

**THE EFFECT OF EXERCISE PASSIMANIACS PASSING
SKILL TO PLAYER'S SMA AN-NAAS PEKANBARU**

Dwi Angraina¹, Drs.Ramadi,S.Pd,M.kes,AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd,M.Pd³
Email:Yhanaangraina@gmail.com/082284833469, Ramadi@yahoo.com ,
nitawijayanti87@yahoo.com

**SPORT COACHING EDUCATION STUDY PROGRAM FACULTY
TEACHER AND SCIENCE EDUCATION UNIVERSITY OF RIAU**

Abstract: *From the observation of researchers in the field at SMA AN-NAAS players. There was some weaknesses that seem in training and competition soccer, that is infirmnity not optimal in passing. This could be seen when passing often do not fit on a friend team,as for the time of passing easily retrived by enemy. The purpose of this research is to know effect of a workout on the passing skills of the player's SMA AN-NAAS Pekanbaru. The population in this research is 11 peoples by using the total sampling, so that the sample totaled were 11 peoples. Instruments in this research is passing test. Data were analyzed by using tes-t based on the test prodces $t_{count}=8,533$ with $t_{tabel}=1,812$ and than H_{α} be accepted, on alfa (α) 0,05. It can be concluded that there are signifikan exercise passimaniacs to the passing skills on the soccer player's SMA AN-NAAS Pekanbaru*

Keywords: *passimaniacs, passing*

**PENGARUH LATIHAN *PASSIMANIACS* TERHADAP
KETERAMPILAN *PASSING* PADA PEMAIN
SEPAKBOLA SMA AN-NAAS
PEKANBARU**

Dwi Angraina¹, Drs.Ramadi,S.Pd,M.kes,AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd,M.Pd³
Email: yhanaangraina@gmail.com /082284833469, Ramadi@yahoo.com , Nitawijayanti87@yahoo.com

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstrak: Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada pemaian SMA An-naas, ada beberapa kelemahan yang nampak seiring dengan terjadinya pada pemain dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan sepakbola, yaitu kurang maksimalnya dalam melakukan *passing*. Hal ini terlihat saat melakukan *passing* sering tidak pas pada kawan tim, ada pula saat melakukan *passing* mudah di ambil oleh lawan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *passimaniacs* terhadap keterampilan *passing* pada pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 11 orang dengan menggunakan total sampling, sehingga sampelnya berjumlah 11 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *passing*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,533 dengan t_{tabel} 1,812 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru.

Kata Kunci: *Passimaniacs, Passing*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan tersebut harus dilakukan dari usia muda atau usia dini agar mencapai prestasi yang optimal khususnya olahraga sepakbola. Pembinaan di usia dini sangatlah besar pengaruhnya demi mencapai prestasi yang diharapkan. Hampir disegala bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang demikian pesat, dan yang lebih mencolok adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang yang lainnya. Sehingga suatu masalah nampaknya menjadi kompleks, karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menjulang. Kenyataan ini terjadi pula dalam pemecahan masalah prestasi olahraga, berbagai ilmu pengetahuan yang terkait yaitu olahragawan, ditinjau, diteliti, dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal subyek yang bersangkutan. (Sajoto, 1995:1).

Beberapa tahun yang lalu dicetuskan rencana pembinaan 10 tahun olahraga di Indonesia. Pada prinsipnya untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasar prinsip-prinsip modern dengan pendekatan ilmiah. Prinsip-prinsip latihan modern dari tiap cabang olahraga memerlukan kekhususan. Pada waktu itu dikenal empat kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal yaitu pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental dan kematangan juara. (Sajoto, 1995:7).

Salah satu cabang olahraga yang harus dikembangkan untuk peningkatan prestasi optimal adalah sepakbola. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, adanya bibit pemain yang unggul perlu pengolahan secara ilmiah agar nantinya muncul prestasi maksimal pada usia-usia tertentu, pemain berbakat muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, organisasi pemuda dan kampung-kampung serta di Sekolah Sepak Bola (SSB).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Sepakbola juga merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena pemain harus melakukan gerakan yang terampil dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas serta lawan tanding yang tangguh. Disinilah dibutuhkan kondisi fisik, penguasaan teknik maupun taktik bermain sepak bola yang baik, sehingga akhirnya dapat memenangkan pertandingan dengan mencetak gol.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai macam teknik, taktik, maupun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Adapun teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. salah satu yang paling penting dalam permainan sepakbola adalah *shooting*, Kurniawan (2010:50).

