

**PENGARUH MODEL LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOPS*
TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* ATLET
SEPAKBOLA PERSIKOTA SUNGAI PENUH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepeleatihan
sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**RAFIO ZARLIANDA
14304**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

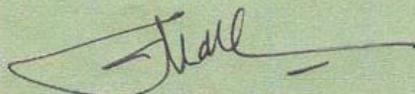
**PENGARUH MODEL LATIHAN *DOUBLE LEG SPEED HOPS*
TERHADAP KEMAMPUAN *LONG PASSING* ATLET SEPAKBOLA
PERSIKOTA SUNGAI PENUH**

Nama : Rafio Zarlianda
NIM : 14304
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

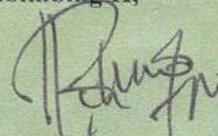
Disetujui oleh :

Pembimbing I,



Dr. H. Alnedral, M.Pd
NIP. 196004301986021001

Pembimbing II,



Roma Irawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 198107262006041002

PENGESAHAN

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

Judul : Pengaruh Model Latihan *Double Leg Speed Hops*
Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola
PERSIKOTA Sungai Penuh

Nama : Rafio Zarlianda

NIM : 14304

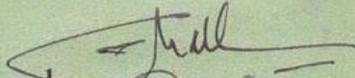
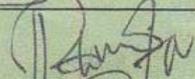
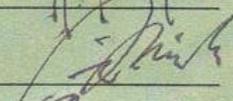
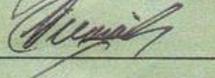
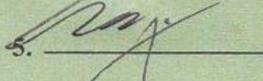
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. H. Alnedral, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Drs. Hermanzoni, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Drs. H. Witarsyah	4. 
5. Anggota	: Drs. M. Ridwan	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 2014

Yang menyatakan,

Rafio Zarlianda

ABSTRAK

Rafio Zarlianda : **Pengaruh Model Latihan *Double Leg Speed Hops* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PERSIKOTA Sungai Penuh.**

Penelitian ini berawal dari kenyataan masih sangat rendahnya kemampuan *long passing* atlet PERSIKOTA Sungai Penuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan *long passing* atlet PERSIKOTA sungai penuh.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifitas pengaruh model latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola PERSIKOTA Sungai Penuh. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PERSIKOTA Sungai Penuh yang berjumlah 64 orang laki-laki. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 24 orang dari kelompok umur U17. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan uji t-test. Sebelum uji t-test terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji t-test yaitu t hitung (7,26) > t tabel (2,069) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil kemampuan antara tes awal dan tes akhir, artinya hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *double leg but hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *long passing* hal ini dibuktikan dengan $t_{hit} = 7.26 > t_{tab} = 2.069$.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini, dengan judul **“Pengaruh Model Latihan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Kemampuan *Long Passing* Atlet Sepakbola PERSIKOTA Sungai Penuh”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian Skripsi ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda, Ibunda, dan Saudara-Saudara tercinta yang telah memberikan dorongan moril dan materil.
2. Bapak Dr. H. Alnedral M.Pd selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dengan tulus dan sepenuh hati memberikan bimbingan terhadap penulis dalam menulis proposal ini
3. Bapak Roma Irawan S.Pd M.Pd. sebagai pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing Penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hermanzoni M.Pd, Drs.H.Witarsyah, Drs. M. Ridwan sebagai tim penguji skripsi.

5. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata Penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Permainan Sepakbola.....	10
2. Teknik <i>Long Passing</i>	12
3. Teori Latihan.....	16
4. Model Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	22
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Rancangan Penelitian.....	27
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Defenisi Operasional.....	29
F. Variabel Latihan.....	30
G. Pengembangan Perlakuan.....	31
H. Validitas Rancangan Penelitian.....	31
I. Prosedur Penelitian.....	33
J. Instrumen Penelitian.....	35
K. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tingkatan Intesitas	19
Tabel 2. Populasi dan Sampel	28
Tabel 3. Pengawas dan Tenaga Pembantu	34
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Tre Test</i>	37
Tabel 5. Distibusi Frekuensi Hasil <i>Pos Tes</i>	39
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas	40
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Melakukan <i>Long Passing</i>	15
Gambar 2. Latihan <i>Double Leg Speed Hop</i>	24
Gambar 3. Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 4. Tes Tendangan Lambung (<i>Long Passing</i>).....	35
Gambar 5. Histogram Hasil <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Long Passing</i>	35
Gambar 6. Histogram Hasil <i>Pos Test</i> Kemampuan <i>Long Passing</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	50
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> (Meter	58
Lampiran 3. Ranking Dari Yang Terdekat (<i>Pre Test</i>)	59
Lampiran 4. Ranking Dari Yang Terdekat (<i>Pos Test</i>).....	60
Lampiran 5. Analisis uji normalitas sebaran data Pre test Kemampuan <i>long passing</i>	61
Lampiran 6. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pos Test</i> Kemampuan <i>Long Passing</i>	62
Lampiran 7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	63
Lampiran 8. Analisis Pengujian Hipotesis	64
Lampiran 9. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
Lampiran 10. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari SSB Putra Wijaya Padang	
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi , sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Dalam UU No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 menyebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahragaan Nasional yaitu :

