

**KONTRIBUSI KOORDINASI MATA-KAKI DAN DAYA LEDAK OTOT  
TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN KE GAWANG  
PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Sains**



**Oleh**

**DEFIT YULIANDRI**

**NIM 2010 / 17767**

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

**2014**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot  
Tungkai Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Pemain  
Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lengayang  
Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Defit Yuliandri

Nim : 17767 / 2010

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

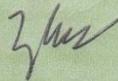
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

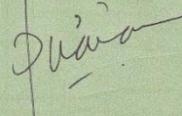
Disetujui Oleh,

**Pembimbing I**



**Drs. Zulhilmi**  
NIP. 19520820 198602 1 001

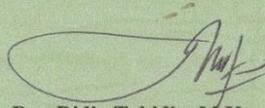
**Pembimbing II**



**dr. Pudia M. Indika**  
NIP. 19821123 200812 1 003

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**

**Judul : Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot  
Tungkai Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang  
Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1  
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

**Nama : Defit Yuliandri**

**Nim/BP : 17767 / 2010**

**Program Studi : Ilmu Keolahragaan**

**Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi**

**Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

**Padang, April 2014**

**Tim Penguji,**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
<b>1. Ketua</b>	<b>: Drs. Zuhilmi</b>	1. 
<b>2. Sekretaris</b>	<b>: dr. Pudia M. Indika</b>	2. 
<b>3. Anggota</b>	<b>: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO</b>	3. 
<b>4. Anggota</b>	<b>: Drs. Hanif Badri</b>	4. 
<b>5. Anggota</b>	<b>: Drs. Abu Bakar</b>	5. 

## ABSTRAK

### **Defit Yuliandri, (2014): Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang, hal ini diduga oleh beberapa faktor di antaranya koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke gawang.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang yang masih aktif dan terdaftar sebanyak 50 orang dari kelas X, XI dan XII. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 30 orang dari kelas X dan XI, dan kelas XII tidak boleh mengikuti kejuaraan tersebut karena akan melaksanakan ujian nasional. Untuk mendapatkan data penelitian koordinasi mata-kaki digunakan *soccer wall volley test*, untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan tes *Standing Broad Jump*, sedangkan untuk pengumpulan data ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola yang dinamakan tes sepak sasaran. Data yang diperoleh dianalisis dengan mempergunakan rumus korelasi *product moment* sederhana dan korelasi ganda.

Berdasarkan analisis data ditemukan koordinasi mata-kaki berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang sebesar 28,4%, sementara daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap ketepatan tendangan ke gawang sebesar 30,8% dan koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai berkontribusi secara bersama-sama terhadap ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola sebesar 40,3%.

**Kata kunci : Koordinasi Mata-Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai, Ketepatan Tendangan Ke Gawang Pemain Sepakbola**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Tendangan Ke Gawang Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan". Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran penulis dalam proses perkuliahan dan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Bapak Drs. Zuhilmi selaku Pembimbing I dan bapak dr. Pudia M. Indika selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Didin Tohidin M.kes, AIFO, Drs. Hanif Badri, Drs. Abu Bakar selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak kepala sekolah yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMA N I Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2014

Penulis,

**Defit Yuliandri**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penulisan.....	8
F. Manfaat Penulisan.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Sepakbola.....	9
2. Tendangan Ke Gawang .....	11
3. Koordinasi Mata-kaki.....	15
4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	17
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	26

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan waktu penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Jenis dan Sumber Data.....	28
E. Instrument Penelitian .....	29
F. Teknik Analisis Data.....	34
G. Prosedur Penelitian.....	35
H. Definisi Operasional.....	37

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

A. Deskripsi Data .....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	42
C. Pengujian Hipotesis .....	44
D. Pembahasan .....	48

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

A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
-----------------------------	-----------

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

### Tabel Halaman

1. Populasi Penelitian .....	28
2. Norma <i>Standing Broad Jump</i> .....	32
3. Daftar Nama Tenaga Pembantu .....	36
4. Format Isian Data .....	36
5. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata-Kaki (X1) .....	38
6. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X2) .....	40
7. Ketepatan Tendangan Ke Gawang Pemain Sepakbola (Y) .....	41
8. Rangkuman Analisis Uji Normalitas .....	43
9. Uji Signifikansi Korelasi X1 dengan Y .....	44
10. Uji Signifikansi Korelasi X2 dengan Y.....	45
11. Uji Signifikansi Korelasi Ganda X1 & X2 dengan Y.....	47

