

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN PEMAIN SEPAK BOLA  
BERDASARKAN POLA SERANGAN COUNTER ATTACK DALAM PERTANDINGAN YANG  
SEBENARNYA**

**Zukhrufi Saptathoriq Lukmandala**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
zukhrufi.17060484060@mhs.unesa.ac.id

**Achmad Widodo**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
achmadwidodo@unesa.ac.id

**Abstrak**

Untuk dapat melakukan taktik dan strategi tersebut tentunya harus di support dengan komponen kondisi fisik yang baik dan kuat diantaranya yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan pemain. Tujuan dari penelitian ini : untuk memudahkan para pelatih dapat membuat variasi menu latihan yang dapat digunakan dalam pelaksanaan latihan. Metode penelitian ini bersifat analisis dokumen yang dilakukan berdasarkan informasi yang telah di dokumentasikan. Peneliti mengambil contoh pergerakan dalam mencetak gol ketiga yang di lakukan oleh tim nasional belgia melawan tim nasional jepang saat pertandingan 16 besar piala dunia 2018. Gol tersebut lahir melalui serangan balik cepat (counter attack) yang berhasil dilakukan oleh tim nasional belgia. Dalam melakukan serangan balik tiap pemain harus memiliki pergerakan dan kecepatan yang bagus agar dapat mengisi ruang-ruang kosong yang ditinggalkan pemain lawan. Dari rangkaian penelitian yang telah lakukan. Peneliti bermaksud memberikan hasil dari penelitian berupa beberapa latihan dasar dan model latihan kecepatan yang telah dikembangkan berdasarkan pergerakan pemain dari timnas belgia. Pengembangan model latihan tersebut diantaranya sprint, sprint kemudian mengubah arah 90° dan 135° opsi latihan ini diberikan khusus kecepatan dan kelincahan untuk latihan pada tiap-tiap tim atau sekolah sepak bola.

Kata kunci : sepak bola, counter attack, latihan kecepatan,

**Abstract**

*To be able to carry out these tactics and strategies, of course, they must be supported by components of good and strong physical condition including strength, speed, agility and endurance of players. The purpose of this study: to make it easier for the trainers to make variations of the training menu that can be used in the implementation of the exercise. This research method is document analysis based on documented information. The researcher took the example of the movement in scoring the third goal that was carried out by the Belgian national team against the Japanese national team during the 2018 World Cup round of 16 match. The goal was born through a fastcounter attackthat was successfully carried out by the Belgian national team. In counter attacking each player must have good movement and speed in order to fill the empty spaces left by opposing players. From a series of research that has been done. Researchers intend to provide results from the research in the form of some basic exercises and speed training models that have been developed based on the movement of players from the Belgian national team. The development of the training model includes sprints, sprints and then changes the direction of 90° and 135°. These training options are given specifically for speed and agility for training on each soccer team or school.*

*Keywords: football, counter attack, speed training.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga sudah seharusnya menjadi bagian dari kegiatan sehari-hari seseorang yang membantu membentuk tubuh dan jiwa yang sehat. Sampai saat ini olahraga menjadi kontributor yang besar dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat tak terkecuali di Indonesia, negara yang termasuk dalam beberapa negara yang memiliki tingkat kepadatan penduduk paling padat di dunia dengan daya minat olahraga yang sangat tinggi terutama di cabang olahraga sepak bola (Pitdin, 2014).

Sepak bola adalah cabang olahraga yang di mainkan oleh dua tim. Tiap tim tersebut terdiri dari sebelas pemain. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan sebanyak mungkin dan menjaga pertahanan dengan sebaik mungkin agar lawan tidak bisa memasukkan bola ke gawang (Susanto dan Lismadiana, 2016).

Sepak bola hingga kini termasuk beberapa cabang olahraga yang sangat diminati dan digemari oleh berbagai kalangan usia dan lapisan masyarakat. Oleh karena itu sepak bola sampai saat ini terus mengalami perkembangan agar setiap orang dapat menikmati permainan tersebut. Sebagai bangsa yang memiliki daya minat tinggi dalam cabang olahraga sepak bola tentunya Indonesia memiliki badan atau federasi yang dapat memberikan fasilitas yang memiliki fungsi untuk mengembangkan dan mempromosikan sepak bola secara terus menerus, serta mengatur dan mengawasi kegiatan sepak bola di seluruh Indonesia. Federasi tersebut adalah persatuan sepak bola seluruh Indonesia (PSSI) dibawah naungan Asean football federation (AFF) bagian dari federation internationale de football association (FIFA).

Sepak bola selalu memberikan keindahan di setiap sudut, baik dalam latihan maupun permainan sebenarnya dan sepak bola juga harus memiliki kemampuan teknik, fisik, psikologis dan strategi. Agar ketika bermain sepak bola dapat di nikmati (Festiawan et al., 2019).

Dalam melakukan aktivitas olahraga harus didasari dengan adanya kebutuhan kesehatan jasmani dan rohani yang bisa berupa olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. yang bisa diperoleh saat melakukan aktivitas fisik (Hermansyah dan Soemardiawan, 2018).

Menurut (Sulistio, et al, 2019). Dalam olahraga dapat di bedakan untuk tujuan yang hendak

di capai maka olahraga dibedakan menjadi 4 bagian, yaitu : 1) olahraga prestasi yang bertujuan untuk pencapaian prestasi, 2) olahraga rekreasi yang memiliki tujuan yaitu untuk ber rekreasi atau bersenang-senang, 3) olahraga kesehatan, yang memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan, 4) olahraga pendidikan yang memiliki tujuan untuk edukasi.

Dalam permainan sepak bola sebuah tim pasti ingin meraih kemenangan maka dibutuhkan strategi dalam usaha untuk mencetak gol. Sebuah tim dapat mencetak gol apabila dapat menerapkan taktik penyerangan dan penyelesaian akhir dengan baik. Dalam pertandingan sepak bola juga sering terjadi gol dengan cara yang berbeda-beda. Terjadinya gol bisa terjadi melalui proses set play (bola hidup), set piece (bola mati) counter attack (serangan balik).

Set play (bola hidup) yaitu pola penyerangan yang menjadi strategi sebuah tim, pola penyerangan ini sangat teratur dalam permainan dan semua pemain berperan dalam proses penyerangan. Set piece (bola mati) pola mencetak gol ketika bola mati contoh seperti tendangan bebas, penalti, dan tendangan pojok. Counter attack (serangan balik) yaitu pola penyerangan yang digunakan saat lawan kehilangan bola ketika mereka menyerang, pola ini sangat menguntungkan karena posisi pemain lawan sudah tidak berada di pos nya masing-masing dan menimbulkan ruang kosong yang dapat dimanfaatkan untuk penyerangan, dalam proses ini hanya membutuhkan beberapa pemain untuk mencetak peluang menjadi gol.

Prestasi yang lebih tinggi bisa di dapatkan melalui sebuah proses latihan. Seseorang atlet juga harus memahami dan menguasai aspek-aspek yang perlu didefinisikan dan dilatih secara cermat oleh atlet, yaitu: pelatihan fisik, pelatihan teknik, pelatihan taktik, dan pelatihan psikologis (Frans, 2019).

Tentunya dalam permainan tersebut kita bisa melihat bagaimana para pemain menjalankan tugasnya sesuai dengan posisi masing-masing dan strategi yang diberikan oleh pelatih, sehingga bisa mencetak gol dengan rencana yang sangat bagus. Perencanaan yang baik tentunya membutuhkan daya tahan yang kuat dan stabil, agar taktik apa saja yang diberikan oleh pelatih dapat berjalan sesuai dengan keinginan sang pelatih. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang cukup.

Perencanaan latihan sangat di perlukan dan harus terkonsep secara sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan prestasi (Dati, 2016).

Faktor kondisi fisik sangat penting untuk mendukung penerapan keterampilan dan taktik selama latihan atau pertandingan. Dengan mengetahui kondisi fisik atlet dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mencapai kesuksesan dalam meraih prestasi (Pitdin, 2014).

Dalam pengoptimalisasi prestasi olahraga akan mudah di capai dengan pendekatan latihan teknik mental dan tentunya fisik. Meningkatkan kondisi fisik di perlukan beberapa komponen penting di antaranya yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan.

