

Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Kemampuan Menggiring Bola di Klub Ps Labean PUTRA

Fajril^{1*}, Didik Purwanto¹, Muh Saldy¹, Hendra Iskandar¹

¹Universitas Tadulako Palu, Indonesia

Corresponding Author  fajrilr110@gmail.com^{1*}

ABSTRACT

Article Info

Article History:

Received
20 Mei, 2026
Revised
5 Juni, 2026
Accepted
30 Juni, 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Klub PS Labean Putra. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain Klub PS Labean Putra yang mengikuti latihan sepak bola. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola adalah tes menggiring bola (*dribbling test*) yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian latihan *Small Sided Games*. Program latihan diberikan secara terstruktur dalam beberapa pertemuan dengan intensitas dan durasi yang disesuaikan dengan karakteristik pemain. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik untuk mengetahui perbedaan kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah diberikan latihan. Hasil penelitian diharapkan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menggiring bola setelah mengikuti latihan *Small Sided Games*. Dengan demikian, latihan *Small Sided Games* dapat menjadi salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain Klub PS Labean Putra.

Kata Kunci: *Small Sided Games*, menggiring bola, sepak bola, PS Labean Putra.

Journal Homepage

<http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar

PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi yang maksimal dalam sebuah cabang olahraga menjadi sasaran yang senantiasa dijadikan tolak ukur dalam proses pencapaian keberhasilan pembinaan olahraga. Upaya yang dilakukan untuk pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan olahraga melalui aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan yakni aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, oleh karena itu perlunya sebuah latihan agar terciptanya komposisi yang baik dari semua aspek tersebut. Tujuan dari sesi latihan adalah untuk mempersiapkan pemain dalam kompetisi, sehingga dalam pertandingan dapat memperlihatkan perkembangan taktik, teknik, fisik dan jiwa kebersamaan (*psychosocial*), Mental dalam diri pemain.

Olahraga berasal dari dua kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga (Khairuddin, 2020). Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental (Pranata, 2022) Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu

kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan kecabangan olahraga juga mempunyai manfaat yang berbeda-beda diantara lain untuk kebugaran jasmanai, berprestasi, ataupun untuk rekreasi dari definisi olahraga di atas beberapa olahraga yang banyak diminati orang-orang salah satunya adalah sepak bola (Dwi, 2021).

Sepak bola adalah olahraga paling populer dan sangat digemari diberbagai dunia terutama di Indonesia. Sepak bola seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa di dunia dengan beragam latar belakang sejarah dan budaya. Sepak bola juga dianggap sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama sehingga sepak bola dianggap olahraga yang paling multikultural diantara olahraga lainnya (Laksana, 2020). Sepak bola di Indonesia pertama kali di perkenalkan oleh pemerintah kolonial Belanda pada awal kemunculannya, rakyat Indonesia melihat orang-orang Belanda bermain dan mereka mengikutinya. Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang paling di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia (Yunisal & Rismayanti, 2019). Sepak bola di Sulawesi Tengah di kenal tidak lama setelah sepak bola di tanah Jawa. hal tersebut dapat di lihat pada tahun 1930 telah berdiri klub-klub sepak bola yang dinaungi oleh beberapa organisasi keagamaan seperti Alhairaat, Muhamadiyah, dan Partai Sarekat Islam Indonesia. Perkembangan sepak bola di kota palu cukup signifikan, dapat dilihat dari adanya tim-tim sepak bola yang terbentuk, antara lain dasar kita (Kamonji), Klub Musyawarat (Besusu), Pesdo (Persatuan Sepak Bola Donggala), Persido (Persatuan Sepak Bola Sigi-Dolo) serta beberapa tim lainnya (Mubarak, 2022)

PS Labean Putra adalah sebuah klub sepakbola yang berasal dari desa Labean, Kecamatan Balaesang, Kabupaten Donggala, Sulawesi Tengah. Klub ini di bentuk pada tahun 1957 dengan dorongan masyarakat dan pemuda di desa Labean, klub ini tercatat pernah berpartisipasi dalam turnamen resmi di tingkat regional, salah satunya piala Asprov PSSI Sulawesi Tengah pada bulan November 2022, PS Labean putra tercatat tampil impresif di piala Asprov PSSI Sulawesi Tengah yang diselenggarakan di desa Guntarano, di mana PS Labean Putra yang diarsiteki oleh Irfan T berhasil mengalahkan Persamaba dengan skor 7-0 dalam pertandingan perdana, namun perjalanan PS Labean Putra harus terhenti di babak pengisihan dengan hanya finis di posisi ke 3 setelah kalah dari Labuan Putra dan Garuda kabonena.

Setelah gagal di piala Asprov PS Labean Putra Kembali fokus dengan program pembinaan pemain muda, terbukti pada bulan Juli 2023 PS Labean Putra U19 tampil impresif di turnamen Bersinergi Cup yang diselenggarakan di desa Dampal Kecamatan Sirenja Kabupaten Donggala, PS Labean Putra U19 melaju kefinal setelah mengalahkan Lauban Putra U19 di semifinal, pada babak final PS Labean Putra U19 berhadapan dengan Beringin Dampal U19, PS Labean Putra harus keluar sebagai Raner up setelah kalah babak adu finalti dengan skor 3-1. Pada tanggal 19 Januari 2024, PS Labean Putra berhasil tampil impresif di turnamen Pasimbuku Cup yang di selenggarakan di desa Ujumbou, di mana PS Labean Putra berhasil melaju kefinal dengan mengandalkan pemain muda, setelah berhasil mengalahkan PS Sibado di babak semifinal dengan skor 3-1. Pada babak final PS Labean putra berhasil keluar sebagai juara 1 setelah berhasil mengalahkan Ujumbou putra dengan skor 2-0. Kegiatan olahraga ada bebera pendukung agar bisa meraih sesuatu prestasi, seperti : fisik, teknik, taktik, serta mental (Prabowo Dkk., 2020). Di dalam sepakbola terdapat unsur fisik, teknik, taktik, dan mental sangat diperlukann, namun yang menjadi pondasi utama adalah sebuah teknik bagi setiap atlet, sebab dengan kurangnya menguasai teknik bagi atlet maka tidak akan terciptanya prestasi. Dalam permainan sepakbola menguasai teknik dasar sangat penting, dikarenakan teknik menjadi sebuah pendukung dan sebuah pondasi utama seseorang dalam bermain

sepakbola. (Irfan., Dkk, 2020). Salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola yang harus di kuasai setiap pemain yaitu teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). tidak semua orang dapat menggiring bola dengan baik, dalam dasar menggiring bola sebaiknya bola harus dekat dengan kaki. *Dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat di butuhkan dan di kuasai. Teknik menggiring bola ada tiga yaitu (a) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (c) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura.

Metode latihan SSG (*small sided games*) dirasa memenuhi tuntutan tersebut, adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi efektif. Prinsip spesifikasi akan memberikan manfaat yang maksimal manakala rangkangan latihan mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga sepak bola.

Small Sided Games merupakan bentuk latihan permainan yang dimainkan kurang dari sebelas orang dan dilapangan yang berukuran lebih kecil, pola pelatihan *Small Sided Games* diberikan dengan menerapkan suatu metode latihan yaitu metode latihan *Interval* dan metode latihan Repetisi (Akhmad 2024). Metode latihan *interval* merupakan metode latihan dimana jarak, waktu istirahat dan repetisi telah ditentukan, sedangkan metode latihan Repetisi merupakan metode latihan yang menggunakan pola pengulangan dengan istirahat yang bijak (Rahmadani Dkk., 2020). Latihan *small sided games* dapat memberikan stimulus yang tinggi dalam peningkatan kondisi fisik dan teknik bermain dan sangat direkomendasikan pengunanya untuk pelatihan sepak bola usia muda.

Penelitian mengenai pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan menggiring bola di Klub PS Labean Putra perlu dilakukan karena kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Penguasaan teknik menggiring bola yang baik akan membantu pemain dalam mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, menciptakan peluang serangan, serta meningkatkan efektivitas permainan secara individu maupun tim. Namun, pada kenyataannya masih terdapat pemain yang mengalami kesulitan dalam mengontrol bola saat bergerak, kurang percaya diri ketika menghadapi lawan, dan belum mampu melakukan *dribbling* secara optimal dalam situasi pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik permainan sepak bola modern. Latihan *small sided games* dipilih karena metode ini mengintegrasikan unsur teknik, taktik, fisik, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan ruang permainan yang lebih terbatas, pemain memiliki kesempatan lebih banyak untuk melakukan sentuhan bola, menggiring, mengoper, serta mengambil keputusan secara cepat. Kondisi tersebut diyakini dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain secara lebih efektif dibandingkan latihan konvensional yang cenderung monoton (Wea 2020). Selain itu, penerapan *small sided games* juga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi pemain selama proses latihan karena dilakukan dalam bentuk permainan yang kompetitif dan menyenangkan.

Penelitian ini semakin penting dilakukan di Klub PS Labean Putra mengingat belum adanya kajian ilmiah yang secara spesifik menguji pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan menggiring bola pemain di klub tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai efektivitas metode latihan yang digunakan pelatih, sekaligus menjadi bahan evaluasi dan acuan dalam menyusun program latihan yang lebih tepat

guna meningkatkan kualitas keterampilan pemain, khususnya dalam kemampuan menggiring bola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh (sebab-akibat) antara latihan *Small Sided Games* sebagai perlakuan terhadap kemampuan menggiring bola sebagai hasil yang diukur.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest–Posttest Control Group Design* adalah desain penelitian eksperimen yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang keduanya diberi tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), tetapi hanya kelompok eksperimen yang diberi perlakuan (*treatment*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola yang tergabung dalam Klub PS Labean Putra. Populasi tersebut dipilih karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, yaitu pemain yang aktif mengikuti program latihan dan memiliki latar belakang latihan sepak bola yang relatif sama. Dengan menjadikan seluruh pemain sebagai populasi, diharapkan data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi sebenarnya terkait kemampuan menggiring bola serta pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan tersebut. Adapun jumlah populasi sebanyak 20 orang pemain yang aktif mengikuti kegiatan latihan di Klub PS Labean Putra.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pemain sepak bola Klub PS Labean Putra yang dipilih dari keseluruhan populasi dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, antara lain pemain yang aktif mengikuti latihan, memiliki kondisi fisik yang sehat, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* agar subjek yang terlibat benar-benar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Sampel kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk memperoleh perbandingan hasil yang objektif terkait pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan menggiring bola. Adapun jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang pemain sesuai dengan jumlah populasi yang ada di Klub PS Labean Putra.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebanyak 24 kali dengan frekuensi Latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu yaitu, Kamis, Jumat, Sabtu. Penelitian ini menggunakan dua kelompok, dimana kedua kelompok tersebut diberi perlakuan dengan Latihan metode *small side game*. Pembagian kelompok tersebut menggunakan *oridinal pairing*. Pengukuran dilakukan berdasarkan waktu tempuh (dalam detik) pada lintasan yang telah dilakukan, kemudian waktu tersebut dikonversi menjadi skor sesuai kategori penilaian yang telah ditentukan.

Tabel 1. Pretest Keterampilan Dribling

No	Nama	Skor	
		Posttest	pretest
1	Adzam	2	1
2	Algifari	2	1
3	Ferdi	3	1
4	Fahrul	4	2

5	Noval	3	2
6	Faidil	2	1
7	Muhaimin	3	1
8	Azim	3	2
9	Abi	4	2
10	Aldi	4	3
11	Aan Fariansyah	4	3
12	Aldi Fahri	3	2
13	Sigit	2	2
14	Ahmad Farel	2	1
15	Rehan	3	2
16	Aditiya Pratama	3	3
17	Moh Yuda Pratama	4	2
18	Yoyo	4	2
19	Moh. Nawan	4	2
20	Muhammad Aril	4	3
21	Alfino	2	1
22	Abdul Gafar	2	1
Mean		3,05	1,77
Median		3	2
Modus		4	2
Std. Deviaton		0,84	0,75

Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogitas dan uji hipotesis (uji T). Hasil uji normalitas, himigitas dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji prasyarat analis

a. Uji Normalitas

Karena jumlah sampel 22 siswa (<50), uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk.

Variabel	N	Statistic (W)	Sig.	Keterangan
Pretest	22	0,804	0,001	Tidak normal
Posttest	22	0,794	0,000	Tidak normal

Keputusan

Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$:

Pretest: $0,001 < 0,05 \rightarrow$ tidak berdistribusi normal.

Posttest: $0,000 < 0,05 \rightarrow$ tidak berdistribusi normal.

Kesimpulan: data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test.

Variabel	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
Pretest & Posttest	0,580	0,451	Homogen

Keputusan

Sig. $0,451 > 0,05$

Maka varians pretest dan posttest homogen.

c. Kesimpulan uji prasyarat analisis

Uji	Hasil	Kesimpulan
Normalitas Pretest	Sig. = 0,001	Tidak normal
Normalitas Posttest	Sig. = 0,000	Tidak normal
Homogenitas	Sig. = 0,451	Homogen

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan statistik nonparametrik, yaitu Wilcoxon Signed-Rank Test. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- A. H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest siswa.
- B. H_1 : Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest siswa.

Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan kriteria pengujian, apabila nilai Sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Rata-rata skor pretest sebesar 1,77, sedangkan rata-rata skor posttest meningkat menjadi 3,05, sehingga terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,28 poin.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan keterampilan siswa. Artinya, perlakuan yang diterapkan dalam penelitian memberikan perubahan terhadap hasil keterampilan siswa yang diukur melalui pretest dan posttest.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 22 siswa, diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan keterampilan siswa setelah diberikan perlakuan. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata antara pretest dan posttest. Nilai rata-rata pretest sebesar 1,77, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 3,05. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 1,28 poin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest sebagian besar siswa masih memperoleh skor yang relatif rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, keterampilan siswa yang menjadi objek penelitian masih belum optimal. Setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan skor pada sebagian besar siswa. Dari 22 siswa, sebanyak 20 siswa mengalami peningkatan skor, sedangkan 2 siswa memperoleh skor yang sama antara pretest dan posttest. Tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan dapat membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan yang diukur. Melalui proses latihan yang dilakukan secara terarah dan berulang, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami serta mempraktikkan keterampilan dengan lebih baik. Pengulangan latihan juga dapat membantu siswa memperbaiki kesalahan teknik dan meningkatkan koordinasi gerak sehingga keterampilan menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,001 dan posttest sebesar 0,000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga data pretest dan posttest dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu,

pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai uji nonparametrik untuk data berpasangan.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest siswa. Dengan adanya perbedaan yang signifikan dan peningkatan nilai rata-rata dari 1,77 menjadi 3,05, dapat dikatakan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan siswa.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh perubahan nilai median dan modus. Nilai median meningkat dari 2 pada pretest menjadi 3 pada posttest, sedangkan modus meningkat dari 2 menjadi 4. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada nilai rata-rata, tetapi juga terlihat pada kecenderungan skor siswa secara keseluruhan.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa. Peningkatan hasil posttest dibandingkan dengan pretest menunjukkan bahwa kegiatan latihan yang diterapkan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih baik kepada siswa. Oleh karena itu, perlakuan tersebut dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam proses pembelajaran atau latihan untuk meningkatkan keterampilan siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Klub PS Labean Putra”, dapat disimpulkan bahwa latihan *Small Sided Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain Klub PS Labean Putra. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *Small Sided Games*.

Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil pretest dan posttest, di mana nilai kemampuan menggiring bola pada saat posttest lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pada saat pretest. Artinya, setelah pemain mengikuti program latihan *Small Sided Games* secara teratur, kemampuan mereka dalam menggiring bola mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan menggiring bola pemain Klub PS Labean Putra. Latihan *Small Sided Games* dapat memberikan kesempatan kepada pemain untuk lebih sering melakukan sentuhan terhadap bola, menggiring bola dalam situasi permainan, mengambil keputusan dengan cepat, serta menghadapi tekanan dari lawan. Kondisi tersebut membantu pemain meningkatkan keterampilan menggiring bola secara lebih efektif dan mendekati situasi pertandingan yang sebenarnya.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa latihan *Small Sided Games* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain Klub PS Labean Putra dan dapat diterapkan secara terprogram dalam proses latihan sepak bola

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N. (2024). Pengaruh Small Sided Games M. Irfan, R. Yenes, R. Irawan, I. Oktavianus . (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12(3), pp.1-12.
- Dwi, K. C. (2021). *SURVEI KONDISI FISIK ATLET PADA BERBAGAI CABANG OLAHRAGA Pera Prima**, Dwi Cahyo Kartiko. 61–70.
- Khairuddin. (2020). Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, Vol.4(No. 3), 56.

- Laksana, D. (2020). Lahirnya kembali PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) Tahun 1950-1954. *Avatara*, 10(1), 1–9.
- Mubarak, S. (2022). *KUDA HITAM DARI TIMUR: SEJARAH PERSIPAL 1961-1980*. 37–56.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Prabowo, D., Setiakarnawijaya, Y., & Siregar, N. M. (2020). Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik> Permalink / DOI :
- Rahmadani, I., Ridwan, M., Afrizal, S., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Model Latihan Small-sided Games Terhadap Kemampuan Dribbling The Effect of Small-sided Games Practice Model on Dribbling Ability. 63–74.
- Wea, Y. M. (2020). Pengaruh latihan small side games terhadap kelincahan pada permainan sepakbola. 7(1).
- Yunisal, P., & Rismayanti, R. (2019). Peranan Galanita sebagai Organisasi Sepakbola Wanita dalam Mengembangkan Sepakbola Wanita di Indonesia 1978-1993. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 80–94. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.98>