rumus *product moment* untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ditemukan bahwa: Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara (1) Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dengan Kemampuan *Shooting* (Y) Siswa Ekstrakuliler Futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong). (2) Terdapat hubungan yang berarti antara Koordinasi Mata Kaki (X2) dengan Kemampuan *Shooting* (Y) Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong. (3)Terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara Daya ledak otot tungkai dan Koordinasi Mata Kaki secara bersama-sama terhadap Kemampuan *shooting* Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong.

Kata Kunci : Daya Ledak, Koordinasi Mata-Kaki, Shooting

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan *Shooting* Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong"** telah dapat penulis selesaikan sebagai mana mestinya.

Adapun tujuan penelitian skripsi ini adalah dalam rangka menyelesaikan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi serta mendapatkan gelar sarjana dengan jenjang program, strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Oleh sebab itu, penulis menerima saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan isi skripsi ini, penulis banyak menemui permasalahan, mulai dari persiapan skripsi ini sampai kepada penyusunan laporan. Akan tetapi semua ini dapat penulis atasi berkat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan FIK UNP
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sekaligus Dosen Pembimbing Akademik juga selaku pembimbing skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis sampai selesainya skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd dan Bapak Drs. Kibadra, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam skripsi ini.

6. Kedua Orang Tua tercinta papa dan mama (Juhari dan Erna Ningsyih) serta Mbak (Dhea Anggraini) yang telah banyak memberikan dukungan dan motivasi moral dan materil serta bimbingan doa yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama penulis duduk di bangku perkuliahan.
8. Sahabat-sahabat, teman-teman, rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga S1 BP 2017 dan siswa-siswi SMP Negeri 2 Tanjung Raya Kabupaten Aga

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sedalam-dalamnya yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat memberikan

manfaat, khususnya bagi penulis sendiri dan semua pihak yang membacanya amiin.

Padang, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **iv**

DAFTAR TABEL ..... **iv**

DAFTAR GAMBAR ..... **iii**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 7

C. Pembatasan Masalah 7

D. Rumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 10

1. Futsal 10

2. Shooting 15

3. Daya Ledak Otot Tungkai 21

4. Koordinasi Mata-Kaki 23

B. Kerangka Berfikir 26

C. Hipotesis 27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 28

B. Tempat Dan Waktu Penelitiaan 28

C. Populasi dan Sampel Penelitian 28

D. Definisi Operasional Variabel 29

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 30

F. Teknik Analisis Data 37

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data 40

B. Pengujian Persyaratan Analisis 45

C. Hipotesis..... 47

D. Pembahasan..... 49

E. Keterbatasan..... 55

BAB V KESIMPULAN

A. Kesimpulan 56

DAFRAR PUSTAKA..... 57

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Skala Penilaian Standing Broad Jump 33
2. Distribusi Daya Ledak Otot Tungkai 40
3. Distribusi Koordinasi Mata Kaki 42
4. Distribusi Shooting 44
5. Rangkuman Uji Normalitas *Liliefors* 46
6. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Pertama..... 47
7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Kedua 48
8. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Ketiga 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Shooting Dengan Punggung Kaki 19
2. Shooting Dengan Ujung Kaki 21
3. Kerangka Konseptual 27
4. Pelaksanaan Standing Board Jump 33
5. Tes Koordinasi Mata Kaki 35
6. Tes Shooting 37
7. Histogram Batang Daya Ledak Otot Tungkai 41
8. Histogram Batang Koordinasi Mata Kaki 43
9. Histogram Batang *Shooting* 45

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas 59
2. Surat Izin Penelitian Dari SMA Negeri 1 Rejang Lebong 60
3. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan 61
4. Rekapitulasi Data Mentah 62
5. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai 63
6. Uji Normalitas Koordinasi Mata Kaki 64
7. Uji Normalitas *Shooting* 65
8. Data Pengujian Hipotesis Pertama 66
9. Data Pengujian Hipotesis Kedua 68
10. Data Pengujian Hipotesis Ke 70
11. Dokumentasi Pengambilan Data 72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia sehat, kuat fisik dan mental serta memiliki keterampilan dalam mengisi dan melaksanakan pembangunan secara berkesinambungan.

Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktifitas oleh sebagian masyarakat diarahkan umtuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi. Begitu banyak cabang olahraga yang dapat dijadikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani bahkan untuk peningkatan prestasi, salah satu cabang olahraga yang dapat dimanfaatkan sebagai wahana untuk peningkatan kesegaran jasmani sekaligus prestasi adalah cabang olahraga futsal.

Futsal diciptakan di Montevideo Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran biasa. Pele, bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang

dimainkan di bawah perlindungan *Federation Internationale de football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia,dan Oseania.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang dengan durasi waktu permainan 2x20 menit. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dan dalam ruangaan lainnya, lapangan futsal dibatai garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "Futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *futbol* dan *sala.*

Permainan futsal merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Permainan futsal saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub futsal di Indonesia. Futsal juga menjadi salah satu olahraga yang digemari.

Selain itu, futsal merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk rekreasi, kesehatan dan juga untuk prestasi. Prestasi yang setinggi-tingginya dalam olahraga futsal merupakan sesuatu yang diidam-idamkan oleh setiap atlet futsal. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan berbagai syarat yang harus dipenuhi. Dalam usaha memperoleh prestasi yang tinggi seorang atlet futsal harus memiliki kemampuan kondisi

fisik, teknik, taktik dan mental bertanding yang baik. Menurut Sajoto (dalam jurnal Oktara, 2019:4) ada "sepuluh komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi".

