

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Shooting* Sepakbola dengan Metode Latihan Bervariasi Pada Siswa Kelas IX MTS Al-Manar Tembung

Yosafat Simarmata¹, Abdyl Latif Rusdi², Arief Rahman³

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Email: iyoss180102@gmail.com¹, abdullatifrusdi@gmail.com², ariefracman910@gmail.com³.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar shooting sepakbola pada siswa kelas IX MTs Al-Manar Tembung melalui penerapan metode latihan bervariasi. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, masing-masing mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 30 siswa kelas IX. Data dikumpulkan melalui observasi aktivitas guru dan siswa, serta tes keterampilan shooting dengan penilaian portofolio. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan: pada siklus I, aktivitas guru mencapai 62,50%, partisipasi siswa 50,00%, rata-rata nilai shooting 70,83 dengan ketuntasan 60%; pada siklus II, aktivitas guru meningkat menjadi 91,66%, partisipasi siswa 96,87%, rata-rata nilai 78,89 dengan ketuntasan 87,00%. Metode latihan bervariasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, motivasi, dan keterampilan siswa. Kesimpulan penelitian menyatakan bahwa penggunaan metode ini dapat meningkatkan hasil belajar shooting sepakbola secara signifikan.

Kata kunci: hasil belajar, shooting, sepakbola, latihan bervariasi,

ABSTRACT

This study aims to improve soccer shooting learning outcomes for ninth-grade students at MTs Al-Manar Tembung through the application of a varied training method. The method used was Classroom Action Research (CAR) with two cycles, each encompassing planning, implementation, observation, and reflection. The subjects were 30 ninth-grade students. Data were collected through observations of teacher and student activities, as well as a shooting skills test with portfolio assessment. The results showed significant improvement: in cycle I, teacher activity reached 62.50%, student participation 50.00%, and an average shooting score of 70.83 with a completion rate of 60%. In cycle II, teacher activity increased to 91.66%, student participation 96.87%, and an average score of 78.89 with a completion rate of 87.00%. The varied training method proved effective in improving student understanding, motivation, and skills. The study concluded that using this method can significantly improve soccer shooting learning outcomes.

Keyword: learning outcomes, shooting, soccer, varied training,

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 4 Agustus 2025

Disetujui : 30 November 2025

Tersedia secara *Online* 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Kemampuan menembak (*shooting*) merupakan salah satu keterampilan fundamental dalam permainan sepak bola yang krusial untuk mencetak gol dan menentukan hasil pertandingan (Torreblanca-Martinez et al., 2020). Meskipun demikian, masih sering ditemukan rendahnya prestasi pemain usia dini, khususnya pada aspek keterampilan teknik shooting, yang mengindikasikan perlunya inovasi dalam metode pelatihan (Scoulding et al., 2017) (Campo et al., 2009). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada eksplorasi metode latihan bervariasi yang secara signifikan dapat meningkatkan keterampilan dasar shooting dalam permainan sepak bola pada siswa MTs, mengingat variasi latihan memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan siswa.

Teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola Teknik menendang (*kicking*) merupakan salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang termasuk dalam teknik dasar dengan bola. Teknik menendang merupakan dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain karena tim sepak bola yang baik adalah jika semua pemain menguasai teknik menendang bola dengan benar.