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Cara Menendang Bola Dengan Kura-Kura Bagian Atas .....	15
2. Otot Paha Depan .....	22
3. Otot Paha Belakang. ....	22
4. Tungkai Bagian Bawah .....	23
5. Kerangka Konseptual .....	25
6. Sasaran Tes Koordinasi Mata-Kaki.....	30
7. <i>Standing Broad Jump</i> .....	31
8. Tes Tendangan Ke Gawang .....	33
9. Histogram Koordinasi Mata-Kaki.....	39
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	40
11. Histogram Ketepatan Tendangan ke Gawang Pemain Sepakbola .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Daftar Nama Testee dan Data Mentah .....	58
2. Data Mentah .....	59
3. Uji Normalitas Sebaran Data .....	60
4. Pengolahan Data Mentah dengan <i>T-Score</i> .....	63
5. Analisis Pengujian Hipotesis .....	66
6. Surat Keterangan Izin Penelitian .....	73
7. Foto Penelitian .....	76
8. Tabel Statistik .....	79

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniyah. Dengan prestasi olahraga diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di masa yang akan datang, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, dan peningkatan prestasi yang dilakukan individu maupun kelompok.

Prestasi adalah salah satu dimensi penting yang ingin dicapai dalam olahraga prestasi. Untuk mencapai prestasi olahraga diperlukan usaha-usaha seperti yang tertuang didalam UUD No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan ”

Berdasarkan uraian di atas dapat kita tarik kesimpulan bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Selain itu untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi seperti menurut, Syafruddin (2012:2) menyatakan bahwa :

Ada dua faktor yang memengaruhi dalam meraih suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) pemain, dan faktor eksternal adalah timbulnya dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dalam mencapai prestasi olahraga termasuk sepakbola sebenarnya banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah kondisi fisik dan teknik. Kondisi fisik yaitu, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, dan koordinasi.

Sepakbola merupakan olahraga yang mengandung unsur-unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam bermain sepakbola merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang saling menunjang. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik dasar, Menurut tim mata kuliah sepakbola (2012:125-141) komponen-komponen teknik dasar sepakbola : “1) Teknik tanpa bola, diantaranya lari, melompat, Tackling, Rempel, 2) Teknik dengan bola, diantaranya menendang, Menahan dan mengontrol bola, Menggiring bola, Melempar bola”. Salah satu teknik dasar yang paling dibutuhkan dalam bermain sepak bola adalah teknik menendang bola atau tendangan ke gawang.

Tendangan ke gawang merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola, karena tendangan ke gawang merupakan bagian terpenting dalam sepakbola. Pelaksanaan tendangan ke gawang disini bukan

hanya sekedar melakukan tendangan saja, tetapi tendangan ke gawang yang dimaksud di sini adalah ketepatan arah dan kecepatan bola masuk ke mulut gawang. Sehingga bola yang di tendang dapat menghasilkan gol sebagaimana tujuan dari permainan sepakbola.

Faktor-faktor yang dapat menunjang ketepatan tendangan ke gawang menurut Muchtar (1992:81-101) :

1) kondisi fisik, kondisi fisik disini di antaranya adalah kekuatan (kekuatan otot tungkai), kelentukan, kecepatan, koordinasi gerakan (mata dan kaki) dan daya ledak. 2) teknik, untuk memperoleh hasil tendangan (*shooting*) yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan diantaranya letak kaki tumpu pada saat menendang, perkenaan kaki dengan bola, titik berat badan, kekuatan dan gerak lanjutan (*follow trough*)

Koordinasi merupakan hubungan kerjasama antara susunan syaraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas motorik secara cepat dan terarah. Dalam setiap aktifitas olahraga kemampuan koordinasi sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik sesuai dengan tuntutan cabang olahraga tersebut, dalam permainan sepakbola misalnya kemampuan koordinasi kaki, dan mata berperan aktif dalam melakukan tendangan ke gawang. Karena seorang pemain harus memperhatikan gerakan bola dan posisi gawang agar bola yang di tendang tepat sasaran dan masuk kedalam gawang.

Daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Dalam melakukan tendangan ke gawang daya ledak sangat

berperan sekali, karena membutuhkan kekuatan dan kecepatan agar bola yang ditendang mengarah tepat ke sasaran dengan cepat dan kuat sehingga bola tidak mudah di tangkap oleh penjaga gawang. Beberapa otot besar yang ada pada tungkai yaitu : *M. Gluteus Maksimus*, *M. Vastus Intermedialis*, *M. Vastus lateralis*, *M. Vastus Medialis*, *M. Rektus Femoris*, *M. Bisep Femoris*, *M. Semi membranous*, *M. Semi Tendinosus*, *M. tibialis Anterior*, *M. Gastrocnemius*.

