

**KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH DAN KEKUATAN OTOT PERUT
TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMAIN
SEPAKBOLA DI SSB HILALANG PANJANG KECAMATAN
PANCUNG SOAL KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

**DENDI FAISAL
NIM: 02914**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

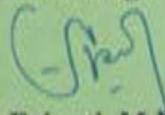
**KONTRIBUSI KELENTUKAN TUBUH DAN KEKUATAN OTOT PERUT
TERHADAP KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA PADA PEMAIN
SEPAKBOLA DI SSB HILALANG PANJANG KECAMATAN
PANCUNG SOAL KABUPATEN PESISIR SELATAN**

Nama : Dendi Faisal
NIM : 02914
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Erianti, M.Pd
NIP.1962070519877112001

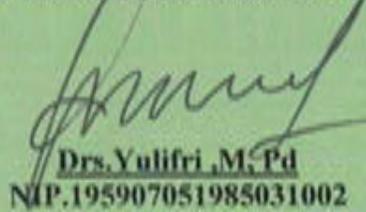
Pembimbing II



Drs. Kibadra
NIP. 195701181985031003

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP.195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Kontribusi Kelentukan Tubuh dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pemain Sepakbola di SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Dendi Faisal

NIM : 02914

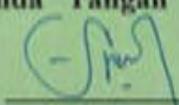
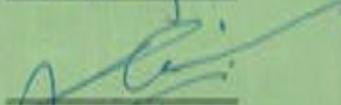
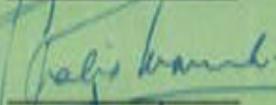
Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2012

Tim Penguji

No Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Erianti, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Kibadra	2. 
3. Anggota	: Dr. H. Chalid Marzuki, MA	3. 
4. Anggota	: Drs. Yaslindo, MS	4. 
5. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes	5. 



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila
Kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah
dengan sungguh-sungguh (urusan)
Yang lain. (Qs. Alam Nasrah 6-7).*

Ya Allah.....

*Ku bersujud di kaharibaan-Mu, rahmat, hidayah, dan kasih sayang-Mu
Menghantarkanku menggapai sepengal cita-cita,
Dibalik semua cobaan yang Engkau berikan
Ternyata ada kebahagiaan yang ku rasakan,
Terkadang aku lupa, lalai dan melupakanku,
Maka ampunilah aku Ya Allah.....
Ya rabbal Alamin.....*

*Hari inilangkahku berhenti sejenak
Ketika sebuah cita-cita telah aku gapai
Namun aku sadar, ini bukanlah akhir melainkan awal langkahku
Jalanku masih panjang dan berliku
Pendakianku masih tinggi
Bahtera layarku masih mengambang
Bukan sampai detik ini perjalananku
Masih ada detik-detik esok yang harus aku perjuangkan
Seiring rasa syukurku atas rahmat-Mu Ya Allah
Ku persembahkan karya ini kepada Ayahanda (Asri) dan
Ibunda (Yulinar) tercinta yang sangat ku sayangi segala hal yang engkau
lakukan tanpa pernah engkau rasakan lelah demi aku, anakmu
Karena do'a dan cintamu yang tulus serta motivasi, dan semangat
Menghantarkan ku untuk meraih semua ini
Sehingga aku menjadi seorang Sarjana...
Jauh darimu, kumenangis, dalam hati kutanamkan sebuah do'a semoga Allah
memberi syurga bagimu...Amin.
Seterusnya untuk Kakak-kakakku (terima kasih atas segala dukungannya)
Uda Uwin dan Uni Yeni beserta keluarga, tiada kata yang bisa kuucapkan
atas bantuannya selama ini selain rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya
Untuk kakak ilen dan keluarga tempat penulis sering pergi istirahat jika lelah
dalam kuliah dan kerja, semoga Allah membalas jasa-jasa kakak-
kakak.....Amin.*



*Dan tidak lupa pula untuk teman-teman B Reguler 08
akhirnya Kita Wisuda Juga...*

*Bendol thank u bantuannya selama ini (smoga dapek pendamping
yang klop yo kwn), Rino (capek dapek karajo kwn, buliah wak
ikuik lho,,,,,,hehehe)*

*Sibos alah jadi guru diam2 c lai yo, jan lupu agia undangan wak
yo bg? Hehehehe,,,,,*

*Mamak indra, aying, agus, and all of my friends u are make my
worl so colorfull.*

*Dan smua teman2 yang belum bisa sekarang wisudanya, tetap
semangat yo,,, U can do it.*

*Semoga persahabatan kita ini terjalin sampai kakek -nenek,
Karena persahabatan sejati itu lebih bernilai dari semua emas di
dunia ini...*

*Apa yang kita alami demi teman-teman kadang melelahkan dan
menjengkelkan,*

*Tetapi itulah persahabatan sejati.bisa mengatasi cobaan itu
bahkan tumbuh bersama*

*Walaupun persahabatan ini di warnai suka dan duka, dihibur-
disakiti,*

*Diperhatikan-dikecewakan, didengar-diabaikan,namun semua ini
Tidak pernah sengaja dilakukan dengan tujuan kebencian..*

*Buat someone yang gak akan terlupakan "My Little pooh" ur
smile make me strong, I don't know why, everytime I see ur smile
I feel something in me, and I don't know what you will feel me in
you too? walau mungkin kita gak akan bisa bersama. Buatku kau
kan slalu ada (by Dan), smoga tercapai sgala keinginannya, en
smoga ntar dpet imam yang baik ...yo. hehehe..... don't
forget me ☺*

By

Dendi Faisal, S.Pd

ABSTRAK

Dendi Faisal, (2012) : Kontribusi Kelentukan Tubuh dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Pemain Sepakbola di SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis temui di lapangan, bahwa kemampuan menyundul bola pemain SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan masih jauh dari yang diharapkan, Jika terus dibiarkan, dikhawatirkan akan menghambat prestasi sepakbola pemain SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, sebab apabila seorang pemain tidak mampu melakukan salah satu teknik dasar sepakbola maka diduga tidak dapat bermain bola dengan baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar kontribusi kelentukan tubuh dan kekuatan otot perut terhadap menyundul bola pemain SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Hilalang Panjang yang berjumlah 87 orang dengan menggunakan teknik *purposivesampling* maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang, untuk mendapatkan data penelitian digunakan *bridge-up* dan *Sit-up* dan kemampuan menyundul bola. Data yang diperoleh dianalisis dengan *product moment* sederhana dan kontribusi ditentukan dengan koefisien determinan.

Berdasarkan analisis data ditemukan bahwa dari hasil yang diperoleh kelentukan tubuh mempunyai hubungan signifikan dan berkontribusi sebesar 20,81% terhadap kemampuan menyundul bola, kemudian kekuatan otot perut mempunyai hubungan signifikan dan berkontribusi sebesar 18,52% terhadap kemampuan menyundul bola. Dan hubungan ketiga variable antara kelentukan tubuh dan kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang signifikan dan berkontribusi sebesar 35,34% terhadap kemampuan menyundul bola pemain SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Kontribusi kelentukan tubuh dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola di SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.”

Dalam skripsi ini penulis banyak menerima bantuan dan dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Erianti, M.Pd selaku Pembimbing I yangtelah banyak memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Kibadra selaku Pembimbing II yang tela h banyak membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Tim penguji yaitu Dr. Chalid Marzuki, MA, Drs. Aslindo, MS, dan Drs. Zalfendi, Mkes selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritik dan saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

7. Kedua Orang Tua dan keluarga tercinta yang sangat penulis sayangi yang selalu mendo'akan dan menuntun penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang sekaligus bisa menyelesaikan skripsi ini..
8. Pengurus, pelatih dan atlet yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini
9. Seluruh teman-teman seperjuangan yang telah memberika n banyak dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mendo'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin....Amin....Ya Robbal'amin.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Sepakbola.....	8
2. Pengertian Kelentukan.....	9
3. Pengertian Kekuatan.....	12
4. Teknik Dasar Menyundul Bola.....	14
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis.....	21
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Defenisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sampel.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Instrumen Penelitian.....	26

BAB 1V. HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis	35
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan.....	39
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian.....	25
3. Distribusi Frekuensi Variabel Kelentukan Tubuh.....	31
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kekuatan Otot Perut.....	32
5. Distribusi Frekuensi Variabel Menyundul Bola	34
6. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors.....	35
7. Analisis Korelasi antara Kelentukan Tubuh terhadap Menyundul Bola	37
8. Analisis Korelasi antara Kekuatan Otot Perut terhadap Menyundul Bola..	38
9. Analisis Korelasi antara Kelentukan Tubuh dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Menyundul Bola	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menyundul Bola sambil berdiri.....	17
2. Menyundul Bola sambil melompat	18
3. Menyundul Bola sambil melayang.....	19
4. Kerangka Konseptual.....	21
5. Histogram Kelentukan Tubuh.....	32
6. Histogram Kekuatan Otot Perut	33
7. Histogram Kemampuan Menyundul Bola	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran Kelentukan Tubuh dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Menyundul Bola	48
2. Uji Normalitas Kelentukan Tubuh (X_1)	49
3. Uji Normalitas Kekuatan Otot Perut (X_2)	50
4. Uji Normalitas Kemampuan Menyundul Bola (Y)	51
5. Analisis Hubungan antara Kelentukan Tubuh (X_1) dengan Kemampuan Menyundul Bola (Y)	52
6. Analisis Hubungan antara Kekuatan Otot Perut (X_2) Dengan Kemampuan Menyundul Bola (Y)	54
7. Analisis Hubungan anatara Kelentukan Tubuh (X_1) dan Kekuatan Otot Perut (X_2) Dengan Kemampuan Menyundul Bola (Y)	56
8. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda	57
9. Perhitungan Koefisien Determinan Sederhana	58
10. Daftar luas di bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	59
11. Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors	60
12. Tabel dari Harga Kritik dari Product Moment	61
13. Dokumentasi	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang populer yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik laki-laki ataupun perempuan, lebih dari itu untuk mencapai suatu prestasi bukan hanya dengan latihan-latihan saja tetapi juga dengan adanya kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan, sebagaimana yang kita ketahui penyelenggaraan sepakbola ini memiliki induk organisasi dunia yang bernama Federation International Football Amateur (FIFA). Organisasi inilah yang mengatur perkembangan sepakbola dunia. Indonesia juga memiliki induk organisasi sepakbola yang diberi nama Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

Pembinaan dan bakat atlet dalam berolahraga telah dikui secara nasional yang tertuang dalam Undang-Undang sistem Keolahragaan nasional No.3 Tahun 2005, pasal 20 ayat 2 dan 3 menyatakan: “Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

.Kegiatan pembinaan olahraga sepakbola sebaik mungkin lebih menekankan pada latihan fisik dan latihan teknik. Latihan fisik mengarah

kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan latihan teknik mengarah kepada kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar sepakbola secara baik, maka akan memungkinkan baginya untuk bermain sepakbola dengan baik dalam mencapai prestasi optimal.

Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyakut lancarnya jalan suatu pertandingan.yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan.Semua ditujukan agar permainan sepakbola ini lebih indah dan menarik ditonton.Menjadi pemain sepakbola yang baik, harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar dalam permainan sepakbola. Beberapa teknik dasar dalam sepakbola antara lain adalah menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola,dan menyundul bola. Salah satu teknik yang sering dilakukan dalam permainan adalah teknik menyundul bola.Kemampuan menyundul bola ini akan lebih baik apabila ditunjang oleh teknik dan kondisi fisik yang baik seperti kekuatanotot, kelentukan,kelincahan,sikap badan, pandangan, keseimbangan,timing, tinggi badan, daya ledak, dan koordinasi gerakan Melentingkan badan kebelakang dan menyentakkan badan kedepan. Kesemua unsur tersebut perlu dikembangkan dan ditingkatkan dengan berbagai macam bentuk latihan. Peningkatan komponen kelentukan tubuh

dapat dilakukan dengan latihan kelentukan dan kekuatan otot perut dapat dilakukan dengan jenis-jenis latihan yang menggunakan beban.