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

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat kita lihat begitu banyaknya orang yang menggemarinya baik secara penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai perdesaan. Dari kalangan anak-anak sampai orang tua. Alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini

ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, Pusdiklat dan sebagainya, bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi pertambahannya juga terjadi di desa-desa. Sehingga bias dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat, (Djezed,1985).

Salah satu induk organisasi cabang olahraga yang banyak melakukan terobosan dalam meningkatkan prestasi adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang merupakan induk organisasi sepakbola Indonesia yang didirikan pada 19 April 1930. Perkembangan sepakbola di tanah air ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau club-club sepakbola baik sekolah sepakbola (SSB), pusdiklat, instansi dan lain sebagainya. Sesuai dengan tujuan prestasi-prestasi yang dijelaskan dalam UU RI No. 3 Pasal 27 ayat 4 (2009 : 16) bahwa : “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta diselenggarakannya kompetisi yang berjenjang dan berkelanjutan ”.

Dari kutipan diatas, pembinaan prestasi dalam olahraga sepakbola secara berjenjang dan berkelanjutan mempunyai implikasi terhadap pentingnya evaluasi yang harus dilaksanakan secara berkala sejak tahap penjurangan pemain sampai dengan tahap akhir pelaksanaan program latihan dan prestasi yang dicapai.

Selanjutnya dalam Syafruddin (1999:29) mengemukakan bahwa:

“Kemampuan prestasi olahraga menggambarkan tingkat penguasaan suatu prestasi olahraga tertentu dan ditentukan oleh struktur kondisi yang kompleks dari sejumlah faktor khusus prestasi adapun faktor tersebut dapat meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, mental serta sarana dan prasarana yang digunakan”.

Didalam permainan sepakbola tujuan yang harus di laksanakan adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Dengan demikian maka yang sangat diperlukan adalah kondisi fisik, penguasaan teknik,dan taktik, serta mental sangat dibutuhkan dalam usaha penciptaan gol ke gawang lawan. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan tendangan ke gawang lawan seperti yang di katakan oleh Weil (1985) ” Hakikatnya setiap pemain sepak bola harus mampu melakukan tendangan ke gawang lawan”.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan kontinu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun Sajoto (1998 : 58-59) mengemukakan bahwa komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari : “(1) Kekuatan, (2) Daya tahan, (3) Daya ledak, (4) Kecepatan, (5) Kelentukan, (6) Keseimbangan, (7) Koordinasi, (8) Kelincahan, (9) Ketepatan dan (10) Reaksi”.

Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik. Kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk melaksanakan taktik. Taktik sulit direalisasikan bila belum

memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental dapat mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok.

Latihan ini merupakan komponen fisik utama dalam permainan sepakbola yaitu daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai yang baik sangat diperlukan untuk menguasai teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi “teknik membawa bola (*dribbling*), teknik mengoper bola (*passing*), teknik menghentikan bola (*control*), teknik menendang (*shooting*), teknik menyundul bola (*heading ball*), dan teknik melempar (*throw-in*)”, (Gifford, 2007: 12). Dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai sangat diperlukan dalam olahraga sepakbola.

Luxbacher (2001) menyatakan bahwa ” Kemampuan untuk melakukan tendangan dengan kuat, jauh dan akurat baik menggunakan kaki kiri maupun kaki bagian kanan adalah faktor yang paling penting untuk tendangan. Batty (1986) mengatakan ”Bahwa untuk mencapai suatu sasaran tendangan gawang dengan baik dan seorang pemain harus memusatkan konsentrasinya terhadap bola yang akan ditendang tanpa perlu terlihat dengan menendang yang rumit dan sulit untuk di lakukan”.

Untuk mendapatkan *long passing* yang baik yang akurat banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah: ” status gizi, metode latihan yang diberikan , penguasaan teknik, motivasi atlit, kondisi fisik dan banyak hal lain yang di pengaruhinya. Demikian juga dengan perlengkapan sarana dan prasarana yang memadai, karena kebutuhan perlengkapan sangat

mempengaruhi pemain untuk dapat maksimal dalam berlatih. Peranan pelatih, metode latihan, penguasaan teknik dan taktik dan motivasi pemain tidak kalah penting dalam menunjang prestasi sepak bola. Faktor yang tidak kalah penting yang harus dimiliki oleh pemain adalah kondisi fisik yang prima.

