

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN  
TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PADA PEMAIN  
PERSATUAN SEPAKBOLA RANTAU EMBACANG (PSRE)  
KABUPATEN BUNGO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



**AIDEL ADHA  
NIM. 85711/2007**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Panjang Lengan Terhadap Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo

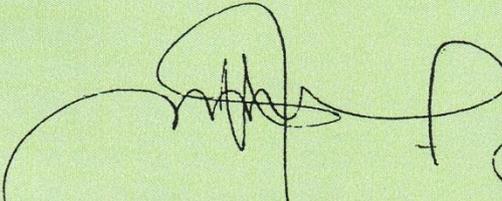
Nama : Aidel Adha  
NIM/BP : 85711/2007  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Negeri Padang

Padang, Februari 2013

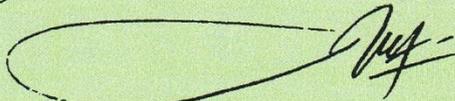
Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

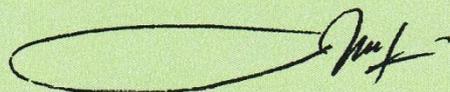


Drs. Apri Agus, M.Pd  
NIP. 19590403 198403 1 002



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

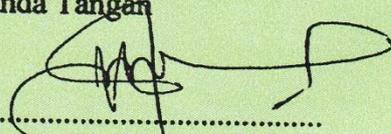
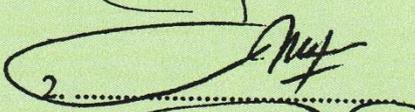
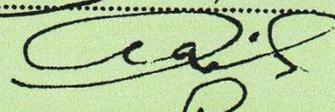
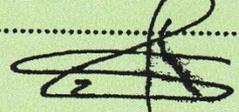
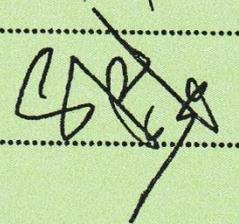
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN TERHADAP JAUHNYA LEMPARAN KEDALAM PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA RANTAU EMBACANG (PSRE) KABUPATEN BUNGO

Nama : Aidel Adha  
NIM/BP : 85711/2007  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Negeri Padang

Padang, Februari 2013

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes.,AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Hanif Badri	3. 
4. Anggota	: Drs. Abu Bakar	4. 
5. Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Januari 2013  
Yang menyatakan,



  
Aidel Adha  
85711/2007

## ABSTRAK

### **Aidel Adha (2013) : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Panjang Lengan Dengan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo**

Masalah dalam penelitian ini, pada saat melakukan lemparan kedalam tidak tepat pada sasaran yang diinginkan pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo, diduga hal ini disebabkan karena lemahnya kemampuan daya ledak otot lengan pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) dalam melakukan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepakbola dan kurang tepatnya pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) pada saat melakukan jauhnya lemparan kedalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan dengan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepakbola, hubungan panjang lengan dengan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepakbola dan mengetahui keeratan hubungan antara daya ledak otot lengan dan panjang dengan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepakbola.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional untuk melihat hubungan antara variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo yang berjumlah 22 orang. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2013, bertempat dilapangan Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dengan jauhnya lemparan kedalam pada pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo, (2) terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan jauhnya lemparan kedalam pada pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot lengan dan panjang lengan secara bersama-sama dengan jauhnya lemparan kedalam pada pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo.

**Kata Kunci : *Daya Ledak Otot Lengan, Panjang Lengan dan Jauhnya Lemparan Kedalam Pada Permainan Sepakbola.***

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “hubungan daya ledak otot lengan dan panjang lengan dengan jauhnya lemparan kedalam pada pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Olahraga Strata Satu pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga dengan itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan juga penasehat akademik yang telah menyetujui penulisan skripsi ini sekaligus pembimbing II serta bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing I yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri dan Drs. Bapak Abu Bakar. serta Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo yang telah memberikan waktu dan kesempatan serta motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan moril dan materil dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, April 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Permainan Sepakbola .....	8
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	10
3. Daya Ledak.....	11
4. Panjang Lengan .....	18
5. Lemparan Kedalam .....	19
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Hipotesis .....	23

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
C. Jenis dan Sumber Data .....	25
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	25
E. Teknik Analisis Data .....	28

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	34
C. Pengujian Hipotesis .....	35
D. Pembahasan .....	39

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Otot lengan atas.....	16
2. Lemparan kedalam tanpa awalan .....	21
3. Lemparan kedalam dengan awalan .....	22
4. Kerangka konseptual.....	23
5. Tes daya ledak otot lengan.....	27
6. Lemparan kedalam.....	28
7. Histogram daya ledak otot lengan.....	31
8. Histogram panjang lengan .....	32
9. Histogram kemampuan lemparan kedalam pada permainan sepakbola ....	34

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi penelitian .....	24
2. Norma penilaian dan klasifikasi kelentukan .....	26
3. Distribusi frekuensi variabel daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) .....	30
4. Distribusi frekuensi variabel panjang lengan ( $X_2$ ) .....	32
5. Distribusi frekuensi variabel lemparan kedalam pada permainan sepakbola (Y) .....	33
6. Uji normalitas data dengan uji lilliefors.....	34
7. Analisis korelasi tunggal antara daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) dengan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepakbola (Y).....	36
8. Analisis korelasi tunggal antara panjang lengan ( $X_2$ ) terhadap jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepakbola (Y) .....	37
9. Analisis korelasi ganda variabel daya ledak otot lengan ( $X_1$ ) dan panjang lengan ( $X_2$ ) dengan variabel jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepakbola (Y) .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data mentah daya ledak otot lengan dan panjang lengan terhadap jauhnya lemparan kedalam permainan sepakbola.....	48
2. Data t-score .....	49
3. Uji normalitas variabel.....	50
4. Tabel persiapan perhitungan data.....	53
5. Perhitungan koefisien korelasi sederhana .....	54
6. Perhitungan koefisien korelasi ganda.....	58
7. Daftar luas di bawah lengkungan normal standar dari 0 ke Z.....	59
8. Daftar XIX (11) nilai kritis L untuk uji <i>Lilliefors</i> .....	60
9. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	61
10. Dokumentasi penelitian.....	62

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Prestasi olahraga Indonesia pada saat sekarang ini mengalami kemunduran. Dari tahun ke tahun pemerintah telah berusaha keras untuk memberikan pembinaan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, agar dapat bersaing dengan negara-negara maju dunia. Hal ini sesuai dengan tujuan Undang-Undang RI No. 3. Th. 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 1 ayat 13 “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”. Serta di dukung oleh Undang-Undang RI No. 3. Th. 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 1 ayat 8 “pembinaan olahraga adalah orang yang memiliki minat dan pengetahuan, kepemimpinan, kemampuan manajerial, atau pendanaan yang mendedikasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatihan yang matang, terprogram, terorganisir dan berkesinambungan, serta mengikutsertakan dalam kejuaraan-kejuaraan. Dengan telah terbentuknya undang-undang sistem keolahragaan ini maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi. Dalam mencapai prestasi

yang tinggi, ada dua faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi, seperti yang diungkapkan oleh Syafruddin (1999:22) “faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan fisik, teknik, mental atlet, taktik gizi dan makanan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal merupakan pengaruh yang timbul dari luar diri atlet sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih, keluarga, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya”.

Bahwa bermain sepakbola tujuan utamanya adalah untuk mencari kemenangan, dimana kemenangan itu dapat terjadi apabila salah satu tim lebih banyak menghasilkan gol ke gawang lawan dan mencegah jangan sampai lawan menciptakan gol ke gawang sendiri. Oleh karena itu dalam permainan sepakbola dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik dasar diantaranya mengendalikan bola, menggiring bola, memberikan bola, memberikan bola secara silang dan tendangan.

Lemparan ke dalam merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, karena lemparan kedalam merupakan bagian terpenting dalam sepakbola. Pelaksanaan lemparan kedalam disini bukan hanya sekedar melakukan lemparan kedalam saja, tetapi lemparan kedalam yang dimaksud disini adalah melakukan dengan sebaik-baiknya dan dibandingkan dengan jauh dekatnya lemparan kedalam tersebut. Jadi, daya ledak otot lengan mempunyai kemampuan dalam melakukan jauhnya lemparan kedalam, panjang lengan mempunyai kemampuan dalam melakukan jauhnya lemparan kedalam, daya ledak otot lengan dan panjang lengan mempunyai kemampuan melakukan jauhnya lemparan kedalam

Lemparan kedalam akan lebih baik dalam pelaksanaan apabila ditunjang oleh beberapa faktor, menurut Djezed (1985:26).

“1) kondisi fisik, kondisi fisik disini di antaranya adalah kekuatan (kekuatan otot perut), kelentukan, kecepatan, koordinasi gerakan dan daya ledak. 2) teknik, untuk memperoleh hasil lemparan kedalam. Yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat lemparan kedalam. 3) sarana dan prasarana serta lingkungan, seperti kondisi lapangan, bola yang digunakan, kondisi cuaca (lingkungan)”.

Menurut Annario dalam Arsil (1999:71) daya ledak adalah “kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, *eksplosive* dalam waktu yang cepat”. Harsono (1988:81) mengatakan daya ledak adalah “komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu bekerja tertentu”.

Menurut Kamus Bahasa Indonesia “panjang lengan adalah anggota tubuh dan pergelangan tangan sampai kebahu”. Menurut Yusuf dan Aip (1996:75) “panjang lengan adalah jarak dari tulang bagian atas lengan (humerus) sampai tulang hasta (ulna)”. Yang dimaksud dengan lemparan bola ialah melemparkan bola yang keluar lapangan dari garis samping kembali masuk ke dalam permainan. Yang perlu diperhatikan dalam pelemparan bola adalah bola harus dilemparkan dengan kedua belah tangan, sama kuatnya antara kiri dan kanan, bola harus dilemparkan melewati kepala, kaki tidak boleh diangkat dan kaki tidak boleh melewati garis, kedua kaki bertumpu ke tanah, badan sedikit ditarik kebelakang agar ada tenaga lempar dari badan, tidak boleh melempar bola ke badan lawan. Seorang pelempar bola tidak boleh menyentuh bola yang telah dilemparkan ke dalam lapangan permainan

sebelum bola tersentuh oleh permainan lain (kawan atau lawan). Satu-satunya cara untuk menyaingi kuatnya lemparan kedalam adalah dengan menambah kekuatan ayunan lengan ketika melempar bola dan lemparan kedalam juga dilakukan dalam proses jauhnya lemparan dan dekatnya yang penting bernilai bagus untuk dilihat.

Dengan semakin majunya perkembangan sepakbola, maka PSSI sebagai induk organisasi yang tertinggi di Indonesia mencoba memperbaiki ketertinggalan dengan membuat beberapa macam tingkat kompetisi untuk menyikapi tujuan pembinaan. Adapun kompetisi tersebut adalah kompetisi Divisi utama, kompetisi Divisi I, kompetisi Divisi II, kompetisi Divisi III, kompetisi Liga Remaja, Kompetisi Piala Yamaha, dan Liga Danone Cup dan lainnya yang tujuannya untuk dapat menghasilkan pemain-pemain profesional yang dapat membela negara Indonesia dalam kompetisi-kompetisi Internasional.

PSSI juga tidak lupa menetapkan pembinaan sepakbola yang berjenjang sesuai dengan sasaran kompetisi yang ada. Pembinaan yang berjenjang tersebut dimulai dari kelompok usia 12 tahun ke bawah, usia 12 sampai 14 tahun, usia 15 sampai 16 tahun, usia 17 sampai 19 tahun, usia 20 sampai 23 tahun yang tujuannya tidak lain adalah untuk dibina dan menyalurkan bakat, PSSI (2008:76). Selain itu PSSI juga menitik beratkan pembinaan sepakbola dengan cara bekerjasama dengan Dinas Pendidikan Olahraga (DISPORA) untuk mendirikan diklat-diklat sepakbola di beberapa Provinsi. Di samping itu, juga diharapkan pembinaan klub-klub yang ada di

masing-masing daerah serta nantinya juga diharapkan lahir pemain dari pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) dan pusat pelatihan dengan tujuan untuk menampung minat dan bakat anak-anak, dengan harapan melalui Sekolah Sepakbola (SSB) mereka bisa berprestasi.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Bungo sangat pesat, ditandai dengan bermunculan klub-klub baru maupun Sekolah Sepakbola (SSB) yang mewarnai dunia persepakbolaan. Klub tersebut baik yang berkiprah di Liga Indonesia, mulai divisi tiga, divisi dua, divisi satu sampai dengan divisi utama. Kompetisi divisi tiga adalah yang paling sering diikuti klub-klub yang ada di Kabupaten Bungo. Sedangkan divisi dua dan divisi satu hanya beberapa klub saja yang bias mengikutinya, hal ini tidak terlepas dari prestasi masing-masing klub yang tidak mampu menjuarai kompetisi dibawahnya. Keberadaan klub maupun Sekolah Sepakbola (SSB) ini memancing kaula muda untuk mau berlatih dan bersaing dalam permainan sepakbola, sehingga mereka menjadi lebih rajin latihan.

Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) melakukan pembinaan pemain-pemain muda dari berbagai tingkat umur mulai dari umur 12-14 tahun, 15-16 tahun, 17-19 tahun, dan tim senior. Dengan jadwal latihan dua kali seminggu yaitu hari rabu dan minggu untuk tingkat umur 12-14 tahun, 15-16 tahun, 17-19 tahun. Sementara untuk tim senior dengan jadwal latihan dua kali seminggu yaitu hari selasa dan jumat.

Berdasarkan pengamatan awal peneliti di lapangan pada saat latihan dan bermain sesama pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE)

masih lemahnya dan kurang tepat pada saat melakukan lemparan kedalam. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan sulit untuk mencapai prestasi sesuai yang diinginkan, karena tidak adanya peningkatan dan belum diketahui apa penyebabnya. Untuk itulah peneliti ingin melihat dan mengetahui lebih jauh dengan judul “hubungan daya ledak otot lengan dan panjang lengan dengan jauhnya lemparan kedalam pada pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa penyebab masalah penelitian sebagai berikut:

1. Lemahnya kemampuan daya ledak otot lengan pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) dalam melakukan jauhnya lemparan kedalam pada permainan sepakbola.
2. Kurang tepatnya pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) pada saat melakukan jauhnya lemparan kedalam.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan mengingat waktu, dana dan keahlian yang penulis miliki, maka dalam penelitian ini penulis hanya melihat hubungan daya ledak otot lengan dan panjang lengan terhadap lemparan kedalam pada pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “sejauh mana hubungan daya ledak otot lengan dan panjang lengan terhadap jauhnya lemparan kedalam”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot lengan dan panjang lengan terhadap jauhnya lemparan kedalam pada pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain Persatuan Sepakbola Rantau Embacang (PSRE) Kabupaten Bungo
3. Sebagai bahan masukan dalam peningkatan kualitas dan prestasi olahraga sepakbola.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan