

STUDI LITERASI PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 18 SAMPAI 23 TAHUN

Dimas Firmansyah

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
dimasfirmansyah16060484080@mhs.unesa.ac.id

Achmad Widodo

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
achmadwido@unesa.ac.id

Abstrak

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang amat digemari oleh masyarakat khususnya Indonesia dari berbagai umur mulai anak kecil sampai orang dewasa atau orang tua. Sepakbola merupakan olahraga tim yang memerlukan kerjasama performa terbaik yang bertujuan untuk mendapatkan kemenangan. Satiadarma (2000:245) menjelaskan bahwa: menggali potensi olahraga seseorang serta melatihnya secara terarah merupakan proses belajar yang berlangsung secara terus-menerus dan berkesinambungan dari tahap persiapan awal sampai pada puncak prestasi. Dalam permainan sepakbola diperlukan kerjasama yang baik agar terciptanya kunci kesuksesan di lapangan. Selain itu, pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola. Teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain adalah *kicking, passing, shooting, stopping, drible, heading, tackling, throwin, and goal keeping (kipper)*. Menurut pendapat Sardjono (2002:16) kemampuan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam pertandingan. Keterampilan dasar sepak bola meliputi *stopping* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan untuk bermain adalah *passing*. Hal ini sependapat dengan Alan Gibbson dan Jhon Cartwright (2000:7) yang menyebutkan bahwa “sepak bola adalah permainan *passing* dan *running*. Dalam upaya mengetahui keterampilan teknik *passing* yang baik diperlukan metode latihan yang baik agar menunjang kualitas passing tiap pemain. Sehubungan hal tersebut peneliti ingin membuat metode latihan *small side games* untuk meningkatkan teknik *passing* bawah pada pemain 18 sampai 23 tahun. Dengan permasalahan ini peneliti telah menganalisa di SSB JENGGALA secara langsung di lapangan ketika SSB JENGGALA uji coba melawan tim internal Sidoarjo banyak sekali dari pemain JENGGALA usia 18 sampai 23 tahun, akurasi dan ketepatan passingnya kurang bagus sehingga peneliti tertarik meneliti dan membuat program latihan *Small Side Game* apakah berpengaruh terhadap ketepatan passing para pemain SSB JENGGALA usia 18 sampai 23 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan passing masing-masing pemain agar lebih baik lagi secara tim maupun individu sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepak bola. Penelitian ini menggunakan penelitian Kualitatif dimana merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa narasi yang bersumber dari aktivitas wawancara, pengamatan, pengalihan dokumen (Wahidmurni, 2017). Berdasarkan hasil penelitian dalam proses literasi beberapa hasil penelitian sejenis tentang *Small Side Games* dan beberapa jurnal dalam negeri maupun luar negeri dari kisaran tahun 2015 – 2019, *Small sided games* ialah sebuah latihan yang dapat dikatakan masuk dalam permainan yang sebenarnya. Pemain memiliki peran penting saat proses pengambilan keputusan yakni meningkatkan ketepatan masing-masing pemain melalui latihan *small side game*. Dikarenakan hal tersebut, maka pemain diharuskan mandiri, mempunyai kreativitas, dan bisa memberikan pemecahan masalah dalam sebuah permainan. Masalah yang dihadapi pemain saat berlatih, akan menjadi pengalaman untuk pemain dalam menghadapi pertandingan yang sesungguhnya. Siswa dapat menguasai teknik dengan makin bagus dan bervariasi karena latihan *small sided games* siswa bisa banyak memahami variasi teknik. Bisa diambil kesimpulan bahwa *Small sided games* adalah sebuah teknik dengan memanipulasi kondisi latihan seperti pada pertandingan sebenarnya dan meminimalisir

lapangan dan kuantitas dari pemain. Sehingga fisik, teknik, dan taktik pemain bisa ditingkatkan.

Kata kunci: Passing, Sepak bola, Small Sided Games.

Abstract

Soccer is a sport that is very popular especially in Indonesia. Indonesians people who loved this sport comes from a various age groups, starting from being children, adults people, and even an old age. Soccer is a team sport which is requires collaboration by prioritizing the best performance, it aims to get a victory. Satiadama (2000:245) explained that exploring the potential in sports in individuals is by directed training which is continuous and continuously in the learning process, this can begin from the initial preparation stage until up to the peak point of achievement. In a soccer it certainly requires a good cooperation in order to create the key to success when the match takes place on the field. In addition, soccer players should also know the basic of the techniques when it play soccer; *kicking, passing, shooting, stopping, dribble, heading, tackling, throwin, and goal keeping (kipper)*. Sardjono (2000:16) explained that these abilities must be learned early and then mastered to be able to develop the quality of the soccer sport, this is one of indicator that determines losing or winning when thw match takes place. In this case, one of the basic techniques that are often used when playing football is passing. This is reinforced by the opinions of Alan Gibson and John Cartwright (2000:7) who asserted that the soccer is a game sport that puts forward passing and running techniques. In an effort to find out good and correctly passing technique skills, good training methods are needed to support the passing quality, it must be supported by small side games training methods in order to improve the underhand passing in players with an age range of 18 – 23 years. Furthermore with the description of the problem, the researcher has analyzed in Jenggala SSB directly when it in the field when the SSB Jenggala conducted a trial match against the internal team from Sidoarjo. Many players comr from Jenggala SSB with an range of 18 – 23 year whose accuracy and passing are not too good. In the end, the researcher was interested in making a study by a small-side game training program in order to determine the effect of small-side games on the passing accuracy of the players in the venurable at that age. This study aims to improve the passing accuracy of each player so that these benchmark regarding coaching in the soccer achievements. Based on research results in the literacy process, several similar research result on small-side game on the several domestic and foreign journals from the 2015-2019 explained that small-side game are exercise that lead to actual game. Players play an important role in making the right decision in accordance with the problem that occur namely increasing the accuracy of each player through small-side game exercise. Therefore, players are required to be independent, have a creativity, and be able to solve problems related to the game. Problems that can be overcome by players during the training process, provide important lessons that will occur during the competition. Technical mastery will be better and more varied because small-side game exercises students can do techniques outside of basic techniques. Small-side games can be conclude as an exercise with a situation like an actual match, but by reducing the playing field and the number of players so that the desired moment more happens. So that the physical, technical, and tantic of the player can be improved.

Keywords: Passing, Small-side game, Soccer

PENDAHULUAN

Sepakbola ialah cabang olahraga yang paling populer dengan peminat terbanyak jika dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, hal tersebut tak lepas pada masyarakat Indonesia yang juga mengalami fenomena yang serupa. Cabang olahraga ini merupakan permainan olahraga yang dimainkan secara berkelompok yakni 2 kelompok atau 2 tim yang saling memperebutkan kemenangan dengan mencetak goal paling banyak. Durasi dalam permainan ini ialah 2x45 menit (90 menit), dengan permainan yang dilakukan di lapangan terbuka.

Dalam permainan ini, hanya kaki dan kepala pemain lah yang diperbolehkan untuk menyentuh atau memainkan bola namun hal itu dikecualikan untuk kiper atau penjaga gawang yang diperbolehkan memakai tangan namun pada area yang telah ditentukan. Dalam permainan ini prinsipnya cukup sederhana, yakni mengenai bagaimana mempertahankan gawang agar tidak tertetak goal oleh lawan dan berusaha membuat goal sebanyak banyak nya di gawang lawan, dan yang membuat goal paling banyak ialah tim yang nantinya keluar sebagai pemenang dalam permainan. Usaha dalam memaksimalkan potensi pemain dalam permainan sepak bola memang tidak

mudah, perlu adanya latihan yang terstruktur dan memiliki target capaian yang jelas. Satiadarma (2000:245) mengemukakan bahwasannya untuk menggali potensi olahraga pemain dan memberi latihan padanya secara terarah ialah sebuah proses yang dilakukan secara kontinu dan terstruktur dari awal dia latihan hingga di puncak prestasinya.

Permainan ini membutuhkan sebuah kerjasama tim yang baik, hal tersebut nantinya menjadi faktor utama dalam memenangkan sebuah pertandingan sepak bola. Tidak hanya kerja sama, namun pemain juga harus banyak memahami dan bisa mengaplikasikan beberapa teknik dasar dalam permainan tersebut. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan ini, beberapa diantaranya ialah *kicking, passing, shooting, stopping, dribble, heading, tackling, throwin, and goal keeping (kipper)*. Umumnya, atlet atau pemain dibidang olahraga yang memiliki keinginan mencapai puncak prestasi di cabang olahraga yang dipilihnya, maka ia harus mempunyai 4 macam kelengkapan pokok, yakni pembinaan teknik (keterampilan), pembinaan fisik (kesegaran jasmani) kematangan juara (Sukatamsi, 2001). Ada juga yang berpendapat bahwasannya fisik, teknik, taktik, mental ialah hal yang menjadi fokus dalam latihan (Suharno HP, 2004). Kondisi fisik ialah sebuah komplektifitas utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa terpisahkan, baik untuk peningkatan maupun pemeliharaan prestasi (Mochamad Sajoto, 2003:13).

Kondisi fisik dari pemain menjadi komponen yang banyak berpengaruh dalam permainan sepak bola. Kebutuhan kondisi fisik dari pemain sepakbola yang dominan ialah *aerobic, anaerobic, flexibility, speed, power, dan strength* (Martens, 2004:277). Sebenarnya kondisi fisik dari pemain memiliki pengaruh yang besar terhadap performa pemain dalam menjalankan permainan, karena kondisi menjadi penentu capaian pemain dalam permainan. Namun permainan sepak bola tidak hanya berpacu pada kondisi fisik dan taktik, tetapi ada hal lain yang perlu diperhatikan baik oleh pemain maupun pelatih, yakni teknik permainan dalam sepak bola. Sardjono (2002:16) berpendapat kemampuan dasar harus ditanamkan dan dipahami secara baik oleh pemain, dan pelatih memiliki tanggung jawab atas hal tersebut, itu dikarenakan kemampuan tersebut memiliki pengaruh yang banyak terhadap kemenangan tim dalam permainan sepak bola. Keterampilan dasar sepak bola sendiri terdiri dari *stopping* (penghentian bola), *shooting* (penendangan bola pada gawang), *passing* (pengumpanan), *heading* (penyundulan bola), dan *dribbling* (penggiringan bola). Dan *passing* menjadi salah satu teknik dasar yang harus dipahami dan dikuasai oleh pemain. Hal tersebut dikuatkan oleh Alan Gibbson dan Jhon Cartwright (2000:7) yang menjelaskan bahwasannya sepak bola merupakan permainan yang terdiri dari *passing* dan *running*.

Upaya pelatihan yang diberikan dalam memaksimalkan pemahaman terkait *passing* harus melakukan penyesuaian terhadap kondisi yang dimiliki

oleh pemain. Harsono (2000:101) menjelaskan bahwasannya *Training* merupakan proses yang terstruktur dalam latihan maupun pekerjaan, dan dilakukan secara terus menerus dengan menambah beban latihan sedikit demi sedikit untuk mencapai kekuatan puncak pemain dalam latihan, salah satu kompetensi dasar yang harus dipahami untuk pemain ialah kompetensi mengenai *passing*. Dalam usaha untuk memberikan pemahaman tersebut, yakni pemahaman mengenai teknik *passing* maka perlu adanya metode latihan yang baik agar menunjang kualitas passing tiap pemain. Sehubungan hal tersebut peneliti ingin membuat metode latihan *small side games* untuk meningkatkan teknik *passing* bawah pada pemain 18 sampai 23 tahun. Dengan permasalahan ini peneliti telah menganalisa di SSB JENGGALA secara langsung di lapangan ketika SSB JENGGALA uji coba melawan tim internal Sidoarjo banyak sekali dari pemain JENGGALA usia 18 sampai 23 tahun, akurasi dan ketepatan passingnya kurang bagus sehingga peneliti tertarik meneliti dan membuat program latihan *Small Side Game* apakah berpengaruh terhadap ketepatan passing para pemain SSB JENGGALA usia 18 sampai 23 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan passing masing-masing pemain agar lebih baik lagi secara tim maupun individu dengan harapan dalam penelitian ini diperoleh hasil dari pengaruh latihan *small side games* terhadap ketepatan passing bola bawah pada pemain ssb jenggala fc usia 18 sampai 23 Tahun sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepak bola.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian Kualitatif dimana merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa narasi yang bersumber dari aktivitas wawancara, pengamatan, pengalihan dokumen (Wahidmurni, 2017). Alasan peneliti melakukan penelitian tersebut, karena di tim ini selalu menyabet gelar juara setiap tahunnya di kompetisi internal PSSI Sidoarjo, dan juga banyak pemain yang tersalurkan di tim-tim lokal seperti Deltras, Persebaya, Persida untuk mengikuti beberapa kejuaraan nasional seperti Piala Soeratin, Elite Pro U16-U18.

Instrumen pada penelitian tes ini merupakan review jurnal dan artikel yang berkaitan erat dengan pelaksanaan penelitian pengaruh latihan *small side games* terhadap ketepatan passing bola.

Pengumpulan data dilakukan dengan review beberapa jurnal dan artikel yang berkaitan erat dengan pelaksanaan penelitian pengaruh latihan *small side games* terhadap ketepatan passing bola.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Dengan melakukan review jurnal dan artikel ilmiah dalam metode latihan *small side games* untuk meningkatkan teknik *passing* bawah pada pemain 18 sampai 23 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian dalam proses literasi beberapa hasil penelitian sejenis tentang *Small Side Games* dan beberapa jurnal dalam negeri maupun luar negeri dari kisaran tahun 2015 – 2019, diperoleh data sebagai berikut. Dengan menggunakan sub-fase 8 vs 8 dan 4 vs 4, Jones dan Drust menemukan perbedaan yang signifikan pada kontak bola. Bahkan, penulis menemukan bahwa jumlah kontak bola meningkat pada gim sisi-kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Oleh karena itu, penulis menyarankan agar prasyarat taktis diberikan pada pemain atau individu tatkala jumlah pemain diubah. Untuk sub-fase 8 vs 8, pemain terbatas pada posisi taktis dan misi. Dan untuk sub-fase 4 vs 4, pemain tidak memiliki misi yang statis untuk menyerang dan bertahan pada setiap pertandingan. Melalui studi Marsiah dan Reilly pada 2001, ditekankan bahwasanya ketika pemain muda berpartisipasi dalam pertandingan 3 vs 3 maka pemain memiliki lebih banyak kesempatan untuk menampilkan keterampilan seperti menggiring bola (Filipe Clemente, dkk 2012).

Pada penelitian serupa dalam Effendy, Dharmawan (2015), Umpan ialah satu dari beberapa teknik dasar dalam sepak bola, dimana tujuan dari teknik ini ialah untuk memberikan bola pada teman maupun untuk melakukan tendangan goal. Latihan umpan bawah dengan latihan small side games mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan umpan, siswa dapat meningkatkan ketepatannya dengan melakukan small side games. Pada Latihan small side games pemain diharuskan memberikan tendangan umpan dengan bola hidup. Tidak hanya itu, pemain juga di haruskan untuk mempertahankan bola selama yang dia bisa dengan cara berkelompok dengan teknik apapun. Latihan small side games ini pun sejatinya banyak manfaatnya untuk pemain. Dengan latihan tersebut pemain akan terbiasa melakukan tendangan umpan dengan tepat karena sudah terbiasa dengan refleksi pertandingan yang sesungguhnya. Dengan latihan small side games ini pemain akan lebih bisa memahami dan merasakan gerak bola, sehingga pemain akan tahu apa yang harus dia lakukan jika bertemu dengan kondisi tertentu dipertandingan. Pada hakikatnya teknik umpan bola merupakan menjadi salah satu faktor penentu dalam memenangkan pertandingan sepak bola. Oleh karenanya salah dalam melakukan tendangan umpan akan memberikan dampak negatif bahkan kekalahan. Di lain sisi latihan small-sided games akan melatih pemain dalam melakukan pengambilan keputusan dalam pertandingan.

Dalam Tri Arianto, Andi (2016), melalui metode Small Side Games dalam meningkatkan ketepatan Passing UKM Sepak Bola UNY, Hasil dari proses analisa yang dilakukan oleh penulis pada penelitiannya memberikan beberapa hasil penelitian

berikut: 1) penggunaan metode latihan small side games yang dilakukan selama 3 kali pada setiap minggunya hingga 16 kali pertemuan menunjukkan sebuah dampak pada kemampuan passing yang dimiliki oleh mahasiswa UKM Sepakbola UNY. Pada implementasinya, pada penelitian ini, peneliti memberikan beban yang bertambah setiap minggunya. Hal tersebut selaras dengan prinsip latihan overload dan Kontinuitas. Peneliti dan juga pelatih dari UKM tersebut mendesign varian latihan yang berbeda disetiap minggu latihannya, dengan kuantitas pemain yang berbeda, target permainan, waktu dan lain sebagainya. Tujuan dari adanya beberapa variasi dalam latihan yakni agar pemain tidak bosan saat mengikuti proses latihan. Analisa yang dilakukan oleh peneliti terhadap data lapangan memberikan sebuah hasil yakni t hitung (9.952) dan p (0,000) < 0.05 , dari hasil analisa tersebut dapat diidentifikasi bahwasannya adanya sebuah perubahan positif dari pra penggunaan metode latihan tersebut dengan pasca penggunaannya. Hasil tersebut bisa ditafsirkan bahwa metode latihan small side games bisa mengoptimalkan kemampuan passing dari pemain di UKM Sepakbola UNY.

Peningkatan durasi game dapat memungkinkan peningkatan respon detak jantung pada OM dibandingkan dengan SSG 9 sisi. format SSG 3 sisi, 4 sisi, dan 5 sisi dapat memberikan kesempatan pada pemain untuk menyelesaikan proporsi waktu yang dituntaskan dengan zona intensitas yang cukup tinggi dan spesifik dalam memenuhi permintaan (Alper Ascı, 2016). Hasil menunjukkan bahwa variasi yang terkait dengan usia secara jelas berdampak pada proses kinerja kolektif yang telah dianalisis. Dalam fase menyerang, pemain yang lebih tua dan berpengalaman pada umumnya menempati area pada permukaan yang lebih panjang, lebar, dan serta indeks peregangan lebih tinggi. Dalam fase defensif, perbedaan signifikan dapat diamati berdasar pada panjang dan indeks peregangan tim. Analisis cross-samping dalam ini menunjukkan sinkronisasi yang lebih besar antara area permukaan ofensif dan defensif berdasar pada lebar tim dalam kelompok usia yang lebih tua (U17 dan U19). Data menunjukkan bagaimana pelatih dapat memanipulasi kendala dalam tugas praktik guna meningkatkan pengembangan perilaku dan kinerja tim pemain sepak bola U16 dan U19 (Luis Barnabe, dkk 2016).

