



## Pengembangan Bentuk Latihan *Finishing* Sepakbola Putri Bangka Belitung

### *Development Of Finishing Training Form For Women's Soccer In Bangka Belitung*

Ade Mustikiana Oktafiani<sup>1</sup>, Nur Fitrianto<sup>2</sup>, Andri Irawan<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Kepelatihan Kecabangan Olahraga, <sup>2</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Email : [ademustikiana@gmail.com](mailto:ademustikiana@gmail.com), [nurfitrianto@unj.ac.id](mailto:nurfitrianto@unj.ac.id), [andri\\_irawan@unj.ac.id](mailto:andri_irawan@unj.ac.id)

#### ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengembangkan bentuk latihan *finishing* Sepakbola Putri Bangka Belitung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan yang bertujuan untuk mengembangkan bentuk yang sesuai dengan tujuan dari *finishing* dalam menyerang sepakbola sebagai teori termasuk membangun serangan, penetrasi dan fase penyelesaian dalam mencetak gol. Bentuk latihan menggunakan latihan dasar seperti mengoper, menggiring bola, menembak bola dan menguasai bola. Dan juga taktik individu seperti pergerakan tanpa bola dan sentuhan pertama, bergerak membelakangi kawan dan didepan kawan, umpan silang, umpan silang cepat, mengembalikan bola, menempatkan pada tiang dua, umpan diantara lawan dan kombinasi yang fokus pada posisi tengah pada nomor 6,8,10 dan pemain menyerang 7,9 dan 11 dengan keseluruhan penyelesaian dilakukan diarea kotak 16 dan menggunakan kode. Kami berharap untuk mendapatkan bentuk penyelesaian yang lebih efektif dan mudah untuk diingat untuk sepakbola putri. Pengembangan bentuk pada penelitian menggunakan model ADDIE yaitu analisis, penyusunan, fase pengembangan melalui proses penilaian ahli yang terlibat dalam sepakbola Indonesia. Pertama, dosen ahli sepakbola, kedua dan ketiga adalah pelatih sepakbola putri yang memiliki lisensi B PSSI. Didapatkan 10 model yang sesuai dan valid untuk digunakan. Kesimpulan dari penelitian yaitu bentuk latihan lebih variasi, lebih mudah untuk dilatih, lebih efektif dan efisien, menggunakan alat yang mudah didapat, gambar yang jelas dan mudah dimengerti oleh sepakbola putri.

**Kata Kunci :**Finishing, Sepakbola

#### ABSTRACT

*This study aims to develop a form of Bangka Belitung Women's Soccer finishing training. This study uses a research and development method that aims to develop a form that suits the purpose of finishing in attacking soccer as a theory including building attacks, penetration and the completion phase in scoring goals. The form uses basic training such as passing, dribbling, shooting and ball control. And also individual tactics such as movement without the ball and first touch, moving behind a friend and in front of a friend, crossing, fast crossing, returning the ball, placing at the two-post, passing between opponents and combinations that focus on the center position at numbers 6,8,10 and attacking players 7,9 and 11 with all finishing done in the 16 box area and using codes. We hope to find a more effective and memorable finishing form for women's soccer. The development of the form in the study used the ADDIE model, namely the analysis, drafting, development phase through a process of expert assessment involved in Indonesian football. First, expert football lecturers, second and third are women's*

*football coaches who have a B PSSI license. Obtained 10 models that are suitable and valid for use. The conclusion of the research is that the form of training is more varied, easier to train, more effective and efficient, using tools that are easily available, clear images and easy to understand by women's football.*

