

**THE EFFECT OF HARNESS PULL TRAINING ON THE RUN
SPEED OF THE MEN'S FUTSAL TEAM
SMK MIGAS TEKNOLOGI RIAU**

Dion Marpaung.¹, Dr. Zainur, S.Pd, M.Pd, Ali Mandan, S.Pd, M.Pd

Email: dionmarpaung98@gmail.com, dr.zainur@gmail.com, ali.mandanunri@gmail.com

Phone Number: +62 822-7274-4828

*Sports Training Education
Department Of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education,
University of Riau*

Abstract: *The problem in this study is the lack of speed in carrying out attacks and defending. So that athletes still have difficulty when they are dribbling, they can't get past opposing players because they don't have the speed to run dribble away from their opponents or when they are about to snatch the ball from their opponents. This type of research is an experimental research design with One-Group Preetest Posttest Design. The data in this study were the entire population of 10 people. With the 30 m running acceleration test instrument, descriptive analysis and the Liliefors test resulted in a pree-test Speed with an average of 4.49 then Harnes Pull exercise was carried out for 16 meetings on the Men's Futsal Futsal Team of SMK Migas Teknologi Riau, totaling 10 people and the average post-test result was 4.36. Based on the pree-test and post-test data analysis, there was an increase of 1.28. And based on inferential statistical analysis using the t-test, the t-count was 5.818 and the t-table was 1.833. Means tcount > ttable so it can be concluded that speed has an effect on the Harness Pull exercise needed to support the frequency when doing exercises to increase speed. Based on the results of the analysis, it can be concluded as follows: there is a significant effect between Harness Pull (X) training on Speed (Y) in the Futsal Team of Smk Migas Teknologi Riau.*

Key Words: *Harness Pull Exercise, Running Speed*

PENGARUH LATIHAN *HARNES PULL* TERHADAP KECEPATAN LARI TIM FUTSAL PUTRA SMK MIGAS TEKNOLOGI RIAU

Dion Marpaung¹, Dr. Zainur, S.Pd, M.Pd, Ali Mandan, S.Pd, M.Pd

Email: dionmarpaung98@gmail.com, dr.zainur@gmail.com, ali.mandanunri@gmail.com

Nomor HP: +62 822-7274-4828

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masalah kurangnya kecepatan dalam melakukan serangan maupun bertahan. Sehingga atlet masih kesulitan pada saat mereka menggiring bola, mereka tidak dapat melewati pemain lawan karena mereka tidak memiliki kecepatan untuk berlari menggiring bola jauh dari lawan ataupun disaat akan merebut bola dari lawan. Jenis penelitian ini experiment dengan rancangan penelitian One-Group Preetest Posttest Design. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 10 orang. Dengan instrumen tes akseerasi lari 30 m hingga dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan pree-test Kecepatan dengan rata-rata sebesar 4,49 kemudian dilakukan latihan Harnes Pull selama 16 kali pertemuan pada Tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau yang berjumlah 10 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 4,36. Berdasarkan analisis data pree-test dan post-test terdapat peningkatan sebesar 1,28. Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan thitung sebesar 5,818 dan ttabel sebesar 1,833. Berarti thitung > ttabel sehingga dapat disimpulkan bahwa Kecepatan berpengaruh dengan latihan Harness Pull yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan Kecepatan. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Harness Pull (X) terhadap Kecepatan (Y) pada Tim Futsal Smk Migas Teknologi Riau.

Kata Kunci: Latihan *Harness Pull*, Kecepatan Lari

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik.

Dalam membangun olahraga pada dasarnya mengarah pada kualitas manusia dan kualitas masyarakat Indonesia. Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas tersebut, hal serupa juga di jelaskan dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Olahraga juga merupakan alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan–latihan tetap (berolahraga) akan memperkuat anggota tubuh maupun faal organisme dalam pembentukan mental maupun disiplin, sportif, dan tanggung jawab, adanya peraturan–praturan yang tentu bagi setiap cabang olahraga disebabkan adanya tantangan dan prestasi. Selanjutnya di tekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga, khususnya prestasi olahraga.

Kondisi fisik atlet yang prima sangat berpengaruh dalam meraih prestasi karena berbanding lurus dengan hasil kerja atau prestasi yang diraih. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Irawadi (2014:1) yang mengatakan bahwa makin baik kondisi fisik seorang atlet, maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia dilakukan. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik bagi seorang atlet merupakan hal yang penting dalam mencapai prestasi karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik, seorang atlet akan dapat melakukan kerja fisik dengan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari pengamatan yang penulis lakukan, terlihat bahwa masih ada kekurangan pada Tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau, pada saat mereka menggiring bola mereka tidak dapat melewati pemain lawan karena mereka tidak memiliki kecepatan untuk berlari menggiring bola jauh dari lawan ataupun disaat akan merebut bola dari lawan. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian guna melihat sejauh mana pengaruh latihan Harness pull terhadap kecepatan lari . Seorang pemain futsal dituntut untuk menguasai teknik dasar futsal salah satunya adalah kecepatan (speed). Disamping itu, peneliti memilih latihan harness pull dikarenakan sarana dan prasarana mudah di temukan dan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan pada saat menggiring dan mengejar bola. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peningkatan prestasi pada Tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau, serta bagi kemajuan tim futsal yang ada di Riau.

Berdasarkan permasalahan yang ada diatas penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan metode latihan berjudul **“PENGARUH LATIHAN HARNESS PULL TERHADAP KECEPATAN LARI TIM FUTSAL PUTRA SMK MIGAS TEKNOLOGI RIAU”**

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen. Eksperimen adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi dan menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. (Arikunto, 2006, 31) berdasarkan hal tersebut maka tujuan umum penelitian eksperimen adalah untuk meneliti pengaruh dari satu perlakuan tertentu terhadap gejala yang ditimbulkannya. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis, dan teliti di dalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam penelitian ini penulis bermaksud mengetahui tentang pengaruh latihan *harness pull* terhadap kecepatan lari SMK Migas Teknologi Riau. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sportivo Futsal. Jl. Muslim Sari, Tankerang, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Penelitian ini dimulai pada November 2020 sampai dengan Juni 2021. Dalam menentukan sampel yang akan diteliti Suharsimi Arikunto (2006) menegaskan “untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Selanjutnya sampel yang jumlahnya sama dengan populasi disebut sampel total. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *HARNES PULL* terhadap Kecepatan lari pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Harness pull* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, Sedangkan dengan Kecepatan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pre test* Kecepatan Lari 30 meter

Setelah dilakukan test Kecepatan Lari 30 meter sebelum dilaksanakan metode latihan *Harness pull* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pre test* Kecepatan Lari 30 meter pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil *Pre test*

No.	STATISTIK	<i>Pre Test</i>
1.	Sampel	10
2.	Rata-Rata	4,49
3.	Nilai Tertinggi	5,01
4.	Nilai Terendah	4,31
5.	Varians	0,04
6.	Standar Deviasi	0,20

Berdasarkan analisis hasil data *pre test* Kecepatan Lari 30 meter dari uraian diatas dapat di simpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 5,01 skor terendah 4,31 dengan rata-rata 4,49 standar deviasi 0,20 dan varian 0,04. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *Frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Kecepatan Lari 30 meter

No	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1.	4,31 – 4,47	5	50 %
2.	4,48 – 4,64	4	40 %
3.	4,65 – 4,81		
4.	4,82 – 4,98		
5.	4,99 – 5,15	1	10 %
Jumlah		10	100 %

Berdasarkan Tabel Distribusi *Frekuensi* di atas dari 10 sampel, sebanyak 5 orang (50%) dengan rentang interval 4,31 – 4,47 dengan kategori cukup ,kemudian 4 orang (40%) dengan rentang interval 4,48 – 4,64 dengan kategori sedang, kemudian 10 (10%) dengan rentang interval 4,99 – 5,15 dengan kategori kurang

Hasil *Post test* Kecepatan Lari 30 meter

Setelah dilakukan *test Kecepatan Lari 30 meter* dan diterapkan latihan *harness pull* terhadap Kecepatan pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau, Maka didapatkan data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post Test* Kecepatan Lari 30 meter pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post Test* Kecepatan Lari 30 meter

No.	STATISTIK	<i>Post Test</i>
1.	<i>Sampel</i>	10
2.	<i>Mean</i>	4,36
3.	<i>Maximum</i>	4,56
4.	<i>Minimum</i>	4,19
5.	<i>Variance</i>	0,01
6.	<i>Standar Deviation</i>	0,13

Berdasarkan analisis hasil data *post test* Kecepatan Lari 30 meter dari uraian diatas dapat di simpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 4,56 skor terendah 4,19 dengan rata-rata 4,36 standar deviasi 0,13 dan varian 0,01 Analisis data yang tertuang dalam distribusi frekuensi berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Post Test Kecepatan Lari 30 meter

No	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1.	4,19 – 4,27	3	30 %
2.	4,28 – 4,36	2	20 %
3.	4,37 – 4,45	1	10 %
4.	4,46 – 4,54	3	30 %
5.	4,56 – 4,63	1	10 %
Jumlah		10	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel, pada kelas interval 4,19 – 4,27 terdapat 3 orang (30%) Baik , kelas interval 4,28 – 4,36 terdapat 2 orang (20%) Cukup, kelas interval 4,37 – 4,45 terdapat 1 orang (10%) Sedang , kelas interval 4,46 – 4,54 terdapat 3 orang (30%) Kurang, kemudian 4,56 – 4,63 terdapat 1 orang (10%) kurang.

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk mengetahui 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 heterogen. Untuk itu pengujian yang digunakan adalah uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Liliefors* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data

Dari hasil uji normalitas data *pree test* dan *post test* terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Harness Pull* (X) terhadap kecepatan (Y) terlihat bahwa data hasil *Pree Test* Kecepatan Lari 30 meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,0891 dan L_{tabel} sebesar 0,258 ini berarti $L_{o\ max} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *Pree Test* Kecepatan lari 30 meter berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Post Test* Kecepatan lari 30 meter menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,0864 dan L_{tabel} sebesar 0,258 ini berarti $L_{o\ max} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *Post Test Kecepatan Lari 30 meter* berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Uji Normalitas Data dengan Uji Liliefors

Variabel	$L_{o\ max}$	L_{tabel}	Keterangan
<i>Hasil Pree Test Kecepatan Lari 30 meter</i>	0,0891	0,258	Normal
<i>Hasil Post Test Kecepatan Lari 30 meter</i>	0,0864	0,258	Normal

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H₀ :Terdapat pengaruh latihan *harness pull* (X) Terhadap Kecepatan (Y) Pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengajuan hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terhadap pengaruh latihan *harness pull* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Kecepatan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{Hitung} sebesar 5,818 dan t_{Tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak H₁ diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Harness pull* (X) Terhadap Kecepatan (Y) Pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Pada huruf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Uji-t Hasil Pree Test dan Post Tes Kecepatan Lari 30 meter

<i>Lari 30 meter</i>	Mean/ Rata- rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>Pree Test</i>	4,49	5,818	1,833	Signifikan
<i>Post Test</i>	4,36			

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa T_{hitung} sebesar 5,818 dan T_{tabel} sebesar 1.833, T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n - 1$ yaitu $10 - 1 = 9$ (1,833) yaitu didapat dari tabel uji-t, *Harness pull* (X) memberikan pengaruh terhadap Kecepatan (Y) lari pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau.

Pembahasan

Hasil peneltian ini menunjukkan bahwa kecepatan Lari pada Tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau pada saat pree test hanya mencapai nilai rata-rata 4,49 sehingga tergolong pada kategori **Sedang** pada norma Tes Akselerasi 30 Meter, kemudian saat post test mencapai nilai rata-rata 4,36 sehingga tergolong pada norma tes dengan kategori **Cukup**. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau telah meningkat dengan baik. Ini berarti latihan *Harness pull* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Penelitian ini dilakukan karena kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau masih kurang optimal, karena disaat menggiring bola atau disaat melakukan serangan ke arah pertahanan lawan para pemain masih kurang cepat dan terlihat sedikit lamban saat berlari , sehingga perlu kiranya diberikan latihan *Harness pull* ini agar pemain memilik kecepatan disaat akan melakukan serangan disaat bermain.

Latihan *Harness pull* akan membiasakan Pemain Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau bergerak dengan cepat, yang akan berguna disaat akan melakukan

gerakan yang cepat, baik disaat akan melakukan serangan atau perebutan bola pada pemain lawan dalam sebuah pertandingan. Latihan Harness pull yang diberikan akan meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau yang cepat dan baik (Drs. Hendri Irawadi, M.Pd). Dalam menerapkan latihan kecepatan Harness pull tentunya peneliti menemui kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti terhalangnya waktu latihan dikarenakan cuaca yang tidak mendukung, dimana pada jadwal yang telah ditentukan cuaca hujan sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan latihan harness pull. Namun walaupun terkadang terkendala karena cuaca buruk, penelitian ini tetap dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan kecepatan Harness pull mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kecepatan lari pada tim futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat menunjang kecepatan lari yang dimiliki oleh para pemain pada Tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Peneliti berharap bahwa latihan Harness pull tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas kecepatan lari para pemain, sehingga mempermudah para pemain Futsal Putri SMK Migas Teknologi Riau dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan maupun disaat melakukan perebutan bola dari penguasaan lawan disaat sedang diserang. Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} yang diambil dengan $dk = n - 1$ ($10 - 1 = 9$) pada taraf signifikan sebesar 0,05% sehingga didapatkan nilai 9. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dari hasil perhitungan data yang telah dilakukan berdasarkan data penelitian di lapangan, sebagaimana, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Harness Pull terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Untuk membuktikan hipotesis tersebut maka dilakukan uji t.

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar $5,818 > 1,833$ (t_{tabel}) dan maka ini berarti terdapat pengaruh latihan Harness pull terhadap kecepatan Lari Pada Tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kecepatan Lari pada saat pre test dan post test menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan lari Tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau menjadi lebih baik setelah diberikan latihan Harness pull. Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah **5,818** yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1,833. Sehingga hipotesis diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan kecepatan Harness pull terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan Harness pull maka akan semakin baik pula kecepatan lari para pemain Tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Jenis dalam penelitian ini adalah experiment dengan rancangan penelitian One-Group Preetest Posttest Design. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 10 orang. Dengan instrumen tes akselerasi 30 meter lalu dilakukan analisis

deskriptif dan uji liliefors menghasilkan pree-test Kecepatan dengan rata-rata sebesar 4,49 kemudian dilakukan latihan

Harness pull selama 16 kali pertemuan pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau yang berjumlah 10 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 4,36 Berdasarkan analisis data pree-test dan post-test terdapat peningkatan sebesar 1,28 Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan thitung sebesar 5,818 dan ttabel sebesar 1,833. Berarti thitung > ttabel sehingga dapat disimpulkan bahwa Kecepatan berpengaruh dengan latihan Harness pull yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan Kecepatan. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan latihan Harness pull (X) terhadap Kecepatan (Y) sebanyak 16 kali pertemuan dengan lari 30 meter pada tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau.

Rekomendasi

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

1. Bagi peneliti, sebagai bahan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu keolahragaan.
2. Bagi pelatih, diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan Kecepatan lari.
3. Diharapkan bagi pembaca, jika penelitian ini dilanjutkan agar nantinya bersikap lebih tegas dan disiplin terhadap sampel, serta menjadi dorongan dalam meningkatkan Kecepatan lari.
4. Bagi tim Futsal Putra SMK Migas Teknologi Riau, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
5. Dukungan dari pihak meneger yang harus lebih baik dari segi apa pun, supaya para pemain lebh bersemangat lagi dalam melakkan latihan.
6. Diciptakannya komunikasi yang baik, baik dari pelatih kepemain ataupun pemain kesesama pemain supaya terciptanya kekompakan dalam sebuah tim
7. Pelatih harus bisa menyama ratakan para pemain tanpa harus ada pemain kesayangan, ataupun pemain bintang. Agar terciptanya persaingan yang baik antara pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. (2006), *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- T.Cholik Muthohir,1999.Standarisasi Kesegaran Jasmani Atlet,Jurnal IPTEK Olahraga,Jakarta:PPITOR Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga,September 1999, Vol.1,Nomor 2
- Arsil (2000), *Pembinaa Kondisi Fisik*: Padang
- Asmar Jaya, (2008). *Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan Futsal*:Pustaka Timur.
- Harsono (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*:Jakarta. Tambak Kusuma.
- John D. Tenang (2008), *Mahir Bermain Futsal*: Mizan Uedia Utama,Bandung.
- Justinus Lhaksana, (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern, Be Champion Wisma Harapan 2 Blok G1 No.12*.Depok
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga, teknik dan program latihan*.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi*. Yudhistira.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*:Laskar Aksara.Banda Aceh.
- Mylsidayu Apta & Kurniawan Febi (2015), *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung
- Nurhasan (2000), *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta
- Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga:Dahara Prize*. Semarang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*.Sutarmin.
- Zaidan Almahdi. (2008). *Bisnis futsal*:Perpustakaan Nasional.Yogyakarta.
- Bompa TO,1993.*periodezation of strength*,Toronto:Veritas Publishing Inc