

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TUBUH DENGAN JAUHNYA *HEADING* PEMAIN
SEPAKBOLA SMAN 1 KERINCI**

SKRIPSI

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



Oleh:
Darmi Febri Wanputra
NIM: 85455

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Darmi Febri Wanputra (2013) .Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Dengan Jauhnya Heading Pemain SepakBola Sman 1 Kerinci.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan menyundul bola pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Dengan Jauhnya Heading Pemain Sepak Bola SMA 1 Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Kerinci yang lulus seleksi Liga Pendidikan Indonesia (LPI) yang berjumlah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap ketiga variabel. variabel daya ledak otot tungkai menggunakan tes *vertical jump*, dan untuk mengukur kelentukan tubuh menggunakan tes *flexiometer*. Sedangkan kemampuan menyundul bola menggunakan tes menyundul bola. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menyundul bola diperoleh $r_{hitung} 0,571 > r_{tabel} 0,444$. Hipotesis kedua terdapat Hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola karena diperoleh $r_{hitung} 0,636 > r_{tabel} 0,444$. Sedangkan hipotesis ketiga terdapat Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan menyundul bola pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci karena diperoleh $r_{hitung} 0,685 > r_{tabel} 0,444$.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Heading.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT Yang Telah Memberikan Rahmat Dan Karunia-Nya, Sehingga Penulis Dapat Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Dengan Jauhnya Heading SMAN 1 Kerinci

Menyelesaikan Skripsi Yang Berjudul Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Jauhnya Heading dalam Olahraga Sepakbola Siswa Putra SMAN 1 Kerinci. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Zarwan, M.Kes dan Atradinal, SPd, M.Pd Sebagai Pembimbing yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Drs. Suwirman, M.Pd, Drs. Zalfendi M.Kes, Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini..
5. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Kerinci Beserta staf yang telah mengizinkan kegiatan penelitian
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis do'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.

Padang, 25 Januari 2013

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	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Sejarah Sepak bola	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai	11
3. Kelentukan Tubuh	15
4. Menyundul Bola	18
5. Peranan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kemampuan Menyundul Bola.....	20
6. Teknik Dasar Menyundul Bola	22
7. Teknik Menyundul Bola Berdasarkan Tujuan	25
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Defenisi Operasional	31