**Keyword: *Finishing, Soccer***

## **PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat menarik perhatian dunia. Terlihat dari antusias penonton yang untuk mendukung tim *favourite* yang memenuhi stadion. Sepakbola merupakan salah satu nomor olahraga dalam olimpiade. Perkembangan sepakbola di Indonesia sudah berkembang sebelum kemerdekaan Indonesia. Sepakbola dilevel professional dimainkan dengan jumlah 11 lawan 11 dengan 1 orang dari masing-masing tim berperan sebagai penjaga gawang (*goal keeper*), pemain bertahan (*defender*), pemain tengah (*midfielder*) dan pemain depan (*Attacker*). Dengan posisi bermain diarea belakang biasa disebut pemain bertahan (*defender*) dengan focus nomor 1 penjaga gawang (*goal keeper*), no 2 pemain bertahan kanan (*right wing back*), no 3 dan 4 pemain bertahan tengah (*central back*), no 5 pemain bertahan kiri (*left wing back*), pemain diarea tengah disebut gelandang (*midfielder*) terdiri dari no 6 gelandang bertahan (*defending midfielfer*), no 8 gelandang menyerang kanan (*right midfielder*), 10 gelandang menyerang kiri (*leg midfielder*) dan pemain depan teridir dari nomor 7,9 dan 10, no 7 sayap kanan (*right winger*) no 9 (*striker*) dan no 11 sayap kiri (*left winger*) (Danurwindo et al., 2017).

Permainan sepakbola yang dimainkan oleh dua tim sehingga membutuhkan banyak aspek keterampilan yang sangat penting untuk mencapai tujuan utama yaitu kemenangan dengan disesuaikan dengan tugas dan tanggung jawab didalam lapangan.(Apriansyah & Mukarromah, 2017) Dengan mencetak gol sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak gol kegawang tim merupakan kunci kemenangan dalam permainan sepakbola. Namun proses terjadi gol tidaklah mudah membutuhkan proses kerjasama tim yang baik dan rapi selain itu masing-masing pemain membutuhkan dukungan aspek teknik, fisik, taktik dan mental (Lubis, 2013). Melalui proses latihan yang sistematis dan progresif yang dirancang oleh pelatih sesuai dengan kebutuhan pemain dan tim dalam semua aspek dapat menujung penampilan prestasi atlet dengan baik untuk pesepakbola putra juga putri.

Dalam melatih sepakbola terutama tim putri pelatih harus memiliki metode dan pendekatan khusus yang dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan yang dimiliki dengan baik. Latihan adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, berulang-ulang, dengan beban yang kian bertambah guna memperbaiki efisiensi kemampuan (Sidik et al., 2019). Dengan proses latihan yang terarah diharapkan kemampuan gerak yang dimiliki seseorang akan lebih efisien. Latihan yang sistematis dan progresif akan mempercepat otomatisasi kemampuan gerak pemain.

Dimulai dengan melatih keterampilan gerak baik teknik dan fisik yang sangat kurang pada pemain putri yang disebabkan oleh kemampuan pemahaman, pengalaman gerak, otot penunjang yang kurang. Keterampilan teknik, fisik, taktik dan mental yang dilatih sesuai dengan kondisi permainan yang akan dihadapi. Bangka Belitung merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang bertempat di pulau Sumatera yang berbentuk kepulauan Bangka Belitung. Melalui program dinas pemuda dan olahraga Bangka Belitung aktif mendukung pembinaan SSB Sekolah Sepakbola dan Pusat Pembinaan

Latihan Olahraga Pelajar (Belitung, 2014). Sepakbola putri tim sepakbola putri Bangka Belitung merupakan salah satu tim daerah yang memiliki komitmen untuk memajukan dan mengembangkan sepakbola putri di Indonesia dengan rutin mengikuti kompetisi dilevel daerah dan nasional. Terbukti dengan menyumbangkan beberapa putri daerah untuk tim nasional sepakbola putri Indonesia. Prestasi yang telah diukir tim Bangka Belitung sejak 2014 menjadi semifinalis pada piala pertiwi di Jakarta, menjadi juara pada kartini cup dan peringkat 2 piala pertiwi di tahun 2017, menjadi finalis piala pertiwi tahun 2019 setelah dikalahkan tim sumatera selatan, selain itu di tahun 2021 meraih peringkat 3 pada PON XX Papua dan pada tahun 2022 menjadi peringkat 2 setelah dikalahkan tim Papua dan prestasi terakhir yaitu menempati peringkat 3 pada GSWI Cup di Bandung. Naik turunnya prestasi sepakbola putri Bangka Belitung dipengaruhi oleh banyak faktor penunjang prestasi baik secara, teknik, taktik, fisik dan mental atlet. Selain itu kemajuan teknologi dan dukungan pihak daerah terhadap tim menjadi aspek penting untuk kemajuan tim sepakbola putri Bangka Belitung dalam rangka meraih prestasi setinggi-tingginya.

Penyerangan tim Bangka Belitung menjadi sorotan utama dimana hampir banyak peluang dalam penyelesaian *finishing* gagal di konversikan menjadi gol disetiap pertandingan terlihat dari beberapa pertandingan hanya mampu selesai di peringkat 2. Kita ketahui untuk mencetak gol tim tidaklah mudah, tim membutuhkan *finishing* antar individu dari lini ke lini yang baik sehingga peluang dapat tercipta dan menjadi gol. Selain itu aspek mental seperti fokus dan ketenangan menjadi bagian penting untuk menunjang taktik bermain yang baik dalam melakukan penyelesaian akhir. Selain itu strategi yang baik untuk memberi umpan-umpan yang memanjakan kepada striker atau siapapun pemain yang akan melakukan penyelesaian akhir atau *finishing*. *Finishing* bisa terjadi melalui *umpan silang*, *set play*, *combination play*, *by wing*, *trough pass* juga *overlapping*.

*Finishing*/penyelesaian merupakan bagian yang sangat penting saat menyerang dalam olahraga sepakbola (Danurwindo et al., 2017). Selain prinsip-prinsip dasar penyerangan, taktik menyerang juga sangat dibutuhkan oleh sebuah team. *Finishing* dilakukan dengan membuat serangkaian bentuk pola penyerangan dari kaki ke kaki dengan diakhiri oleh tembakan kearah gawang. Yang dilakukan untuk mencetak gol, dengan *finishing* yang baik maka peluang tercipta gol lebih banyak.

Proses *finishing* dilakukan oleh semua pemain disetiap posisi baik pemain belakang/bertahan (*defender*), pemain tengah (*midfielder*) dan pemain depan/penyerang (*attacker*). Namun karena proses *finishing* biasa dilakukan diarea 1/3 depan atau bahkan dari tengah maka penyerangan difokuskan pada posisi pemain tengah dan depan walau tidak menutup kemungkinan seorang pemain bertahan membantu proses *finishing*. Yang memiliki peluang. Setiap pemain memiliki untuk peluang menciptakan gol sesuai dengan taktik *finishing* yang digunakan.

Untuk menjalankan proses mencetak gol yang baik pemain perlu menguasai berbagai macam teknik baik dengan bola dan tanpa bola. Teknik merupakan serangkaian gerak keterampilan yang dikuasai oleh pemain, dalam menyerang terutama *finishing* teknik dengan bola dan tanpa bola penting untuk dikuasai dengan baik.

Seorang atlet dapat menampilkan suatu keterampilan dengan teknik yang baik atau kurang baik. Teknik yang kurang baik berarti tidak efektif dan gagal dalam menciptakan hasil terbaik, maka semakin baik teknik atlet akan mendapatkan efisiensi gerak yang baik (KS, 2015). Sehingga aspek teknik yang dikuasai individu memiliki peran penting untuk menunjang permainan dengan teknik yang efektif maka akan didapatkan efisiensi gerakan yang baik.

Dalam menyerang terdapat aspek teknik yang penting dikuasai oleh pemain baik dengan bola dan tanpa bola. Kita ketahui banyak rangkaian gerak pemain dilakukan tanpa bola dalam permainan sepakbola yang dimainkan oleh jumlah atlet yang banyak sehingga aspek teknik tanpa bola penting untuk dilatih. Teknik menendang bola (*Menendang bola*) yang diarahkan kepada teman disebut (*mengumpan*) dan ditujukan kearah gawang disebut (*menembak*), teknik menggiring bola (*dribbling*), mengontrol/menguasai/menerima bola (*controlling bola*), menyundul bola (*heading*), berlari dengan bola (*running with the ball*), melempar bola kedalam lapangan (*throw in*). selain itu gerakan tipu dengan bola pemain penting untuk menguasai gerak gerakan menipu lawan menggunting (*step over*), gerakan berputar-putar diatas bola (*spin dan turns*), gerakan tipu gerakan dilakukan untuk membingungkan lawan (*fakes*) (Sharma, 2011). Selain pergerakan menipu lawan dalam menyerang terdapat berlari tanpa bola melalui area belakang kawan atau *overlapping*, berlari berpindah dari satu sisi kesisi lain yaitu rotasi baik secara vertikal dan horizontal dengan gerakan paralela atau diagonal. Selain itu pergerakan dummy run untuk melakukan gerakan mendekati lawan lalu menjauhi. Untuk mencapai hasil yang baik dalam *finishing* yaitu terciptanya gol keterampilan dengan bola dan tanpa bola yang dikuasai dengan baik akan mendukung berjalannya suatu proses menyerang yang baik.

Sehingga penulis tertarik untuk meneliti drill *finishing* sepakbola putri. Dan berdasarkan beberapa buku dan pedoman latihan *finishing* penulis akan mengembangkan bentuk latihan *finishing* yang lebih menarik membuat pemain putri tidak jenuh dan bosan, lebih bervariasi, memaksimalkan keterampilan, mudah dipahami dan sesuai dengan kebutuhan tim sepakbola putri Bangka Belitung sehingga mampu mendapatkan hasil yang lebih akurat, tendangan yang kuat dan pergerakan yang efektif dan efisien sehingga dapat membantu tim untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya

Pengembangan yang menjadi dasar atau landasan penulis adalah bentuk latihan seperti yang dikutip dari buku Timo Jankowski yaitu *Coaching Soccer Like Guardiola dan Mourinho, 2015* - dan dari buku Mirko Mazzantini dan Simone Bombardieri yaitu *Soccer Italian Style, 2011*. Bentuk latihan *finishing* yang diteliti berdasarkan dari bentuk sebelumnya yang berisi *point* latihan teknik dasar, taktik, dan psikis yang menjadi *point*. Untuk memainkan taktik *finishing* lebih baik pemain harus dilengkapi dengan mengembangkan kemampuan teknik dasar dan kemampuan fisik sehingga pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik (Sagala & Sitepu, 2022).

### **METODE**

Penelitian merupakan suatu cara yang ilmiah untuk mendapatkan sebuah data dengan kegunaan dan tujuan tertentu baik secara rasional, empiris dan sistematis. Penelitian terbagi menjadi pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Penelitian kualitatif digunakan jika masalah belum jelas, mengetahui makna yang tersembunyi, untuk memahami interaksi, mengembangkan teori, memastikan kebenaran data dan meneliti perkembangan (Noor, 2011). Pada penelitian ini muncul karena terjadi perubahan paradigma dalam memandang suatu realitas/fenomena/gejala (Zuchri Abdussamad, 2021). Dalam mendapatkan penelitian harus berdasarkan teori dan perkembangan yang terjadi untuk mencapai suatu realitas yang baik dan dapat menjawab permasalahan yang terjadi. Pada pendekatan ini menekankan pada makna, penalaran, definisi suatu situasi tertentu dan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. Sedangkan pendekatan kuantitatif lebih menekankan pada variabel objek yang berbentuk operasional melalui tahap reliabilitas dan validitas selanjutnya menggunakan hipotesis dan pengujian dengan penafsiran angka melalui analisis (Jonathan Sarwono, 2006).

Pengembangan Bentuk Latihan *Finishing* dalam permainan sepakbola ini adalah dengan metode R&D (*Research dan Development*) dari buku menurut buku Sugiyono. "*Research dan Development*" dikemukakan bahwa metode penelitian dan pengembangan (*research dan development/ R&D*) adalah metode yang digunakan untuk menghasilkan produk baru, dan selanjutnya menguji keefektifan produk tersebut.

Hasil akhir dari penelitian ini adalah produk Pengembangan Bentuk Latihan *Finishing*. Hasil dari penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa desain latihan Bentuk Latihan *Finishing* yang lengkap dan sesuai dengan spesifikasi ke cabang olahraga sepakbola yang akan dibuat sebuah buku untuk dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dan pemain dalam menerapkan latihan *Finishing*.

Produk lama yang belum menjawab kebutuhan saat ini yang makin pesat sehingga untuk mencapai hasil produk yang lebih baik dan unggul dari sebuah perbaikan melalui proses pengembangan model maka diperlukan tahap-tahap pengembangan yang tepat sehingga hasil dapat menjawab kebutuhan yang sesuai permasalahan.

Untuk pengembangan produk khususnya dalam produk olahraga model ADDIE memiliki langkah-langkah yang lebih efektif dan tepat sasaran. Dalam langkah-langkah pengembangan produk, model penelitian pengembangan ADDIE dinilai lebih rasional dan lebih lengkap. Mulyatiningsih (2016) mengemukakan Model ini dapat digunakan untuk berbagai macam bentuk pengembangan produk dalam kegiatan pembelajaran seperti model, strategi pembelajaran, metode pembelajaran, media dan bahan ajar (Rusmayana, 2021). Tahap Model Penelitian Pengembangan ADDIE:



Gambar 1. Alur proses model ADDIE

(Sumber: *Rusmayana, Model Pembelajaran ADDIE*, (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2021), hal 15)

Tahap Model Penelitian Pengembangan ADDIE:

1. Analisis, apakah diperlukan perlunya pengembangan produk (model, metode, media, bahan ajar) baru terutama dalam latihan *finishing* sepakbola khususnya sepakbola putri Bangka Belitung dan menganalisis kelayakan serta syarat-syarat pengembangan produk. Pengembangan latihan *finishing* dikembangkan dari bentuk yang sebelumnya sudah ada dengan pengembangan yang terbaharui yang muncul dilatar belakang oleh perkembangan permainan terutama dalam menyerang yang masih kurang efektif dan begitu sulit menjadi pengembangan latihan *finishing* yang lebih efektif dan mudah, kita juga perlu menganalisis kelayakan dan syarat pengembangan produk. Proses analisis saya lakukan dengan menyebarkan angket kepada para pelatih dan atlet sepakbola putri di Bangka Belitung dengan khusus pada materi latihan *finishing* sepakbola putri.
2. *Design*, Kegiatan desain dalam model penelitian pengembangan ADDIE merupakan proses sistematis yang dimulai dari merancang konsep dan konten di dalam produk tersebut. Dari hasil analisis angket yang diperoleh menjadi bahan utama untuk merancang kerangka latihan *finishing* yang lebih efektif dan mudah yaitu dengan

Menyusun penyerangan *finishing* melalui samping atau wing dan serangan *finishing* melalui mid fielder atau wilayah tengah. Model pengembangan latihan *finishing* yang tepat untuk atlet sepakbola putri, dengan berdiskusi dengan ahli dan pelatih sepakbola putri berlisensi dan berpengalaman dalam melatih tim sepakbola putri.

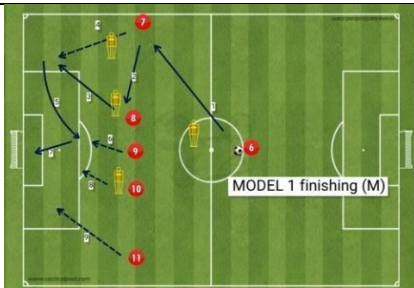
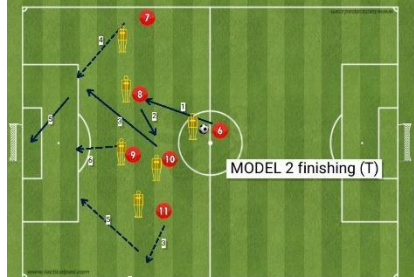
3. *Development* kegiatan realisasi rancangan produk yang sebelumnya telah dibuat. Dari rancangan model yang telah disusun untuk latihan *finishing* sepakbola putri yang telah melalui tahap diskusi dengan ahli selanjutnya peneliti memvalidasi bentuk latihan kepada 1 ahli sepakbola dan 2 pelatih sepakbola putri
4. *Implementation*, dimaksudkan untuk memperoleh umpan balik terhadap produk yang dibuat/dikembangkan. Dengan mengujicobakan 15 pengembangan bentuk latihan *finishing* sepakbola putri yang telah melalui tahap validasi ahli sepakbola..
5. *Evaluation* Tahap evaluasi untuk memberi umpan balik kepada pengguna produk, sehingga revisi dibuat sesuai dengan hasil evaluasi atau kebutuhan yang belum dapat dipenuhi oleh produk tersebut. Dalam tahap evaluasi sangat memperhatikan dari keberhasilan bentuk latihan sehingga produk yang sesuai dengan kebutuhan latihan *finishing* khusus sepakbola putri akan menjadi produk akhir dari pengembangan bentuk latihan *finishing*

### HASIL DAN PEMBAHASAN

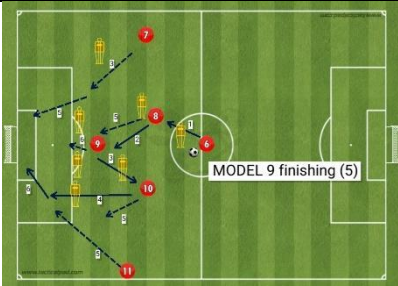
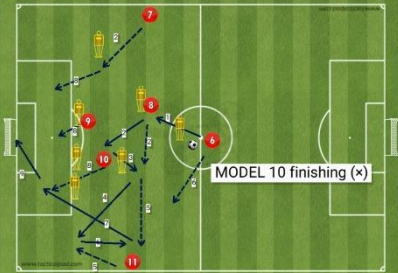
Hasil dari penelitian ini yaitu berupa produk bentuk latihan *finishing* sepakbola putri ini disajikan dalam buku bentuk latihan *finishing* sepakbola putri yang dikemas dengan keterampilan teknik individual dan taktik individual dan grup yang sesuai dengan kebutuhan pada momen *finishing* saat ini khususnya pada sepakbola putri.

Bentuk latihan *finishing* ini dilakukan fokus pada saat tahap latihan fase grup dengan melibatkan beberapa posisi yaitu pemain tengah (*defending mid fielder, left mid fielder, right midfielder*), pemain depan (*left winger, right winger dan striker*). Dengan bentuk penyerangan yang lebih variatif dengan menggunakan gerakan kombinasi yang ditujukan untuk penyelesaian akhir diarea kotak pinalti lawan. Dengan 10 bentuk latihan *finishing* yang telah divalidasi dan layak untuk digunakan.

