

Pengaruh Pelatihan *Small Sided Games* terhadap Keterampilan *Passing Control* ditinjau dari Ketepatan pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Restumuning

Gung Mas Goniyyun Pelangi *
Universitas Pendidikan Ganesha
E-mail : pelangigoniiyun@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pengaruh pelatihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* ditinjau dari ketepatan. Eksperimen semu (*quasi experimental*) desain *treatment by level 2x2* adalah jenis penelitian yang digunakan. Sebanyak 40 orang dijadikan subjek penelitian dengan menggunakan katagori ketepatan tinggi dan rendah. Analisis data menggunakan teknik *anava 2 jalur* dengan signifikansi 0,05. Tes *passing control* digunakan sebagai instrumen. Temuan penelitian adalah sebagai berikut : 1) ditemukan perbedaan hasil antara metode pelatihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* ditinjau dari ketepatan dengan signifikansi 0,001, 2) ditemukan perbedaan hasil antara metode pelatihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* ditinjau dari ketepatan tinggi dengan signifikansi 0,003, 3) ditemukan perbedaan hasil antara metode pelatihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* ditinjau dari ketepatan rendah dengan signifikansi 0,004 dan 4) ditemukan interaksi antara metode pelatihan *small sided games* dan ketepatan terhadap keterampilan *passing control* dengan signifikansi 0,023.

Kata kunci : *small sided games; passing control; ketepatan*

ABSTRACT

The study focused on analyzing the difference found in the effect of *small sided games* training on *passing control* skills in terms of accuracy. The research used a *quasi-experimental (quasi-experimental)* used a *treatment by level 2x2* design. There were 40 subjects determined using high and low accuracy categories. The data analysis technique used 2-way ANOVA at a significance level of 0,05. A *passing control* test was used as instrument. It was found that : 1) there were results differences between the *small sided games* training method on *passing control* skills in terms of accuracy with a significance of 0,001, 2) there were differences in results between the *small sided games* training method on *passing control* skills in terms of high accuracy with a significance of 0,003, 3) there were differences in results between the methods *Small sided games* training on *passing control* skills is viewed from low accuracy with a significance of 0,004 and 4) there was an interaction between the *small sided games* training method and accuracy on *passing control* skills with a significance of 0,023.

Keywords : *small sided games; passing control; accuracy*

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olah raga dunia. Informasi mengenai sepakbola dapat diakses secara luas, menyajikan hiburan dan menumbuhkan minat tersendiri bagi masyarakat luas (Sumerta et al., 2021).

Definisi dari sepakbola adalah permainan bola kaki yang dimainkan oleh 2 tim dengan komposisi dan jumlah pemain sebanyak 11 orang. Kerjasama sangat dibutuhkan dalam permainan ini. Sepakbola menjadi sebuah olahraga yang

Penulis Korespondensi : Gung Mas Goniyyun Pelangi, Universitas Pendidikan Ganesha
E-mail : pelangigoniiyun@gmail.com



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#)

menarik dan unik, dengan sajian drama dan seni dalam satu paket, di mana 2 tim saling bersaing memperebutkan bola di dalam lapangan (Aprilianto & Tomoliyus, 2016).

Indonesia memiliki masyarakat dengan minat sepakbola tinggi. Dari anak hingga remaja dan orang tua. Banyak klub sepakbola di daerah-daerah Indonesia, contohnya Bali United, Persija Jakarta, Persib Bandung, Persik Kediri, Persita Tangerang, Persebaya Surabaya dan lain-lain. Meski begitu, perkembangan sepakbola Indonesia masih tergolong rendah. Dapat dilihat dari prestasi yang masih jauh dari ekspektasi.

Menurut Gema et al. (2016) sepakbola adalah aset yang dapat menjadi kebanggaan sebuah daerah bahkan negara. Maka dari itu, pembinaan dan pelatihan sepakbola yang baik dan berkesinambungan dibutuhkan Bomp & Gregory (2009) beragumen bahwa usia ideal awal pemain sepakbola untuk diberi pelatihan adalah 12-14 tahun, usia spesialisasinya adalah 16-18 tahun, dan usia pencapaian tertinggi prestasinya yaitu 23-27 tahun. Dapat disimpulkan bahwa pembinaan atlet usia muda sangat direkomendasikan untuk diterapkan.

Proses yang baik dan berkesinambungan hendaknya dijalankan untuk meningkatkan prestasi atlet usia muda (Yasa et al., 2022; Putra et al., 2022). Dimulai dari pencarian atau pemilihan bibit atlet, memandu bakat atlet, dan memberikan pelatihan yang mengarah ke olahraga prestasi (Virgita et al., 2022). Ilmu pengetahuan mengenai olahraga menjadi dasar dari pembinaan ini, termasuk pada ilmu kepelatihan oleh pelatih, yang menjadi penentu kualitas

atlet yang dilatih (Subekti & Santika, 2021).

Pelatih adalah tonggak utama prestasi atlet. Menurut Sibarani (2018) penguasaan ilmu kepelatihan serta prinsip-prinsip dasarnya oleh pelatih dapat meningkatkan prestasi atlet dengan baik. Pelatihan sangatlah penting. Hal ini menjadi penentu peningkatan kemampuan atlet sepakbola professional dan berkualitas. Ciri-ciri pemain berkualitas adalah memiliki fisik yang kuat, teknik individu yang baik, mental bertanding yang bagus serta mengerti dasar-dasar bermain.

Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya melawan tim lawan dan menghentikan tim lawan untuk mencetaknya. Waktu yang diberikan untuk memainkan permainan adalah 90 menit di mana permainan sepakbola selama itu akan menyuguhkan momen-momen serangan, pertahanan, dan transisi. Kondisi prima sangatlah dibutuhkan dalam permainan ini (Chandra & Kusuma, 2019). Dalam menciptakan kemenangan, diperlukan taktik dan pola dalam penyerangan maupun pertahanan. Dalam membangun serangan, tim harus melakukan beberapa gerakan seperti menggiring bola, mengoper, mengontrol, menembak, menyundul dan lainnya. Kemampuan masing-masing individu perlu dikembangkan.

Pembinaan atlet muda dapat dilakukan melalui sekolah sepakbola (SSB), klub, dan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler menjadi wadah pengembangan bakat atlet muda di kalangan pelajar. Ekstrakurikuler menyuguhkan kegiatan yang memungkinkan atlet muda dalam mengekspresikan diri sesuai dengan

minat dan bakat. SMK Restumuning, adalah salah satu SMK di Tabanan dengan alamat Perean Kangin, Baturiti yang memiliki ekstrakurikuler sepakbola yang terbentuk pada tahun 2019.

Ditinjau dari prestasinya, ekstrakurikuler sepakbola SMK Restumuning belum pernah memperoleh juara di tingkat SMA/SMK se-Kabupaten, terutama kejuaraan SMASTA CUP yang diadakan oleh SMA 1 Tabanan. Terdapat dua faktor yang menjadi sebab, yaitu : 1) ekstrakurikuler sepakbola baru berjalan selama 2 tahun; dan 2) masih dalam pembentukan tim. Peneliti menyimpulkan bahwa penguasaan teknik peserta ekstrakurikuler sangat perlu untuk ditingkatkan. Kesalahan dalam teknik permainan mengakibatkan kegagalan dalam permainan yang memengaruhi prestasi tim. Berdasarkan hal itulah maka peneliti berkeinginan untuk memberikan pelatihan ekstrakurikuler sepakbola SMK Restumuning khususnya mengenai teknik sepak bola.

Hasil dari observasi pada tanggal 20 Februari 2020 ketika mengikuti pertandingan dalam kejuaraan SMASTA Cup di Tabanan tahun 2020 menunjukkan bahwa banyak anggota tim SMK Restumuning melakukan kesalahan *passing control*, seperti *passing* belum akurat, *passing* terlalu kencang dan lemahnya *passing*, yang menyulitkan rekan tim untuk melakukan *control* bola. Peneliti kemudian melakukan wawancara ke beberapa pemain. Hasil wawancara membuktikan bahwa saat latihan, pemain belum pernah diberikan pelatihan *passing control* secara khusus.

Passing adalah operan yang menjadi penghubung seluruh pemain di lapangan serta memberikan kemungkinan untuk

sebuah tim dapat membangun serangan ataupun mengembangkan permainan. Dapat dilihat kini bahwa berbagai klub dunia telah mengutamakan penggunaan operan operan pendek di mana operan pendek lebih mudah diterima oleh pemain saat melakukan *control* bola, sehingga bola tetap berada pada penguasaan tim (*ball possession*). Semakin lama sebuah tim menguasai bola, semakin besar pula kemungkinannya untuk mencetak skor dan memenangkan pertandingan. Keterampilan *passing* pada sepakbola penting, maka keterampilan *passing control* perlu diberikan secara khusus dalam pembinaan prestasi sepakbola.

Satu cara yang dapat digunakan dalam peningkatan keterampilan *passing control* adalah pemberian metode pelatihan *small sided games*. Travassos et al. (2014) menyatakan bahwa pelatihan *small sided games* sangat baik untuk pelatihan sepakbola asosiasi pada pemain profesional khususnya pada usia muda dan dewasa. Metode pelatihan *small sided games* menjanjikan komponen latihan fisik, teknik, dan taktik, di mana pemain diberikan kondisi dan situasi *real* lapangan (Sudaryoto et al., 2017).

Desain dari metode pelatihan *small sided games* adalah lapangan yang diperkecil dari lapangan asli dan dengan jumlah pemain lebih sedikit. Sentuhan oemain dan bola itu sendiri diharapkan dapat terjadi lebih intens manakala lapangan telah diperkecil skalanya. Respon dari para pemain pula diasah terutama dalam bidang pengambilan keputusan. Apabila telah terbiasa dengan pola pelatihan *small sided games*, diharapkan dapat diterapkan di permainan asli.

Untuk meningkatnya keterampilan *passing control* sepakbola, diperlukan penelitian yang berfokus pada pengaruh pelatihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing control* ditinjau dari ketepatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian jenis eksperimen kuantitatif. Penelitian eksperimen semu atau quasi eksperimental dijalankan pada penelitian ini (Dantes, 2012). Tujuan dari penelitian jenis ini adalah diperolehnya perkiraan informasi dengan eksperimen sebenarnya di dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasikan semua variabel yang relevan (Widiani, 2020).

Desain penelitian ini adalah Treatment by level 2x2. Terdapat 40 subjek penelitian yang diambil dari peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Restumuning; dipilih sesuai dengan kategori ketepatan tinggi dan rendah. Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode pelatihan *small sided games* 2v2+(2) dan *small sided games* 4v4, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah keterampilan *passing control* sepak bola.

Tes dan pengukuran menjadi teknik pengumpulan data penelitian ini. Tempat pelatihan dilakukan di Lapangan Umum Petang, Badung. Waktu penelitian dilakukan 3x seminggu selama 8 minggu setiap hari minggu pukul 06.30 WITA, sedangkan Selasa dan Kamis dilakukan pada pukul 15.30 WITA.

Instrumen penelitian ini adalah tes keterampilan *passing control* ke tembok untuk mengukur banyaknya *passing control* yang dilakukan selama 10 detik dengan diketahui validitas sebesar 0,65

dan reliabilitas 0,77 (Pd et al., 2020), sedangkan tes yang kedua menggunakan instrumen tes ketepatan *passing* untuk mengukur ketepatan *passing* yang dilakukan sebanyak 5 kali dengan diketahui validitas sebesar 0,963 dan reliabilitas 0,900 dan keterampilan *passing control* ke tembok untuk mengukur banyaknya *passing control* dengan validitas sebesar 0,65 dan reliabilitas 0,77 (Pd et al., 2020). Teknik analisis data menggunakan uji anava dua jalur dan uji tukey dengan bantuan komputer program SPSS 16.0 pada taraf signifikansi (α) 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dilakukan yang disusul dengan uji hipotesis. Uji normalitas data dilakukan untuk mencari bukti sampel yang berasal dari populasi dengan distribusi normal. Adapun kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut. Budhyani et al. (2022) menyebutkan apabila signifikansi diperoleh lebih besar dari α , maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari α , maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal. Uji normalitas data menggunakan uji *lilliefors* yang mana memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,192 dan 0,261 > 0,05, menunjukkan bahwa sampel berasal dari populasi terdistribusi normal.

Uji homogenitas data menggunakan uji *fiser* dan *uji barttlet*. Budhyani et al. (2022) menyebutkan bahwa uji homogenitas data dilakukan dalam memperlihatkan lebih dari dua kelompok data sampel populasi dengan variansi sama. Terdapat kriteria pengujian, yang mana, apabila nilai signifikansi diperoleh

lebih besar dari α , maka variansi setiap sampel sama (homogen). Sedangkan, apabila signifikansi lebih kecil dari α , maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen). Uji homogenitas data menggunakan uji *fiser* memperoleh nilai signifikansi 0,942, $0,624 > 0,05$, maka variansi setiap sampel sama (homogen). Selanjutnya, uji homogenitas data menggunakan uji *bartlett* memperoleh nilai signifikansi $0,894 > 0,05$, yang mana variansi setiap sampel sama (homogen).

Uji prasyarat analisis data membuktikan bahwa data yang diperoleh normal dan homogen. Hasil uji prasyarat

analisis data kemudian dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian.

Pengujian hipotesis analisis *Varian* (ANAVA) dua jalur dilaksanakan berbantuan program SPSS 16.0. Hipotesis dikategorikan diterima apabila nilai uji anava dua jalur memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari α ($\text{sig} < 0,05$). Sedangkan apabila nilai signifikansi hitung lebih besar dari α ($\text{sig} > 0,05$), maka hipotesis ditolak. Hasil yang berupa perbedaan kemudian dilanjutkan dengan uji Tukey dalam mengetahui kelompok yang lebih bagus secara signifikan. Secara detail dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1
Uji Anava dua Jalur (Tests of Between-Subjects Effects) Metode Pelatihan Small Sided Games terhadap Passing Control ditinjau dari Ketepatan

Model	Jumlah Deviasi Kuadrat	Derajat Bebas	Rata-Rata Jumlah Kuadrat	F hitung	Signifikansi
Koreksi Model	22,275a	3	7,425	8,880	,000
Nilai <i>Intercept</i>	950,625	1	950,625	1,137E3	,000
Metode Pelatihan	,025	1	,025	,030	,001
<i>Passing Control</i>	21,025	1	21,025	25,146	,864
Model Pelatihan* <i>Passing Control</i>	1,225	1	1,225	1,465	,023
Error	30,100	36	,836		
Total	1003,000	40			
Koreksi Total	52,375	39			

R Squared = ,425 (Adjusted R Squared = ,377)

Tabel 2
Uji Anava dua Jalur (Tests of Between-Subjects Effects) Metode Pelatihan Small Sided Games terhadap Passing Control ditinjau dari Ketepatan Tinggi

Model	Jumlah Deviasi Kuadrat	Derajat Bebas	Rata-Rata Jumlah Kuadrat	F hitung	Signifikansi
Koreksi Model	,800 ^a	1	,800	4,880	,003

Nilai <i>Intercept</i>	627,200	1	627,200	627,200	,000
Metode Pelatihan					
<i>Passing Control</i> dengan ketepatan tinggi	,800	1	,800	4,800	,003
<i>Error</i>	18,000	18	1,000		
Total	646,000	20			
Koreksi Total	18,000	19			

R Squared = ,043 (Adjusted R Squared = -,011)

Tabel 3
Uji Anava dua Jalur (Tests of Between-Subjects Effects) Metode Pelatihan Small Sided Games terhadap Passing Control ditinjau dari Ketepatan Rendah

Model	Jumlah Deviasi Kuadrat	Derajat Bebas	Rata-Rata Jumlah Kuadrat	F hitung	Signifikansi
Koreksi Model	,450 ^a	1	,450	5,669	,004
Nilai <i>Intercept</i>	344,450	1	344,450	512,450	,000
Metode Pelatihan					
<i>Passing Control</i> dengan ketepatan rendah	,450	1	,450	5,669	,004
<i>Error</i>	12,100	18	,672		
Total	357,000	20			
Koreksi Total	12,550	19			

R Squared = ,036 (Adjusted R Squared = -,018)

Tabel *Tests of Between-Subjects Effects* memiliki fungsi untuk dilakukannya uji hipotesis pengaruh metode pelatihan *small sided games* terhadap *passing control* sepakbola ditinjau dari ketepatan. Uji hipotesis dapat dijelaskan sebagai berikut :

Perbedaan hasil *passing control* sepakbola pada peserta yang mendapatkan pelatihan *small sided games 2v2+2* dan pelatihan *small sided games 4v4*

Hasil uji anava dua jalur pada hipotesis pertama dapat dilihat pada tabel 1 diatas. Hasilnya menjelaskan bahwa secara signifikan, metode pelatihan *small sided games* terhadap *passing control*

memeroleh nilai 0,000 dimana nilai sig (0,000) < α (0,05) dan nilai Fhitung 0,030 sehingga hipotesis pertama diterima. Terdapatlah perbedaan pengaruh secara signifikan antara metode pelatihan *small sided games 2v2+(2)* dan *small sided games 4v4* terhadap *passing control* sepakbola.

Hasil penelitian diperkuat dengan hasil penelitian Wisesa (2013) yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pelatihan *small sided games 4v4* lebih baik dari pelatihan *small sided games 2v2+(2)*. Hal tersebut dikarenakan, pelatihan *small sided games 4v4* lebih banyak memainkan pola bertahan dan menyerang dimana pemain harus melakukan *passing control* yang lebih

cepat dan akurat serta harus cepat mengambil keputusan dalam suatu permainan yang menyebabkan meningkatnya hasil keterampilan *passing control*.

Ditemukan interaksi antara metode pelatihan *small sided games* terhadap *passing control* sepakbola ditinjau dari ketepatan

Hasil uji anava dua jalur pada hipotesis kedua dilihat pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa signifikansi interaksi antara metode pelatihan *small sided games* terhadap *passing control* ditinjau dari ketepatan adalah 0,023 dimana nilai sig (0,023) < α (0,05) dan nilai Fhitung 1,456 sehingga hipotesis ke dua diterima. Jadi terdapat interaksi antara metode pelatihan *small sided games* terhadap *passing control* sepakbola ditinjau dari ketepatan.

Hasil didukung oleh teori kepelatihan, yang mana, pelatihan *small sided games* yang dilakukan di lapangan yang relatif lebih kecil akan melatih pemain melakukan operan secara cepat dan tepat yang secara langsung akan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing control* sepakbola.

Hasil keterampilan *passing control* sepakbola metode pelatihan *small sided games* 2v2+(2) dan pelatihan *small sided games* 4v4 pada peserta yang memiliki ketepatan tinggi

Hasil uji anava dua jalur pada hipotesis ketiga dilihat pada tabel 2 di atas membuktikan bahwa nilai signifikansi metode pelatihan *small sided games* pada peserta yang memiliki ketepatan tinggi terhadap *passing control* adalah 0,003 dimana nilai sig. (0,003) < (0,05) dan nilai Fhitung 4,800 sehingga hipotesis

ketiga diterima. Hal ini menunjukkan eksisnya pengaruh signifikan antara metode pelatihan *small sided games* 2v2+(2) dan *small sided games* 4v4 pada peserta yang memiliki ketepatan tinggi terhadap *passing control* sepakbola.

Hasil penelitian diperkuat oleh hasil penelitian Chandra dkk., (2018), yang mana menunjukkan bahwa pelatihan *small sided games* 4v4 memiliki perpengaruh lebih besar terhadap keterampilan *passing control* dengan (sig value=0,016).

Perbedaan hasil keterampilan *passing control* sepakbola metode pelatihan *small sided games* 2v2+(2) dan pelatihan *small sided games* 4v4 pada peserta yang memiliki ketepatan rendah

Hasil uji anava dua jalur pada hipotesis keempat dilihat pada tabel 3 di atas yang mana menjelaskan mengenai nilai signifikansi metode peserta dengan ketepatan rendah terhadap *passing* adalah 0,004 dimana nilai sig (0,004) < α (0,05) dan nilai Fhitung 5,669 sehingga hipotesis keempat diterima. Maka terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode pelatihan *small sided games* 2v2+(2) dan *small side games* 4v4 pada peserta yang memiliki ketepatan rendah terhadap *passing control* sepakbola.

Temuan ini diperkuat oleh Wardhani (2019) yang menyatakan bahwa pelatihan *small sided games* 4v4 berpengaruh besar terhadap kemampuan *passing control* sepakbola. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mubarok (2019) yang memberikan pelatihan *small sided games* dalam sepakbola. Penelitian yang terkait dengan pelatihan *small sided games* juga dilakukan oleh Rianto et al.

(2019) yang menghasilkan efektivitas pelatihan *small sided games* dalam sepakbola.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah: (1) Temuan keterampilan *passing control* sepakbola pada peserta pelatihan *small sided games* 4v4 lebih baik dari pelatihan *small sided games* 2v2+(2); (2) Adanya interaksi metode pelatihan *small sided games* dengan ketepatan keterampilan *passing control* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Restumuning; (3) Temuan mengenai keterampilan *passing control* sepakbola pelatihan *small sided games* 4v4 lebih baik dari pelatihan *small sided games* 2v2+(2) pada peserta yang memiliki ketepatan tinggi; (4) Temuan mengenai keterampilan *passing control* sepakbola pelatihan *small sided games* 4v4 lebih baik dari pelatihan *small sided games* 2v2+(2) pada peserta yang memiliki ketepatan rendah.

Adapun saran yang bisa disampaikan adalah : 1) untuk meningkatkan keterampilan *passing control* dalam sepakbola dapat diberikan pelatihan *small sided games*, 2) guru olahraga agar dapat menggunakan metode pelatihan *small sided games* dalam mengajar, karena dapat menarik minat siswa ketika berolahraga, 3) pelatih diharapkan menggunakan metode *latihan small sided games* dalam memberikan pelatihan karena pelatihan *small sided games* didalamnya terkandung unsur-unsur permainan, pelatihan fisik, teknik, taktik dan mental dan 4) peneliti agar dapat memanfaatkan temuan penelitian ini sebagai kajian ilmiah dan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M., & Tomoliyus. (2016). Pengembangan model bermain sepakbola untuk meningkatkan aspek psikologis anak usia 12-13 tahun di Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan Volume*, 4(1), 34–46. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8138>
- Bompa, T. O., & Gregory, H. G. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. Australia : Human Kinetics
- Budhyani, I. D. A. M., Candiasa, M., Sutajaya, M., & Nitiasih, P. K. (2022). The effectiveness of blended learning with combined synchronized and unsynchronized settings on self-efficacy and learning achievement. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 11(1), 321–332. <https://doi.org/10.11591/ijere.v11i1.22178>
- Chandra, K., & Kusuma, A. (2019). *Level of physical condition of u-21 football player in Buleleng Regency*. 48–52
- Chandra, K., Kusuma, & Kardiawan, I. K. H. (2018). The effect of touch of the ball in small side games on the improvement vo2max amateur football players. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(3), 128–132. <https://doi.org/10.15294/active.v7i3.26496>
- Dantes. (2012). *Metode penelitian*. C.V Andi Offset
- Gema, A. R., Rumini, & Soenyoto, T. (2016). Manajemen kompetisi sepakbola sumsel super league (ssl) kota Palembang. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 8–16. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index>

- php/jpes/article/view/13273
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149.
<https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Pd, M., Pratama, B. A., Pd, M., Ilmu, F., Dan, K., & Fiks, S. (2020). *Artikel survei tingkat keterampilan heading , passing , dribbling , dan shooting permainan sepakbola pada siswa SSB usia 16-17 tahun di Kecamatan Kedungwaru Kabupaten Tulungagung tahun 2019*. Universitas Nusantara
- Putra, D. G. A. M., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Efektivitas Pelatihan Double Leg Bound terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 10–16.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6486763>
- Rianto, A., Wijino & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games 6 Lawan 6 dan 7 Lawan 7 terhadap Kelincahan dan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(2), 293-304. <http://www.e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/504>
- Sibarani, Hisar Edy Irwanto. (2018). Seminar nasional pendidikan olahraga. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, September*, 442–447
- Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2021). *Bahan Ajar Olahraga Kabaddi*. Lumajang : Klik Media
- Sudaryoto, M., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2017). Model Penilaian kemampuan bermain sepakbola dalam small side game bagi pemain usia muda. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 72–75.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17325>
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230-238.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Travassos, B., Gonçalves, B., Marcelino, R., Monteiro, R., & Sampaio, J. (2014). How perceiving additional targets modifies teams' tactical behavior during football small-sided games. *Human Movement Science*, 38, 241–250.
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.10.005>
- Virgita, N. P., Subekti, M., Sumerta, I. K., Dewi, I. A. K. A., Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Mencengkeram Handgrip dengan Beban Tekanan 20 kg terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 61–69.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7124865>
- Wardhani, R. R. (2019). *Pengaruh latihan small sided games 4v4 terhadap kemampuan dribbling siswa sekolah sepakbola (SSB) sempati muda U11 Patikraja*. Universitas Jendral Soedirman

Widiani, A. . O. (2020). Pengaruh model pembelajaran tgt berbantuan permainan tradisional terhadap sikap sosial dan hasil belajar PKN siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Dasar Pasca Sarjana Undiksha*, 4(1). <https://doi.org/10.23887/jpdi.v4i1.3076>

Yasa, I. G. P. S., Subekti, M., Sumerta, I. K., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Barrier Jump Setinggi 50 cm 10 Repetisi 4 Set terhadap Daya Ledak Otot TungkaI. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6489358>