

***EFFECT ON DRIBBLE SPEED TO QUICKLY RELAY DRIBBLE  
AND DRIBBLE SPEED FOOTBALL EXTRACURRICUREL SMK  
KEHUTANAN PEKANBARU***

Dwi Saputro, Ramadi, Ni Putu Nita Wijayanti  
dsaputro349@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Nitawijayanti87@yahoo.com  
Contact: 085265766921

*Education Coaching Sport  
Faculty Teacher Training And Education  
Riau University*

***Abstract:*** Base on field observations conducted by researchers, that there are some problem or phenomena that occur in the game extracurricurel football SMK Kehutanan Pekanbaru, namely the lack of mastering technique of playing the ball. such as dribble ie the ball is often dribbled away from the foot of the player, ball control is not good when dribbling, so players often lose the ball while dribbling. the purpose of this study research was the determine the effect of effect on Dribble Speed to Quikly Relay Dribble and Dribble Speed Football Extracurriculer Smk Kehutanan Pekanbru. The population in this study research were as many as 14 people. insrumen used in this research in the dribble. Data were analyzed using test. based uji- t produce tcount of 3,40 to 1,761 ttabel then  $H_a$  received. on the level of alpha ( $\alpha$ ) 0,05. it can be concluded that there is significant influence effect on dribble speed to quikly relay dribble and dribble speed football extracurriculer SMK kehutanan pekanbaru

***Keywords:*** Relay Dribble Quikly, Dribble Speed

## **PENGARUH LATIHAN *RELAY DRIBBLE* DENGAN CEPAT TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLE* PADA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK KEHUTANAN PEKANBARU**

Dwi Saputro<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>3</sup>  
dsaputro349@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Nitawijayanti87@yahoo.com  
Contact: 085265766921

Pendidikan kepelatihan olahraga  
Fakultas kegururn dan ilmu dan ilmu pendidikan  
Universitas riau

**Abstrak:** Berdasarkan pengamatan dilapangan yang dilakukan peneliti, bahwa ada beberapa masalah atau fenomena-fenomena yang terjadi pada permainan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Kehutanan Pekanbaru, yaitu kurangnya menguasai teknik bermain bola. seperti mendribble Bola yang didribbel sering jauh dari kaki pemain, kontrol bola belum baik saat mendribble bola, sehingga pemain sering kehilangan bola saat mendribbel. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *relay dribble* dengan cepat terhadap *kecepatan dribble* pada ekstrakurikuler sepak bola SMK kehutanan pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang. teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggiring bola. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,40 dan  $t_{tabel}$  1,761. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *relay dribble* dengan cepat terhadap kecepatan dribble pada permainan sepakbola pada ekstrakurikuler sepakbola SMK kehutanan pekanbaru.

**Kata Kunci:** *Relay dribble* dengan cepat dan *kecepatan dribble*

## PENDAHULUAN

Pembangunan bangsa pada dasarnya mengarah pada kualitas manusia dan kualitas masyarakat Indonesia dan pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas tersebut. Dalam rangka meningkatkan kontribusi olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, maka kegiatan olahraga dilakukan tidak hanya sekedar memasyarakatkan dan mengolahragakan masyarakat agar masyarakat Indonesia memiliki jiwa dan raga yang sehat dan segarjasmani. Sejak proklamasi kemerdekaan Indonesia, Dunia olahraga di tanah air menampakkan perkembangan yang makin lama makin mantap. Demikian pula kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga, bertambahnya sarana dan prasarana, tumbuhnya perkumpulan-perkumpulan olahraga diseluruh pelosok tanah air.

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan manusia, dan juga menjadi aktivitas yang banyak dilakukan oleh manusia serta menjadi gaya hidup manusia saat ini. Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 Bab II pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu : “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Menurut (Sajoto,1995:1) olahraga ialah kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya.