Syarat yang harus dimiliki setiap seorang pemain yaitu dapat menguasai keterampilan dasar sehingga pemain dapat melakukan taktik yang diberikan dengan sangat baik. Taktik yang baik dapat menentukan sejauh mana seseorang didasarkan untuk meningkatkan kualitas permainan. Jika telah menguasai keterampilan dasar dengan sempurna, maka pemain bisa menikmati permainan dengan taktik yang ada sehingga dapat terciptanya gol-gol ke gawang lawan. Teknik keterampilan dasar sepak bola meliputi keterampilan passing, kontrol, dribble, tendangan, sundulan, dan lain-lain. Adapun komponen penunjang kondisi fisik bermain sepak bola di antaranya yaitu kecepatan, akurasi, intensitas (kekuatan), fleksibilitas, kelincahan (agile), keseimbangan (balance), daya tahan (endurance) dan koordinasi. Pemain Sepak bola yang baik harus memiliki keterampilan dan komponen ini kemudian masalah di dalam lapangan dapat diselesaikan (Ramadhan dan Herita, 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas melihat pentingnya keadaan fisik terutama pada kecepatan para pemain sebagai penunjang bagi sebuah tim untuk memperoleh kemenangan dengan menggunakan strategi serangan balik cepat (counter attack). Maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian pada momen-momen pergerakan pemain saat melakukan serangan balik cepat yang terjadi dalam salah satu pertandingan di piala dunia antara tim nasional belgia menghadapi tim nasional jepang. Peneliti mengembangkan bentuk latihan kecepatan pada pemain yang mengacu pada pertandingan yang

sebenarnya. Yang nantinya variasi latihan tersebut dapat digunakan oleh para pelatih agar para atlet tidak bosan dengan pelatihan yang diberikan dan juga sebagai tujuan untuk menunjang performa atletnya.

## **METODE**

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis dokumen berarti penelitian yang dilakukan berdasarkan informasi yang telah didokumentasikan. Dalam analisis ini peneliti menggunakan video yang menunjukkan cara pergerakan dalam mencetak gol oleh sebuah tim dengan set play. Strategi tersebut adalah counter attack.

Dalam mengamati video tersebut peneliti menggunakan metode pause and play agar pengamatan tersebut lebih tepat dan akurat. Adapun instrumen yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1. alat tulis (ballpoint, pensil dan buku catatan)
2. laptop dan handphone
3. Video pertandingan 16 besar piala dunia 2018 antara tim Jepang vs Belgia yang telah dipilih oleh peneliti

Kemudian dari proses pergerakan dalam mencetak gol tersebut peneliti dapat mengonversikan sebagai acuan dalam memilih strategi dan memperbanyak variasi latihan kecepatan untuk bermain sepak bola.

Sumber data yang di ambil merupakan data yang didapatkan melalui hasil rekaman pertandingan dari jaringan internet salah satunya you tube.

Beberapa gol tersebut terjadi dalam beberapa pertandingan sebagai berikut:

1. Gol ke 3 dari Pertandingan 16 besar piala dunia antara Jepang vs Belgia gol dicetak oleh N. Chadli di menit 90+4 menit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pada pertandingan antara Jepang melawan Belgia di 16 besar piala dunia 2018 di Rusia yang akhirnya di menangkan oleh tim Belgia secara dramatis dengan hasil skor akhir 2-3 dengan waktu yaitu 90+4 menit.

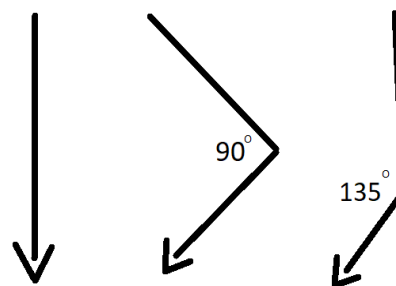
Pertandingan yang berjalan sangat ketat dan seru ini terjadi pada babak ke 2 dimana semua gol dapat tercipta. Gol dari tim Jepang diciptakan oleh pemain bernama Genki Haraguchi di menit 48 dengan

menerima umpan terobosan dari rekan timnya kemudian sprint dan mencetak gol dengan menggunakan kaki kanan, dan kemudian pemain bernama Takashi Inui di menit 52 mencetak peluang gol dari tendangan spektakuler yaitu tendangan keras dari luar kotak penalty yang melesak di sisi kanan kiper tim belgia. Saat itu jepang lebih di unggul kan karena diluar dugaan jepang mencetak 2 gol cepatnya. Kemudian tim belgia tentunya tidak patah semangat dengan memulai serangan demi serangan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Pelatih tim Belgia memasukkan seorang pemain yaitu Maruoane Fellaini untuk memperkuat lini tengah tim Belgia yang sempat dikuasai tim Jepang. Alhasil tim Belgia mendapat peluang lewat gol sundulan dari pemain belakang mereka yaitu Jan Vertoghen di menit 70. Tak lama berselang terjadi peluang yang bagus dan berhasil di manfaatkan oleh pemain yang baru di masukkan oleh pelatih dan lagi-lagi mencetak gol dengan sundulan setelah menerima umpan dari sisi sayap kiri di menit 74. Pertandingan menjadi sangat menarik untuk dilihat karena kedua tim saling menyerang untuk meraih kemenangan.

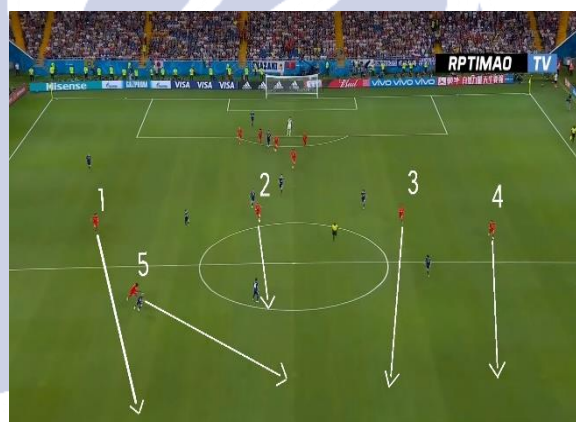
Tak lama kemudian akhir yang dinanti nanti setelah menciptakan banyak peluang gol tersebut terjadi pada akhir babak ke 2 tepatnya di extra time yaitu 90+4 dimana para pemain Jepang sudah mulai kelelahan dan kehilangan fokus dari transisi menyerang ke bertahan karena mencari peluang lewat corner kick sayangnya di gagalkan oleh kiper tim Belgia alhasil hanya dengan melibatkan 4 pemain saja tim Belgia bisa mengembalikan keadaan dengan memanfaatkan celah yang di tinggalkan pemain jepang untuk mencetak gol berkat serangan balik yang cepat dan umpan bagus dari satu ke yang lain nya akurat ditambah kreativitas terjadilah gol kemenangan tersebut.

Yang membuat peneliti tertarik dari pertandingan ini yaitu pergerakan beberapa pemain sebelum terjadinya gol ke 3 dimana para pemain saling mengisi ruang kosong yang ditinggalkan pemain lawan sehingga dapat mencetak gol secara cepat menggunakan strategi serangan balik cepat (counter attack). Dari pergerakan beberapa pemain ini lah yang nantinya peneliti akan digunakan sebagai acuan untuk menciptakan model latihan yang dapat digunakan oleh pelatih sebagai variasi dalam sebuah latihan sepak bola. Berikut adalah pergerakan para pemain yang berhasil mencetak gol.



Gambar 1. Pola pergerakan counter attack tim Belgia

Dari gambar 1. Dapat dilihat bahwa pemain belgia mengawali pergerakan setelah para pemain jepang mendapatkan tendangan pojok yang berhasil di halang oleh kiper dari tim belgia kemudian memulai pergerakan transisi dari bertahan menjadi menyerang dengan memerlukan 4 sampai 5 pemain.



Gambar 2. Pergerakan sebelum terletaknya gol.

Dari gambar 2 dapat di lihat para pemain belgia membuat gerakan mengubah arah yang dapat menarik pemain lawan dan membuat banyak ruang yang ditinggalkan pemain lawan.



Gambar 3. Proses aliran bola ketika terjadi gol.



Dari gambar 3 dapat di lihat akhir dari pergerakan para pemain belgia ketika bola sudah sampai di pemain 1 dan kemudian diumpun ke tengah yang sudah di isi pemain 5 dan pemain 4 yang kemudian bola sampai di kaki pemain 3 lalu dapat di konversikan menjadi gol.



Gambar 4. Hasil analisis pergerakan pemain

Dari gambar 4 dapat di lihat hasil analisis yang didapat oleh peneliti dari berdasarkan beberapa pergerakan pemain yang terlibat dalam proses mencetak gol yang nantinya akan di gunakan oleh peneliti untuk merancang model latihan peningkatan kecepatan sehingga dapat di gunakan oleh pelatih sebagai referensi latihan kecepatan dan kelincahan dalam sepak bola.

#### **Pembahasan**

Setelah rangkaian analisis yang sudah di lakukan oleh peneliti berikut adalah pemaparan hasil yang telah diperoleh dalam analisis tersebut.

Berdasarkan hasil analisis yang di dapatkan oleh peneliti. Setiap atlet yang bermain sudah dipastikan membutuhkan fisik yang bagus dan dari beberapa atlet memiliki kondisi fisik masing-masing. Dalam permainan sepakbola kondisi fisik memang harus di perhatikan oleh semua atlet beberapa kondisi komponen fisik di antaranya adalah kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, serta daya tahan aerobik dan anaerobik. Dengan demikian komponen-komponen tersebut dapat menunjang keterampilan dalam pertandingan sepakbola yang sebenarnya. (Ahmad, 2013).

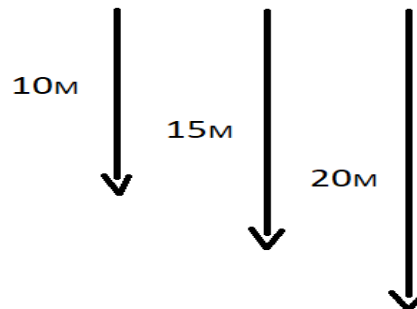
Kondisi fisik pada atlet menjadi peranan yang sangat penting dalam program yang dianjurkan oleh pelatih. Jika kondisi fisik seseorang atlet baik maka akan terjadinya peningkatan dalam kemampuan

system kerja jantung. Selain meningkatkan kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan sebagainya. kondisi fisik juga mampu memberikan pemulihan yang lebih cepat ketika atlet setelah melakukan kegiatan latihan (Wildan, 2021).

Counter attack merupakan salah satu strategi serangan balik dalam permainan sepak bola yang melambangkan sepak bola cepat dengan satu atau dua sentuhan antar pemain yang bertujuan melakukan serangan balik untuk mencetak gol ketika lawan meninggalkan posisi saat menyerang. Sebuah counter attack bisa terjadi ketika permainan menyerang cepat oleh sebuah tim yang sedang bertahan, kemudian tim lawan melakukan kesalahan dan kehilangan bola sehingga mampu membalikkan keadaan dengan memanfaatkan posisi yang ditinggalkan pemain lawan, kemudian mencetak dalam waktu yang singkat.

Melalui hasil yang telah di paparkan, dalam menjalankan strategi counter attack ini peneliti mencoba membuat beberapa latihan sebagai kebutuhan dalam pertandingan berdasarkan pergerakan beberapa pemain yang telah di analisis dalam video tersebut. Berikut adalah beberapa model pengembangan model latihan kecepatan dan kelincahan yang di berikan oleh peneliti.

#### 1. sprint



Gambar 5. Pengembangan model latihan I.

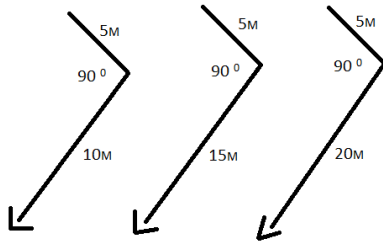
Gambar 5 adalah model latihan yang dikembangkan berdasarkan analisis pergerakan pemain nomor 1 dan 4 yang telah dilakukan oleh peneliti. Dalam melakukan latihan ini para atlet di harapkan melakukan dengan pergerakan kecepatan yang maksimum agar dapat terbiasa secara otomatis ketika dalam situasi pertandingan.

