

**“PENGARUH METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK SISWA SEKOLAH SEPAK
BOLA (SSB) TUNAS HARAPAN LUBUK BASUNG KABUPATEN
AGAM”**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Sains
(S.Si) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

ANDI BENJAYA

NIM. 17752

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Nama : Andi Benjaya

BP/NIM : 2010 / 17752

Program studi : Ilmu Keolahragaan

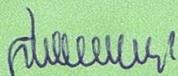
Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 198603 1 004

Pembimbing II,



dr. Arif Fadli Muchlis
NIP. 19730822 200604 1 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kibupaten Agam

Nama : Andi Benjaya

BP/NIM : 2010 / 17752

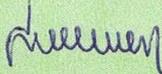
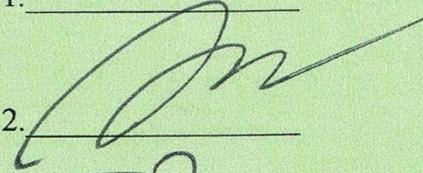
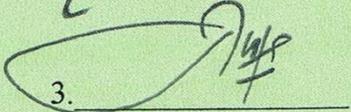
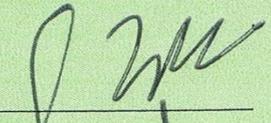
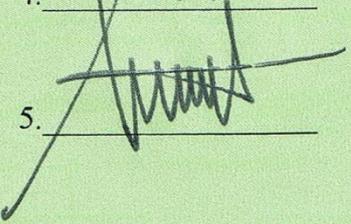
Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2015

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd.	1. 
2. Sekretaris	: dr. Arif Fadli Muchlis	2. 
3. Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.kes, AIFO	3. 
4. Anggota	: Drs. Zulhilmi	4. 
5. Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andi Benjaya

Tm/Nim : 2010/17752

Program studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam”** adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain,kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya.apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini sesungguhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Padang, Feb 2015
Saya yang menyatakan,



Andi Benjaya
Andi Benjaya
17752/2010

ABSTRAK

Andi Benjaya (2015): Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan aerobik pada siswa SSB Tunas Harapan Lubuk Basung. Karena masih terlihat gejala-gejala kelelahan dan penurunan stamina pada pemain yang mengakibatkan mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh metode *Interval Training* terhadap kemampuan daya tahan aerobik siswa sepak bola SSB tunas harapan.

Jenis penelitian ini adalah *Exsperimen semu* yang bertujuan untuk mengetahui terdapatkah pengaruh metode *Interval Training* terhadap kemampuan daya tahan aerobik pada siswa sekolah sepak bola Tunas Harapan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam, yang mengikuti latihan berjumlah 140 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*, dengan kriteria umur 16-17 tahun, sehingga siswa yang dijadikan sampel yaitu berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes kemampuan daya tahan aerobik yaitu dengan menggunakan tes lari 2,4 km. Data kemudian di analisis dengan menggunakan uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh metode *interval training* terhadap kemampuan daya tahan aerobik siswa sekolah sepak bola Tunas Harapan dengan diperoleh hasil perhitungan t_{hitung} sebesar $11,83 > t_{tabel} = 1,73$) pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$, artinya Jika $t_h > t_{tab}$ berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kata Kunci : Metode *Interval Training*, Kemampuan Daya Tahan Aerobik

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Interval Training* Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam”**.

Selawat beiring salam tidak lupa pula penulis haturkan kepada Rasulullah SAW yang telah memberikan tauladan kepada umatnya sehingga bisa berada pada alam yang penuh pengetahuan seperti yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Teristimewa penulis ucapkan terimah kasih yang tak terhingga atas do’a, kasih sayang, semangat kepada ayahanda tercinta Abdul Muis yang telah mendidik dan memberikan nilai-nilai kedisiplinan kepada anak-anaknya dan ibunda tersayang Yulidar dan mama tersayang Sajidar, yang telah berkorban sekuat tenaga dan mencurahkan segala daya upaya dan kasih sayang untuk membesarkan kami, serta Abang tersayang Wirmaizon yang sama berjuang untuk membuat ayahanda dan ibunda tersenyum dan bangga beserta keluarga besar lainnya tanpa terkecuali.

Dalam penyelesaian ini penulis mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr.Gusril, M.Pd selaku Pembimbing I dan bapak dr. Arif Fadli Muchlis selaku pembimbing II dan penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO Bapak Drs. Zuhilmi, dan Bapak Anton Komaini, S.Si. M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi didalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ruang ilmu dan pengetahuan semasa menjalani perkuliahan.
6. Seluruh karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Bapak Beni Sastra, S.Pd selaku Pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
8. Kepada Hocki Raju Abadi, Jeki Refial Dinata, Yanda Setriawan, Woki Bilyaro, khususnya Buat Intan Permata Sari yang telah membantu dan memberi semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Angkatan 2010 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah, membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sedikit beban telah diselesaikan dengan banyak kemauan, hingga mampu mendapatkan sesuatu yang benar-benar sesuai harapan. Jangan pernah merapuhkan pikiran walaupun sulit untuk melakukan hal yang berat. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis ,semoga Allah SWT meridhoi dan mencatat sebagai amal ibadah disisi-Nya, Amin.

Padang, Februari 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Sepak Bola.....	9
2. Daya Tahan.....	14
3. Latihan	27
4. Metode <i>Interval Training</i>	30
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis	34

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenil Penelitian.....	35
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	36
C. Defenisi Operasional	36
D. Populasi Dan Sampel.....	37
E. Jenis Dan Sumber Data	38
F. Prosedur Penelitian.....	39
G. Instrumen Penelitian.....	40
H. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	43
B. Analisis Data	45
C. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51

DAFTAR PUSTAKA	53
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	55
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Tabel Daftar Kejuaraan	4
Tabel 2. Tabel Populasi Penelitian	33
Tabel 3. Kategori Penilaian	41
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal(<i>Pre Test</i>).....	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir(<i>Pos Test</i>).....	44
Tabel 6. Rangkuman Uji Normalitas Pre Tes Dan Pos Tes	46
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	33
Gambar 2. Desain Penelitian.	35
Gambar 3. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>).	44
Gambar 3. Histogram Hasil Tes Akhir (<i>Pos Test</i>).	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Pre tes kemampuan daya tahan aerobik.....	55
2. Hasil Pos tes kemampuan daya tahan aerobik dengan latihan <i>Interval training</i>	56
3. Data hasil distribusi frekuensi norma kemampuan daya tahan aerobik	57
4. Uji normalitas pre tes kemampuan daya tahan aerobik dengan latihan <i>Interval training</i>	58
5. Uji normalitas pos tes kemampuan daya tahan aerobik dengan latihan <i>Interval training</i>	59
6. Uji hipotesis	60
7. Daftar nilai kritis L untuk uji lilliefors.....	62
8. Daftar luas dibawah lengkungan norma standar dari 0 ke Z.....	63
9. Program Latihan	64
10. Foto Penelitian	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya yang tangguh adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga. Pendidikan akan kurang lengkap tanpa adanya olahraga, karena gerakan yang dilakukan oleh manusia merupakan landasan dari cara berfikir mengenal lingkungan dan mengenal diri sendiri, sehingga melalui kegiatan olahraga kita mencoba untuk menciptakan suatu penampilan sikap-sikap baru dari seluruh bangsa Indonesia dalam mengisi pembangunan ini. Sejalan dengan itu, dalam Undang-Undang RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional No : 3 tahun 2005 pasal 4 yang menyatakan bahwa:

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

Dari kutipan diatas terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kesegaran jasmani saja namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi yang memuaskan tentunya tidak mudah, banyak hal yang harus di perhatikan untuk mencapai prestasi olahraga yang maksimal, terutama yang perlu diperhatikan adalah keberhasilan dari program latihan yang akan di terapkan pada masing-masing cabang olahraga

demi mendapatkan hasil dan prestasi yang maksimal. Menurut Syafruddin (2012: 58)