Melalui prestasi olahraga, Bangsa Indonesia dapat dikenal oleh Bangsa lain. Pemerintah pun harus punya peran penting dalam peningkatan prestasi olahraga di Indonesia, seperti yang tertulis di Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal, I ayat 13 yang menjelaskan bahwa:

> Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan kutipan tersebut, untuk mencapai prestasi dalam olahraga harus dilakukan dengan terencana, berjenjang, berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Penguasaan teknik merupakan kelengkapan yang paling mendasar, tanpa mengesampingkan unsur yang lain seperti kondisi fisik, taktik dan mental. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam futsal, maka teknik yang ada harus dikuasai dengan baik. Teknik dasar dalam futsal terdiri dari teknik *passing, shooting, controling, dribbling* dan sebagainya. Apabila ingin

meningkatkan prestasi futsal, maka teknik-teknik dasar tersebut harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu.

Teknik *shooting* adalah salah satu teknik yang penting dalam olahraga futsal. Menurut Justinus Lhaksana (2012 : 34-35) "*shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol." Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan yang sama untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. *Shooting* dapat dibagi menjadi 2 teknik,yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Setiap atlet futsal harus mempunyai kemampuan dalam melakukan *shooting*. Untuk meningkatkan prestasi yang dicapai, para atlet futsal harus dilatih teknik *shooting* secara intensif. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* yang dimiliki, diperlukan program latihan yang tepat dengan memperhatikan unsur-unsur yang mempengaruhi kemampuan *shooting* tersebut.

Dalam hal ini sebagian besar pelatih futsal kurang memberikan porsi latihan seperti daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Padahal program latihan seperti itu sangat berguna untuk meningkatkan kemampuan *shooting*. Apalagi didalam futsal ini yang sangat mendasar saat shooring adalah power dan ketepatan. Oleh karena itu, seorang pelatih futsal pada dasarnya dituntut tidak hanya memberikan latihan teknik, taktik dan mental tetapi juga power atau kekuatan daya ledak dan koordinasi mata kaki juga penting. Selain itu masih banyak faktor lain yang mempengaruhi kemampuan *shooting*.

Latihan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki sangatlah penting untuk memberikan kontribusi yang besar dalam kemampuan *shooting*. Daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki yang paling dominan dalam kemampuan *shooting* karena pada saat akan melakukan *shooting* membutuhkan daya ledak otot tungkai untuk mendapatkan tendangan yang keras, kemudian koordinasi mata kaki juga sangat penting dalam melakukan *shooting* untuk ketepatan sasaran kearah gawang.

Jika diamati seseorang yang memiliki daya ledak otot tungkai yang baik maka belum tentu kemampuan *shooting* atlet futsal tersebut baik, begitu pula koordinasi mata kaki atlet futsal tersebut. Jika dari kedua unsur tersebut salah satunya tidak dimiliki oleh atlet futsal maka mustahil kemampuan *shooting* tersebut bisa maksimal.

Keberhasilan pembinaan olahraga di sekolah akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk/materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya dengan sistematis. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi, berkesinambungan merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di lapangan pada atlet futsal ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rejang Lebong, peneliti menemukan beberapa masalah dari hasil pengamatan langsung dan hasil wawancara dari pelatih pada saat latihan, sparing dan pertandingan. Rendahnya kekuatan *shooting* dan kurang tepat sasaran hal ini dikarenakan pada saat melakukan *shooting*, atlet kurang memiliki koordinasi yang baik, kurang mempunyai

power sehingga tendangan ini memberikan hasil kurang sempurna, mudah di tepis dan tidak mengarah ke gawang.

Dari masalah-masalah diatas yang sudah peneliti temukan, untuk membantu pelatih menemukan metode latihan yang membantu pelatih untuk meningkatkan prestasi atlet futsal ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rejang Lebong. Aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang atlet dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang memerlukan aspek fisik untuk melaksanakan aktivitasnya, futsal juga mengembangkan hubungan kedua komponen daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki. Peranan masing-masing variabel terhadap kemampuan *shooting* dapat dilihat melalui besarnya hubungan tiap variabel tersebut terhadap kemampuan *shooting*. Oleh karena besarnya hubungan tiap variabel belum diketahui, maka perlu diadakan penelitian terlebih dahulu. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkaidan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rejang Lebong.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang timbul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot tungkai berhubungan dengan kemampuan *shooting*?
2. Apakah koordinasi mata kaki berhubungan dengan *shooting*?
3. Apakah daya tahan berhubungan dengan kemampuan *shooting*?
4. Apakah faktor latihan berhubungan dengan kemampuan *shooting*?
5. Apakah panjang tungkai berhubungan dengan kemampuan *shooting*?
6. Apakah faktor tumpuan kaki berhubungan dengan kemampuan *shooting?*
7. Apakah faktor perkenaan bola berhubungan dengan kemampuan *shooting?*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, penelitian hanya dibatasi pada variabel daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rejang Lebong.

D. Perumusan Masalah

Adakah hubungan lamgsung antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Rejang Lebong.

1. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong?

2. Adakah hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong?
3. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong.
2. Mengetahui hubungan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong.
3. Mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan *shooting* siswa ekstrakulikuler futsal SMA Negeri 1 Rejang Lebong.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini nantinya adalah :

- Sebagai salah satu persyaratan bagi peneliti guna memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) program studi Pendidikan Olahraga.
- Bagi pelatih, agar dapat dijadikan pedoman latihan untuk meningkatan kemampuan atlet.
- Bagi atlet, agar dapat menjadi pedoman prioritas latihan teknik *shooting* dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik.