

**PENGARUH VARIASI LATIHAN HEADING TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN HEADING PADA ATLET SEPAKBOLA USIA 17 TAHUN SSB
VICTORY DAIRI.**

**THE EFFECT OF HEADING TRAINING VARIATIONS ON INCREASING
HEADING SKILLS IN FOOTBALL ATHLETES AGED 17 YEARS OF SSB
VICTORY DAIRI**

Sanzai Hutajulu¹, Ibrahim²,

¹²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: hutajulusanzai556@gmail.com, ibrahim@unimed.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari Variasi Latihan *Heading* terhadap keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Victory Dairi Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan di stadion utama Sidikalang Jln. Panji Dabutar, Kabupaten Dairi Pada sesi latihan SSB Victory Dairi populasi penelitian ini adalah atlet SSB Victory Dairi sebanyak 20 orang Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 15 orang. Dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu Variasi Latihan *Heading* sebagai variabel bebas dan keterampilan *heading* terikat. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t-hitung sebesar 24,41 dan dibandingkan dengan t-tabel sebesar 1,761. Pengambilan keputusan yaitu jika nilai t-hit > t-tabel maka terdapat pengaruh signifikan dari Variasi Latihan *Heading* terhadap keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Victory Dairi

Kata Kunci: Latihan *Heading*, *Heading*, Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Heading Exercise Variations on heading skills in soccer athletes aged 17 SSB Victory Dairi in 2022. This research was conducted at the main stadium Sidikalang Jln. Panji Dabutar, Dairi District In the SSB Victory Dairi training session, the population of this study was SSB Victory Dairi athletes as many as 20 people. The sample that will be used in this study is 15 people. By using purposive sampling technique. The research method used is the experimental method (treatment) with data collection techniques involving one independent variable and one dependent variable, namely Variation of Heading Exercises as the independent variable and the dependent heading skills. The results of hypothesis testing obtained a t-count value of 24.41 and compared with a t-table of 1.761. Decision making is if

the t-hit value > t-table then there is a significant effect of Heading Exercise Variations on heading skills in soccer athletes Age 17 SSB Victory Dairi

Keywords : Heading Exercise, Heading, Soccer

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Keberadaan olahraga saat ini sudah menjadi bagian kegiatan masyarakat dari anak-anak sampai orang tua dan tidak dipandang sebelah mata. Tiap orang mempunyai tujuan yang berbeda-beda dalam melakukan olahraga, ada yang bertujuan untuk memperluas pergaulan, memperbanyak teman, rekreasi, kesehatan, dan tidak sedikit dari mereka yang berusaha untuk meraih prestasi bahkan untuk menjadi sebuah pekerjaan. Dalam olahraga banyak cabang yang dipertandingkan dimana salah satunya cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di Indonesia, dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dengan demikian peran seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode pelatihan yang tepat.

Untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu saja harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Nurkadri (2017: 13) mengatakan untuk membuat perencanaan pelatihan seorang pelatih tidak hanya merencanakan latihan keterampilan atau fisik semata, tetapi semua program pelatihan yang dapat mencapai prestasi maksimum bagi seorang atlet seperti pelatihan taktik, strategi, mental, dan juga suatu keterampilan yang sangat penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet agar ia sukses mencapai suatu prestasi. Menurut Sucipto, dkk (2000:17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah menyundul atau *heading*. Salah satu teknik dasar sepakbola adalah menyundul (*heading*) bola. Sebagai pemain sepakbola diwajibkan untuk menguasai teknik *heading* dikarenakan tidak jarang gol dihasilkan melalui cara disundul. Kokohnya pertahanan lawan mengakibatkan sulitnya pemain untuk melakukan tembakan kearah gawang. Dengan demikian, salah satu jalan untuk memasukkan bola kedalam gawang adalah dengan disundul selain itu menyundul bisa mengamankan pertahanan daerah gawang atau menghindari terjadinya gol dari serangan lawan melalui udara. *Heading* adalah cara untuk menguasai bola, mengumpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol dengan menggunakan kepala, Muhammad Asriady Mulyono (2014 : 61). *Heading* sering dilakukan pemain saat bola berada diudara(*jump heading*), tetapi *heading* dapat juga dilakukan saat bola berada di bawah (*drive heading*). Teknik *heading* memerlukan latihan rutin karena tidak mudah melakukannya. Pemain harus menjaga keseimbangan, ketepatan waktu, dan kecermatan dalam membaca arah sehingga bola bisa disundul dengan baik dan sempurna.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang di lakukan pada tanggal 16 April 2021 kepada atlet di SSB Victory Dairi usia 17 Tahun 2021 yang berlatih di lapangan sepakbola Utama

Sidikalang. *Heading* sangatlah diperlukan dalam permainan, namun masih banyak atlet yang menyatakan bahwa dalam pelaksanaannya masih kurang sempurna terkhusus dalam akurasi serta gerakan yang kurang sempurna. Dalam pengamatan peneliti selama pengambilan video latihan, Latihan SSB Victory Dairi lebih berfokus pada teknik *passing* dan *game*, sedangkan latihan *heading* pemain kurang diperhatikan dan kurang terkontrol karena dalam satu minggu tersebut banyak *heading* dilakukan pada saat situasi *game*. Dan atlet Victory Dairi usia 17 Tahun saat melakukan latihan *heading* tersebut terlihat kurang bersemangat karena latihan *heading* yang dilakukan di SSB tersebut terlihat monoton dan para atlet pun merasa jenuh pada saat melakukan latihan *heading* tersebut, karena mereka merasa sangat bosan karena latihan *heading* yang dilakukan selalu latihan *heading* yang sama seperti latihan *heading* sebelumnya, dan penulis melihat pada situasi *game* saat melakukan *heading* penulis melihat atlet tidak berani atau bimbang melakukan *heading* tersebut sehingga tujuan *heading* tidak dapat dilakukan secara maksimal. Berdasarkan wawancara dengan pelatih SSB Victory Dairi, keterampilan *heading* di SSB Victory Dairi masih sangat rendah dan kurang maksimal, dan disini saya sebagai peneliti mengambil keputusan supaya melakukan penelitian di SSB tersebut dan memberikan berbagai macam bentuk variasi latihan *heading*. Untuk memastikan dugaan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti keterampilan *heading* SSB Victory Dairi. Dan melakukan tes menyundul atau *heading* bola dengan dahi (kepala) pada atlet SSB Victori Dairi u-17 di Stadion Utama Sidikalang pada tanggal 22 April 2021, dan hasil tes terlampir pada lampiran skripsi saya.

Dari kesimpulan penulis, kurangnya kemampuan atlet dalam melakukan *heading* dikarenakan kurangnya variasi latihan *heading* dan program latihan *heading* yang kurang maksimal dilakukan.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif, Sugiono (2017:14) metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan metode kualitatif yang didasarkan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, analisis bersifat kualitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Variabel bebas pada penelitian ini terdiri dari satu yaitu variasi latihan *heading*. Variabel terikat terdiri dari satu variabel yaitu keterampilan *heading* atlet SSB Victory Dairi usia 17 tahun.

Sebelum diberi perlakuan, dilakukan tes awal kemampuan *heading* sepakbola (*pre-test*). Kemudian semua sampel diberi perlakuan yang sama dalam melakukan variasi latihan *heading*. Perlakuan ini diberikan selama 18 kali pertemuan, (6 minggu dengan volume latihan 3 kali seminggu), selanjutnya dilakukan tes akhir yaitu tes *heading* sepakbola (*post-test*) yang diperoleh kemudian diolah dengan prosedur statistik dengan menggunakan perhitungan t-hitung, uji normalitas dan uji homogenitas. Berikut dijelaskan secara rinci desain prosedur pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
T1	Variasi Latihan Heading	T2