Ketepatan (akurasi) merupakan hal yang sangat penting dalam melakukan tendangan ke gawang. Ketepatan tendangan merupakan salah satu kunci dalam melakukan tendangan ke gawang (*shooting*). Apabila ketepatan tendangan bagus maka bola akan dengan mudah masuk ke gawang. Sebaliknya, jika ketepatan tendangan tidak ada maka bola akan melenceng dari gawang atau dengan mudah ditangkap oleh penjaga gawang.

SMA Negeri I Lengayang merupakan salah satu sekolah yang cukup dikenal di Pesisir Selatan, baik dari segi prestasi ilmu pengetahuan maupun prestasi olahraga khususnya dalam bidang sepakbola. SMA ini beralamat di jalan Ujung Padang Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dan sudah sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan, mulai dari kejuaraan antar SMA sekabupaten Pesisir Selatan sampai ke kejuaraan LPI. Idealnya dengan sudah seringnya mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar SMA seKabupaten Pesisir Selatan seharusnya pemain sepakbola SMA N I Lengayang mampu menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik, terutama teknik tendangan ke gawang. Dengan teknik yang bagus dan kondisi fisik yang prima diharapkan

pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang mampu meraih prestasi yang bagus baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Namun kenyataan yang penulis lihat dilapangan prestasi pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang mengalami penurunan, hal ini terlihat pada kejuaraan LPI tingkat kabupaten yang baru saja di ikuti. Pada kejuaraan tersebut SMA Negeri I Lengayang mengalami kekalahan yang mengakibatkannya tidak lolos ke babak selanjutnya. Padahal beberapa tahun terakhir SMA Negeri I Lengayang selalu menjuarai kejuaraan tersebut.

Dari pengamatan dan diskusi dengan pelatih, penurunan prestasi tersebut disebabkan oleh ketepatan tendangan ke gawang pemain kurang bagus. Hal ini terlihat dari beberapa pertandingan yang dilakukan, Tendangan ke gawangnya masih sering melenceng (tidak tepat sasaran) dari gawang. Dari 8 kali tendangan ke gawang hanya 2 kali yang tepat sasaran, padahal ketepatan tendangan ke gawang merupakan salah satu hal yang penting untuk mencetak gol ke gawang lawan dalam usaha memenangkan pertandingan.

Melihat dari faktor-faktor tersebut, faktor yang paling menunjang adalah koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai. Melihat tendangan ke gawang yang masih lemah dan tidak tepat sasaran diduga koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai pemain sepak bola SMA Negeri I Lengayang sangat kurang, sehingga dalam melakukan tendangan ke gawang hasilnya tidak optimal. Padahal koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai merupakan faktor utama dalam melakukan tendangan ke gawang. Kalau hal ini di biarkan akan berdampak pada menurunnya prestasi pemain dan akan

sulit meraih prestasi yang di inginkan, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian agar prestasi pemain SMA Negeri I Lengayang bisa meningkat.

Melihat kenyataan di atas, pada kesempatan ini penelititertarik ingin melakukan sebuah penelitian tentang ketepatan tendangan ke gawang pemainsepakbola SMA Negeri I Lengayang, maka dengan demikian judul penelitian ini adalah: **“Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Tendangan ke Gawang para Pemain Sepakbola SMA Negeri I Lengayang”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan tendangan ke gawang maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan ke gawang
2. Daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke gawang
3. Kecepatan terhadap ketepatan tendangan ke gawang
4. Kelentukan terhadap ketepatan tendangan ke gawang
5. Teknik menendang terhadap ketepatan tendangan ke gawang
6. Sistem syaraf terhadap ketepatan tendangan ke gawang

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang menunjang ketepatan tendangan bola ke gawang. Dalam penelitian ini penulis hanya meneliti ketepatan tendangan ke gawang dengan menggunakan kura-kura kaki bagian atas dan dalam situasi bola yang menggelinding. Karena terbatasnya dana, tenaga, waktu serta referensi yang penulis miliki maka peneliti membatasi hanya menjadi beberapa variabel saja yaitu:

1. Koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan ke gawang
2. Daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke gawang

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah peneliti kemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki berperan terhadap ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang
2. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang
3. Seberapa besar kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai secara bersama terhadap ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola siswa SMA Negeri I Lengayang

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Kontribusi koordinasi mata-kaki terhadap ketepatan tendangan ke gawang yang dimiliki pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang
2. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang
3. Kontribusi koordinasi mata-kaki dan daya ledak otot tungkai secara bersama terhadap ketepatan tendangan ke gawang pemain sepakbola SMA Negeri I Lengayang

### **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna bagi:

1. Penulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk pelatih, guru serta pengurus SMA Negeri I Lengayang sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan pemain sepakbola dalam menendang bola.
3. Peneliti berikutnya, sebagai acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi kemampuan tendangan ke gawang.