

Pengaruh Latihan *Small Sided Games* 6 Vs 6 Dan 7 Vs 7 Terhadap Kecepatan, Kelincahan Dan Keterampilan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah

Zakir Burhan

Institut Pendidikan Nusantara Global (IPNG)

Email: zakirburhan84@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *small sided games* 6 vs 6 dan 7 vs 7 terhadap kecepatan, kelincahan, dan keterampilan *dribbling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi experimental design*) dan menggunakan *matching-only design*. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu Tes kecepatan lari 40m untuk mengukur kecepatan, Tes lari model Z untuk mengukur kelincahan, dan keterampilan *dribbling*. Sedangkan analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis uji beda (*t-test*) dan *multivariat analisis of variance* (MANOVA). Hasil dari penelitian ini terdapat peningkatan yang lebih signifikan pada kedua kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kecepatan terjadi peningkatan pada kedua kelompok eksperimen I dan II, tingkat kelincahan lebih terlihat pengaruhnya pada kelompok eksperimen I, sedangkan keterampilan *dribbling* terjadi peningkatan pada ketiga kelompok penelitian, baik kelompok eksperimen I, kelompok eksperimen II maupun kelompok eksperimen III, namun berdasarkan dari hasil rerata yang tidak sama, hal ini menunjukkan variabel *small sided games* 6 vs 6 dan *small sided games* 7 vs 7 terbukti mampu berpengaruh terhadap ketiga variabel terikat akan tetapi relatif tidak sama, hal ini bisa disebabkan karena keterbatasan waktu yang ada dan minimnya pertemuan perlakuan perminggunya yang diberikan.

Kata Kunci: *Small sided games* 6 vs 6 , 7 vs 7, Kecepatan, Kelincahan, Keterampilan *dribbling*.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, tidak terkecuali masyarakat di Indonesia baik di kota maupun di desa. Sutanto (2016, p.17) mengungkapkan bahwa olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia. Sepakbola dalam permainannya dimainkan dengan dua tim yang masing-masing dalam satu tim beranggotakan sebelas pemain dan lebih dikenal juga dengan sebutan kesebelasan, dalam permainannya olahraga sepakbola ini masing-masing kesebelasan saling berusaha untuk mencetak gol ke gawang lawan. Saat ini sepakbola telah menjadi olahraga industri dimana setiap klub sepakbola profesional memiliki banyak sponsor untuk menyediakan perengkapan latihan sampai dengan seragam untuk pertandingan resmi. Suratman (2016, p.17) mengatakan bahwa olahraga sepakbola telah menjadi industri entertainment dan gaya hidup masyarakat dunia.

Kondisi sepakbola nasional saat ini membutuhkan pembenahan dimulai dari yang paling dasar. Peningkatan prestasi sepakbola di Indonesia membutuhkan waktu yang cukup lama, serta dibutuhkan pembenahan yang serius di

setiap aspeknya. Untuk mempunyai timnas yang kuat dan hebat serta berkualitas sepakbola Indonesia harus mengutamakan pembenahan pembinaan sepakbola di usia dini. Dalam mempersiapkan pemain profesional tidak akan bisa didapatkan dengan cara yang instan, dibutuhkan pembinaan dari usia muda yang baik dan benar sehingga pada puncak usianya akan menjadi pemain yang benar-benar telah siap baik segi fisik, mental maupun teknik. Oleh karena itu apabila sepakbola Indonesia ingin mempunyai tim nasional sepakbola yang berkualitas maka yang paling utama yang harus mendapat perhatian serius adalah pembinaan usia muda yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan.

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar yang diperlukan pada cabang sepakbola. Alberto (2011, p.477) Mengatakan kemampuan untuk melakukan tindakan dengan kecepatan tinggi saat pertandingan sepakbola merupakan prasyarat penting untuk partisipasi sukses dalam olahraga. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur dasar yang harus dilatihkan dalam upaya mendukung pencapaian prestasi pemain sepakbola.

Kelincahan Merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan

secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Hidayat (2014, p.45), mengatakan kelincihan berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Dalam olahraga misalnya permainan sepakbola yang dimainkan dengan lapangan yang lebar, memerlukan gerakan yang kompleks. Sebagai cabang olahraga yang arah datang dan perginya bola tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan mengontrol, berlari menjemput bola, melompat, berhenti tiba-tiba, ataupun menghini dari lawan sangat diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan sepakbola memerlukan unsur-unsur kelincihan.

Keterampilan menggiring bola sangat penting dalam sepakbola untuk memungkinkan pemain mempertahankan bola pada saat berlari untuk melewati lawan-lawannya mencari ruang terbuka. Sering kali seorang pemain mempunyai pilihan untuk menendang bola tetapi tidak memiliki pilihan untuk menendang bola langsung ke gawang atau untuk melakukan umpan kerekan satu tim. Menurut Larkin, (dalam Rozy, 2012, p.2) dalam usaha untuk mempertahankan penguasaan bola, pemain harus mampu bergerak dengan bola sampai ada kesempatan untuk menendang langsung ke gawang atau mengumpan bola kerekan satu tim.

Small sided games merupakan bentuk latihan sepakbola dimana aturan permainannya tidak mengikuti aturan sepakbola yang sesungguhnya, dari segi ukuran lapangan, durasi waktu hingga jumlah pemain dimodifikasi sesuai dengan kelompok umur. Benham, dkk, (2017, p.234) *Small sided games* atau permainan sisi kecil banyak digunakan untuk sekaligus meningkatkan kebugaran, keterampilan taktik, dan dinamika permainan. Jamshad & Praveen (2017, p.450) Pertandingan untuk pemain berusia antara 9-13 tahun juga mempersiapkan dan bermain di domain SSG dan berkisar 6 vs 6 sampai 8 vs 8 mengandalkan area dan mengelola Tubuh dalam pertandingan sepakbola.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan, kelincihan dan keterampilan *dribbling* pada cabang sepakbola berkaitan dengan latihan *small sided games 6 vs 6* dan latihan *small sided games 7 vs 7*. Untuk itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *small sided games 6 vs 6* dan latihan *small sided games 7 vs 7* Terhadap Kecepatan, Kelincihan dan Keterampilan *dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Pujut Lombok Tengah".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi experimental design*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat diantara variabel, dimana penelitian ini mempunyai ciri utama yaitu adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2012, p. 65). Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peneliti menggunakan desain penelitian *Matching Design* (Maksum, 2012, p. 100). Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

M	T1a	X1	T2a
	T1b	X2	T2b
	T1c	X0	T2c

Keterangan:

M : *Matching*

T1a : Kelompok 1 *Pretest* tes kecepatan, tes kelincihan dan tes keterampilan *dribbling*.

T1b : Kelompok 2 *Pretest* tes kecepatan, tes kelincihan dan tes keterampilan *dribbling*.

T1c : Kelompok 3 *Pretest* tes kecepatan, tes kelincihan dan tes keterampilan *dribbling*.

X1 : Metode latihan kelompok 1 *small sided games 6 vs 6*

X2 : Metode latihan kelompok 2 *small sided games 7 vs 7*

X0 : Latihan Konvensional

T2a : Kelompok 1 *Posttest* tes kecepatan, tes kelincihan dan tes keterampilan *dribbling*.

T2b : Kelompok 2 *Posttest* tes kecepatan, tes kelincihan dan tes keterampilan *dribbling*.

T2c : Kelompok 3 *Posttest* tes kecepatan, tes kelincihan dan tes keterampilan *dribbling*.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2013, p. 173). Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain/siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah, dengan total keseluruhan berjumlah 36 orang. Sampel adalah contoh subjek penelitian yang dicuplik dari populasi yang jumlahnya ditentukan dengan teknik tertentu (Sriundy, 2015,

p.206). Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 36 subjek penelitian.

Analisis

Analisa data dalam penelitian menggunakan program SPSS 20.0 dengan taraf signifikan 5%. Dilanjutkan pada uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data. Hal ini penting diketahui berkaitan dengan ketetapan pemilihan uji statistik yang akan digunakan. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih varian populasi adalah sama atau tidak.

Setelah uji prasyarat terpenuhi maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis. Untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan teknik statistik paired t test dan multivariate analisis varians (Manova). Dengan menggunakan program SPSS 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov smirnov dengan taraf signifikan 5%. Uji homogenitas kovarian dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang terkumpul. Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelompok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012, p.162). Dalam penelitian ini digunakan *lavene's test*. Apabila nilai statistik lavine lebih besar dari 0.05 maka data memiliki *varian* yang homogen.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

Variabel	Test	Kel. I	Kel. II	Kel. III	Ket	Status
		Sig	Sig	Sig		
Kecepatan	Pretest	0,065	0,055	0,200	$p > 0,05$	Normal
	Posttest	0,115	0,068	0,200	$p > 0,05$	Normal
Kelincahan	Pretest	0,200	0,200	0,200	$p > 0,05$	Normal
	Posttest	0,071	0,056	0,200	$p > 0,05$	Normal
Keterampilan dribbling	Pretest	0,105	0,091	0,077	$p > 0,05$	Normal
	Posttest	0,051	0,200	0,200	$p > 0,05$	Normal

Dari data pretes diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah normal atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa varian dari setiap kelpok sama atau sejenis, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil (Maksum, 2012, p. 162).

Tabel 2. Uji Homogenitas

Variabel	Test	Sig (P)	Ket	Status
Kecepatan	Pretest	0,464	$p > 0,05$	Homogen
	Posttest	0,275	$p > 0,05$	Homogen
Kelincahan	Pretest	0,644	$p > 0,05$	Homogen
	Posttest	0,885	$p > 0,05$	Homogen
Keterampilan dribbling	Pretest	0,595	$p > 0,05$	Homogen
	Posttest	0,775	$p > 0,05$	Homogen

Dari data diatas dapat dilihat bahwa seluruh data adalah homogen atau sig. > 0,05 karena seluruh data > 0,05.

c. Uji Beda

Untuk menguji apakah terdapat pengaruh dari perlakuan (*treatment*) terhadap variabel yang digunakan maka dilakukan paired t test. Berikut ini akan dijabarkan hasil penelitian uji beda tiap kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Variabel Kecapatan *Paired Samples Test*

Pair	Pretest games 6 vs 6 Kecepatan – Posttest games 6 vs 6 Kecepatan	Mean	Standar Deviasi	T	Sig.
					(2-tailed)
1	Pretest games 7 vs 7 Kecepatan – Posttest games 7 vs 7 Kecepatan	-1,933	,799	-9,374	,000
	Pretest Kontrol Kecepatan – Posttest Kontrol Kecepatan	-.333	,900	-1,435	,173

Berdasarkan tabel 3 hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

1) Kelompok I (*small sided games 6 vs 6*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *small sided games 6* lawan 6 dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. $0.000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *small sided games 6 vs 6* terhadap peningkatan kecepatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.

2) Kelompok II (*small sided games 7 vs 7*)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *small sided games 7 vs 7* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena Sig. $0.000 < \text{nilai } \alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *small sided games 7 vs 7* terhadap peningkatan kecepatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.

3) Kelompok III (Kontrol)

Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.173, maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak karena

nilai Sig. 0.000 > nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain tidak terdapat pengaruh signifikan peningkatan kecepatan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Tingkat Kelincahan
Paired Samples Test

Pair		Mean	Standar Deviasi	T	Sig. (2-tailed)
1	Pretest games 6 vs 6 Kelincahan –	4,267	1,438	11,495	0,000
	Posttest games 6 vs 6 Kelincahan				
pair 2	Pretest games 7 vs 7 Kelincahan –	1,267	1,280	3,833	0,002
	Posttest games 7 vs 7 Kelincahan				
pair 3	Pretest Kontrol Kelincahan – Posttest Kelincahan	-2,200	0,414	-1,871	0,082

Berdasarkan tabel 4. hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

- 1) Kelompok I (*small sided games 6 vs 6*)
 Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *small sided games 6* lawan 6 dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *small sided games 6 vs 6* terhadap Tingkat Kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.
- 2) Kelompok II (*small sided games 7 vs 7*)
 Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *small sided games 7 vs 7* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.002, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *small sided games 7 vs 7* terhadap tingkat Kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.
- 3) Kelompok III (Kontrol)
 Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.082, maka dapat disimpulkan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak karena nilai Sig. 0.000 > nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain tidak terdapat pengaruh signifikan tingkat Kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.

Tabel 5. Tabel Uji Beda Keterampilan *dribbling*
Paired Samples Test

Pair		Mean	Standar Deviasi	T	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest games 6 vs 6 Keterampilan –	-5,600	3,019	-7,184	0,000
	Posttest games 6 vs 6 Keterampilan				
pair 2	Pretest games 7 vs 7 Keterampilan –	-6,133	2,560	-9,280	0,000
	Posttest games 7 vs 7 Keterampilan				
pair 3	Pretest Kontrol Keterampilan – Posttest Kontrol Keterampilan	-3,333	1,345	-9,597	0,000

Berdasarkan table 5. hasil perhitungan uji beda sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut :

- 1) Kelompok I (*small sided games 6 vs 6*)
 Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *small sided games 6* lawan 6 dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *small sided games 6 vs 6* terhadap Keterampilan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.
- 2) Kelompok II (*small sided games 7 vs 7*)
 Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan *small sided games 7 vs 7* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan *small sided games 7 vs 7* terhadap Keterampilan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.
- 3) Kelompok III (Kontrol)
 Hasil dari perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian latihan kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima karena nilai Sig. 0.000 < nilai $\alpha = 0,05$. Dengan kata lain terdapat pengaruh signifikan pada Keterampilan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.

Tabel 6. Uji Beda Multivariat Tes

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	,666	26,595 ^b	3,000	40,000	,000
	Wilks' Lambda	,334	26,595 ^b	3,000	40,000	,000
	Hotelling's Trace	1,994	26,595 ^b	3,000	40,000	,000
	Roy's Largest Root	1,995	26,595 ^b	3,000	40,000	,000
Kelompok	Pillai's Trace	,266	2,095	6,000	82,000	,063
	Wilks' Lambda	,752	2,044 ^b	6,000	80,000	,069
	Hotelling's Trace	,307	1,994	6,000	78,000	,077
	Roy's Largest Root	,162	2,210 ^a	3,000	41,000	,101

Berdasarkan tabel 8. di atas hasil perhitungan uji beda antar kelompok menggunakan *Multivariat Analisis Of Variance*, pada baris kelompok didapatkan nilai signifikan Wilks' Lambda sebesar 0,069. Maka dapat dikatakan nilai P > 0.05. Sehingga berdasarkan nilai signifikan tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan pengaruh antara variabel terikat kecepatan, kelincahan, dan keterampilan *dribbling* secara bersama-sama. Oleh dari itu dapat disimpulkan bahwa dari kedua metode latihan *small sided games 6 vs 6* dan latihan *small sided games 7 vs 7* tidak ada yang lebih efektif

pengaruhnya terhadap kecepatan, kelincahan, dan keterampilan *dribbling*.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada data yang dihasilkan latihan *small sided games 6 vs 6* dan latihan *small sided games 7 vs 7* dapat mempengaruhi dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan *dribbling*, walaupun jumlah dari hasil peningkatan tidak sama, dengan nilai *t small sided games 6 vs 6* sebesar 0,000 dan *small sided games 7 vs 7* sebesar 0,008 hal ini juga dapat dipengaruhi oleh padatnya kegiatan dari keseluruhan sampel yang kebetulan adalah siswa SMPN 1 Pujut Lombok Tengah.

Ucapan Terima Kasih

Di dalam melakukan penelitian ini terdapat banyak kekurangan dan tidak akan berhasil tanpa bantuan pihak-pihak yang terkait. oleh sebab itu terima kasih diucapkan kepada:

1. Bapak kepala SMPN 1 Pujut Lombok Tengah NTB.
2. Ibu dan bapak guru SMPN 1 Pujut khususnya pengampu mata pelajaran olahraga.
3. Seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Pujut, yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik". Jakarta: Rineka Cipta
- Soccer. Journal of Human Kinetics volume 57/2017, 129-137.
- Bompa, Tudor O. Dan Buzzichelli, Carlo. 2015. *Periodization Training for Sport*. Edisi Ketiga. New York: Human Kinetics.
- Bondarev, D.V. 2011. "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small Sided Games Performed with Recreational Purposes". *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Burhan, Z. 2019. *Pengaruh Latihan 40-Yard Square-Carioca Dan Snake Jump Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Ekstrakurikuler Sepakbola*.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. 2011. "Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review". *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.
- Jamshad, M, & Praveen, A. 2017. *Effect of Small Sided Games on Selected Physical and Performance Related Variables Among Young Soccer Players*. *International Journal of Physical Education, Sport and Health* 2017; 4(3):450-453.
- Jones, S. & Drust, B. 2007. "Physiological and Technical Demands of 4 vs 4 and 8 v 8 Games in Elite Youth Soccer Players". *Research Institute for Sports and Exercise, Liverpool John Moores University United Kingdom*, 2,150-156.
- Katis, A. & Kellis, E. 2009. "Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players". *Journal of Sport Science and Medicine*, 2009, 8 374-380.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Michael, J, Davies, Young, W, Farrow, D, & Bahnert, H. 2013. *Camparison of Agility Demands of Small-Sided Games in Elite Australian Football*. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, 2013, 8, 139-147. 2013 Human kinetics, Inc.
- Rozy, A. 2012. "Pengaruh Pelatihan Small Sided Games 3 Lawan 3 dan 6 Lawan 6 Terhadap Kemampuan Dribling dan Passing Pemain Sepak Bola". Tesis Magister Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
- Snow, S dan Thomas, J. 2009. *Small Side Games Manual*. Coaching Education Departement.
- Sriundy, I Made Mahardika. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: University Press. Sucharitha.
- Sukadiyanto dan Muluk, N. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suratman, T. 2016. *Strategi Olahraga Nasional Abad ke-21*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Sutanto, T. 2016. *Buku Pintar Olahraga*.
Yogyakarta. Pustaka Baru Press