

## **PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA**

**Mochamad Zakky Mubarak<sup>1</sup>, Dicky Oktora Mudzakir<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

Jln. Raya Kaplongan No.28, Kaplongan, Karangampel, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat

<sup>1</sup>e-mail : m.zakky@stkipnu.ac.id

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah penerapan latihan *small sided games* melalui metode latihan interval dan repetisi dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *nonequivalent control group design*. Subyek dalam penelitian ini adalah Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola di STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu yang berjumlah 22 pemain yang dipersiapkan dalam mengikuti Liga Mahasiswa Jawa Barat. Hasil penelitian menyatakan bahwa: (1) Latihan *small sided games* dengan metode interval memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. (2) Latihan *small sided games* dengan metode repetisi memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. (3) Latihan *small sided games* dengan metode interval memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan *small sided games* dengan metode repetisi terhadap peningkatan *dribbling* pemain sepakbola. Kesimpulannya bahwa latihan *small sided games* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*.

**Kata kunci:** *small sided games, dribbling*

### **Abstract**

*The purpose of this study is the application of small sided games training through interval training and repetition methods in improving the dribbling skills of soccer players. This study uses an experimental method with a research design using nonequivalent control group design. The subjects in this study were the Soccer Student Activity Unit at STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu, totaling 22 players who were prepared to participate in the West Java Student League. The results of the study stated that: (1) Small sided games exercises with interval methods have an influence on improving the dribbling skills of soccer players. (2) The small sided games exercise with the repetition method has an effect on improving the dribbling skills of football players. (3) The small sided games exercise with the interval method gives a better effect than the small sided games exercise with the repetition method to increase the dribbling of soccer players. The conclusion is that small sided games training can improve dribbling skills.*

**Keywords:** *small sided games training, dribbling*

## **PENDAHULUAN**

Pencapaian prestasi yang maksimal dalam sebuah cabang olahraga menjadi sasaran yang senantiasa dijadikan tolak ukur dalam proses pencapaian keberhasilan pembinaan olahraga. Upaya yang dilakukan untuk pembinaan olahraga prestasi

adalah pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, oleh karena itu perlunya sebuah latihan agar terciptanya komposisi yang baik dari semua aspek tersebut. Tujuan dari sesi latihan adalah untuk mempersiapkan pemain dalam kompetisi, sehingga dalam pertandingan dapat memperlihatkan perkembangan taktik, teknik, fisik dan jiwa kebersamaan (*psychosocial*), Mental dalam diri pemain (Scheunemann, 2011).

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan. Sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang dan salah satunya penjaga gawang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan (Luxbacher, 2011).

Permainan sepakbola masa kini pemain dituntut untuk dapat menguasai bola lebih baik, sehingga peluang untuk menciptakan gol cukup besar. Salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang sering digunakan dan merupakan teknik yang paling penting adalah *dribbling*. *Dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, diharuskan bergerak dengan lincah dan eksplosif guna mendukung strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan maupun bertahan. Kebanyakan sekarang pemain sepakbola hanya melakukan latihan dasar seadanya, dan lebih menekankan kepada taktik dan strategi permainan sehingga teknik dasar yang *dribbling* di anggap tidak terlalu penting, padahal teknik ini bisa membuat permainan semakin berkembang. Menggiring bola (*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik (Luxbacher, 2011).

Keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola merupakan keterampilan yang cukup sulit ditingkatkan, untuk menguasai bola dalam teknik *dribbling* diperlukan sebuah metode latihan yang baik dan tepat yang dilakukan secara intensif serta didukung dengan kondisi fisik yang baik agar tujuan sepakbola dengan penguasaan bola yang baik akan tercapai. Untuk itu harus ada metode

untuk meningkatkan *dribbling* yang baik. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan (Mubarok, 2018). Lebih lanjut lagi, menggunakan metode latihan yang intensif dengan bentuk SAQ (*Speed, Agilty, dan Quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan dan tanpa bola untuk pemain sepakbola (Milanović, Sporiš, Trajković, James, & Šamija, 2013).

Pelatihan yang akan digunakan di dalam penelitian ini adalah *small sided games* yang merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang bertujuan tujuan agar peningkatan penguasaan bola dan keterampilan pemain sepakbola menjadi lebih baik. *Small sided games* merupakan bentuk latihan permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil (Bondarev, 2011). Pola pelatihan *small sided games* diberikan dengan menerapkan suatu metode latihan yaitu metode latihan interval dan metode latihan repetisi. Metode latihan interval merupakan metode latihan dimana jarak, waktu istirahat dan repetisi telah ditentukan. Metode repetisi merupakan metode yang sering digunakan para pelatih, metode ini dilakukan dengan penerapan pengulangan yang banyak oleh karenanya tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal. Metode latihan repetisi merupakan metode yang menggunakan pola pengulangan dengan istirahat yang bijak.

Latihan *small sided games* banyak digunakan dalam latihan sepakbola karena sifatnya yang multifungsi termasuk kemampuan dalam peningkatan intensitas bermain dibandingkan dengan pertandingan dengan lapangan penuh, selanjutnya *small sided games* mengembangkan konten taktik bermain secara spesifik menjadi lebih baik (Sarmiento et al., 2018). Latihan *small sided games* memberikan stimulus yang tinggi dalam peningkatan kondisi fisik dan peningkatan teknik bermain, serta sangat direkomendasikan penggunaannya untuk pelatihan pemain sepak bola usia muda (Katis & Kellis, 2009). Sejalan juga dengan penelitian latihan *small sided games* secara signifikan meningkatkan kemampuan fisik dan kinerja pemain muda, seperti: kecepatan, kelincahan, menggiring bola,

mengumpan dan mengontrol bola dalam permainan sepak bola(Kc & Praveen, 2017).

Pentingnya penguasaan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola yang sering diabaikan para pelatih ditambah kurangnya pemahaman dan pengetahuan akan pentingnya *dribbling*. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh latihan *small sided games* dengan metode interval dan metode repetisi terhadap peningkatan *dribbling* dan membandingkan metode interval dan metode repetisi dengan latihan *small sidedgame* terhadap peningkatan *dribbling* pemain sepakbola.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2013). Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *small sided games* menggunakan metode interval dan latihan *small sided games* menggunakan metode repetisi, sedangkan variabel terikat yaitu keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai bentuk desain, penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Penggunaan desain penelitian ini disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan yaitu menggunakan *None equivalent Control Group Design*. Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2013).

Partisipan dalam penelitian ini yaitu 22 pemain UKM sepakbola di STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu yang dipersiapkan menghadapi Liga Mahasiswa Jawa Barat. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling*

*jenuh*, Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana sensus semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2013). Kemudian peneliti membagi sampel tersebut menjadi kelompok control dan kelompok eksperimen secara sistematis yakni pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut, dalam penentuan kelompok penelitian, peneliti memberikan nomor urut dari 1 sampai 22 kepada seluruh sampel peneliti, selanjutnya untuk membagi sampel kedalam kelompok eksperimen dengan urutan ganjil 1, 3, 5 sampai 21 dengan jumlah keseluruhan berjumlah 11 orang. Sedangkan untuk kelas kontrol dengan urutan genap 2, 4, 6 sampai 22 dengan jumlah keseluruhan berjumlah 11 orang.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan *dribbling* adalah tes keterampilan *dribbling* yang digunakan bersumber dari (Nurhasan & Cholil, 2012), yang memiliki tingkat validitas tes sebesar 0.93 dan tingkat reliabilitas sebesar 0.97. Teknik analisis data dengan menggunakan *paired samples t test* dan *independent samples t test* dengan bantuan IBM SPSS 24.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian tersebut dapat dilihat hasilnya bahwa metode tersebut berhasil untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Hasil yang didapat (df)  $n - 1 = 11$  pada taraf signifikansi sebesar 0.05, di dapat t sebesar 6.23 dengan  $P\text{-value} < 0.05$  ( $0.00 < 0.05$ ) maka latihan *small sided games* dengan metode interval berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Kemudian, (df)  $n - 1 = 11$  pada taraf signifikansi sebesar 0.05, didapat t sebesar 5.78 dengan  $P\text{-value} < 0.05$  ( $0.00 < 0.05$ ) maka latihan *small sided games* dengan metode repetisi berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Untuk rekapitulasi dapat di lihat pada Tabel 1.

**Tabel 1 Hasil Perhitungan *Paired Samples T test***

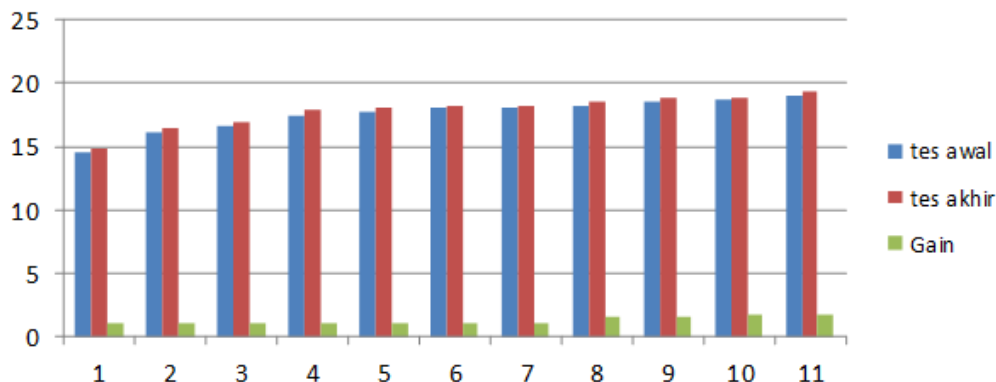
<i>Small sided game metode interval</i>	<i>Small sided game metode repetisi</i>	Keterangan
6.23	5.78	t
0.00	0.00	Asym. Sig (P-value)
P < 0.05	P < 0.05	Kondisi

Kemudian hasil perbandingan antara latihan *small sided games* metode interval dengan *small sided games* metode repetisi, (df)  $n - 2 = 20$  pada taraf signifikansi sebesar 0.05, didapat t sebesar 3.57 dengan  $P\text{-value} < 0.05$  ( $0.03 < 0.05$ ) makalatihan *small sided games* metode interval memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan latihan *small sided games* metode repetisi terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Untuk rekapitulasi dapat di lihat pada Tabel 2.

**Tabel 2 Hasil Perhitungan *Independent Samples T test***

<i>Small sided game metode interval</i>	Keterangan
> <	
<i>Small sided game metode repetisi</i>	
3.57	t
0.03	Asym. Sig (P-value)
P < 0.05	Kondisi

Berdasarkan hasil penelitian penulis dan didukung oleh beberapa penemuan hasil penelitian. Ternyata perbedaan rata-rata keterampilan *dribbling* pemain sebelum dan sesudah diberikan *treatment* melalui penerapan bentuk latihan *small sided game* metode interval memberikan peningkatan. Berikut grafik dari kelompok pemain yang diberikan *treatment* melalui penerapan bentuk latihan *small sided game* metode interval.



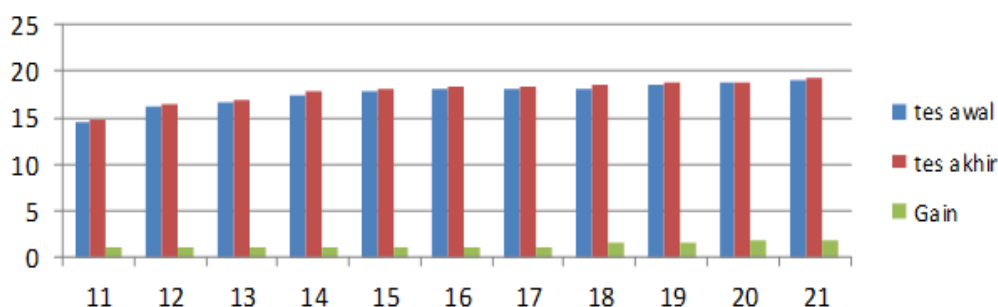
**Gambar 1 Hasil Perbedaan Rata-Rata *Small Sided Game* Metode Interval**

Metode latihan interval merupakan metode latihan yang berada pada tahapan latihan yang cukup tinggi karena pada tahapan ini intensitas berada pada zona yang tinggi, hal ini diperlihatkan dari denyut nadi latihan harus 80-90% dari denyut nadi maksimal, ini berkisar denyut nadi latihan harus mencapai antara 160-190 kali/menit, pelaksanaan program latihan dengan jarak, waktu istirahat dan repetisi yang telah ditentukan menunjukkan pengaruh yang lebih baik untuk peningkatan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa dengan pelatihan *dribbling* intensif (DRI-TI) menunjukkan peningkatan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola (Taga dan Asai, 2012).

Penerapan bentuk latihan *small sided games* metodeinterval memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan keterampilan pemain sepakbola khususnya dalam keterampilan *dribbling*. Bagi para pelatih maupun pembina cabang olahraga sepakbola, dapat menggunakan latihan *small sided games* dengan metode interval untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pada pemain sepakbola tanpa mengabaikan aspek latihan lainnya seperti; aspek fisik, taktik dan mental serta fungsional antropometrik.