Cara melakukan latihan ini sangat sederhana yaitu hanya dengan berlari secepat mungkin. Dapat di

awali dengan jarak pendek, menengah, dan jarak yang jauh. Mengapa peneliti mengambil contoh 10 – 20 meter karena jarak tersebut sesuai dengan jarak yang dilakukan oleh salah satu pemain yang berada dalam pertandingan yang di analisis, jarak dalam model latihan ini dapat di ubah sesuai dengan kebutuhan latihan dan kondisi fisik seorang atlet.

Jika kondisi fisik atlet telah sampai tahap yang lebih tinggi maka latihan ini dapat di variasi dengan latihan dasar seperti shuttle run.

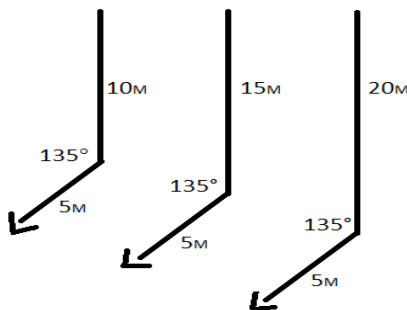
2. sprint dan mengubah arah 90°



Gambar 6. Pengembangan model latihan II.

Gambar 6 adalah hasil pengembangan model latihan yang di berikan sesuai dengan jarak yang ada berdasarkan analisis dari pergerakan pemain nomor 5. Pemain ini melakukan sprint sejauh 5 meter kemudian mengubah arah dengan sudut 90° lalu sprint lagi sejauh 10 meter. Dalam melakukan latihan ini diharapkan para pemain untuk benar-benar teliti dan menggunakan kecepatan secara maksimum. Gerakan mengubah arah ini bertujuan untuk mengecoh pemain lawan agar mengikutinya kemudian menjadikan ruang kosong karena di tinggal oleh lawan sehingga dapat langsung di isi oleh pemain lainnya. Jarak dalam model latihan ini dapat di ubah dan di variasikan kembali sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik pemain.

3. sprint dan mengubah arah 135°



Gambar 7. Pengembangan model latihan III.

Gambar 7 adalah model variasi latihan yang di berikan sesuai dengan jarak yang ada berdasarkan analisis pergerakan pemain nomor 3 yang telah di lakukan oleh peneliti. Hampir sama dengan model latihan di gambar 6. Latihan ini dilakukan dengan sprint yang jauh kemudian hanya sedikit merubah arah menuju ruang kosong yang tersedia seperti yang dilakukan oleh pemain nomor 3 dalam pergerakan yang telah di analisis oleh peneliti. Dalam melakukan latihan ini para pemain di harapkan mempunyai insting untuk selalu mengisi ruang yang kosong agar terbiasa ketika dalam pertandingan yang sebenarnya. Dalam variasi ini dapat di ubah jarak sesuai dengan kebutuhan latihan dan kondisi fisik pemain.

## PENUTUP

### Simpulan

Setelah rangkaian analisis pertandingan yang di lakukan oleh peneliti dalam pertandingan piala dunia antara tim jepang melawan tim belgia. Pertandingan yang dramatis dan memperlihatkan strategi mencetak gol dengan melakukan serangan balik atau counter attack untuk kemenangan tim belgia.

Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Para pemain belgia bermain dengan sabar dan sangat mengikuti saran dari pelatih alhasil mereka dapat menyamakan kedudukan setelah tertinggal 2 gol dari jepang bahkan dapat melakukan come back dari kekalahan.

Mental, kecepatan dan fisik pemain sangat terlihat di pertandingan ini.

Pertandingan ini membuktikan bahwa strategi serangan balik (counter attack) berjalan dengan baik dan efektif.

Dari proses mencetak gol tersebut tentunya harus didukung dengan kecepatan, kelincahan dan fisik yang kuat. Maka dari itu peneliti memberikan beberapa variasi latihan yang bertujuan untuk mempermudah para pelatih untuk menyiapkan pemain yang professional dan berkualitas.