Dalam Pangestu, R, Slamet, dan Juita. Ardiah (2017), memaparkan bahwasannya kemampuan passing yang baik tidak bisa diperoleh tanpa adanya proses latihan yang tepat dan metode yang tepat yang memiliki target capaian peningkatan skill passing pemain. Dari beberapa metode yang ada, peneliti fokus pada metode latihan small sided games untuk meningkatkan skill passing dari pemain sepak bola. Pada penelitian tersebut, latihan dengan metode small sided games dijalankan dengan rentang waktu 3 kali disetiap minggunya. Pada penelitian tersebut, untuk mengukur keefektifan dari metode latihan yang digunakan, maka peneliti tersebut melakukan pengukuran terhadap tendangan umpan

pendek para pemain pada saat sebelum menjalani proses latihan dengan metode small sided games dan juga setelahnya. Setelah dilakukan proses pengukuran ketika sebelum dan menggunakan metode latihan tersebut ditemukan sebuah hasil yakni 3.17 dan menghasilkan thitung sebesar 3,854 dan tabel, 796 pada $\alpha=0,05$. Angka tersebut merepresentasikan adanya peningkatan setelah adanya penggunaan metode latihan small sided games. Oleh karena itu bisa diambil sebuah kesimpulan bahwasannya ada pengaruh latihan Small sided game untuk kemampuan passing pada tim futsal Thalita Fc Pekanbaru.

Dalam Fathurrohman (2017), tentang skill umpan passing pemain ketika melakukan proses latihan menggunakan metode small sided games, memberikan hasil penelitian yakni ditemukan sebuah peningkatan ketepatan passing siswa Sekolah Dasar Negeri Kaduagung Timur 03. Hal tersebut terbukti oleh nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig< 0,05). Latihan ini banyak memberi kesempatan siswa untuk dapat menyentuh bola lebih banyak. Dengan metode ini juga, memberikan hasil peningkatan ketahanan fisik dari siswa, dikarenakan lebih banyak aktivitas fisik yang mereka lakukan selama proses latihan.

Dalam Karim, Abdul (2018) tentang latihan Small Sided Games yang membuat kemampuan tendangan Passing meningkat, menunjukkan sebuah hasil penelitian yakni adanya peningkatan. Latihan tersebut dilakukan selama 16 kali pada siswa, dan setelah dilakukan sebuah pengujian maka ditemukan adanya peningkatan dan penelitian tersebut memiliki objek penelitian yakni siswa ekstrakurikuler sepak bola di MTs Ali Maksu Bantul. Setelah adanya latihan maka peneliti menghitung hasil peningkatan dengan memakai uji-t. uji-t yang dilakukan dalam penelitian memberikan hasil bahwa ada peningkatan yang signifikan, dengan nilai t hitung $2,196 > t_{tabel} (0,05) (19) 2,093$, nilai signifikansi $0,041 < 0,05$, dan naiknya presentasi sejumlah 15,79%.. Peningkatan tersebut tidak hanya bisa ditampilkan dengan angka namun juga bisa dilihat dengan kasat mata dari sejak sebelum dan sesudah memakai metode yang sudah diberlakukan. Putera (2010: 12) memaparkan bahwasannya latihan small-sided games memberikan simulasi permainan yang sesungguhnya sehingga mampu membuat pemain mendapatkan peningkatan dalam teknik, taktik dan juga fisik secara sekaligus. Hal tersebut dikarenakan simulasi tersebut menyajikan situasi permainan yang sesungguhnya dan menuntut pemain untuk menghadapi kondisi yang dihadapi seperti kondisi permainan sesungguhnya. Pemakaian small-sided games untuk instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, taktis dan teknis dalam permainan, mengoptimalkan spesifikasi dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly & Drust, 2009: 475).

Dalam Roni dkk (2018) tentang Ketepatan Umpan (Passing) pada pemain sepak bola melalui latihan SSG dikatakan bahwa ketepatan tendangan umpan atau passing ialah teknik penting dalam memenangkan pertandingan sepak bola. Ada beberapa cara yang bisa dipakai oleh pelatih maupun pemain untuk meningkatkan kemampuan teknik tendangan passing salah satunya ialah dengan small sided games. Oleh karenanya, dalam penelitian yang dilakukan oleh roni dkk ini memiliki tujuan untuk melakukan pengukuran terhadap kemampuan passing yang dimiliki oleh pemain klub Mahardhika Fc sebelum dan sesudah menggunakan metode small sided games. Temuan pada penelitian ini memberikan sebuah hasil yakni nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, hal tersebut memiliki arti bahwasannya adanya pengaruh yang baik terhadap kemampuan passing dari pemain klub sepakbola Mahardhika Fc. Berpacu pada hasil dan juga keterbatasan yang ada dalam penelitian, maka penulis memberikan saran berikut: Untuk pemain sepak bola dan pelatihnya harus memiliki program latihan yang terstruktur dan memiliki *goals* / target capaian yang sudah terperinci sehingga latihan bisa berjalan maksimal. Untuk klub, bisa menjadi dasar untuk membuat susunan latihan yang terstruktur dengan capaian yang ingin didapatkan yakni peningkatan kualitas umpan pemain.

Dalam Muzaffar, Ahmad (2019) tentang Akurasi Passing pada siswa ekstrakurikuler futsal melalui latihan SSG, Small sided-games merupakan salah satu metode latihan yang sedang berkembang saat ini. Small sided-games adalah metode latihan dalam sepakbola menggunakan lapangan yang kecil dengan lapangan yang kecil. Setelah dilakukan perhitungan statistik $F_{hitung}=0.003507$ dan $F_{tabel} =2.17$ dikarenakan $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka, data dari kedua kelompok sampel homogen pada taraf kepercayaan 95%. Setelah dilakukan penelitian kemudian diperoleh hasil pre test dan post test, dimana nilai rata-rata adalah 5.05 dan 7.65. Dari hasil data dan uji hipotesis maka, dapat diketahui adanya pengaruh latihan Small sided-games terhadap akurasi passing siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Hal ini dapat dilihat dari perhitungan statistik dengan uji T yaitu T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} yaitu $3.492787 > 1.72913$, jadi terbukti ada pengaruh latihan Small sided-games terhadap akurasi passing siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 10 Muaro Jambi. Peningkatan akurasi passing terjadi karena telah diberikannya latihan Small sided-games. Latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan prestasi dalam bidang sepakbola, ini dikarenakan latihan yang terprogram dan terarah dengan menggunakan metode Small sided-games.

Dalam Badawi, Ahmad dkk (2019) tentang Peningkatan Akurasi Passing pada siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Pati melalui Latihan SSG, Small sides games merupakan salah satu bentuk latihan sepak bola yang memungkinkan pemain untuk melakukan lebih

banyak passing. Berdasarkan pelaksanaan perlakuan latihan small sided games dengan terus menerus dan bertahap dalam pemberian dan penambahan beban dan memiliki rencana latihan yang sistematis membuktikan bahwa bisa memberikan peningkatan terhadap kemampuan passing dari siswa yang ada di SSB Bina Taruna Tambakromo Pati. Selanjutnya untuk hasil rata-rata pretest sebelum diberi perlakuan dengan metode latihan small sided games adalah sebesar 5,45, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan small sided games selama 14 kali pertemuan adalah 7,50. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh selisih rata-rata pretest dengan posttest sebesar 2,05. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 38,61%. Hal ini berarti bahwa hasil latihan small sided games terhadap akurasi passing siswa SSB Bina Taruna mempunyai pengaruh sebesar 38,61%. Ada pengaruh yang signifikan latihan small sided games terhadap akurasi passing pada siswa SSB Bina Taruna Tambakromo. Latihan small sided games membuat tingkat akurasi passing yang dimiliki oleh pemain menjadi sejumlah 2,05 atau bisa dikatakan ada sebuah peningkatan didalamnya. Adapun rekomendasi yang diberikan berdasarkan penelitian ini yaitu: Bagi pihak SSB Bina Taruna dengan adanya penelitian ini diharapkan memahami dan mencermati setiap perkembangan akurasi passing khususnya dalam permainan sepak bola para siswa. Bagi pemain sepak bola SSB Bina Taruna yang sudah memiliki akurasi passing yang bagus agar ditingkatkan lagi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian melalui studi literasi beberapa jurnal dalam dan luar negeri serta hasil penelitian dari tahun 2012 hingga tahun 2019 diperoleh data sebagai berikut. *Small sided games* ialah sebuah metode latihan dengan membuat lapangan semakin kecil dan membuat jumlah pemain lebih sedikit. Dengan metode tersebut, maka pemain bisa merasakan *real stiation games* atau situasi permainan yang sesungguhnya, namun karena pemain nya lebih sedikit, maka kesempatan pemain dalam menguasai dan memainkan bola lebih banyak. Alhasil dengan menggunakan metode ini, maka pemain dapat ditingkatkan kemampuannya pada 3 aspek, yakni : fisik, teknik, taktik (Ganesha Putera, 2004: 12). Adam Owen (2004: 50) memberikan pernyataan yang serupa bahwasannya *Small sided games* menyajikan *the real game situation* atau situasi pertandingan didalam latihan. Dari metode tersebut, maka banyak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap pemain. Effendy, Dharmawan (2015) menguatkan pendapat sebelumnya yang menjelaskan bahwasannya Umpan ialah salah satu hal yang penting dalam sepak bola. Latihan small side games untuk latihan umpan bawah bermaksud guna memberi pelatihan dengan kesulitan yang lebih sehingga mampu menjadi sebab meningkatnya kemampuan pemain dan siap untuk menghadapi pertandingan yang sesungguhnya. Latihan ini mewajibkan pemain untuk melakukan tendangan umpan dengan memakai bola

hidup, dan hal tersebut menambah kesulitan pemain dalam proses latihan. Melalui latihan dengan metode ini pemain maka akan membiasakan pemain untuk menghadapi situasi dan kondisi permainan yang sesungguhnya, yang akhirnya pemain akan terbiasa untuk melakukan umpan walaupun ada yang menghalangi baik kondisi ataupun lawan bertanding. Latihan metode ini akhirnya memberikan kesempatan untuk pemain untuk lebih banyak memahami dan merasakan gerak bola, karena kesempatan untuk memainkannya lebih banyak dan lebih susah, mereka akhirnya bisa lebih paham mengenai bagaimana pemain harus mengumpan dan memindahkan bola.

small sided games memiliki tujuan untuk memberikan pemain kesempatan dalam merasakan dan menguasai bola lebih banyak. Penekanan small sided games untuk meningkatkan partisipasi pemain dalam menjalani proses latihan agar semua pemain saat berlatih bisa berlatih dengan maksimal. (Greg Bach dan James Heller, 2007: 348). Hasil menunjukkan bahwa variasi yang terkait dengan usia secara jelas berdampak pada proses kinerja kolektif yang telah dianalisis. Dalam fase menyerang, pemain yang lebih tua dan berpengalaman pada umumnya menempati area pada permukaan yang lebih panjang, lebar, dan serta indeks peregangan lebih tinggi. Dalam fase defensif, perbedaan signifikan dapat diamati berdasar pada panjang dan indeks peregangan tim. Analisis cross-samping dalam ini menunjukkan sinkronisasi yang lebih besar antara area permukaan ofensif dan defensif berdasar pada lebar tim dalam kelompok usia yang lebih tua (U17 dan U19). Data menunjukkan bagaimana pelatih dapat memanipulasi kendala dalam tugas praktik guna meningkatkan pengembangan perilaku dan kinerja tim pemain sepak bola U16 dan U19 (Luis Barnabe, dkk 2016).

Latihan *small sided games* dirasa tepat untuk 11 pemain muda dalam permainan sepak bola karena pengemasan latihan ini sangatlah *fun* atau seru dan juga terstruktur untuk mencapai tujuan latihan. Pemakaian *small sided games* dipakai untuk memberikan peningkatan simultan dan kebugaran. Tidak hanya hal tersebut, terkadang pelatih juga butuh untuk memberikan pelatihan yang padat untuk setiap pemain yang ada dengan memberikan kesempatan untuk mereka memegang bola lebih lama. Kondisi tersebut didapatkan pelatih dengan memodifikasi kuantitas pemain dalam permainan yakni lebih sedikit dan meningkatkan durasi dari permainan. Jumlah pemain yang lebih sedikit memaksa pemain untuk bisa bermain lebih banyak, karena wilayah permainan atau rasio permainan lebih besar untuknya. Sebagaimana dalam Filipe Clemente, dkk (2012), dengan menggunakan sub-fase 8 vs 8 dan 4 vs 4, Jones dan Drust menemukan perbedaan yang signifikan pada kontak bola. Bahkan, penulis menemukan bahwa jumlah kontak bola meningkat pada gim sisi-kecil dengan jumlah pemain yang lebih sedikit. Oleh karena itu, penulis menyarankan agar prasyarat taktis diberikan pada pemain atau individu tatkala jumlah

pemain diubah. Untuk sub-fase 8 vs 8, pemain terbatas pada posisi taktis dan misi. Dan untuk sub-fase 4 vs 4, pemain tidak memiliki misi yang statis untuk menyerang dan bertahan pada setiap pertandingan. Melalui studi Marsiah dan Reilly pada 2001, ditekankan bahwasanya ketika pemain muda berpartisipasi dalam pertandingan 3 vs 3 maka pemain memiliki lebih banyak kesempatan untuk menampilkan keterampilan seperti menggiring bola.

Karena kondisi yang telah tercipta dalam latihan menggunakan metode ini maka pelatih dapat memenuhi tuntutan fisiologis latihan dengan mengurangi kuantitas pemain yang ikut dalam permainan dalam latihan. (Ricardo Duarte, dkk. 2009: 39). Ricardo Duarte, dkk. (2009: 40) juga menjelaskan bahwasannya Pelatih sepakbola baik bisa memodulasi intensitas latihan dan munculnya beberapa teknis keterampilan dengan melakukan perubahan kuantitas pemain dan waktu dalam latihan.

Sebagaimana dalam Tri Arianto, Andi (2016), melalui metode *Small Side Games* dalam meningkatkan ketepatan Passing UKM Sepak Bola UNY, penelitian tersebut memiliki beberapa temuan penelitian sebagai berikut: 1) Penggunaan metode latihan *small sided games* pada saat proses latihan dengan rentang waktu seminggu 3 kali dan dilakukan selama 16 kali memberikan sebuah hasil yakni adanya peningkatan kemampuan tendangan passing yang dimiliki oleh pemain di UKM Sepakbola UNY. Beban latihan pada pemain terus menerus ditambah di setiap minggu latihannya dengan harapan mampu memberikan dan memunculkan puncak kompetensi dari pemain. Hal tersebut selaras dengan prinsip latihan overload dan prinsip Kontinuitas. Tidak hanya berfokus pada beban, namun pelatih dan peneliti mendesain latihan dengan berbagai varian yang berbeda disetiap minggunya, hal tersebut memiliki tujuan agar mampu meningkatkan semangat dan meminimalisir kebosanan pemain saat menjalani proses latihan. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tersebut ialah adanya pengaruh yang positif terhadap peningkatan ketepatan passing pemain UKM Sepakbola UNY setelah menjalani proses latihan menggunakan *small sided games*.

Dengan adanya beberapa varian dalam latihan dapat memunculkan kebiasaan pemain dalam memecahkan permasalahan dalam permainan. *Small sided games* ialah metode latihan yang memodifikasi latihan menjadi *real games situation* dengan kondisi yang sama seperti permainan, sehingga mampu melatih pemain untuk terbiasa menghadapi permasalahan-permasalahan yang biasa timbul dalam permainan. Jika metode latihan *small sided games* dilakukan secara kontinu oleh pemain, maka akan memberikan dampak yang positif terhadap intuisi, kemampuan kerjasama dan insting pemecahan masalah pemain dalam pertandingan (Charles & Rook, 2012: 105).. Peningkatan durasi game dapat memungkinkan peningkatan respon detak jantung pada OM dibandingkan dengan SSG 9 sisi. format SSG

3 sisi, 4 sisi, dan 5 sisi dapat memberikan kesempatan pada pemain untuk menyelesaikan proporsi waktu yang dituntaskan dengan zona intensitas yang cukup tinggi dan spesifik dalam memenuhi permintaan (Alper Ascı, 2016). Dalam Pangestu, R Slamet, dan Juita. Ardiah (2017), Agar bisa memiliki kemampuan yang profesional dalam tendangan passing pada permainan sepak bola, dibutuhkan adanya latihan yang sistematis dan dengan tujuan capaian latihan yang jelas. Satu diantara beberapa metode latihan yang bisa dipakai dalam latihan sepak bola ialah latihan dengan memakai metode *small sided games*. Latihan dengan menggunakan metode ini dijalankan selama 3 kali dalam satu minggu. Peneliti melakukan proses pengukuran terhadap objek penelitian dengan cara mengukur ketepatan tendangan passing ketika sebelum dan sesudah menggunakan metode *small sided games* dalam latihannya. Hasil perhitungan dalam penelitian menunjukkan bahwasannya adanya peningkatan rata-rata sebesar 3.17 dan memberikan hasil thitung sebesar 3,854 dan tabel, 765 pada $\alpha = 0,05$. Maka kesimpulan dari penelitian tersebut ialah dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap kemampuan passing yang dimiliki tim futsal Thalita Fc Pekanbaru.

Small sided games akan banyak memiliki manfaat jika dijalankan oleh pemain secara terus menerus. Hasil tersebut didapatkan karena pada saat pemain menjalani proses latihan dengan menggunakan metode itu, pemain akan dihadapkan pada kondisi latihan dimana jumlah pemain disedikitkan hingga membuat lebar lapangan terasa lebih besar dan juga kesempatan memainkan bola lebih lama. Penggunaan metode ini diharapkan mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki oleh pemainnya. Fathurrohman (2017) memberikan sebuah penjelasan tentang Ketepatan Passing dalam permainan sepak bola melalui Latihan *Small Sided Games*, memberikan sebuah hasil bahwasannya ditemukan pengaruh yang positif terhadap kemampuan passing yang dimiliki siswa di Sekolah Dasar Negeri Kaduagung Timur 03 setelah menjalani proses latihan menggunakan metode *small sided games*. Hal tersebut terbukti dari adanya nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwasannya proses latihan menggunakan metode *small sided games* memberikan dampak baik yang signifikan terhadap kemampuan passing yang dimiliki oleh siswa di Sekolah Dasar Negeri Kaduagung Timur 03 setelah menjalani proses latihan menggunakan metode tersebut.

Dalam Karim, Abdul (2018) tentang peningkatan kemampuan Passing melalui latihan *Small Sided Games*, didapatkan sebuah hasil penelitian bahwasannya objek penelitian mengalami peningkatan yang positif setelah menjalani latihan dengan metode tersebut. Latihan itu diberikan kepada objek penelitian yang dalam hal ini yakni siswa ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksud Bantul sebanyak 16 kali pertemuan. Di akhir dan diawal penelitian akan dilakukan proses

pengujian atau pengukuran terhadap kemampuan menendang atau passing yang dimiliki oleh siswa dengan menggunakan uji-t. Putera (2010: 12) memaparkan bahwasannya latihan *small sided games* merupakan rancangan latihan yang digunakan dalam latihan sepak bola dengan menyajikan *real games situation* atau situasi permainan sesungguhnya, dengan metode latihan yang bervariasi, dan dilakukan secara terus menerus beserta adanya penambahan beban yang terstruktur dan memiliki target capaian kompetensi yang jelas dan terukur. *Small-sided games* biasanya dipakai pelatih untuk memaksimalkan kemampuan teknik tertentu dari pemain. Siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksud Bantul ternyata menunjukkan peningkatan, hal tersebut dikarenakan mereka telah melakukan proses latihan dengan metode *small sided games* secara terprogram dan kontinu.

Dalam Roni dkk (2018) tentang Ketepatan Umpan (Passing) pada pemain sepak bola melalui latihan SSG dikatakan bahwa ketepatan umpan (passing) adalah hal yang vital atau sangat penting dalam olahraga sepak bola. Sangat banyak metode latihan atau cara yang digunakan untuk meningkatkan kualitas mengumpan pada pemain sepak bola. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan (Passing) pada pemain klub sepakbola Mahardhika Fc. Dalam Muzaffar, Ahmad (2019) tentang Akurasi Passing pada siswa ekstrakurikuler futsal melalui latihan SSG, *Small sided-games* merupakan salah satu metode latihan yang sedang berkembang saat ini. *Small sided-games* adalah metode latihan dalam sepakbola menggunakan lapangan yang kecil dengan lapangan yang kecil. Setelah dilakukan perhitungan statistik dan uji hipotesis maka, dapat diketahui adanya pengaruh latihan *Small sided-games* terhadap akurasi passing siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Peningkatan akurasi passing terjadi karena telah diberikannya latihan *Small sided-games*. Latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan prestasi dalam bidang sepakbola, ini dikarenakan latihan yang terprogram dan terarah dengan menggunakan metode *Small sided-games*. Dalam Badawi, Ahmad dkk (2019) tentang Peningkatan Akurasi Passing pada siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Pati melalui Latihan SSG, *Small sided games* merupakan salah satu bentuk latihan sepak bola yang memungkinkan pemain untuk melakukan lebih banyak passing. Berdasarkan pelaksanaan perlakuan latihan *small sided games* yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur tersebut, maka terbukti nyata bahwa latihan *small sided-games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap akurasi passing siswa SSB Bina Taruna Tambakromo Pati. Hal ini berarti bahwa hasil latihan *small sided games* terhadap akurasi passing siswa SSB Bina Taruna mempunyai pengaruh sebesar 38,61%. Adapun rekomendasi yang diberikan berdasarkan penelitian ini yaitu: Bagi pihak SSB Bina

Taruna dengan adanya penelitian ini diharapkan memahami dan mencermati setiap perkembangan akurasi passing khususnya dalam permainan sepak bola para siswa. Bagi pemain sepak bola SSB Bina Taruna yang sudah memiliki akurasi passing yang bagus agar ditingkatkan lagi.

Dalam *small sided games* lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pemain karena bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran yang lebih kecil dari ukuran sesungguhnya dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut (Ganesha Putera, 2004: 12). *Small sided games* merupakan latihan yang mengarah pada permainan yang sebenarnya. Pemain berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi yakni meningkatkan ketepatan masing-masing pemain melalui latihan *small side game*. Oleh karena itu, pemain dituntut mandiri, memiliki kreativitas, dan mampu memecahkan masalah yang terkait dalam permainan. Permasalahan yang dapat diatasi pemain saat proses latihan, memberikan pelajaran penting yang nantinya dapat dipakai saat bertanding. Penguasaan teknik semakin bagus dan bervariasi karena dengan latihan *small sided games* siswa dapat melakukan teknik diluar teknik dasar. *Small sided games* dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya namun dengan mengurangi lapangan permainan dan jumlah pemainnya agar momen yang diinginkan lebih banyak terjadi. Sehingga fisik, teknik, dan taktik pemain dapat meningkat.

PENUTUP

Simpulan

Small sided games merupakan latihan yang mengarah pada permainan yang sebenarnya. Pemain berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi yakni meningkatkan ketepatan masing-masing pemain melalui latihan *small side game*. Oleh karena itu, pemain dituntut mandiri, memiliki kreativitas, dan mampu memecahkan masalah yang terkait dalam permainan. Permasalahan yang dapat diatasi pemain saat proses latihan, memberikan pelajaran penting yang nantinya dapat dipakai saat bertanding. Penguasaan teknik semakin bagus dan bervariasi karena dengan latihan *small sided games* siswa dapat melakukan teknik diluar teknik dasar. *Small sided games* dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya namun dengan mengurangi lapangan permainan dan jumlah pemainnya agar momen yang diinginkan lebih banyak terjadi. Sehingga fisik, teknik, dan taktik pemain dapat meningkat.

Saran

Berdasarkan hasil uraian penelitian dan solusi permasalahan di atas, terdapat beberapa saran – saran bagi pembaca budiman dan peneliti yang tertarik pada tulisan di atas, yakni:

1. Perlunya dilakukan penelitian - penelitian lebih lanjut yang mendukung peningkatan ketepatan passing dalam permainan sepak bola selain menggunakan model *small sided games* terhadap variabel yang lain.
2. Penelitian selanjutnya yang tertarik dalam penelitian sejenis sebaiknya mampu melengkapi variabel yang belum diteliti sehingga dapat menyempurnakan dan mengembangkan program-program pelatihan terhadap penelitian ini tersebut. Selain itu perlu dilakukan pemahaman terhadap pelatih-pelatih usia muda dalam hal ini SSB (Sekolah Sepak Bola) untuk memiliki standarisasi latihan yang proporsional dan professional dengan memasukkan metode latihan terkini untuk diberlakukan di kalangan pembinaan usia muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan Gibson dan Jhon Cartwright (2000) sepak bola keterampilan, taktik dan fakta. Jakarta: mertju buana football club.
- Alper A, sçı. (2016). Heart Rate Responses during Small Sided Games and Official Match-Play in Soccer. Article. Haliç University School of Physical Education and Sport.
- Amansyah, Ricko Tampaty Sinaga. 2015. "Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepakbola di SSB Sinar Pagi". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, Vol. 14 (1) hal. 24-34.
- Badawi, Ahmad dkk, (2019). Pengaruh Latihan Small Slided games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing pada Siswa SBB Bina Taruna Tambakromo Pati. *Jurnal. Universitas PGRI Semarang*.
- Danny, Mielke. 2007. "Dasar-dasar Sepakbola". Bandung: Pakar Raya.
- Dimas Iqbal Tawakal. (2015). Modifikasi Tes Keterampilan Teknik Dasar Short Pass Dalam Olahraga Sepakbola. Skripsi. UPI.
- Effendy, Dharmawan. (2015). Pengaruh Metode Latihan Small Slided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) pada Pemain Sepak Bola MELATI MUDA BANTUL. SKRIPSI. FIK UNY.
- Fathurrohman. (2017). Pengaruh Latihan Small Slided Games Terhadap Ketepatan Passing dalam Permainan Sepak Bola (Quasi Eksperimen di SDN 3 Kaduagung Timur Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak). SKRIPSI. Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah FITK IAIN SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
- FILIPE CLEMENTE¹, MICAEL S. COUCEIRO², FERNANDO M. L. MARTIN. (2014). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 12(1), Art 15, pp 93 - 102, 2012 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 - 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES Corresponding Author: Filipe Clemente Email: Filipe.clemente5@gmail.com , 93 Original Article The usefulness of small-sided games on soccer training S3 4, RUI MENDES3
- Gifford, Clive. 2003. *Sepak bola*. Jakarta. Airlangga.
- Harsono. 2000. Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta: Department Pendidikan dan Kebudayaan.
- Herwin. 2004. "Keterampilan Sepakbola Dasar". Diklat. Yogyakarta: FIK.
- Jastinus Lhaksana. (2011). Hakikat Passing. Jakarta: Be Champion
- Karim, Abdul. (2018). Pengaruh Latihan Small Slided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing dengan Kaki bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola MTs ALI MAKSUM BANTUL. Skripsi. PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REK. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- 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, 374-3
- Kausik Bandyopadhyay & Sauvik Naha. 2019. "Defining Moments In The History of Soccer". *Soccer & Society*. 2ml019, VOL. 20, NOS. 7-8, 897-902.
- Kelly, D.M. & Drust, B. (2009). "The Effect of Pitch Dimensions on Heart Rate Responses and Technical Demands of Small-Sided Soccer Games in Elite Players". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2009, 12, 475-479.
- Kirkendall, Gruber, dan Johnson, (1980) Measurement and evaluation for Physical Educators. USA: Wm. C. Brown Company Publishers
- Luís Barnabé, Anna Volossovitch, Ricardo Duarte, António, Paulo Ferreira Keith Davids. (2016). Age-related effects of practice experience on collective behaviours of football players in small-sided games. *Human Movement Science*, Volume 48, August 2016, Pages 74-81
- Martens. Rainer.(2004) Successful Coaching. Human Kinetics Publishers,INC. Champaign,Illinois
- Mielke. Danny. (2003). Dasar –Dasar Sepakbola, Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya : Paraka Raya Parakarnya Pustaka, Eastern Oregon University.

- Muzaffar, Ahmad & Adhe Saputra (2019). Pengaruh Latihan Small Slided Games Terhadap Akurasi Passing pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal NEGERI 1 MUARO JAMBI. Skripsi. FIK, Universitas Jambi, Jambi Indonesia.
- Puput Triatmoko. (2015). Hubungan Antara Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Ketepatan Tembakan Pinalti Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP N 2 Pandak tahun 2014 Skripsi FIKUNY.
- Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Rizki Pangestu¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita ,S.Pd, M.Pd. (2017). Pengaruh Latihan Small Slided Games Terhadap Kemampuan Passing Mendatar pada Tim Futsal Thalita FC Pekanbaru. Jurnal. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau
- Rohmad Nur Ihsan. (2013). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar peserta didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Nglipar Gunungkidul. Skripsi. FIK UNY.
- Roni, Aris Risyanto & Iyan Nurdiyan (2018). Pengaruh Latihan Small Slided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) pada Pemain Sepak bola Mahardika FC. BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol. 4 No 2 September 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335.
- Ruditno Adani. (2015). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mnedatar peserta didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler SepakBola Madrasah Tsanawiyah Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi. FIK UNY
- Sajoto. 2003. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga. Semarang: Dahara prize.
- Sarjono, 2002 teknik dasar permainan sepak bola
- Satiadarma, Monty P. Dasar-dasar psikologi olahraga (Jakarta: pustaka sinar Harapan. 2000) hal 245
- Setyaningrum, Ratna Kumala. 2016. "Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Passing Dalam Bermain Sepakbola Dengan Menerapkan Pembelajaran Yang Inovatif". *Jurnal ilmiah Mitra Swara Ganesha*, ISSN 2356 – 3443. Vol. 3 No. 2.
- Sucipto. 2000. "Sepakbola". Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Suharno, HP. 2004. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Sukatamsi. (2001). Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola. Jakarta: Universitas Terbuka
- Thomas, J.R. and Nelson, J.K. dan Silverman, S.J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. Canada: Human Kinetics, Inc
- Tri Arianto, Andi. (2016). Pengaruh Latihan Small Slided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain UKM Sepak Bola UNY. SKRIPSI. PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FIK UNY
- Wahidmurni, (2017). Dr. PEMAPARAN METODE PENELITIAN KUALITATIF. Artikel. FITK UIN Malang Email: wahidmurni@pips.uin-malang.ac.id.
- Yeny Dhayati. (2014). Pengaruh Latihan Permainan Penguasaan Bola Terhadap Passing Mendatar Dalam Permainan Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama 2 Banguntapan. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.