

**PENGARUH METODE LATIHAN *LADDER DRILL* DAN METODE
LATIHAN KONVENSIONAL TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SSB
LUNANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or) Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Padang



OLEH :

IRFAN AHMAD AZIS

17089027/2017

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

2021

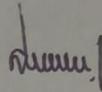
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill* Dan Metode Latihan Konvensional Terhadap Kelincahan Pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.
Nama : Irfan Ahmad Azis
NIM/BP : 17089027/2017
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2022

Disetujui Oleh,

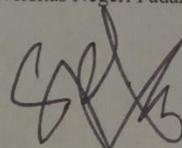
Pembimbing



Prof. Dr. Gusril, M.Pd
NIP. 19580816 1986031 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 2009012 004

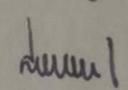
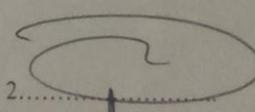
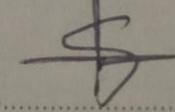
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Metode Latihan Ladder Drill Dan Metode Latihan
Konvensional Terhadap Kelincahan Pemain SSB Lunang
Kabupaten Pesisir Selatan.
Nama : Irfan Ahmad Azis
NIM/Bp : 17089027/2017
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd	 1.....
2. Anggota	: Donal Syafrianto, SST. FT., M.Fis	 2.....
3. Anggota	: Septri, S.Si., M.Fis	 3.....

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Irfan Ahmad Azis

NIM/Bp : 17089027/2017

Judul : Pengaruh Metode Latihan Ladder Drill Dan Metode Latihan Konvensional Terhadap Kelincahan Pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan asli dari saya sendiri, baik untuk naskah laporan maupun pembuatan program kegiatan selama penelitian ini yang telah tercantum sebagai sebuah skripsi. Jika terdapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dari dalam naskah dengan menyebutkan pengarang di daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari orang lain.

Padang, Januari 2022



Irfan Ahmad Azis
NIM. 17089027

ABSTRAK

Irfan Ahmad Azis. 2021 : Pengaruh Metode Latihan *Ladder Drill* Dan Latihan Konvensional Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

Tujuan penelitian ini untuk mengungkap : (1) pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan, (2) pengaruh latihan konvensional terhadap kelincahan, (3) efektifitas antara tata cara latihan *ladder drill* serta tata cara latihan konvensional.

Ini merupakan riset eksperimen semu, memakai desain *riset two group pre- test post- test design*. Populasi pada riset ini atlet SSB Lunang berjumlah 62 pemain. Metode sampling dengan *purposive sample*. Sample berjumlah 20. Dipecah jadi 2 kelompok. Hasil analisis data dengan menggunakan *t test Agillity Zig- Zag Run*.

Berdasarkan analisis data disimpulkan berikut : (1) Ada pengaruh tata cara latihan *ladder drill* terhadap kelincahan. (2) ada pengaruh tata cara latihan konvensional terhadap kelincahan, (3) latihan *ladder drill* lebih efisien dibanding tata cara latihan konvensional. Hasil analisis *Ladder Drill* 5, 05 lebih signifikan dari hasil hipotesis latihan Konvensional 4, 13. Perihal ini menampilkan kalau latihan *Ladder Drill* lebih efisien buat kelincahan pemain Pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci : Sepak Bola, Latihan *Ladder Drill*, Latihan Konvensional, kelincahan.

ABSTRACT

Irfan Ahmad Azis. 2021 : The Effect Of Ladder Drill Training Methods And Conventional Training On Ability Of Football Players In SSB Lunang, South Coastal District.

The purpose of this study was to reveal: (1) the effect of ladder drill training on agility, (2) the effect of conventional training on agility, (3) the effectiveness between ladder drill training procedures and conventional training procedures.

This is a quasi-experimental research, using a two group pre-test post-test design research. The population in this research is SSB Lunang athletes totaling 62 players. Sampling method with purposive sample. The sample is 20. Divided into 2 groups. The results of data analysis using the t-test Agility Zig-Zag Run.

Based on the data analysis, it is concluded as follows: (1) There is an effect of ladder drill training procedures on agility. (2) there is an effect of conventional training procedures on agility, (3) ladder drill exercises are more efficient than conventional training procedures. The results of the Ladder Drill 5, 05 analysis are more significant than the conventional 4, 13 hypothesis results. This shows that the Ladder Drill exercise is more efficient for the agility of the SSB Lunang players in Pesisir Selatan Regency.

Keywords: Soccer, Ladder Drill Exercise, Conventional Exercise, Agility.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Metode Latihan Ladder Drill Dan Metode Latihan Konvensional Terhadap Kelincahan Pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk melengkapi tugas akhir dan syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan juga untuk mengetahui kelincahan pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Ucapan terimakasih ini penulis tujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama pembuatan skripsi.
2. Bapak Donal Safianto, S.St. Ft.,M.Fis selaku dosen penguji 1 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Septri, S.Si.,M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi.
4. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd.,Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
5. Bapak H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak, Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Uiversitas Negeri Padang.
8. Kedua Orang Tua Ayahanda Tekat dan Ibunda Mursidah yang penulis cintai dan saudara – saudara kerabat yang telah memberkan motivasi, serta dukungan moril dan materil sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat – sahabat dan rekan – rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekrasi 2017 terimakasih atas semua kebersaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
10. Teman – teman kontrakan parkit 9 No.8 yang selalu memberi motivasi, dan tidak bosan mengingatkan penulis akan skripsi ini.

Atas semua bantuan yang diberikan kepada penulis, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan dan pahala yang berlipat ganda amin.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak – pihak lain yang berkepentingan.

Padang, Oktober 2021

Irfan Ahmad Azis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah	6
C. Pembatasan masalah	6
D. Perumusan masalah	7
E. Tujuan penelitian	7
F. Kegunaan penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	10
1. Hakekat sepakbola	10
2. Teknik dasar sepak bola	12
3. Hakekat kelincahan	15
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan	18
5. Ladder drills	19

6. Metode latihan konvensional	24
7. Hakekat latihan	30
8. Hakekat Sepak Bola	33
9. Profil SSB Lunang	35
B. Penelitian relevan	36
C. Kerangka konseptual	37
D. Hipotesis	40

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian	41
B. Rancangan penelitian	41
C. Tempat dan waktu penelitian	42
D. Populasi dan sampel	42
E. Instrumen penelitian.....	43
F. Defenisi operasional dan variabel	44
G. Jenis data dan sumber data	46
H. Desain penelitian	46
I. Teknik pengumpulan data.....	48
J. Teknik analisis data.....	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	51
B. Analisis data	54
C. Pembahasan.....	59
D. Keterbatasan penelitian	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jadwal latihan SSB Lunang	35
2. Jumlah pemain SSB Perspekda Lunang Kabupaten Pesisir	43
3. Distribusi data <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	51
4. Hasil <i>pre-test</i> kelincahan pemain SSB Lunang.....	53
5. Rangkuman hasil uji normalitas.....	55
6. Uji homogenitas	56
7. Rangkuman hasil uji hipotesis metode latihan <i>ladder drill</i>	57
8. Rangkuman hasil uji hipotesis latihan konvensional	58
9. Rangkuman perbandingan hasil uji hipotesis latihan <i>ladder drill</i> dan latihan konvensional.....	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Contoh bentuk latihan <i>1 foot in each</i>	21
2. Contoh bentuk latihan <i>2 feet in each</i>	21
3. Contoh bentuk latihan <i>in in out outl</i>	21
4. Contoh bentuk latihan <i>x-over zig zag</i>	22
5. Contoh bentuk latihan <i>1 in lateral</i>	22
6. Kerangka berfikir	39
7. Desain penelitian metode latihan <i>ladder drill</i> dan konvensional	41
8. <i>Tes agility zig-zag run</i>	44
9. <i>Ordinally meatching pairing</i>	46
10. <i>Two group pretest-postest desain</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan 1	70
2. Program latihan 2	74
3. Data hasil distribusi pretest dan posttest metode latihan <i>ladder drill</i> ..	78
4. Data hasil distribusi pretest dan posttest metode latihan konvensional .	79
5. Uji normalitas sebaran data <i>pretest ladder drill</i>	80
6. Uji normalitas sebaran data <i>posttest ladder drill</i>	81
7. Uji normalitas sebaran data <i>pretest</i> konvensional.....	82
8. Uji normalitas sebaran data <i>posttest</i> konvensional	83
9. Uji homogenitas <i>ladder drill</i>	84
10. Uji homogenitas latihan konvensional.....	85
11. Analisis pengujian hipotesis <i>ladder drill</i>	86
12. Analisis pengujian hipotesis konvensional.....	87
13. Dokumentasi	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat, bahkan sering dijumpai Sepak bola juga dimainkan oleh kalangan anak Sekolah Dasar sampai masyarakat umum. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Dimana pembinaan tersebut melalui beberapa tahap mulai dari pembinaan teknik yang paling dasar sampai teknik yang lebih rumit.

Dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa :

"Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Persepakbolaan Indonesia saat ini sudah mengalami perkembangan yang baik walaupun masih jauh tertinggal dengan Negara-negara lain. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya bermunculan perkumpulan sepakbola, klub, dan sekolah sepakbola. Di samping itu banyak kejuaraan sepakbola

yang bermunculan seperti antar SSB, U-12 , U-13, U-16, U-19, dan U-21 Perkembangan ini perlu ditindak lanjuti dengan usaha pembinaan yang teratur, terarah, dan terencana secara sistematis serta berkesinambungan. Hal ini akan membantu lahirnya bibit pemain yang handal sehingga bisa menjadi pemain yang berkualitas dimasa yang akan datang.

Syarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain adalah penguasaan teknik dasar, agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Teknik dasar menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan kualitas permainannya. Dengan penguasaan teknik dasar yang baik dan sempurna, pemain dapat melakukan permainan dengan baik. Teknik dasar dalam sepakbola meliputi teknik passing, control, dribbling, shooting, heading, dan lainnya. Selain teknik dasar dalam bermain sepakbola kondisi fisik adalah hal yang tidak bisa dipandang sebelah mata. Adapun komponen kondisi fisik penunjang dalam bermain sepakbola yaitu kecepatan (speed); ketepatan (accuracy); kekuatan (strength); kelentukan (flexibility); kelincahan (agility); keseimbangan (balance); daya tahan (endurance) dan koordinasi (coordination). Seorang pemain sepakbola yang bagus harus memiliki teknik dan komponen tersebut agar permasalahan di lapangan dapat teratasi.

Kelincahan pada dasarnya merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. kelincahan sangat memiliki peran penting dalam bermain sepakbola seperti dikatakan Johansyah “kelincahan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi dalam berbagai olahraga (Johansyah, 2013: 96). Salah satunya dalam bermain

sepakbola. Selain itu (Widiastuti 2017 : 137), kelincahan adalah untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama sama dengan gerakan lainnya dan kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik untuk memiliki, memelihara dan menjaga agar kemampuan agility tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya.

Kelincahan merupakan salah satu unsur yang diperlukan untuk membantu dalam berbagai masalah didalam lapangan saat bermain sepak bola, Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dan kecepatan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Salah satu dalam pendukung sepak bola adalah kelincahan, Dimana kelincahan adalah salah satu faktor terpenting dalam sepak bola karena dengan kelincahan kita dapat bermain sepak bola dengan baik dan dapatkan menciptakan suatu keberhasilan dalam mencetak gol.

Pembinaan pemain dilakukan sejak usia dini sampai ketaraf profesional yang tinggi, disini SSB memegang dan berperan penting dalam menciptakan pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang baik dalam permainan sepak bola, melakukan pembinaan jangka panjang serta melalui tahapan pembinaan yang sistematis. Di indonesia telah banyak berdiri SSB sebagai

wadah untuk menyalurkan bakat yang ada dimasyarakat termasuk disumatra barat salah satunya di SSB Lunang kabupaten pesisir selatan di kecamatan lunang. Ini merupakan salah satu wadah pembinaan sepak bola di kecamatan lunang. SSB ini sudah berdiri sejak 2017, yang terdiri dari berbagai kelompok usia yaitu U- 12, U- 15 dan U-19.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, dengan melihat dari beberapa pertandingan yang diikuti oleh SSB lunang dari pengamatan yang dilakukan peneliti, peneliti melihat beberapa masalah pada kemampuan individual khususnya pada kelincahan pemain yang kurang baik,hal ini setelah peneliti mengamati 1 x 30 menit permainan yang dilakukan SSB Lunang, dimana pemain kesulitan dalam menghindari penjagaan lawan saat berlari membawa bola dan juga saat merebut bola dari lawan hal ini dikarenakan kelincahan pemain yang kurang baik, dari permasalahan ini maka peneliti, ingin memberikan suatu metode latihan yang membandingkan dengan metode latihan yang biasa dipakai oleh SSB Lunang yaitu metode latihan konvensional atau zig-zag dengan metode latihan *ladder drill*.

Metode ladder drill adalah lari dengan menggunakan kotak-kotak kecil yang di desain secara berurutan kedepan yang harus dilewati dengan cara berlari dengan kecil-kecil dengan variasi gerakan. Metode konvensional atau metode zig-zag yang biasa dilatih pada SSB lunang yaitu metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Dari

beberapa macam metode latihan peneliti ingin membandingkan antara metode latihan ladder drill dengan metode konvensional manakah metode yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain.

Adapun hubungan latihan ladder drill terhadap kelincahan pada olahraga sepak bola ini yaitu dengan menerapkan program latihan yang tepat maka dapat meningkatkan kelincahan dalam bermain sepak bola dimana dengan menggunakan alat ini maka otot-otot kaki akan terlatih. Metode latihan ladder drill ini berfokus pada pergerakan kaki dengan variasi gerakan yang dilakukan dalam setiap bentuk latihan maka akan memberikan pengaruh terhadap kelincahan seorang pemain sepak bola itu sendiri menurut Puriana (2017: 1--10) dalam risetnya menyimpulkan ladder drill hop scotch pattern dapat meningkatkan kelincahan.

Metode konvensional atau metode latihan zig-zag run merupakan salah satu metode latihan yang juga meningkatkan kelincahan dalam bermain sepak bola dimana pemain juga akan melakukan pergerakan kaki dengan berlari melewati kon yang berpola hubungan latihan ini dengan kelincahan pada olahraga sepak bola yaitu perlu dilatihnya dengan metode ini dengan program latihan yang tepat dan benar untuk mendapat peningkatan kelincahan dalam bermain sepak bola.

Dari kedua metode latihan diatas, kedua metode tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, untuk mengetahui hasil metode latihan yang efektif tersebut pada peningkatan kelincahan pada olahraga

sepak bola maka peneliti ingin memberikan dua metode latihan yaitu metode latihan ladder drill dan metode latihan konvensional yang tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola SSB Lunang maka dari itu peneliti menarik kesimpulan dengan judul yang diajukan yaitu pengaruh metode latihan ladder drill dan latihan konvensional terhadap kelincahan pemain sepak bola di SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah metode latihan ladder lebih memberikan pengaruh dalam peningkatan kelincahan pada olahraga sepak bola dibandingkan metode konvensional ?
2. Apakah metode latihan konvensional lebih memberikan pengaruh terhadap kelincahan pada olahraga sepak bola dibandingkan metode latihan ladder drill ?
3. Manakah metode latihan yang lebih efektif antara metode latihan ladder drill dibandingkan metode latihan konvensional terhadap kelincahan pada olahraga sepak bola ?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas Pengaruh Metode Latihan Ladder Drills Dan Metode

Latihan Konvensional Terhadap Kelincahan Pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah di atas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan. Adapun perumusan yang penulis ajukan adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *ladder drills* terhadap kelincahan pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan ?
2. Apakah pengaruh metode latihan konvensional lebih efektif dibandingkan metode latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan ?
3. Manakah yang efektif antara metode latihan ladder drills dan metode konvensional terhadap kelincahan pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap :

1. Pengaruh metode latihan *ladder drills* terhadap *Kelincahan* pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Pengaruh metode latihan konvensional terhadap *Kelincahan* pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Efektivitas antara metode latihan ladder drills dan metode latihan

konvensional terhadap kelincahan pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang latihan kelincahan pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Lunang Kabupaten Pesisir Selatan dalam membina dan melahirkan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Pesisir Selatan.
5. Sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori pembinaan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.

Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam

memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.