

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN VO_2MAX PEMAIN SEPAKBOLA U-16 DI SEKOLAH SEPAKBOLA POGRES KABUPATEN PACITAN

Firza Alfin Vandika

Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: firza.18069@mhs.unesa.ac.id

Imam Syafii

Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: imamsyafii@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini didasarkan pengamatan dari peneliti karena kurangnya daya tahan fisik pemain U-16 SSB Pogres Kabupaten Pacitan yang ditinjau dari hasil uji coba yang telah diselenggarakan dari pihak SSB tersebut. Para pemain pada saat uji coba banyak yang mengalami kelelahan sebelum pertandingan selesai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *small sided game* dapat meningkatkan VO_2max pemain U-16 SSB Pogres. Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental designs the one group pretest-posttest design* dengan subyek 18 pemain SSB Pogres Pacitan. Teknik pengumpulan data menggunakan *bleep test*. Hasil uji t test pada hipotesis nilai $p(0,000) < 0,05$. Rata-rata pretes dan posttest 40,46 dan 42,43 maka terjadi peningkatan sebesar 4%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided game* signifikan terhadap peningkatan VO_2max pemain u-16 SSB Pogres Kabupaten Pacitan

Kata Kunci : Sepakbola, *Small Sided Game*, VO_2Max

Abstract

This study was based on observations from researchers due to the lack of physical endurance of U-16 SSB Pogres players in Pacitan Regency, which was reviewed from the result of trials that had been held from the SSB. The players at the time of the trials many experienced fatigue before the game was over. The purpose of this study was to find out whether small sided games can increase vo_2max of U-16 SSB Pogres players. This study used the pre-experimental designs method of the one group pretest-posttest design with the subjects of 18 SSB Pogres Pacitan players. Data collection techniques use *bleep test*. The results of the t test on the hypothesis of the p-value $(0.000) < 0.05$. The average pretest and posttest was 40.46 and 42.43, an increase of 4%. Thus it can be concluded that small sided game training is significant against the increase in VO_2max of U-16 SSB Pogres players in Pacitan Regency

Keywords : Football, Small Sided Game, VO_2Max

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan cara menendang atau menendang dan para pemainnya bertarung dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan melindungi gawangnya agar bola tidak ditembus oleh lawan. Keterampilan sepak bola sangat penting bagi siswa muda karena pemain sepak bola harus dapat menampilkan keterampilan bermain sepak bola dengan baik dan menerapkan keterampilan tersebut dalam permainan dari keterampilan sederhana ke keterampilan bermain yang lebih kompleks. dapat menahan tekanan yang ada selama pertandingan (Fauzi, 2013).

Kebugaran fisik yang baik, keunggulan dan kesiapan menghadapi lawan merupakan faktor penting dalam sepak bola. Penendang *defensif* atau *ofensif* terkadang mendapat pukulan keras, atau harus berlari dengan kecepatan penuh atau menghindari lawan, tiba-tiba menghentikan penguasaan bola. Seorang pemain sepak bola untuk mengatasi hal seperti ini harus dibina dan dilatih sejak kecil (Anwar, 2013). Kekuatan fisik yang baik dan teknik yang baik dapat memberikan kontribusi yang bagus terhadap keterampilan sepakbola. Dengan

kebugaran fisik yang baik, tanpa penguasaan teknik, taktik yang baik, dan mental yang stabil, prestasi yang dicapai tidak seimbang. . Demikian juga pemain harus dalam kondisi fisik yang baik agar performa pemain dapat dicapai secara optimal.

Dalam olahraga ketahanan fisik seseorang harus benar-benar diperhatikan oleh karena itu, VO_2max sangatlah penting untuk mengetahui seberapa maksimal kapasitas *aerobic* yang dibutuhkan oleh tubuh seseorang. Daya tahan fisik yang baik adalah kemampuan maksimal untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO_2max) (Budi, 2015). Seseorang yang memiliki VO_2max yang tinggi tidak hanya mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik, akan tetapi mereka juga pulih dengan cepat dibandingkan dengan mereka yang memiliki VO_2max yang rendah (Busyairi & Ray, 2018). Dari dua kutipan di atas bisa disimpulkan bahwa VO_2max sangat penting bagi seseorang untuk mengetahui seberapa maksimal daya tahan fisiknya, akan tetapi memiliki VO_2max yang tinggi juga tidak menjamin seseorang memiliki fisik yang kuat jika tidak diimbangi dengan *recovery* (pemulihan) yang cukup.

VO_2max adalah kemampuan menggunakan oksigen

secara maksimal seseorang saat melakukan aktivitas secara intens tanpa ada tanda-tanda kelelahan dan masih mempunyai cadangan energi untuk aktivitas selanjutnya (Debbian & Rismayanthi, 2016). Untuk melatih VO₂max perlu memperhatikan jumlah dan intensitas latihan serta melakukan latihan yang tepat. Salah satu latihan yang tepat untuk meningkatkan VO₂max adalah pelatihan *Small side game*, karena pada latihan ini dapat meningkatkan daya tahan *aerobic* pemain. Menurut Rizaldi et al, (2019) nilai VO₂max yang tinggi memungkinkan pemain untuk dapat menempuh saat setiap pertandingan. Kapasitas *aerobic* maksimal berpengaruh di kemampuan buat mengulangi sprint dan melakukan gerakan menggunakan intensitas yang tinggi, baik menggunakan bola maupun tanpa bola. dengan demikian, sepertinya krusial bagi para pelatih untuk memperhatikan pembangunan dan optimalisasi kapasitas *aerobic* maksimal di pemain sepakbola.

Menurut Ridwan, (2020) kondisi fisik ialah syarat yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk menaikkan agar berkembang prestasi olahraganya secara maksimal, sehingga kondisi fisik pemain harus disinkronkan dengan karakter dan kebutuhan cabang olahraga. Kondisi fisik yang optimal diperlukan untuk meningkatkan ketahanan (fisik) seorang pemain sepak bola, sehingga ketahanan fisik pemain sepak bola dapat disesuaikan dalam waktu tertentu selama pertandingan. kondisi fisik yang matang, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas tim (Priambodho, 2021). Pelatih perlu menambah program latihan terus menerus untuk meningkatkan daya tahan *aerobic* bagi pemain sepakbola. Diantaranya adalah program latihan *small-sided game* yang kedepannya akan sangat relevan bagi pemain untuk berakselerasi dengan cepat, dan pemain akan dapat mengambil keputusan lebih cepat dalam pertandingan.

Small Side Game (SSG) adalah latihan dengan menggunakan lapangan berskala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan pola pikir pemain. Di dalam metode latihan *small side game* pemain juga bisa mendapatkan aspek tehnik, taktik, dan fisik sekaligus. Menurut (Supriady, 2020) Penerapan latihan SSG pada saat latihan keterampilan sepak bola dinilai dapat meningkatkan penguasaan bola dengan lebih efektif, karena penggunaan tempat latihan yang kecil dan hanya dilakukan oleh beberapa pemain saja, maka pelatih akan lebih mudah dalam pengawasannya. Jika pemain secara teratur berlatih mini-game, pemahaman mereka tentang pentingnya kerja tim, posisi yang baik, dan pengambilan keputusan akan meningkat dengan cepat. Latihan SSG efektif dalam meningkatkan daya tahan *aerobic* pada pemain sepakbola (Arianto & Setyawan, 2019).

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan dengan pelatih SSB Pogres saat melakukan uji coba dengan salah satu klub di Kabupaten Pacitan, didapatkan hasil bahwa rata-rata anak di SSB tersebut

terdapat daya tahan fisik yang lemah. Pemain yang bermain di laga uji coba lebih banyak berjalan daripada berlari dan terlihat sangat lelah karena kurangnya latihan fisik. Maka, perlu adanya peningkatan latihan fisik agar performa pemainnya bisa tampil maksimal saat pertandingan, apalagi di era pandemi seperti ini latihan jarang dilakukan, sehingga fisik pemain juga menurun. Disini saya akan menggunakan tes VO₂max untuk mengetahui seberapa besar daya tahan fisiknya dan meningkatkannya dengan menggunakan metode *small sided game* untuk meningkatkan daya tahan fisik pemain tersebut. Latihan SSG digunakan selama pelatihan dapat meningkatkan daya tahan aerobik permainan sepak bola, karena latihan permainan kecil termasuk teknis, taktis dan fisik (Wardana, 2018). Teknik, taktik serta strategi bermain sepak bola dapat ditingkatkan secara efektif serta efisien. Selain daripada itu, pelatih sepak bola bisa mendesain program latihan SSG sinkron dengan keadaan atau sebagai simulasi sinkron keadaan pertandingan yang sebenarnya (Alben, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, sebagai akibatnya penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan VO₂max Pemain Sepakbola U-16 di Sekolah Sepakbola Pogres Kabupaten Pacitan”.

METODE

Penelitian ini adalah *pre-experimental designs*. Desain tidak ini memiliki kelompok control, dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2017-74). Peneliti memakai desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu *one-group Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang terdapat perlakuan sebelum dan sesudah tes yang dinamakan *pretest* dan *posttest* dengan demikian didapat hasil perbandingan dari sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 1. *the one group pretest-posttest design*

Esperimen	O ₁	X	O ₂
-----------	----------------	---	----------------

Keterangan :

O₁ : *Pre test Bleep test* pada kelompok yang diberi perlakuan

O₂ : *post test Bleep test* pada kelompok yang diberi perlakuan

X : Penerapan model latihan *small sided game*

Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa penelitian ini untuk data awal terlebih dahulu dilakukam *pre-test*, kemudian semua sampel diberi diperlakukan sama, dan untuk data akhir dilakukan *post-test*.

Instrumen data yang digunakan peneliti dalam pengambilan data yaitu menggunakan *bleep test* untuk *pre test* dan untuk data awal VO₂max para pemain U-16 Pogres Pacitan, kemudian para pemain diberi program latihan *small sided game* oleh peneliti, dan dilakukan

bleep test lagi untuk data akhir *post test* untuk melihat apakah ada peningkatan daya tahan fisik pemain atau tidak. Uji *Paired-Samples T Test (pre-test dan post-test)*.

Tabel 2, Program Latihan *Small Sided Game* U-16 SSB Pogres Pacitan

Program Latihan <i>Small Sided Games</i> U- 16 SSB Pogres Pacitan					
Week	Target Heart rate	Intensitas	Waktu	Set	Recovery rate
1	140-155bpm	50-60%	4 menit/set	4	3 menit
2	140-155bpm	50-60%	4 menit/set	4	3 menit
3	140-155bpm	60-70%	5 menit/set	4	3 menit
4	140-155bpm	60-70%	5 menit/set	4	3 menit
5	140-155bpm	70-75%	6 menit/set	4	3 menit
6	140-155bpm	70-75%	6 menit/set	4	3 menit

Sumber : (Windayani, 2019)

Tabel 2 dijelaskan bahwa latihan SSG minggu pertama dan kedua latihan dimulai dengan durasi waktu 4 menit/set dan 3 menit istirahat, pada minggu ketiga dan keempat latihan dimulai dengan durasi waktu 5 menit/set dan istirahat 3 menit, kemudian untuk minggu kelima dan keenam dimulai dengan durasi waktu 6 menit/set dan istirahat 3 menit.

Populasi pada penelitian ini adalah 18 pemain u-16 dari SSB Pogres Pacitan, dan subjek penelitiannya berjumlah 18 pemain dari kelompok usia 16 tahun di SSB tersebut. Metode pengambilan data memakai sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel Jika semua anggota populasi dipergunakan sebagai sampel. Teknik ini tak jarang dilakukan jika jumlah populasinya cukup kecil serta kurang dari 30 orang. Sampel jenuh disebut pula menggunakan istilah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. (Sugiyono, 2017:85).

Data penelitian ini akan di analisis secara statistik deskriptif menggunakan *Paired Sample T-test* dengan taraf penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$. Analisis data penelitian ini akan diawali dengan melakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test* di bantu dengan program komputer perhitungan statistika.

Hasil

1. Deskripsi Data

Deskripsi data VO_2 max dengan latihan SSG

Hasil deskriptif data pada penelitian hasil VO_2 max pada SSB POGRES PACITAN dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 3. Data Hasil Statistik Deskriptif VO_2 max

	PRETTEST	POSTTEST
MEAN	40,46	42,23
MEDIAN	40,35	42
MODE	37,50	42
Std. Dev	4,01	3,75

Tabel 4. Data Peningkatan Persentase VO_2 Max

Prettest	Posttest	Hasil Persentase
37,5	39,2	4%
37,5	40,5	8%
45,8	47,4	3%
38,9	42	8%
38,9	41,1	6%
39,2	40,2	2%
41,8	42	0%
41,1	42	2%
32,6	34,7	6%
44,5	45,2	1%
36	38,2	6%
34,7	36,8	6%
45,8	47,1	3%
47,1	48	2%
43,9	47,1	7%
42	43,9	4%
41,5	42,9	3%
39,6	42	6%

Tabel 5. Kategorisasi Nilai VO_2 Max Saat *Pretest*

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase %
Istimewa	> 52,5	0	0
Baik Sekali	46,5 – 52,4	1	5%
Baik	42,5 – 46,4	4	22%
Sedang	36,6 – 42,4	10	55%
Jelek	33,0 – 36,4	2	11%
Jelek Sekali	<33,0	1	5%
Jumlah		18	

Pada tabel 5 dapat dijelaskan bahwa nilai VO_2 max saat *pre test* dengan kriteria istimewa tidak ada, baik sekali 1 orang, baik 4 orang, sedang 10 orang, jelek 2 orang, dan jelek sekali 1 orang.

