

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA SISWA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

The Effect of Small Side Games Training on Students' Ball Dribbling Ability in Soccer Games

SABRI¹

¹ Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten e-mail: sabri@uinbanten.ac.id

Abstrak. Permasalahan yang sering terjadi dalam permainan sepakbola berupa lepasnya pengontrolan bola terutama dalam pelaksanaan dribbling dan rendahnya kemampuan gerak siswa seperti kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan dan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* terhadap kemampuan dribbling siswa dalam permainan sepakbola. Penelitian ini menggunakan desain *experiment randomized control group pretest-posttest*. Populasi adalah siswa putra SDN Sukamaju 2 Kecamatan Labuan berjumlah 85 orang, sampel 20 orang diambil secara random, dibagi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen diberikan latihan *small sided game*, sedangkan kelompok control tetap melakukan latihan dengan metode konvensional. Data penelitian ini dikumpulkan dengan instrument keseimbangan dinamis dengan *modified bass balance test*. Data kemudian dianalisis menggunakan uji-t satu arah, hasil analisis menunjukkan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak, yang berarti kemampuan dribbling siswa yang menggunakan latihan *small sided game* lebih baik dibandingkan kemampuan dribbling siswa yang menggunakan latihan konvensional.

Kata kunci: dribbling bola, sepakbola, dan *small side games*

Abstract. The problems that often occur in soccer games are in the form of loss of ball control, especially in the implementation of dribbling and low student movement abilities such as agility, speed, flexibility, balance, endurance, and others. This study aims to determine the effect of *small side games* training on students' dribbling abilities in soccer games. This study used a *pretest-posttest randomized control group experimental design*. The population consisted of 85 male students at SDN Sukamaju 2, Labuan District, a sample of 20 people was taken randomly, divided into two groups, namely the experimental group was given *small-sided game* exercises, while the control group continued to practice using conventional methods. The research data were collected with a dynamic balance instrument with a *modified bass balance test*. The data were analyzed using a one-way t-test, the results of the analysis show $t_{count} < t_{table}$ ($0.000 < 0.05$) then H_0 is rejected, which means that the dribbling ability of students using *small-sided game* exercises is better than the dribbling abilities of students using conventional exercises.

Keywords: ball dribbling, soccer, and *small-side games*

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola salah satu materi yang dipelajari dalam pembelajaran PJOK melalui praktik dan teoritis. Dengan padatnya materi PJOK sehingga waktu untuk mempelajari permainan sepakbola waktunya sangat terbatas. Sehingga sulit bagi siswa untuk dapat menguasai tingkat keterampilan dalam permainan sepakbola. Untuk mengatasi hal ini dimana pihak sekolah mengadakan waktu tambahan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler permainan sepakbola, dengan tujuan untuk menyalurkan bakat siswa yang menyenangi permainan sepakbola dengan harapan mereka memiliki prestasi yang baik.

Untuk dapat menguasai teknik dasar permainan sepakbola diperlukan latihan yang rutin dan terprogram agar dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa agar dapat menguasai permainan sepakbola dengan baik. Kondisi fisik yang baik akan tercapai melalui proses latihan yang tepat dan benar bila disertai dengan pengaturan materi maupun pengaturan beban latihan (Herwin, 2006).

Permainan sepakbola dibutuhkan kesabaran, keuletan, keyakinan, kerja keras dan pantang menyerah serta berorientasi ke masa depan. Waktu dan proses sangat menentukan dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat menguasai teknik dasar permainan sepakbola, tentu akan dipengaruhi oleh rutinitas dan latihan yang terprogram.

Penguasaan teknik, taktik dan strategi permainan sepakbola tidak akan terlepas dari berbagai unsur fisik, sebagaimana (Salim dan Mulyono, 2010) menyatakan bahwa setiap pemain harus memiliki DK4 yaitu; daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, kelenturan dan kelincahan. Apabila siswa memiliki fisik yang baik tentu akan mampu mempelajari dan menguasai teknik dasar permainan sepakbola seperti menggiring bola (*dribbling*), passing, kontrol bola dan shooting ke gawang.

Keberhasilan siswa dalam menguasai teknik dasar permainan sepakbola perlu diasah terus melalui latihan-latihan agar mereka mampu mencapai prestasi yang baik dalam mengembangkan teknik ke dalam taktik dan strategi permainan. Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola perlu ditunjang dengan berbagai peralatan dan program latihan yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan dalam permainan sepakbola (Sukadiyanto, 2005). Supaya kualitas latihan terlihat dengan baik perlu mempertimbangkan prinsip latihan: prinsip beban lebih (*overload*), prinsip kembali keasal (*Reversible*),

prinsip ke-khususan (specifity), latihan taktik dan mental (Irianto 2002). Latihan yang bervariasi akan mampu menarik minat, perhatian dan motivasi siswa dalam mengikuti latihan teknik permainan sepakbola.

Berdasarkan observasi penelitian diawal ditemui masih banyak siswa belum menguasai teknik dribbling dalam permainan sepakbola, seperti bola sering lepas dari penguasaan kaki, bahkan sering berbenturan dengan teman saat melakukan dribbling, jarak bola dengan kaki terlalu jauh sehingga membutuhkan beberapa langkah untuk dapat menguasai bola, bola mudah direbut oleh lawan. Menggiring bola dalam permainan sepakbola merupakan salah satu teknik dasar yang mengandung unsur seni, karena dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan yang disertai dengan berbagai sentuhan dari sisi kaki. Dribbling bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan menggunakan: menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, dan kura-kura kaki (Mielke, 2007).

Melihat sifat anak usia sekolah dasar yang senang dalam bentuk bermain sebaiknya metode yang digunakan mendekati kepada situasi kebutuhan anak hal ini seiring dengan moedel latihan *small sided games*. Metode ini mendekati situasi dalam permainan sepakbola, dan juga dapat dikembangkan dengan berbagai variasi sehingga akan membuat siswa menjadi aktif dan kreatif dalam memperbaiki penguasaan dribbling bola dalam sepakbola. Latihan dengan small side games dapat dilakukan dengan berpasangan maupun maupun dalam berkelompok, sehingga menuntut pemain untuk bersikap tenang, yakin dan percaya diri dalam mengembangkan kemampuannya untuk dapat menguasai bola dalam posisi bergerak ditempat maupun bergerak maju, mundur maupun dalam bergerak berputar.

Penerapan small side games pada siswa dengan jumlah anggota yang kecil berfungsi untuk memperbaiki kondisi fisik dan ketahanan (Katis, 2009). Small sided games adalah sebuah bentuk latihan dengan menggunakan lapangan yang ukuran kecil dari ukuran lapangan sebenarnya (Slamet, 1987). Bondarev menyatakan small side games yaitu lapangan berukuran kecil dengan jumlah pemain kurang dari sebelas orang (Bondarev, 2011). Jumlah anggota yang sedikit dilapangan akan menuntut siswa lebih aktif dan kreatif dalam berlatih sehingga akan memuat anak lebih lama dalam menguasai bola sehingga kemampuan dribblingnya akan meningkat.

Dalam menerapkan latihan small side games perlu memahami porsi beban latihan yang akan diberikan agar sesuai dengan kemampuan dari peserta yang mengacu kepada tingkatan usia. US Youth Soccer (2003) mengelompokan dosis latihan small sided games berdasar kelompok usia (Putra, 2019), yang tergambar pada tabel berikut:

Tabel 1.

Cara memberikan beban latihan dengan metode latihan small sided games pada kelompok umur.

No	Kelompok Umur Peserta	Lama Latihan	Pengulangan	Masa Istirahat
1	8 s.d. 14 th	2 menit	3 s.d. 5	3 menit
2	15 s.d. 19 th	4 menit	5 s.d. 8	5 menit
3	20 th atau lebih	5 menit	9 s.d. 10	6 menit

Sumber: Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia. Volume 11 No. 1 Maret 2019.

Pengembangan program latihan dribbling sepakbola dapat menggunakan metode latihan small side games. Berdasarkan penelitian terdahulu, latihan dengan menggunakan metode small side games lebih banyak dalam olah gerak dalam bentuk koordinasi mata dan kaki sehingga feeling ball pemain semakin baik (Asmara, 2015). Small side games menekan siswa untuk lebih banyak bersentuhan dengan bola dan membuat keputusan dengan kegiatan yang sering diulang-ulang sehingga membantu siswa dalam ketepatan melakukan passing bola (Andani, 2015). Pelatihan small side games merangsang pemain untuk aktif dalam bergerak seperti berlari membawa bola, berlari mengejar bola, berkompetisi dengan lawan, pergerakan ini mengarah kepada adaptasi aerobik dan an-aerobik sehingga membantu peningkatan kondisi fisik pemain dalam menguasai teknik dasar permainan sepakbola (Trianto, 2019).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen. Karena penelitian ini bertujuan untuk menerapkan sebuah teori agar menemukan

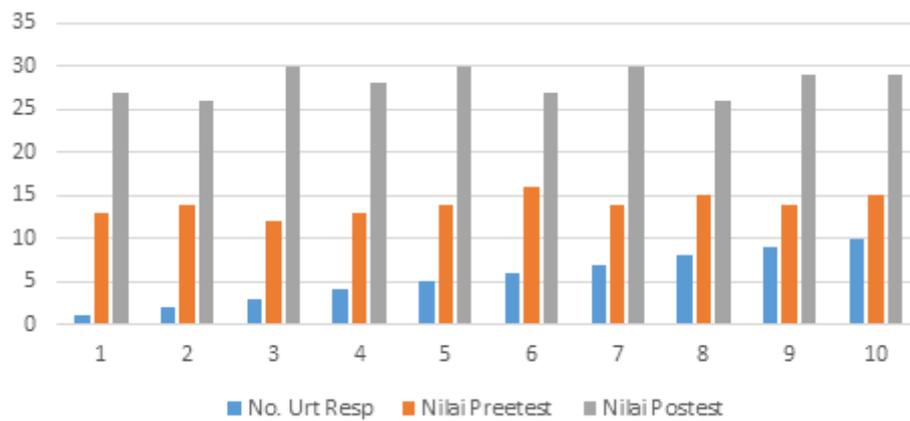
akibat baru yang muncul sehingga akan memberikan warna baru dalam kegiatan tersebut atau mencari hubungan sebab akibat yang ditimbulkan karena adanya perlakuan baru (Sujarweni, 2014). Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, subjek penelitian dibagi dalam dua kelompok yang mendapatkan perlakuan yang berbeda, dimana satu kelompok mendapatkan perlakuan khusus (*metode small sided games*) sebagai kelompok eksperimen dan satu kelompok lainnya dengan metode latihan yang biasa dilakukan adalah kelompok control (Sugiyono, 2015).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SDN Sukamaju 2 yang berjumlah 85 orang, sampel 20 orang diambil secara random, pengumpulan data, fakta dan informasi untuk mengungkap permasalahan pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan angka dan diolah dengan statistik (Prastowo, 2011). Instrument yang dipergunakan untuk mengukur kemampuan dribbling bola siswa dalam permainan sepakbola adalah tes keterampilan mendribbling bola yang bersumber dari (Nurhasan, 20167) memiliki tingkat kevalidan hasil tes sebesar 0,93 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,97 teknik analisa data dengan menggunakan paired sampel t -test dan Independent sampel t -test dengan bantuan program SPSS 16.

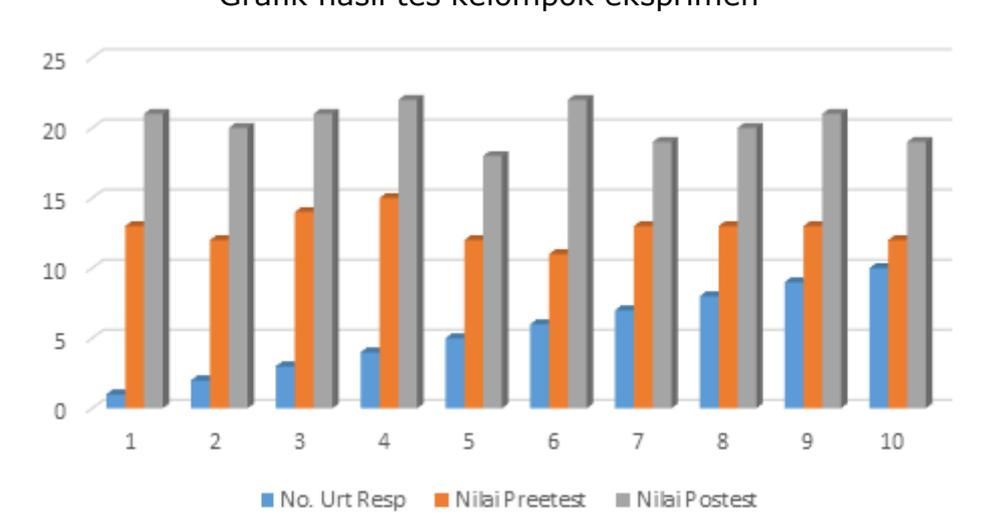
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian ini diambil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa latihan dengan metode small sided games sedangkan kelompok kontrol dengan latihan biasa. Sebelum dilakukan perlakuan setiap kelompok diberi pretes menggunakan instrument keseimbangan dinamis dengan *modified bass balance test*. Kemudian keduanya diberi latihan masing-masing sebanyak 10 kali. Data posttest kemudian dikumpulkan dengan instrument yang sama. Berikut ini adalah grafik dan rekap pengolahan data pretes dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 1.
Grafik hasil tes kelompok eksperimen



Gambar 2.
Grafik hasil tes kelompok kontrol

Perolehan nilai pretest dan postes kelompok eksperimen dan kontrol selanjutnya diolah menggunakan analisis statistik deskriptif untuk melihat perbedaan peningkatan nilai pretes dan postes kedua kelompok. Hasil analisis statistik deskriptif data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2.
Rekap Hasil Tes Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

	Min	Max	Mean	Median	Modus	standar deviasi
Tes awal kelompok Control	11	15	12,80	13,00	13,00	1,13
Tes awal kelompok eksperimen	12	16	14.10	14,00	14,00	1,15

Tes akhir kelompok control	18	22	20,30	20,50	21,00	1,33
Tes akhir kelompok eksperimen	22	30	25,40	25,00	13,00	2,11

Berdasarkan tabel rekap di atas, nampak bahwa setelah latihan nilai kedua kelompok sama-sama mengalami peningkatan. Namun jika melihat selisih pretes dan postes, peningkatan kelompok eksperimen ternyata lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen meningkat sebesar 10 sedangkan kelompok kontrol 7. Hasil analisis deskriptif sudah menunjukkan kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Agar dapat dilakukan generalisasi, maka perlu dilakukan lebih lanjut dengan menggunakan statistik inferensial, tahapanya adalah sebagai berikut.

1. Uji prasyarat analisis

Untuk mendapatkan data yang akurat, sebelum melakukan analisis terhadap data yang diperoleh terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai uji prasyarat. Pada uji prasyarat akan diketahui apakah data dapat dianalisis dengan dengan statistik parametrik atau tidak. Bila memenuhi persyaratan maka pengolahan data dilanjutkan dengan analisis parametrik, jika tidak memenuhi prasyarat maka pengolahan data yang digunakan adalah statistik non parametrik. Uji prasyarat analisis pengolahan mencakup uji normalitas dan homogenitas.

Untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak terlebih dahulu melakukan ujicoba normalitas terhadap data penelitian dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Dengan ketentuan apabila nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 3
 Hasil uji normalitas kelompok eksperimen dan kontrol
 (Tests of normality)

Kelompok	Kolmonogrov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig	Statistik	df	Sig
Tes Awal						
Eksperimen	0,200	10	0,200	0,953	10	0,703
Kontrol	0,230	10	0,143	0,933	10	0,479
Tes Akhir						
Eksperimen	0,189	10	0,200	0,873	10	0,109
Kontrol	0,200	10	0,200	0,932	10	0,466

This is a lower bound of the true significance

Berdasarkan table 2 diatas dapat diketahui hasil pree-test kelompok eksperimen mempunyai taraf signifikansi sebesar 0,703 atau lebih besar dari 0,05 maka dapat dinyatakan data penelitian tersebut berdistribusi normal. Sebaran hasil post-test kelompok eksperimen didapatkan nilai yang signifikansi 0,109 lebih besar dari 0,05, maka data post-test dapat dikatakan berdistribusi normal. Untuk data pree-test kelompok control mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,479 atau lebih dari 0,05, maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sebaran data hasil post-test kelompok control mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,466 atau lebih besar dari 0,05 maka data kelompok control dapat dikatakan berdistribusi normal.

Untuk mendapatkan data penelitian memiliki varians homogen atau tidak dilanjutkan dengan uji one way anova, dengan kriteria hasil analisis memiliki nilai signifikansi $> 0,05$

Tabel 4.

Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol
(*Test of Homogeneity of Variances*)

	Levence Statistic	df ₁	df ₂	Sig
Tes Awal	0,014	1	18	0,906
Tes Akhir	1,013	1	18	0,328

Dari tabel diatas diketahui hasil uji homogenitas pada pree-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.906, nilai post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0.328. nilai pree-test dan nilai post-test semuanya signifikansi karena lebih besar dari 0.05. jadi dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini memillii varians yang homogeny atau data berasal dari populasi dengan varians yang sama.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis hasil penelitian ini menggunakan analisis uji-t dengan bantuan program statistik SPSS. Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang diberikan oleh latihan small sided games terhadap kemampuan dribbling bola dalam permainan sepakbola pada siswa SD Negeri Sukamaju 2 Kecamatan Labuan Kabupaten Pandeglang. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5
 Uji t-Hipotesis Independent Sample Test

	Uji Levene untuk Kesetaraan Varians		uji-t untuk Kesetaraan Sarana						
	F	Sig	T	df	Sig (2-tailed)	Mean Defference	Std Error Defference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Tes Awal									
• Asumsi varian yang sama	0,014	0,906	2,343	18	0,31	1,200	0,512	0,124	2,276
• Varian yang sama tidak diasumsikan			2,343	17,995	0,31	1,200	0,512	0,124	2,276
Tes Akhir									
• Asumsi varian yang sama	1,013	0,328	11,895	18	0,000	7,900	0,664	6,505	9,295
• Varian yang sama tidak diasumsikan			11,895	17,380	0,000	7,900	0,664	6,501	9,299

Berdasarkan tabel diatas diketahui data hasil penelitian homogeny, maka nilai sig yang digunakan adalah sig dari *Equal variences assumed* yaitu 0,000 sedangkan analisis yang digunakan adalah uji t satu arah, nilai sig terlebih dahulu dibagi 2 menjadi $\frac{0,000}{2} = 0,000 < 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) maka h_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa *dribbling* bola siswa dalam permainan sepakbola kelompok eksperimen lebih baik dari kelompok kontrol.

Pembahasan

Analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dari metode latihan *small sided games* terhadap kemampuan *dribbling* bola siswa dalam permainan sepakbola di SD Negeri Sukamaju 2 Kecamatan Labuan Kabupaten Pandeglang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05).

Model latihan *small side games* memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan keterampilan (*skill*), dengan latihan *small side games* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam penguasaan teknik dasar permainan sepakbola, selama latihan berlangsung lebih banyak melibatkan siswa dalam melakukan penyerangan dan melakukan pertahanan, siswa selalu dituntut untuk selalu bergerak sehingga dapat juga meningkatkan kondisi fisik.

Dalam permainan sepakbola selalu dituntut untuk menguasai semua teknik permainan seperti; passing, kontrol bola, diribling dan shooting. Namun dalam latihan *small side games* yang dilakukan dalam penelitian ini dipokuskan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa. Hasil menunjukkan aanya

peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan dribbling bola. Hasil dari pre-test didapatkan kemampuan siswa melakukan dribbling sebesar 46,67% setelah melakukan treatment pada kelompok eksperimen didapatkan hasil post-test sebesar 94%. Kenaikan hasil mencapai 47,33% pada kelompok eksperimen, hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, dimana siswa telah melakukan latihan yang terprogram sebanyak 10 pertemuan. Siswa akan mengalami peningkatan kemampuan dribbling ketika dilakukan latihan *small sided games* lebih banyak lagi dengan mengembangkan variasi latihannya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu bahwa *small side games* berpengaruh positif terhadap kecepatan yang merupakan salah satu item dari aktivitas fisik (Trianto, 2019). Latihan ini memberikan stimulus terhadap denyut nadi yang berorientasi pada sistin energy aerobik dan an-aerobik. Penelitian lain sudah membuktikan juga bahwa latihan *small side games* dapat meningkatkan keterampilan (*skill*) fokus kepada passing mendatar, mengambil keputusan dan meningkatkan kondisi fisik (Andani, 2015), keterampilan dribbling bola, dan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain (Mubarok, 2019).

SIMPULAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan peningkatan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelas kontrol. Hal ini diperkuat kembali dengan hasil analisis uji-t $0,000 < 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) yang berarti bahwa kemampuan dribbling siswa kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol (H_0 ditolak). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik simpulan bahwa metode latihan *small sided games* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan dribbling siswa dalam permainan sepakbola di SD Negeri Sukamaju 2 Kecamatan Labuan Kabupaten Pandeglang. Proses penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan, namun temuan pada hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru dalam menentukan alternatif metode pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan dribbling siswa dalam permainan sepak bola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor UIN SMH Banten yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dengan dana DIPA UIN SMH Banten berdasarkan SK Rektor no 281 tahun 2019, dan terima kasih kepada kepala sekolah dan guru olahraga SD Negeri 2 Sukamaju yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andni, Rudito. 2015. *Pengaruh Latihan Small Sided-Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'alimin Muhammadiyah Yogyakarta*. PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan universitas Negeri Yogyakarta.
- Asmara, Hauri Raka Wiendhi. 2015. *Pengaruh latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bondarev, D.V. 2011. *Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small Sided Games Performed With Recreational Purposes*. Journal of Physical Education Ukraine. 2011
- Departemen Pendidk Nasional. 2002. *Buku IV Sepak Bola Mini, Untuk Klub Olahraga Usia Dini Sekolah dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Herwin. 2006. *Latihan fisik untuk pemain usia muda*. Jurnal Olahraga Prestasi, volume 2, nomor 1. 2006
- Irianato, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK universitas Negeri Yogyakarta
- Katis, A & E. Kellis. 2009. *Effect of small sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players*. Jurnal of Sport Science and Medicine. September 2009 – volume 08, issue 3
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya
- Mubarok, Muchamad Zakky dan Mudzakir, Dicky Oktor. 2019. *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola*. P-ISSN: 2089 2829. Jurnal Pendidikan Olahraga. e-ISSN: 2407-1528. Vol.9No.1 Juni 2019. DOI:10.31571/jpo.v9i1.1381. STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Nurhasan. 2016. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prastowo, Andi. 2011. *Memahami Metode-Metode Penelitian*. Jogjakarta: AR-Ruzz Media.
- Putra, Bangkit Praudya dan Muhamad Tafaqur. 2019. *Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch dan Two Touch terhadap Keterampilan Passing*

- di SSB PS BUM Ku-13 Tahun*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia. Volume 11 No. 1 Maret 2019
- Salim, N. dan Mulyono. 2010. *Upaya Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Dalam Bermain Sepakbola Pada Siswa*. <http://ptkptsengkap.blogspot.com/2010/11/ptk024-upaya-peningkatan-keelincahan.html>. Diunduh 03 Desember 2019
- Slamet, S.R., 1987. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.*, Bandung: Alfabet.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Trianto, Arif Sari. 2019. *Pengaruh Latihan Small Side Games 3 Verssus 3 terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola usia Dini*. E-Jurnal Kesehatan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Volume 7 no 1 (2019) <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/index>.