

**PENGARUH LATIHAN *NECK FLEKXOR*, *PLYOMETRIC* DAN
KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN
HEADING PADA SISWA SEPAKBOLA MUSPAN KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)



Oleh:

MUHAMMAD IQBAL PILIANG

NIM. 18089087/2018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Neck Flekxor, Plyometric Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Heading Pada Siswa SepakBola Muspan Kota Padang**

Nama : Muhammad Iqbal Piliang

Nim : 18089087

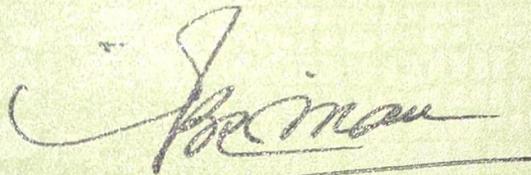
Program Studi : Ilmu Keolahragan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2023

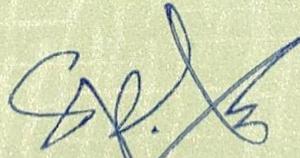
Disetujui oleh:
Pembimbing



Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO

NIP. 19591104 198510 1 001

Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

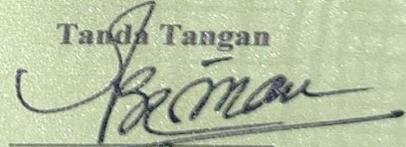
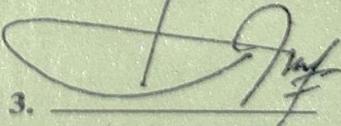
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahakan di Depan Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**PENGARUH LATIHAN *NECK FLEKXOR*, *PLYOMETRIC* DAN
KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN
HEADING PADA SISWA SEPAKBOLA MUSPAN
KOTA PADANG**

Nama : Muhammad Iqbal Piliang
NIM/BP : 18089087/2018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, januari 2023

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Bafirman HB. M.Kes. AIFO	1. 
2. Anggota	: Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Didin Tohidin M.Kes. AIFO	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Neck Flekxor*, *Plyometric* dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Heading SSB Muspan Kota Padang”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, Oktober 2022
Yang membuat pernyataan



Muhammad Iqbal Piliang
Nim. 18089087

ABSTRAK

Muhammad Iqbal Piliang, 2022 : Pengaruh Latihan *Neck Flekxor, Plyometric* dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Heading SSB Muspan Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya kemampuan heading pemain SSB Muspan Kota Padang. Penelitian ini yang bertujuan untuk melihat hasil latihan *neck flekxor, plyometric* dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading SSB Muspan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Muspan Kota Padang yang berjumlah sebanyak 109 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik *proposive sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 19 orang. Instrument penelitian menggunakan tes *heading the ball*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini yaitu, Terdapat pengaruh latihan otot leher, latihan *plyometric* dan latihan otot perut terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Muspan Kota Padang. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 21,67 > t_{tabel} = 1,734$.

Kata Kunci : Latihan *Neck Flekxor, Plyometric*, Kekuatan Otot Perut, Kemampuan *Heading*

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *Neck Flexor*, *Plyometric* dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Heading SSB Muspan Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketua Departemen Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd beserta seluruh dosen Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.
3. Bapak selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak dan Bapak selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
5. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua saya, ayahanda dan ibunda yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman dan pemain SSB Muspan Kota Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

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

Padang, Oktober 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola.....	9
2. Latihan.....	20
3. Kekuatan Otot Leher.....	34
4. Plyometric	34
5. Kekuatan Otot Perut.....	39
6. Hakikat Heading.....	40

B. Penelitian Relevan.....	44
C. Kerangka Berfikir.....	44
D. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48
D. Populasi dan Sampel	49
1. Populasi.....	49
2. Sampel.....	50
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
G. Instrumen Penelitian.....	52
H. Rancangan Penelitian	54
I. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	57
1. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	57
2. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	58
B. Pengujian Persyaratan Analisis	60
C. Pengujian Hipotesis	61
D. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	50
2. Norma Kemampuan Heading Dengan Skala 5 A.....	54
3. Tabel Alur Penelitian Meliputi: Pre Test,Latihan Dan Tes Akhir	55
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Hasil Kemampuan <i>Heading</i>	57
5. Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Hasil Kemampuan <i>Heading</i>	59
6. Rangkuman Uji Normalitas.....	60
7. Uji Homogenitas.....	61
8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	61

