

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Pengaruh <i>Single Leg Stride Jump</i> Dan <i>Stride Jump Crossover</i> Terhadap Power Otot Tungkai Dan <i>Lay Up Shoot</i> <i>Erik Saputra Kaban</i>	573
Pengaruh Metode Latihan <i>Part Method, Whole Method</i> Dan Kelentukan Pencak Silat Kategori Seni Tunggal <i>Mawar Sari</i>	581
Peran Metode Latihan Dalam Melatih Teknik Dasar Beladiri Tarung Derajat <i>Toji Parulian Tambunan</i>	586
Perbedaan Boomerang <i>Run With The Ball</i> Dengan Latihan <i>Curving Line Trajectory</i> Terhadap Kecepatan Menggiring Bola <i>Muammar Afif Marpaung</i>	592
Pengembangan Model Latihan Teknik Egosan Dengan Tendangan Lurus Pada Pencak Silat <i>William Filipus</i>	598
Motivasi Atlet Atletik Berlatih Di PPLM Sumatera Utara <i>Ihsan Idris Silalahi</i>	604
Ilmu Kepelatihan Sebagai Dasar Melatih Olahraga <i>Hisar Edy Irwanto Sibarani</i>	610
Kepelatihan Olahraga <i>Hardi Jonathan</i>	615
Analisis Kinerja Pelatih Di Perguruan Kei Shin Kan Karate-Do Sumatera Utara <i>Rafika Ardilla</i>	619
Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Bola Voli <i>Sukma Mentari Pertiwi</i>	624
Mengenal Teknik Olahraga Panahan Berbasis Analisis Biomekanika <i>M. Irfan</i>	630
Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepakbola <i>Saiful Adrian</i>	640
Pengaruh Latihan <i>Incremental Vertical Hop</i> Terhadap <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai <i>Syarfani</i>	646
Kontribusi Latihan <i>Heavy Bag Stroke</i> Dan <i>Horizontal Swing</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan Push <i>Hasnul Haris</i>	650



PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *BOOMERANG RUN WITH THE BALL* DENGAN LATIHAN *CURVING-LINE TRAJECTORY* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRINGBOLA

Muammar Afif Marpaung

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Muammarafif515@gmail.com

Abstrak. Analisis hipotesis pertama dari data *pre-test* dan data *post-test* kecepatan menggiring bola pada kelompok latihan *boomerang run with the ball* diperoleh t_{hitung} sebesar 32,16 serta t_{tabel} sebesar 1,90 dengan $\alpha=0,95$ ($t_{hitung}>t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *boomerang run with the Ball* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. Analisis hipotesis kedua dari data *pre-test* dan data *post-test* kecepatan menggiring bola kelompok latihan *curving line trajectory* diperoleh t_{hitung} sebesar 25 serta t_{tabel} sebesar 1,90 dengan $\alpha=0,95$ ($t_{hitung}>t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *curving line trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. Analisis hipotesis ketiga dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} sebesar 3,34 serta t_{tabel} sebesar 1,76 dengan $\alpha=0,95$ ($t_{hitung}>t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *boomerang run with the ball* lebih besar pengaruhnya daripada latihan *curving line trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014.

Kata Kunci: *Boomerang Run with the Ball*, *Curving Line Trajectory*, Bola Kaki

PENDAHULUAN

Berkaitan pembinaan sepakbola usia dini, maka *club* Tunas Muda Rantau Prapat merupakan salah satu *club* yang memiliki andil didalam persepakbolaan khususnya di Sumatera Utara. Kegiatan berolahraga khususnya sepakbola menerapkan latihan tehnik berguna untuk meningkatkan keterampilan tehnik mereka. Penguasaan keterampilan dari tehnik-tehnik dasar amatlah penting karena akan menentukan kemahiran dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan tehnik-tehnik dasar dalam berbagai cabang olahraga mutlak dimiliki olahragawan untuk memperoleh *efisiensi* dan *efektifitas* gerakan dan berujung pada *efisiensi* energi.

Latihan untuk menguasai suatu keterampilan membutuhkan suatu program dengan waktu yang panjang serta terencana. Kegiatan latihan harus menggunakan prinsip belajar yaitu dalam belajar memiliki tujuan untuk menguasai suatu pengetahuan atau keterampilan dilakukan melalui beberapa tahapan. Begitu pula dengan latihan harus diberikan melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah



mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks dan diberikan secara berkesinambungan pula (Amir Supriadi, 2015).

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dilapangan PTPN 3 Janji Rantau Prapat. Jln Sisingamangaraja. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Desember - 11 Maret 2015, dengan perincian 22 pertemuan, 4 x seminggu, dalam waktu 6 minggu, dimulai dengan *pre test*, pelaksanaan latihan dan *post test* dimulai pukul 16.00 -18.00 WIB. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Tunas Muda Rantau Prapat Tahun 2014 yang berjumlah 18 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang. Untuk mendapatkan sampel tersebut menggunakan teknik *random sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 5 : Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Latihan *Boomerang Run With The Ball* dan Latihan *Curving-Line Trajectory* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola.

Deskripsi Data	Peningkatan Kecepatan Menggiring			
	Latihan <i>Boomerang Run With The Ball</i>		Latihan <i>Curving Line Trajectory</i>	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rentang	22,33 – 25,16 Detik	19,08- 21,26 Detik	22,36 – 25,09 Detik	20,21 – 22,44 Detik
Nilai Rata-rata	23,90	20,04	23,81	21,56
Simpangan Baku	0,83	0,82	1,03	0,86
Beda Rata-rata	3,86		2,25	
S. Baku beda	0,36		0,26	
t_{hitung}	32,16		25	
t_{tabel}	1,90		1,90	
N	8		8	
S. Gabungan	0,91			
t_{hitung}	3,34			
t_{tabel}	1,76			

Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Boomerang Run With The Ball* terhadap kecepatan menggiring bola diperoleh rentang antara 22,33 – 25,16 Detik dengan rata-rata 23,90 dan simpangan baku 0,83. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 19,08- 21,26 Detik dengan rata-rata 20,04 dan simpangan baku 0,82. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 3,86 dengan simpangan baku beda 0,36 sehingga didapat $t_{hitung} = 32,16$. Dari hasil *pre-test* pada kelompok latihan *Curving Line*



Trajectory terhadap kecepatan menggiring bola diperoleh rentang antara 22,36 – 25,09 Detik dengan rata-rata 23,81 dan simpangan baku 1,03. Dari hasil *post-test* diperoleh rentang antara 20,21 – 22,44 Detik dengan rata-rata 21,56 dan simpangan baku 0,86. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* didapat nilai beda 2,25 dengan simpangan baku beda 0,26 sehingga didapat $t_{hitung} = 25$. Dari pengolahan data akhir didapat nilai simpangan baku gabungan 0,91 sehingga didapat t_{hitung} gabungan sebesar 3,34.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Tabel 6 : Uji Normalitas

	Kelompok Latihan	Rata-rata dan simpangan baku	L_0	L_{tabel}	α	Ket
Kecepatan Menggiring	Kelompok Latihan Boomerang Run With The Ball	Pre-test $\bar{X}_i = 23,90S= 0,83$	0,148	0,285	0,05	Normal
		Post-test $\bar{X}_i = 20,04S= 0,82$	0,170	0,285	0,05	Normal
	Kelompok Latihan Curving-Line Trajectory	Pre-test $\bar{X}_i = 23,81S= 1,03$	0,158	0,285	0,05	Normal
		Post-test $\bar{X}_i = 21,56S= 0,86$	0,177	0,285	0,05	Normal

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *Lilifors*, dari kolom daftar *pre-test* latihan Boomerang Run With The Ball untuk kecepatan menggiring bola didapat $L_0 = 0,148$ dan $L_{tabel} = 0,285$ dengan $n= 8$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari kolom daftar *post-test* latihan Boomerang Run With The Ball untuk kecepatan menggiring bola didapat $L_0 = 0,170$ dan $L_{tabel} = 0,285$ dengan $n= 8$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari tabel daftar *pre-test* latihan Curving-Line Trajectory untuk kecepatan menggiring bola didapat $L_0 = 0,158$ dan $L_{tabel} = 0,285$ dengan $n= 8$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal. Dari kolom daftar *post-test* latihan Curving-Line Trajectory untuk kecepatan menggiring bola didapat $L_0 = 0,177$ dan $L_{tabel} = 0,285$ dengan $n= 8$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang normal.

C. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitunganh ipotesis I yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 32,16. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk= n-1$ ($8-1=7$) pada taraf signifikan $\alpha=0,95$ adalah 1,90 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($32,16 > 1,90$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a terimah. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang



signifikan dari latihan *Boomerang Run with the Ball* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 25. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($8-1=7$) pada taraf signifikan $\alpha=0,95$ adalah 1,90 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($25 > 1,90$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Curving-Line Trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis II yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis t_{hitung} sebesar 3,34. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n_1+n_2-2$ ($16-2=14$) pada taraf signifikan $\alpha=0,95$ adalah 1,76 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,34 > 1,76$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *boomerang run with the ball* dan latihan *curving-line trajectory* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014, dan latihan *boomerang run with the ball* lebih besar pengaruhnya daripada latihan *curving-line trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil pengujian hipotesis I menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *boomerang run with the ball* berpengaruh terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. *Boomerang run with the ball* merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Kecepatan dalam hal menggiring bola sangat berpengaruh terhadap kelangsungan gerakan yang sama dalam waktu yang singkat untuk membawa bola, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *boomerang run with the ball* merupakan bentuk latihan dengan teknik yang sangat efektif untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola, karena pelaksanaannya yang menyerupai permainan yang sesungguhnya di lapangan. Latihan yang dilakukan seorang atlet melalui program latihan yang telah disusun sebelumnya sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sehingga tujuan dari latihan itu sendiri dapat tercapai dengan maksimal. Oleh karena itu latihan *boomerang run with the ball* berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola.

Pengujian hipotesis II menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok latihan *curving line trajectory* berpengaruh terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. Latihan *curving line trajectory* pada dasarnya merupakan bentuk latihan teknik



menggiring bola dan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap peningkatan hasil kecepatan menggiring bola. Dalam penelitian ini hal tersebut terbukti secara nyata bahwa latihan *curving line trajectory* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola.

Dari hasil pengujian hipotesis III, menunjukkan bahwa latihan *Boomerang run with the ball* besar pengaruhnya daripada latihan *curving line trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. Hal ini dikarenakan latihan *Boomerang run with the ball*, dalam pelaksanaannya adalah menggiring bola lurus dan melakukan *manuver* atau mengitari *cone* sesuai dengan lintasannya. Gerakan ini ada kemiripannya dengan tes yang dilaksanakan dalam penelitian ini, yakni tes menggiring oleh nurhasan. Dalam pelaksanaannya dalam tes ini, *testee* juga menggiring bola lurus dan melakukan *manuver* atau perubahan arah sesuai dengan lintasannya. Jadi Latihan latihan *boomerang run with the ball* dan latihan *curving-line trajectory* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014, dan latihan *boomerang run with the ball* lebih besar pengaruhnya daripada latihan *curving-line trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut : (1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Boomerang Run with the Ball* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. (2) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan latihan *Curving-Line Trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014. (3) Latihan *boomerang run with the ball* dan latihan *curving-line trajectory* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014, dan latihan *boomerang run with the ball* lebih besar pengaruhnya daripada latihan *curving-line trajectory* terhadap kecepatan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa usia 16 tahun sekolah sepakbola (SSB) Tunas Muda Rantau Prapat tahun 2014.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :



1. Agar setiap sekolah sepakbola (SSB) lebih memperhatikan program latihan yang diberikan kepada atlet.
2. Agar setiap pelatih di sekolah sepakbola (SSB) memberikan latihan *Boomerang Run with the Ball* dan latihan *Curving-Line Trajectory* karena dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola.
3. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih dengan lebih baik lagi.
4. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar – Dasar Melatih Fisik Olahragawan*, Medan, Unimed Press.
- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 14 NO 1. 1-14.
- FIFA. (2009). *Peraturan Permainan Sepakbola.(Laws of the Game)*. Alih bahasa ketua umum PSSI. Jakarta.
- Glifford, Clive. (2007). *Keterampilan Sepakbola*, Jakarta, PT. Citra Aji Parama
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Koger, Robert. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*,. Jakarta.
- Luxbacher. (1998). *Sepak bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*, Penerjemah, Agus Wibawa.- Ed. 2.- Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 1998
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta, PT. Intan Sejati.
- Nurhasan (1988). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta
- Sarumpaet, Aip. (1992). *Permainan Besar*, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Segura, Jose. (2001). *Teaching the Skill Of Soccer*, Reedswain Publising.
- Sudjana. (2005). *Statistik*. Bandung, Tarsito.
- Tim Penjas SD. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- <http://danteskaze.files.wordpress.com/2011/01/gambar-lapangan-lari-boomerang.jpg>,
www.google/lapangan sepak bola
- <http://m.bolabanget.com/reader.php?id=31677588>