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi prestasi dalam olahraga, faktor internal dan eksternal. faktor internal yang terdiri atas komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya. Kondisi fisik merupakan keadaan atau kemampuan fisik seseorang. Unsur-unsur kondisi fisik dalam olah raga sepak bola terdiri atas unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi. Faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti : pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, sepak bola merupakan cabang olahraga yang disukai dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Perkembangan sepak bola di Indonesia sangatlah mendapat perhatian dari masyarakatnya. Hal ini terbukti dengan banyaknya muncul klub-klub sepak bola mulai dari tingkat anak-anak yang dikenal dengan Sekolah Sepak Bola (SSB), remaja dan dewasa yang tersebar dari kota sampai ke daerah melakukan pembinaan.

Pada saat ini di provinsi Sumatra Barat terutama di Kabupaten Agam telah di lakukan upaya pembinaan atlet berprestasi. Hal ini terbukti dengan banyaknya bermunculan klub-klub yang melakukan pembinaan secara teratur, terarah, dan kontinyu. Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan Lubuk Basung yang sudah melakukan proses latihan dengan baik.

Dalam olahraga sepak bola setiap pemain dituntut memiliki tingkat kondisi fisik yang prima untuk dapat bermain semaksimal mungkin untuk memperoleh prestasi yang baik. Terutama pada kemampuan daya tahan pemain karena daya tahan memegang peranan penting dalam sebuah

pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga sepak bola di samping faktor-faktor yang lainnya. Syafruddin (2012: 100) “Daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik lainnya”.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor daya tahan memegang peranan penting dalam pencapaian sebuah prestasi yang tinggi dalam olahraga sepak bola, terutama daya tahan aerobik, karena didalam olahraga sepak bola daya tahan aerobik merupakan dasar utama bagi atlet untuk bisa bermain dengan waktu yang cukup lama, bermain bagus dan memperoleh kemenangan. Tanpa adanya daya tahan aerobik yang baik maka seorang pemain sepakbola kemungkinan akan cepat mengalami kelelahan dan tidak bisa melanjutkan permainan dalam waktu normal yakni 2 x 45 dengan baik. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya tahan khususnya daya tahan aerobik yaitu metode latihan *Interval training*.

Interval training yaitu suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara pengulangan yang diselingi oleh waktu-waktu istirahat untuk pemulihan. Metode latihan ini hampir sama dengan metode pengulangan namun perbedaannya terletak pada cara pembebanan dan waktu istirahat.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik telah dilakukan oleh pelatih dari siswa sekolah sepak bola Tunas Harapan Lubuk Basung. Namun latihan yang diberikan oleh pelatih untuk meningkatkan daya tahaan aerobik dirasa masih belum efektif dan maksimal. Ini dibuktikan

dengan kurangnya prestasi yang diraih oleh SSB Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

Dari hasil wawancara dengan pelatih dari Sekolah Sepak Tunas Harapan Lubuk Basung, bahwasanya untuk kategori usia 16-17 tahun kurang dapat memperoleh prestasi sesuai dengan yang diharapkan. Berikut hasil kejuaraan yang pernah diikuti :

Tabel. 1. Kejuaraan yang diikuti oleh SSB Tunas Harapan U 16-17.

No	Nama kejuaraan	Juara I	Juara II	Juara III
1.	Antar SSB koto malintang 2010	1	-	-
2.	Antar SSB dipadang panjang 2010	-	1	-
3.	Piala Nike 2011	-	-	-
4.	Piala MUPC tingkat sumbar tahun 2013	-	-	-
5.	Piala SSB Opec tahun 2013	-	-	-

Sumber : Pengurus Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung.

Dan kemudian dari hasil observasi penulis di lapangan, pada saat siswa Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung yang berusia 16-17 tahun melakukan beberapa pertandingan uji coba, masih terlihat gejala-gejala kelelahan dan penurunan stamina pada pemain yang mengakibatkan mereka tidak lagi disiplin dalam menjalankan tugasnya dan tidak terlihat lagi kerjasama yang baik, sehingga mereka sering lambat dalam mengantisipasi serangan lawan. Kurangnya kemampuan daya tahan aerobik SSB Tunas Harapan Lubuk Basung U 16-17 ini diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor

seperti, kondisi atlet, latihan, keberhasilan program latihan, sarana dan prasarana.