Tabel 6. Kategorisasi Nilai VO_2 Max Saat *Posttest*

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase %
Istimewa	> 52,5	0	0
Baik Sekali	46,5 – 52,4	4	22%
Baik	42,5 – 46,4	3	17%

Sedang	36,6 – 42,4	10	55%
Jelek	33,0 – 36,4	1	5%
Jelek Sekali	<33,0	0	0
Jumlah		18	

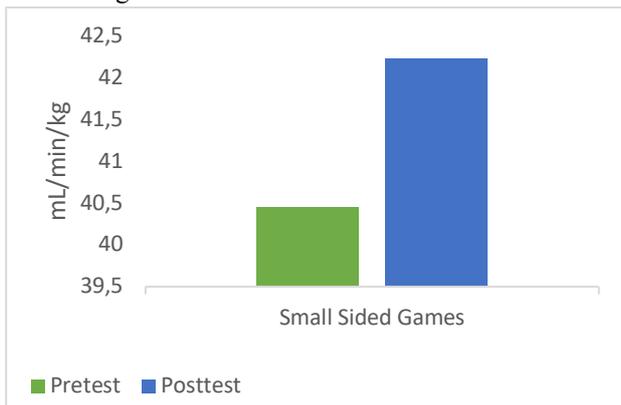
Pada table 6 dapat dijelaskan bahwa nilai VO₂max saat *post test* dengan kriteria istimewa tidak ada, baik sekali 4 orang, baik 3 orang, sedang 10 orang, jelek 1 orang, dan jelek sekali tidak ada.

Tabel 7. Deskripsi Data Hasil VO₂Max

Metode	Nilai Rata-Rata Pretest	Nilai Rata-Rata Posttest	Nilai Rata-Rata Delta
Small Sided Games	N 18	18	-
	\bar{X} 40,46	42,23	1,77

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan VO₂max setelah melakukan latihan SSG dengan rata-rata *pretest* yaitu 40,46 dan untuk *posttest* yaitu 42,23 sedangkan untuk persentase dengan rata-rata 4%.

Berikut ini adalah deskripsi data penelitian dalam bentuk diagram:



Gambar 2. Diagram deskripsi data penelitian

2. Uji Prasyarat

Uji normalitas digunakan sebagai uji prasyarat dalam penelitian ini. Hasil dari uji normalitas akan dihitung menggunakan *Shapiro Wilk Test* dengan taraf penolakan hipotesis pada 0,05.

Table 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Normalitas (Sig.)	Keterangan
Pretest	0,924	Normal
Posttest	0,600	Normal

3. Uji Hipotesis (*Paired Sample T-Test*)

Tabel 9. Hasil Uji *Paired Sample T-test Small Side Game*

Pretest- Posttest	Df	T	P	Sig 5%
	17	8,791	0.000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada hipotesis, maka diperoleh hasil $p (0,000) < 0,05$, dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan pada latihan SSG terhadap peningkatan VO₂max pemain.

Pembahasan

Setelah meninjau hasil yang didapat, kali ini peneliti akan akan membahas mekanisme efek yang menyebabkan melalui latihan *small sided game* untuk ditingkatkan VO₂max. Kondisi fisik mempunyai fungsi yang sangat baik buat atlet untuk mencapai kinerja puncak maksimum yang dimiliki. Seorang atlet berada dikondisi terbaik apabila mempunyai stamina yang baik pula karena dengan daya tahan tubuh yang baik dapat mempengaruhi tingkat kinerja dan konsentrasi para pemain saat pertandingan (Putra et al, 2004).

Berdasarkan hasil uji *Paired sample t test* diketahui bahwa nilai $P 0,000 < 0,05$, oleh karena itu latihan *small sided game* terbukti memiliki pengaruh untuk meningkatkan VO₂max pemain SSB POGRES.

Latiahn SSG sangat efektif untuk meningkatkan VO₂max karena latihan SSG lebih dikenal dan efektif dalam meningkatkan aerobic pemain. Latihan ini meliputi taktik, teknik dan fisiologis dengan menggunakan intensitas tinggi serta pemain diharuskan untuk selalu bergerak karena ruang kecil dan frekuensi sentuhan bola yang dilakukan pemain sangat banyak (Kusuma dan Kardiawan, 2018).

Manfaat latihan *small sided game* telah dibuktikan oleh beberapa peneliti, berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan bahwa latihan *small sided game* ini mampu meningkatkan atau menyampaikan pengaruh terhadap kemampuan VO₂max pemain, hail ini sesuai dengan penelitian Mielke (2007:127) “permainan lapangan kecil merupakan cara yang bagus buat mempertahankan dan meningkatkan kondisi tubuh atau kebugaran tubuh”. Menurut Asmutiar (2011) latihan *small sided game* mampu meningkatkan *cardiovascular endurance*.

Latihan SSG dengan durasi 30-50 menit ialah waktu ideal untuk latihan daya tahan *aerobic* dan buat intensitas latihan SSG memakai intensitas sedang hingga tinggi yang adalah intesitas yang cocok buat peningkatan daya tahan *aerobic* (Suharjana, 2013:45)

Latihan SSG mampu digunakan buat alat pengkodisian fisik yang bisa menyebabkan respon denyut jantung sekitar 90-95% dari *heart rate maximal* dan mampu menghipnotis stress fisiologis sebagai akibatnya latihan ini bermanfaat buat sesi latihan fisik (Kelly dan Drust, 2009 : 475).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Hadiana et al, (2019) yang meneliti pengaruh latihan SSG

terhadap peningkatan VO₂max pemain sepakbola. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa pemain mengalami peningkatan VO₂max sebanyak 6,62% dan dikatakan bahwa latihan ini secara signifikan berpengaruh dan mampu menaikkan VO₂max.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang dilakukan dengan menganalisis menggunakan rumus statistik sehingga, terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan SSG terhadap peningkatan VO₂max pemain SSB Pogres. Setelah melakukan latihan SSG secara rutin selama enam minggu dengan tiga kali latihan di setiap minggunya.

Saran

Latihan SSG bisa digunakan untuk meningkatkan VO₂max pemain sepakbola, dan latihan SSG akan menunjukkan efek jika dilakukan secara rutin dan berkesinambungan paling tidak enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam lagi mengenai latihan SSG dalam melatih VO₂max pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alben, A. S. C. (2021). Efektivitas Program Latihan *Small Sided Games* VO₂max dan Keterampilan Bermain Sepak Bola.
- Asmutiar. 2015. Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Three-A-Sided Dan *Small Sided Games Six-ASided* Terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4 (2).
- Anwar, S., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604.
- Arianto, A. T., & Setyawan, C. (2019). Efektivitas small sided games dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola U-17. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 182–191. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.27039>
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode *Interval Training* dan *Continuous Run* terhadap Peningkatan VO₂max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.10128>
- Faiz Setio Budi, M., Ilmu Keolahragaan, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2015). *Circuit Training* Dengan Rasio 1:1 Dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan Vo 2 Max. *Jssf*, 53(3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Fauzi, F. (2013). Tingkat keterampilan bermain sepakbola siswa ssb bina nusantara kabupaten klaten jurnal. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hadiana, O., Muhtarom, D., Nurdiansyah, D. (2019). Pengaruh small sided games terhadap kapasitas aerobic pemain sepakbola. 4 (2).
- Kusuma, K.H.A., Kardiawan, I.K.H. (2018). Pengaruh *small side games* terhadap peningkatan VO₂max pemain sepakbola amatir.
- 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.
- Priambodho A. (2021). Erratum: Pengaruh *Small-Sided Games* Terhadap Kapasitas Aerobic (VO₂max) Pemain Sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 126. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.938>
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Penerbit Human Kinetics.
- Max, V. O., Kadar, D. A. N., Hb, H., Atlet, P., R, A. D. S., & Rismayanthi, C. (2016). *PROFIL TINGKAT VOLUME OKSIGEN MASKIMAL*. 12, 19–30.
- Windayani N. D., * Kusuma I D. M., (2019). Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan VO₂max Pemain Adipati Futsal Putri Lamongan, U. N., P, S. S. 6, 1–5.
- Putra, Ganesha. 2004. *Mengelola Organisasi Small Sided Games*. Yogyakarta: Kickoff.
- Putra, A. U. K., Sudjana, I. N., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan VO₂max Pemain Sepakbola U-17 Di Persatuan Sepakbola Smuba Junior Kota Batu. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 20–30.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rizaldi, G., Yunus, M., & Supriyadi, S. (2019). Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan VO₂max Pada Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Iguana Kicker Club (Ikc) Fc Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 30. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p30-38>
- Sugiono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta
- Supriady, A. (2020). Pengaruh *small sided games* terhadap peningkatan VO₂max *The effect of small sided games to improvement* VO₂max 2(2), 172–184.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh *Latihan Small-Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing, Controlling* dan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1

Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>