



**Efektifitas Latihan Small Side Games Dan Balance Skill Pass Terhadap
Peningkatan Kemampuan Passing Pemain Futsal Usia 13-15 Tahun**

***The Effectiveness of Small-Sided Games and Balance Skill Passing Training on
Improving Passing Ability in Futsal Players Aged 13–15***

**Andri Paranoan¹, Anas Wahyudi², Nur Fitranto³, Bajuri Fadillah Amin⁴, Dhea
Febrina Bangun⁵**

¹⁻²Akademi Olahraga Prestasi Nasional

³⁻⁵Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta

Email: andri-paranoan@akornas.ac.id, anas.wahyudi@akornas.ac.id,
nurfitranto@unj.ac.id, bajuri@unj.ac.id, dheafebrina@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Small Side Games dan Balance skill Passing terhadap kemampuan passing. Pelaksanaan penelitian dilakukan tahun 2025. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen “Two Group Pre-test and Post -test Design”. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel berjumlah 30 orang. Seluruh sampel tersebut dikenai pre-test untuk menentukan kelompok treatment. Sebelum melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini melakukan uji prasyarat terlebih dahulu, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Kemudian data yang diperoleh berdasarkan hipotesis penelitian dari *pretest* rata-rata untuk kelompok *Small Side Games* 3.35 dan *Passing Balance Skills* 3.53. Dan rata-rata *posttest* untuk kelompok *Small Side Games* 5.00 dan *Passing Balance Skills* 5.13. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Small Side Games* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kemampuan *passing* pada pemain futsal U13 - U15

Kata kunci: *Small Side Games, Passing Balance Skills, Passing, Futsal*

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Small-Sided Games and Passing Balance Skills training methods on passing ability. The research was conducted in 2025 using an experimental "Two-Group Pre-test and Post-test Design." A purposive sampling technique was employed, resulting in a sample size of 30 participants. All participants underwent a pre-test to establish the treatment groups. Prior to hypothesis testing, prerequisite tests—specifically normality and homogeneity tests—were performed. The data obtained showed average pre-test scores of 3.35 for the Small-Sided Games group and 3.53 for the Passing Balance Skills group, while average post-test scores were 5.00 for the Small-Sided Games group and 5.13 for the Passing Balance Skills group. Thus, it can be concluded that the Small-Sided Games training method yields a better effect on the passing ability of U13–U15 futsal players.

Keywords: *Small-Sided Games, Passing Balance Skills, Passing, Futsal*

PENDAHULUAN

Passing sangat diperlukan dalam permainan sepak bola. Karena *passing* merupakan salah satu cara untuk menciptakan peluang dan gol ke gawang lawan. *Passing* adalah hal yang sangat dibutuhkan pemain. Dalam melakukan *passing* Pemain harus memperhatikan prinsip - prinsip *passing* yaitu tatapan mata, tumpuan kaki, *passing* pemain harus memperhatikan prinsip - prinsip *passing* yaitu tatapan mata, tumpuan kaki, ayunan kaki, kontak kaki dengan bola, posisi badan dan tindakan lanjutannya. Permainan sepak bola adalah suatu permainan dimana sebuah tim yang terdiri dari sebelas pemain membagikan bola kepada rekan satu tim yang perlu mengopernya.

Menurut pendapat Risyanto & Haris (2018) menggerakan (*passing*) dengan cepat dapat menciptakan ruang yang terbuka untuk berpeluang mencetak gol lebih banyak lagi, jika dapat melakukan *passing* dengan ketepatan yang tinggi. Oleh karena itu, *passing* adalah keterampilan mengoper bola kepada rekan satu tim dengan menggunakan kaki. Dapat dikatakan bahwa *passing* yang baik adalah mengoper bola kepada rekan satu tim yang dapat menerima bola dan mudah dikendalikan, sehingga mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu *passing* yang baik. Tentu saja, desain pelatihan yang tepat dan efektif juga diperlukan. Desain pelatihan ditentukan berdasarkan kelemahan selama pelatihan dan kompetisi. *Passing* dapat digunakan oleh suatu tim untuk mengubah permainan dan memberikan peluang untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Pemain dapat menggunakan *passing* melalui latihan yang terprogram dan progresif. Seseorang dapat melakukan latihan dengan *drill* atau pengulangan secara kontiniu. Tindakan otomatisasi terjadi tanpa perintah sebelumnya setelah latihan berulang. Baik metode *drill* maupun metode bermain memiliki kelebihan dan kelemahan, jadi belum diketahui metode mana yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan *passing* sepak bola. Kelemahan metode *drill* adalah pemain lebih mudah bosan dan kurang bersemangat. Harsono (2015) menjelaskan bahwa pembelajaran *drill* teknik yaitu suatu keterampilan yang diulang-ulang beberapa puluh kali (*drill*) akan dapat meningkatkan atau menguasai teknik tersebut. Dalam penelitian ini latihan *drill* teknik keterampilan *passing* yang digunakan adalah *Balance Skill Pass*. Salah satu cara untuk mengatasi kejenuhan pemain saat berlatih adalah dengan bermain membuat variasi Latihan. Dibandingkan dengan teknik latihan lainnya, *passing* adalah yang paling sering dilakukan ketika melihat permainan sepak bola dengan metode bermain. *Passing* dalam permainan sepak bola bertujuan untuk mengoper bola kepada rekan tim agar dapat menguasai bola, menciptakan ruang, mengontrol permainan dan tidak mudah untuk kehilangan bola (*ball possesion*). Oleh karena itu setiap pemain dalam bermain sepak bola perlu menguasai kemampuan *passing* yang baik. Kemampuan *passing* yang dapat digunakan dalam sebuah tim untuk memberikan variasi dalam permainan, memiliki kemampuan untuk menghancurkan pertahanan lawan, dan mencegah kebuntuan tim saat menghadapi lawan yang memiliki kemampuan bertahan yang baik.

Kedua menurut Gibbons, (2018) pengembangan keterampilan dasar *passing* pada anak-anak tidak hanya berefektifitas pada performa di lapangan, tetapi juga pada kepercayaan diri mereka. Ketiga Efisiensi *passing* dapat menjadi indikator utama keberhasilan tim dalam pertandingan. (Williams, 2019). Untuk mengevaluasi efektifitas metode latihan, penting untuk memiliki alat ukur yang tepat. Pengukuran kemampuan *passing* dapat dilakukan melalui berbagai tes yang mengukur akurasi dan kecepatan *passing*. Thompson (2020), menunjukkan bahwa tes yang sistematis dapat memberikan informasi yang akurat tentang perkembangan keterampilan pemain. Dalam membuat

model latihan seorang pelatih wajib mengetahui prinsip-prinsip latihan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan tujuannya (Octavia Abrianti, N. F, 2025).

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsi organ tubuh, peningkatan kualitas fisik dan teknik. *Latihan Small Side Games* merupakan latihan dengan situasi permainan sebenarnya yang memodifikasi peraturan permainan sebenarnya dengan memperkecil ukuran lapangan dan mengurangi jumlah pemain. Sehingga pemain dapat meningkatkan aspek teknik, fisik, dan taktik. Salah satunya latihan *Small Side Games* berguna untuk meningkatkan salah satu teknik keterampilan sepak bola yaitu kemampuan *passing*. Karena pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah – olah berada dalam situasi sesungguhnya. Bentuk Latihan *Small Side Games* juga bisa dijadikan model latihan bagi para pemain karena tidak monoton dan membosankan.

Kelebihan dari metode ini adalah pemain akan menghadapi layaknya permainan sesungguhnya, sehingga teknik yang dihasilkan juga sesuai dengan permainan sesungguhnya. Dan kaitan *Small Side Games* dengan kemampuan *passing* adalah ukuran lapangan yang lebih kecil dari yang sebenarnya maka pemain dituntut untuk memiliki kemampuan *passing* yang baik sehingga dapat mengoper bola dengan baik kepada rekan satu timnya (cepat mengambil keputusan). Latihan *Balance Skill Pass* adalah latihan *passing* dalam bentuk pos-pos yang dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda- beda. Latihan *Balance Skill Pass* mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan karakteristik pemain, sangat membantu para pelatih dalam melatih keterampilan para pemainnya secara bersamaan atau dalam waktu yang relatif singkat. Kelebihan dari metode ini untuk meningkatkan kemampuan *Passing Circuit* dapat lebih meningkatkan teknik *passing* karena jumlah sentuhan nya yang lebih banyak dan juga tidak ada tekanan hanya berfokus pada teknik *passing* yang berbeda dari setiap posnya.

Salah satu teknik yang harus dilakukan dan diperbaiki dalam bermain futsal adalah Kemampuan *Passing*. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilihat masih banyak pemain U13–U15 yang kurang mampu melakukan *passing* dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari latihan sehari-hari pada saat games dan laga ujicoba, dan juga pada saat pertandingan, yang dimana banyak pemain melakukan kesalahan mendasar terutama dalam melakukan *passing* hal ini terjadi karena pemain masih kurang menguasai teknik kemampuan *passing*, kurang percaya diri dan masih panik ketika adanya tekanan yang mengakibatkan mudahnya lawan untuk melakukan serangan balik untuk menciptakan gol.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh metode latihan *small side games* dan *Balance Skill Pass* terhadap kemampuan *passing* dalam bermain sepak bola.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah penelitian dimana variabel yang hendak diteliti (variabel terikat) kehadirannya sengaja ditimbulkan dengan memanipulasi menggunakan perlakuan. eksperimen merupakan kegiatan yang direncanakan dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengumpulkan bukti-bukti yang ada hubungannya dengan hipotesis (Purwanto,2010). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Metode bermain dan metode drill ditempatkan sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan *passing* kaki bagian dala, sepak bola ditempatkan sebagai variabel terikat. Penelitian

dilakukan dalam dua kelompok. Penelitian ini menggunakan *pre test and post test control group design* yaitu subjek penelitian dikelompokkan menjadi dua kelompok penelitian dan mendapatkan perlakuan yang berbeda. Sebelum dan sesudah penelitian atlet diberi tes dari masing-masing kelompok. Instrumen Passing menggunakan portable automatic passing Box dengan jarak passing 4 dan 6 meter.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian ini adalah kemampuan passing bola pada pemain futsal U13-15 sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan berupa metode latihan *Small Side Games* pada kelompok A dan metode latihan *Passing Balance skills* pada kelompok B. Hasil data kedua kelompok dideskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Kemampuan Passing

Statistics	Small Side Games Pretest	Small Side Games Posttest	Balance Skill Pretest	Balance Skill Posttest
Mean	3.35	5.00	3,533	5,133
Median	3.00	5.00	3	5
Modus	3	5	3	4
Std. Deviasi	1.187	.926	1,457	1,302
Varians	1.410	.857	1,785	1,538
Range	4	3	5	4
Minimum	2	4	1	3
Maximum	6	7	6	7

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa kelompok *Small Side Games* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata kemampuan passing dari 3.53 pada *pretest* menjadi 5.00 pada *posttest*. Nilai median dan modus yang awalnya 3.00 turut meningkat menjadi 5.00, yang menunjukkan adanya pergeseran nilai tengah dan nilai yang paling sering muncul ke arah yang lebih tinggi. Selain itu, standar deviasi mengalami penurunan dari 1.187 menjadi 0.926, yang berarti penyebaran nilai antar peserta semakin merata setelah latihan. Varians pun menurun dari 1.410 menjadi 0.857, memperkuat indikasi bahwa latihan meningkatkan konsistensi kemampuan antar anggota kelompok. Rentang nilai juga menurun dari 4 menjadi 3, menunjukkan penurunan variasi ekstrem.

Sementara itu, kelompok *Passing Balance skills* juga mengalami peningkatan nilai rata-rata dari 3.53 pada *pretest* menjadi 5.13 pada *posttest*. Nilai median dan modus yang awalnya 3.00 meningkat menjadi 4.00, menunjukkan adanya peningkatan seragam pada peserta. Standar deviasi sedikit menurun dari 1.46 menjadi 1.30, yang mengindikasikan bahwa meskipun terjadi penurunan, sebaran nilainya tetap relatif tinggi. Varians juga menurun sedikit dari 1.785 menjadi 1.538, dan rentang nilai tetap 4, dengan nilai minimum naik dari 1 menjadi 3, serta maksimum meningkat dari 6 menjadi 7.

Secara keseluruhan, kedua metode latihan menunjukkan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan passing pemain futsal U13 – U15. Namun, peningkatan rata-rata nilai yang lebih tinggi ditunjukkan oleh kelompok *Small Side Games*, yang meningkat sebesar 1.65 poin, dibandingkan dengan kelompok *passing balance skills* yang meningkat sebesar 1.6 poin. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kedua metode latihan efektif, *Small Side Games* menghasilkan peningkatan yang lebih besar secara

rata-rata, sedangkan *Passing Balance skills* menunjukkan penyebaran nilai yang lebih merata dan konsisten antar pemain setelah latihan.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan analisis statistik terhadap data penelitian yang diperoleh perlu dilakukan uji persyaratan analisis data. Persyaratan analisis yang harus dilengkapi ada uji normalitas dan homogenitas. Penggunaan uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memiliki sebaran distribusi normal atau tidak, yang merupakan salah satu prasyarat penting dalam pemilihan jenis uji statistik yang tepat. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan uji parametrik, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik. Keputusan ini diambil dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.) dari uji normalitas terhadap nilai α (0,05); apabila Sig. $>$ 0,05 maka data dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika Sig. $\leq$ 0,05 maka data dianggap tidak berdistribusi normal. Berikut ialah tabel hasil uji normalita

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas pada Kelompok *Small Side Games*

	Sig.	Keterangan
Sebelum Latihan	0.175	Terdistribusi normal
Setelah Latihan	0.026	Tidak terdistribusi normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas pada kelompok *Small Side Games*, diketahui bahwa nilai signifikansi sebelum latihan adalah sebesar 0,175. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05 (Sig. $>$ 0,05), maka data sebelum latihan berdistribusi normal. Sementara itu, nilai signifikansi setelah latihan adalah sebesar 0,026. Nilai ini lebih kecil dari 0,05 (Sig. $<$ 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data setelah latihan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, data dalam kelompok ini tidak memenuhi asumsi normalitas karena terdapat satu kondisi (setelah latihan) yang tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, dalam analisis lanjutan untuk membandingkan sebelum dan sesudah latihan, sebaiknya digunakan uji non- parametrik seperti uji *Wilcoxon* sebagai alternatif dari Uji *Paired Sample T-Test*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas pada Kelompok *Passing Balance Skill*

Hasil Uji	Sig.	Keterangan
Sebelum Latihan	0.231	Terdistribusi normal
Setelah Latihan	0.096	Terdistribusi normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas pada kelompok *Passing Balance skills*, diketahui bahwa nilai signifikansi sebelum latihan adalah sebesar 0,231 dan nilai signifikansi setelah latihan sebesar 0,096. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,231 > 0,05$ dan $0,096 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data sebelum dan sesudah latihan dalam kelompok ini berdistribusi normal.

Dengan terpenuhinya asumsi normalitas pada kedua kondisi tersebut, maka analisis lanjutan untuk membandingkan sebelum dan sesudah latihan dapat dilakukan menggunakan uji parametrik, yaitu Uji *Paired Sample T-Test* apabila data homogen. Uji

homogenitas pada analisis uji beda berpasangan dua kelompok bertujuan untuk mengetahui apakah data dari dua kelompok yang akan dibandingkan memiliki varians yang sama atau tidak. Uji homogenitas pada analisis uji beda berpasangan dua kelompok bertujuan untuk mengetahui apakah data dari dua kelompok yang akan dibandingkan memiliki varians yang sama atau tidak. Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada kelompok *Small Side Games* adalah sebesar 0,197 dan nilai signifikansi pada kelompok *Passing Balance skills* adalah sebesar 0,906. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ((Sig. > 0.05) yang berarti bahwa data pada masing-masing kelompok memiliki varians yang homogen.

Uji perbedaan kelompok *Small Side Games* antara data sebelum dan sesudah dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *Small Side Games* terhadap kemampuan *passing* pada pemain U13 – U15 antar sebelum dan sesudah diberikan latihan. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka metode latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing*. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh bahwa nilai rata-rata kemampuan *passing* sebelum latihan adalah 3.53 dengan standar deviasi 1.187. Setelah latihan, nilai rata-rata meningkat menjadi 5.00 dengan standar deviasi 0.926. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.001 yang lebih kecil dari 0.05 (Sig. < 0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing* sebelum dan setelah latihan pada kelompok *Small Side Games*. Dengan demikian, latihan menggunakan metode *Small Side Games* efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing*.

Uji perbedaan kelompok *Passing Balance skills* antara data sebelum dan sesudah dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *Passing Balance skill* terhadap kemampuan *passing* pada pemain U13 – U15 Tunas Harapan Indah Soccer Academy antar sebelum dan sesudah diberikan latihan. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka metode latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Perbedaan kemampuan *Passing* pada Kelompok *Passing Balance skills* Sebelum dan Setelah Latihan

Hasil Uji	Mean	SD	Asymp. Sig.
Sebelum Latihan	3.53	1.457	<.001
Setelah Latihan	5.13	1.302	

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, diperoleh nilai rata-rata sebelum latihan adalah 3.53 dengan standar deviasi 1.457, sedangkan setelah latihan meningkat menjadi 5.13 dengan standar deviasi 1.302. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah < 0.001, yang berarti lebih kecil dari 0.05 (Sig. < 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing* sebelum dan setelah latihan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode *Passing Balance skills* secara signifikan meningkatkan kemampuan *passing* pada kelompok ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta telah diperoleh analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh metode latihan *Small Side Games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada pemain U13-15

2. Terdapat pengaruh metode latihan *Passing Balance skills* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada pemain U13-15
3. Berdasarkan hasil penelitian metode latihan *Small Side Games* memberikan pengaruh lebih baik dari pada metode latihan *Passing Balance skills* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada pemain futsal U13-15

Untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel bebas selain *Small Side Games* dan *Passing Balance skills* misalnya metode latihan drill lainnya. Penelitian selanjutnya, dalam pengambilan sampel diambil dalam jumlah yang lebih besar serta dengan jumlah pertemuan yang lebih banyak. Untuk yang ini melakukan penelitian yang sejenis agar sampel harus lebih terkontrol.

REFERENSI

- Octavia Abrianti, N. F. (2025). Model Latihan Transisi Pada Permainan. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 9(1) 1-7 <https://doi.org/10.21009/JSCE.09101>.
- Atap, dan Hendryanto, F. (2024). Supiadi 1, Ferri Hendryanto, 2 Suhermon3, Arisman 4. 02(02). Bahauddin, M. A., & Sulistyarto, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 113-120.
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga, IKIP Malang: UM Press.
- Danurwindo, dkk. 2014. Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgripts.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of small sided games training method on football basic skills of dribbling and passing in indonesian players aged 10-12 years. *Int J Adv Sci Technol*, 29(3), 429–441.
- Gibbons, S. (2018). Youth Soccer Development: Skills and Strategies. Sports Publishing.
- Hartati, Solahuddin, S., dan Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola
- Herwin. (2014). Diktat Pembelajaran Ketrampilan Sepakbola Dasar. FIK UNY.
- Hidayat, M. P. *The FOOTBALL. Sustainability (Switzerland)* vol. 11 (2023).
- Irawan, D., & Muhtarom, D. (2021). Penerapan Small Side Games Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 12–15.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). Dasar kepelatihan. FIK UNY, Yogyakarta. Joni taufik Priambodho, A & Widodo, A. (2021). Pengaruh Small Sided games terhadap kapasitas aerobik (vo2max) pemain. *Jurnal Kesehatan Olahraga*
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Thompson, J. (2020). Measuring Skills in Young Soccer Players: A Practical Approach. Sports Metrics.