Dalam penerapan bentuk latihan *small sided games* metode repetisi yang menekankan pada unsur pengulangan (repetisi) dengan durasi istirahat (rest interval) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Untuk istirahat latihan antar repetisi dan set bergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti) yaitu denyut nadi berada dibawah 120 kali/menit.

Metode latihan repetisi dalam pelaksanaannya memberikan kesempatan kepada atlet untuk melakukan istirahat, adanya masa pemulihan dalam waktu set bergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti). Sehingga usaha yang dilakukan setiap pengulangan (repetisi) akan lebih optimal dan mencapai tujuan pelatihan yang diharapkan. Berikut grafik perbedaan rata-rata dari kelompok pemain yang diberikan *treatment* melalui penerapan bentuk latihan *small sided games* metode repetisi:



**Gambar 2 Hasil Perbedaan Rata-Rata *Small Sided Game* Metode Interval**

Latihan *small sided games* metode repetisi memberikan pengembangan kualitas dan pengembangan kualitas gerak dalam peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Oleh karena itu, latihan *small sided games* metode repetisi membantu pemain sepakbola dalam melakukan latihan-latihan yang khas untuk meningkatkan dan mengembangkan keterampilan khususnya keterampilan *dribbling*. Dengan penerapan bentuk latihan *small sided games* metode repetisi juga memberikan kesempatan pemain untuk beristirahat cukup lama dikarenakan denyut nadi harus kembali ke denyut nadi awal latihan inti akan lebih menguntungkan, karena terjadi proses pemulihan dari fungsi tubuh yang sangat dibutuhkan dalam melaksanakan setiap kegiatannya itu dirasakan efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Mendukung hasil penelitian bahwa metode pelatihan *small sided games* paling banyak digunakan dan inovatif untuk melatih, karena secara bersamaan banyak keterampilan yang digunakan dan menyerupai kondisi pada saat pertandingan yang sebenarnya. Analisis saat ini memberikan beberapa indikasi dan merekomendasikan untuk para pelatih tim sepak bola (Francesco, Bracco, Pignato,



& Mario, 2018) dalam setiap proses penerapan latihan harus memperhatikan setiap metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip latihan, dan norma-norma latihan dengan tepat untuk mendapatkan hasil latihan yang baik. Latihan *small sided games* dengan metode repetisi dapat diberikan dalam pelaksanaan program pelatihan guna meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Kedua bentuk latihan tersebut, dalam penggunaannya hendaknya harus disesuaikan dengan kondisi dari sarana dan prasarana yang tersedia.

Latihan *small sided games* metode interval mempunyai karakteristik yaitu konsistensi dalam usaha (intensitas) yang dilakukan dan masa istirahat yang dilakukan antar pengulangan berlangsung secara konsisten. Pentingnya memanipulasi jumlah pemain atau luas lapangan dalam permainan sepakbola, sehingga meningkatkan faktor fisiologis dan teknik bermain sepakbola (Clemente, Couceiro, Martins, & Mendes, 2012). Dalam metode latihan interval yang harus diperhatikan adalah perlunya diketahui denyut nadi atlet untuk pemulihan setelah kerja/aktivitas (repetisi) pertama. Hasil denyut nadi yang diketahui diawal akan menjadi patokan untuk digunakan sebagai waktu istirahat pada pengulangan berikutnya, dan ketahui kembali waktu pemulihan setelah berakhir repetisi pada set pertama yang kemudian dijadikan patokan untuk istirahat antar set. Hal ini mendukung hasil penelitian bahwa *small sided games* memberikan stimulus yang tinggi dalam peningkatan kondisi fisik dan peningkatan teknik bermain, serta sangat direkomendasikan dalam penggunaannya untuk pelatihan pemain sepak bola usia muda. Sejalan dengan hasil penelitian (Katis & Kellis, 2009). Berikut grafik perbedaan rata-rata gain skor dari kelompok pemain yang diberikan *treatment* melalui penerapan bentuk latihan *small sided games* metode interval maupun metode repetisi.



**Gambar 3 Hasil Perbedaan Rata-Rata Gain Skor Kedua Kelompok**

Dalam latihan *small sided games* metode repetisi, metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (repetisi) dengan durasi istirahat (*rest interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi, adanya masa pemulihan dalam waktu set bergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali ke denyut nadi awal latihan inti). Sehingga usaha yang dilakukan setiap pengulangan (repetisi) akan lebih optimal dan mencapai tujuan pelatihan yang diharapkan. Perbedaan yang terdapat dalam *small sided games* metode interval dan *small sided games* metode repetisi terletak pada waktu istirahat baik itu antara pengulangan atau antar set.

Dari pelaksanaan kedua bentuk latihan tersebut, perbedaan utama antara *small sided games* metode interval dan *small sided games* metode repetisi adalah periode pemulihan. Dalam pelatihan *small sided games* metode interval membatasi waktu pemulihan sebaliknya dalam latihan *small sided games* metode repetisi diberikan masa istirahat yang leluasa.

Dengan demikian, hal tersebut dapat membedakan bahwa latihan *small sided games* metode interval lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *small sided games* metode repetisi terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya keseriusan sampel dalam berlatih, dan keterbatasan waktu dalam latihan serta faktor-faktor lain yang menyebabkan adanya penerapan hasil latihan *small sided games* metode interval lebih baik dibandingkan latihan *small sided games* metode repetisi. Selain itu, dari faktor psikologi perbedaan tingkat ketegangan dan kemampuan mengatasi tekanan dari dalam diri pemain seperti kecemasan, ambisi, dan emosi ketika

melakukan latihan serta pada saat tes keterampilan *dribbling*. Selain itu juga tingkat kemampuan berlatih dan pengalaman yang berbeda dari kedua sampel. Hal ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa selama 12 minggu latihan *small sided games* memberikan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam peningkatan kemampuan kecepatan dan menggiring bola (Rajasekar, Rajashekar, & Sivakumar, 2014).

Hasil pelatihan *small sided games* meningkat ini relevan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya (Muis, 2018) mengemukakan bahwa terdapat hasil yang signifikan pelatihan *small sided* terhadap keterampilan shooting. Demikian juga (Apriliyanto, 2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *small sided games* dapat meningkatkan kapasitas aerobik maksimal.

Dari uraian di atas, peneliti menemukan bahwa penerapan latihan *small sided games* metode interval sangat baik diterapkan pada proses pelatihan sepak bola khususnya dalam peningkatan keterampilan *dribbling*, karena latihan *small sided games* metode interval dapat mengembangkan, meningkatkan, dan dapat menghasilkan dampak yang positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Selain itu juga *small sided games* metode interval bisa menjaga kebugaran dikarenakan dalam latihan ini banyak sekali aktivitas fisiknya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* dengan metode interval dan repetisi memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola, dari metode keduanya metode interval memberikan peningkatan yang lebih baik.

Dengan hasil penelitian ini dapat membantu para pembina, pelatih, dan pemain sepakbola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam proses pelatihan sepakbola terutama untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*, maka sebaiknya diberikan latihan-latihan yang tepat dan dilatih secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Bagi peneliti selanjutnya

silahkan untuk menggali lagi mengenai metode yang baik untuk meningkatkan dribbling, sehingga pengetahuan mengenai pelatihan sepakbola semakin banyak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi yang telah memberikan penulis dana penelitian pada hibah skema kompetitif nasional peningkatan kapasitas penelitian dosen pemula tahun anggaran 2019.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bondarev, D. (2011). Factors influencing cardiovascular responses during small-sided soccer games performed with recreational purposes. *Physical Education of Students*, (February 2011).
- Clemente, F., Couceiro, M. S., Martins, F. M. L., & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93–102.
- Francesco, S., Bracco, S., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). Small-sided games and technical skills in soccer training: systematic review and implications for sport and physical education practitioners. *Journal of sports science*, 6(1), 9–19. (Online), (<https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002>).
- Kc, M. J., & Praveen, A. (2017). *Effect of small sided games on selected physical and performance related variables among young soccer players*. 4(3), 450–453.
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of sports science and medicine*, 8(3), 374–380.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Bandung: RajaGrafindo Persada.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Šamija, K. (2013). Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and without the ball among young soccer players. *Journal of sports science and medicine*, 12(1), 97–103.
- Mubarok, M. Z. (2018). (p) 2461-3961 (e) 2580-6335. 4(02), 301–311.
- Nurhasan, & Cholil, D.H. (2012). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Rajasekar, G., Rajashekar, M., & Sivakumar, K. (2014). Impact of Small Sided Games on Acceleration Speed and Dribbling of Inter Collegiate Level Soccer Players. *Indian journal of research*, 3(7), 573–581.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. *International journal of performance analysis in sport*, 18(5), 693–749. (Online), (<https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>).
- Scheunemann, T. (2011). *Kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taga, K., & Asai, T. (2012). The influence of short-term intensive dribbling training on ball skill. *Football science*, 9, 35–49.