

**TINJAUAN KELINCAHAN DAN KETERAMPILAN
DRIBBLING ATLET SSB PSIP (SEKOLAH SEPAK BOLA
PERSATUAN SEPAK BOLA INDARUNG PUTRA)**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



oleh:

ROZI YUFANDA

NIM. 65894

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Tinjauan Kelincahan Dan Keterampilan *Dribbling* Atlet SSB
PSIP (Sekolah Sepakbola Persatuan Sepakbola Indarung
Putra)

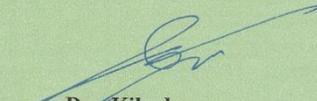
Nama : Rozi Yufanda
BP/NIM : 2005/65894
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

3

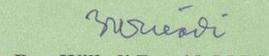
Padang, Juli 2012

Disetujui oleh:

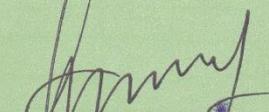
Pembimbing I


Drs. Kibadra
NIP: 195701181985031003

Pembimbing II


Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP: 195911211986021006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga
Program Studi Penjaskesrek


Drs. Yulifri, M.Pd
NIP: 195907051985031002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

"Tinjauan Kelincahan Dan Keterampilan *Dribbling* Atlet SSB PSIP (Sekolah Sepakbola Persatuan Sepakbola Indarung Putra)"

Nama : Rozi Yufanda
BP/NIM : 2005/65894
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

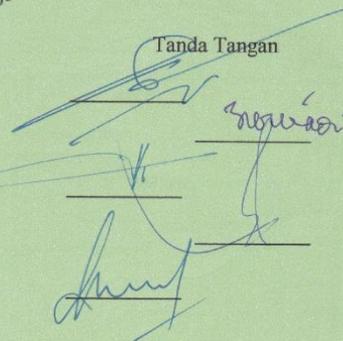
Padang, Juli

2012

Tim Penguji

Nama
Ketua : Drs. Kibadra
Sekretaris : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Anggota : 1. Drs. Edwarsyah, M.Kes
2. Drs. Zarwan, M.Kes
3. Drs. Yulifri, M.Pd

Tanda Tangan



The image shows three handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The signatures are cursive and somewhat stylized. The word 'Anggota' is written in blue ink above the second signature.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Alhamdulillah hirabbil 'alamin...

Ya Allah..." sebutir pasir di pantai pun tak kan mampu bergerak tanpa seizin Mu"

Sujud syukur ku persembahkan kepada Mu, karena Engkau lah sehingga kesuksesan ini dapat ku raih..dengan semua kekuatan yang Engkau berikan, ku mampu menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasan ku..Dan hamba yakin ya Allah..kesuksesan yang lebih besar lagi, telah Engkau sediakan untukku.. Amien...

"Ketika seseorang benar-benar berkomitmen, Tuhan juga bergerak, Segala hal terjadi untuk membantu, Serangkaian peristiwa muncul dari keputusan, apapun dapat kita lakukan dan impian, kita dapat meraihnya"

Ya Allah...

Terimakasih, Engkau telah melahirkan hamba dari rahim seorang wanita yang begitu luar biasa. Ibunda tercinta Emizar, yang memiliki cinta yang begitu besar untuk keluarganya, yang membesarkan hamba dengan belaian kasih sayang, yang selalu siap berkorban jiwa dan raga demi hamba...yang membasuh luka disaat sakit, yang selalu memastikan kebahagiaan untuk hamba...

" Mama...dari lubuk hati yang terdalam...Rozi ingin membuat mama bangga, walaupun Rozi takkan mampu membalas semua yang mama beri, tapi Rozi akan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk mama".

Dan Ya Allah...

Terimakasih Engkau telah memberi hamba seorang Ayah yang terbaik di dunia. Ayahanda Yufriwadi. Walaupun tak pernah terucap, tapi Rozi tau

Papa mempunyai cinta dan kasih sayang yang takkan tertandingi oleh siapa pun di dunia ini...yang memberikan perlindungan penuh dalam hidup kami, yang selalu ada untuk kami di setiap waktu, yang siap mempertaruhkan nyawa untuk kami...yang memberikan dorongan yang begitu besar, sehingga Rozi capai semua prestasi dan kesuksesan dalam hidup ini.

" Papa...ini semua berkat papa...walaupun papa tidak lagi bisa bersama-sama kami, tapi papa selalu ada di hati kami dan mengiringi setiap langkah kami, semoga papa mendapatkan tempat terbaik dan bahagia disana..amin, kesuksesan ini Rozi persembahkan untuk papa dan mama...."

Untuk yang tersayang..kakakku Rona Yufanti, abang iparku Abri Supriadi dan keponakanku Lingga Duha Jabbar. Kalian semua adalah bagian terpenting dalam hidupku...pelengkap, penyeimbang, dan penyejuk...semua yang tidak bisa, jadi bisa...semua yang tidak tau, jadi tau...Dengan kepintaran, kakak dan abang support Rozi, dengan kesabaran kakak dan abang trus memotifasi Rozi...dan dengan canda tawa lucu dari Lingga..Om bisa menghilangkan semua rasa sedih..letih..dan marah.."Rozi sayang kalian semua...." untuk Lingga semoga tumbuh jadi anak yang sholeh, rajin dan pintar..jangan nakal y nak..

Untuk orang-orang terdekat...Bang Tommi, Bang Jimmi, Bang Niko, Iin, Reyhan...terimakasih telah menjadi saudara yang baik buat Rozi..buat mama dan ayah Nancy terimakasih telah memberikan tuntunan dan pengajaran yang baik buat Rozi...

Buat dosen pembimbing dan penguji, Pak Kibadra, Pak Will, Pak Edwarsyah, Pak Zarwan dan Pak Yul..." *Terimakasih yang sebesar-besarnya, karena dengan bantuan bapak-bapak semua skripsi saya ini dapat terelesaikan"*...

Buat mama dan ayah Nanaiq...terimakasih sudah memberikan tumpangan tempat tinggal dan bisa tinggal bersama keluarga mama dan ayah Rozi merasa bahagia...

Dan buat bray-bray GRTP (Gang Rumah Tek Pida)...

Nanaiq, Coroik, Pinoik, Iir Talua, Adek Gaduak, Agnef, Putra, Ryan, Ricky, Dajjal, Kole, Anguih, Bg Endit, Icoy, Panji, Pak Adhi...terimakasih..Rozi senang bisa bercanda tawa bersama kalian semua..

Yang Tak Terlupakan...

Anak-anak kost Villa Parkit B5...Da Nedi, Bang Don, Saprol, Ganda, Abdul, Jecky, Mitra, Nono, Bojan, Genta, Diak, Wira, Beni, Gama, Ihsan, Heru, Prima, Feri, Ucok...tinggal satu rumah bersama-sama kalian menjalani hari-hari baik dalam suka atau pun duka begitu membahagiakan..kenangan bersama kalian takkan mungkin Rozi lupakan...

Untuk keluarga besarku...Nenek, Kakek, Tek Inen, Aunty, Om Zal, Om Jen, Om Najir, Linda, Desi, Ipang, Depi, Epi, Rozi Polo, Bunga, Rani, Reno, Reza, Lewis...semoga dalam keadaan baik dan selalu dalam lindungan Allah SWT...amin...

Terimakasih untuk semua do'a kalian....

Terakhir..Ku tuliskan dari hati yang terdalam..Untuk seseorang yang mencintaiku dengan sederhana..Seperti matahari yang tak henti menyinari bumi..Seperti ombak yang setia pada pantainya..Seperti itu juga Kau mencintaiku..Tulus..Ikhlas..Tanpa pamrih..yang selalu memberikan masukan dan motivasi kepadaku dalam menjalani hari-hariku...*"Nancy Putri Yulis"* Sebuah nama yang selalu hadir dalam do'a...Semoga Tuhan Mendengar Niat Baik Kita...

Amien.....

Padang, Agustus 2012

ABSTRAK

Rozi Yufanda (65894) : Tinjauan Kelincahan dan keterampilan *Dribbling* Atlet SSB PSIP (Sekolah Sepakbola Persatuan Sepakbola Indarung Putra).

Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di lapangan, bahwa unsur-unsur kemampuan kondisi fisik dan teknik dasar bermain sepakbola atlet sepakbola SSB PSIP Indarung masih jauh dari yang diharapkan, terutama pada kemampuan kelincahan dan teknik dasar *dribbling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kelincahan dan teknik dasar keterampilan *dribbling* atlet sepakbola SSB PSIP Indarung.

Penelitian ini berjenis deskriptif yaitu untuk mengetahui gambaran dari kelincahan dan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB PSIP Indarung. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB PSIP Indarung yang aktif latihan berjumlah 27 orang. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* di mana semua populasi dijadikan sampel. Jenis data dalam penelitian adalah data primer dan data sekunder. Data yang diperoleh yaitu hasil tes kelincahan dan *dribbling* atlet sepakbola SSB PSIP Indarung. Data diolah menggunakan tabulasi frekwensi, dengan cara hanya mendeskripsikan hasil yang diperoleh dari tes kelincahan dan tes keterampilan *dribbling*.

Data dianalisis dengan menggunakan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelincahan Pemain sepakbola SSB PSIP Indarung berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 14 orang dengan persentase sebesar 51,85%, dan sebanyak 13 orang pada kategori kurang dengan persentase sebesar 48,15%. Sedangkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola SSB PSIP Indarung berada pada kategori Sedang yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase sebesar 70,37% dengan rentangan nilai 16,73-21,40, dan 8 orang pada kategori kurang dengan persentase sebesar 29,63% dengan rentangan nilai 15,56-16,72. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelincahan pemain SSB PSIP berada pada kategori cukup dan keterampilan *dribbling* pemain SSB PSIP berada pada kategori sedang.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT, dengan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : “Tinjauan Kelincahan Dan Keterampilan *Dribbling* Atlet SSB PSIP Indarung”. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin.

Selama penulisan penulis ini telah banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik materil maupun moril dari berbagai pihak demi terwujudnya skripsi ini. Oleh sebab itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Kibadra selaku Pembimbing I dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Edwarsyah, M.Kes, Drs. Zarwan, M.Kes dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku penguji dalam skripsi ini yang telah memberikan masukan saran ataupun kritik demi kesempurnaan dari skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua, kakak beserta seluruh anggota keluarga yang telah memberikan dukungan, perhatian dan motivasi.
6. Bapak Pengurus, Pelatih dan Atlet Sepakbola SSB PSIP Indarung yang telah memberi kesempatan dan izin penelitian dalam rangka penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan dan semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan, kritik dan saran yang telah diberikan kepada penulis akan menjadi amal shaleh dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, Amin-amin ya robbal alamin.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan dimasa yang akan datang, semoga skripsi ini memberikan mamfaat baik untuk penulis sendiri maupun untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

Padang, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori	8
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Pertanyaan Penelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Defenisi Operasional.....	23
E. Jenis dan Sumber Data.....	23
F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Prosedur Penelitian.....	27
H. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	31
B. Pembahasan.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA.....	39
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	41
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah sampel menurut kelas siswa.....	22
2. Norma penilaian Statistik Deskriptif.....	30
3. Distribusi frekuensi Kelincahan.....	32
4. Distribusi frekuensi Teknik dasar <i>Dribbling</i>	33

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar	halaman
1. Teknik dasar keterampilan <i>Dribbling</i>	13
2. Bentuk pelaksanaan <i>Zig-zag run</i>	25
3. Tes keterampilan <i>Dribbling</i>	27
4. Grafik Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	32
5. Grafik Distribusi frekuensi <i>Dribbling</i>	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Data penelitian Kelincahan.....	41
2. Data penelitian <i>Dribbling</i>	42
3. Dokumentasi Penelitian.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok maupun negeri asal.

Sepakbola merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat umum, baik dikalangan tua maupun muda dan ini telah berkembang baik di Indonesia. Di tanah air sendiri perkembangan sepakbola ditandai dengan bertambahnya perkumpulan-perkumpulan atau klub-klub sepakbola baik sekolah sepakbola, pusdiklat maupun yang lainnya. Bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak saja terjadi di kota-kota akan tetapi juga berkembang di desa-desa, sehingga boleh dikatakan sepakbola adalah olahraga rakyat (Djezet, 1985).

Persepakbolaan di Idonesia saat ini sudah mengalami perbaikan dan sudah dapat bersaing dengan Negara-negara tetangga yang termasuk dalam Asia Tenggara. Hal yang menandakan bangkitnya sepakbola di Indonesia yaitu adanya pembinaan dan pembibitan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih dan dibina dalam suatu kepelatihan seperti SSB (Sekolah

Sepakbola). UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005: 32) tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Pada saat sekarang, perkembangan sepakbola yang sangat pesat juga telah dirasakan di daerah Sumatera Barat terutama kota Padang. Hal ini terbukti dengan banyaknya klub-klub di kota Padang melakukan pembinaan secara teratur, terarah dan kontiniu diantaranya PSTS Padang, PSIP, PS. Rajawali Padang, PS. Gaung Putra dan lain sebagainya. Disamping itu klub-klub sepakbola itu juga melakukan pembinaan kepada anak-anak umur tertentu dengan mendirikan sekolah-sekolah sepakbola yang berguna untuk menghasilkan bakat-bakat sepakbola seperti SSB PSIP, SSB PSTS, SSB Semen Padang, SSB Putra Bahari dan lain-lain.