### Saran

Bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian seperti yang telah di lakukan oleh peneliti agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu sumber informasi akan lebih menarik jika beberapa proses mencetak gol dapat di teliti satu per satu maka akan lebih banyak pengembangan model latihan yang dibutuhkan. Agar dapat kembali menemukan variasi-variasi dalam latihan untuk masa

depan atlet-atlet yang akan datang dapat mempermudah mencapai prestasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Nuryadi., Guntur Firmansyah. (2018), “PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER DI SEKOLAH BASKET LOC SIDOARJO”. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan)* Volume 2, Nomor 1, Nov 2018.
- Ahmad Khoirur Roziqin., Achmad Widodo. (2013)., “PENGARUH MODEL LATIHAN FISIK MENGGUNAKAN BOLA TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA USIA 15-18 TAHUN (Studi Pada Pemain SSB Bima Amora Menganti Gresik)” *Journal Kesehatan Olahraga* Volume 01 Nomor 03 Tahun 2013, 53 – 56.
- Dati Maryami., (2016)., “PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PUTIH ABU-ABU FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (PAF UNY) MENUJU WOMEN PRO FUTSAL LEAGUE TAHUN 2016”. Yogyakarta : FIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Firman Juniatur Rahman., (2018)., “PENINGKATAN DAYA TAHAN, KELINCAHAN, DAN KECEPATAN PADA PEMAIN FUTSAL: STUDI EKSPERIMEN METODE CIRCUIT TRAINING” *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran.* Volume 4 Nomor 2 Tahun 2018.
- Frans Moeller Siregar., Muhammad Faruk., (2019)., “ANALISIS PERTANDINGAN FINAL SEPAKBOLA PIALA PRESIDEN 2019 DITINJAU DARI PASSING, BALL POSSESSION DAN SHOOTING” Volume 3. No 4. (2020): Sport Coaching.
- Hermansyah, H., & Soemardiawan, S., (2018)., Pengembangan Model Latihan Dribble Pada Permainan Sepakbola PS. IKIP Mataram Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian 2018 Univeristas Muslim Nusantara Al-Washliyah*, 0(September), 254–261.  
[Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Prosiding/Article/View/423/408](http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Prosiding/Article/View/423/408).
- I Made Adi Merta Yoga., (2013)., “PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN KAPASITAS VITAL PARU-PARU” Volume 1. No1 (2013).
- Jendry Alvin Tefu., (2019)., Pengaruh Latihan Ladder Drill: Ladder Speed Run Dan In Out Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan. *Jendela Olahraga* Volume 4, Nomor 1, 2019 : Hal 32-37.
- Lalu Sapta Wijaya Kusuma., (2017)., PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN Vo2max PEMAIN SEPAK BOLA EKACITA FC. Volume 4 Nomor 2, September 2017.
- Nugroho Susanto., Lismadiana., (2016)., “MANAJEMEN PROGRAM LATIHAN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) GAMA YOGYAKARTA” *Jurnal Keolahragaan* Volume 4 – Nomor 1, April 2016, (98 - 110).
- Pitdin Ahmadi., (2014)., “STUDI ANALISIS KONDISI FISIK (VO2Max) ATLET FUTSAL SMAN 1 PUTRI HIJAU KABUPATEN BENGKULU UTARA TAHUN AJARAN 2013-2014”. Bengkulu : FKIP Universitas Bengkulu
- Ramadhan Arifin., Herita Warni., (2018)., “MODEL LATIHAN KELINCAHAN SEPAKBOLA”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* Volume 17 No 2, Desember 2018.
- Rifqi Festiawan., Panuwun Joko Nurcahyo., Hendro Jarkasih Pamungkas., (2019)., “PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP KEMAMPUAN LONG PASS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA” *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Volume 9. Nomor 1. Edisi Juli 2019.
- Shania, N., (2020)., Analisis Kebiasaan Tidur Pada Fase Latihan Atlet Bola Basket (Studi Di Club Cls U-18 Putra Surabaya. Surabaya : Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Sulistio, D., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D., (2019)., Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten

Kaur. Kinestetik, 3(2), 241–248.  
<https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8997>.

Wildan Dzulfikar., Achmad Widodo., (2021).  
Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Dayung Dragon  
Boat Putri Jawa Timur . Jurnal Kesehatan  
Olahraga Vol. 09. No. 03, September 2021,  
Hal 447 – 45

