

**Kontribusi
Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan
Dribbling Pemain SSB Tuah Sakato Padang
Tujuh Kabupaten Pasaman Barat**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memproleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Kepeleatihan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh:

**ZAM ZAM PERWIRA
1203457/2012**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

KONTRIBUSI KELINCAHAN, KECEPATAN DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB
TUAH SAKATO PADANG TUJUH KABUPATEN PASAMAN BARAT

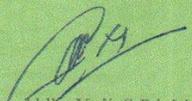
Nama : Zam Zam Perwira
NIM/BP : 1203457/2012
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

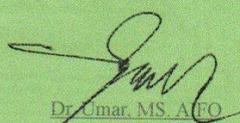
Padang, Maret 2017

Disetujui oleh:

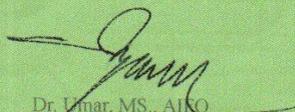
Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Alex Alpha Yudi, S.Pd, M.Pd
NIP.19850603 200912 1 006


Dr. Umar, MS, AFO
NIP. 19610615 198703 1 003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan


Dr. Umar, MS, AFO
NIP. 19610615 198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Zam Zam Perwira

Nim : 1203457/2012

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan Judul

Kontribusi Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat

Padang, Maret 2017

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd

1.

2. Sekretaris : Dr. Umar, MS, AIFO

2.

3. Anggota : Padli, S.Si, M.Pd

3.

4. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

4.

5. Anggota : Dr. Ronni Yenes, S.Pd, M.Pd

5.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Kontribusi Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat**", adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yang membuat pernyataan



Zam Zam Perwira

Nim. 1203457

ABSTRAK

Zam Zam Perwira. 2017. Kontribusi Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman barat.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* Pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat, yang diduga karena kurangnya kelincahan, kecepatan, dan kelentukan pinggang. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kontribusi kelincahan, kecepatan, dan kelentukan pinggang baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama dengan kemampuan *dribbling* Pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah Pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 83 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu kelompok umur 13 sampai dengan umur 16 tahun yang berjumlah 25 orang, instrument yang digunakan adalah; (1) *Dodging run* tes, untuk mengukur variabel kelincahan, (2) tes lari 30 meter, untuk mengukur variabel kecepatan, (3) *Flexiometer* tes, untuk mengukur kelentukan pinggang, dan (4) tes kemampuan *dribbling* untuk mengukur variabel kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data yaitu dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan; (1) terdapat hubungan berarti antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling*, dengan kontribusi kelincahan 21,28%. (2) terdapat hubungan berarti antara kecepatan dengan kemampuan *dribbling*, dengan Kontribusi kecepatan 9,01%. (3) terdapat hubungan berarti antara kelentukan pinggang dengan kemampuan *dribbling*, dengan kontribusi kelincahan 1,45%. (4) terdapat hubungan berarti antara kelincahan, kecepatan, dan kelentukan pinggang secara bersama-sama dengan kemampuan *dribbling*, dengan kontribusi kelincahan, kecepatan, dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *dribbling* 31,74%.

Kata Kunci: Kelincahan, Kecepatan, Kelentukan Pinggang, Kemampuan *Dribbling*

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kontribusi Kelincahan, Kecepatan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat”.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua Orang Tua Ayahanda Haryana dan Ibunda Cicih, dan Saudara-saudara yang telah memberikan semangat, do'a, motivasi, serta dukungan moril dan materil.
2. Bapak Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus sebagai Penasehat Akademi yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku pembimbing II yang telah memberi masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Padli, S.Si, M.Pd, bapak Romi mardela, S.Pd M.Pd dan bapak Dr. Roni Yenes, S.Pd M.Pd sebagai penguji yang telah memberikan kritik dan sarannya.
5. Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal.
6. Bapak Drs. H. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP).
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.
9. Riri asrida, Nofita yola, Engga, Rian, Putra, Fendri, Riffa, Ridho, Degi, Kos Krakataw.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BABI PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BABII KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Sepakbola	8
2. Hakekat <i>Dribbling</i>	11
3. Hakekat Kelincahan	18
4. Hakekat Kecepatan	23
5. Hakekat Kelentukan Pinggang	27
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	39
D. Hipotesis Penelitan	40
BAB III METODOE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Definisi Operasional	41
D. Populasi dan Sampel Penelitian	43
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	44

	F. Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Deskriptif Data	54
	B. Uji Persyaratan Analisis	59
	C. Uji Hipotesis	62
	D. Pembahasan	66
BAB V	PENUTUP	
	A. Kesimpulan.....	72
	B. Saran	72
	DAFTAR RUJUKAN	74
	LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	43
Tabel 2. Norma Kelincahan (X_1)	45
Tabel 3. Norma Kecepatan(X_2).....	47
Tabel 4. Norma Kelentukan Pinggang (X_3)	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X_1)	53
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kecepatan (X_2).....	54
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang (X_3).....	55
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y)	58
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 10. Rangkuman Analisis Korelasi dan Determinasi r_{y1}	62
Tabel 11. Rangkuman Analisis Korelasi dan Determinasi r_{y2}	63
Tabel 12. Rangkuman Analisis Korelasi dan Determinasi r_{y3}	64
Tabel 11. Rangkuman Analisis Korelasi dan Determinasi r_{y123}	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pelaksanaan <i>Dribbling</i>	14
Gambar 2. Kerangka Konseptual.....	39
Gambar 3. Pelaksanaan Tes Kelincahan (<i>Dodging run</i>)	45
Gambar 4. Pelaksanaan Tes Kecepatan (30 meter)	47
Gambar 5. Pelaksanaan Tes Kelentukan (<i>Flexiometer</i>)	48
Gambar 6. Pelaksanaan Tes Kemampuan (<i>Dribbling</i>).....	50
Gambar 7. Histogram Kelincahan (X1)	55
Gambar 8. Histogram Kecepatan (X2).....	56
Gambar 9. Histogram Kelentukan Pinggang (X3).....	57
Gambar 10. Histogram Kemampuan <i>Dribbling</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Mentah Pengukuran <i>Dodging run</i> , <i>Flexiometer</i> dan Kemampuan <i>Dribbling</i>	76
2. Analisis Uji Normalitas Kelincahan (X_1).....	77
3. Analisis Uji Normalitas Kecepatan (X_2)	78
4. Analisis Uji Normalitas Kelentukan Pinggang (X_3)	79
5. Analisis Uji Normalitas Kemampuan <i>Dribbling</i> (Y).....	80
6. T-Score Data Penelitian	81
7. Analisis Korelasi Sederhana X_1 dengan Y	82
8. Analisis Korelasi Sederhana X_2 dengan Y	83
9. Analisis Korelasi Sederhana X_3 dengan Y	84
10. Analisis KorelasiSederhana X_1 dengan X_2	85
11. Analisis Korelasi Sederhana X_1 dengan X_3	86
12. AnalisisKorelasiSederhana X_2 dengan X_3	87
13. Tabel Harga Kritik dari <i>Product-moment</i>	88
14. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standard dari 0 ke Z	89
15. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	90
16. Nilai Persentil untuk Data t	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh semua kalangan baik pria maupun wanita. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya orang datang kelapangan bola hanya untuk bermain sepakbola maupun cuma sekedar menonton. Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, bukan suatu hal yang mudah melainkan harus melalui proses berlatih dan dibimbing oleh seorang pelatih. Selain itu, olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran dan prestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk berpacu dalam pencapaian dalam sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun secara nasional. Berkaitan dengan hal itu, pemerintah telah menggariskan dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 4 (2005:03) yang menyebutkan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Namun di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional

Republik Indonesia Nomor: 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 Ayat: 4 yang menyatakan bahwa “Pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetensi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dilihat bahwasanya prestasi merupakan hasil pencapaian tertinggi dari sebuah kompetisi dalam kegiatan olahraga. Salah satu untuk mendapatkan prestasi tertinggi dengan pembinaan olahraga, baik sarana dan prasarana, program latihan dan model latihan. Dalam sepakbola seorang pemain dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain yang bermutu dan memiliki keterampilan yang tinggi dalam permainan sepakbola. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut: menendang bola, menerima bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola, melempar bola, teknik penjaga gawang.

Pemain dilakukan pembinaan sejak usia dini sampai taraf propesi tinggi, disini klub memegang dan berperan penting dalam menciptakan para pemain diatas, melakukan pembinaan jangka panjang serta melalui tahapan pembinaan yang sistematis, jelas satu klub, khususnya di Pasaman Barat adalah sekolah sepakbola (SSB) Tuah Sakato yang sudah berdiri sejak 2005, sekolah sepakbola pentahapan atau yang juga dikenal dengan kelompok pada

usia U-12, U-15, U-17 dan U-21. Namun berdasarkan prestasi SSB Tuah Sakato Padang Tujuh pada 2 tahun terakhir ini, sudah mulai membaik di bandingkan tahun sebelumnya, pada tahun 2015 U-15 tahun prestasinya juara 1 piala Bupati di Pasaman barat, juara 2 piala Kapa cup 3, pada tahun 2016 U-15 berhasil menjuarai piala kapa padang panjang cap dan yang terbaru tahun 2016 U-12 menjadi juara ke 2 pada turnamen Batang Lingkin cap. Namu,realita yang terjadi adalah masih banyaknya pemain belum menguasai *dribbling* dengan baik, hal ini terlihat disaat observasi kelapangan yang dilakukan pada hari Minggu/18-09-2016 saat diberi materi bermain *smallset game* dalam waktu 15 menit, Peneliti melihat plus dan minus dalam melakukan *dribbling*, plus nya teknik pemain sudah mulai baik,minusnya pemain yang melakukan *dribbling* lambat, kaku sulit merubah arah dengan cepat sehingga bola sangat mudah direbut oleh lawan.

Oleh sebab itu ada berberapa faktor yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut diantaranya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berdasar dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Artinya, prestasi olahraga ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atlet itu sendiri secara terpadu baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atlet seperti pelatih, pembinaan, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga, dan lain sebagainya.

SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat adalah salah satu Sekolah Sepakbola yang ada di Pasaman Barat. Melihat minat dan bakat yang dimiliki oleh generasi muda Pasaman Barat, sekolah sepakbola ini memberikan kesempatan untuk mengikuti kegiatan sepakbola. Dari usia diantaranya U 12 ,U15, U 17 dan U 21.

Dari beberapa masalah yang terjadi dilapangan hendaknya setiap pemain harus menguasai keterampilan *dribbling* dengan baik. Karena tujuan utama permainan sepakbola mencetak gol sebanyak-banyaknya. Oleh karena itu terkait dengan masalah yang dihadapi oleh para pemain sepakbola, dengan harapan dapat memberikan sumbang yang berarti dalam memecahkan masalah utama pada klub/sekolah sepakbola Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat.

Berdasarkan keterangan di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa masih rendahnya kemampuan *dribbling* bola SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat. Dari ungkapan di atas, dapat dikemukakan faktor yang diduga ikut mempengaruhi kemampuan *dribbling* pemain adalah kelincahan, kecepatan dan kelentukan. Karena dengan kurangnya kelincahan, kecepatan dan kelentukan, pemain kaku, lambat untuk melewati lawan, dan sulit merubah arah dengan cepat untuk *dribbling* bola, pemain dapat dengan mudah di jaga lawan, bola mudah di rebut oleh lawan dan sering terjadi benturan mengakibatkan terjadi cedera. Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah kelincahan, kecepatan dan kelentukan

memberikan kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Faktor internal dan eksternal mempengaruhi terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh.
2. Kelengkapan sarana dan prasarana merupakan hal terpenting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh.
3. Program latihan merupakan aspek yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh.
4. Kecepatan merupakan unsur kondisi fisik yang dapat menghasilkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh.
5. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh.
6. Kelentukan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh.
7. Status gizi, dalam sepakbola sangat dibutuhkan energi tinggi bagi pemain, termasuk gizi dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh.

8. Kelincahan, kecepatan dan kelentukan merupakan unsur kondisi fisik secara bersama-sama dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Buah Sakato Padang Tujuh.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel yang berkaitan dengan kemampuan *dribbling* bola pada pemain SSB Buah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat. Pembatasan ini adalah “Kelincahan, kecepatan, kelentukan dan kemampuan *dribbling* bola pada pemain SSB Buah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah serta untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu :

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap Kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Buah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat?
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap Kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Buah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat?
3. Apakah terdapat kontribusi kelentukan terhadap Kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Buah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat?
4. Apakah terdapat kontribusi Kelincahan, kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Buah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan perumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap Kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap Kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelentukan terhadap Kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat.
4. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan, kecepatan dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain SSB Tuah Sakato Padang Tujuh Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan dan rujukan untuk membuat penelitian yang lebih luas.
3. Perpustakaan, sebagai perbendaharaan, referensi serta sebagai bahan bacaan.