

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL IN OUT* TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN BOLA USIA 14 TAHUN DI SSB
KRONCONG JAYA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri



Oleh:

Nur Rahmad Baidhowi

NPM: 2215030020

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi Oleh :

NUR RAHMAD BAIDHOWI
NPM : 2215030020

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL IN OUT* TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN BOLA USIA 14 TAHUN DI SSB
KRONCONG JAYA**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 15 Juli 2026

Pembimbing I



Rendhitya Prima Putra M.P.d.

NIDN. 0714078903

Pembimbing II



M. Akbar Husein Ahsabah, M.Or.

NIDN. 0727089001

Skripsi Oleh:

NUR RAHMAD BAIDHOWI

NPM: 2215030020

Judul:

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL IN OUT* TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN BOLA USIA 14 TAHUN DI SSB
KRONCONG JAYA**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 15 Juli 2026

Dan Dinyatakan Memenuhi Persyaratan

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
2. Penguji I : Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or
3. Penguji II : M. Akbar Husein Allsabab, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FKES



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

MOTTO

Setiap proses memiliki tantangannya masing-masing. Jangan pernah menyerah hanya karena perjalanan terasa berat, sebab keberhasilan sering kali datang kepada mereka yang tetap berjuang ketika orang lain memilih untuk berhenti.

Kupersembahkan karya ini buat :

Almarhumah Ibu tercinta yaitu ibu Patemi, yang telah menjadi sumber kasih sayang, doa, dan semangat dalam setiap langkah hidupku. Meskipun engkau telah tiada, cinta dan nasihatmu akan selalu hidup dalam hatiku. Skripsi ini menjadi salah satu wujud perjuangan yang ingin kupersembahkan untukmu

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nur Rahmad Baidhowi

Jenis Kelamin : Laki-laki

Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 12 Maret 2003

NPM : 2215030020

Fak/Jur/Prodi : FIKS / S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 15 Juli 2026
Yang Menyatakan



NUR RAHMAD BAIDHOWI
NPM. 2215030020

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana penelitian guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Nur Ahmad Muharram M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda M.Pd., selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Rendhitya Prima Putra M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I
5. Bapak M. Akbar Husein Allsabab, M.Or., selaku dosen pembimbing II
6. Kedua orang tua saya Bapak Solikin dan Almh. Ibu Patemi
7. Ghefira selaku orang yang menemani saya dalam pengerjaan skripsi ini
8. Rekan-rekan di Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya Progam Studi Penjas dan semua pihak yang banyak membantu saya secara langsung maupun tidak langsung.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 15 Juli 2026



Nur Rahmad Baidhowi
NPM: 2215030020

RINGKASAN

Nur Rahmad Baidhowi. Pengaruh Latihan *Ladder drill In Out* terhadap Kelincahan Pemain Bola Usia 14 Tahun di SSB Kroncong Jaya. Skripsi, FIKS UN PGRI Kediri, 2026

Kata Kunci : *Ladder drill*, pemain sepak bola, kelincahan

Saat ini, olahraga memiliki berbagai tujuan dalam kehidupan masyarakat, mulai dari memberikan hiburan dan relaksasi hingga membantu mereka mencari nafkah. Untuk mengikuti suatu ajang olahraga, seseorang harus berada dalam kondisi fisik yang prima. Kecepatan dan ketangkasan adalah dua dari sekian banyak aspek permainan sepak bola yang menuntut fisik yang perlu dilatih secara memadai tanpa mengabaikan aspek lainnya. Untuk sukses sebagai pemain sepak bola, Anda harus memiliki kecepatan dan ketangkasan yang prima. Keberhasilan seorang pemain sepak bola sangat bergantung pada kecepatan dan kelincahannya. Kemampuan untuk melakukan *cover ground* dengan cepat sangat penting bagi pemain sepak bola. Permasalahan Pemain Sepak Bola SSB Krocong Jaya, sudah menjadi catatan dasar untuk pelatih sana. Bahwa banyak pemain pemain kesulitan melewati lawan, mudah kehilangan bola, sulit untuk mengubah arah dan sulit juga berakselerasi pada saat satu lawan satu. Sehingga sering kalah bersaing pada saat bertemu dengan tim lawan yang mempunyai kelincahan diatas rata – rata. Tanpa kelincahan akan sulit bergerak, menggiring bola, mengubah arah, berakselerasi dan menghindar pada saat kontak fisik. Kelemahan tersebut dapat terjadi karena kurangnya latihan kelincahan pada Pemain Sepak Bola SSB Krocong Jaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain Sepak Bola SSB Krocong Jaya. Metodologi penelitian yang digunakan adalah studi *quasi-eksperimental* dengan *one - group pretest - posttest design*. Dua puluh pemain dipilih melalui *sampling purposive* untuk menjadi sampel penelitian. Tiga sesi latihan setiap minggu dilaksanakan selama program Latihan. Rata-rata waktu *pre-test* sebesar 17,34 detik menurun menjadi 17,12 detik pada *post-test* dengan selisih 0,22 detik. Program latihan *ladder drill* yang diterapkan menunjukkan dampak positif yang signifikan terhadap kelincahan pemain Sepak Bola SSB Krocong Jaya. Hal ini dikuatkan oleh data statistik dengan *t* hitung 15,623 yang jauh melampaui *t* tabel 2,179, serta didukung nilai signifikansi sebesar 0,000 yang masih di bawah 0,05.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
RINGKASAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Kajian Teori Latihan Ladder drill	5
B. Kajian Teori Kelincahan Pemain Sepakbola	10
C. Kerangka Berfikir	17
D. Hipotesis	18
BAB III. METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Definisi Operasional	19
C. Alat, Bahan dan atau instrumen Penelitian	20
D. Populasi dan Sampel / Objek Penelitian/ Subjek Penelitian	22
E. Prosedur Penelitian	23
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25

G. Teknik Analisis Data	26
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan.....	29
BAB V. PENUTUP.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma <i>test</i> dan <i>post test</i>	22
Tabel 4.1 Hasil <i>pretest</i> dan <i>post test</i>	29
Tabel 4.2 Hasil <i>Shuttle Run</i>	30
Tabel 4.3 Hasil <i>pre test</i>	30
Tabel 4.4 hasil <i>shuttle run post test</i>	31
Tabel 4.5 Hasil <i>post test</i>	32
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.7 Uji <i>Paired Sample t-test</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Ladder drill in out</i>	9
Gambar 2. Kerangka berpikir	18
Gambar 3. Instrumen tes <i>shuttle run</i>	21
Gambar 4. Histogram <i>pre test</i>	31
Gambar 5. Histogram <i>posttest</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	43
Lampiran 2. Surat Balasan	44
Lampiran 3. Program Latihan	45
Lampiran 4. Berita Acara Kemajuan Pembimbingan Penulisan KTI	48
Lampiran 5. Hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	50
Lampiran 6. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	51
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan.....	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, olahraga memiliki berbagai tujuan dalam kehidupan masyarakat, mulai dari memberikan hiburan dan relaksasi hingga membantu mereka mencari nafkah. Fakta bahwa sepak bola, olahraga paling populer saat ini, dinikmati oleh begitu banyak orang di segala usia adalah buktinya. Perkembangan sepak bola dengan eksistensinya memunculkan banyak klub sepak bola di daerah-daerah.

Menurut (Haris, 2020) menjelaskan bagaimana setiap regu yang terdiri dari sebelas pemain sepak bola memiliki serangkaian tanggung jawab yang ditentukan, termasuk pembela, gelandang, penyerang, dan penjaga gawang. Pertandingan sepak bola terdiri dari dua bagian yang masing-masing berdurasi 45 menit. Permainan ini membutuhkan gerakan yang konstan dari para pemainnya. Selain sekedar berjalan-jalan, pemain harus melakukan berbagai aktivitas fisik lainnya, antara lain jogging sambil menggiring bola, jogging sambil berbelok tajam dan mengubah arah, serta jogging sambil berhenti dengan cepat. Kemampuan tersebut sangatlah didukung dengan kondisi fisik yang baik.

Untuk mengikuti suatu ajang olahraga, seseorang harus berada dalam kondisi fisik yang prima. Untuk berada dalam kondisi fisik yang baik, seseorang harus terlibat dalam program pelatihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan aspek kebugaran tertentu yang ingin ditingkatkan. Menurut (Scheuneman, 2012) Kekuatan, daya tahan, tenaga otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan daya tanggap hanyalah 10 kondisi fisik yang perlu diasah. Pemain sepak bola perlu bekerja keras untuk meningkatkan tingkat kebugaran mereka. Semakin baik tubuh seorang pemain sepak bola, semakin efektif mereka menggunakan metode dan strategi yang diperlukan (baik secara individu maupun sebagai tim). Itulah mengapa sangat penting bagi setiap pemain sepak bola untuk

berada dalam kondisi prima. Kesan keseluruhan seorang pemain ditingkatkan oleh kondisi fisiknya yang baik. Memiliki efek negatif pada kemahiran teknis dan taktis, kondisi fisik yang buruk adalah hal yang tidak perlu dipikirkan lagi.

Kecepatan dan ketangkasan adalah dua dari sekian banyak aspek permainan sepak bola yang menuntut fisik yang perlu dilatih secara memadai tanpa mengabaikan aspek lainnya (Justinus, 2018). Pemain sepak bola harus bugar secara fisik dalam hal kekuatan otot, jangkauan gerak, dan kecepatan. Sedangkan menurut (Nikolaos, 2022) percaya bahwa program pelatihan sepak bola harus mengutamakan pengembangan kecepatan, kemampuan melompat, dan ketangkasan pemain melalui latihan yang ditargetkan.

Untuk sukses sebagai pemain sepak bola, Anda harus memiliki kecepatan dan ketangkasan yang prima. Keberhasilan seorang pemain sepak bola sangat bergantung pada kecepatan dan kelincahannya. Kemampuan untuk melakukan *cover ground* dengan cepat sangat penting bagi pemain sepak bola. Kemampuan untuk melakukan perjalanan dengan cepat melintasi jarak tertentu adalah apa yang kita maksud ketika kita berbicara tentang kecepatan. Menjadi cepat adalah mampu melakukan sesuatu secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat atau menempuh jarak yang jauh dalam waktu yang sangat singkat (Narlan, 2020). Sedangkan menurut (Kusuma, 2017) Kecepatan seseorang diukur dari kemampuannya melakukan perjalanan fisik dari satu lokasi ke lokasi lain secepat mungkin. Tentu saja, Anda perlu mengikuti rencana latihan yang teratur jika ingin meningkatkan ketangkasan sepak bola Anda. Pelatihan reguler dan mengikuti program pelatihan terstruktur keduanya berkontribusi pada ketangkasan pemain yang lebih besar di lapangan sepak bola (Wahyudi, 2021). Mengubah arah gerakan atau posisi tubuh dengan cepat bersamaan dengan gerakan lain merupakan contoh ketangkasan (Widiastuti, 2019) . Mengubah arah gerakan atau posisi tubuh dengan cepat bersamaan dengan gerakan lain merupakan contoh ketangkasan (Yulinar & Kurniawan, 2018) . Sedangkan menurut (Scheuneman, 2017) Kelincahan seorang pemain sepak bola terletak pada kemampuannya untuk mengubah arah dan kecepatan dengan cepat saat menguasai dan menjauhi

bola.

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.