Di lihat dari uraian di atas dijelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik - teknik

dasar dalam permainan sepakbola. Disini penulis ingin meneliti salah satu teknik dalam sepak bola yaitu *passing*. Menurut Mielke, 2003:19 *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling lawan. Mengontrol bola perlu juga dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* secara tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan.

Berdasarkan hal di atas jelas bahwa untuk menjadi pemain seakbola yang baik harus menguasai *passing*. Seperti yang di ungkapkan oleh Denny milke bahwa selain dari *passing* masih banyak teknik yang dapat meningkatkan permainan seorang pemain sepakbola. Kemudian untuk mendapatkan *passing* yang baik jangan juga lupa untuk melatih kontrol bola, karena untuk memberikan *passing* yang baik harus juga ada kontrol yang baik pula antar sesama satu tim.

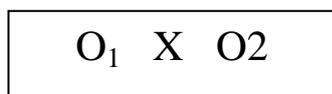
Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada pemaian SMA An-naas, ada beberapa kelemahan yang nampak seiring dengan terjadinya pada pemain dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan sepakbola, yaitu kurang maksimalnya dalam melakukan *passing*. Hal ini terlihat saat melakukan *passing* sering tidak pas pada kawan tim, ada pula saat melakukan *passing* mudah di ambil oleh lawan, padahal kita tahu bahwa untuk bisa bermain sepakbola, *passing* ini adalah dasar untuk bisa melakukan teknik yang lain seperti *shooting* maupun *drible*. Berdasarkan hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya pelatih dalam memberikan metode-metode latihan *passing*. disebabkan karena latihan yang diberikan selalu mengarah kepada teknik yang mendalam seperti menggiring bola maupun teknik *shooting*. Akhirnya pada saat pertandingan pun mereka lupa bahwa untuk melakukan *shooting* maupun menggiring bola, *passing* sangat dibutuhkan, seperti *passing* pendek maupun *longpassing*.

Penekanan teknik yang seharusnya diberikan seorang pelatih terhadap atletnya didalam melakukan *passing* kurang tepat sasaran dimana seharusnya penempatan kaki tumpu dan berkenaan kaki dengan bola, serta bagaimana cara mengontrol bola yang baik sehingga pada saat bola di *passing*, kawan yang lain bisa mengontrol bola dengan baik. Kebanyakan para pemain fokus melihat bola yang menyebabkan sulit untuk menggerakkan kemana arah yang ingin dituju saat *passing*, dan sulit untuk melakukan operan bola yang akurat, kurangnya kemampuan dan keahlian dalam *passing* disebabkan kurangnya pula melakukan latihan-latihan *passing* yang diberikan oleh pelatih masih kurang maksimal.

Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* menurut Deny Mielke (2003:25) seperti : latihan *passing give and go*, *passing* dengan penuh aksi, *passimaniacs*, dan *golf* sepakbola, dari sekian banyak bentuk latihan *passing*, penulis mengambil satu bentuk latihan *passing* yaitu latihan *passimaniacs*. Karena latihan *passinmaniacs* merupakan sebuah latihan yang menggambarkan permasalahan peneliti, seperti kurang tepatnya sasaran pas pada saat *passing* ke kawan tim, sehingga bola dengan mudah direbut oleh lawan. Hal yang lain karena latihan ini belum pernah dilakukan penelitian sehingga membuat peneliti tertarik untuk menguji kebenarannya.

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan sepakbola Pancasila Pekanbaru. Dan Waktu penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 4 april 2016 sampai 13 mei 2016. Jadwal penelitian dilakukan tiga kali seminggu, yaitu hari selasa, jum`at dan minggu. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2012:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



- O₁ = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
- X = Perlakuan
- O₂ = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Arikunto (2010 : 173) Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 11 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah Sampling penuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2012; 124). Maka sampel penelitian ini adalah 11 orang. Selajalan dengan masalah pada penelitian ini diperlukan prosedur eksperimen sebagai alat tes untuk mengetahui pengaruh latihan *passimaniacs* terhadap keterampilan *passing* para pemain. Instrumen yang digunakan yaitu tes *Passing* (Winarno, 2006:49).

