

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN SHUTTLE RUN
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN
SSB MUSPAN KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh

**EDDRY ARDIANDA
NIM. 17744**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

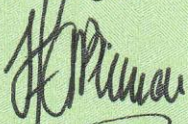
PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB MUSPAN KOTA PADANG

Nama : Eddry Ardianda
Bp/Nim : 2010/17744
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Disetujui oleh:

Pembimbing I,



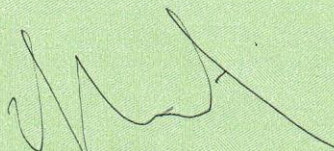
Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP. 19630328 199001 1 001

Pembimbing II



Drs. Afrizal S, M.Pd
NIP. 19590616 198603 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Kepelatihan



Drs. Maidarman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

PENGESAHAN

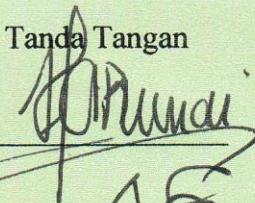
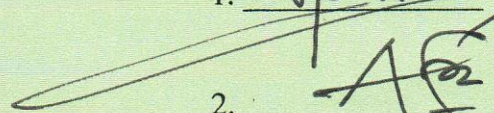
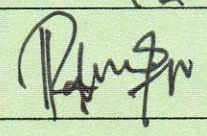
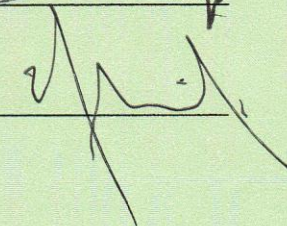
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* dan Latihan *Shuttle Run*
Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Muspan
Kota Padang**

**Nama : Eddry Ardianda
Bp/Nim : 2010/17744
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, Agustus 2014

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. John Arwandi, M.Pd	1. 
Sekretaris	: Drs. Afrizal S, M.Pd	2. 
Anggota	: Roma Irawan, S.Pd, M.Pd	3. 
Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	4. 
Anggota	: Drs. Maidarman, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2014
Yang menyatakan,



Eddry Ardianda

ABSTRAK

Eddry Ardianda (2014) :Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Muspan Kota Padang

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling*, pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling*, dan perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* Pemain SSB Muspan Kota Padang

Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Muspan Kota Padang yang berjumlah 86 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan sampel berjumlah 24 orang Pemain U-15. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinally Meatching Pairing*. Kelompok A terdiri dari 12 orang diberi perlakuan latihan *zig-zag run* dan kelompok B terdiri dari 12 orang diberi perlakuan latihan *shuttle run*. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah 1) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling*, 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling*, 3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling*.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil (1) $mean\ pre\ test\ (28,46) > mean\ post\ test\ (27,10)$ atau meningkat (1,36 detik), artinya penerapan latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, (2) $mean\ pre\ test\ (28,42) > mean\ post\ test\ (27,36)$ atau meningkat (1,06 detik), artinya penerapan latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, (3) $t_{hitung}\ (3,25) > t_{tabel}\ (2,20)$, artinya penerapan latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, dimana latihan *zig-zag run* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada peneliti, sehingga peneliti telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Muspan Kota Padang”**. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita pada alam yang penuh dengan pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuaku Ayahanda Mursil dan Ibunda Mes Dewi yang sangat kucintai dan kusayangi, yang telah mencurahkan kasih sayang, doa dan dorongan kepadaku.
2. Bapak Drs. John Arwandi, M.Pd, sebagai Pembimbing 1 sekaligus Penasehat Akademik (PA) yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd, sebagai Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Roma Irawan, S.Pd. M.Pd, Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan.
7. Bapak dan Ibu dosen staf pengajar Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak dan Ibu petugas Perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
9. Bapak Drg. Irsyadi Jamanar selaku Ketua Umum SSB Muspan Kota Padang.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i seperjuangan khususnya Kepelatihan C 2010 yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.
11. Seluruh rekan-rekan mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, Agustus 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
2. <i>Dribbling</i>	11
3. <i>Zig-Zag Run</i>	17
4. <i>Shuttle Run</i>	20
5. Latihan	24
B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Rancangan Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Defenisi Operasional	39
F. Jenis Data dan Sumber Data	39
G. Desain Penelitian	40
H. Prosedur Penelitian	42
I. Instrumen Penelitian	43
J. Teknik Analisa Data	45

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	47
B. Uji Persyaratan Analisis	50
C. Pengujian Hipotesis	52
D. Pembahasan	56
E. Keterbatasan Penelitian	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	61
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	
----------------------	--

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkatan Intensitas	31
2. Jumlah Pemain SSB Muspan Kota Padang	37
3. Pengawas dan Tenaga Pembantu Tes	43
4. Distribusi Frekuensi Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	47
5. Distribusi Data <i>Pre Test</i>	48
6. Distribusi Frekuensi Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	49
7. Distribusi Data <i>Post Test</i>	50
8. Uji Normalitas Data	51
9. Uji Homogenitas Varians Perlakuan Data <i>Pre Test</i> X_1 dan X_2	52
10. Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	53
11. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	53
12. Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	54
13. Uji-t <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	54
14. Uji-t Data <i>Post Test</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan Lari belak-belok (<i>zig-zag run</i>)	18
2. Latihan Lari Bolak-Balik (<i>shuttle run</i>)	22
3. Kerangka Konseptual	35
4. Desain Penelitian	37
5. <i>Ordinally Meatching Pairing</i>	40
6. Tes Kemampuan Menggiring Bola	44
7. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	48
8. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	65
2. Data Mentah <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Menggunakan Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	97
3. Data <i>Pre Test</i> Dari Nilai Yang Tertinggi Menggunakan Teknik <i>Matched Ordinal Pairing</i> (Pemberian Rangking).....	98
4. Data Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Menggunakan Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	99
5. Kelompok A Dan Kelompok B	100
6. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i> (Data <i>Pre Test</i>)	101
7. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Shuttle Run</i> (Data <i>Pre Test</i>)	102
8. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i> (Data <i>Post Test</i>)	103
9. Uji Normalitas Kelompok Latihan <i>Shuttle Run</i> (Data <i>Post Test</i>)	104
10. Uji Homogenitas Varian Kelompok X_1 dan X_2 (Data <i>Pre Test</i>)	105
11. Uji Homogenitas Varian Kelompok X_1 dan X_2 (Data <i>Post Test</i>)	106
12. Uji t Kelompok A Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	107
13. Uji t Kelompok B Latihan <i>Shuttle Run</i>	108
14. Uji t Kelompok A Dan B (Data <i>Post Test</i>)	109
15. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	110
16. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	111
17. Daftar Persentil Untuk Distribusi t	112
18. Dokumentasi Penelitian	113

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan 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 sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang mendapat perhatian dari pemerintah. Hal ini terbukti dengan semakin banyak berdirinya PPLP di Indonesia yang sumber pendanaannya ditanggung pemerintah. Beberapa tahun belakangan ini perkembangan sepakbola di indonesia dan padang khususnya sangat mengembirakan. Hal ini dapat kita lihat dengan 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.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang dimana permainan ini bertujuan untuk saling memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan sah dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan karena dengan begitu tim tersebut bisa dikatakan sebagai pemenangnya.

Dalam usaha mencapai prestasi yang maksimal dalam sepakbola, pemain tidak hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi dituntut kondisi fisik yang baik, karena merupakan syarat – syarat penting penguasaan keterampilan dalam permainan sepakbola. Latihan kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi fisik.

Selanjutnya pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola, seperti kekuatan otot, karena kekuatan otot mempermudah mempelajari teknik, mencegah terjadinya cedera dan dapat mencapai prestasi maksimal. Pembinaan kondisi fisik khusus didasarkan atas kebutuhan teknik dan taktik

Dalam pencapaian prestasi olahraga sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapatkan perhatian yaitu : (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) mental. Menurut Syafruddin (2011:76) “Kemampuan seseorang atau atlet dalam pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental”. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-

unsur yang menentukan prestasi olahraga. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan kesatuan yang saling terikat satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. *Dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola dimana *dribbling* merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan.

Di samping itu kelincahan dan kecepatan berperan sangat penting untuk melakukan *dribbling*. Menurut Setiawan (1991:116) mengemukakan “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Menurut Bompas dan Haff dalam Syafruddin (2011:86) menyatakan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Adapun faktor yang mempengaruhi *dribbling* diantaranya adalah daya tahan, kekuatan, dan sarana dan prasarana. Menurut Syafruddin (2011:100) “daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan fondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik yang lain”. Menurut Setiawan (1991:118) “kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan”.

Dalam upaya peningkatan prestasi para pemain sepakbola. Latihan adalah salah satu faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian prestasi.

Bentuk latihan yang dipilih juga akan sangat menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Seperti halnya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* banyak latihan yang bisa dipergunakan seperti : *zig-zag run*, *shuttle run*, *dogding run*, dan *wind sprint*. Dari sekian banyak bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, terdapat dua bentuk latihan yang sangat sederhana yaitu latihan *zig-zag run* dan *shuttle run*. *Zig-zag run* dan *shuttle run* adalah suatu model latihan atau bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan kenyataan di atas tersebut peneliti merasa pentingnya meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang. Karena sepanjang pengamatan peneliti dalam beberapa pertandingan pemain SSB Muspan Kota Padang sering mengalami kekalahan. Hal ini dibuktikan dengan masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain disaat melakukan *dribbling*. Selain itu bola sering hilang atau pemain sering gagal menghadapi lawan yang menghadangnya. Lawan bisa menutup daerah pertahanannya karena keterlambatan untuk melakukan penetrasi dan bola sering hilang disaat teman siap untuk menerima bola.

Bertolak dari hal diatas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di SSB Muspan Kota Padang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota

Padang”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu simpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi olahraga sepakbola di SSB Muspan Kota Padang untuk kedepannya.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang.
2. Metoda latihan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang.
3. Latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang.
4. Sarana prasarana berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas serta fenomena dominan yang peneliti amati dilapangan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada:

1. Latihan *zig-zag run*
2. Latihan *shuttle run*
3. Kemampuan *dribbling*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dirumuskan permasalahan yang ada yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang?

E. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang.
4. Untuk mengetahui perbedaan antara pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang.

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 Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain SSB Muspan Kota Padang.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain SSB Muspan Kota Padang.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Muspan Kota Padang dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang profesional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian lanjutan.