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Lapangan Sepkabola.....	14
2. Kerangka Konseptual	45
3. Contoh Bentuk Latihan <i>Heading</i> The	54
4. Grafik Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Hasil Kemampuan <i>Heading</i>	58
5. Grafik Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Hasil Kemampuan <i>Heading</i>	59
6. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	93
7. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	94
8. Latihan Otot Leher	95
9. Latihan <i>Plyometric</i>	96
10. Latihan Otot Perut.....	97
11. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	98
12. Alat Penelitian.....	99
13. Foto Bersama Pemain SSB Muspan Kota Padang.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	74
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	78
3. Data Mentah <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	79
4. Tabulasi Data <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	80
5. Tabulasi Data <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	81
6. Kelas Interval dengan Skala 5 Kemampuan <i>Heading</i>	82
7. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	84
8. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Heading</i>	85
9. Uji Homogenitas.....	86
10. Analisis Pengujian Hipotesis	87
11. Tabel Uji Liliefors.....	89
12. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z	90
13. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	91
14. Nilai Persentil untuk Distribusi F	92
15. Foto Dokumentasi.....	93
16. Surat Izin Penelitian.....	100
17. Surat Balasan Penelitian	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bidang yang telah berkembang pesat diseluruh lapisan masyarakat indonesia dan juga di negara-negara lainnya di dunia,tampa ada membedakan agama,usia,negara ataupun aliran politik.olahraga bukan hanya sekedar berfungsi untuk menuju hidup sehat jasmani,tetapi sekarang olahraga sudah menjadi salah satu profesi yang menjanjikan dan dapat menjadi pencarian seorang olahragawan yang berprestasi.

Adapun tujuan olahraga adalah untuk membentuk manusia indonesia yang berpancasila, mempunyai fisik yang kuat dan sehat,berprestasi tinggi,memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis,kreatif dan sejahtera.dalam hal ini pemerintah telah menerapkan suatu program pendidikan nasional yang bertujuan untuk kualitas manusia indonesia,hal ini sudah tertuang dalam undang-undang Republik indonesia.Nomor 3 tahun 2005 dari pasal 1 ayat 4 seperti dibawah ini:

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

Dari kutipan tersebut, wajarlah kiranya bidang olahraga memerlukan pembinaan yang serius,untuk meningkatkan prestasi tersebut dan di perlukan usaha-usaha pembinaan dan pengembangan secara terus menerus,terprogram

dan terarah, dalam rangka untuk meningkatkan mutu, jumlah, serta kemampuan olahragawan yang memiliki prestasi tinggi. Hal ini nantinya dapat dijadikan sebagai alat untuk meningkatkan martabat serta memperkokoh ketahanan nasional.

Salah satu olahraga yang sangat perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah olahraga sepakbola. Karena olahraga sepakbola banyak digemari masyarakat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub sepakbola yang muncul di kalangan masyarakat. Hampir di setiap kota, kecamatan, kabupaten ada lapangan sepakbola dan pertandingan-pertandingan sepakbola pun sering di adakan, seperti pertandingan antar klub, kota dan kabupaten. Untuk mencapai sebuah prestasi yang baik dalam olahraga sepakbola, membutuhkan pembinaan, sarana dan prasarana, ketekunan, kemauan yang kuat, penguasaan teknik dan taktik, mental yang kuat dan pengalaman bermain dan latihan yang cukup lama, serta mempunyai kondisi fisik dan stamina yang baik