Tabel 1 Latihan *Finishing*

No	Nama Latihan	Gambar
1	<i>Finishing</i> M (Umpan pantul, Cross)	
2	<i>Finishing</i> T (mengumpan diantara lawan, direct menembak)	

3	<i>Finishing</i> (Menggiring bola, cross)	I	
4	<i>Finishing N</i> ( <i>Underlap</i> Cut back)		
5	<i>Finishing</i> (Cross, Menggiring bola, mengumpan diantara lawan)d	L	
6	Finsihing J ( <i>overlap</i> cross)		
7	<i>Finishing</i> R (Early Cross)	R	
8	<i>Finishing</i> (mengumpan diantara lawan & tiang dua)	S	

9	<i>Finishing</i> 5 (combination, mengumpan diantara lawan)	
10	Finishing x (umpan pantul, umpan kebelakang dengan tumit, mengumpan diantara lawan)	

## KESIMPULAN

Dari data hasil penelitian pengembangan bentuk latihan *finishing* diperoleh dari hasil validasi, penilaian isi berupa tujuan, gambar, penjelasan dan sarana prasarana yang dapat lebih mudah untuk dimengerti dengan bantuan kode bentuk latihan, tingkat kesulitan untuk pergerakan yang lebih mudah untuk dilakukan dan sesuai dengan momen *finishing* yang melibatkan beberapa pemain. Uji yang dilakukan oleh 3 ahli sepakbola yaitu dosen ahli sepakbola dan 2 pelatih sepakbola putri maka peneliti dapat menarik kesimpulan penelitian yaitu pada penelitian pengembangan bentuk latihan *finishing* didapatkan 10 bentuk latihan *finishing* yang valid dan layak digunakan semua bentuk latihan *finishing* dapat diterapkan pada sepakbola putri Bangka Belitung.

## REFERENSI

- Apriansyah, B., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi , Kerjasama , Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati Abstrak. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Belitung, D. B. (2014). *Rencana Kerja*.
- Danurwinda, Putra, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia* (E. SR & A. Arifin (eds.)). PSSI.
- Delgado-bordonau, J. L., Domenech-monforte, C., & Francisco, J. (2013). Offensive and defensive team performance : relation to successful and unsuccessful participation in the 2010 Soccer World Cup. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(4), 894–904. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.02>
- FIFA. (2016). *Youth Football*. Galledia AG.
- Garland, J. (2014). *Youth Soccer Drills* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Hidayat, I. I., & Rusdiana, A. (2018). Analisis Biomekanik Tendangan Shooting Pada Atlet Futsal Putra Ukm Futsal Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia. *JSKK (Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan)*, 3(2), 35–39. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5614%2Fjskk.2018.3.2.3>
- Jonathan Sarwono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* (1st ed.). Graha Ilmu.
- KS, B. (2015). *Biomekanika Olahraga* (B. KS (ed.); 4th ed.). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.



- Lees, A., Asai, T., Andersen, T. B., Nunome, H., & Sterzing, T. (2010). The biomechanics of kicking in soccer: A review. *Journal of Sports Sciences*, 28(8), 805–817. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.481305>
- Lubis, J. (2013). Panduan praktis penyusunan program latihan. In O. Matakupan (Ed.), *Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Noor, J. (2011). *Buku Metode penelitian* (1st ed.). Prenada Media.
- Rusmayana, T. (2021). *Model Pembelajaran Addie* (R. Hartono (ed.); 1st ed.). Widina Bhakti Persada.
- Sagala, A. K., & Sitepu, I. D. (2022). Development of a Soccer Goalkeeper Reaction Speed Training Tool in Deli Serdang Regency Affan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(1), 53–58.
- Scheunemann, T. (2013). *Coach Timo Menjawab* (1st ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sharma, A. (2011). *Essential Soccer Skills* (B. Bridle (ed.); 1st ed.). Dorling Kindersley Limited.
- Sidik, D. Z., Pesurnat, P. L., & Ari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik.pdf* (Nita (ed.); 1st ed.). Remaja Rosadakrya Offset. <https://rosda.co.id/beranda/749-pelatihan-kondisi-fisik.html>
- Silalahi, A. (2018). DEVELOPMENT RESEARCH ( PENELITIAN PENGEMBANGAN ) DAN RESEARCH. *Research Gate*, June, 14. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13429.88803/1>
- Zuchri Abdussamad. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (D. P. Rappana (ed.); I). Syakir Media Press.