

**THE INFLUENCE OF ONE-ON-ONE SHADOW TAG EXERCISES
ON AGILITY IN FOOTBALL ATHLETES SSB CHEVRON
PEKANBARU**

Rudi Ferdianto, Drs. Ramadi S.Pd, M.kes, AIFO, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd

Email : Rudiferdiantorudi324@gmail.com, ramadi@lecturer.unri.ac.id, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Phone. 081233872716

*Education Coaching Sports
Faculty of teacher Training and education
University of Riau*

Abstract: *From the observations that researchers do at SSB Chevron Pekanbaru has a number of disadvantages, including the speed, durability, and agility of the athletes of the SSB Chevron Pekanbaru, but the most can be seen in terms of the player Agility, it can be seen when they are training or during the league, the SSB Chevron athletes are not manoeuvrable in changing directions quickly. That makes the author a discussion about maneuverability. The purpose of this research is to know the influence of one-on-one Shadow tag exercises on the agility of the football athletes in the SSB Chevron Pekanbaru. The population in this study is SSB Chevron Pekanbaru which came down to 18 people. Sampling uses a total sampling technique based on population counting. The instrument in this study are Shutlerun test. The data obtained in the ananalysis using t-test. Based on the research carried out to the athletes of SSB Chevron Pekanbaru, taken from the results of the first Test skill dribbled, then given drble exercises and use . T test results show Thitung of 3.500 with this 1.71 then received, at Alpha level (0.05).*

Key Words: *One-on-one Shadow tag, Agility*

PENGARUH LATIHAN *ONE-ON-ONE SHADOW TAG* TERHADAP KELINCAHAN PADA ATLET SEPAKBOLA SSB CHEVRON PEKANBARU

Rudi Ferdianto, Drs. Ramadi S.Pd, M.kes, AIFO, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd

Email : Rudiferdiantorudi324@gmail.com, ramadi@lecturer.unri.ac.id, Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

Phone. 081233872716

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan di SSB Chevron Pekanbaru mempunyai beberapa kekurangan, diantaranya kecepatan, daya tahan, dan kelincahan atlet SSB Chevron Pekanbaru, tapi yang paling dapat dilihat dalam segi kelincahan pemain, itu dapat dilihat pada saat mereka latihan atau pada saat bertanding, para atlet SSB Chevron tidak gesit dalam merubah arah secara cepat. Itu yang membuat penulis akan membahas tentang kelincahan. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *One-on-one shadow tag* terhadap kelincahan pada atlet sepakbola SSB Chevron Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Chevron Pekanbaru yang berjumlah 18 orang. Berdasarkan jumlah populasi, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah test *shutlerun*. data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan kepada Atlet SSB Chevron Pekanbaru, diambil hasil tes awal keterampilan menggiring bola, kemudian diberikan latihan *drble* dan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan t_{hitung} sebesar 3,500 dengan t_{tabel} 1,71 maka H_a diterima, pada taraf alfa (0,05).

Kata Kunci: *One-On-One Shadow Tag*, Kelincahan

PENDAHULUAN

Berbagai bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang pesat, dan yang sangat terlihat adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lain. Sehingga satu masalah menjadi semakin kompleks karena dijelaskan dan ditinjau dari berbagai sudut pengetahuan yang saling berkaitan. Hal ini juga terjadi dalam pemecahan masalah prestasi olahraga. Berbagai ilmu pengetahuan yang terkait ditinjau, diteliti dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih, 1985). Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun akan makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan hidupnya. Lebih lanjut Harsuki (2003) menyatakan bahwa olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut, namun telah diakui bahwa istilah olahraga biasanya digunakan dengan konsep yang lebih luas yang mencakup atletik, games, permainan, senam dan aktivitas-aktivitas perorangan dan beregu, baik yang kompetitif maupun yang non- kompetitif.

Untuk mewujudkan ilmu pengetahuan dan teknologi perlu lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dibidang olahraga, dan lembaga-lembaga tersebut tidak hanya lembaga formal saja namun juga lembaga nonformal, seperti yang dijelaskan pada Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 2 yakni "Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler".

Kegiatan pembinaan cabang olahraga telah dilaksanakan di sekolah yang dikenal dengan pendidikan jasmani dan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Adapun kegiatan-kegiatan olahraga tersebut yaitu sepakbola, bola basket, bola voli, silat, karate dan lain-lain. Dari beberapa cabang olahraga tersebut yang banyak digemari oleh siswa adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Sepakbola juga merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena pemain harus melakukan gerakan yang terampil dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas serta lawan tanding yang tangguh. Disinilah dibutuhkan kecepatan, kelincahan pemain dan penguasaan teknik maupun taktik bermain sepak bola yang baik, sehingga akhirnya dapat memenangkan pertandingan dengan mencetak gol.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai macam teknik, taktik, maupun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Adapun teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*), menghentikan bola (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa dan mengiring bola (*dribbling*), teknik gerakan (gerakan tipu), teknik menyundul bola, teknik melempar bola ke dalam (*throw in*), teknik bagi penjaga gawang dalam menyelamatkan bola agar tidak terjadi gol. (Danny Mielke, 2003:1).

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu (kesebelasan) sekaligus merupakan permainan untuk pertandingan atau merupakan gelanggang olahraga prestasi. Oleh karena itu dibutuhkan pemain yang memiliki keterampilan teknik, kesegaran jasmani dan kemampuan melaksanakan taktik dengan baik. Dengan demikian untuk menjadikan anak didik menjadi pemain sepak bola yang berprestasi haruslah dimulai sedini mungkin dan pelajaran atau bimbingan haruslah diberikan secara bertahap.

Selain dari teknik, taktik dan mental yang merupakan komponen prestasi puncak, Kondisi fisik juga merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga seperti sepakbola yaitu: 1). Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2). Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3). Kekuatan otot (*Muscular Strength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 5). Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6). Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran; 7) Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot; dan 8). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam gerakan tunggal secara efektif. (Sajoto, 1995:8).

Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seorang dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak. Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat. Kelincahan atau *agility* adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dan dapat merubah posisi tubuh atau merubah arah secara cepat. Kecepatan dengan kelincahan tidak bisa dipisahkan, kecepatan dan kelincahan mempunyai persamaan yaitu sama-sama melakukan gerak dengan cepat, namun ada perbedaan pada kecepatan hanya menitik beratkan pada kecepatan bergerak pada gerakan yang sama baik sekali maupun berulang misalnya lari *sprint*, sedangkan pada kelincahan disamping kemampuan gerak secara cepat juga seberapa cepat dapat melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan gerakan lain yang berbeda.

Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan di SSB Chefron Pekanbaru mempunyai beberapa kekurangan, diantaranya kecepatan, daya tahan, dan kelincahan atlet SSB Chefron Pekanbaru, tapi yang paling dapat dilihat dalam segi kelincahan pemain, itu dapat dilihat pada saat mereka latihan atau pada saat bertanding, para atlet SSB Chefron tidak gesit dalam merubah arah secara cepat. Itu yang membuat penulis akan membahas tentang kelincahan. Ada beberapa faktor untuk meningkatkan

kelincahan diantaranya yaitu Latihan *One-on-one shadow tag*, *tic tac toe drill*, *four corners drill*, *180 degree drill*, *hourglass drill*, *square run*, *shuttle run* terhadap kelincahan. Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul” Pengaruh Latihan *One-on-one shadow tag* terhadap kelincahan pada atlet sepakbola SSB Chevron Pekanbaru.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini direncanakan di SSB Chevron Pekanbaru. Penelitian ini di laksanakan pada bulan Juni- November 2019. Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Penelitian model *experiment*. yaitu penelitian yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang didapat dari eksperimen berdasarkan perlakuan (*treatment*) terhadap suatu unit percobaan dalam batas-batas disain yang ditetapkan pada kelas eksperimen sehingga diperoleh data yang menggambarkan apa. yang diharapkan. Kerena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Pada design terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono,2008:109-110).

Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Chevron Pekanbaru yang berjumlah 18 orang. Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono. 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 18 atlet. Instrumen penelitian ini dengan test *shuttle run*:

Tabel 1. Norma Kelincahan

No	Kelas interval	Kategori
1	>9,51	Kurang Sekali
2	8,32-9,50	Kurang
3	7,13-8,31	Sedang
4	5,94-7,12	Baik
5	<5,94	Baik Sekali

Sumber: Sunarno, 2010

- a. Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji *Liliefors*.
- b. Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Data hasil pengukuran di uji – t (Zulfan Ritonga,2007:91) dengan rumus :

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{d}}{\frac{sd}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

\bar{d} : perbedaan nilai kedua variabel x dan y (Rata-rata)

Sd : Standar deviasi

n : jumlah Sampel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan one-on-one shadow tag terhadap kelincahan Pada Atlet SSB Chevron Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan one-on-one shadow tag yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel akan diuraikan lagi di bawah ini:

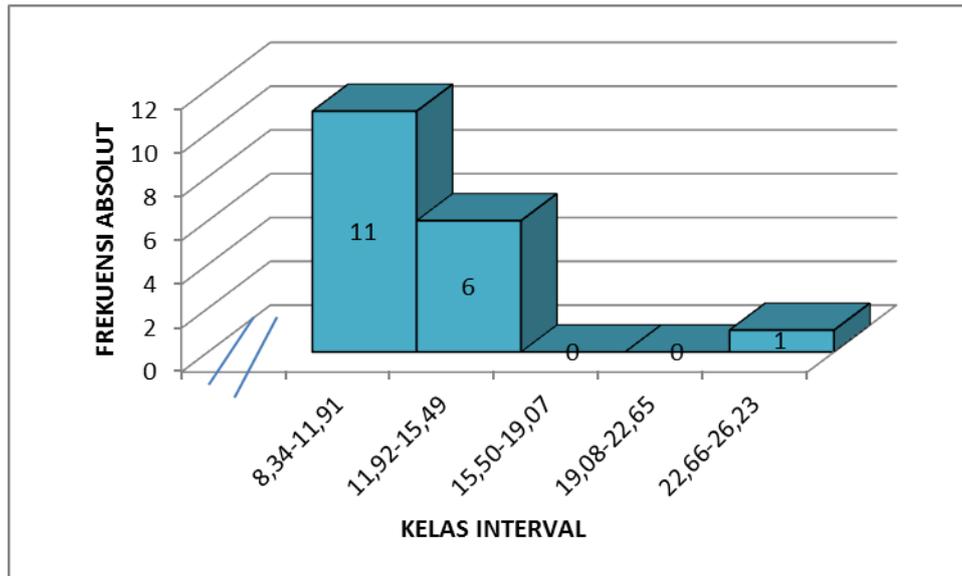
1. Hasil *Pree-test* Kelincahan

Setelah dilakukan test kelincahan sebelum dilaksanakan metode latihan one-on-one shadow tag maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis *Pree-test* kelincahan dapat dijabarkan bahwa *pree-test* hasil kelincahan sebagai berikut : waktu tercepat adalah 8,34 detik, dan waktu terlambat nya adalah 26,2 detik, dengan *mean* 11,79, standar deviasi 4,09 dan varian 16,70. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interval Data *Pree-test* Kelincahan

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
8,34-11,91	11	61,11
11,92-15,49	6	33,33
15,50-19,07	0	0
19,08-22,65	0	0
22,66-26,23	1	5,56
Jumlah	18	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 18 orang sampel ternyata sebanyak 11 orang sampel (61,11%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 8,34-11,91 dengan kategori kurang, selanjutnya ada sebanyak 6 orang sampel (33,33%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 11,92-15,49 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 1 orang sampel (5,56%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 22,66-26,23 dengan kategori kurang sekali, sedangkan untuk kelas interval 15,50-19,07 dan 19,08-22,65 tidak ada dan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data Pree-test Kelincahan

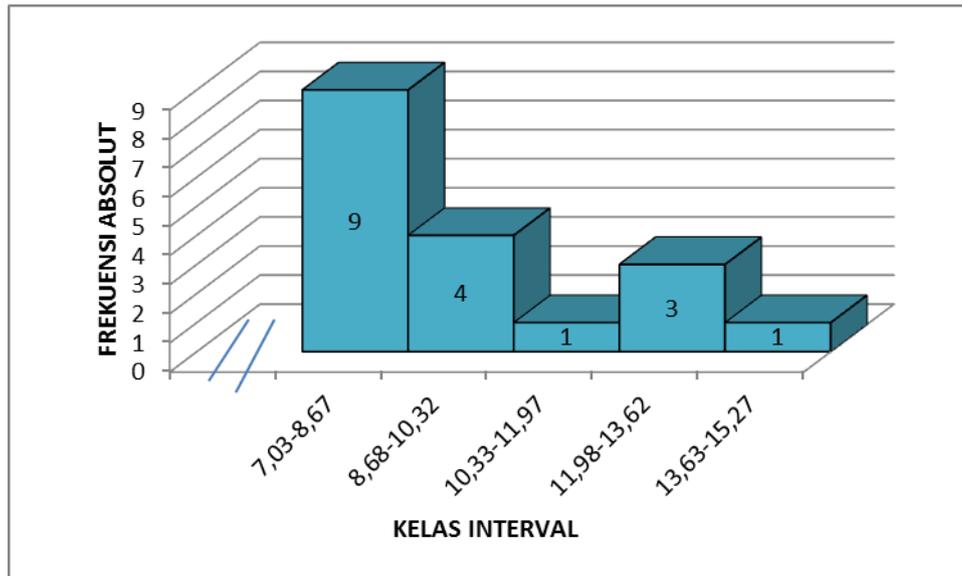
2. Hasil *Post-test* Kelincahan

Setelah dilakukan test kelincahan dan diterapkan perlakuan latihan one-on-one shadow tag maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kelincahan sebagai berikut : waktu tercepat adalah 7,03 detik dan waktu terlambat adalah 15,22 detik, dengan mean 9,57, standar deviasi 2,23 dan varians 4,97. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 3. Nilai Interval Data *Post-test* Kelincahan

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
7,03-8,67	9	50
8,68-10,32	4	22,22
10,33-11,97	1	5,56
11,98-13,62	3	16,67
13,63-15,27	1	5,56
Jumlah	18	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 18 orang sampel ternyata sebanyak 9 orang sampel (50%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 7,03-8,67 dengan kategori sedang, selanjutnya ada sebanyak 4 orang sampel (22,22%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 8,68-10,32 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (5,56%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 10,33-11,97 dengan kategori kurang sekali, dan 3 orang sampel (16,67%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 11,98-13,62 dengan kategori kurang dan 1 orang sampel (5,56%) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 13,63-15,27. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Data Post-test Kelincahan

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan one-on-one shadow tag (X) kelincahan (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Data Hasil Kelincahan

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pree-test</i> Kelincahan	0,197	0,200
Hasil <i>Post-test</i> Kelincahan	0,170	0,200

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* kelincahan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,197 dan L_{tabel} sebesar 0,200. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kelincahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kelincahan *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,170 < L_{tabel} 0,200. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kelincahan *post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : Terdapat pengaruh latihan one-on-one shadow tag terhadap kelincahan Atlet SSB Chefron Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan one-on-one shadow tag terhadap kelincahan Pada Atlet SSB Chevron Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,500 dan t_{tabel} sebesar 1,71. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan one-on-one shadow tag terhadap kelincahan Pada Atlet SSB Chevron Pekanbaru pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau mendribel bola. Mendribel bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat mendribel bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan mendribel bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribel bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan mendribel bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 18 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan one-on-one shadow tag, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 3,500 dengan t_{tabel} 1,71 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan one-on-one shadow tag terhadap kelincahan Pada Atlet SSB Chevron Pekanbaru.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan one-on-one shadow tag terhadap kelincahan Pada Atlet SSB Chevron Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan one-on-one shadow tag terhadap kelincahan Pada Atlet SSB Chevron Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Kelincahan berpengaruh dengan latihan one-on-one shadow tag .

Jadi dengan adanya pola latihan one-on-one shadow tag terhadap kelincahan Pada Atlet SSB Chevron Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap Kelincahan. hal ini berarti latihan one-on-one shadow tag bisa di pakai untuk peningkatan kelincahan tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan kelincahan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan kepada Atlet SSB Chevron Pekanbaru, diambil hasil tes awal keterampilan menggiring bola, kemudian diberikan latihan *drble* dan diambil lagi hasil tes akhir. Hasil tes awal dengan akhir di analisis dengan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan t_{hitung} sebesar 3,500 dengan t_{tabel} 1,71 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drible* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Atlet SSB Chevron Pekanbaru.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *one-on-one shadow tag* agar lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

Danny mielke 2007, *dasar dasar sepakbola*, jakarta, pakar raya.

Eric c. Batty 2011, *buku latihan metode sepak bola*, bandung, CV. Pionir Jaya.

Feri kurniawan 2012, *buku pintar pengetahuan olahraga*, jakarta timur, penerbit laskar aksara.

Gifford Clive. 2007. Keterampilan Sepakbola. Yogyakarta. Itra Aji Pratama.

- Ginanjar 2012, *buku serba tahu dunia olahraga*, surabaya, penerbit dava publishing.
- Greg gatz. 1999, *complete conditioning for soccer*, united kingdom, human kinetics.
- Harsono, 2001, *latihan kondisi fisik*, bandung, CV. Tambak kusuma.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Press.
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada : Human Kinetics.
- Luxbacher, Josep A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta : Human Kinetics Publishers, Inc.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Syarifudin. 2001. *Azas dan Filsafah penjaskesrek*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Tudor O. Bomp. 2004. *Kemampuan – kemampuan Biometrik dan metode pengembangannya*. Padang : UNP.