

THE EFFECT OF INTRODUCTORY DRIBBLING, CAPPING, FEINTING SKILL TRAINING ON THE DRIBBLING SPEED OF WONER SOCCER TEAM 2012 AGE GROUP (KU) 13 YEARS OLD

Alim Adi Wangsa¹, Ramadi², Ardiah Juita³

*email: alim.adi2272@student.unri.ac.id, Ramadi.yunita@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id.
Phone Number: 082283059906*

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is that players lack the ability to dribble both in training sessions and in matches. During the training session in playing the game, there are still many players who lose the ball when dribbling past the opponent, the ball is far from the feet when dribbling and slowly changes the direction of the ball from one position to another when dribbling. The purpose of this study was to determine the effect of introductory training on dribbling, capping, feinting skills on the dribbling speed of the 2012 Woner Football School Team Age Group (KU) 13 years. The method used in this research is the experimental method. The research design carried out in this study was "one group pretest-posttest design". The population in this study was the 2012 Woner football school in the age group of 13 years, totaling 22 people. The sampling technique used is the total sampling technique where the entire population is used as a sample of 22 people. The instrument in this study is the dribbling test. The data obtained as a result of the research is quality data through tests before and after providing introductory training for dribbling, capping, feinting skills. The conclusion of this study is that there is an effect of introductory training on dribbling, capping, feinting skills on the dribbling speed of the 2012 Woner school football team (ku) 15 years old with the results ($t_{count} 8.03 > t_{table} 1.721$).*

Key Words: *Introduction Skill Dribbling, Capping, Feinting, Dribbling Speed*

**PENGARUH LATIHAN PENGANTAR *SKILL DRIBBLING*,
CAPPING, *FEINTING* TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING*
TIM SEKOLAH SEPAK BOLA WONER 2012
KELOMPOK USIA (KU) 13 TAHUN**

Alim Adi Wangsa¹, Ramadi², Ardiah Juita³

email: alim.adi2272@student.unri.ac.id, Ramadi.yunita@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id.
Nomor HP: 082283059906

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: masalah dalam penelitian ini yaitu pemain kurang dalam kemampuan menggiring bola baik itu dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Pada saat sesi latihan dalam melakukan *game* masih banyak pemain yang kehilangan bola pada saat menggiring melewati lawan, bola jauh dari kaki saat menggiring dan lambat merubah arah bola dari satu posisi ke posisi lain nya saat menggiring bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pengantar *skill dribbling*, *capping*, *feinting* terhadap kecepatan *dribbling* tim Sekolah Sepak Bola Woner 2012 Kelompok Usia (KU) 13 Tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah “*one group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 13 tahun yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *total sampling* dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel yang berjumlah 22 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes *dribbling*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan pengantar *skill dribbling*, *capping*, *feinting*. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan pengantar *skill dribbling*, *capping*, *feinting* terhadap kecepatan *dribbling* pada tim sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia (ku) 15 tahun dengan hasil ($t_{hitung} 8,03 > t_{tabel} 1,721$).

Kata kunci: Pengantar *Skill Dribbling*, *Capping*, *Feinting*, Kecepatan *Dribbling*

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola telah terkenal di seluruh dunia hingga dijadikan sebagai ajang pertandingan mulai dari tingkat Nasional hingga tingkat Internasional. Sepak bola merupakan permainan beregu sehingga dalam pelaksanaannya sebuah tim harus dapat bekerja sama agar permainan dapat diciptakan sedemikian rupa dan dapat mencapai tujuannya yaitu menciptakan sebuah gol dan kemenangan. Menurut Sukma Aji (2016:1) sepak bola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepak dapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan bola yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak atau ditendang oleh para pemain. Jadi secara singkat permainan sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Maka dari itu untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus menguasai empat aspek latihan untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Adapun empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama menurut Harsono (2017:39) adalah: 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental.

Untuk memainkan olahraga sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola agar bisa bermain dengan baik dan juga benar. Keterampilan teknik dalam sepak bola Menurut Sucipto, dkk (2000:17-38) yaitu menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Untuk menjadi pemain sepak bola yang baik pemain harus menguasai keseluruhan aspek latihan salah satunya aspek teknik yaitu teknik dasar dalam bermain sepak bola termasuk teknik *dribbling* pada sepak bola. Menurut Robert Koger (2007:51) *dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol pemain tidak boleh terus-menerus. Mereka harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia (KU) 13 tahun, dapat dikatakan bahwa pemain kurang dalam kemampuan menggiring bola baik itu dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Pada saat sesi latihan dalam melakukan *game* masih banyak pemain yang kehilangan bola pada saat menggiring melewati lawan, bola jauh dari kaki saat menggiring dan lambat merubah arah bola dari satu posisi ke posisi lain nya saat menggiring bola. Hal ini disebabkan oleh kurangnya teknik menggiring dari para pemain Sekolah Sepak Bola Woner 2012 Kelompok usia 13 tahun ini. Kondisi yang demikian yang bisa merugikan tim pada saat pertandingan.

Untuk menyikapi hal tersebut maka terdapat bentuk latihan yang diharapkan dapat meminimalisir permasalahan dilapangan, yaitu dengan latihan Pengantar *skill-dribbling, capping dan feinting*. Menurut Danurwinda dkk (2017) pada Buku Kurikulum Sepakbola Indonesia dijelaskan bahwasanya dalam latihan *Dribbling* ada beberapa bentuk latihan yaitu latihan Pengantar *skill-dribbling, capping dan feinting*, latihan 2v1 (*dribbling*), *dribbling* diamond dan 3v5 (*dribbling*). Pada penelitian ini penulis memfokuskan pada salah satu bentuk latihan yaitu latihan Pengantar *skill-dribbling, capping dan feinting*.

Maka dari itu, peneliti ingin melihat lebih jauh tentang pelaksanaan latihan Pengantar *skill-dribbling, capping dan feinting*. Untuk itu peneliti mengambil judul **“Pengaruh Latihan Pengantar *skill-dribbling, capping dan feinting* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pada Tim Sekolah Sepak Bola Woner 2012 Kelompok Usia (Ku) 13 Tahun.”**

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *“one group pretest-posttest design”*. Tempat penelitian ini dilaksanakan dilapangan sepak bola Woner Jl. Belimbing, Kelurahan Wonorejo, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Riau. Penelitian ini dilakukan dari bulan Mei 2022 sampai dengan bulan September 2022, sementara untuk proses latihan itu sendiri diberikan dari tanggal 20 Mei 2022 sampai dengan 28 Juni 2022 selama 18 kali pertemuan dengan 1 kali *pretest*, 16 kali latihan dan 1 kali *posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 13 tahun yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *total sampling* dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel yang berjumlah 22 orang. Instrumen dalam penelitian ini yaitu tes *dribbling* untuk mengetahui nilai kecepatan *dribbling*. Setelah itu uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok sampel. Uji normalitas dengan uji *lilifors*. Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan latihan Pengantar *skill dribbling, capping dan feinting*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 22 orang atlet sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia (KU) 13 tahun. Variabel - variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Pengantar *skill dribbling, capping dan feinting* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kecepatan *dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil data *pre-test* (tes awal) *dribbling*.

Sebelum dilakukan latihan Pengantar *skill dribbling, capping dan feinting* dilakukan *pre-test dribbling* dan di dapat data awal (*pre-test*) sebagai berikut : skor tertinggi 65, skor terendah 43 dengan rata-rata 57, standar devisiasi 5,11 dan variasi 26,11. Data analisis *pre-test dribbling* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Analisis data kecepatan *dribbling* dengan instrumen *dribbling*

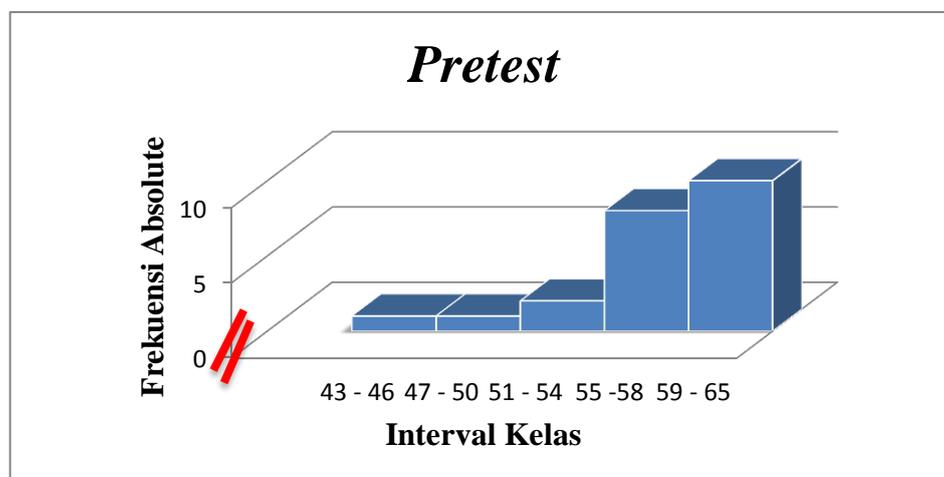
No	Statistik	<i>Pre – test</i>
1	N (jumlah sampel)	22
2	Jumlah keseluruhan	1258
3	<i>Mean</i> (rata-rata)	57
4	<i>Maximum</i> (tertinggi)	65
5	<i>Minimum</i> (terendah)	43
6	<i>Variance</i> (variasi)	26,11
7	<i>Standar devision</i> (standar deviasi)	5,11

Tabel 2. Distribusi frekuensi *pre test* kecepatan *dribbling*

No	Kelas interval	Frequency absolute	Frequency relative
1	43 – 46	1	4,55 %
2	47 – 50	1	4,55 %
3	51 – 54	2	9,09 %
4	55 – 58	8	36,36 %
5	59 – 65	10	45,45 %
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 sampel, sebanyak 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 4,55 % dengan rentang 43 - 46. 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 4,55 % dengan rentangan interval 47 – 50. 2 orang sampel dengan frekuensi 9,09 % dengan rentangan interval 51 – 54. 8 orang sampel memiliki frekuensi relative 36,36 % dengan rentangan interval 55 –58. Dan 10 orang sampel memiliki frekuensi relative 45,45 % dengan rentangan interval 59 – 65.

Grafik 1. Histogram distribusi frekuensi data *pre – test*



2. Hasil Data *Post-Test* (Tes Akhir) *Dribbling*

Setelah diberikan perlakuan latihan pengantar skill *dribbling*, *capping*, *feinting* sebanyak 16 kali pertemuan, maka dilakukan *post – test* (tes akhir). *Post- test dribbling* yang dilakukan 22 orang sampel diperoleh data sebagai berikut : skor tertinggi 73, skor terendah 57, dengan rata-rata 67, varian 18,15, standar deviasi 4,26. Analisis hasil *post – test dribbling* dapat dilihat pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis data kecepatan *dribbling* dengan instrumen *dribbling*

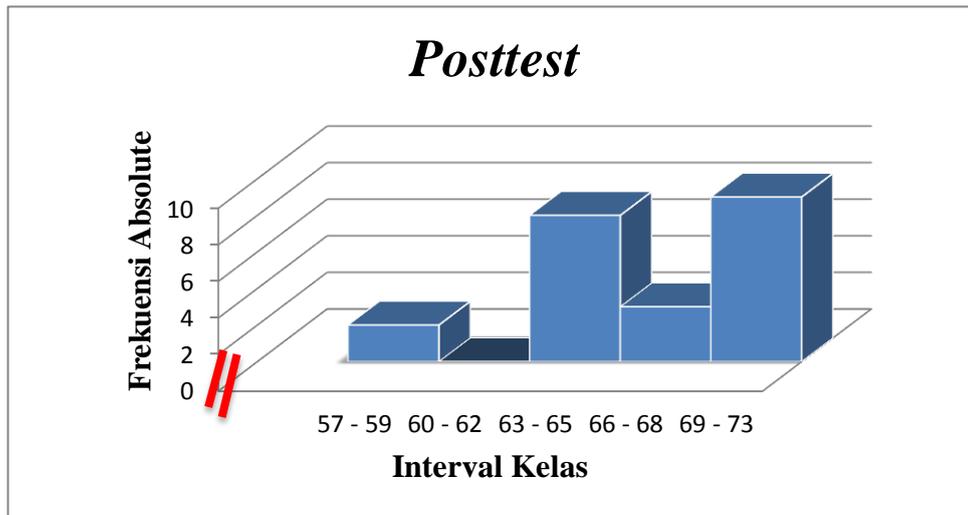
No	Statistik	<i>Post – test</i>
1	N (jumlah sampel)	22
2	Jumlah keseluruhan	1470
3	<i>Mean</i> (rata-rata)	67
4	<i>Maximum</i> (tertinggi)	73
5	<i>Minimum</i> (terendah)	57
6	<i>Variance</i> (variasi)	18,15
7	<i>Standar deviation</i> (standar deviasi)	4,26

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Post – test* kecepatan *dribbling*

No	Kelas interval	Frequency absolute	Frequency relative
1	57 – 59	2	9,09 %
2	60 – 62	0	0 %
3	63 – 65	8	36,36 %
4	66 – 68	3	13,64 %
5	69 – 73	9	40,91 %
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 22 sampel, sebanyak 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 9,09% dengan rentang 57 - 59. 0 orang sampel memiliki frekuensi relative 0% dengan rentangan interval 60 – 62. 8 orang sampel dengan frekuensi 36,36 % dengan rentangan interval 63 – 65. 3 orang sampel memiliki frekuensi relative 13,64 % dengan rentangan interval 66 – 68. Dan 9 orang sampel memiliki frekuensi relative 40,91 % rentangan interval 69 – 73.

Grafik 3. Histogram distribusi frekuensi data *post – test*



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 pengantar skill *dribbling*, *capping*, *feinting* dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kecepatan *dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat, dapat dilihat pada tabel 4.7 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	L_{Hitung}	L_{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>pretest dribbling</i>	0,1036	0,188	Berdistribusi normal
Hasil <i>posttest dribbling</i>	0,1164	0,188	Berdistribusi normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa hasil *pre-test dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1036 dan L_{tabel} 0,188. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test dribbling* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test dribbling* menghasilkan L_{hitung} 0,1164 dan L_{tabel} sebesar 0,188. Dapat disimpulkan bahwapenyebaran data hasil *post-test dribbling* adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan pengantar skill *dribbling*, *capping*, *feinting* dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kecepatan *dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,03 dan t_{tabel} sebesar 1,721. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Untuk t_{tabel} $db = n - 1$. Hipotesis yang di uji menggunakan hipotesis statistik yaitu: terdapat pengaruh latihan pengantar skill *dribbling*, *capping*, *feinting* (X) terhadap kecepatan *dribbling* (Y) pada tim sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia (KU) 13 tahun. Taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95 %.

Tabel 7. Uji Hipotesis

	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	8,03	1,721	H_0 ditolak dan H_a diterima

Pembahasan

Latihan secara umum dapat diartikan suatu kegiatan atau aktivitas dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olahraga. Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Dengan latihan yang terprogram dan sistematis dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan pengantar *skill dribbling*, *capping* dan *feinting* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling*. Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013:37) menggiring adalah salah satu keterampilan sepak bola yang penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Sederhananya, jika anda tidak tahu bagaimana lawan anda menggiring bola, anda tidak akan tahu bagaimana bermain sepak bola. Dikarenakan merupakan salah satu bentuk latihan terbaru yang dibuat oleh PSSI dengan filosofi sepak bola Indonesia yang di singkat (FILANESIA) yang mengedepankan pemain untuk memahami situasi permainan sesungguhnya dan memecahkan masalah dalam bentuk permainan sesungguhnya.

Latihan pengantar *skill dribbling*, *capping* dan *feinting* memerlukan bentuk area dengan ukuran 20x30m, beberapa *cone*, bola dan anggota tim lainnya. Latihan pengantar *skill dribbling*, *capping*, *feinting* ini adalah latihan *dribbling* yang dibuat dengan *cone* sebagai lawan yang bergerak pasif/diam, kemudian pemain melakukan *dribbling* ke arah *cone* melakukan gerakan *capping* atau pun *feinting*. Pelaksanaan latihan adalah sebagai berikut : *Drible* 1 orang 1 bola, Saat bertemu *cone*, lakukan variasi *capping*, *feinting*, lalu *Drible* dengan kaki kura, Pandangan ke bola dan sekitar (*head up*), Bayangkan *cone* adalah lawan, dekati *cone* baru buat gerakan, Tinggalkan *cone eksplosif* setelah gerakan. Dan pengulangan pengantar *skill dribbling*, *capping*, *feinting* disesuaikan dengan program prinsip beban berlebih (*overload*). artinya, akan ada penambahan jumlah beban latihan yang diberikan pada setiap minggunya.

Berdasarkan hasil *pre-test dribbling* pada tim sekolah sepakbola woner 2012

kelompok usia 13 tahun ternyata memang terdapat masalah dalam permainan khususnya teknik *dribbling*. Dimana rata-rata hasil tes mereka pada golongan “cukup baik” berdasarkan norma. Adapun hasil pengambilan data *pre-test dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1036 dan L_{tabel} sebesar 0,188. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test dribbling* adalah berdistribusi normal. Dari 22 orang sampel penelitian yang melakukan *pre – test* menggiring bola (*dribbling*), sebanyak 8 orang (36,36 %) sampel penelitian dalam golongan baik. 11 orang (50 %) sampel penelitian dalam golongan cukup baik. 2 orang (9,09 %) sampel penelitian dalam golongan sedang. 1 (4,55 %) orang sampel penelitian dalam golongan kurang dan 0 (0 %) sampel penelitian dalam golongan kurang sekali.

Setelah dilaksanakan penelitian yang di akhiri dengan pengambilan data *post-test dribbling*. Maka didapat hasil peningkatan yang bermacam-macam oleh setiap indivinya. Terlihat bahwa data hasil *post-test dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1164 dan L_{tabel} sebesar 0,188. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test dribbling* adalah berdistribusi normal. Dari 22 orang sampel penelitian yang melakukan *post - test dribbling*, diperoleh 20 orang (90,91 %) sampel penelitian dalam golongan baik. 2 orang (9,09 %) sampel penelitian dalam golongan cukup baik. 0 orang (0 %) sampel penelitian dalam golongan sedang. 0 (0 %) orang sampel penelitian dalam golongan kurang dan 0 (0 %) sampel penelitian dalam golongan kurang sekali.

Dari hasil *post-test dribbling* terjadi peningkatan sebanyak 21 pemain dan 1 pemain tidak mengalami peningkatan. Itu dikarenakan 1 pemain tersebut kurang serius dan kurangnya motivasi dalam berlatih. Sedangkan 21 pemain yang mengalami peningkatan dikarenakan penelitian berjalan dengan lancar dan berjalan sesuai program latihan yang telah dibuat. Adapun faktor lain yang mempengaruhi hasil penelitian diantaranya yaitu keseriusan pemain serta motivasi tinggi pemain dalam mengikuti latihan. Meskipun pandemic covid-19 masih belum selesai ditanah air khususnya Provinsi Riau para pemain tim sekolah sepakbola woner 2012 kelompok usia 13 tahun tetap latihan di lapangan sepakbola Jalan Belimbing, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau.

Setelah melakukan uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* maka dilakukan uji hipotesis menggunakan uji T. Berdasarkan hasil analisis uji T menghasilkan t_{hitung} sebesar 8,03 dan t_{tabel} sebesar 1,721. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan pengantar *skill dribbling, capping, feinting* (X) terhadap kecepatan *dribbling* (Y) pada tim sekolah sepakbola woner 2012 kelompok usia 13 tahun.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh latihan pengantar *skill dribbling, capping, feinting* terhadap kecepatan *dribbling* pada tim sekolah sepakbola woner 2012 kelompok usia 13 tahun.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada pemain sekolah sepak bola Woner 2012 kelompok usia 13 tahun disarankan untuk lebih memotivasi diri dalam mengikuti latihan dan menambah jam untuk berlatih di luar jadwal latihan sekolah sepak bola Woner 2012 di rumah masing – masing guna untuk meningkatkan kemampuan setiap individu.
2. Kepada pelatih, disarankan memperhatikan kemampuan teknik pemain dengan memberikan latihan yang terprogram dan bervariasi agar pemain memiliki antusias dan motivasi yang tinggi dalam latihan sehingga tidak menimbulkan kejenuhan.
3. Bagi peneliti yyang akan datang, perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan di uji cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula

DAFTAR PUSTAKA

- Ganesha Putera. 2010. *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. PT. VISI GALA 2000. Jakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen
- High Peformance Unit PSSI: Danurwindo, dkk. 2017. *Buku Kurikulum Sepakbola Indonesia*. Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia. Jakarta Selatan.
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Melius ma’u, S.H. & J. Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. CAKRAWALA. Yogyakarta
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten
- Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sucipto. 2015. *Pendekatan Taktis Dalam pembelajaran Permainan Sepakbola*. CV. Bintang Warliartika. Bandung.

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

Winarno. 2006. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta.

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