Menurut Ismoyo (2018), dalam bukunya *for speed, agility, and quickness* untuk dapat meningkatkan kelincahan Universitas Sriwijaya 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 (2015) yaitu “*in-out shuffle, icky shuffle, crossover shuffle, side right in, zig-zag crossover shuffle, dan snake jump*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan dilakukan. Adapun perumusan yang penulis ajukan adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan *ladder drill in out* terhadap kelincahan pemain sepak bola atlet Putra Usia 14 Tahun SSB Kroncong Jaya

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *ladder drill in out* terhadap kelincahan pemain sepak bola atlet Putra Usia 14 Tahun SSB Kroncong Jaya belum diketahui.

D. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain :

1. Dapat membantu SSB Kroncong Jaya untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola dalam permainan sepakbola menjadi lebih baik.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman bagi pembina dan pelatih SSB Kroncong Jaya pentingnya bentuk latihan leader drill in out dan side step drill yang baik dan tepat untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola.
3. Dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan dan memilih bentuk latihan drill yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola untuk siswanya.
4. Dapat menambah wawasan pengetahuan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agischa, R. D., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bermain Futsal Timnas Putri Indonesia Pada Piala AFC Woman ' s Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 2(1), 18–28.
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu . (Juli, 2020), tes dan pengukuran olahraga
- Akhmad, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 321-330
- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor. (2018). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional (Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan)*. Jakarta: Kata Pena.
- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asimakidis, Nikolaos., Bishop, C., Beato, M., & Turner, A. N. (2022). *Repeated sprint ability in young football players according to the position and formation of the team: the effect of a specific program*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 63(3)
- Asshiddiqi, hasbi, Heri Wahyudi. 2020. Pengaruh latihan Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan pemain futsal Sportifo FC U - (14 - 16) Pamekasan
- Budiwanto, Setyo. 2018. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Haris, Abdul. 2020. Tingkat keterampilan dribbling dan passing Dalam Permainan Sepak Bola Tim Persema FC. Skripsi. Universitas Negeri Makassar
- Herwin. (2016). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Ismoyo, F. (2014). *Pengaruh latihan variasi ladder drill terhadap kemampuan dribbling, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11–12 tahun* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Buku Siswa/Buku Guru)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh pelatihan *ladder drill* terhadap kecepatan dan kelincahan. *Seminar Nasional Riset Inovasi*, 5, 16-20. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.003>
- Lankor. 2017. *Kurikulum & Metodologi Pelatihan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Pelatih Olahraga (LP2O LANKOR) Kemenpora RI.
- Lhaksana, Justinus. (2018). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group)
- Lutan, Rusli, dkk. 2018. Model Pembelajaran Kemampuan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 14, No. 1.
- Muya, gumilar. 2019. Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal SEGAR Volume 8 Nomor 1 Tahun 2019*. DOI: <https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Narlan, A., & Junior, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Yogyakarta: Deepublish
- Radjulani, R. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag dan Latihan Dodging Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Dribbling dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Tibawa*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. [[1](#)]
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas
- Safitri, QN 2017, *Pengaruh Lintasan Zig-Zag Run dan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket*, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum & pedoman dasar sepakbola Indonesia. Untuk usia dini (U5-U12), usia muda (U13-U20) & senior*. Jakarta: Rekayas Industry
- Scheunemann, T. (2017). *Kurikulum & pedoman dasar sepak bola Indonesia*. Jakarta: PSSI
- Scheunemann, Timo. 2018, *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia, Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia*, Jakarta
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, penerbit Alfabeta, Bandung
- Suhendro, Andi. 2002. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukadiyanto & Muluk, D 2011, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Lubuk Agung, Bandung

- Sukatamsi. 2016. Teknik Dasar bermain sepakbola. Surabaya : Tiga Serangkai
- Tarigan, B. (2015). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Widiastuti. (2019). Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar. Ponorogo: Myria Publisher.
- Yulinar, & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 30(2), 88