

PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER EXERCISE* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA ATLET SEPAK BOLA KU 13-15 TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA SAWERIGADING RANTE LIMBONG

⁽¹⁾Muhammad Indra Arif, ⁽²⁾Edy Basri, ⁽³⁾Basman

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara

Email: muhindraarif166@mail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar untuk mengetahui pengaruh latihan *Agility Ladder Exercise* terhadap Kemampuan *dribbling* pada atlet sepak bola KU 13-15 tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) Puta Sawerigading Rante Limbong. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Populasi yang digunakan adalah para usia 13 tahun sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang ditarik menggunakan Teknik *purposive stratified random sampling*. Instrument penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur kecepatan *dribbling* adalah dengan menggunakan stopwatch instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* berdasarkan analisis data hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *agility leader*. terhadap tingkat kemampuan *dribbling* sepakbola pada pemain KU 13-15 SSB Puta Sawerigading Rante Limbong. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05).

Kata Kunci: *Agility Ladder Exercise; Dribbling; Sepakbola*

Abstract

The purpose of this study was to determine how much to know the effect of Agility Ladder Exercise training on dribbling ability in 13-15year old soccer athletes at the Sawerigading Rante Limbong Male Soccer School (SSB). The population in this study was Population is the entire research subject". The population used was 20 people aged 13 years. The sample in this study was The sample used in this study was 20 people drawn using the purposive stratified random sampling technique. The research instrument used to collect data in this study was a test. The tool used to measure dribbling speed was a stopwatch instrument used to measure dribbling ability. Based on data analysis, the results of the study showed that there was an effect of agility leader training on the level of soccer dribbling ability in KU 13-15 SSB Puta Sawerigading Rante Limbong players. This is proven by the significance value of the count in the pretest and posttest group t-test of 0.000, which is smaller than 0.05 (Sig < 0.05).

Keywords: *Agility Ladder Exercise; Dribbling; Soccer*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah permainan yang sangat digemari oleh masyarakat diseluruh dunia begitupun di Indonesia. Karena jumlah pemain lebih dari satu orang, jadi disetiap pelosok desa sampai kota banyak ditemui anak-anak memainkan olahraga yang satu ini dan

secara tidak langsung dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak karena setiap petang berolahraga dengan memainkan sepakbola. Olahraga telah lama menjadi instrumen pembinaan persatuan dan kesatuan bangsa. Oleh karena itu sepak bola pun bisa menjadi salah satu mediana. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama tim yang baik dan rapi. Karena sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus di penuhi oleh setiap.

Kesebelasan yang menginginkan kemenangan. pertandingan sepakbola itu dimainkan oleh 2 (dua) tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Untuk menunjang hal tersebut pemain dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola yang baik supaya bermain sepakbola menjadi baik pula, karena dengan memiliki kemampuan yang baik sangat mendukung dalam bermain sepakbola.

Kemampuan dasar sepakbola harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Dengan demikian salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan dasar yang baik pula. kemampuan dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam yaitu menggiring bola, mengoper bola, menendang bola ke arah gawang, menyundul bola, dan menghentikan bola. Selain itu, ada kemampuan lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak Universitas Sriwijaya 2 membawa bola, seperti membuka dan mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola akan mencari cara untuk bisa merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan tackling, adu tubuh (body charge), mengikuti pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang yang kosong, dan menutup ruang pemain lawan untuk menembak ke arah gawang. Peluang bisa terjadi

Kalau seorang pemain mempunyai kelincahan dan kecepatan. Dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang baik maka harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepakbola yang baik pula, dengan demikian dapat menunjang kemampuan pemain agar menjadikan olahraga sepakbola tidak hanya sekedar bermain tapi menjadikan sepakbola sebagai prestasi.

Olahraga sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang pelaksanaan permainannya memiliki gerakan yang cukup kompleks. Dalam pelaksanaan permainan sepak bola, setiap pemain dituntut selalu bergerak sambil memainkan teknik dasar bermain sepakbola yang dilakukan dalam waktu cukup lama yaitu 2 x 45 menit. sepak bola merupakan permainan yang menggunakan waktu 2 x 45 menit. Selama waktu satu setengah jam tersebut, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat. Melompat meluncur (sliding) beradu badan (body-charge), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas kondisi fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan bola tersebut dengan baik. Oleh karena itu kondisi fisik sangat penting dimiliki oleh atlet, seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek, kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai.

Keterampilan yang optimal. Selain peningkatan kualitas kondisi fisik, para pemain dalam permainan sepakbola juga membutuhkan tingkat kelincahan yang tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat menggiring bola sampai dribbling dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos

menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu kelincahan juga bermanfaat bagi para atlet agar tidak mudah jatuh & cedera saat berlari di lapangan ada 3 latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu shuttle run (lari bolak-balik), zig-zag run (lari belak-belok), dan lari rintangan.

Dari ketiga latihan dasar tersebut terdapat berbagai variasi dari masing-masing teknik atau metode, misalkan saja shuttle run, dimana shuttle run dapat dilakukan dengan cara berlari secara lurus dan secara menyamping, dan dari lintasannya pun terdapat variasi, ada yang hanya menggunakan 2 titik sebagai acuan dan ada juga yang menggunakan agility ladder atau tangga kelincahan sebagai treknya. Dari ketiga latihan shuttle run tersebut yang paling sering diterapkan dalam latihan sepakbola adalah dengan menggunakan Agility ladder exercise dengan metode Lateral run. Jenis latihan ini penerapannya dengan menggunakan media kotak tangga yang disebut dengan tangga kelincahan. Kemudian untuk tehniknya dengan lari menyamping di dalam trek tangga tersebut.

Latihan *agility ladder* adalah bagian penting dari banyak latihan olahraga tim. Latihan ini hanya memindahkan kaki secara cepat dalam gerakan yang tepat dan ditentukan. Pemain harus memperhatikan untuk melakukan latihan tangga kelincahan akurat dan cepat. Ada banyak jenis latihan tangga kelincahan, beberapa bentuk jenis latihan ladder drill yaitu “in-out shuffle, icky shuffle, crossover shuffle, side right in, zig-zag crossover shuffle, dan snake jump”. Berdasarkan uraian permasalahan diatas perlu dilakukan sebuah penelitian dengan harapan dapat meningkatkan kualitas tim sepakbola khususnya dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya seperti yang diharapkan dengan memberikan latihan *ladder drill*.

Menurut Brown dan Ferrigno, dalam bukunya *training for speed, agility, and quickness* dalam untuk dapat meningkatkan kelincahan Universitas Sriwijaya 3 salah satunya dapat dengan menggunakan alat ladder. Banyak atlet yang serius menggunakan metode ini, untuk berlatih gerak ini dibutuhkan adalah alat yang menyerupai tangga yang diletakkan pada bidang datar atau lantai. Tangga ketangkasan adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan gerak dan kegesitan. Dengan berlatih tangga ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, daya tahan tubuh, gerakan refleks, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan tangga ketangkasan secara berkelanjutan akan membantu dalam meningkatkan stamina tubuh, sistem saraf, dan kekuatan otot kaki. Gerakan latihan merupakan gerakan sederhana, seperti dengan langkah mundur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen korelasional, dimana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan mengetahui akibat yang terdapat pada subjek penelitian. Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang lain dianggap konstan, kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variabel tersebut dapat diukur.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. mengungkapkan “*One Group Pretest and Posttest Design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (pretest) dan sesudah eksperimen (posttest) dengan satu kelompok subjek”.

A. Definisi operasional variabel penelitian

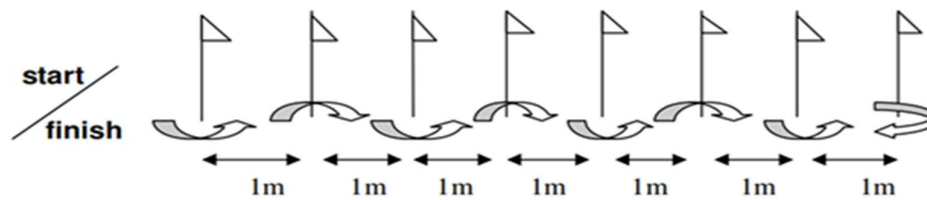
Varibel dalam penelitian ini terdiri dari varibel bebas dan varibel terkait, varibel bebas adalah latihan ladder drill, sedangkan variabel terkaitnya adalah kemampuan dribbling.

B. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik.

Instrument penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mrngukur kecepatan dribbling adalah dengan menggunakan stopwatch instrument yang digunakan untuk mengukur kemampuan dribbling dalam penelitian ini adalah instrument yang dibuat oleh Bobby Charlote (Dandhy Mielke, 2007) di bawah ini adalah gambar.



Gambar . 6 Instrumen *Dribbling* Bobby Charlthon

C. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu faktor penting dalam penelitian karena hubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian. penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Selanjutnya, metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan dribbling. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data pretest melakukan dribbling sebelum sampel diberikan perlakuan atau treatment, dan data posttest setelah sampel diberikan perlakuan atau treatment dengan menggunakan metode latihan variasi kelincahan yaitu latihan ladder driil

Teknik atau cara pengambilan data penelitian sebanyak 16 kali perlakuan (treatment). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo dalam Wisma Nugraheni (2009:33), bahwa proses latihan selama 14 kali sudah dapat dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap. Selain itu sampel yang digunakan adalah pemain yang memiliki tingkat keterampilan rata-rata.

D. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji bersyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih bai. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitas dan penghitungan homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah kemampuan dribbling bola pada pemain KU 13-15 SSB Puta Sawerigading Rante Limbong sebelum dan setelah diberi latihan Agility Ladder pada . Gambaran umum hasil data penelitian pretest dan postes disajikan pada Tabel 4.1.

Descriptive					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest exp	20	19.04	23.98	21.1680	1.55237
post tes exp	20	16.11	20.15	17.8660	.93929
Valid N (listwise)	20				

Dari tabel diatas diperoleh keterangan rata-rata waktu yang dibutuhkan pada kelompok pretest 21.16 detik. pada nilai Std. Deviation pada kelompok pretest dengan nilai 1.55237. pada nilai minimum untuk pretest 19.04 detik .

Pada kelompok posttest di dapat nilai rata rata waktu dengan nilai 17,86 detik. Pada nilai Std. Deviation posttest 0 .93929. pada nilai minimum untuk Posttest didapat dengan nilai 16.11 detik.

B. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat dimaksudkan apakah data yang diperoleh dapat dianalisis dengan statistik parametrik atau tidak. Apabila memenuhi persyaratan, maka analisis statistik parametrik dapat dilakukan, namun jika tidak memenuhi persyaratan maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
AWAL	<i>Based on Mean</i>	5.147	1	38	.129
	<i>Based on Median</i>	5.002	1	38	.131
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	5.002	1	34.04 9	.132
	<i>Based on trimmed mean</i>	4.952	1	38	.132

Tabel di atas menunjukkan hasil uji homogenitas dengan metode Levene's Test. Nilai Levene ditunjukkan pada baris Nilai 5.147 based on Mean, yaitu dengan p value (sig) sebesar 0,129 di mana $> 0,05$ yang berarti terdapat kesamaan varians antar kelompok atau yang berarti homogen.

C. Uji Normalitas

Setelah melakukan analisa deskriptif terhadap data responden, selanjutnya akan dilakukan uji normalitas data pre test dan post test untuk mengetahui keadaan sebaran data penelitian yang akan didapatkan. Hasil uji normalitas pre test dan post test dapat dilihat di tabel dibawah ini:

Paired Samples Test									
		Paired					t	df	. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pree-Test Post-Teest	3.3020	1.20614	.26970	2.73751	3.86649	12.243	19	.000

Tabel 4.3 Data Uji Normalitas Pada kemampuan Dribling

Tests of						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.114	20	.200*	.945	20	.296
posttest	.115	20	.200*	.971	20	.784
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dapat diketahui bahwa pre-test dan post- test kelompok eksperimen mempunyai nilai signifikansi 0,296 atau lebih $> 0,05$, maka data pretest dan post test dapat dikatakan berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa data kemampuan dribbling yang diperoleh berdistribusi normal.

D. Hasil Analisis Data

Dari tabel sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa latihan Agility Ladder terhadap kemampuan dribbling sepakbola pada pemain KU 13-15 SSB Puta Sawerigading Rante Limbong, berikut peneliti sajikan hasil perhitungan analisis data melalui SPSS sebagai berikut :

Tabel 4.4 Data Uji Paired Samples Statistics

Paired Samples					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum Perlakuan	21.1680	20	1.55237	.34712
	Setelah Perlakuan	17.8660	20	.93929	.21003

Dari tabel group statistics diatas dapat dianalisis

1. Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah n_1 dan $n_2 = 20$ orang.
2. Dari data diatas menunjukkan rata-rata pretest (x) sebesar 21.16 detik dan rata- rata posttest (y) sebesar 17.86 detik, serta standar deviasi (S_x) = 1.55 dan (S_y) = 0,93 Dengan standar error of mean V_x adalah 0,34 dan V_y adalah 0,21.

Tabel 4.5 Data Uji Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Sebelum Perlakuan & Setelah Perlakuan	20	.630	.003

Pada output tabel Paired samples correlations diatas menunjukkan data tentang ada tidaknya hubungan antara variabel sebelum dan sesudah, atau menunjukkan data kolerasi antara sebelum diberikan latihan Agility Leadder dan sesudah diberikan latihan diperoleh hasil sebesar 0,630. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan dribbling (variabel Y) sebelum dan sesudah mendapatkan latihan Agility Leadder (variabel X).

Tabel 4.6 Data Uji Hipotesis Pada kemampuan Dribling

Dari tabel Paired Sample Test diatas terlihat bahwa adalah 12,243 dengan nilai probabilitas (sig) = 0,000 dan nilai taraf signifikan (α) $0,05/2 = 0,025$. Oleh karena nilai probabilitas $0,000 < 0,025$, maka H_0 ditolak. Artinya jika H_0 ditolak maka H_a diterima, sehingga keputusannya adalah Ada perbedaan tingkat kemampuan dribbling sepakbola sebelum dan sesudah mendapatkan latihan agility leader. Dalam output juga disertakan perbedaan mean sebesar 3,302 yaitu selisih rata-rata tingkat kemampuan dribbling sepakbola antara sebelum dan sesudah diberi latihan agility leader.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kemampuan dribbling sepakbola pada pemain KU 13-15 SSB Puta Sawerigading Rante Limbong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan agility leader. terhadap tingkat kemampuan dribbling sepakbola pada pemain KU 13-15 SSB Puta Sawerigading Rante Limbong. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok pretest dan posttest sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05).

Kemampuan dribbling dalam bermain sepak bola memiliki faktor-faktor pendorong agar atlet memiliki keterampilan dengan baik. Peningkatkan keterampilan dengan mengikuti aktivitas fisik yang maksimal dan terprogram maka akan memberikan pengalaman dalam melakukan keterampilan dribbling maksimal. Bertolak dari hasil penelitian bahwa metode exercise agility ladder training dapat meningkatkan keterampilan dasar bermain sepak bola khususnya kemampuan dribbling, hal demikian sebagai efek dari latihan exercise agility ladder training selama berlangsungnya penelitian. Serta didukung oleh latihan- latihanyang diberikan mengacu pada program latihan yang telah dirancang dengan penuh ketelitian, serta berpedoman pada prinsip dan beban latihan. Berdasarkan hasil analisa data bahwa, setelah diberikan exercise agility ladder training meannya lebih cepat waktunya yaitu; 17.8660, dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan agility ladder exercise meannya; 21.1680 sehingga ada pengaruh exercise agility ladder training terhadap kemampuan dribbling sepak bola.

Latihan agility ladder exercise metode lateral run merupakan bentuk latihan yang menuntut konsentrasi tinggi dan koordinasi gerakan yang kompleks. Faktor tersebut akan mempengaruhi peningkatan momen gaya kontraksi otot, sehingga terjadi peningkatan pada koordinasi sistem keterampilan motorik yang dapat memicu meningkatnya kelincahan. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindarihadangan lawan, agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu kelincahan juga bermanfaat bagi para atlit agar tidak mudah jatuh dan cedera saat berlari.

SIMPULAN

Program latihan ini sebaiknya terus ditingkatkan dan dikembangkan dalam program latihan yang terukur dan sistematis dalam memformulasi program latihan yang tepat pada permainan sepak bola. Penelitian ini telah menemukan ada pengaruh yang signifikan setelah

diberikan latihan exercise agility ladder training terhadap kemampuan dribbling bola, pada taraf signifikansi 5%, ternyata lebih besar dari angka batas penolakan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada dosen dan teman-teman yang telah membantu penulis untuk membuat penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2008. Buku Pintar Sepakbola. Bandung: JEMBAR.
- Brown Lee & Ferrigno, Vance. 2005. Training For Speed, Agility, And Quickness. United States: Human Kinetics.
- Danny Mielke. 2007. Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto.Dkk. 2009. Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan
- Endang Rini Sukamti. 2008. Pertumbuhan Anak Usia Dini. Diktat Pelatihan Pelatih Bola Mini DIY.” Yogyakarta: FIK UNY.
- Faruq, 2009. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bolabasket. Surabaya: PT Gramedia Widia sarana Indonesia.
- Hanif Dedi Irawan. 2009. Pengaruh Latihan Speed Games Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 12-13 Tahun di SSB Putra Tama Jambidan Bantul. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY. Koger, Robert. 2007. Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Yogyakarta: Perpustakaan FIK UNY.
- Lumintuarso, Ria. 2013. Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula. Yogyakarta: UNY Press.
- Luxbacher A. Joseph. 2008. Sepakbola: Langkah- langkah Menuju sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. Sepakbola. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Maulana, Dian. 2011. Efek Penambahan Core Stability Exercise pada Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Agility pada Pemain Futsal. Jakarta: Universitas Esa Unggul Jakarta.
- Mielke Danny. 2007. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: PT Intan Sejati
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas X. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Raynold, Tony. 2010. The Ultimate Agility Ladder Guide. www.PssAthletics.com
- Sucipto, dkk. 2000. Sepakbola. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. 2007. Materi Pokok Permainan Bola Besar Sepakbola. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Abraham, H. 2012 Analisis Tingkat Vo2max pada atlet sepakbola di pplp sulawesi Selatan. 2(4)
- Harsono, 1988. Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta: LPTK
- Nasrulloh, A. 2012. Pengaruh Latihan Circuit Weight Training terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot. MEDIKORA, (2).
- Saputra, N. 2013. Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Ketepatan Tendangan terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang pada Klub Sepak Bola

- Persilang Divisi Ii Liga Jepara (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Pate R., NC Clenagan. 1993. Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan. (Penerjemah Kasiyo Dwi Juwinaro). IKIP Semarang.
- Djoko, P. 2004. Pedoman Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. Melatih Fisik. Bandung: PT. Lubug Agung.
- Ariska. K. "Daya Tahan dan Cara Latihan untuk Meningkatkan kondisi fisik "Arena. Desember, 2009:117.
- Watulingas, I. 2014. Pengaruh Latihan Fisik Aerobik terhadap Vo2 Max pada Mahasiswa Pria dengan Berat Badan Lebih (Overweight). Jurnal eBiomedik, 1(2).