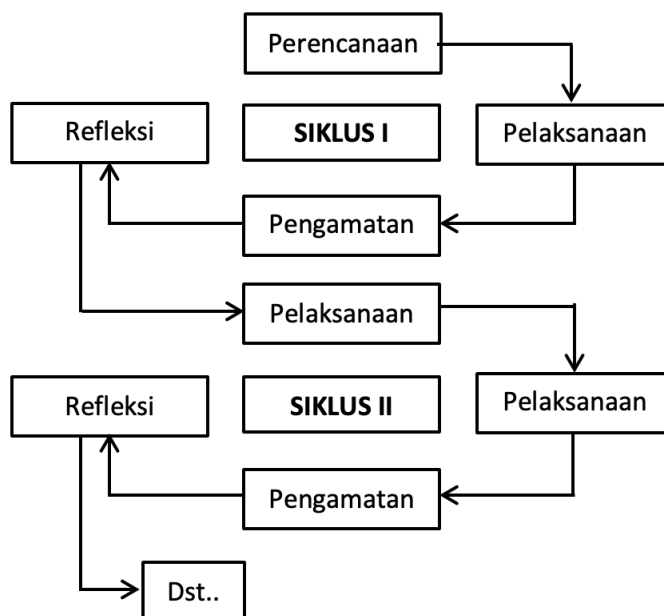
Fenomena ini menyoroti urgensi pengembangan model latihan yang adaptif dan komprehensif, terutama bagi kelompok usia 11-15 tahun, guna mengatasi defisiensi keterampilan dasar tendangan dan mengoptimalkan koordinasi gerak (Siregar, 2014; Suharto et al., 2024; Zulkarnain, 2017). Studi terdahulu menunjukkan bahwa latihan bervariasi berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar shooting secara signifikan (Mariadi, 2023), sejalan dengan peningkatan kualitas shooting melalui variasi latihan pada siswa usia 8-12 tahun (Fathurrozi et al., 2022). Penerapan variasi latihan terbukti dapat mencegah kebosanan dan merangsang minat berlatih pada tingkat tinggi, serta secara bertahap meningkatkan hasil latihan seperti kecepatan bola dan kemampuan mencetak gol (Wahono & Nasution, 2022). Lebih lanjut, penelitian telah mengonfirmasi bahwa penerapan variasi latihan secara signifikan meningkatkan ketepatan dan akurasi shooting pada atlet sepak bola di berbagai tingkatan umur dan keahlian (Dhimas et al., 2021; Fadli et al., 2024; Sahrial, 2014), termasuk dalam konteks ekstrakurikuler sekolah (Andreas et al., 2021).

Pentingnya variasi latihan ini ditekankan dalam konteks futsal, di mana latihan menendang ke berbagai sasaran terbukti signifikan dalam meningkatkan kemampuan ketepatan menembak menggunakan punggung kaki (Heriyanto, 2016). Pemanfaatan modifikasi permainan dalam latihan juga berkorelasi positif terhadap peningkatan hasil belajar shooting, seiring dengan efektivitas metode latihan drill variasi dalam meningkatkan keterampilan menembak (Hanafi, 2015; Wildani & Hariyoko, 2025). Meskipun demikian, kurangnya variasi dalam program latihan kerap menjadi kendala utama dalam peningkatan akurasi shooting pada konteks ekstrakurikuler futsal (Sadikin et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran (Mustafa & Dwiyooga, 2020). dilakukan dalam rangka memperbaiki proses pembelajaran secara langsung di kelas melalui tindakan yang terencana, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis. Menurut Arikunto (2016:3), Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan (guru), dengan tujuan

untuk meningkatkan mutu pembelajaran secara profesional. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif, karena data yang diperoleh akan diolah dalam bentuk angka dan diinterpretasikan secara naratif.



Gambar 1. Model Spiral dari Kemmis dan Taggart

Metode yang dipakai dalam penelitian adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dikembangkan oleh Kemmis Taggart (1992 :5-6); Giltt (1993 :69); (Clas action Resert). Penelitian tindakan kelas dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas pendidikan atau pengajaran yang diselenggarakan oleh guru/pengajar penelitian itu sendiri. PTK adalah suatu penelitian yang dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai aksi atau tindakan yang lakukan oleh guru/pelaku, mulai dari perencanaan sampai dengan penelitian terhadap tindakan nyata dikelas yang berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Dengan metode penelitian ini, keterlibatan langsung antara guru dan siswa saat kegiatan pembelajaran menjadi sasaran utama, hal ini dilakukan untuk melihat situasi alamiah kelas (Grounded dan Natural Setting).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes hasil belajar shooting dalam permainan sepakbola yang dinilai berdasarkan kriteria penilaian yang dilakukan berdasarkan pengamatan gerak dengan menggunakan lembaran portofolio. Proses pelaksanaan tes belajar shooting dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Guru memberikan sampel (siswa) di lapangan dengan dua barisan.
2. Masing-masing siswa pada tiap baris di depan garis saat pluit berbunyi sampel lalu mengambil anjang-ancang lalu melompat dengan salah satu kaki sebanyak tiga kali lompatan sejauh mungkin melakukan shooting
3. Pada saat aba-aba dimulai siswa melakukan shooting menuju gawang.

4. Bila pemain melakukan kesalahan dengan melakukan shooting maka siswa memperbaiki dengan shooting yang ditentukan.
5. Siswa yang sudah melakukan tes shooting berganti ke barisan belakang dan dilanjutkan dengan siswa berikutnya hingga selesai.

Tabel 1. instrumen penilaian Shooting

No	Aspek	Kriteria Penilaian	Skor	Total Skor
1	Sikap Permulaan	1. Cara melakukan shooting adalah mendekati bola dari arah yang sedikit menyamping, bukan garis lurus.	1	4
		2. Usahakan langkah tetap pendek-pendek dan cepat.	1	
		3. Tempatkan kaki yang tidak digunakan untuk menendang atau kaki tumpuan kira-kira satu langkah di samping bola.	1	
		4. Posis Badan tetap tegak	1	
2	Sikap Pelaksanaan	1. Dengan ujung kaki menghadap ke gawang, tariklah kaki yang digunakan untuk menendang ke arah belakang tubuh dengan ditekuk kira-kira 90 derajat.	1	4
		2. Ayunkan kaki tersebut kedepan untuk menyentuh bola.	1	
		3. Pada saat persentuhan, lutut, dan kepala harus sejajar dengan bola. Pergelangan kaki terkunci, dan ujung kaki menghadap ke bawah.	1	
		4. Bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian punggung kaki.	1	
3	Sikap Gerak Lanjutan	1. Ayunan kaki mengikuti garis lurus menuju arah tendangan bukannya menuju ke atas.	1	4
		2. Pertahankan ujung kaki tetap lurus sampai mendaratkan kaki ke lantai.	1	
		3. Momentum tendangan harus membawa tubuh maju kedepan melebihi titik persentuhan ketika mendaratkan kaki yang digunakan untuk menendang.	1	
		4. Bola mengarah ke gawang	1	

Keterangan Parameter Penilaian.

1. Apabila 4 deskriptor dilakukan maka nilainya 4
2. Apabila 3 deskriptor dilakukan maka nilainya 3
3. Apabila 2 deskriptor dilakukan maka nilainya 2
4. Apabila 1 deskriptor dilakukan maka nilainya 1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada siklus-1 telah dilaksanakan pengambilan data hasil belajar shooting sepakbola pada siswa kelas IX Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTs) Al-Manar Tembung Deli Serdang. Hasil pelaksanaan siklus I yang telah dilaksanakan mulai dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Kegiatan siklus I dilakukan peneliti bersama dengan guru Pendidikan Jasmani dalam pembelajaran shooting sepakbola melalui metode latihan bervariasi.

Tabel 2. Data Hasil Observasi Guru dalam Proses Pembelajaran Shooting Sepakbola

No.	Indikator	Siklus I
1.	Buka Pelajaran	3
2.	Inti	2
3.	Penggunaan media	3
4.	Perian umpan balik	3
5.	Durasi waktu	2
6.	Tutup Pelajaran	2
Jumlah		15
Rata-rata		2,50
Persentase (%)		62,50%

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dalam kegiatan observasi yang dilakukan kolaborator terhadap guru dalam proses pembelajaran pada siklus I di kategorikan cukup dengan persentase 62,50%.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dalam kegiatan observasi yang dilakukan penelitian terhadap partisipasi siswa dalam proses pembelajaran pada siklus I dikategorikan kurang dengan persentase 50,00%.

