THE EFFECT OF HOME BASE TRAINING ON SPEED SLIPING ON RAJAWALI KUANSING SSB PLAYERS

Antonius Aris Kristiawan, Drs. Slamet, M.Kes AIFO, Agus Sulastio S.Pd. M.Pd
E-mail: antonaris1997@gmai.com, slamet.unri@gmail.com, Fatma.agus@gmail.com.
No. HP: 082283202826

Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau

Abstract: *The problem addressed in this study is the lack of dribbling skills in players, too slow in dribbling and very stiff legs, so in this study it was titled "The effect of home base training against dribbling speed on SSB footballers Rajawali Kuansing "so that in the future athletes can perform and play much better and especially after researching and discovering whether the skills of players increase when dribbling can be improved. The form of this research is (using a pre-test post-test design approach from one group) with the population of Rajawali who cherish SSB players. The data in this study is the entire population of 22 people. The tool used in this study was to use a dribble test, which aims to find out how influential dribbling skills are. The data is then processed statistically to test normality with the lilifours test at a significant level of 0.05 α. Based on the analysis of normality test data, X produces a Lhitung of 0.102 and an Ltable of 0.188, meaning Lhitung <Ltable, while the variable Y produces a Litung of 0.114 and an Ltable of 0.188. This means that Lhitung <Ltable than the data is normally distributed. Based on the analysis of statistical data, there is an average variable X 46.36 and an average variable Y 47.09, then a count of 11.333 and a table of 1.721. For example, there is the effect of Home Base Training against speed of dribbling with SSB football players Rajawali Kuansing.*

Key Words: *Home Base Training, Speed or Dribbling*

PENGARUH LATIHAN *HOME BASE* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB RAJAWALI KUANSING

Antonius Aris Kristiawan, Drs. Slamet, M.Kes AIFO, Agus Sulastio S.Pd. M.Pd
E-mail: antonaris1997@gmai.com, slamet.unri@gmail.com, Fatma.agus@gmail.com.
No. HP: 082283202826

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstark: Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah kurangnya keterampilan menggiring bola pada pemain, terlalu lambat saat mengiring bola dan kaki sangat kaku, sehingga dalam penelitian ini mengambil judul "Pengaruh Latihan *Home Base* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SSB Rajawali Kuansing" sehingga kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian dan mengetahui apakah ada peningkatan keterampilan pemain saat menggiring bola bisa meningkat. Bentuk penelitian ini adalah *(dengan menggunakan pendekatan one group pretest- postest design)* dengan populasi pemain SSB Rajawali kuansing. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 22 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *dribbling*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh keterampilan menggiring bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan 0,05 α. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,102 dan L_{tabel} 0,188, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. sedangkan variabel Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,114 dan L_{tabel} sebesar 0,188. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X 46,36 dan rata-rata variabel Y sebesar 47,09, maka didapat t_{hitung} sebesar 11,333 dan t_{tabel} sebesar 1,721 Dengan demikian,terdapat Pengaruh Latihan *Home Base* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SSB Rajawali Kuansing.

Kata Kunci : Latihan *Home Base*, Kecepatan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang.Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman.Olahraga ini bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan pola taktik tertentu kepada lawan sambil melakukan taktik tertentu juga untuk mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan. Sepakbola yang merupakan olahraga yang mendunia tersebut sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima, teknik yang baik, taktik yang tepat dalam menghadapi lawan serta mental yang sesuai dalam menghadapi kondisi apapun.Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola seperti *shooting, passing* dan kontrol bola, *dribbling heading*,dan *throwing.* (Herry Dwi, 2011:11)

Selain kondisi fisik yang baik sebagai modal dasar pesepakbola juga membutuhkan teknik yang baik pula.Hal tersebut sesuai seperti yang dikatakan oleh Luxbacher (1992:42) yang mengatakan bahwa sepakbola termasuk jenis permainan yang terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasarnya dengan baik. Menurut Sukatamsi (2001:21), kemampuan dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, kemudian untuk bermain, ditingkatkan menjadi kemampuan bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan. Teknik dasar bermain meliputi teknik tanpa bola, seperti : lari cepat, melompat, zig-zag, sedangkan teknik dengan bola meliputi : menggiring bola, menendang bola, menghentikan bola, serta menendang bola ke gawang.

Untuk menjadi pemain sepakbola yang baik dan berprestasi haruslah mempunyai kualitas kondisi fisik yang bagus untuk menunjang kemampuan seorang pemain untuk bermain secara baik didalam lapangan mereka harus mempunyai kondisi fisik, teknik dan mental yang baik.Pada umumnya para pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja. Mereka melupakan faktor penunjang lainnya yaitu kondisi fisik prestasi bila tidak ditunjang dengan kondisi fisik yang baik. Kondisi yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri tetapi harus disiapkan khusus. Menurut M. Sajoto (1995:8-10), "terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength),* daya tahan (*endurance),* daya otot (*muscular power),* kecepatan (*speed),* kelentukan (*flexibility).* Kelincahan (*agility),* koordinasi (*coordination),* keseimbangan (*balance),* ketepatan (*accuracy),* dan reaksi (*reaction)".*

Dalam permainan sepakbola ada beberapa latihan teknik dasar yang sangat berpengaruh yaitu mengoper, menendang, menggiring, dan menyundul. Untuk menguasai kemampuan teknik dasar sepakbola dipengaruhi oleh bentuk latihan merupakab suatu cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi. Maka penulis dapat melihat kelebihan dan kekurangan-kekurangan pada pemain sepakbola SSB Rajawali Kuansing.Salah satu yang menjadi masalah yaitu tentang teknik menggiring bola yang kurang baik dan tidak tepat dilakukan oleh pemain sepakbola di SSBRajawali Kuansing.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan pemain sepakbola di SSBRajawali Kuansing yang dijadikan sebagai objek penelitian, dapat dilihat beberapa anak masih belum dapat melakukan menggiring bola yang sesuai kondisi permainan yang cepat dalam menyerang ke daerah lawan sehingga banyak anak yang ketika sedang

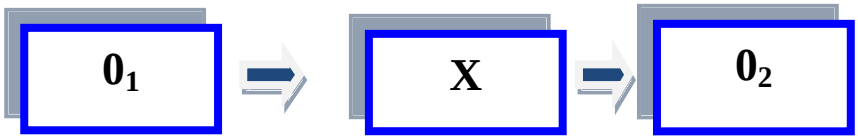
menggiring bolamengalami kegagalan atau kesalahan yang berujung pada keadaan bola mudah direbut oleh pemain lawan, lalu tidak berada pada kontrol penjagaan bola yang tepat sehingga keluar dari area permainan. Kondisi tersebut muncul ketika tim sedang ingin memulai serangan, menggiring bola yang juga didukung oleh keseimbangan yang baik dalam penjagaan bola untuk memulai serangan pada tim lawan sangat sulit dilakukan oleh tim tersebut, namun dalam hal memulai serangan dengan menggunakan taktik passing seperti *long passing* ketika ingin memulai serangan balik atau serangan biasa tim tersebut bisa melakukannya.

Hal inilah yang menyebabkan penulis ingin memberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yaitu, menirukan gerakan pemimpin, *home base*, tiga pemain berebut, menghitung jari pelatih, berlari zig-zag melewati cone, ekor keledai, gawang bergerak, permainan tiga gawang. Bentuk latihan-latihan diatas, telah sesuai dengan kebutuhan menggiring bola yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengharuskan orang berubah arah dengan cepat.

Untuk membuktikan apakah bentuk latihan-latihan diatas dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola pada saat latian maupun dalam suatu pertandingan, maka perlu diadakan penelitian.Dan penulis mengambil salah satu latian diatas yaitu, "Pengaruh latihan *home base* terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Rajawali Kuansing.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SSB RAJAWALI Kuansing, telah dilaksanakan pada bulan Oktober S/d Desember 2019. Penelitian menggunakan satu kelompok maka penelititan ini memakai pendekatan one-group pretest-post test 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 (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

O1	=	Nilai *pretest* (test awal/sebelum diberi latihan)
X	=	Perlakuan
O2	=	Nilai *postest* (tes akhir/sesudah diberi latihan)
(O2-O1)	=	Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Sugiyono (2012: 80) menyatakan bahwa, Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.Populasi dalam penelitian ini adalah SSBRAJAWALI Kuansing.

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 109) “sampel adalah wakil dari populasi”. Berhubung jumlah sampel hanya 22 orang, maka penulis mengambil semuanya untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 22 atlet.

Teknik Pengumpulan Data

Pre test (tes awal)

Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali

Post Test (tes akhir)

Tes akhir ini dilakukan setelah pertemuan selama 16 kali pertemuan yang telah dilakukan. Setelah 16 kali pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa dengan tes awal yaitu untuk mengambil data sebagai pengaruh antara data tes awal dan data tes ahir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan.

Teknik Analisis Data

1. Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini haya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji Liliefors
2. Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut:

Data hasil pengukuran di uji**t** (Zulfan Ritonga,2007:91) dengan rumus:

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

Keterangan:

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

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui *latihan quick leap* dengan menggunakan instrumen tes *Dribbling*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 22 orang sampel yang merupakan Pemain SSB Rajawali Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan *Home Base*, dan variabel terikat (Y) adalah Kecepatan Menggiring Bola.

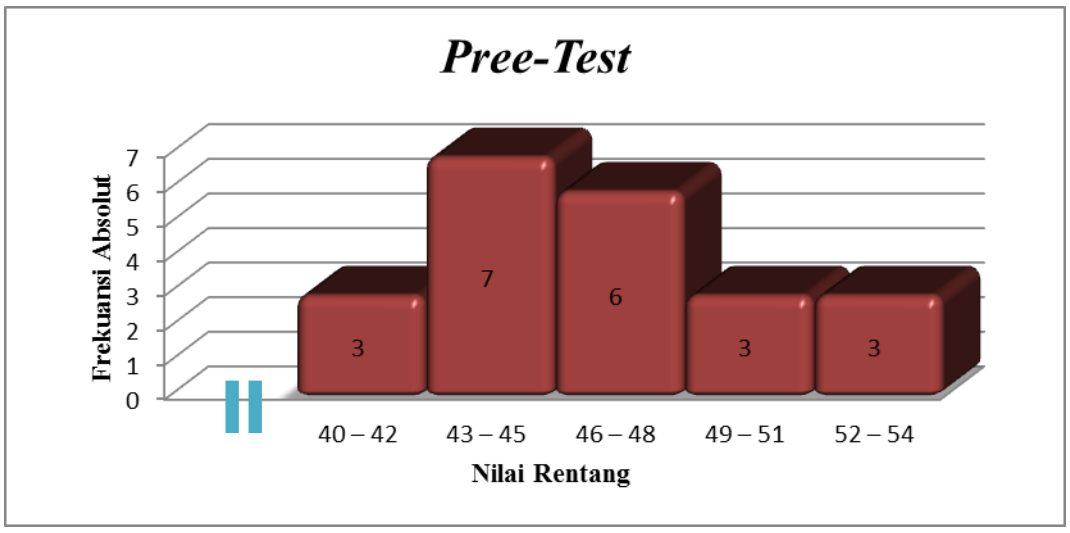
Data Hasil *Pretes Dribbling*

Berdasarkan analisis hasil *Pree-Test* dribbling terhadap 22 sampel diatas diperoleh jumlah 1020 rata-rata hitung (*mean*) 46,36, standar deviasi 3,69, skor tertinggi 53 dan skor terendah 40. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Hasil *Pretes Dribbling*

No	Nilai Rentang	Frekuensi	
		Absolute	Relatif (%)
1	40 – 42	3	13,64%
2	43 – 45	7	31,81%
3	46 – 48	6	27,27%
4	49 – 51	3	13,64%
5	52 – 54	3	13,64%
Jumlah		**22**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian daya tahan diatas dari 22 orang sampel terdapat 3 orang sampel (13,64%) pada kelas interval 40 – 42 dilevel kurang, 7 orang (31,81%) pada kelas interval 43 – 45 di level ke kurang, 6 orang (27,27%) pada kelas interval 46 – 48 di level ke sedang, dan 3 orang (13,64%) pada kelas interval 49 – 51 di level sedang, dan 3 orang (13,64%) pada kelas interval 52 – 54 di level cukup . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1. Grafik Hasil *Pretes Dribbling*