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Passimaniacs* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan *Passing* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil Pree-test Keterampilan *Passing*

Setelah dilakukan test keterampilan *passing* sebelum dilaksanakan metode latihan *passimaniacs* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil Pree-test keterampilan *passing* pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Pree-test Keterampilan *Passing*

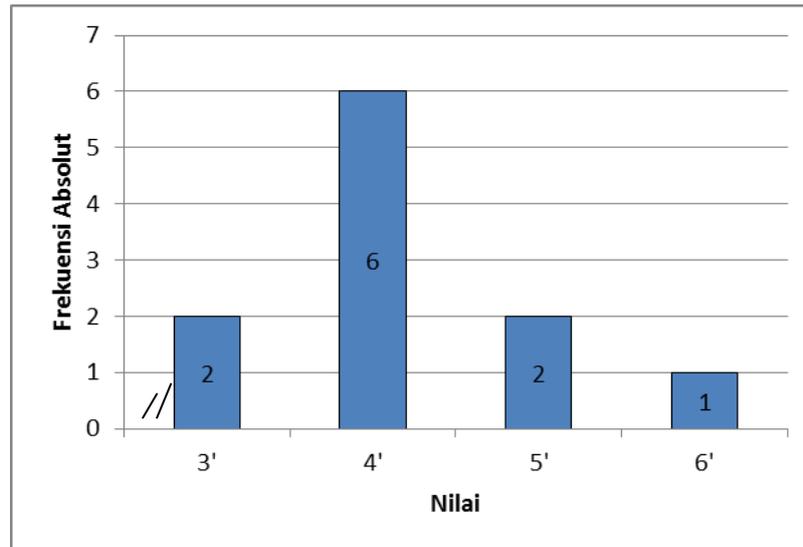
No	Data Statistik	Pree-test
1	Sampel	11
2	Mean	4,18
3	Std. Deviation	0,87
4	Variance	0,76
5	Minimum	3
6	Maximum	6
7	Sum	46

Dari table Analisis Pree-test keterampilan *passing* di atas dapat dijelaskan bahwa pree-test keterampilan *passing* diperoleh skor tertinggi 6 dan skor terendah 3, dengan mean 4,18, standar deviasi 0,87 dan varian 0,76. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2. Nilai Pree-test keterampilan *passing*

No	Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3	2	18,18
2	4	6	54,54
3	5	2	18,18
4	6	1	9,09
	Jumlah	11	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 11 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (18,18%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 3, selanjutnya ada sebanyak 6 orang sampel (54,54%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 4, kemudian sebanyak 2 orang sampel (18,18%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 5, dan 1 orang sampel (9,09%) memiliki hasil keterampilan *passing* dengan nilai 6. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Data Pree-test keterampilan *passing*

2. Hasil Post-test keterampilan *passing*

Setelah dilakukan test keterampilan *passing* dan diterapkan perlakuan latihan *passimaniacs* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil Post-test keterampilan *passing* pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Post-test keterampilan *passing*

No	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	11
2	Mean	6,27
3	Std. Deviation	0,90
4	Variance	0,82
5	Minimum	5
6	Maximum	8
7	Sum	69

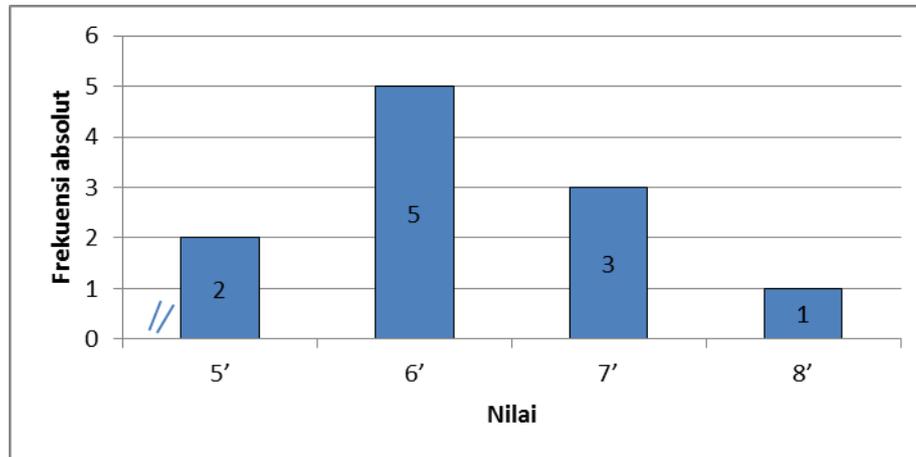
Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil post-test keterampilan *passing* diperoleh skor tertinggi 25 dan skor terkecil 18 dengan mean 21,33, standar deviasi 2,09, dan variansi 4,35. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 4. Nilai Post-test keterampilan *passing*

NilaiKelas Interval	Frekuensi Absolut	FrekuensiRelatif
5'	2	18,18
6'	5	45,45
7'	3	27,27
8'	1	9,09
Jumlah	11	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 11 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (18,18%) memiliki hasil keterampilan

passing dengan nilai 5, kemudian sebanyak 5 orang sampel (45,45%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 6, kemudian sebanyak 3 orang sampel (27,27%) memiliki keterampilan *passing* dengan nilai 7, kemudian 1 orang sampel (9,09%) memiliki hasil keterampilan *passing* bola dengan nilai 8. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4. Histogram Data Post-test keterampilan *passing*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji lilliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *passimaniacs* (X) keterampilan *passing* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil keterampilan *passing*

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil Pree-test keterampilan <i>passing</i>	0,220	0,249
Hasil Post-test keterampilan <i>passing</i>	0,163	0,249

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil pree-test keterampilan *passing* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,220 dan L_{tabel} sebesar 0,249. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan *passing* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan *passing* post-test menghasilkan L_{hitung} 0,163 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,249. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan *passing* post-test adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh latihan *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,533 dan t_{tabel} sebesar 1,812. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. dapat disimpulkan bahwa Ha diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik keterampilan *passing*. Selain menendang dan menggiring bola, seorang pemain sepak bola juga harus menguasai teknik passing, yaitu mengoper bola ke arah teman satu tim. Untuk menguasai *passing* dalam sepak bola di perlukan latihan. Tidak hanya teorinya saja yang haus dipelajari mengenai passing, namun seorang pemain sepak bola harus mempraktekan langsung sehingga akan lebih baik dalam melatih skill *passing* pemain.

Passing (mengoper) adalah istilah yang erat kaitannya dengan aktivitas mengoper atau mengumpan bola ke arah teman. *Passing* adalah Teknik mengoper atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan sepak bola. Teknik *Passing* sangat-sangat perlu dikuasai oleh pemain bola agar pola permainan yang diinginkan bisa berhasil baik dalam menyerang atau bertahan. (Mielke, 2003:19).

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil kemampuan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 11 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan permainan terarah, setelah itu baru di ambil lagi data akhirnya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,533 dengan t_{tabel} 1,812 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru berpengaruh dengan latihan *passimaniacs*.

Jadi dengan adanya pola latihan *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap keterampilan *passing*.hal ini berarti latihan *passimaniacs* bisa di pakai untuk peningkatan kemampuan mengoper dan menghentikan bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan *passing*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,533 dengan t_{tabel} 1,812 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh dari latihan yang sudah diberikan, yaitu latihan *passimaniacs* untuk meningkatkan keterampilan *passing*. Pelaksanaan ini dilakukan kepada 11 orang sampel dengan waktu 18 minggu.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat terdapat pengaruh *passimaniacs* terhadap Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola SMA An-naas Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *passimaniacs* ini bias digunakan untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan mengoper dan menghentikan bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *passimaniacs* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing*.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Arikunto, Suharsini. (2010). *Perosedur Penelitian dan Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusums
- Koger, Robert, (2005). *Latihan dasar andalan sepakbola remja*. Jakarta. Rineka Cipta
- LuxbacherJosep A.2011.*Sepakbola*.Jakarta :Human Kinetics Publishers,Inc.
- Mielke Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Nugraha Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*, Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sneyer, Josep. (1991). *Sepakbola Latihan dan Bermain*. Jakarta: Rosda Jayapura
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- Tom Fleck dan Ron Quinn. 2002. *Panduan Latihan Sepakbola Andal*. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- Wahyuni, Sri dkk, (2010). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.