D. Populasi dan Sampel	32
E. Jenis dan Sumber Data	33
F. Instrument Penelitian	33
G. Teknik Analisa Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	39
1. Daya Ledak Otot Tungkai	39
2. Kelentukan Tubuh	41
3. Kemampuan Menyundul Bola.....	42
B. Uji Persyaratan Analisis	44
C. Uji Hipotesis.....	45
D. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penelihan Test Daya Ledak Otot Tungkai	35
2. Norma Penelihan Test Kelentukan.....	36
3. Norma Penilaian Test Heading The Ball	37
4. Distribusi Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	39
5. Distribusi Hasil Data Kelentukan Tubuh	41
6. Distribusi Hasil Data Kemampuan Menyundul Bola	43
7. Rangkuman Uji Normalitas Data	45
8. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_1 dengan Y .	46
9. Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Antara X_2 dengan Y ...	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Otot Tungkai Atas dan Otot Tungkai Bawah	14
2. Perbandingan Menyundul Bola	21
3. Menyundul Bola Sambil Berdiri	23
4. Menyundul Bola Sambil Meloncat / Melompat	24
5. Menyundul Bola Sambil Melayang	25
6. Teknik Sundulan Serangan	26
7. Teknik Sundulan Dekat Gawang	27
8. Teknik Sundulan Melayang	27
9. Teknik Sundulan Sasaran	28
10. Kerangka Konseptual	30
11. Tinggi raihan dan sikap awal tes vertical jump	35
12. Histogram Hasil Data Daya Ledak Otot Tungkai	40
13. Histogram Hasil Data Kelentukan Tubuh	42
14. Histogram Hasil Data Kemampuan Menyundul Bola	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap Data Penelitian	56
2. Tabel Persiapan Perhitungan Data	57
3. Uji Normalitas Variabel Daya Ledak Otot Tungkai	58
4. Uji Normalitas Variabel Kelentukan Tubuh	59
5. Uji Normalitas Variabel Kemampuan Menyundul Bola.....	60
6. Perhitungan Korelasi Sederhana	61
7. Tabel Bantu Korelasi Product Moment Kelentukan Pinggang (X2) dengan Menyundul Bola (Y)	63
8. Tabel Bantu Perhitungan Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Dan Kelentuka (X2).....	65
9. Korelasi Ganda.....	67
10. Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	69
11. Daftar XIX (11) Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	70
12. Tabel dari harga kritik dari <i>Product-Moment</i>	71
13. Dokumentasi Penelitian	72
14. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	67
15. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah.....	68
16. Dokumentasi Penelitian	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olah raga sepak bola merupakan olah raga yang sangat populer di dunia dan amat digemari oleh sebagian rakyat Indonesia, baik dikalangan tua maupun dikalangan muda, dan ini telah berkembang baik di kota maupun di desa. Semua ini terlihat dengan adanya kompetisi-kompetisi di masing-masing daerah, maupun kompetisi-kompetisi nasional yang diselenggarakan oleh PSSI. Sementara itu sepak bola di Indonesia menunjukkan prestasi yang kurang memuaskan. Beberapa kali timnas gagal berprestasi dalam setiap turnamen yang diikuti. Seperti Sea Games, Pra Olimpiade, Kualifikasi Asia Games, dan terakhir pada piala AFF Suzuki di Indonesia dan Malaysia.

Kegagalan prestasi mencerminkan pembinaan yang ada masih terdapat kekurangan dalam berbagai aspek. Keberhasilan dalam meraih prestasi didukung oleh berbagai faktor.

“Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah faktor Endogen dan Eksogen. Faktor Endogen terdiri kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan masalah taktik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor Eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi, lingkungan, dan partisipasi pemerintah.”(Suharsono 1990 : 2).

Dalam permainan sepak bola kemenangan hanya dapat diraih dengan membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat hal yang sama terhadap gawang sendiri. Hal ini

mengandung pengertian bahwa seorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dibutuhkan bermacam-macam penguasaan teknik. Jez Sneyess (1988 : 10) mengatakan mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan penguasaan teknik dasar sepak bola secara terampil. Oleh karena itu penguasaan teknik bagi setiap pemain mutlak diperlukan.

Dalam permainan sepakbola teknik yang digunakan ada dua di antaranya teknik badan (lari, lompat, dan gerak tipu) dan teknik bola (passing, menahan, heading, menendang, merampas, mendribel dll) (Sukatamsi, 1984:34). Pendapat lain mengatakan bahwa teknik sepakbola pada dasarnya terbagi atas dua bagian yaitu : 1) teknik badan atau tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola terdiri dari (a) cara berlari; (b) cara melompat; (c) gerak tipu badan. 2) Teknik bola, yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola terdiri dari (a) menendang bola; (b) menahan bola; (c) menggiring bola; (d) gerak tipu badan dengan bola; (e) merebut bola; (e) menyundul bola; (f) lemparan kedalam; (g) penjaga gawang. Untuk mencapai suatu kemampuan ketrampilan bermain sepakbola yang baik terdapat faktor-faktor yang harus dikuasai yaitu: 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menahan bola, 4) merebut bola, 5) menyundul bola.

Diantara teknik yang harus dikuasai oleh seorang siswa atau atlet bola kaki adalah teknik *heading* atau menyundul bola. Menyundul merupakan gerakan yang efektif dalam mengoper bola, merebut bola, bahkan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar

permainan sepak bola, menyundul bola adalah salah satu teknik yang efektif dalam mencetak angka, karena pada saat ruang gerak yang sedikit, maka ruang gerak hanya ada lewat kepala, banyak gol yang tercipta dari teknik ini, baik secara langsung atau tidak langsung.

Seseorang untuk dapat melakukan teknik sundulan dengan baik dan benar didukung oleh banyak faktor. Selain faktor kualitas pelatih, metode latihan, penguasaan teknik dan taktik dan motivasi siswa dalam berlatih, faktor yang tidak kalah penting dalam menunjang kemampuan menyundul olahraga sepak bola adalah faktor kondisi fisik yang merupakan persiapan dasar yang paling dominan dimiliki oleh siswa. Diantara komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan menyundul adalah daya ledak terutama daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh.

Daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot seseorang untuk dapat mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Berdasarkan kutipan tersebut maka daya ledak merupakan perpaduan antara kekuatan dan kecepatan dalam waktu tertentu. Menyundul bola merupakan gerakan yang menggunakan daya ledak otot tungkai yang dapat mempermudah dalam mengkopan bola kepada teman. Semakin besar daya ledak yang dimiliki seorang pemain maka akan semakin tinggi lompatannya untuk mengkopan bola.

Selain daya ledak otot tungkai, kelentukan tubuh juga merupakan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga sepak bola. daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*explosive power*),

kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*) keseimbangan (*balance*). Dengan komponen kondisi fisik tersebut maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam olahraga sepak bola.

Teknik dalam gerakan menyundul bola memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh. Dimana daya ledak otot tungkai yang diperlukan pemain pada saat melakukan lompatan menyundul bola untuk memukul bola dengan kuat maka yang berfungsi disini ialah otot tungkai yang ditunjang oleh otot-otot tubuh bagian bawah. Sedangkan komponen kelentukkan lebih berperan pada saat si pemain menyundul bola dan harus melentingkan tubuh ke belakang sampai ke titik momen terjauh sebelum menyentak badan dan kepala dengan kuat untuk menyundul bola sejauh mungkin. Jadi jelas bahwa kedua komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam menyundul bola, agar teknik tersebut dapat menghasilkan gerakan yang baik.

Agar menjadi pemain yang terampil dalam menyundul bola maka diperlukan latihan untuk memperbesar sudut kelentukkan tubuh guna menghasilkan pantulan yang kuat dan jauh. Dengan demikian dapat dipastikan apabila daya ledak otot tungkai dan tingkat kelentukan tubuh baik, akan menghasilkan teknik menyundul bola yang baik serta menghasilkan pantulan yang lebih kuat dan jauh. Untuk menghasilkan sundulan (*heading*) membutuhkan keberanian serta faktor-faktor yang dapat menunjang keberhasilan melakukan teknik tersebut, misalnya daya ledak otot tungkai serta

kelentukan tubuh pada saat hendak menyentak badan ke depan. Dengan demikian jauhnya sundulan akan tercapai apabila pemain tersebut memiliki daya ledak yang baik dan kelentukan tubuh yang baik pula, tetapi dari kedua variabel tersebut manakah yang paling dominan mempengaruhi atau memberi banyak kontribusi (sumbangan) terhadap jauhnya sundulan (heading) pada bola.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa menyundul bola sama posisinya dengan menendang dan merupakan komponen gerakan yang efektif yang dapat mempermudah dalam mencetak gol, sedangkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh merupakan komponen kondisi fisik yang ada dalam permainan sepak bola. Begitu juga halnya dengan menyundul dalam olahraga sepak bola yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 1 Kerinci.

SMA Negeri 1 Kerinci memiliki prestasi yang sangat membanggakan, walaupun sarana dan prasarana sekolah yang belum memadai. Dibidang akademis, siswa SMA Negeri 1 Kerinci selalu ikut serta dalam setiap lomba dan olimpiade yang ada, salah satunya pada lomba matematika (IPA CUP XIV) tingkat provinsi jambi pada tahun 2003 meraih peringkat ke tiga, lomba Bahasa inggris tingkat kabupaten kerinci pada tahun 2005 meraih peringkat ke dua, dan lomba menulis tulisan inggris dengan peringkat pertama. SMA Negeri 1 tidak hanya berprestasi di bidang akademis saja.

Di bidang non akademis SMA Negeri 1 Kerinci juga mampu menorehkan prestasi, seperti lomba pramuka, juara umum Pramuka Raimuna

tingkat kabupaten kerinci pada tahun 2003. Di dalam bidang sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci juga mampu mengukir prestasi disetiap ajang yang diikuti, SMA Negeri 1 Kerinci pernah menjadi juara 2 tingkat Kabupaten Kerinci pada tahun 2003, dan juara favorit pada pertandingan bupati cap.

Namun prestasi SMA Negeri 1 Kerinci semakin menurun dan sampai saat ini SMA Negeri 1 Kerinci belum mampu meraih prestasi seperti yang diharapkan, selain sarana dan prasarana yang tidak memadai, mungkin salah satu penyebab kemunduran prestasi SMA Negeri 1 Kerinci dalam bidang sepak bola adalah karena sering mengabaikan unsur – unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan pemain seperti kondisi fisik dan teknik.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di lapangan terhadap pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci, kemampuan menyundul bola tidak keras, sundulan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kerinci masih jauh yang di harapkan. Dalam permainan terlihat sekali berhadapan satu lawan satu degan pamain lawan, pamain SMA 1 Kerinci sering kali bola di rebut pemain lawan. Dalam menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci juga tidak memperhatikan posisi kawan.

Di samping itu, jika ada peluang untuk melakukan serangan balik dengan bola ke daerah pertahanan lawan, pemain SMA Negeri 1 Kerinci sering lambat untuk melakukannya, sehingga dapat dikejar dan dirampas oleh lawan, kalau dibiarkan, dikhawatirkan pemain SMA Negeri 1 Kerinci sulit untuk meraih prestasi yang diinginkan. Belum baiknya atau masih rendahnya kemampuan menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci, dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah penguasaan teknik

menyundul bola olahraga sepak bola, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerakan, kelentukan tubuh, arah pandangan, dan emosional siswa pada saat melakukan sundulan serta lain-lain sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini penulis berpraduga bahwa faktor daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh siswa yang dominan mempengaruhi kemampuan menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci, namun penulis belum mengetahui seberapa besar Hubungan atau sumbangan daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan menyundul pemain tersebut. Maka pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Tubuh Terhadap Jauhnya Heading Dalam Olahraga Sepak Bola Siswa Putra SMAN 1 Kerinci”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kelentukan tubuh.
3. Pandangan mata.
4. Perkenaan bola dengan kening / dahi.
5. Koordinasi gerakan.
6. Ayunan lengan.
7. Keseimbangan badan
8. Emosional pemain pada saat menyundul bola

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan menyundul bola, mengingat keterbatasan waktu, dan kemampuan peneliti, maka diajukan pembatasan masalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai.
2. Kelentukan tubuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalahnya dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci.
2. Apakah Terdapat hubungan antara kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci.
3. Apakah Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci.

2. Hubungan kelentukan tubuh dengan kemampuan menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci.
3. Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan tubuh secara bersama-sama dengan kemampuan menyundul bola pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kerinci.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan S1 jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Penulis, sebagai pengembangan ilmu, wawasan dan pengalaman dalam penelitian khususnya pada cabang olahraga sepak bola.
3. Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk meneliti dalam kajian yang sama secara mendalam.
5. Pelatih dan Pembina olahraga, sebagai pedoman pembinaan olahraga khususnya olahraga sepak bola.
6. Siswa sebagai masukan dalam meningkatkan kemampuan teknik dalam olahraga sepak bola.