

**PENGARUH METODA LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN  
HEADING PEMAIN SEPAKBOLA SMAN 3 PADANG PANJANG  
(Studi Eksperimen Pemain Sepak Bola SMAN 3 Padang Panjang)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



**Oleh:**

**Yoga Ari Fermana  
NIM 56167/2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2015**

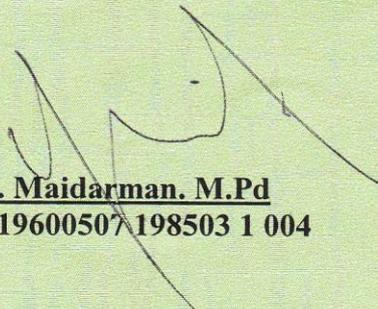
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang  
**Nama** : Yoga Ari Fermana  
**NIM/BP** : 56167/ 2010  
**Jurusan** : Kepelatihan Olahraga  
**Prodi** : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
**Jenjang Program** : S1  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2015

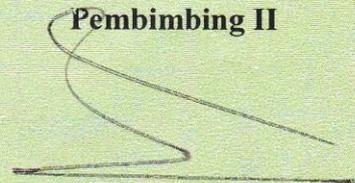
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Maidarman. M.Pd  
NIP : 19600507 198503 1 004

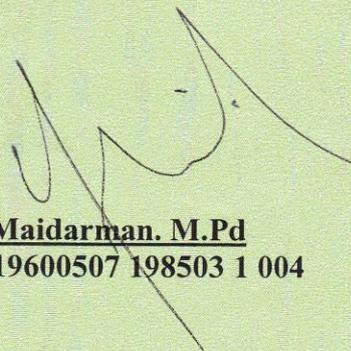
Pembimbing II



Drs. Zalfendi, M.Kes. AIFO  
NIP : 19590602 198503 1 003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga



Drs. Maidarman. M.Pd  
NIP : 19600507 198503 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN  
HEADING PEMAIN SEPAKBOLA SMAN 3  
PADANG PANJANG**

**Nama** : Yoga Ari Fermana  
**NIM/BP** : 56167/ 2010  
**Jurusan** : Keperawatan Olahraga  
**Prodi** : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
**Jenjang Program** : S1  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

**Padang, Juli 2015**

**Tim Penguji :**

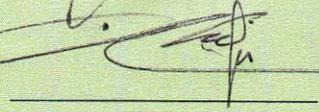
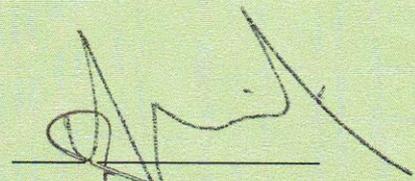
**Ketua** : Drs. Maidarman, M.Pd

**Sekretaris** : Drs. Zalfendi, M. Kes. AIFO

**Anggota** : Prof. Dr. Eri Berlian, M.Si

: Drs. Hermanzoni, M.Pd

: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd



## 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, Agustus 2015

Yang Menyatakan



**Yoga Ari Fermana**  
NIM. 56167/2010

## ABSTRAK

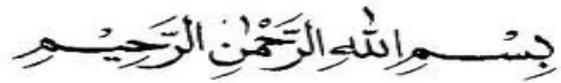
Yoga Ari Fermana (2010) : **Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain SMAN 3 Padang Panjang**

Penelitian ini berlandaskan pada kenyataan mengenai belum maksimalnya kemampuan *Heading* pemain SMAN 3 Padang Panjang, masalah ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kelentukan pinggang, konsentrasi, kondisi fisik, kurang memadainya sarana dan prasarana latihan, serta kurang baiknya program latihan yang diberikan pelatih, sehingga mengakibatkan kemampuan *heading* para pemain SMAN 3 Padang Panjang masih belum maksimal. Disamping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Untuk meningkatkan kemampuan *Heading* pemain maka diberikan latihan daya tahan, salah satunya latihan Metode latihan sirkuit.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, adapun Metode latihan sirkuit *variabel* bebas, sedangkan *Heading* merupakan *variable* terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler yang berjumlah 35 pemain dimana kelas X 14 pemain, kelas XI 11 pemain, kelas XII 15 pemain dan sampel diambil berdasarkan teknik *Purposive Sampling* sebanyak 25 pemain kelas X 14 dan kelas XI 11, digunakan tes kemampuan *heading*.

Analisis data yang dilakukan menggunakan uji -t, nilai  $t_{hitung}$  awal dan tes akhir latihan dengan menggunakan Metode Latihan Sirkuit terhadap kemampuan *heading* pemain SMAN 3 Padang Panjang menunjukkan angka sebesar 12.96 selanjutnya nilai yang diperoleh di bandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0.05 dengan derajat N-1 (24) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.71 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (12.96)  $>$   $t_{tabel}$  (1.71) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap kemampuan *Heading* pemain SMAN 3 Padang Panjang dapat diterima keberadaannya.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metoda Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain SMAN 3 Padang Panjang”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan kepelatihan olahraga Jurusan kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat petunjuk, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Khiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Arsil, M.pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Maidarman. M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan olahraga dan Pembimbing 1 yang telah membimbing saya.
4. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes. AIFO selaku pembimbing 2 yang telah membimbing saya.
5. Bapak Prof. Dr. Eri Berlian, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd selaku penguji saya.

6. Ibunda dan Ayahanda tercinta beserta seluruh keluarga yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil.
7. Guru pembimbing sepakbola SMAN3 Padang Panjang Diky Afaputra S.Pd.
8. Pemain SMAN3 Padang Panjang
9. Rekan-rekan seperjuangan Program Studi Kepelatihan Olahraga angkatan 2010 khususnya Kepel 2010 yang selalu memberikan dorongan dan semangat.
10. Teman-teman se-kost “Sakato” yang selalu memberi dukungan, motivasi dan semangat baik akademik maupun non akademik.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan dorongan serta sumbangan yang telah Bapak, Ibu dan rekan-rekan berikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin ya rabbal alamin.

Padang, Agustus 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	
<b>ABTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. <i>Heading</i> .....	9
2. MetodeLatianSirkuit .....	15
3. Pengembangan Latihan Kekuatan.....	18
4. Latihan .....	23
5. Beban latihan.....	25
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Rancangan Penelitian .....	28

C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
D. Defenisi Operasional.....	29
E. Prosedur Penelitian.....	29
F. Populasi dan Sampel .....	31
G. Jenis dan Sumber Data .....	32
H. Teknik Pengambilan Data .....	32
I. Instrumen Penelitian.....	34
J. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	36
B. Uji Persyaratan Analisis .....	40
C. Pengajuan Hipotensis .....	41
D. Pembahasan.....	42
E. Keterbatasan Penelitian .....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Teknik <i>Heading</i> Dengan Sikap Berdiri .....	10
Gambar 2: Teknik <i>Heading</i> bola dalam sikap meloncat.....	11
Gambar 3: Teknik <i>Heading</i> Bola dengan Melayang.....	12
Gambar 4: Metode Latihan Sirkuit .....	17
Gambar 5: Kerangka Konseptual .....	26
Gambar 6: Tes <i>Heading</i> .....	34

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1: Struktur Organisasi Pengambilan Data.....	30
Tabel 2: Populasi .....	31
Tabel 3: Sampel.....	32
Tabel 4: Distribusi Hasil Tes Awal .....	37
Tabel 5: Distrbusi Hasil Tes Akhir .....	39
Tabel 6: Uji Normalitas Data Dengan Liliefours.....	41

## Daftar Grafik

Grafik 1: Data Tes Awal .....	38
Grafik 2: Data Tes Akhir .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Nama Sampel.....	48
Lampiran 2: Data Tes Awal .....	49
Lampiran 3: Data Tes Akhir .....	50
Lampiran 4: Uji Normalitas Tes Awal.....	51
Lampiran 5: Uji Normalitas Tes Akhir .....	52
Lampiran 6: Data Pembantu Tes <i>Heading</i> .....	53
Lampiran 7: Rumus Uji-T.....	54
Lampiran 8: Luas Di Bawah Lingkaran Kurva Normal.....	55
Lampiran 9: Nilai Kritis Untuk Uji Liliefours .....	56
Lampiran 10:Tabel Uji-T .....	57
Lampiran 11: Dokumentasi.....	58
Lampiran 12: Program Latihan .....	64

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Indonesia sebagai negara berkembang dewasa ini berusaha keras mengadakan pembangunan di segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya.

Bidang Pembangunan Nasional adalah bidang pendidikan yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas bangsa manusia Indonesia dalam mewujudkan manusia yang adil dan makmur. Begitu juga olahraga yang merupakan bagian dari bidang pendidikan sebagaimana yang tercantum dalam Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 Bab I ” Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan. Pada pasal 4 : ”olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.”

