

THE EFFECT OF HOME BASE TRAINING OF SKIL DRIBBLING SSB PAUH DUO FC U-12

Febramatul Ikbal¹, Dr. Zainur, M.Pd², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³

Febramatul.ikbal01@gmail.com, Dr.zainur@gmail.com , nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number: 081261791303

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstrack: *The problem in this research is that the dribbling skills of SSB Pauh Duo FC U-12 players are still lacking, this can be seen in various trials and official competitions and this is one of the factors that cause defeat. This type of research is a kind of experimental research to see the effect of the form of training. The aim of this is to look at the effect of home base training on dribbling skills on Pauh Duo FC U-12 SSB players. The population in this research was the Pauh Duo FC U-12 team, with a total of 16 people. The sampling technique is to use the total sampling, whereby the total population is sampled. The instrument in this research used the dribble test as a tool to measure dribble skills. The data is then statistically processed to test the normality using the lilifours test at a significance level of 0.05 a. Based on the analysis of the normality of the data X, it produces an LoMax of 0.198 and an Ltable of 0.213, which means that the $LoMax < Ltable$. while the Y variable produces LoMax of 0.188 and Ltable of 0.213. This means $LoMax < LTabel$. Analysis was performed by t test. based on data analysis and conclusion, it can be concluded that there is a significant effect of home base training on the dribbling skills of Pauh Duo FC U-12 SS Solok Selatan players proven by Tcount of 6,285 and Ttable 1,753. Means $Tcount > Ttable$ At the level of $\alpha = 0.05$.*

Key Words: *Home Based Training, Dribbling Skills*

PENGARUH LATIHAN HOME BASE TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* SSB PAUH DUO FC U-12

Febramatul Ikkal¹, Dr. Zainur, M.Pd², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³

Febramatul.ikkal01@gmail.com, Dr.zainur@gmail.com , nitawijayanti@gmail.com

Nomor Telp: 081261791303

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini bahwa keterampilan *dribble* pemain SSB Pauh Duo FC U-12 masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan resmi dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *home base* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Pauh Duo FC U-12. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Pauh Duo FC U-12 yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes *dribbling* sebagai alat untuk mengukur keterampilan *dribble*. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji Liliefors pada taraf signifikan $0,05\alpha$, Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan L_{Max} sebesar 0,198 dan L_{tabel} 0,213, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, sedangkan variabel Y menghasilkan L_{Max} sebesar 0,188 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{Tabel}$. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *home base* terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Pauh Duo FC U-12 Solok Selatan terbukti dengan T_{hitung} sebesar 6,285 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata Kunci : Latihan *Home Base*, Keterampilan *Dribbling*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi, olahraga ini dimainkan oleh berjuta-juta manusia baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun dimuka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola, oleh karena itu hampir seluruh negara menjadi anggota FIFA (*Federation International Football Assosiation*) yaitu induk dari organisasi sepakbola dunia yang mengatur dan mengadministrasi semua kegiatan sepakbola didunia ini. Sepakbola adalah permainan paling atraktif yang melibatkan banyak elemen. Magis sebuah stadion sepakbola terbangun bukan hanya karena atraksi para pemain, adu teknik dan *skill*, atau *euphoria* penonton, tapi juga ada aturan, ada sanksi, dan ada ganjaran. Ada etika yang disebut *fair play* dan *sportivitas*, siapa yang melanggar akan mendapat sanksi. Walaupun sepakbola adalah cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan peralatan yang sederhana, namun sepakbola lebih dari itu, karena pada pertandingan sepakbola bukan saja teknik bermain dan kemampuan individu dalam mengolah bola yang ada didalam pertandingan baik sebagai tim maupun perorangan tetapi juga emosi yang berasal dari dalam hati para pihak yang terkait.

Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang memadai. Kemampuan fisik yang dibutuhkan adalah 1). Daya tahan (*endurance*); 2). Kecepatan (*speed*); 3). Kekuatan otot (*musculer strenght*); 4). Kelincahan (*agility*); 5). Kelentukan (*fleksibillity*); 6). Ketepatan (*accuration*); 7). Keseimbangan (*balance*); 8). Koordinasi (*coordination*); (Sajoto, 1995:8). Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik didalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Sucipto (1999:17) teknik dalam permainan sepakbola yaitu, menendang (*kicking*), menghentikan (*stoping*), mengiring (*dribble*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), menjaga gawang (*goal keeping*). Inilah kemampuan fisik dan teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola.

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada SSB (Sekolah Sepak Bola) PAUH DUO FC U-12. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik dasar, yaitu keterampilan menggiring bola saat berhadapan satu lawan satu dengan musuh, bola terlalu jauh dari kaki, bola terinjak, perkenaan kaki dengan bola yang tidak tepat, *dribbling* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana arah menggiring bolayang akan dituju. Setelah peneliti memberikan test *Dribbling Zig-Zag* kepada mereka, peneliti mendapatkan masalah pada mereka yaitu kurang baiknya keterampilan mereka saat melakukan *dribbling* yang mengutamakan kemampuan inividu. Karena tanpa *dribbling* yang baik sangat sulit untuk melewati lawan satu lawan satu pada saat bermain.

Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribble* dalam permainan sepakbola diantaranya yaitu : latihan mengiring bola zig-zag melewati cone-cone (Marta Dinata, 2007:54), latihan Home Base (mengiring bola menuju ke cone dengan kecepatan tinggi), Marta Dinata, 2007: 52, latihan tiga pemain berebut bola, latihan gawang bergerak, (Marta Dinata, 2007:56), dan variasi *dribbling* (Timo Scheunemann, 197-201).

Dari keseluruhan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan menggiring bola dengan latihan Home Base merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan keterampilan *dribble* untuk melewati pemain belakang lawan saat melakukan serangan. Selain itu, latihan ini menarik sehingga pemain tidak akan merasa bosan selama melakukan latihan. Oleh karena itu, peneliti

tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “pengaruh latihan home base terhadap keterampilan *dribble* pada SSB PAUH DUO FC U-12”

Menurut Harsono (2017:39), tujuan utama latihan olahraga prestasi adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu :

1. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faallah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketinggian yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Kesempurnaan teknik teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan.

3. Latihan Taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih yaitu bentuk pola-pola permainan, strategi pertahanan atau penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental

Latihan ini juga sangat penting dengan ketiga aspek tersebut diatas, karena betapa sempurna pun kondisi fisik, teknik, serta taktik. Apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi sulit dan tidak mungkin akan dicapai. Latihan ini untuk meningkat. Kedewasaan serta emosional atlet seperti semangat dalam bertanding, sikap pantang menyerah, serta bisa mengatur emosi pada saat berada dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

Setiap program latihan hendaknya menerapkan dan tidak meninggalkan dari prinsip-prinsip dasar itu sendiri guna mencapai kinerja fisik yang maksimal. sehingga setiap dan sesudah latihan atlet memperoleh efek latihan yang baik serta kemampuan fisik yang merata. Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati serta dipahami adalah sebagai berikut **James C (1958 : Robert, 1958) : Ick (1993 : Bomp, 1994) :**

1) Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Latihan memerlukan intensitas kerja menuju maksimal dan secara bertahap ditingkatkan agar tingkat kesegaran individu meningkat selama program kondisi. Dalam meningkatkan beban latihan dapat dilihat dari denyut nadinya. Bila latihan beban tidak berpengaruh pada denyut nadinya, maka latihan tersebut tidak mempunyai manfaat, pada saat itulah perlu dilakukan peningkatan beban latihan.

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral development*)

Pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Berdasarkan teori tersebut, atlet harus diberikan kebebasan selain melakukan selain cabang olahraga spesialisasinya juga melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya. Misalnya melakukan berbagai cabang olahraga lainnya yang membangkitkan tantangan didalam tubuhnya seperti tantangan- tantangan kekuatan otot, koordinasi otot, koordinasi saraf otot, keseimbangan, kelincahan, tantangan-tantangan mental dan sosial.

3) Prinsip Spesialisasi Latihan (*Specialization Training*)

Spesialisasi latihan mencurahkan segala kemampuan baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Agar aktivitas-aktivitas motorik yang khusus mempunyai pengaruh yang baik, maka latihan harus didasarkan pada 2 hal, yaitu a) melakukan latihan-latihan yang khusus bagi cabang olahraga tersebut, misalnya pemain bulutangkis melakukan latihan-latihan yang khusus untuk meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. b) melakukan latihan-latihan yang khusus untuk mengembangkan kemampuan *Cardiovascular* yang dibutuhkan cabang olahraga tersebut.

4) Prinsip individu (*The Principle Individuality*)

Dalam memberikan latihan olahraga harus betul-betul memperhatikan faktor-faktor individu, karena setiap individu mempunyai perbedaan. Karakteristiknya satu dengan yang lain tidak bisa disamakan, baik secara fisik maupun psikologis.

5) Intensitas Latihan

Intensitas Latihan merupakan suatu dosis (takaran) beban latihan yang harus dilakukan seseorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988 : 204). Intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Apabila intensitas suatu latihan tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan sangat kecil atau bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi kemudian dapat menimbulkan cedera atau sakit. Dengan demikian untuk menentukan intensitas pelatihan bagi setiap individu harus mendapatkan pertimbangan yang seksama dan cermat bagi mereka yang terlibat. Hal ini menyangkut sasaran yang ingin dicapai serta situasi dan kondisi dari individu yang bersangkutan.

Untuk menentukan intensitas suatu latihan dapat diukur dengan perhitungan denyut nadi. Jika penentuan intensitas beban latihan tersebut dilakukan dengan perhitungan denyut nadi, maka penentuan bebannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi maksimal. Denyut nadi seorang yang normal, dalam arti tidak mengalami kelainan, rata-rata adalah 60-80 kali tiap menit (Sajoto, 1988 : 196). Menurut Harsono (1988 : 116) cara pengukuran intensitas latihan yang sesuai dan dapat dijadikan pedoman adalah sebagai berikut :

- A. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus :
- “Denyut Nadi Maksimum (DNM) = 220 – umur (dalam tahun)”.

B. Takaran intensitas latihan

1. Untuk olahraga prestasi : antara 80 – 90 % dari DNM.
2. Untuk olahraga kesehatan : antara 70 – 85 % dari DNM.

Pada penelitian ini, sampel rata-rata berumur 19 tahun, dan olahraga ini bersifat olahraga prestasi maka takaran intensitas yang diambil adalah 80 – 90 dari DNM atau 160 – 180 kali/menit.

6) Lama Latihan

Yang dimaksud dengan lamanya latihan atau *Duration* adalah sampai beberapa minggu atau beberapa bulan program tersebut dijalankan, sehingga seseorang atlet memperoleh kondisi yang diharapkan. Lama latihan mempunyai hubungan terbalik dengan intensitas latihan. Bila intensitas latihan dimulai tinggi maka lama latihan lebih singkat atau sebaliknya bila intensitas latihan rendah maka lama latihan lebih panjang. Untuk mendapatkan efek yang baik dari suatu latihan tanpa resiko bahaya menurut (Harsono, 1988 : 117) bahwa “Untuk tujuan olahraga prestasi lama latihan 45-120 menit dan untuk olahraga kesehatan lama latihan 20 – 30 menit dalam *training zone*”.

Latihan yang dilakukan secara teratur dalam periode waktu tertentu, maka akan menampakkan perubahan yang nyata. Untuk mendapatkan perubahan, yaitu berupa peningkatan kondisi fisik tertentu, menurut (Sajoto, 1988 : 210) bahwa “Lama latihan yang diperlukan antara 12-16 minggu atau lebih untuk tujuan *endurance* sedangkan antara 8-10 minggu untuk tujuan *anaerobic*”. Oleh karena itu penyusunan dalam suatu program latihan harus dilakukan minimal selama 8 minggu, maka kemungkinan belum menampakkan hasil yang nyata.

7) Frekuensi

Frekuensi latihan adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensitas dalam satu minggu (Sajoto, 1988:209). Pada umumnya bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas daya tahan yang dilatih tersebut. Dalam hal ini menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut, karena belum tentu seseorang mampu beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, dan akibatnya bukan peningkatan kekuatan yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit atau cedera.

METODELOGI PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2013: 107). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* “*Test Dribbling*” (Marjohan, 2014:137-139) untuk mengukur *dribbling* sebelum diberikan latihan. untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang merupakan pemain tim SSB Pauh Duo FC U-12.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sesuai dengan permasalahan yang hendak di teliti, populasi penelitian ini adalah pada pemain tim SSB Pauh Duo FC U-12 yang berjumlah 16 orang. Berhubungan dengan jumlah sampel hanya 16 orang, maka peneliti mengambil semuanya untuk di jadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 16 orang yang merupakan pemain tim SSB Pauh Duo FC U-12.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang di mulai dari bulan April 2019 sampai bulan November 2019 pada SSB Pauh Duo Solok Selatan. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *One Group Preetest-Posttest Design* sebanyak 16 orang sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada *Test Dribbling*. Penelitian ini diawali dengan tes awal (*pre-test*), lalu diberikan perlakuan berupa metode latihan *Home Base* sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3x dalam satu minggu. Setelah itu, diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian : “Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Pada Latihan *Home Base* Terhadap Keterampilan dribble SSB Pauh Duo FC U-12”

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Home Base* terhadap Keterampilan *dribbl* emenunjukkan angka sebesar 6,285. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (15) ternyata menunjukkan angka 1,753, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (6,285) > t_{tabel} (1,753), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Home Base* Terhadap Keterampilan dribble SSB Pauh Duo FC U-12.

Home Base merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan Kecepatan Dribble dalam permainan sepak bola. Latihan *Home Base* yaitu menggiring bola melewati rintangan yang telah di tentukan dan bertuyjuan untuk bisa menggiring bola dan melewati lawan sertamenggunakan lari jarak pendek dengan mendribble bola pada masa-masa istirahat. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan Keterampilan dribble dalam permainan Sepak bola.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan Keterampilan dribble. Latihan yang terprogram

dan lontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *Home Base*, maka akan semakin baik kemampuan kecepatan kita, apalagi pada atlet sepak bola yang sangat membutuhkan kecepatan dalam mendribble yang bagus dalam pertandingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pre test

Berdasarkan analisis hasil *Pree-Test Dribbling* diperoleh sigma 669 rata-rata hitung (*mean*) 42, varian 4,6, standar deviasi 2,14, skor tertinggi 45 dan skor terendah 39.

2. Post test

Berdasarkan analisis hasil *Post-Test* keterampilan *dribble* diperoleh jumlah 683, rata-rata hitung (*mean*) 43, varian 4,33, standar deviasi 2,08, skor tertinggi 46 dan skor terendah 40.

Tabel 1. Uji Normalitas Data Hasil Test dribbling

Variabel	L_{0Max}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-Test</i>	0,198	0,213	Normal
Hasil <i>Post-Test</i>	0,188	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *Pree-Test* dribbling setelah di lakukan perhitungan menghasilkan L_{0Max} sebesar 0,198 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti L_{0Max} lebih kecil dari L_{Tabel} .Dapat di simpulkan penyebaran data hasil *Pree-Test* dribbling adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian daya dribbling *Post-Test* menghasilkan L_{0Max} sebesar 0,188 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti L_{0Max} lebih kecil dari L_{Tabel} .Dapat di simpulkan penyebaran data hasil *Post-Test* dribbling adalah berdistribusi normal.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dengan menggunakan instrumen Dribbling lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *pree-test* dribbling dengan nilai terendah 16,94 dan yang tertinggi 19,09 sehinga hasilnya sebesar 296,87. Kemudian dilakukan latihan *Home Base* selama 16 kali pertemuan pada atlet team sepak bola SSB Pauh Duo FC U-12. yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil post-test sebesar 282,68 dengan nilai terendah 16,65 dan nilai tertinggi 18,34. berdasarkan analisis deskriptif data pre-test ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,44. Dan berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,285 dan t_{tabel} sebesar 1,753.Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa latihan *Home Base* berpengaruh signifikan terhadap Keterampilan *dribble* SSB Pauh Duo FC U-12. yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kecepatan.

Rekomendasi

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

- a. Kepada pelatih cabang olahraga sepak bola untuk dapat menerapkan latihan ini *Home Base* untuk meningkatkan keterampilan *dribble* para atlet.
- b. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan kecepatan dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena kecepatan adalah teknik dalam permainan sepak bola yang sangat diperlukan untuk keterampilan bermain.
- c. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan keterampilan dribble untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
- d. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang lain.
- e. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja Latihan Dan Keterampilan Andar Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten.
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Scheunemann Timo, dkk. 2014. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola*.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.

Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.