Di zaman modern sekarang ini banyak sekali olahraga yang sangat populer yang diperlombakan didunia salah satunya cabang olahraga sepak bola. Menurut (Batty, 2014:4) sepak bola adalah adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dalam sebaik-baiknya.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu (kesebelasan) sekaligus olahraga yang dipertandingkan. Oleh karena itu dibutuhkan permainan yang memiliki kemampuan teknik yang bagus dan kemampuan taktik yang bagus. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan atau berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan atau berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apa bila skor sama di nyatakan seri atau draw dalam waktu yang ditentukan (Joseph A. Luxbacher, ph D, 2012:5).

Sepak bola adalah merupakan permainan yang sangat 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, sehingga akhirnya dapat memenangkan pertandingan dengan mencetak gol, sekalipun pemain tersebut adalah permainan tim atau beregu yang terdiri dari 11 pemain yang terdiri dalam satu tim.

Ada beberapa komponen-komponen Kondisi fisik yang perlu diketahui, yaitu : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan

(*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). (Sajoto. 1995:8-10).

Menurut (Sajoto, 1995:8) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam bentuk yang sesingkat-singkatnya. Sedangkan menurut Ismaryati (2008:57) menyebutkan kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan tercepat.

Dari kenyataan diatas dapat penulis simpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh mengerahkan atau mengerjakan gerakan yang sesingkat-singkatnya dengan baik dengan kemungkinan tercepat. Selain kondisi fisik yang tidak kalah pentingnya yaitu teknik. Teknik *dribbel* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, ataupun bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny mielke 2007:1).

Berdasarkan observasi penulis pada saat melaksanakan praktek lapangan ekstrakurikuler sepak bola di SMK Kehutanan Pekanbaru, penulis masih menemukan kekurangan-kekurangan pada saat latihan, uji coba atau pertandingan persahabatan dalam mendribbel bola ,yaitu: 1) Bola yang didribbel sering jauh dari kaki pemain. 2) Kontrol bola belum baik saat mendribble bola, sehingga pemain sering kehilangan bola saat mendribbel. 3) Pada saat melakukan pertandingan persahabatan kebanyakan bola yang di dribble mudah diambil pemain lawan.

Adapun upaya meningkatkan teknik *dribble* antara lain *slalom dribble*, *relay dribble* dengan cepat (Joseph A. Lubexbacher, ph. D 2012:58-59). Alasan penulis menggunakan tehnik *relay dribble* dengan cepat adalah supaya pemain mudah melewati lawan dan mencari kesempatan untuk menmemberikan bola kepada teman yang tepat serta mencetak gol.

Berdasarkan permasalahan yang ditemui dilapangan tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul Pengaruh Latihan *Relay Dribble* Dengan Cepat Terhadap Kecepatan Dribel Ekstrakurikuler SMK Kehutanan Pekanbaru.

## METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilapangan SMK Kehutanan Pekanbaru Jalan Suka Karya-Panam, Pekanbaru. Waktu penelitian tanggal 1 agustus 2016 sampai 30 september 2016 setelah proposal diseminarkan dan disetujui oleh penguji. Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan mendribel bola atau menggiring bola dengan kaki dengan cepat (Nurhasan 2001:160). Setelah itu orang coba diberikan program latihan selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* mendribel dengan cepat (Nurhasan, 2001:160). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *dribel* dengan cepatterhadap kecepatan pada Estrakurikuler sepak bola SMK Kehutanan Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

$O_1$  = *pretest*  
 X = Perlakuan  
 $O_2$  = *posttest*

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108) dan dalam penelitian ini populasinya adalah Klub Sepak bola SMK Kehutanan Pekanbaru yang berjumlah 14 orang. Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 18 orang. Nama-nama sampel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Nama pemain Sepakbola SMK Kehutanan Pekanbaru

No	Nama Pemain	Umur
1	Chandra	18 Tahun
2	Jeri	17 Tahun
3	Rido	17 Tahun
4	Lucky	18 Tahun
5	Ardo	17 Tahun
6	Abdul	18 Tahun
7	Hari	18 Tahun
8	Yudis	17 Tahun
9	Noval	17 Tahun
10	Afdol	18 Tahun
11	Dimas	18 Tahun
12	Yoga	17 Tahun
13	Alwiya	17 Tahun
14	Alvi	

Sumber : Pelatih Ekstrakurikuler SMK Kehutanan Pekanbaru

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*) dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Test awal yang dilakukan merupakan acuan dalam mengadakan penelitian. Dalam proposal ini peneliti ingin melakukan penelitian “dengan test”mendribel dengan cepat untuk mengukur kemampuan dribel.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilaksanakan tes keterampilan, sebagai berikut:

1. Bola
2. Stop watch
3. 6 buah rintangan (cone)
4. Blangko pengukuran test awal
5. Blangko pengukuran test akhir
6. Alat tulis
7. Pluit

#### Prosedur Pelaksanaan Tes

1. Pada aba-aba siap testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba ya testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai iya melewati garis finish.
3. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badanselain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap jalan.
4. Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Dalam pelaksanaan tes, di bantu oleh dua orang asisten, satu orang untuk melihat hasil dribble oleh peserta tes dan yang satu orang lagi untuk mencatat hasil dalam belangko.

#### Teknik Analisis Data

- a. Persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (*Homogen*). Uji normalitas dengan uji *lilifors* yaitu :
  1. Tetapkan hipotesis statistik yaitu:  $H_0 : f_0 = f_e$  vs  $H_1 : f_0 \neq f_e$  pada  $\alpha=0,05$
  2. Urutkan data sampel yang terendahke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.
  3. Tentukan nilai z dari tiap-tiap data itu dengan rumus  $z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$
  4. Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal bak,dan sebut dengan  $F(z)$
  5. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan sebut dengan  $S(z)$
  6. Tentukan nilai *liliefors* observasi maksimum sebut dengan lambang  $L_0$  maks. Nilai dari  $L_0 = |F(z) - S(z)|$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$  dari tabel *lilifors*.
  7. Apabila  $L_0 \text{ maks} < L_{tabel}$  maka sampel berasal dari populasi distribusi normal.

- b. Hipotesis statistik yang di ujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Hasil penelitian digunakan uji – t (Zulfan Ritonga & Zulkarnain, 2006:72-73) dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

- $\bar{d}$  = rata-rata  
 $Sd$  = Standar deviasi  
 $n$  = Sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribble* (X) terhadap kecepatan Estrakurikuler sepak bola SMK Kehutanan Pekanbaru.

$H_1$  :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribble* (X) terhadap kecepatan Estrakurikuler SMK Kehutanan Pekanbaru

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak,  $H_1$  diterima dan bila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *relay dribble* terhadap kecepatan *dribble* pada ekstrakurikuler sepakbola Smk Kehutanan Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *relay dribbble* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *Kecepatan dribble* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### 1. Hasil *Pree-test* Meggiring Bola

Setelah dilakukan test menggiring bola dilaksanakan metode latihan *relay dribble* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Pree-test* menggiring bola. *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

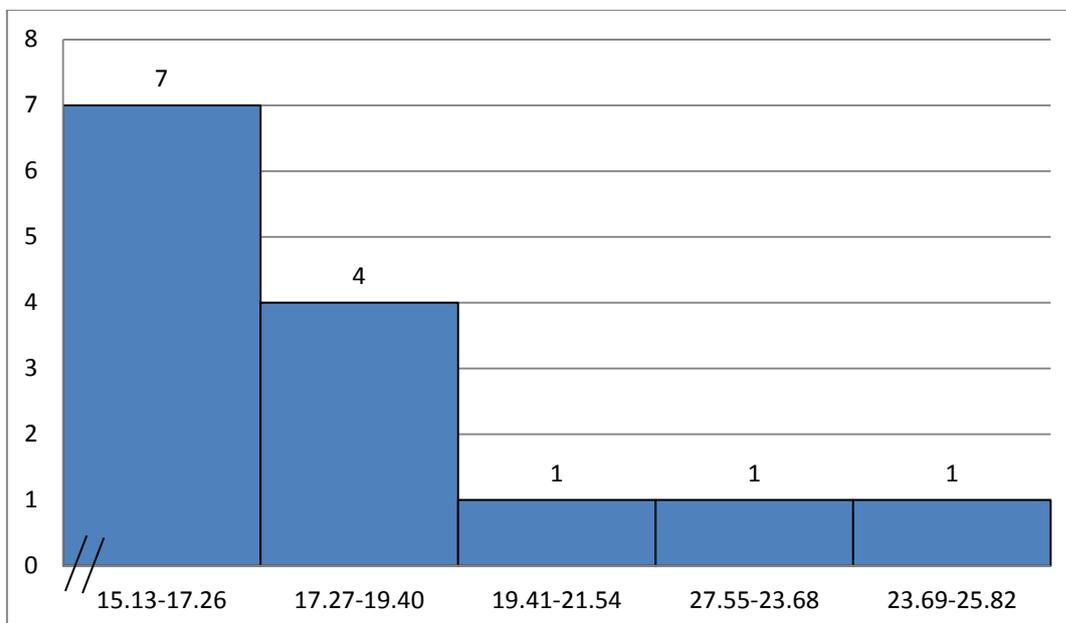
Tabel 2 Nilai Interval Data *Pree-test* menggiring bola

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> Menggiring bola Test		
	Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
1	15,13-17,26	7	50
2	17,27-19,40	4	28,57
3	19,41-21,54	1	7,14
4	21,55-23,68	1	7,14
5	23,69-25,82	1	7,14
Jumlah Sampel ( $\Sigma n$ )		14	100

Tabel 3. Norma Klasifikasi *pree-test* menggiring bola

No	Klasifikasi		Kelompok
1	12,88 ke bawah	A	0
2	12,88-16,34	B	4
3	16,35-19,81	C	8
4	19,82-23,28	D	2
5	23,29 ke atas	E	0

Berdasarkan standar penilaian (Nurhasan,2001 : 265) yaitu 12,88 ke bawah yang baik sekali (A) ada 0 orang, 12,88-16,34 yang baik (B) ada 4 orang, 16,35-19,81 yang sedang (C) ada 8 orang, 19,82-23,28 yang cukup (D) ada 2 orang, 23,29 ke atas yang kurang (E) 0 orang.

Gambar Histogram *pree-test* menggiring bola test

## 2. Hasil *Post-test* Menggiring Bola

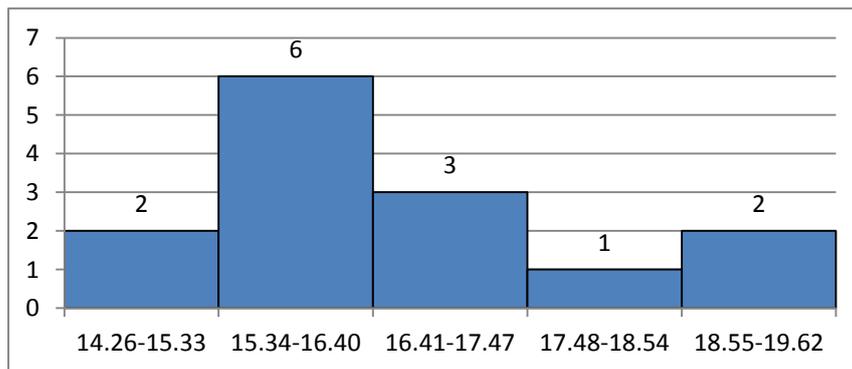
Setelah di lakukan test menggiring bola di laksanakan metode latihan relay *dribble* maka dapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *post-test* menggiring bola sebagai berikut:

Tabel 4 Nilai *Interval* data *Post-test* menggiring bola Test

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> Menggiring bola Test		
	Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency Absolute</i>	<i>Frequency Relative</i>
1	14,26-15,33	2	14,28
2	15,34-16,40	6	42,85
3	16,41-17,47	3	21,42
4	17,48-18,54	1	7,14
5	18,55-19,62	2	14,28
Jumlah Sampel ( $\Sigma n$ )		20	100

Tabel 5 Norma Klasifikasi *posttest* menggiring bola

No	Klasifikasi		Kelompok
1	13,86 ke bawah	A	0
2	13,86-15,70	B	3
3	15,71-17,59	C	7
4	17,60-19,47	D	2
5	19,48 ke atas	E	2



Gambar Histogram *posttest* menggiring bola test

Berdasarkan standar penilaian (Nurhasan, 2001 : 265) yaitu 13,86 ke bawah yang baik sekali (A) ada 0 orang, 13,86-15,70 yang baik (B) ada 3 orang, 15,71-17,59 yang sedang (C) ada 7 orang, 17,60-19,47 yang cukup (D) ada 2 orang, 19,48 ke atas yang kurang (D) 2 orang.

## Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *relay dribble* (X) hasil *test Expanding Dynamometer* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel		$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
Hasil menggiring bola	<i>Pre-test</i>	0,218	0,227	Berdistribusi Normal
Hasil menggiring bola	<i>Post-test</i>	0,162	0,227	Berdistribusi Normal

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test* menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,218 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,227. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* test menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test* menggiring bola *post-test* menghasilkan  $L_{hitung}$  0,162 <  $L_{tabel}$  sebesar 0,227. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test* menggiring bola *post-test* adalah berdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasannya hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Relay dribble dengan cepat* (X) terhadap *kecepatan dribble* (Y) pada Tim Ekstrakurikuler sepak bola Smk Kehutan Pekanbaru. ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan pengaruh latihan *Relay dribble dengan cepat* (X) terhadap *kecepatan dribble* (Y) pada Tim Ekstrakurikuler sepak bola Smk Kehutan Pekanbaru. Untuk mendapatkan *kecepatan dribble* yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan kecepatan, kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan sesingkat-singkatnya. Salah satu bentuk latihan kecepatan adalah *Relay dribble* dengan cepat, selama penelitian latihan ini dilaksanakan 16 kali pertemuan dengan Frekuensi 3 kali dalam seminggu. Sebagai

alat ukur dalam penelitian ini adalah menggiring bola, sebelum melakukan latihan *Relay dribble* dan Sesudah melakukan latihan *Relay dribble*.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Relay Dribble* dengan cepat (X) terhadap *kecepatan dribble* (Y) pada Tim Sepak bola Smk Kehutanan Pekanbaru.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,40 dan  $t_{tabel}$  1,761. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 4,235 , dapat disimpulkan bahwa *kekuatan* atlet berpengaruh dengan latihan *Relay dribble* dengan cepat yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kekuatan.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Relay Dribble* dengan cepat (X) dengan *kecepatan dribble* (Y) pada Tim Ekstrakurikuler Sepakbola Smk Kehutanan Pekanbaru.

### Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *kecepatan dribble* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kekuatan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi Tim Sepakbola Smk Kehutanan Pekanbaru agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi fisik*. Bandung
- Ismariati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan.
- Kosasih, Engkos 2011, *Olahraga Teknik & Program Latihan* : Akademika Pressindo Jakarta
- Luxbacher Joseph A, Ph.D. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Nurhasan. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta
- Mielke, Danny 2007. *Dasar-dasar sepak bola. Intan sejati*. Bandung.
- Sajoto. 1995 *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Syarifuddin, Aip, M.Pd. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar* : Proyek Pendidikan Tenaga Akademika Jakarta.
- UU. Keolahragaan Nasional (*UU RI. No. 3 tahun. 2005*). Sinar Grafika
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru