
PENGARUH LATIHAN *PRESSURE SHOTS* DAN *KICK OFF* TERHADAP PENINGKATAN HASIL SHOOTING PADA ATLET SEPAK BOLA

Slamet Riadi ^{1*}, Andi Gilang Permadi ², Ismail Marzuki ³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Penulis Korespondensi: slametriadi05@gmail.com

Diserahkan: 31 Januari 2024

Direviu: 28 Februari 2024

Diterbitkan: 31 Maret 2024

Abstrak

Terkait fokus masalah penelitian, menemukan masih kurangnya akurasi, shooting banyak tendangan melenceng, serta tendangan ke gawang selalu meleset ke samping kiri dan kanan. Untuk Mengetahui ada tidaknya Pengaruh latihan pressure shots dan kick of terhadap peningkatan hasil shooting pada Club UNDIKMA FC tahun 2023. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen, dengan disain penelitiannya adalah menggunakan One group pretest-posttest design. sampel akan digunakan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu seluruh pada Club UNDIKMA FC tahun 2023, Dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok 1 pressure shots 20 orang dan kelompok 2 kick 20 orang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi. Instrument yang digunakan adalah tes kemampuan Shooting yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes Shooting Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, Mielke, (2007). Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Terdapat perbandingan angka yang menunjukan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, pada kelompok latihan pressure shots hasil output dengan menggunakan SPSS 17 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan pressure shots adalah 78.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan n pressure shots 108.50 artinya bahwa nilai rata-rata shooting sepakbola adanya peningkatan. Pada kelompok latihan kick of Berdasarkan hasil output dengan menggunakan SPSS 17 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan kick of adalah 90.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan kick of 120.50 artinya bahwa nilai rata-rata shooting sepakbola adanya peningkatan.

Kata kunci: Latihan, *Shooting*, Atlet, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga populer diseluruh dunia. Di Indonesia permainan sepakbola cukup memasyarakat dan berkembang pesat sampai di pelosok-pelosok desa Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan Idris, (2015).

Kompetisi Kota Mataram baru tahun ini mengikuti liga 1 Askab Kota Mataram tersebut diharapkan dapat memunculkan pemain-pemain sepakbola yang bisa bersaing di kota Mataram dan mengangkat persepakbola lokal dan Indonesia. UNDIKMA FC yang berada di Pusat Kota Mataram merupakan untuk membentuk wadah atau organisasi sepakbola merupakan kumpulan dr mahasiswa FIKKM UNDIKMA yang mempunyai tujuan untuk membina pemain muda pemula agar

nantinya menjadi pesepakbola yang terampil dan berprestasi, Jurnal Kevelatihan Olahraga Smart Sport Volume 17 Nomor 1 Oktober 2020.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus menguasai yaitu keterampilan dasar sepak bola ada beberapa macam, seperti Dribbling (menggiring), Juggling (menimang), Passing (Mengoper), Trapping (Menghentikan bola), Throw-in (Lemparan ke dalam), Heading (Menyundul Bola), Tricks And Turns (Mengecoh dan membalik), Shooting (Menembak), Tendangan Chip Dan Volley, Bergerak Melewati Lawan, Keterampilan Bertahan, Goalkeeping (Penjagaan Gawang), Tendangan Bola Mati, Taktik Menyerang Dan Bertahan, Mielke, (2007).

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan shooting baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan shooting penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan shooting ke arah target secara tepat (Soekatamsi, 2001).

Pada permainan sepakbola tendangan (shooting) dilakukan dengan banyak variasi baik dari segi jarak, perkenaan kaki, dan kondisi bola. Sepakbola pada umumnya adalah permainan beregu dimana bola selalu bergerak dari kaki ke kaki, oleh sebab itu dalam melakukan tendangan ke arah gawang dapat dilakukan dengan melibatkan teman atau melalui aksi individu saat menguasai bola dan dilanjutkan dengan shooting ke arah gawang.

Dari hasil pengamatan hasil mur bahwa pemain UNDIKMA fc kurang dalam melakukan shooting ke gawang makan dari itu dari statisti pertmaian yang dilakukan oleh Undikma FC hanya 10 persen mengarah kearah gawang. Maka dari itu variasi latihan shooting sangat diperlukan guna menambah kemampuan pemain dalam melakukan tendangan ke gawang. Variasi latihan shooting dapat dilakukan dengan bentuk latihan Pengaruh latihan pressure shots dan kick of terhadap peningkatan hasil shooting pada Club UNDIKMA FC tahun 2023. Pemain memposisikan diri di empat posisi awal dan mulai menggiring bola secara berpasangan dari posisi tersebut secara diagonal saling berhadapan menuju pusat. Mereka melakukan urutan teknis tertentu di tiang yang dipasang di tengah, dan kemudian setiap pemain finis di gawang besar yang berlawanan, maka solusinya adalah

Maka solusi nya adalah motede pressure shoots Latihan menembak sepak bola lainnya, Pressure Shots membantu pemain menjadi terbiasa melakukan tembakan ke gawang dengan cepat. Juga latihan kebugaran sepak bola yang bagus, pemain akan meningkatkan daya tahan otot mereka serta bekerja pada mereka keterampilan mengontrol dan kick-off adalah latihan akhir latihan yang bagus saat pemain lelah atau dapat digunakan kapan saja untuk memperlambat laju latihan. Ini adalah latihan yang berkembang tembakan penalti yang bagus, visualisasi, dan membangun keterampilan menendang bola diam mengatur potongan. Salah satu aspek dari permainan yang disukai pemain adalah memberikan sebagian darinya atlet yang kurang terampil berpeluang untuk menang.

Namun dalam melakukan shooting ke gawang tidak semudah yang di bayangkan, perlu adanya kebiasaan-kebiasaan menendang melalui sebuah latihan yang rutin dengan program yang bagus agar pemain memiliki kemampuan melakukan shooting dengan akurasi yang baik. Permasalahan yang muncul yaitu tendangan kaki dalam masih belum tepat ke gawang di karenakan perkenaan bola kurang tepat jadi masih melenceng ke gawang. Kemampuan shooting dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan shooting dengan akurasi yang tepat. Shooting suatu bagian teknik terpenting dalam permainan sepakbola karena teknik ini harus dikuasai oleh para pemain. Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya meningkatkan ketepatan shooting dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan. Menurut (Heriyanto, 2016). Salah satu latihan yang digunakan adalah latihan latihan pressure shots dan kick of tersebut.

Terkait fokus masalah penelitian ini Pengaruh latihan pressure shots dan kick of terhadap peningkatan hasil shooting pada Club UNDIKMA FC tahun 2023, menemukan masih kurangnya akurasi, maka shooting banyak tendangan melenceng, serta tendangan ke gawang selalu meleset ke samping kiri dan kanan. James Peacock, (2018:1) mengemukakan :Accurate kicking is essential to team success in Australian football. It is not known how foot-ball impact characteristics influence kicking accuracy, nor is it known if variability in foot-ball impact characteristics is functional or dysfunctional to performance. The aim of this study was to identify 394 the relationship between foot-ball impact characteristics and kicking accuracy and determine if variability in foot-ball impact characteristics influenced performance variability. Akurasi tendangan dapat di ukur dengan berbagai latihan yang di antaranya adalah dengan melakukan tendangan tendangan yang mengarah kepada suatu target. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pemain pada Club UNDIKMA, Dengan begitu peneliti ingin menggunakan Pengaruh latihan pressure shots dan kick of terhadap peningkatan hasil shooting. Jadi Permasalahan yang telah dikemukakan di atas merupakan dasar yang dapat menjadi latar belakang judul penelitian” Pengaruh latihan pressure shots dan kick of terhadap peningkatan hasil shooting pada Club UNDIKMA FC tahun 2023.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai treatment dengan control secara ketat, Hulfian, 2014. Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain diberikan latihan Pengaruh latihan pressure shots dan kick of terhadap peningkatan hasil shooting pada Club UNDIKMA FC tahun 2023. Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan Two group pretest-posttest design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Data pada tabel di atas adalah hasil *Pre Test* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *Pre Test* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa, sebelum latihan *pressure shots dan kick of terhadap* peningkatan hasil *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 2023. Peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui hasil *shooting* yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, setelah *treatmen* diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan hasil tes *shooting* sebelumnya tes ini dinamakan *post test* yang digunakan untuk mengetahui latihan *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 2023

Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji t) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 20 dengan analisis *paired sample t-test*.

Kelompok Hasil Latihan *Pressure Shots*

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan *pressure shots* adalah 78.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *pressure shots* 108.50 artinya bahwa nilai rata-rata *shooting* sepakbola adanya peningkatan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil *t*-hitung = 6.376, *df* = 19 dan *p*-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *pressure shots* dan *kick of* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 2023, sebelum dan sesudah adanya perlakuan latihan *pressure shots* sepakbola. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan *pressure shots* sepakbola yang dikembangkan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan *shooting* sepakbola.

Tabel 1. Nilai Rata-rata Latihan *Pressure Shots*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	78.00	20	17.652	3.947
	Posttest	108.50	20	9.881	2.209

Data pada tabel di atas adalah hasil *Pre Test* dan hasil *Post Test* yang diperoleh uji efektifitas yang sebelumnya dilakukan *Pre Test* atau tes awal dan *Post Test* yang dilakukan pada siswa, sebelum latihan latihan *pressure shots* dan *kick of* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 2023. Peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui hasil *shooting* yang dimiliki oleh subjek yang akan diteliti, setelah *treatment* diberikan maka subjek di tes lagi dengan tes yang sama dengan hasil tes *shooting* sebelumnya tes ini dinamakan *post test* yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat ada pengaruh latihan *pressure shots* dan *kick of* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 2023. Untuk menghitung uji efektifitas menggunakan (uji *t*) dengan analisis perbedaan dua rerata untuk sampel tak bebas seperti pendapat pada Kadir (2010: 198) tentang sampel tak bebas adalah sampel yang keberadaannya saling mempengaruhi (berkorelasi). Dalam perhitungan menggunakan SPSS 16 dengan analisis *paired sample t-test*.

Kelompok Hasil Latihan *Kick Off*

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan *kick of* adalah 90.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *kick of* 120.50 artinya bahwa nilai rata-rata *shooting* sepakbola adanya peningkatan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 20 didapat hasil *t*-hitung = 6.961, *df* = 19 dan *p*-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *pressure shots* dan *kick of* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 202, sebelum dan sesudah adanya perlakuan latihan *shooting after dribble* sepakbola. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan permainan target sepakbola yang dikembangkan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan *shooting* sepakbola.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Latihan *Kick Off*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	90.00	20	13.377	2.991
	Posttest	120.50	20	13.945	3.118

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan *kick of* adalah 90.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *kick of* 120.50 artinya bahwa nilai rata-rata *shooting* sepakbola adanya peningkatan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 20 didapat hasil t -hitung = 6.961, df = 19 dan p -value = $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan latihan *pressure shots* dan *kick of* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 202, sebelum dan sesudah adanya perlakuan latihan *shooting after dribble* sepakbola. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa latihan latihan permainan target sepakbola yang dikembangkan ada peningkatan, efektif dapat meningkatkan *shooting* sepakbola. Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa Pengaruh latihan *pressure shots* dan *kick of* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 2023. Jika nilai signifikansi (2-tailed) < 0.05 maka H_0 ditolak dan H_a Diterima, Jika nilai signifikansi (2-tailed) > 0.05 maka H_0 diterima dan H_a Ditolak H_0 : Tidak ada perbedaan rata-rata antara latihan *pressure shots* dan *kick of* terhadap peningkatan hasil *shooting*. Pada *pretest* dan *posttest* artinya tidak ada Pengaruh latihan *pressure shots* dan *kick of* terhadap peningkatan hasil *shooting* pada Club UNDIKMA FC tahun 2023, dan H_a : Ada perbedaan rata-rata latihan *pressure shots* dan *kick of* pada *pretest* dan *posttest* artinya ada pengaruh penggunaan Latihan kemampuan *shooting* signifikan.

Pembahasan

Pada permainan sepakbola tendangan (*shooting*) dilakukan dengan banyak variasi baik dari segi jarak, perkenaan kaki, dan kondisi bola. Sepakbola pada umumnya adalah permainan beregu dimana bola selalu bergerak dari kaki ke kaki, oleh sebab itu dalam melakukan tendangan ke arah gawang dapat dilakukan dengan melibatkan teman atau melalui aksi individu saat mengusai bola dan dilanjutkan dengan *shooting* ke arah gawang. Maka dari itu variasi latihan *shooting* sangat diperlukan guna menambah kemampuan pemain dalam melakukan tendangan ke gawang. Variasi latihan *shooting* dapat dilakukan dengan bentuk latihan *pressure shots* dan *kick of*. Latihan sepakbola harus dilakukan sejak usia dini agar menumbuhkan bibit-bibit pemain yang bagus. Salah satu wadah yang dapat memberikan pembinaan Peran dan tanggung pelatih dalam pembinaan pemain sejak usia dini memberikan dampak yang sangat besar dalam pembentukan pemain sepakbola yang handal. Pembinaan usia dini dibutuhkan seorang pelatih yang profesional, sebab dengan program pelatih yang bagus serta sarana dan prasarana yang mendukung maka pembinaan usia dini dapat dilakukan dengan lancar. Soedjono (2008:1) "pada hakekatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampan seorang pelatih.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Terdapat perbandingan angka yang menunjukan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami perkembangan, pada kelompok latihan *pressure shots* hasil *output* dengan menggunakan SPSS 17 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan *pressure shots* adalah

78.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan n pressure shots 108.50 artinya bahwa nilai rata-rata shooting sepakbola adanya peningkatan. Pada kelompok latihan kick of Berdasarkan hasil output dengan menggunakan SPSS 17 bahwa nilai rata-rata hasil sebelum diberikan latihan kick of adalah 90.00 dan setelah diberikan perlakuan dengan latihan kick of 120.50 artinya bahwa nilai rata-rata shooting sepakbola adanya peningkatan..

REFERENSI

- Addy Idris .2015.Pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola kalasan usia 10-12 tahun.skripsi.FIK UNY.
- Anantawijaya, Gedhe Ayu, dkk.2016. Pengaruh Latihan Ladder Practice Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan.Jurnal IKOR. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Andi Mappiare.(1982). Psikologi Remaja. Surabaya:Usaha Nasional.
- Arikunto, S. 2012. Manajemen Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta
- Aris Fajar Pambudi. (2011). Pendidikan Olahraga :TGfU. Diunduh dari : <http://blog.uny.ac.id/arisfajarpambudi/2011/03/30/tgfu/>, pada hari Senin, tanggal 6 Juni 2016. Pukul 11.30 WIB.
- Aris Fajar Pambudi. (2011). Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri
- Bompa, and Haff, G, 2019. Theory and Methodology of Training. United States : Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O & Carlo Buzzichelli. 2015. Periodization Training for Sports. Third Edition. United States : Human Kinetics
- Brown, Lee E. 2006. Training For Speed, Agility, and Quicknes. USA: Human Kinetik.
- Cahyo Adi Priatno. (2014). Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman. Diunduh dari : <http://eprints.uny.ac.id/14028/>, pada hari Jumat, tanggal 25 Maret 2016. Pukul 13.20 WIB.
- Crum, B. (2003). To Teach or Not to be, that is The Question : Reflections on The Identity Crisis and The Future of Physical Education (PE). Makalah Di Presentasikan Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Netherlands : Institute For Social Research. Tilburg University. Diunduh dari : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/caly-setiawan-ms-phd/tgfu-konsep-dan-implikasinya.pdf>, pada hari Kamis, tanggal 29 September 2016. Pukul 14.00 WIB.
- Danny Mielke. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Surabaya : Pakar Raya
- Donie, 2019. Manajemen Olahraga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faizal Anggriawan. (2014). Target Games dalam TGfU. Diunduh dari : <http://fafaizalanggriawan.blogspot.co.id/2014/11/target-games-dalam-tgfu-teaching-games.html>, pada hari Minggu, tanggal 17 Juli 2016. Pukul 15.00 WIB
- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY. Holt, N.
- Hooper, T. (1998). Teaching Games Centered Games using Progressive Principles of Play. Victotoria : CAHPERD. Diunduh dari : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/caly-setiawan-ms-phd/tgfu-konsep-dan-implikasinya.pdf>, pada hari Kamis, tanggal 29 September 2016. Pukul 14.00 WIB.
- Hopper & Kruisselbrink.(2002). Teaching Games for Understanding: What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance?. Diunduh dari : <http://web.uvic.ca/~thopper/WEB/articles/Advante/TGFUmotorlearn.pdf>, pada hari Senin, 6 Juni 2016. Pukul 11.00 WIB.
- Hulfian, L. 2014. Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga. Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala.

- Hulfian, L. 2014. Penelitian Dikjas. CV. Garuda Ilmu.
- Hulfian, L. 2014. Statistik Dikjas. Mataram: GENIUS.
- IKIP MATARAM. 2011. Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah. IKIP Mataram.
- Indra Gunawan. (2009). Teknik Olahraga Sepakbola. Jakarta: IPA ABONG.
- Justinus Lhaksana. (2012). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion.
- Irkham, Muhammad. 2015. Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise dengan
- Johansyah. 2013. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Kemenegpora. 2012. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputy Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kirk, D. & MacDonald. (1998). Situated Learning in Physical Education. Journal of Teaching in Physical Education. Canada : University Of Alberta. Diunduh dari : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/caly-setiawan-ms-phd/tgfu-konsep-dan-implikasinya.pdf>, pada hari Kamis, tanggal 29 September 2016. Pukul 14.00 WIB.
- Kirk, D. & Macphail, A. (2002) Teaching Games for Understanding and Situated Learning : Rethinking The Bunker-Thorp Model. Journal of Teaching in Physical Education. Loughborough : Loughborough University. Diunduh dari : <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/caly-setiawan-ms-phd/tgfu-konsep-dan-implikasinya.pdf>, pada hari Kamis, tanggal 29 September 2016. Pukul 14.00 WIB
- Komarudin. 2015. Psikologi Olahraga. Bandung: UPI Press.
- Kusnanik, N. W., Rattray, Ben. 2017. Effect Of Ladder Speed Run And Repeated Sprint Ability In Improving Agility And Speed Of Junior Soccer Players. Acta Kinesiologica 11 (2017) Issue 1: 19-22.
- L., Streat, William B., Bengoechea, E. G. (2002). Expanding The Teaching Games for Understanding Model : New Avenues for Future Research and Practise. Journal of Teaching in Physical Education. Canada : University Of Alberta.
- Lubacher A Jhosep .2015. Sepak Bola Edisi kedua. Jakarta : kharisma putra utama.
- Maksum, A. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.
- Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Diunduh dari http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/19820522/PERMAINAN%20TARGET%20TGfU_0.pdf, pada hari Senin, tanggal 6 Juni 2016. Pukul 12.45 WIB.
- Mielke, D. 2015. Dasar-Dasar Sepak Bola. Bandung: Pakar Raya.
- Mochamad Zakky Mobarok .2019. Pengaruh Latihan Envelope Run Dan Boomerang Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola. STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu email: mubarokzakky@gmail.com.
- Panut Panuju dan Ida Umami. (2005). Psikologi Remaja. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Rajendran, K. 2016. Effect of Ladder Training on Agility among College level Football Players. International Journal of Recent Research and Applied Studies. Volume 3, Issue 4 (23).
- Remmy Muchtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Depdikbud.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta : UNY Press.
- Rizqi Harapan Wihantono, dkk. 2020. Pengaruh Latihan Nebraska Agility Drill Terhadap Kelincahan Dribble Sepakbola. Jendela Olahraga Volume 05, No. 02, Bulan Juli, pp. 168-171 DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v5i2.5142>. ISSN : 2579-7662 (online).
- Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2015. Dasar – Dasar Kepelatihan Olahraga. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sanmuga Nathan K. Jeganathan. (2014). Instruksi Model Taktikal Permainan. Batu Caves, Selangor:

-
- PTS Akademia.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. (Terjemah: Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development*. (Terjemah: Benedictine Widyasinta). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. (2011). *Masa perkembangan anak*. (Terjemah: Verawaty Pakpahan dan Wahyu Anugraheni). Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Singgih D. Gunarsa. (2006). *Dari Anak Sampai Lanjut Usia*. Jakarta: Gunung Mulia
- Subardi. H dan Setyawan. A. 2014. *Olahraga Kegemaranku Sepakbola*. Klaten: Intan Pariwara.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto, 2015. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Tangkudung, James. 2015. *Kepelatihan Olahraga” Pembinaan Prestasi Olahraga” Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya