

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER DRILL*
UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMP NEGERI 2 BELITANG**

Skripsi

Oleh

Rian Fagesta

Nomor Induk Mahasiswa 06061381419060

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2018

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER DRILL* UNTUK MENINGKATKAN
KELINCAHAN PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 2 BELITANG**

Oleh:

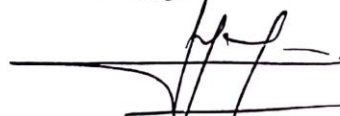
Rian Fagesta

Nomor Induk Mahasiswa 06061381419060

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Pembimbing 1



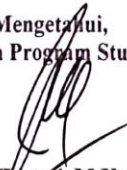
Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP.196009131987021001

Pembimbing 2



Dr. Iyakkus, M.Kes
NIP.196208121987021002

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER DRILL* UNTUK
MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 BELITANG
SKRIPSI**

Oleh
Rian Fagesta
NIM: 06061381419060
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:


Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2018

TIM PENGUJI

1. Drs. Syamsuramel, M.Kes
2. Dr. Iyakrus, M.Kes
3. Dra. Marsiyem, M.Kes
4. Dr. Meirizal Usra, M.Kes
5. Prof.Dr.dr. Fauziah N. Kurdi, Sp. KFR MPH



Palembang, Mei 2018
Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Nama : Rian Fagesta
NIM : 06061381419060
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* untuk Meningkatkan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Belitang” ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikian pernyataan ini di buat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak lain manapun.

Palembang, April 2018

Yang membuat pernyataan



Rian Fagesta

NIM: 06061381419060

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim.....

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah meridhoi semua perjalanan pendidikanku dari SD sampai bangku perkuliahan dan atas izin-Nya lah skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam tak luput saya curahkan kepada Baginda Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam. Dengan penuh rasa syukur, hormat dan sayang ku persembahkan skripsi ini untuk:

- ❖ Kepada kedua orang tuaku tercinta yang tak pernah lelah memberikan semangat, do'a, serta selalu mendukungku dalam setiap hembusan nafas kalian dan tak pernah lelah menasihati.
- ❖ Terimakasih untuk Ayuk, yang selalu membantuku untuk bangkit lagi, yang mengajarku bagaimana caranya meraih mimpi.
- ❖ Semua keluarga besarku yang selalu mendukung, mendo'akan serta mengharapakan keberhasilanku
- ❖ Seluruh Dosen dan staf pegawai yang saya hormati, tanpa kalian skripsi ini tidak akan selesai ☺
- ❖ Semua teman-teman Penjaskes 2014. Terimakasih telah menjadi keluarga serta sahabat yang baik, terimakasih untuk bantuan, nasehat, serta motivasinya semoga kita semua bisa bertemu dalam keadaan yang lebih baik lagi ☺ dan terimakasih telah menjadi bagian dari cerita hidupku ☺
- ❖ Sahabat yang selalu membantu membuat bab iv terimakasih untuk Een Nopriani, RZS23. Banyak belajar dari kalian bagaimana menjalani hidup tanpa mengeluh ☺☺☺☺☺☺☺
- ❖ Teruntuk sahabat-sahabat yang selalu mabar Rian, Novri, Uju, Atep, keciwikan uju dan sahabat-sahabat yang tak tersebut satu persatu ☺☺☺☺
- ❖ Terimakasih untuk keluarga besar SMP Negeri 2 Belitang
- ❖ Anak-anak SMP Negeri 2 Belitang yang telah tulus mendo'akan untuk keberhasilanku
- ❖ Semua yang telah membantuku dalam menyelesaikan tugas akhir diperkuliahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* untuk Meningkatkan Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Belitang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Pelaksanaan penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, Selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak. Sofendi, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Dr. Harati M.Kes Selaku Ketua program studi Penjaskes.
4. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes Selaku pembimbing I, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes selaku pembimbing II, yang telah banyak mencurahkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Destriani, M.Pd selaku pembimbing III, yang telah banyak memberikan waktu untuk membimbing penulisan yang benar dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
8. Para staf Tata Usaha FKIP yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak Kepala Sekolah, guru penjaskes SMP Negeri 2 Belitang dan para siswa yang telah berkenan dalam penelitian ini.
10. Yang tercinta ayahanda Zaili. RD dan Ibunda As Wati yang telah menjadi acuan, dan memberikan dukungan baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.
11. Semua rekan penjaskes universitas sriwijaya 2014

12. Bagi siapapun yang pernah berdo'a untukku, terima kasih. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Penjaskes pada khususnya.

Indralaya, April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.6 Tujuan Penelitian	4
1.7 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Sepak Bola.....	5
2.2 Latihan	6
2.2.1 Hakikat Latihan.....	6
2.2.2 Tujuan Latihan....	6
2.3 Kelincahan.....	7
2.4 Kecepatan	7
2.5 Ekstrakurikuler.....	7
2.6 Tangga Ketangkasan	8
2.7 Kerangka Pikir	10
2.8 Hipotesis.....	12
BAB III 3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	13
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	13
3.3.1 Tempat Penelitian.....	13
3.3.2 Waktu Penelitian.....	13
3.4 Populasi dan Sampel.....	13

3.4.1	Populasi Penelitian	13
3.4.2	Sampel Penelitian.....	13
3.5	Teknik Sampling.....	14
3.6	Rancangan Penelitian.....	14
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	15
3.7.1	Instrumen Tes.....	16
3.8	Teknik Analisis Data	17
3.9	Uji Normalitas Data	17
3.10	Uji Hipotesis	18
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian.....	19
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	19
4.1.2	Karakteristik Sampel	19
4.2	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest dribbling zig zag</i> Pada Permainan Sepak Bola.....	20
4.2.1	<i>Pre Tes Dribbling</i>	20
4.2.2	<i>Post Test Dribbling</i>	22
4.3	Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Agility Ladder Drill</i> untuk Meningkatkan Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Belitang.....	24
4.4	Analisis Data	25
4.4.1	Uji Normalitas Data	25
4.4.2	Hasil Normalitas <i>Pretest</i>	25
4.4.3	Hasil Normalitas <i>Posttest</i>	26
4.4.4	Uji Hipotesis	27
4.5	Pembahasan	29
4.5.1	Pembahasan Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Dribbling Zig Zag</i>	29
4.5.2	Pembahasan Data Hasil Latihan <i>Agility Ladder Drill</i> untuk Meningkatkan Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Belitang.....	30
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	32
5.1	Kesimpulan	32
5.2	Saran	32
DAFTAR PUSTAKA		33
LAMPIRAN		34

DAFTAR TABEL

Tabel

Tabel 4.1	Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i>
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Hasil <i>Smash Kedeng (Pretest)</i>
Tabel 4.3	Distribusi Data Hasil <i>Posttest Vertical Jump</i>
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Hasil <i>Smash Kedeng (Posttest)</i>
Tabel 4.5	Perbandingan Data Hasil <i>Pretest dan Posttest Smash Kedeng</i>
Tabel 4.6	<i>Test of Normality Pretest</i>
Tabel 4.7	<i>Test of Normality Posttest</i>
Tabel 4.8	<i>Test of Normality Pretest and Posttest</i>
Tabel 4.9	Hasil Uji Hipotesis (uji-t) Keluaran SPSS 16.0.....
Tabel 4.10	Hasil Uji Hipotesis (uji-t) Keluaran Ms. Excel

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	
Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	33
Lampiran 2 Program Latihan	34
Lampiran 3 Daftar Hasil <i>Pre-test Dribbling</i> pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN Belitang.....	38
Lampiran 4 Daftar Hasil <i>Posttest</i>	39
Lampiran 5 Pernyataan Telah Seminar Proposal.....	40
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Proposal.....	41
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Hasil.....	43
Lampiran 8 Perbaikan Proposal.....	45
Lampiran 9 Surat Keterangan Izin Penelitian	46
Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian	47
Lampiran 11 Usul Judul Skripsi	48
Lampiran 12 Bukti Perbaikan Skripsi & Izin Jilid	49
Lampiran 13 Foto Penelitian	50

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Belitang . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-experimental dengan one group pretest-posttest design. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik tes, teknik analisis data adalah uji t, maka didapat perhitungan statistik uji t didapat adalah $T_{hitung} (21,858) > T_{tabel} (2,04523)$ dan nilai sig. (p) $0,000 <$ dari $0,05$, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa H_a : diterima dan H_o : ditolak, hipotesis yang diterima atau H_a berbunyi ada pengaruh latihan *agility ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Belitang.

Kata Kunci: Latihan *Agility Ladder Drill*, kelincahan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola 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 sepak bola. Menurut Meirizal Usra (2012:24) Olahraga telah lama menjadi instrumen pembinaan persatuan dan kesatuan bangsa. Oleh karena itu sepak bola pun bisa menjadi salah satu medianya. Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang menuntut adanya kerjasama tim yang baik dan rapi. Karena sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerjasama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus di penuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa 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 sepak bola yang baik supaya bermain sepak bola menjadi baik pula, karena dengan memiliki kemampuan yang baik sangat mendukung dalam bermain sepak bola. Menurut Sudjarwo, dkk (2005:45) kemampuan dasar sepak bola 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.

Menurut Sudjarwo, dkk (2005:25) kemampuan dasar dalam permainan sepak bola 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

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 sepak bola yang baik maka harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola yang baik pula, dengan demikian dapat menunjang kemampuan pemain agar menjadikan olahraga sepak bola tidak hanya sekedar bermain tapi menjadikan sepak bola sebagai prestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler membantu untuk mengembangkan minat dan bakat siswa, namun dari kegiatan tersebut masih banyak ditemukan kekurangan siswa dalam hal teknik dasar permainan sepak bola contohnya dalam hal kelincahan, salah satunya di kegiatan ekstrakurikuler SMPNegeri 2 Belitang.

Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepak bola yang berbakat salah satunya adalah minimnya pengetahuan pemain tentang teknik dasar yang baik dan benar dalam permainan sepak bola apalagi di jenjang-jenjang lembaga pendidikan formal seperti di sekolah. Di dalam lapangan berbagai paduan teknik dan gerakan yang dimiliki para pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai suatu kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi faktor penghambat bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuannya.

Berdasarkan pengamatan saat observasi, pelaksanaan ekstrakurikuler permainan sepak bola di SMP Negeri 2 Belitang menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, salah satunya adalah kurangnya kelincahan dalam teknik menggiring bola. Oleh sebab itu perlu dikenalkan dan diajarkan tentang teknik dasar permainan sepak bola khususnya kelincahan. Menurut Wahjoedi (2000:61) kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

Menurut Brown dan Ferrigno, dalam bukunya *training for speed, agility, and quickness* dalam Ismoyo (2014:16) untuk dapat meningkatkan kelincahan

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, maju, melompat, menyamping, berlari, dan lain lain.

Latihan *agility ladder drill* 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* menurut Brown (2005:108) 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 sepak bola SMP Negeri 2 Belitang khususnya dalam meningkatkan kelincahan para pemainnya seperti yang diharapkan dengan memberikan latihan *ladder drill*.

1.2 Identifikasi Masalah

Kemampuan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Belitang masih kurang, dikarenakan:

1. Kelincahan yang kurang.
2. Pada saat menggiring bola gerakan kaki yang masih kaku dan mudah kehilangan bola.
3. Kecepatan saat menggiring bola masih kurang.

1.3 Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada di atas maka peneliti membatasi penelitian ini pada: pengaruh latihan *agility ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan sepak bola pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Belitang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, adakah pengaruh latihan *agility ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Belitang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *agility ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Belitang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah agar dapat menjadikan masukan:

1. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk adakah pengaruh latihan *agility ladder drill* untuk meningkatkan kelincahan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Belitang.
2. Dapat menambahkan pengetahuan serta pengalaman penulis baik secara teori dan praktek dalam permainan sepak bola.
3. Bagi para pembina olahraga, guru olahraga maupun pelatih dapat memberikan masukan dalam penyusunan bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Brown, Lee. 2005. *Training For Speed, Agility, and Quickness*. USA: Human Kinetics.
- Depdiknas. 2004. *Peningkatan Keimanan dan Ketaqwaan melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Harsono. 2004. *Perencanaan program latihan*. Edisi kedua. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Franks.I, Hughes.M. 2016. *Analityich Succesful Coaching Through Match Analysis*. UK: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Helsen.W.F, Starkes.L.J, Winckel V.J. 1998. The Influence Of Relative Age on Succes and Dropout in Male Soccer Players. *American Journal Of Human Biology*. 10. 791-798.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan dan UPT UNS Press.
- _____.2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Ismoyo, Fajar. NIM. 09602241072.
Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun. Skripsi 2014. Yogyakarta. (Online), (http://eprints.uny.ac.id/14377/1/s_kripsilengkap.pdf) Diakses 6 Januari.
- Luxbacher J. A. 2008. *Soccer Steps To Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- McClenaghan, Pate Rotella, diterjemahkan Kasiyo Dwijowinoto. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Keplatihan*. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Meirizal , Usra .2012. NILAI-NILAI OLAHRAGA, DAN PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA. *ALTIUS*, 2 (2). pp. 13-25. ISSN
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat : Direktorat Jendral Olah Raga
- PSSI.2010/2011. *Peraturan permainan sepak bola*. Jakarta : PSSI.
- Sardjono. 1977. *Conditioning*. Yogyakarta.
- Subagyo Iriyanto, dkk. 2002. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*. : FIK UNY
- Sudjarwo, dkk. 2005. *Permainan Sepakbola*, Diktat. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi
- Sudjana. 2009. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

- Sugiyono.2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukirno.2011.*KesehatanOlahragadanProgramLatihanKesegaranJasmani*. Palembang: Unsri.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta
- Sunjata Wisahati, Aan dan Teguh Santoso. (2010). *Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- Suryosubroto, B. 2002. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Panjagra Sindo Persada.