Data Hasil *Post-tes Dribbling*

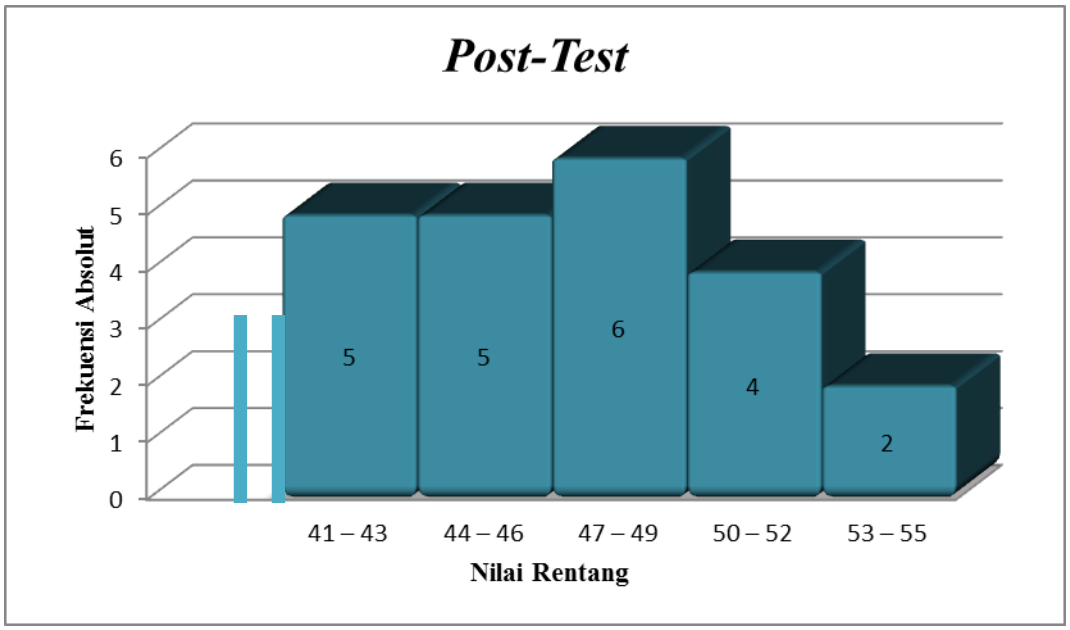
Berdasarkan analisis hasil *Post-Test* kecepatan dribble pada 22 sampel diatas diperoleh jumlah 1036 rata-rata hitung (*mean*) 47,09, standar deviasi 3,83, skor tertinggi

41 dan skor terendah 54. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Table 2. Data Hasil *Post-tes Dribbling*

No	Nilai Rentang	Frekuensi	
		Absolute	Relatif (%)
1	41 – 43	5	22,73
2	44 – 46	5	22,73
3	47 – 49	6	27,27
4	50 – 52	4	18,18
5	53 – 55	2	9,09
Jumlah		**22**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian kecepatan dribbling diatas dari 22 orang sampel terdapat 5 orang sampel (22,73%) pada kelas interval 41 – 43 di level kurang, 5 orang (22,73%) pada kelas interval 44 – 46 di level kurang, 6 orang (27,27%) pada kelas interval 47 – 49 di level sedang, dan 4 orang (18,18%) pada kelas interval 50 – 52 di level sedang, dan 2 orang (9,09%) pada kelas interval 53 – 55 di level cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 2. Grafik Data Hasil *Post-tes Dribbling*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksud untuk menguji asumsi awal yang di jadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang di analisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu pengujian yang digunakanya itu normalitas. Uji normalitas dilakukan uji *liliefors*

dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap penelitianya itu latihan *Home Base* (X) terhadap kecepatan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil *Pree-test Dribbling*	0,102	0,188	Normal
Hasil *Post-test Dribbling*	0,114	0,188	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *Pree-Test* dribbling setelah di lakukan perhitungan menghasilkan L_{0Max} sebesar 0,102 dan L_{tabel} sebesar 0,188. 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 0,114 dan L_{tabel} sebesar 0,188. Ini berarti L_{0Max} lebih kecil dari L_{Tabel}. Dapat di simpulkan penyebaran data hasil *Post-Test* dribbling adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat masing-masing pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Hipotesis