Menurut pendapat dari Danny Mielke (2007:1) Ada beberapa teknik dalam permainan sepakbola yaitu: (1) *Dribbling* (menggiring bola), (2) *Juggling* (menimang bola), (3) *Passing* (mengoper), (4) *Trapping* (menghentikan bola), (5) *Throw-in* (lemparan kedalam), (6) *Heading* (menyundul bola), (7) *Tricks and truns* (mengecoh dan membalik), (8) *Shooting* (menembak bola). Dari beberapa teknik yang ada *heading* merupakan teknik yang digunakan untuk memainkan bola di udara. Ketika *heading* yang dilakukan dengan benar, *heading* memberikan dampak yang cukup besar dalam sebuah permainan sepakbola. Pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang

melompat, meloncat kedepan, menjatuhkan diri (*diving*), atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam kedalam gawang atau mengoper bola keteman satu tim sesuai dengan kebutuhannya.

Heading salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola, sundulan bukan hanya sekedar cara mengoper bola dengan kepala melainkan juga dapat sebagai andalan untuk mencetak gol kegawang lawan. Peranan *heading* sangat besar dalam permainan sepakbola karena bisa memasukan bola kedalam gawang, memberikan operan keteman satu tim dan bisa digunakan sebagai pertahanan dalam melindungi gawang dari kebobolan, mematahkan serangan lawan dan menyapu bola udara yang masuk kedalam pertahanan.

Teknik dasar menyundul bola atau heading ini harus semua pemain menguasai, mulai dari posisi pemain belakang sampai posisi pemain depan, posisi pemain belakang harus menguasai teknik dasar heading yang bertujuan untuk menghalau serangan lawan saat bola melambung di udara yang membahayakan pertahanan lawan. Demikian pula untuk posisi pemain depan harus menguasai teknik dasar heading yang bertujuan untuk menyongsong umpan silang dan memberikan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan (Herdiansyah, 2011:66).

Semakin baik kondisi fisik pemain maka akan berpengaruh terhadap kemampuan *heading* seorang pemain. Oleh sebab itu semakin cepat dan tepat pergerakan tubuh dan tingginya lompatan makan bola semakin dapat disundul tajam kegawang dan memungkinkan untuk sulit diantisipasi oleh kiper lawan. Untuk dapat melakukan *heading* yang baik dalam permainan

sepakbola, seorang pemain harus mempunyai pergerakan yang tepat dan cepat dan memiliki *heading* yang kuat. Semakin tinggi daya ledak otot tungkai (*plyometric*) seseorang maka semakin tinggi unsur kekuatannya. Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai (*plyometric*) dalam cabang olahraga sepakbola sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap pemain sepakbola.

Pada perkembangannya, permainan sepakbola sering memanfaatkan serangan lewat sayap baik kanan maupun kiri dan menggunakan umpan tarik ke daerah penalti. Dan untuk memanfaatkan peluang dari umpan tarik tersebut salah satu dengan teknik heading teknik yang tepat didalam situasi yang begitu

Untuk mendapatkan hasil heading yang baik atau berkualitas perlu untuk dipelajari dan dianalisa tentang gerak teknik heading yaitu mengenai sikap badan atau tubuh saat heading otot-otot mana sajakah yang berperan dalam heading. Karena heading yang baik memerlukan koordinasi gerak yang baik antara lengan, kaki, perut, bahu, leher dan kepala. mencermati pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan teknik heading bola yang baik diperlukan koordinasi gerak otot-otot elastisitas persendian tubuh. Jadi penting diingat bahwa heading itu merupakan ketrampilan yang melibatkan seluruh gerakan tubuh.

Plyometric merupakan sebuah latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai yang menggunakan beban dalam atau beban sendiri. Latihan beban *Pliometric* merupakan latihan yang sumber bebannya berasal dari berat badan atlet itu sendiri (Rosmawati, 2007 : 174). Hal ini sangat efisien dan efektif dalam melatih para pemain untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Salah

satu bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan lompatan adalah *jump to box* (Batholemew, 1985; Miller, 1982; Parcels, 1977 dkk)

Kelebihan heading disini untuk mengoper bola pada saat bola tersebut melambung dan mencetak gol dengan menggunakan kepala, cara untuk meningkatkan latihan dasar heading dapat menggunakan visual yang berupa buku saku atau audio yang berupa komponen gambar dan suara untuk menambah pengetahuan, mengetahui reaksi perkenaan pada bola, dan mengetahui timing datangnya bola pada teknik dasar heading.

