

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN
TOGOK DENGAN KEMAMPUAN *HEADING*
ATLET SEPAKBOLA CLUB BINTANG SELATAN
KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

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



OLEH :

**Maengki Arwan
78548**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok
Dengan Kemampuan *Heading* Atlet Sepakbola Club
Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Maengki Arwan

Bp/Nim : 2006/74548

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Zalfendi, M.kes
NIP.19590602 198503 1003

Drs. Zarwan, M. kes
NIP.19630422 198803 1008

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Yulifri, M. Pd
NIP.195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN

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

**Judul : Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok
Dengan Kemampuan *Heading* Atlet Sepakbola Club
Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Maengki Arwan
Bp/Nim : 2006/74548
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Zalfendi, M.kes	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Zarwan, M. kes	2. _____
3. Anggota	: Drs. Suwirman, M.Pd	3. _____
4. Anggota	: Drs. Jonni, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs. Yulifri, M.Pd	5. _____

SURAT PERYATAAN

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 penulis karya ilmiah yang lazim.

Padang, 22 maret 2012

Yang Menyatakan,

Maengki Arwan

ABSTRAK

Maengki Arwan : Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan *Heading* Atlet Sepakbola Club Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis di lapangan, ternyata kemampuan *heading* pada atlet sepakbola Club bintang selatan belum begitu baik. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *heading* diantaranya adalah kekuatan otot perut dan keletukan togok. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola Club bintang selatan. Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet sepakbola Club bintang selatan yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran dengan ketiga variabel. Untuk mengukur kekuatan otot perut menggunakan *sit-up*, untuk mengukur kelentukan togok yaitu dengan *flekxiometer*, dan untuk kemampuan *heading* menggunakan tes kemampuan *heading*. Data dianalisis dengan korelasi tunggal dan ganda product moment dan dilanjutkan dengan rumus uji t. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa : (1) terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola Club bintang selatan, dengan $t_{hitung} 4,52 > t_{tabel} 1,73$ (hubungan signifikan). (2) terdapat Hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola Club bintang selatan, dengan $t_{hitung} 1,79 > t_{tabel} 1,73$ (hubungan signifikan). (3) terdapat hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan togok dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola Club bintang selatan dengan $t_{hitung} 13,22 > t_{tabel} 3,39$ (hubungan signifikan).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Heading* Atlet Sepakbola Bintang Selatan”.

Skripsi ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (Strata Satu) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.kes selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zalfendi, M.kes selaku Pembimbing I dan Penasehat Akademis yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.
5. Bapak Drs. Zarwan, M.kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.
6. Bapak Drs. Suwirman M.Pd, Drs. Jonni M.Pd, dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan, sumbangan pikiran dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

8. Bapak Syaptono selaku Pelatih Sepakbola Bintang Selatan yang telah memberikan arahan dalam penyelesaian penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2006 yang telah bersedia membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
10. Teristimewa kepada Ayah, Ibu, Kakak, Adik dan Keluarga Besar penulis serta kekasihku yang sangat aku cintai yang selalu mensupport dan mendampingi penulis dalam melakukan penelitian dan ppenyusunan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu serta teman-teman berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, 22 Maret 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Sepakbola	9
2. <i>Heading</i> (sundulan)	10
3. Kekuatan Otot Perut	11
4. Kelentukan Togok	14
B. Kerangka Konseptual.....	15
C. Hipotesis.....	17

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
C. Populasi Dan Sampel	18
D. Jenis dan Sumber Data.....	19
E. Definisi Opeerasional.	20
F. Instrumen Penelitian	22
1. Tes kekuatan otot perut.....	22
2. Tes Kelentukan togok	23
3. Tes Kemampuan <i>Heading</i>	24
G. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif	28
1. Kekuatan Otot Perut (X_1)	28
2. Kelentukan togok (X_2)	29
3. Kemampuan <i>Heading</i> (Y).....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	32
1. Uji Normalitas.....	32
2. Uji Indepedensi antar Variabel Bebas (X_1) dengan (X_2)	32
C. Pengujian Hipotesis	33
D. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	19
2. Sampel Penelitian	19
3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot perut (X1)	28
4. Distribusi Frekuensi Kelentukan togok(X2)	29
5. Distribusi Frekuensi kemampuan <i>Heading</i> (Y)	31
6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	32
7. Rangkuman Hasil Pengujian hipotesis 1	34
8. Rangkuman Hasil Pengujian hipotesis 2	35
9. Rangkuman Hasil Pengujian hipotesis 3	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Otot-otot Perut	12
2. Kerangka Konseptual	17
3. Sikap baring duduk (Sit-up).....	23
4. Tes Flexiometer	24
5. Tes Kemampuan <i>Heading</i>	25
6. Histogram Kekuatan Otot Perut (X_1)	29
7. Histogram Kelentukan Togok (X_2)	30
8. Histogram Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Penelitian	46
2. Uji Normalitas Kekuatan Otot Perut X_1	47
3. Uji Normalitas Kelentukan Togok X_2	48
4. Uji Normalitas Kemampuan <i>Heading</i> Y	49
5. Kekuatan Otot Perut (X_1) dengan Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	50
6. Kelentukan Otot Togok (X_2) dengan kemampuan <i>Heading</i> (Y)	51
7. Kekuatan Otot Perut (X_1), Kelentukan Otot Togok (X_2) dengan Kemampuan <i>Heading</i> (Y)	52
8. a. Hubungan Antara Variabel Bebas X_1 (Kekuatan Otot Perut) dengan Variabel Tak Bebas Y (Kemampuan <i>Heading</i>)	53
b. Hubungan Antara Variabel Bebas X_2 (Kelentukan Togok) dengan Variabel Tak Bebas Y (Kemampuan <i>Heading</i>)	53
c. Hubungan antara Variabel Bebas X_1 (Kekuatan Otot Perut) dengan X_2 (Kelentukan Togok)	54
d. Korelasi ganda, yaitu Hubungan antara Variabel Bebas X_1 (Kekuatan Otot Perut) dan X_2 (Kelentukan Togok) dengan Variabel Tak Bebas Y (Kemampuan <i>Heading</i>)	54
e. Pengujian signifikansi korelasi ganda	54
f. Pengujian Independensi antar Variabel Bebas/Prediktor	55
9. Foto Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Perkembangan sepakbola di Indonesia makin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sekarang sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina dalam mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia internasional. Sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 pasal 27 ayat 1 menyatakan bahwa :

“Pembinaan dan pengembangan Olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga terdapattingkat daerah, nasional, dan internasional. Salah satu syarat untuk tercapainya prestasi dimaksud terdapatlah kemampuan kondisi fisik atlet yang tinggi, seperti kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi gerak”. Untuk mendapatkan hal tersebut diperlukan latihan yang baik terukur dan terprogram (Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2005:20)

Syafruddin (1999:65) mengemukakan “Untuk mencapai prestasi yang tinggi terdapat dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, yaitu faktor internal (fisik, taktik, teknik, dan mental atlet) dan faktor eksternal (pengaruh yang datang dari luar diri atlet itu sendiri seperti sarana dan prasarana, pelatih,

gizi dan keluarga". Dari uraian di atas jelas banyak sekali faktor yang menentukan tercapainya prestasi, termasuk dalam cabang sepakbola.

Sepakbola dimainkan oleh dua kelompok pemain, dan tiap-tiap kelompok terdiri dari sebelas orang, sehingga dinamakan "Kesebelasan". Kesebelasan dapat bermain dengan baik, jika setiap pemainnya memiliki keterampilan yang dapat menunjang keberhasilan bermain sepakbola seperti penguasaan teknik dasar dan taktik permainan. Teknik dasar dalam permainan sepakbola meliputi teknik menendang, teknik menyetop, teknik mengkop (baca : menyundul bola), teknik menangkap bola (sebagai penjaga gawang), teknik melempar (throw -in), dan teknik mengumpan.

Berorientasi terdapat berbagai macam teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola, menyundul bola terdapatlah suatu teknik yang sangat penting dalam permainan. Pemain bola harus mahir menyundul bola dengan berbagai cara, sebab menyundul bola merupakan keterampilan khas sepakbola (Richard Widdow, 1981:43). Menyundul bola merupakan salah satu aspek teknik penting dalam permainan sepakbola, hal ini tercermin dari gol yang tercipta ke gawang lawan sebagai hasil dari sundulan kepala pemain yang menyerang.

Sebaliknya untuk pemain bertahan keterampilan menyundul bola sangat dibutuhkan dalam menghalau serangan melalui udara. Oleh karena itu para pemain baik pemain depan, pemain tengah, pemain belakang dan bahkan penjaga gawang harus mahir menyundul bola dengan berbagai cara menurut kebutuhan. Fungsi dan tujuan menyundul bola terdapatlah : 1) untuk memberi

umpan keterdapatteman, 2) untuk membuat gol, 3) untuk menghentikan bola hanya kalau amat perlu (Djawad, 1976:23).

Kemampuan menyundul bola secara terarah bertambah penting artinya dalam permainan apabila lawan bermain dengan sistem bertahan. Pola permainan bertahan tersebut dapat diterobos dengan pola penyerangan lewat atas atau udara yang memanfaatkan sundulan, Sebaliknya agar pemain penyerang tidak mudah untuk menerobos sistem pertahanan, pemain belakangpun harus mampu menyundul bola dengan baik. Memperhatikan aspek manfaat yang dapat diambil dari keterampilan menyundul bola, maka pelatihan keterampilan menyundul bola yang berdaya guna dan tepat guna sangat diperlukan.

Menyundul bola harus dilakukan dengan kening. Pandangan mata harus ditujukan keterdapatbola, harus membiarkan diri "melempar" pandangan mata ke bola. Menyundul bola dilakukan dengan cara mengayunkan punggung. Punggung diayun ke belakang, kemudian dengan kuat diayun ke depan supaya kepala dapat menghantam bola dengan keras. Menurut (Sukatamsi, 1981:171) menjelaskan sebagai berikut :

“Kemampuan menyundul bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti posisi berdiri, cara sambil terbang (melayang), cara sambil meloncat (jump header) yaitu meloncat ke atas untuk menyundul bola. Teknik menyundul sambil meloncat (Jump header) dapat dilakukan dalam keterdapatan bola melambung di atas kepala. Pelaksanaan menyundul bola membutuhkan terdapatnya koordinasi yang tepat antara 1) gerakan, 2) waktu

lompatan yang tepat, dan 3) kemandapan bola (Luxbacher Josep A., 1997:87). menyundul bola yang dilakukan cara berdiri diperlukan aspek kekuatan otot perut yang dikoordinasikan dengan kelentukan togok sebagai upaya persiapan pelaksanaan sundulan, dimana kelentukan togok akan memberikan sudut gerakan bterdapatn dalam ayunan.

Kekuatan otot perut tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang penting dalam menunjang pelaksanaan sundulan, sehingga mampu menghasilkan untuk kerja yang optimal. Kekuatan otot perut termasuk komponen pendukung dalam usaha mendapat hasil sundulan yang maksimal akan membantu gerak atau ayunan tegak ke depan dengan cepat. yang dihasilkan oleh kontraksi otot perut bagian depan dan belakang bterdapatn. Menurut (Sukatamsi, 1976:17) menjelaskan beberapa hal tentang penguasaan teknik dasar menyundul bola yaitu :

“Lari menjemput datangnya bola dengan pandangan mata terarah ke bola, 2) otot-otot leher dikuatkan / dikencangkan untuk menyundul bola dan gunakan perkenaan dengan dahi, 3) terdapatnya digerakkan atau ditarik ke belakang melengkung terdapat daerah kelentukan togok. Kemudian dengan menggerakkan seluruh tubuh yang terdiri dari daya ledak otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok lalu diluruskan) terdapatnya diayunkan atau dihentakkan ke depan sehingga dahi tepat mengenai bola”

Diasumsikan kelentukan togok mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan menyundul bola. Kelentukan togok atau fleksibilitas terdapat dasarnya bertumpu terdapat luas tidaknya ruang gerak sendi-sendi tubuh.

Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh besar atau kecilnya sendi-sendi tubuh dalam bergerak, dan dipengaruhi oleh elastisitas otot-otot, tendon dan ligamen. Dengan demikian seseorang dikatakan memiliki kelentukan togok tubuh yang baik jika orang tersebut mempunyai luas gerak bagian tubuh yang sangat luas dalam sendi-sendinya dan elastisitas otot perut dan otot punggung yang baik.

Kelentukan togok merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam pencapaian prestasi optimal. Menurut (Harsono.1988:163) kelentukan togok sangat di perlukan sekali hampir di semua cabang olahraga yang banyak menuntut banyak ruang gerak sendi seperti senam, loncat indah, beberapa nomor atletik, permainan-permainan dengan bola, anggar, gulat, dan sebagainya.

Dari penjelasan di atas dapat kita pahami bahwa kekuatan otot perut dan kelentukan togok menunjang pelaksanaan untuk melakukan *heading* dalam mendapatkan hasil *heading* yang maksimal karena saat tubuh diayunkan kebelakang lalu didorong kedepan di butuhkan kekuatan otot perut dan kelentukan togok menunjang pelaksanaan untuk melakukan *heading* agar dalam upaya mendapatkan hasil *heading* yang maksimal dalam melakukan gerak teknik ini didapat gerak dan hasil *heading* yang sangat baik.

Berdasarkan observasi dilapangan atlet sepakbola Club bintang selatan kabupaten pesisir selatan ditemui kemampuan *heading* atletnya masih rendah dan sering kalah dalam melakukan *heading* bola lebih dulu dapat disundul oleh lawan, bola hasil *heading* tidak kuat operannya untuk bisa di terima teman

dan bola yang disundul tidak dapat dengan baik diarahkan kepada teman karena hanya untuk sekedar kena kepala saja. Diasumsikan kekuatan otot perut dan kelentukan togok serta *heading* atlet masih rendah dan kurangnya prestasi. penyebab prestasi atlet sepakbola Club bintang selatan kabupaten pesisir selatan tidak baik diduga antara lain disebabkan oleh faktor, kekuatan otot perut, kelentukan togok tubuh, *heading*, koordinasi, pandangan, penguasaan teknik, daya tahan, dan keseimbangan sehingga terdapat saat pemain melakukan teknik menyundul bola (*heading*). Artinya kemampuan *heading* rendah karna tidak memiliki kekuatan otot perut dan kelentukan togok yang dimiliki baik.

Permasalah yang penulis amati sangat penting untuk diketahui maka penulis tertarik meneliti masalah ini dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Heading* Atlet Sepakbola. Club Bintang Selatan Kabupaten Pesisir Selatan”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka variabel-variabel yang mungkin berpengaruh sebagai berikut :

1. Kekuatan otot perut.
2. Kelentukan togok.
3. Keseimbangan.
4. Kekuatan otot leher.
5. Penguasaan teknik.

6. Daya tahan.

7. Daya ledak.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah, agar peneliti dapat sesuai dengan waktunya. Dengan demikian masalah yang akan diteliti dibatasi sebagai berikut;

1. Kekuatan Otot Perut.
2. Kelentukan Togok.
3. Kemampuan *Heading*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah terdapatlah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola club bintang selatan kabupaten pesisir selatan?
2. Apakah terdapat hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola club bintang selatan kabupaten pesisir selatan?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot perut dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola club bintang selatan kabupaten pesisir selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola club bintang selatan kabupaten pesisir selatan?
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola club bintang selatan kabupaten pesisir selatan?
3. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dan kelentukan togok secara bersama-sama dengan kemampuan *heading* atlet sepakbola club bintang selatan kabupaten pesisir selatan?

F. Kegunaan Penelitian

Terdapatpun kegunaan dilakukannya penelitian ini terdapatlah:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Sebagai salah satu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi penelitian berikutnya.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan pelatih sepakbola dalam mengajar sepakbola.
4. Sebagai bahan pertimbangan bagi pengurus dan pelatih sepakbola atlet sepakbola club bintang selatan kabupaten pesisir selatan.
5. Sebagai pengembangan ilmu penelitian selanjutnya.