Kekuatan otot perut sangat diperlukan pemain pada saat akan menyundul bola, untuk dapat menyundul bola dengan kuat maka yang berfungsi disini adalah otot perut, sedangkan komponen kelentukan tubuh berperan pada saat pemain melentingkan badan kebelakang sampai ketitik momen terjauh sebelum menyentak badan dan kepala dengan kuat untuk menyundul bola sejauh mungkin. Kemudian pada saat berada di udara maka unsur keseimbangan, pandangan dan sikap badan sangat diperlukan agar mendapatkan hasil yang optimal.

Berdasarkan observasi dan wawancara pada SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan yang saat ini dilatih oleh Ronal, dimana pemain SSB Hilalang Panjang masih belum maksimal dalam melakukan sundulan dan perlu dilakukan latihan-latihan yang berkesinambungan dan keseriusan sehingga tujuan latihan yang dilakukan dapat dituju. SSB Hilalang Panjang adalah salah satu klub sepakbola yang ada di Kecamatan Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan. Klub sepakbola ini merupakan salah satu tempat pembinaan olahraga sepakbola yang diharapkan bias melahirkan pemain-pemain berkualitas untuk mengangkat persepakbolaan Sumatera Barat pada umumnya dan Pesisir Selatan khususnya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan dilapangan saat pemain SSB Hilalang Panjang melakukan latihan, dan pertandingan, ternyata

kemampuan menyundul bolanya masih rendah, terlihat dari hasil menyundul bola yang dilakukan belum mampu menarah pada sasaran yang diinginkan, misalnya mengoper bola pada teman, seandainya bola tidak tepat sasaran, maka bola akan mudah dirampas oleh lawan. Begitu juga menyundul bola kegawang lawan untuk menciptakan gol, belum terarah dengan maksimal dan masih lemah sehingga mudah ditangkap oleh penjaga gawang dan membuang peluang untuk menciptakan gol. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang “Kontribusi kelentukan tubuh dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola di SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir selatan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menyundul bola, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini, adalah

1. Kelentukan tubuh
2. Kekuatan otot perut
3. Keseimbangan
4. Sikap badan
5. Pandangan
6. *Timing*
7. Tinggi badan
8. Daya ledak
9. Koordinasi gerakan

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, terdapat banyak permasalahan yang dapat diteliti. Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan menyundul bola dan juga karena keterbatasan penulis, maka penulis hanya membatasi masalah atas hubungan antara variabel, yaitu:

1. Kelentukan tubuh
2. Kekuatan otot perut

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan dari kelentukan tubuh terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan?
2. Apakah ada hubungan dari kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan?
3. Apakah ada hubungan dari kelentukan tubuh dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan?
4. Apakah ada kontribusi dari kelentukan tubuh dan kekuatan otot perut secara bersama-sama terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Hubungan kekutaan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Hubungan kelentukan tubuh dan kekuatan otot perut dengan kemampuan menyundul bola pada pemain sepakbola SSB Hilalang Panjang Kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Kontribusi kelentukan tubuh dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan menyundul bola pada pemain SSB Hilalang Panjang kecamatan Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan, baik secara sendiri-sendiri, maupun secara bersama-sama.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat berguna bagi :

1. Peneliti, melalui penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih sepakbola sebagai bahan pedoman dalam pembinaan olahraga khususnya sepakbola.

3. Penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan, dan pengalaman dalam penelitian, khususnya pada cabang sepakbola.
4. Kalangan pemain sepakbola, sebagai bahan pedoman dalam melakukan sundulan yang baik.
5. Maha siswa FIK UNP, sebagai bahan kepustakaan dalam karya ilmiah.