Menurut Beaudouin et al (2020) Jenis heading yaitu heading yang disengaja tunggal, heading yang tidak disengaja karena terkena, duel heading lainnya (misalnya, kontak kepala dengan bola selama tekel).Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan heading adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat disebabkan karena kemampuan fisik, teknik, taktik dan kemampuan mental pemain. Sedangkan faktor eksternal dapat disebabkan seperti, sarana dan prasarana pendukung latihan, Kamampuan pelatih baik yang berupa pengetahuan, kompetisi, dan faktor kondisi alam

Otot perut memiliki peranan yang sangat dominan dalam melakukan gerakan *heading* ,dikarenakan pola yang dilaksanakan ada gerakan melecutkan badan ke depan terutama pada saat posisi kaki sejajar memerlukan kekuatan otot perut yang berkontraksi untuk membantu dorongan badan dari arah belakang ke depan.otot perut sebagai bagian otot dari rangka yang membentuk poros tubuh merupakan otot-otot yang berfungsi sebagai penegak tubuh yang memiliki arti penting dalam setiap gerak pada tulang belakang.Secara parsial

hiperekstensi togok,kekuatan otot tungkai (*plyometric*),dan otot perut memberikan sumbangan yang sedang terhadap kemampuan heading pada pemain Sepakbola (Afri Rismoko dkk,2013)

Pembinaan sepakbola juga sudah ada di Indonesia sejak usia dini melalui klub sepakbola tidak terkecuali di Kota Padang,salah satu klub sepakbola yang banyak dikenal pemain-pemain sepakbola Kota Padang yang berdiri sejak tahun 2011.Klub sepak bola ini membina pemain dari usia 17-30 tahun.SSB Muspan latihan setiap hari rabu,jumat,dan minggu. Stuktur SSB Muspan Kota Padang adalah Drg.Irsyadi sebagai ketua,Rio Lismanto,S.Pdi sebagai sekretaris,Firdaus, S.Sos sebagai bendahara ,David Afri Ardi,S.Pd dan Ruly Amri sebagai pelatih yang memiliki lisensi pelatihan D.

SSB Muspan Kota Padang merupakan salah satu tim sepakbola yang terdapat di Kota Padang.pembinaan latihan di SSB Muspan telah dilakukan dengan baik. berdasarkan observasi yang dilakukan pada pemain SSB Muspan diketahui bahwa dalam latihan maupun pertandingan masih banyak pemain yang terlihat sulit melakukan heading.

Dari pemaparan diatas maka penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan neck flekxor, plyometric dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading pemain sepakbola SSB Muspan Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas identifikasi masalah yang muncul adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya daya ledak otot tungkai pemain SSB Muspan dalam melakukan *heading* yang terarah.
2. Kurangnya latihan otot tungkai yang masih kurang bervariasi dalam meningkatkan kemampuan *heading* para pemain SSB Muspan.
3. Kurangnya kekuatan otot perut pemain dalam melakukan *heading* yang terarah .
4. Kurangnya kekuatan otot perut pemain SSB Muspan dalam melakukan dorongan bola saat *heading*.

C. Pembatasan masalah

Menurut permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *serviculis*, *plyometric* dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan heading pemain sepakbola di SSB Muspan Kota Padang. Pemain sepakbola dalam penelitian ini umur 15 tahun kebawah.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini: Apakah latihan neck flexor, latihan *plyometric* dan kekuatan otot perut berpengaruh terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Muspan .

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh neck flexor, latihan *plyometric* dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *heading* pemain SSB Muspan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi.
2. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi dan kajian penelitian selanjutnya terkhususnya bagi pemerhati peningkatan prestasi sepakbola.
3. Bagi peneliti agar dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam meningkatkan kemampuan heading.