Atlet adalah orang yang telah terlatih secara terprogram dan benar-benar telah disiapkan untuk bertanding dengan matang, atlet juga dilatih oleh orang yang lebih berpengalaman dalam suatu cabang olahraga tertentu. Atlet juga merupakan sosok orang yang terjun langsung ke lapangan atau arena pertandingan, untuk melakukan pertandingan dengan lawannya dan berusaha memperoleh kemenangan. Oleh karena itu sebelum melakukan pertandingan, kondisi atlet memang harus diperhatikan dan benar-benar disiapkan dengan semaksimal mungkin.

Menurut Syafruddin (2012: 21) “ latihan merupakan realisasi atau penerapan dari materi-materi latihan yang telah di rencanakan sebelumnya Implementasi ini dilakukan secara berulang-ulang dan dengan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi”.

Sarana dan prasarana merupakan penentu yang sangat utama untuk keberhasilan suatu kesebelasan. Jika sarana dan prasarana tidak memadai atlet akan susah untuk melakukan latihan dengan maksimal. Dalam keberhasilan suatu tim sepakbola, sarana dan prasarana merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mempersiapkan tim sepakbola yang siap untuk melakukan pertandingan. Sebab jika sarana dan prasarana kurang memadai pemain akan kesulitan melakukan latihan dan hasil latihan itu sendiri akan kurang maksimal.

Keberhasilan program latihan banyak ditentukan oleh kualitas pelatih. Program latihan merupakan suatu persiapan terdahulu yang disusun secara terarah, teoritis dan berjangka serta teratur dalam penyajiannya. Dari pernyataan terdahulu jelas bahwa program latihan merupakan penentu dalam pelaksanaan suatu latihan, Jika pelatih tidak mempersiapkan program latihan terdahulu dengan baik maka latihan yang akan dilakukan berakhir dengan hasil kurang baik pula.

Berdasarkan hal diatas, diduga faktor latihan merupakan salah satu penyebab kurangnya kemampuan daya tahan aerobik siswa sekolah sepak bola Tunas Harapan Lubuk Basung. Untuk itu penulis melakukan suatu penelitian untuk meningkatkan daya tahan aerobik siswa sekolah sepak bola Tunas Harapan Lubuk Basung. Maka penulis memutuskan untuk mengangkat masalah yang terjadi pada siswa sekolah sepak bola Tunas Harapan Lubuk Basung dalam tugas akhir penulis yang berjudul “Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

B. Identifikasi masalah

Dilihat dari uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Kondisi atlet
2. Metode latihan.
3. Program latihan.
4. Sarana dan prasarana.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka untuk memfokuskan perhatian penulis maka penulis membatasi masalah pada metode latihan yang digunakan yakni Metode *Interval Training* untuk peningkatan kemampuan daya tahan aerobik.

D. Rumusan masalah

Mengacu pada latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah pengaruh Metode *Interval Training* terhadap kemampuan daya tahan aerobik siswa Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam ?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh Metode *Interval Training* terhadap kemampuan daya tahan aerobik siswa Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung Kabupaten Agam.

F. Manfaat penelitian

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana sains pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peneliti berikutnya, sebagai bahan acuan untuk meneliti lebih lanjut berhubungan dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi prestasi atlet.

3. Bagi pelatih, atlit, dan pembina, sebagai bahan acuan untuk pencapaian prestasi olahraga yang lebih baik di masa yang akan datang.
4. Bagi Sekolah Sepak Bola Tunas Harapan Lubuk Basung
Setelah penelitian ini berhasil akan menjadi bahan masukan dan saran bagi pembinaan pemain agar lebih baik lagi.
5. Bagi Mahasiswa FIK-UNP, sebagai bahan acuan dalam penulisan karya ilmiah.
6. Perpustakaan untuk bahan bacaan.