Dalam pencapaian prestasi sepakbola yang maksimal ada empat faktor yang perlu mendapat perhatian yaitu (1)Kondisi fisik, (2)Teknik, (3)Taktik dan (4)Mental. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu menguasai teknik dengan baik, disamping itu latihan teknik juga memperbaiki kualitas kondisi fisik, kondisi fisik dan teknik merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk taktik, taktik sulit direalisasikan bila belum memiliki

kondisi fisik dan teknik yang baik. Selain itu, taktik juga membutuhkan mental yang baik, karena mental mempengaruhi taktik baik individu maupun kelompok (Syafuruddin, 1999: 24).

Pembinaan kondisi fisik yang baik adalah faktor yang paling dominan dalam meraih prestasi puncak. Menurut Sajoto (1988: 58-59), komponen kondisi fisik tersebut terdiri dari:”1)Kekuatan, 2)Daya tahan, 3)Daya ledak, 4)Kecepatan, 5)Kelentukan, 6)Keseimbangan, 7)Koordinasi, 8)Kelincahan, 9)Ketepatan, dan 10)Reaksi”.

Dalam permainan sepakbola, teknik juga sangat menentukan dalam pencapaian prestasi puncak. Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola diantaranya adalah *dribbling*, *passing*, *heading*, *long passing* dan *shooting*. Apabila seorang pemain telah menguasai teknik-teknik dasar dengan baik maka tujuan untuk mencapai prestasi akan lebih mudah diwujudkan.

Dribbling merupakan teknik yang sering dilakukan oleh pemain sepakbola. Menurut Sarumpaet (1992: 24) *dribbling* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung. Sedangkan tujuan *dribbling* adalah: “1)Memindahkan permainan, 2)Untuk melewati lawan, 3)Untuk memancing lawan, 4)Untuk mengatur tempo permainan”.

Sekolah sepakbola (SSB) PSIP adalah salah satu sekolah sepakbola yang berada di kota Padang tepatnya di Indarung kecamatan Lubuk Kilangan. SSB PSIP didirikan guna mencetak atau mengorbitkan bakat-bakat sepakbola guna memajukan persepakbolaan di Sumatera Barat terutama kota Padang.

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, kelincahan dan keterampilan *dribbling* atlet sepakbola usia 11 – 15 tahun SSB PSIP masih jauh dari yang diharapkan, lemahnya penguasaan bola dalam pelaksanaan *dribbling* pada atlet SSB PSIP, sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Kemudian sering kali melakukan keterlambatan dan kegagalan dalam menyusun serangan terutama pada saat terjadinya serangan balik, sehingga kesempatan atau peluang mencetak gol tidak dapat dimanfaatkan secara optimal. Kesalahan-kesalahan itu berupa lambatnya pemain memutar badan saat *dribbling* untuk melakukan serangan balik, kurang gesit dalam *dribbling* maupun merubah arah saat lawan menutup pergerakan *dribbling* dari depan, terlalu jauhnya dorongan bola saat *dribbling*. Hal ini akan membuat terhambatnya pencapaian prestasi SSB PSIP pada setiap kompetisi-kompetisi yang diikuti.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, maka tampaklah permasalahan yang akan diteliti, bahwa dalam permainan sepakbola unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, kecepatan, *eksplosive power*, koordinasi, dan kelentukan serta kemampuan teknik seperti keterampilan *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading* dan *long passing* sangat menentukan dalam pencapaian prestasi di dalam permainan sepakbola dengan melakukan penelitian tentang “Tinjauan kelincahan dan keterampilan *dribbling* atlet SSB PSIP Indarung.”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terdapat pada atlet sepakbola SSB PSIP Indarung, antara lain:

1. Kekuatan
2. Daya tahan
3. Kelincahan
4. Kelentukan
5. Kecepatan
6. *Explosive power*
7. Koordinasi
8. *Dribbling*
9. Teknik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, biaya dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti maka penelitian dibatasi pada “Tingkat kelincahan dan keterampilan *dribbling* atlet sepakbola SSB PSIP Indarung.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan kelincahan yang dimiliki atlet sepakbola SSB PSIP Indarung
2. Tingkat keterampilan *dribbling* yang dimiliki atlet sepakbola SSB PSIP Indarung

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “tingkat kelincahan dan keterampilan *dribbling* pada atlet sepakbola SSB PSIP Indarung”.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sebagai salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan bacaan guna penambahan wawasan tentang ilmu keolahragaan.
3. Dosen mata kuliah sepakbola sebagai pedoman dan bahan pertimbangan dalam memberikan latihan serta perkuliahan untuk peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan kajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan.

5. Para pelatih klub-klub maupun SSB sebagai pedoman bagi mereka dalam memberikan program latihan yang tepat dan sesuai dengan tujuan yang dicapai.