Tabel 3. Data Capaian Pembelajaran Shooting Sepakbola (Siklus I)

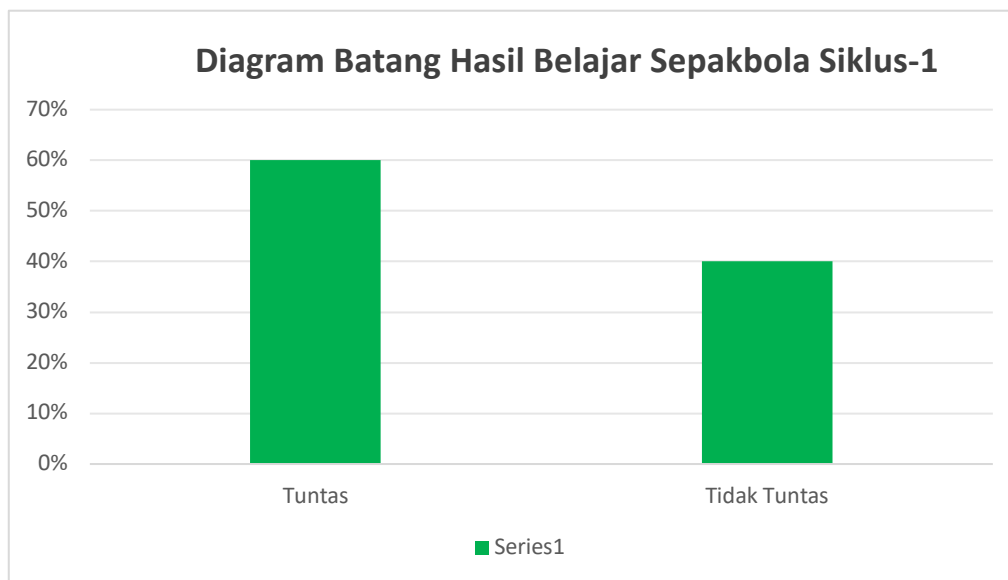
No	Penilaian Hasil Belajar	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Skor ≥ 75	Tuntas	18	60%
2.	Skor ≤ 75	Tidak Tuntas	12	40%
JUMLAH			30	100%

Hasil belajar shooting sepakbola dengan metode latihan bervariasi pada siklus I, diperoleh rata-rata sikap awal 75,00. Rata-rata sikap pelaksanaan adalah 62,50 dan sikap akhir diperoleh 75,00.

Tabel 4. Data Hasil Belajar Shooting Sepakbola Siklus I

No.	Nilai Rata-rata	Sikap Permulaan	Sikap pelaksanaan	Sikap Akhir	Jumlah/Total Skor
1.	Siklus I	$\Sigma = 90$	$\Sigma = 75$	$\Sigma = 90$	$\Sigma = 2125$

		$\bar{x}= 3,00$	$\bar{x} = 2,50$	$\bar{x}= 3,00$	$\bar{x}= 70,83$
2.	Siswa	Terendah : 1 Tertinggi : 4	Terendah : 1 Tertinggi : 3	Terendah : 1 Tertinggi : 4	



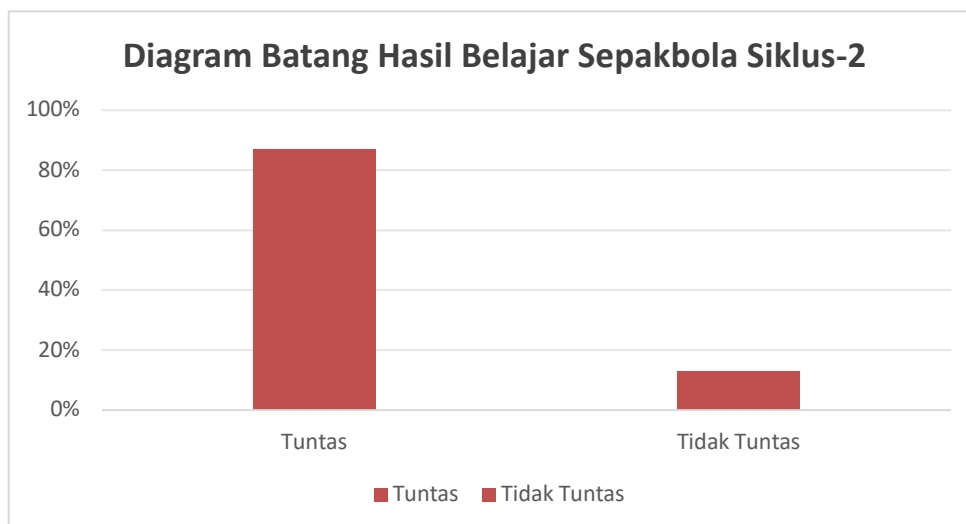
Tabel 5. Data Capaian Pembelajaran *shooting* sepakbola (Siklus II)