Teknik analisis dilakukan menggunakan prosedur statistika uji T dependent yaitu data yang sudah diperoleh dari hasil *Pre-test* dan *post-test*. Sebelum melakukan uji t maka dilakukan uji prasyarat penelitian yaitu uji *normalitas*.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang diterapkan perlakuan latihan variasi *heading* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi. Penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan dengan menerapkan program latihan yang sistematis dan berkelanjutan pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi. Sebelum melakukan latihan maka dilakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengetahui Kemampuan Keterampilan *heading* sebelum diberikan perlakuan latihan, setelah dilakukan *pre-test* selanjutnya diberikan perlakuan latihan hingga selesai. Untuk mengetahui peningkatan hasil *heading* maka dilakukan *post-test* kepada atlet yang diberikan perlakuan latihan Variasi *Heading*. Berikut dapat dideskripsikan hasil penelitian yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. *Pre-Test* dan *Post-Test* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi

Deskripsi Data	Keterampilan Heading	
	Pre test	Post test
Rentang	14-24	25-37
Nilai Rata rata	19,8	30,4
Simpangan Baku	3.05	4.08
Beda Rata rata		10,6
Simpangan Baku Beda		1,68
t- hitung		24,41
t- table		1,761

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dideskripsikan hasil pretest dan posttest peneliti diperoleh rentang pretest 14-24, nilai rata-rata pretes 19,8 dan simpangan baku pre-test 3.05. Selanjutnya diperoleh rentang data post-test sebesar 25-37, nilai rata-rata *post-test* sebesar 30,4, nilai simpangan baku *post-test* sebesar 4.08. Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan diperoleh rata-rata beda sebesar 10,6 simpangan baku beda diperoleh sebesar 1,68, t-hitung diperoleh sebesar 24.41 dan t-tabel diperoleh sebesar 1,761. Tabel 3. Kategorisasi *Pre-Test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 tahun SSB Vicory Dairi

Tabel 3. Data *Post-Test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 tahun SSB Vicory Dairi

Deskripsi Hasil Data Pre test			
NO	Nama	Jumlah Heading	Kategori
1	Vitra Pasi	14	Sedang
2	Crismastian hutabarat	16	Sedang

3	Sean Manalu	17	Sedang
4	Wanta sihombing	17	Sedang
5	Raja Sidabutar	18	Sedang
6	Vavel Girsang	18	Sedang
7	Andika Bhayangkari	19	Sedang
8	Jaya Pastika Sidabutar	20	Sedang
9	Andre Tumanggor	21	Sedang
10	Feli Manalu	22	Sedang
11	Jenriko Pardede	22	Sedang
12	Jimmi Butar butar	23	Sedang
13	Welman Sagala	23	Sedang
14	Cristian Togatorop	23	Sedang
15	Rizki Saragih	24	Sedang

Tabel 4. Kategorisasi *Post-Test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 tahun SSB Vicory Dairi

Jumlah Heading	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 25	Baik	0	0
11-24	Sedang	15	100
<10	Kurang	0	0

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dideskripsikan hasil *pre-test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi yaitu setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan atlet SSB Kuarta FC di test *shooting* untuk mengetahui kemampuan setelah diberikan perlakuan, maka diperoleh kategori sangat baik yaitu frekuensi 0 dengan persentase 0%. Kategori sedang diperoleh frekuensi 15 dengan persentase 100%. Kategori kurang diperoleh frekuensi 0 dengan persentase 0%. Kategorisasi *Post-Test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 tahun SSB Vicory Dairi.

Tabel 5. Kategorisasi *Post-Test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia

NO	Nama	Pre Test	Kategori
1	Vitra Pasi	25	baik
2	Crismastian hutabarat	25	baik
3	Sean Manalu	27	baik
4	Wanta sihombing	28	baik
5	Raja Sidabutar	28	baik
6	Vavel Girsang	27	baik
7	Andika Bhayangkari	28	baik
8	Jaya Pastika Sidabutar	30	baik

9	Andre Tumanggor	31	baik
10	Feli Manalu	32	baik
11	Jenriko Pardede	33	baik
12	Jimmi Butar butar	32	baik
13	Welman Sagala	35	baik
14	Cristian Togatorop	38	baik
15	Rizki Saragih	37	baik

Tabel 6. Kategorisasi *Pre-Test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 tahun SSB Vicory Dairi

Jumlah Heading	Kategori	Frekuensi	Persentase
> 25	Baik	15	100
11-24	Sedang	0	0
<10	Kurang	0	0

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dideskripsikan hasil *post-test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi yaitu setelah diberikan perlakuan selama 18 kali pertemuan atlet SSB Kuarta FC di test *shooting* untuk mengetahui kemampuan setelah diberikan perlakuan, maka diperoleh kategori sangat baik yaitu frekuensi 15 dengan persentase 100%. Kategori sedang diperoleh frekuensi 0 dengan persentase 0%. Kategori kurang diperoleh frekuensi 0 dengan persentase 0%.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas Statistik Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Oleh karena itu, dalam uji homogenitas data ini kita menggunakan 2 sampel data untuk mengujinya. Untuk mengetahui homogenitas populasi dilakukan uji F dengan taraf signifikansi = 0,05 Dengan kriteria pengujian : - Jika harga $F_{hitung} \leq F_{tabel}$, maka data homogen dan.- Jika harga $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka Data tidak homogen

Tabel 7. F-Test Two-Sample for Variances

	Variable 1	Variable 2
Variance	9,314	16,685
Observations	15	15
df	14	14
F	1,791	
F Critical one-tail	4,67	

Berdasarkan tabel di atas maka dapat dideskripsikan uji Homogenitas data pre-test dan post-test peningkatkan keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi 2021. Data uji Homogenitas F-Hitung sebesar 1,791 dan F-Tabel sebesar 4,67 maka

Fhitung $1,791 < 4,67$ Ftabel dapat disimpulkan bahwa hasil uji Homogenitas keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi 2021berdistribusi Homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian telah layak dilakukan dikarenakan sudah melewati uji prasyarat penelitian. Uji hipotesis penelitian bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh dari variasi latihan *heading* terhadap Peningkatkan keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi.

Tabel 8. Uji Hipotesis Hasil keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi

Uji t berpasangan (sample paired t test)					
NO	Nama	Pre Test	Post Test	B	B2
1	Vitra Pasi	14	25	11	121
2	Crismastian hutabarat	16	25	9	81
3	Sean Manalu	17	27	10	100
4	Wanta sihombing	17	28	11	121
5	Raja Sidabutar	18	28	10	100
6	Vavel Girsang	18	27	9	81
7	Andika Bhayangkari	19	28	9	81
8	Jaya Pastika Sidabutar	20	30	10	100
9	Andre Tumanggor	21	31	10	100
10	Feli Manalu	22	32	10	100
11	Jenriko Pardede	22	33	11	121
12	Jimmi Butar butar	23	32	9	81
13	Welman Sagala	23	35	12	144
14	Cristian Togatorop	23	38	15	225
15	Rizki Saragih	24	37	13	169
Σ	297	456	159	25281,00	
N	15	15	15		
X	19,80	30,40	10,60	115,00	
S	3,05	4,08	1,68		
Var	9,31	16,69			
\sqrt{n}		3,87			
t. hitung		24,41			
t. tabel		1,761			
Keterangan		T-Hit > T-Tab			
H1		Diterima			
Ho		Ditolak			

Kesimpulan

Berpengaruh Signifikan

Berdasarkan tabel di atas terdapat perbedaan rata-rata beda antara hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi. Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t-hitung sebesar 24,41 dan dibandingkan dengan t-tabel sebesar 1,761. Pengambilan keputusan yaitu jika nilai t-hit > t-tabel maka terdapat pengaruh signifikan dari Variasi Latihan *Heading* terhadap keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi. Jika t-hit < t-tabel maka terdapat pengaruh signifikan dari Variasi Latihan *Heading* terhadap keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh t-hit > t-tabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari Variasi Latihan *Heading* terhadap keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi.

Pembahasan

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal dan test akhir. Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak. Dari proses perlakuan ini tampak kemampuan keterampilan *heading* atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi tersebut dikategorisasikan sedang .hingga pada saat tes akhir hasilnya lebih baik atau meningkat dari pada saat melakukan tes awal sebelum sampel diberikan perlakuan. Yang mana pada tahap awal latihan sebagian dari sampel tersebut masih belum maksimal saat melakukan tes keterampilan *heading*, dengan adanya variasi latihan *HEADING*, dengan 6 bentuk variasi latihan **pada** atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan Keterampilan *Heading*. Hal ini dikarenakan dengan latihan tersebut adanya variasi latihan *heading* terhadap keterampilan *heading* yang terprogram atau tersusun secara sistematis dapat membantu membiasakan sampel untuk melakukan gerakan yang ada pada saat melakukan Keterampilan dalam melakukan *Heading* . Setelah tahap perlakuan ini selanjutnya pada tahap terakhir yaitu tes akhir, prosedur pelaksanaan tes akhir ini dilakukan satu hari setelah selesai tahap perlakuan maka dilakukanlah tes akhir untuk mengukur hasil dari perlakuan, disini akan terlihat Kemampuan Peningkatan keterampilan *Heading* setelah adanya perlakuan Latihan variasi *heading* atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi apakah terjadi peningkatan atau sebaliknya tidak sama sekali terjadi peningkatan. Dan Keterampilan *Heading* sesudah diberi perlakuan dapat terlihat jelas peningkatan keterampilan *heading* atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi. Berdasarkan hasil analisis dari tes awal sampai tes akhir diperoleh harga t-hitung sebesar 24,41 bila dibandingkan dengan t-tabel 1,761. Ini menunjukkan terdapatnya pengaruh yang berarti. Hal ini disebabkan oleh pelaksanaan latihan pengaruh variasi latihan *Heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* atlet sepakbola Usia 17 SSB Vicory Dairi. Pada saat penelitian dilakukan, latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa sudah jelas hasil yang diperoleh pada tes akhir dan tes awal, karena sampel telah diberi perlakuan maka semakin baik hasil yang diperoleh. Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis

yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan tes awal dan tes akhir berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *Heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* atlet sepakbola Usia 17 SSB Victory Dairi. keterampilan *heading* yang dimiliki seorang pemain sangat perlu dimana variasi latihan *heading* yang baik serta teknik yang benar dapat membantu pemain dalam kemampuan mengontrol bola dan juga *ball feeling*. Dalam penelitian ini Variasi latihan *Heading* dapat memberikan sedikit manfaat untuk ssb/pealtihan sepakbola lainnya tentang hal meningkatkan Keterampilan dalam melakukan *Heading*, yang baik terbukti dari hasil tes awal sebelum di beri latihan, keterampilan *Heading* pemain yang sedang/cukup, kemudian setelah diberikan latihan selama delapan belas kali pertemuan dan dilakukan tes akhir terdapat peningkatan Keterampilan *Heading*. Dengan demikian Variasi Latihan *Heading* dapat memberikan pengaruh yang signifikan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh signifikan dari Variasi Latihan *Heading* terhadap peningkatan keterampilan *heading* pada atlet sepakbola Usia 17 SSB Victory Dairi.

Daftar Pustaka

- Akhmad Imran. 2013. *Dasar-dasar Melatih Fisik*. Medan: Unimed Press Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan. Unimed Press. Universitas Negeri Medan.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T.O. 1984. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/Hunt
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Metodologi of Training. The key to AthleticPerfomance, 3th Edition*. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Dosen Jurusan PKO. (2012) *Pedoman Penulisan Skripsi FIK* Unimed. Medan. Unimed Press. Universitas Negeri Medan
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono. 2001. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi* . Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, A.Joseph. (2004) *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Matkovich, M.J. and Davis, J. 2009. *Elite Soccer Drills*. Champaign: Human Kinetics
- Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.14 No. 1 Juni 2015: 1-14*.
- Mielke Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepak Bola*. Bandung: Human Kinetics Nurkadri. 2017. Perencanaan
- Nusri Ardi. 2018. *Tes Keterampilan Sepakbola Untuk Ssb*. Medan: Cipta Prima Nusantara

- Nusri Ardi. 2019. *Teori dan Praktek Sepakbola Efektif*. Medan: Cipta Prima Nusantara. Publishing Company.
- Sajoto M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta. Sugiyono.