Prestasi dalam olahraga dapat dicapai dengan melakukan latihan yang benar, serta terus menerus, terprogram serta menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan cabang olahraga itu sendiri, karena olahraga itu sendiri dibagi menjadi dua kelompok, yaitu olahraga individu dan olahraga beregu atau tim. Setiap individu dapat memilih olahraga yang ia inginkan

sesuai dengan bakat, kemampuan, minat, postur tubuh serta intelegensi. Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dapat diikuti adalah olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan olahraga yang sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia, khususnya Sumatera Barat. Hampir di setiap pelosok di Sumatera Barat ditemukan permainan ini, baik bersifat kompetisi ataupun hanya sebatas permainan para anak muda untuk mengisi waktu. Populernya olahraga sepakbola juga disebabkan karena banyaknya kompetisi ataupun liga yang diadakan, baik yang bersifat antar klub, sekolah dan nasional. Kompetisi atau liga tersebut tidak hanya dilaksanakan oleh induk organisasi olahraga sepakbola, tetapi juga organisasi-organisasi yang terdapat di masyarakat.

Salah satu penunjang kesehatan adalah dengan berolahraga, sedangkan bagi siswa adalah dengan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Menurut UU RI No. 3 tahun 2005 menjelaskan bahwa : “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan kebugaran dan kesehatan”.

Salah satu kunci utama keberhasilan siswa dalam setiap cabang olahraga adalah dengan membangun kemauan dan mengembangkan bakat siswa dalam proses pembelajaran serta memberikan pelayanan yang dapat menimbulkan kemauan untuk siswa agar lebih aktif dalam aktifitas sehingga mampu meningkatkan diri untuk meraih prestasi yang maksimal. Dan untuk

menyalurkan bakat yang dimiliki masing-masing siswa, disetiap sekolah memiliki program pengembangan diri yang bertujuan untuk menggali potensi setiap siswa untuk mampu berprestasi di bidang yang dikuasai oleh setiap siswa.

Salah satu kegiatan pengembangan diri yang banyak diminati oleh siswa adalah olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia. Oleh sebab itu olahraga sepakbola sangat banyak mendapat sorotan dari masyarakat dalam respon yang positif, baik dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub sepakbola dan diadakannya kegiatan seperti pertandingan sepakbola, baik ditingkat usia dini dan remaja dilingkungan pendidikan.

Siswa mengikuti kegiatan sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar dari sepakbola, sebab tanpa menguasai teknik dasar yang baik tidak akan dapat mendukung keterampilan sekaligus didukung kondisi fisik yang baik. Untuk menghasilkan generasi yang handal melalui olahraga sepakbola tersebut tentu harus didukung dengan keterampilan yang memadai terutama penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik.

Dalam permainan sepakbola menyundul merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dibagi kedalam beberapa jenis sesuai dengan tujuannya, diantara sundulan serangan (*the attacking header*), sundulan dekat gawang (*the near-post header*), sundulan tukik (*the diving header*), sundulan kesasaran (*target header*), dan sundulan bertahan (*the*

*defensive header*). Kesemua jenis sundulan tersebut memiliki tujuan yang berbeda, kadang kala sundulan diperlukan oleh seorang *striker* untuk memasukan bola ke gawang dan juga dipergunakan oleh pemain untuk menghalau bola crossing dari regu lawan sejauh mungkin.. Kesemua unsur tersebut perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan. Peningkatan komponen kekuatan otot tubuh bagian atas dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban (*weight training*) sedangkan komponen kelentukan dapat ditunjang dengan latihan peregangan otot dan latihan-latihan memperluas gerak sendi. Untuk meningkatkan kemampuan heading banyak bentuk dan metoda latihan yang bisa dilakukan salah satunya metode latihan sirkuit dimana latihan ini dilakukan dengan cara membuat post-post latihan.

Kekuatan otot tubuh bagian atas yang diperlukan pemain pada saat hendak menyundul bola adalah untuk dapat memukul bola dengan kuat maka yang berfungsi yaitu otot leher yang ditunjang oleh otot – otot tubuh bagian atas, sedangkan komponen kelentukan tubuh berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus melentingkan tubuh kebelakang sampai ketitik momen terjauh sebelum menyentak badan dan kepala dengan kuat untuk menyundul bola sejauh mungkin.

Agar menjadi pemain yang terampil dalam menyundul bola maka diperlukan latihan untuk memperbesar sudut kelentukan tubuh guna menghasilkan pantulan bola yang kuat dan jauh. Dengan demikian dapat dipastikan apabila kekuatan otot tubuh bagian atas dan tingkat kelentukan

tubuh baik, akan menghasilkan teknik menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan bola yang lebih kuat dan jauh.

*Heading* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain dalam permainan sepakbola. Secara teknis, teknik *heading* adalah salah satu teknik yang digunakan para pemain sepakbola untuk menciptakan gol. Seorang pemain harus menguasai keterampilan teknik dasar *heading*.. Teknik ini sangat mempengaruhi sebuah keberhasilan dalam sebuah tim sepakbola dan pada khususnya para pemain sepakbola secara individual.

Dalam usaha untuk mengembangkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola, maka banyak didirikan tim sepakbola sekolah di Padang Panjang, seperti antara lain: SMAN 1 Padang Panjang, SMAN 2 Padang Panjang, SMAN 3 Padang Panjang, SMKN 1 Padang Panjang, SMKN 2 Padang Panjang, dan masih banyak sekolah yang lainnya.

Di SMAN 3 Padang panjang kegiatan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih serta Pembina, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan, Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan bahwa atlet sepakbola SMAN 3 Padang Panjang masih belum maksimal dalam melakukan *heading* , hal ini terlihat dari kurang maksimalnya dan sering gagal dilakukan terutama terhadap *heading*. Selain itu para pemain dalam melakukan *heading* masih kurang kuat atau dikatakan masih lemah dan juga arah masih melenceng dari sasaran. Selain itu ada faktor lain seperti tinggi rendahnya badan pemain saat

melakukan *heading*. Hal itulah yang menjadi penyebab gagalnya sebuah peluang dalam menciptakan gol.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis lakukan tim SMAN 3 Padang Panjang belum tercapainya prestasi dalam bidang olahraga sepakbola, ini disebabkan oleh beberapa faktor yang belum atau lemahnya kemampuan teknik dasar sepakbola, salah satunya *heading* yang belum baik dilakukan. Sehingga didalam pertandingan ketika pemain SMAN 3 Padang Panjang melakukan *Heading* tidak maksimal. Disamping itu gerakan pemain terlihat kaku membuat sering terjadinya benturan dengan lawan yang menyebabkan cedera pada pemain. Belum maksimalnya kemampuan *heading* para pemain SMAN 3 Padang panjang ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kurangnya daya ledak otot tungkai, kurangnya kelentukan pinggang, konsentrasi, kondisi fisik, kurang memadainya sarana dan prasarana latihan, serta kurang baiknya program latihan yang diberikan pelatih, sehingga mengakibatkan kemampuan *heading* para pemain SMAN 3 Padang Panjang masih belum maksimal.

Bertolak dari hal yang diatas perlu kiranya dicari solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain SMAN 3 Padang Panjang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh metoda latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Heading* Pemain Sepakbola SMAN 3 Padang Panjang”**.Diharapkan dari hasil penelitian ini di lahirkan suatu

kesimpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola di SMAN 3 Padang Panjang.

### **B. Identifikasi Masalah.**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat identifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan otot tungkai berpengaruh dalam melakukan *heading*.
- 2) Kelentukan pinggang pemain berpengaruh dalam melakukan *heading*
- 3) Konsentrasi pemain berpengaruh dalam melakukan *heading*
- 4) Program latihan akan mempengaruhi kemampuan *heading*
- 5) Sarana dan prasarana akan mempengaruhi kemampuan *heading* pemain SMAN 3 Padang Panjang
- 6) Motivasi dan mental pemain dalam latihan akan mempengaruhi kemampuan *heading* pemain SMAN 3 Padang Panjang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka peneliti membatasi atas variable yaitu: Pengaruh latihan sirkuit sabagai variable bebas, serta kemampuan *heading* pemain SMAN 3 Padang Panjang sebagai variable terikat.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan dapat dikemukakan rumusan masalah yaitu apakah terdapat pengaruh bentuk-bentuk latihan sirkuit terhadap kemampuan *heading* pemain SMA N 3 Padang panjang.

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

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui: seberapa besar pengaruh metoda latihan sirkuit terhadap kemampuan *heading* SMAN 3 Padang Panjang.

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

Penelitian ini berguna bagi:

- 1) Bagi penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan
- 2) Bagi pemain diharapkan sadar akan pentingnya *heading* dalam permainan sepakbola
- 3) Bagi pelatih, sebagai masukan yang berguna untuk Meningkatkan kualitas pemain yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang memadai dalam pembinaan pada cabang olahraga sepakbola.
- 4) Bagi pengcab PSSI Padang panjang sebagai bahan dasar dan acuan dalam mempertimbangkan pelaksanaan pembinaan pemain usia muda.