No.	Penilaian Hasil Belajar	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Skor ≥ 75	Tuntas	26	87,00%
2.	Skor ≤ 75	Tidak Tuntas	4	13,00%
JUMLAH			30	100%

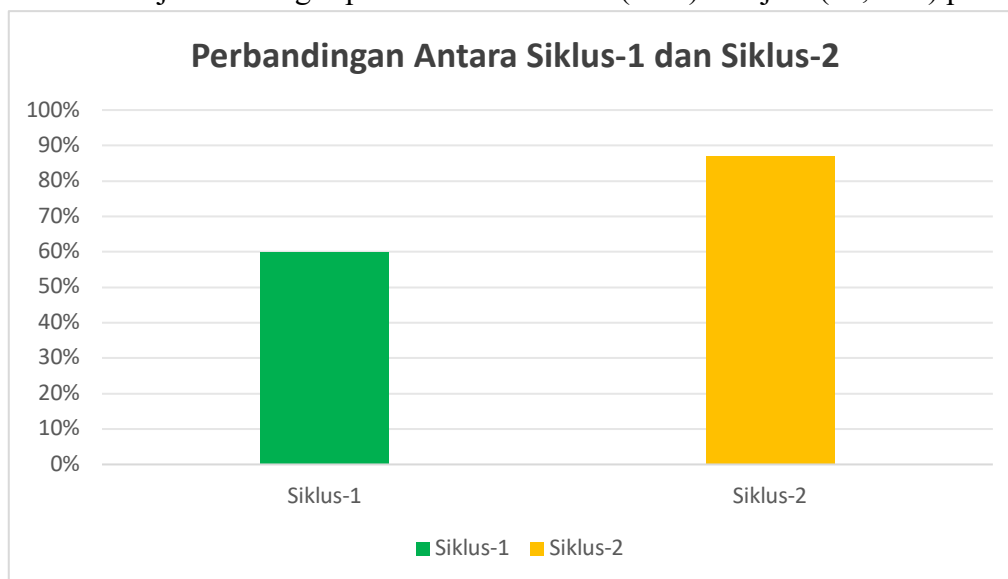
Hasil belajar shooting sepakbola dengan metode latihan bervariasi pada siklus II, diperoleh rata-rata sikap permulaan 3,23, rata-rata sikap pelaksanaan 2,93 dan rata-rata sikap akhir 3,30.

Tabel 6. Data Hasil Belajar *shooting* sepakbola Siklus II

No.	Nilai Rata-rata	Sikap Permulaan	Sikap pelaksanaan	Sikap Akhir	Jumlah/Total Skor
1.	Siklus II	$\Sigma = 97$ $\bar{x} = 3,23$	$\Sigma = 88$ $\bar{x} = 2,93$	$\Sigma = 99$ $\bar{x} = 3,30$	$\Sigma = 2366,67$ $\bar{x} = 78,89$
2.	Siswa	Terendah : 2 Tertinggi : 4	Terendah : 2 Tertinggi : 4	Terendah : 2 Tertinggi : 4	



Pada siklus II diperoleh 26siswa (87,00%) mencapai ketuntasan belajar dan yang belum mencapai ketuntasan belajar sebanyak 4siswa (13,00%). Dari paparan data ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar shooting sepakbola dari siklus 1 (60%) menjadi (87,00%) pada siklus II.



Pembahasan

Dari Analisa data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan metode latihan bervariasi dapat meningkatkan hasil belajar shooting sepakbola. Berdasarkan uraian diatas setiap siklus mengalami peningkatan signifikan mulai dari kemampuan guru dalam proses pembelajaran dan partisipasi siswa dalam mengikuti pelajaran sehingga meningkatkan hasil belajar shooting sepakbola pada siswa.

Tabel 7. Hasil Observasi kegiatan pembelajaran *Shooting* Sepakbola

No.	Indikator	Siklus I	Siklus II
1.	Membuka Pelajaran	3	4
2.	Kegiatan Inti	2	3
3.	Penggunaan media audiovisual	3	4
4.	Pemberian umpan balik	3	4
5.	Pengaturan waktu	2	4
6.	Menutup Pelajaran	2	3
Jumlah		15	22
Rata-rata		2,50	3,66
Persentase (%)		62,50%	91,66%

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dalam II siklus kegiatan pelaksanaan tindakan kelas diperoleh data bahwa aktivitas guru Pendidikan Jasmani dalam kegiatan pembelajaran mengalami peningkatan. Pada siklus I nilai guru dalam proses pembelajaran adalah 62,50% sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 91,66%.

Berdasarkan data deskripsi hasil belajar shooting sepakbola di atas dapat dilihat bahwa. Pada pelaksanaan siklus I didapatkan jumlah nilai 2125 dengan nilai rata-rata 70,83. Sedangkan pada pelaksanaan siklus II didapatkan jumlah nilai 2366,67 dengan nilai rata-rata 78,89. Hal ini menggambarkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar pada setiap pelaksanaan. Peningkatan hasil belajar yang didapatkan melalui metode latihan bervariasi dalam pembelajaran shooting sepakbola.

Terlihat hasil belajar siswa dari hasil belajar siklus I dapat memperbaiki proses belajar siswa pada pokok pembahasan shooting sepakbola khususnya gerakan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap lanjutan. Pada hasil belajar shooting sepakbola pada siklus I dapat dilihat 18 orang siswa (60%) yang mencapai ketuntasan dan 12 orang siswa (40%) yang belum mencapai ketuntasan dengan nilai rata-rata 70,83. Penilaian belum memenuhi kriteria persentase ketuntasan secara klasikal yang diharapkan yaitu $\geq 85\%$. Hal ini dikarenakan beberapa faktor kesulitan siswa untuk bertanya disaat proses melakukan pada tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap gerak lanjutan sehingga berpengaruh pada hasil shooting sepakbola yang dilakukan. Untuk itu selanjutnya perlu diadakan perbaikan tindakan pada siklus II.

Selanjutnya pada pembelajaran di siklus II dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan aktivitas siswa dari siklus sebelumnya, siswa sudah dapat melakukan Teknik shooting sepakbola dengan baik. Pada siklus II diperoleh 4 siswa (13,00%) yang belum tuntas dan 26 siswa (87,00%) yang telah mencapai Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) ketuntasan dengan nilai rata-rata 78,89. Hasil ini lebih besar dari ketuntasan secara klasikal yaitu 85% berarti terlihat ada perbaikan dari siklus

I ke siklus II. Adapun jumlah siswa yang belum memenuhi KKM sejumlah 4 siswa yang belum mampu melakukan shooting sepakbola secara maksimal sesuai target capaian belajar. Untuk memperbaiki hasil belajar siswa tersebut dikembalikan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk memperbaiki proses belajar siswa melalui pemberian tugas

SIMPULAN

Pada siklus I terdapat 18 siswa (60%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Pada siklus II terdapat 26 siswa (87,00%) yang telah mencapai ketuntasan belajar. Dan berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Penggunaan Metode Latihan Bervariasi Dapat Meningkatkan Kemampuan Shooting Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas IX MTs Al Manar Tembung Tahun Pelajaran 2025-2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, A. (2018). Perbandingan Tendangan Dengan Ujung Kaki Dan Tendangan Dengan Punggung Kaki Terhadap Kecepatan dan Ketepatan Shooting 10M Cabang Olahraga Futsal. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ahmad Aji Waskito, Syamsuramel, D. (2021). Latihan Tendangan Open Skill Terhadap Peningkatan Ketepatan Shooting Pada Klub Sepakbola. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(2), 1–10.
- Ahmad Sabri (2009), Strategi Belajar Mengajar Microteaching, (Ciputat: Quantum Teaching.
- Aji, Sukma. (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Pamulang – Ilmu.
- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional. Jakarta: Kata Pena.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Asep Jihad dan Abdul Haris (2013), Evaluasi Pendidikan. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Campo, S. S., Ana, M., Trigueros, D. B., Carlos, J., & Castán, R. (2009). Validación de un protocolo para la medición de la velocidad de golpeo en fútbol. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 2(96), 42–46.
- Dipiarsa, P. A. A. (2020). Analisis gerak pada shooting menggunakan punggung kaki dalam olahraga sepak bola (studi kasus pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15). *Sport Science and Health*.
- Eveline, Siregar. 2010. Teori Belajar dan Pembelajaran. Bogor: Ghalia Indonesia
- Fajar, M. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Posisi Bola Diam dan Bola Berjalan Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang. *Wahana Didaktika*, 29.
- Farid, M. (2017). Perbedaan Metode Pelatihan Pesta Passing dan Empat Penembak Terhadap Ketepatan Shooting di Sekolah Sepakbola Ganesha United Singaraja Tahun 2017. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Istofian, S. R., Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepak Bola 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1
- Jaya, Asmar. 2008. Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips. Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kusuma, K. C. (2018). Kepelatihan Sepak Bola. Depok: Rajawali Pers.

- Leo Pratama, Endang Rini Sukamti, Sri Rizki Handayani, Bandung Bumboro, Anton Sukowati. (2025). Speed, agility, and quickness (SAQ) training: Is it effective in increasing the speed, agility, and leg power of football athletes?. 10.56984/8ZG007DFRPR.
- Martinis Yamin (2013), Desain Pembelajaran Berbasis Tingkat Satuan Pendidikan, Ciputat:Referensi.
- Nurrachman, M. S. (2017). Pengaruh Latihan Shooting dengan Bola Jalan dan Shooting Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan ke Gawang Sekolah 67 Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pamuji, S. (2019). Pengaruh Pelatihan Shooting Tiga dan Shooting Lima Terhadap ketepatan Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Permainan Futsal. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Program Studi Pendidikan Olahraga Konsentrasi Pendidikan Ol.” Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 3(1):1–14.
- Puskur (2017), Kajian Kebijakan Kurikulum Keterampilan. Jakarta: Dekdikbud.
- Scheunemann, T. (2008). Dasar Sepak Bola Modern. Malang: DIOMA.
- Scoulding, A., James, N., & Taylor, J. (2017). Passing in the Soccer World Cup 2002. [Http://Dx.Doi.Org/10.1080/24748668.2004.11868302](http://Dx.Doi.Org/10.1080/24748668.2004.11868302), 4(2), 36–41. <https://doi.org/10.1080/24748668.2004.11868302>.
- Slamet (2011), Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana (2014), Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru.
- Sudrajat, dkk. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.--. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan..
- Sugiono. 2010. "Metode Penelitian." Bandung: AlfabetaUdam, Melkianus. 2017. “Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag TerhadapKemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia13- 15 Di Kabupaten Jayapura Melkianus Udam Program Pendidikan Magister
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Universiitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi (1984). Sepak bola : buku pegangan kuliah. Terbitan, : Universitas ... : Tiga Serangkai.
- Torreblanca-Martinez, V., Nevado-Garrosa, F., Otero-Saborido, F. M., & Gonzalez-Jurado, J. A. (2020). Effects of fatigue induced by repeated-sprint on kicking accuracy and velocity in female soccer players. PLoS ONE, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227214>.
- Widiastuti (2011). "Tes dan Pengukuran Olahraga." Jakarta. Bumi Timur Jaya