

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DENGAN  
METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA  
PEMAIN SEPAKBOLA  
USIA 15-16 TAHUN**

Afrizal Irfan  
Afrizalirfan72@yahoo.com  
Dita Yuliasitri S.Si M.Kes

Nama : Afrizal Irfan  
Nim : 11060484018  
Prodi : S1-Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Lembaga : Universitas Negeri Surabaya  
Pembimbing : Dita Yuliasitri S.Si M.Kes.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DENGAN  
METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA  
PEMAIN SEPAKBOLA  
USIA 15-16 TAHUN**

**ABSTRAK**

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat menunjang dan penting dalam olahraga sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah latihan *small sided games* dengan metode *interval training* terhadap kelincahan pemain sepakbola usia 15-16 tahun. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre test* dan *post test*. Sampel penelitian sebanyak 20 sampel.

Hasil penelitian diperoleh rata-rata kelincahan pada *pre test* sebesar 5,257 dan pada *post test* sebesar 4,534. Berdasarkan uji normalitas data *pre test* diperoleh  $\chi^2_{\text{tabel}}$  lebih besar dari  $\chi^2_{\text{hitung}}$  ( $7,815 > 6,755$ ) dan *post test* ( $7,815 > 4,511$ ), sehingga data *pre test* dan *post test* berdistribusi normal. Perhitungan uji perbedaan rata-rata kelincahan sebelum dan sesudah diberi latihan menggunakan *small sided games* dengan metode *interval training* diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  7,377 nilai  $t_{\text{tabel}}$  dengan taraf signifikansi 0,05 dengan  $df = 19$  adalah 2,093. Karena  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  ( $7,377 > 2,093$ ), maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan kelincahan sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau latihan *small sided games* dengan metode *interval training*.

Kata Kunci : Latihan, *small sided games*, *interval training*, kelincahan.

**ABSTRACT**

Agility is one of physical condition that is very supported and important on football sport. The purpose of this research is to know the difference before and after doing small games training by interval training method on raising football player agility 15-16 years old. This research resort to experiment by using pre test and post test. The research sample are 20 samples.

The result of this research got median agility on pre test is 5,257 and post test is 4,534. Based on test of normalitas data pre test is got  $\chi^2_{\text{table}}$  is more bigger than  $\chi^2_{\text{account}}$  ( $7,815 > 6,755$ ) and *post test* ( $7,815 > 4,511$ ), until pre test and post test data distributed normal. Accounting difference test median agility before and after giving a training by using small sided games by interval training method got  $t_{\text{account}}$  7,377 score  $t_{\text{table}}$  with significance taraf 0,05 with  $df = 19$  is 2,093. Because  $t_{\text{account}}$  is bigger than  $t_{\text{table}}$  ( $7,377 > 2,093$ ), so,  $H_0$  rejected, that mean there is differences on agility before and after given a doing or small sided games training by interval training method.

Keyword : Training, *small sided games*, *interval training*, agility.

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di seluruh dunia. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Menurut M. Sajoto, 1988: 10 dalam Moh. Andik Surohudin "Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya".

Didalam sepakbola ada berbagai macam model latihan, latihan dengan bola dan latihan tanpa bola. Salah satu modifikasi latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan fisik dan teknik yaitu latihan dengan menggunakan bola.

*Small-sided Games* adalah metode latihan sepakbola yang menggunakan lapangan ukuran kecil dan jumlah pemain kurang dari peraturan jumlah pemain yang sebenarnya.

*Small-sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan teknik dan kebugaran aerobik. *Small sided games* juga efektif digunakan sebagai model latihan saat menghadapi keterbatasan waktu untuk persiapan kompetisi.

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen. Penelitian ini menggunakan rancangan "One Group Pre-test and Post-test Design" (Arikunto, 2013:124).

$O_1 \longrightarrow P \longrightarrow O_2$

Ket :

$O_1$  = Tes awal (*Pre-test*)

P = Perlakuan Latihan *Small Sided Games* dengan Metode *Interval Training*

$O_2$  = Tes Akhir (*Post-test*)

## POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa *Soccer School* Putra Zodiac Desa Kabunan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro. Yang menjadi sasaran (target populasi) adalah siswa yang mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- Aktif menjadi siswa *Soccer School* Putra Zodiac Desa Kabunan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro, minimal 3 bulan terakhir.
- Jenis kelamin pria / laki-laki
- Umur 15-16 tahun, kelahiran tahun (1999-2000)
- Memiliki kemampuan yang sama

Sesuai dengan karakteristik populasi diatas terdapat jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 24 siswa. Dalam penelitian ini menerapkan sistem permainan 5 lawan 5, maka jumlah sampel yang di butuhkan adalah 20 siswa.

## WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

- Waktu Pelaksanaan Penelitian  
Penelitian dilakukan pada bulan April - Mei 2015.
- Tempat Penelitian  
Penelitian dilakukan di lapangan Desa Kabunan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro.

## VARIABEL PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*) seperti dibawah ini :

- Variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *small sided games* dengan metode *interval training*.
- Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan.

## INSTRUMEN PENELITIAN

Tes kelincahan dalam penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah program pelatihan. Tes sebelum pelaksanaan program atau tes awal ini dimaksudkan untuk mengetahui kelincahan

sebelum melakukan pelatihan *Small-sided Games* yaitu dengan melakukan "Z" Test. Sedangkan tes sesudah pelaksanaan pelatihan atau tes akhir dimaksudkan untuk pengambilan data, dan data inilah yang nantinya diolah kedalam perhitungan statistik sehingga diperoleh hasil dari penelitian ini. Petunjuk pelaksanaan "Z" Test adalah sebagai berikut :

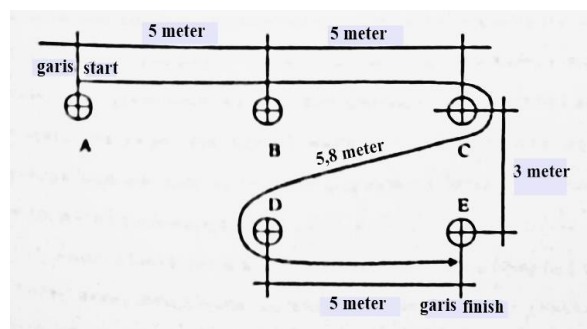
Perlengkapan : Lintasan lari (lihat gambar 3.2), 5 cone, pita ukur, tanda batas (kapur), alat pencatat waktu (*stopwatch*), peluit dan alat tulis.

Pelaksanaan : Buat lapangan dengan memberi tanda batas seperti huruf "Z", jarak dari cone atau titik A ke titik B 5 meter, jarak dari titik B ke titik C 5 meter, jarak dari titik B ke titik D 3 meter, dan jarak dari titik D ke titik E 5 meter. *Testee* berdiri di belakang titik A atau garis *start*, setelah aba-aba "go", *testee* dengan segera dan secepat mungkin lari menuju titik C, dan kemudian berputar ke kanan ke arah titik D, dan berputar ke kiri ke arah titik E atau garis *finish*. Setiap *testee* diberi kesempatan untuk melakukan 2 kali percobaan. Pencatatan waktunya adalah dari titik B sampai ke garis *finish*.

Penilaian : Skor adalah waktu tempuh terbaik dari titik B sampai garis *finish* (titik E) dari dua kali kesempatan, waktunya dicatat sampai seperseratus (0,01) detik atau seperseribu detik (0,001).

Tambahan : 1) lakukan pemanasan dan peregangan selama kurang lebih 10 menit sebelum melakukan tes, 2) percobaan diulang jika *testee* terjatuh, 3) *testee* menggunakan sepatu olahraga, dan 4) pelaksanaan tes harus di tempat yang luas

dan permukaan alasnya datar.



## TEKNIK PENGUMPULAN DATA

### 1. Identifikasi populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa *Soccer School* Putra Zodiac Desa Kabunan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro. Yang menjadi sasaran adalah siswa yang masih aktif selama 3 bulan terakhir, berjenis kelamin laki-laki, umur 15-16 tahun, dan berbadan sehat. Jumlah populasi sesuai sasaran peneliti berjumlah 24 siswa.

Penelitian ini peneliti memiliki keterbatasan, karena menggunakan sistem permainan yaitu 5 lawan 5. Jadi penelitian ini adalah penelitian sampel, peneliti mengambil sampel 20 siswa dengan cara acak atau *sample random*.

### 2. Tes Awal

Tes awal dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes "Z" Test.

### 3. Pemberian Perlakuan

Penelitian ini perlakuan yang diberikan adalah latihan *small sided games* dengan metode *interval training*.

| Minggu                          | Inti Latihan <i>Small Sided Games</i> dengan Metode <i>Interval Training</i> |     |         |                              | Jenis Interval Istirahat                         | Ket.                 | Pendinginan                 |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|
|                                 | Durasi                                                                       | Set | Ulangan | Perbandingan Kerja:Istirahat |                                                  |                      |                             |
| 1 dan 2 (Senin, Rabu dan Jumat) | 3 Menit                                                                      | 1   | 3       | 1:1                          | Melakukan aktivitas seperti jalan dan peregangan | Sentuhan bola 3 kali | Pendinginan statis 10 menit |
| 3 dan 4 (Senin, Rabu dan Jumat) | 3 Menit                                                                      | 1   | 4       | 1:1                          | Melakukan aktivitas seperti jalan dan peregangan | Sentuhan bola 3 kali | Pendinginan statis 10 menit |
| 5 dan 6 (Senin, Rabu dan Jumat) | 3 Menit                                                                      | 1   | 5       | 1:1                          | Melakukan aktivitas seperti jalan dan peregangan | Sentuhan bola 3 kali | Pendinginan statis 10 menit |

Tabel 3.1: Program Latihan *Small Sided Games*

## 4. Tes Akhir

Tes akhir pada penelitian ini menggunakan instrumen tes "Z" Test.

## 5. Perhitungan Data

Data yang sudah terkumpul mulai dari tes awal sampai tes akhir, di analisa menggunakan teknik analisis data<sup>2</sup>. kemudian dilakukan pengujian hipotesis untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini.

## TEKNIK ANALISIS DATA

Data-data yang terkumpul kemudian akan dianalisa dengan tiga bagian, yaitu deskriptif data, uji persyaratan, dan pengujian hipotesis.

## 1. Analisis Data Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud memuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

## a. Rata-rata hitung (mean)

$$\text{Rumus : } M = \frac{\sum x}{n} \quad (\text{Sudjana, 2002 : 67})$$

Keterangan :

M : rata-rata sampel  
 $\sum X$  : jumlah skor dalam sampel  
 n : jumlah skor

## b. Untuk Menghitung standart deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}} \quad (\text{Nasir, 1998 : 453})$$

Keterangan :

SD : Standart Deviasi

n : Jumlah Sampel

$\sum X$  : Jumlah Nilai X

## 2. Uji Persyaratan

Persyaratan yang harus dipenuhi dalam menganalisa data - data harus normal dan homogen. Maka dari itu, persyaratan analisa ditentukan oleh Uji Normalitas.

Uji normalitas digunakan untuk mengolah data nilai *pre-test* dalam menentukan apakah kelas yang telah diuji berdistribusi normal atau tidak. Rumus pengujian ini dikenal dengan chi kuadrat. Rumus yang digunakan adalah:

$$\chi^2 = \sum \frac{(FO - FH)^2}{FH} \quad (\text{Arikunto, 2002 : 259})$$

Keterangan :

$\chi^2$  = Chi kuadrat

FO = Frekuensi observasi

FH = Frekuensi harapan

## Pengujian Hipotesis

Hipotesis ini merupakan analisis terakhir dalam penelitian ini. Pengujian ini bertujuan untuk menentukan kesimpulan akhir suatu program latihan dengan menghitung hasil tes awal dan tes akhir, apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak.

Pengujian hipotesis ini menggunakan uji-t dengan rumus statistika sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{n(n-1)}}} \quad (\text{Arikunto, 2013 : 349})$$

Keterangan :

MD : perbedaan mean dari *pre-test* dan *post-test*

$\sum d^2$  : jumlah kuadrat deviasi

n : jumlah subyek

Dengan ketentuan :

t- hitung > t- tabel, maka  $H_0$  ditolak

t- hitung < t- tabel, maka  $H_0$  diterima

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

## Diskripsi Data

Pada bab ini akan dikemukakan beberapa data yang diperoleh dari hasil penelitian. Data ini

merupakan hasil dari tes kelincuhan menggunakan tes lari "Z" sebelum perlakuan (*Pre-test*) yang dilakukan oleh subjek penelitian selama pengambilan data berlangsung. (sumber : lampiran 3. Hal.55 )

TABEL 4.1

## HASIL PENELITIAN

| Latihan<br><i>Small Sided Games</i> | Mean  | SD     |
|-------------------------------------|-------|--------|
| Pre-Test                            | 5,257 | 0,376  |
| Post-Test                           | 4,534 | 0,2785 |
| Peningkatan                         | 0,723 |        |

## Uji Normalitas

Setelah melakukan diskripsi data maka langkah selanjutnya adalah uji normalitas data yang dilakukan terhadap masing – masing data, tujuannya adalah untuk mengetahui apakah data tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan Kuadrat Chi ( Chi- square ). Kuadrat Chi ( Chi – square ) adalah prosedur statistik yang memungkinkan pengujian normalitas ini, yaitu dengan membandingkan jumlah frekuensi observasi ( FO ) dengan frekuensi harapan ( FH ) dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  ( taraf kepercayaan 95% ) dengan kriteria : terima bila  $\chi^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $\chi^2_{tabel}$ , berarti data berasal dari populasi normal, dan tolak bila  $\chi^2_{hitung}$  lebih besar dari  $\chi^2_{tabel}$ , berarti data berasal dari populasi berdistribusi tidak normal ( Martini, 2007 : 39 ).

| No. | Variabel                                                                                                                   | $\chi^2_{hitung}$ | $\chi^2_{tabel}$ | Distribusi |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|------------|
| 1.  | Kelincuhan sebelum diberi latihan menggunakan <i>Small Sided Games</i> dengan metode <i>Interval Training</i> .            | 6,755             | 7,815            | Normal     |
| 2.  | Kekuatan otot tungkai setelah diberi latihan menggunakan <i>Small Sided Games</i> dengan metode <i>Interval Training</i> . | 4,511             | 7,815            | Normal     |

Maka kesimpulan dari uji normalitas adalah kelincuhan sebelum (*Pre-test*) dan sesudah (*Post-Test*) diberikan perlakuan menggunakan *Small Sided Games* dengan metode *Interval Training* berasal dari populasi berdistribusi normal.

## Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas maka langkah selanjutnya yaitu pengujian hipotesis. Untuk menguji perbedaan rata – rata kelincuhan sebelum dan sesudah diberi latihan *Small Sided Games* yaitu dengan menggunakan rumus uji-t.

Berdasarkan perhitungan uji perbedaan rata – rata kelincuhan sebelum dan sesudah diberi latihan *Small Sided Games* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,093 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  7,377 dengan taraf signifikansi 0,05 dengan  $df = 19$  adalah 2,093. Adapun kriteria pengujian adalah hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak bila  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , karena  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu ( $7,377 > 2,093$ ), maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat peningkatan kelincuhan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *Small Sided Games* (lampiran 5, Hal 62).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka latihan *small sided games* dengan metode *Interval Training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincuhan, yaitu dengan melakukan perlakuan (*treatment*) selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Syam. Nadewi (2011) latihan *small sided games* lebih produktif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan lebih mengarahkan langsung pada kemampuan kinerja otot-otot tungkai untuk bergerak. Dengan demikian seorang pemain yang melakukan latihan *small sided games* tentunya memperoleh kemampuan fisik kekuatan, kecepatan dan kelincuhan.

Metode latihan *Small Sided Games* ini dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincuhan pada beberapa cabang olahraga yang banyak menggunakan kelincuhan.

Sebelum diberikan perlakuan yaitu latihan *Small Sided Games* sampel memiliki rata – rata kelincuhan sebesar 5,257 dan setelah diberikan perlakuan sampel memiliki rata – rata kelincuhan sebesar 4,534.

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas, ternyata diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 7,377 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0,05 dengan  $df = 19$  adalah 2,093 yang berarti terdapat peningkatan kelincahan setelah diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa latihan *Small Sided Games* dengan metode *Interval Training* bila diterapkan secara teratur, terprogram, berkesinambungan, serta disiplin yang tinggi terbukti dapat meningkatkan kelincahan. Latihan *Small Sided Games* dengan metode *Interval Training* ini dapat diterapkan oleh para pelatih untuk meningkatkan kelincahan atlet sepakbola khususnya usia 15-16 tahun.

### Simpulan

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, pengujian hipotesis, serta hasil penelitian yang telah diuraikan. Maka selanjutnya dalam bab ini dapat dikemukakan kesimpulan, sebagai berikut:

Latihan *Small Sided Games* dengan metode *Interval Training* meningkatkan kelincahan. Dengan hasil  $t_{hitung} 7,377 > t_{tabel} 2,093$ .

### Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan penelitian, maka dikemukakan saran sebagai berikut :

Latihan *Small Sided Games* dengan menggunakan metode *Interval Training* dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif sekaligus menjadi alternatif pilihan guna untuk meningkatkan kelincahan

### DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanto, R. 2012. *Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal dan Keterampilan Dribbling Sepak Bola*. Tesis tidak diterbitkan. Surabaya: Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology Of Training: The Key to Athletic Performance*. Kendall: Hunt Publishing Company.
- Fox, Edward L. dan Mathews, Donald K. 1981. *The Physiological Basis of Physical Education and Athletic*. Philadelphia: Sounders College Publishing.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kependidikan.
- Husen. 2013. *Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pemain Sepak Bola Sman 1 Ampibabo Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong*. Tadulako Physical, Health and Recreation Ejournal. (online), Vol 1, No 2. (<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/1347> diakses 20 November 2014).
- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit Pliometri dan Berat Badan*. (online). (<http://eprints.uns.ac.id/1866/1/102-315-1-PB.pdf> diakses 8 Maret 2015).
- Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika (Dengan Penerapan di Bidang Olahraga Edisi Revisi)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nasir, M. 1998. *Metode Penelitian*, Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indoensia.
- Ruslan. 2012. *Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Klup Sepak Bola Smp Negeri 5 Gorontalo*. Jurnal Health and Sport (online). Vol. 5, No. 1. (<http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JHS/article/view/926> Diakses 26 November 2014).
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: Sinar Baru, Algesindo.
- Surohudin, Moh. Andik. 2013. *Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun*. Jurnal Kesehatan Olahraga. (online), Vol. 1, No. 3. (<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/2996/baca-artikel> diakses 18 November 2014).
- Saleh, Sahib M. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Tamamaung III Makassar*. Jurnal online. (online).

(<http://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/download/707/635> diakses 12 November 2014).

Syafii, Imam. 2007. *Pengembangan Rangkaian Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola bagi Pemain Usia Dini*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.

Syam, Nadwi. 2011. *Pengaruh Latihan Small Sides Games Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Smk Negeri 5 Makassar*. Jurnal online. (online). (<http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/10/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-nadwisyam-465-1-nadwisym-m.pdf> diakses 29 maret 2015).

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya.

Trianto, Arif Sari. 2012. *Pengaruh Latihan Small-Side Games 3 Versus 3 Terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola Usia Dini*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Surabaya.

Widodo, Achmad. 2007. *Pengembangan Rangkaian Tes Fisik Untuk Pemain Sepakbola*. Disertasi tidak diterbitkan. Surabaya: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.