Selain kondisi fisik secara umum metode latihan berperan dalam meningkatkan power otot tungkai. Dalam meningkatkan power otot tungkai dan kemampuan long passing dalam permainan sepakbola adalah metode latihan Plyometrics, Metode latihan *plyometric* ini pada prinsipnya mengembangkan kemampuan power otot tungkai yang bertujuan untuk dapat melakukan *long passing* dalam permainan sepakbola.

Mengingat banyaknya bentuk metode latihan *plyometric* dalam gerakan melompat (*hope*) peneliti hanya mengambil dalam bentuk model latihan *double leg speed hop* yaitu lompatan dengan menggunakan dua kaki secara cepat, menurut A Chu (1992 : 45) *double leg speed hop* adalah latihan yang dilakukan dengan melompati gawang-gawang atau rintangan-rintangan dengan menggunakan dua kaki secara cepat yang tingginya antara 30cm-90cm.

Long passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepakbola. Kegunaan dari *long passing* ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan, menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan dan mempunyai manfaat bagi seorang *defender* yang dapat

secara taktis menendang bola yang dianggapnya dapat membahayakan daerah pertahanan. Bila kemampuan *longpassing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar.

Salah satu klub PERSIKOTA yang berada Di Sungai Penuh merupakan klub yang pernah mengukir prestasi yang cukup gemilang diantaranya meraih medali emas pada Porprov tahun 2008 di Kabupaten Bungo. Namun setelah Porprov tersebut prestasi Kota Sungai Penuh menurun, di antaranya gagal mempertahankan gelar juara pada Porprov berikutnya pada tahun 2010.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada tanggal 05 Mei 2013, saat berada di lapangan terhadap atlet sepak bola PERSIKOTA Kota Sungai Penuh, ternyata tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi dilapangan, seharusnya *long passing* yang dilakukan itu bisa tepat pada sasarannya, tetapi yang terjadi saat atlet melakukan tendangan masih banyak atlet yang melakukan tendangan tanpa teknik sehingga mengakibatkan tendangan *long passing* banyak yang melenceng atau tidak menemui sasaran. Karena melihat masih lemahnya kemampuan *long passing*, peneliti menduga explosive power otot tungkai atlet sepak bola PERSIKOTA Kota Sungai Penuh sangat berpengaruh didalam melakukan kemampuan *long passing*.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *long passing* di PERSIKOTA Sungai Penuh, telah diberikan latihan *longpassing* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang akan diharapkan belum juga didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena masih rendah dan

kurangnya terutama dari segi daya ledak otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan *longpassing* atlet sepakbola PERSIKOTA Sungai Penuh.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada daya ledak otot tungkai dan kemampuan *long passing* pada atlet sepakbola PERSIKOTA Sungai Penuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, banyak faktor-faktor yang diidentifikasi yang mempengaruhi hasil *long passing* diantaranya:

1. pengaruh kondisi fisik terhadap kemampuan *long passing* atlet PERSIKOTA Sungai Penuh belum baik.
2. Belum diketahuinya taktik dan teknik pada atlet PERSIKOTA Sungai Penuh.
3. Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola PERSIKOTA Sungai Penuh belum baik.
4. Metode latihan *plyometric* terhadap kemampuan *long passing* atlet Persikota Sungai Penuh belum baik.
5. Sarana dan prasarana terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola PERSIKOTA Sungai Penuh belum baik.
6. Belum diketahuinya model latihan *double leg speed hop* dapat meningkatkan kemampuan *long passing* atlet sepakbola PERSIKOTA Sungai Penuh.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta sesuai dengan yang dituju, maka perlu di adakan pembatasan masalah karena keterbatasan kemampuan dan keterbatasan waktu dan dana, maka tidak semua masalah dapat diungkapkan, peneliti membatasi masalah hanya pada :

1. Model latihan *double leg speed hop* atlet PERSIKOTA Sungai Penuh
2. Kemampuan *long passing* atlet PERSIKOTA Sungai Penuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah latihan *double leg speed hop* berpengaruh terhadap kemampuan *long passing* atlet sepakbola PERSIKOTA sungai penuh ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah, maka dapat disampaikan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

Mengetahui pengaruh model latihan *double leg speed hop* terhadap kemampuan *long passing* atlet PERSIKOTA Sungai penuh.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti sendiri untuk melengkapi salah satu persyaratan dalam meraih gelar sarjana pada jurusan pendidikan olah raga FIK UNP.

2. Bagi PERSIKOTA Sungai Penuh bias berguna sebagai bahan masukan dalam peningkatan kualitas prestasi olahraga sepakbola.
3. Peneliti berikutnya, dalam melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan variabel-variabel ini mempengaruhi dalam pencapaian prestasi sepak bola khususnya pada teknik *long passing*.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.