Sampel	**T_{hitung}**	**T_{tabel}**
22	11,333	1,721

Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes wal dan tes akhir latihan *Home base* terhadap kecepatan dribble menunjukkan angka sebesar 11,333 dan selanjutnya dibandingkan dengan nili t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan N – 1 (21) ternyata menunjukkan angka 1,721, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (11,333) > t_{tabel} (1,721), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Home base* Terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Rajawali Kuansing. diterima keberdaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Pembahasan

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 Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola SSB Rajawali Kuansing" hipotesis penelitian ini sudah terjawab sebagaimana yang telah diajukan sebelumnya, sehingga dalam penelitian ini sudah jelas dan faktor Salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepak bola adalah mengiring bola dengan cepat. Kecepatan menggiring bola adalah salah satu teknik yang penting untuk mencapai prestasi dalam permainan sepak bola, hal ini dikarenakan seorang pemain akan nampak memgiring bola dan melewati lawan dengan mudah.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil dribbling dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan latihan *Home Base* selama 16 kali pertemuan yang dilakukan dari bulan Agustus sampai Oktober 2019, setelah itu baru diambil lagi data akhir. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *home base* terhadap kecepatan mengiring bola pada pemain sepak bola SSB Rajawali Kuansing. Namun ada yang terdapat pengaruh yang signifikan pada anak yang bernama Amin dan Sugeng mendapat kenaikan 0,66 scound karena anak tersebut mempunyai teknik dribling yang baik dan selama latihan anak tersebut semangat dan rajin, selain itu dalam melakukan latihan juga sangat aktif. Sampel bernama Adi, Mamad, Rakak dan Dawik mendapat peningkatan 0,50-0,55 scound hal ini sampel sangat disiplin dan serius dari pada teman teman lainnya dan ada juga anak yang sedikit mengalami kenaikan yaitu Arul dan Amar dengan nilai 0,01 scound dikarenakan sampel jarang ikut latihan dan kurang semangat saat melakukan latihan, sampel yang bernama Sahid, Raikhan, Rido, Winanto, Hendra, dan Agung mengalami kenaikan yang hampir sama yaitu di angka 0,30 scound karena anak anak tersebut selalu semangat saat latihan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Home base* terhadap Kecepatan dribble menunjukkan angka sebesar 11,333. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan N – 1 (21) ternyata menunjukkan angka 1,721, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (11,333) > t_{tabel} (1,721), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Home base* Terhadap kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola ssb rajawali kuansing.

Home base merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan Kecepatan Dribble. Latihan *Home base* menggunakan lari jarak pendek dengan mendribble bola pada masa–masa istirahat. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan Kecepatan Dribble dalam permainan Sepak bola.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan Kecepatan dribble. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *Home base*, maka akan semakin baik kemampuan kecepatan mengiring bola pada pemain, apalagi pada atlet sepak bola yang sangat membutuhkan kecepatan dalam mendribble yang bagus dalam pertandingan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis deskriptif data *pree-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,34. Dan berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 11,333 dan t_{tabel} sebesar 1,721. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa latihan *Home base* berpengaruh terhadap Kecepatan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Rajawali Kuansing. yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kecepatan.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

1. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan kecepatan dengan sungguh–sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karen kecepatan adalah teknik dalam permainan sepak bola yang sangat diperlukan untuk keterampilan bermain.
2. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan kecepatan dribble untuk para atlet dengn program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sempel yang lain.
4. 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

Koger, Robert. 2007. Latihan Dasar Sepakbola Remaja. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.

Luxbacher, Joe. 2011. Sepak Bola Taktik & Teknik Bermain. Raja Grafindo. Jakarta.

Ritonga, Zulfan. 2007. Statistik Penelitian. Pekanbaru.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.