

**PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI, FUNGSI KOGNITIF, DAN KETERAMPILAN *SHOOTING*  
(STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Untuk Mengikuti Sidang Skripsi Pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

Muhammad Luthfan Prasetyo

NIM 1904924

**PROGRAM STUDI**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

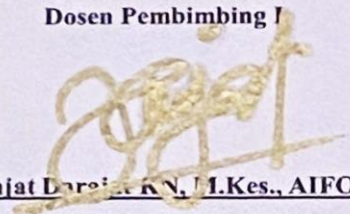
**2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**Muhammad Luthfan Prasetyo 1904924**

**PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI, FUNGSI KOGNITIF, DAN KETERAMPILAN *SHOOTING*  
(STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

**Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Jajat Darsia K.N., I.L.Kes., AIFO**  
**NIP. 197608022005011002**

**Dosen Pembimbing II**



**Drs. Mudjihartono, M. Pd**  
**NIP. 196508171990011001**

**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi**  
**Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**FPOK UPI**



**Carslwan, M. Pd,**  
**NIP. 197101052002121001**

## LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI, FUNGSI KOGNITIF DAN KETERAMPILAN *SHOOTING*  
(STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Oleh  
Muhammad Luthfan Prasetyo  
1904924

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia

© Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024  
Universitas Pendidikan Indonesia

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

*Bismillahirrahmannirrahim*

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul Pengaruh *Small Sided Games* Terhadap Kebugaran Jasmani, Fungsi Kognitif dan Keterampilan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Siswa SMPN 12 Bandung dan SMPN 1 Cimahi) ini beserta seluruh isi didalamnya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan pengutipan atau penjiplakan (plagiarisme) dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam bidang keilmuan yang ilmiah di masyarakat. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap yang saya buat ini.

Bandung, Maret 2024

Yang membuat pernyataan,

**Muhammad Luthfan Prasetyo**

**1904924**

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAH)**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## KATA PENGANTAR

*Assallamu'allaikum wr. wb*

*Alhamdulillah Rabbil'alamin.* Tiada kata terindah yang terucapkan selain lafadz hamdalah sebagai bentuk ungkapan rasa syukur ke hadirat Allah Yang Maha Kuasa, Dzat Yang Maha Memiliki dan hanya kepada-Nyalah kita menyembah dan hanya kepada-Nyalah kita dikembalikan. Segala puja dan puji hanyalah milik Allah SWT Tuhan Semesta Alam Yang Maha Pengasih dan Penyayang dan shalawat serta salam senantiasa tercurah limpah kepada Nabi besar kita, Nabi Muhammad SAW, qudwah kita yang senantiasa kita ikuti sunnahnya, yang tercatat dalam urutan pertama orang yang paling berpengaruh didunia sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Pengaruh *Small Sided Games* Terhadap Kebugaran Jasmani, Fungsi Kognitif dan Keterampilan *Shooting* (Studi Eksperimen Pada Siswa SMPN 12 Bandung dan SMPN 1 Cimahi). Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis, dalam hal ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak bisa dilakukan sendiri tanpa dukungan dari berbagai pihak, baik secara materiil maupun moral, mulai dari tahap persiapan hingga penyusunan.

Bandung, Maret 2024

Muhammad Luthfan Prasetyo

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin. Sujud syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt, Tuhan semesta Alam, yang senantiasa menyayangi, menolong, memberikan yang terbaik bagi penulis melalui petunjuk-Nya, sehingga penulis selalu diberikan kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan keikhlasan dalam menyusun skripsi ini. Kepada Nabi Muhammad Saw, yang selalu mencintai dan mendo'akan seluruh umatnya, dan dengan segenap rasa terima kasih, rasa cinta dan hormat penulis.

Tidak lupa penulis ucapkan sebesar-besarnya rasa terima kasih penulis kepada seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini secara langsung ataupun tidak langsung. Dan dengan segala kerendahan hati penulis menghaturkan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Jajat Darajat, M.Kes., AIFO Selaku Dosen Pembimbing Akademik serta dosen pembimbing skripsi I yang telah mendorong, membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Mudjihartono, M. Pd Selaku Dosen Pembimbing skripsi II yang telah mendorong, membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Bapak Dr. Carsiwan M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan motivasi dan bimbingannya.
6. Kepada Staf dan Dosen di FPOK yang turut memberikan doa kepada penulis.
7. Kepada staf dan karyawan di lingkungan UPI yang turut memberikan do'a kepada penulis.

8. Kepada Kedua orang tua saya Bapak Sutiyo dan Ibu Tamik Indrawahyuni, yang senantiasa mendo'akan, mencurahkan kasih sayang dan perhatian yang tidak terkira, serta selalu memberikan dukungan moril maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
9. Kepada Bapak Kepala SMP Negeri 12 Bandung dan Bapak Kepala SMP Negeri 1 Cimahi yang memberikan izin dan support penelitian.
10. Kepada Guru PJOK SMP Negeri 12 Bandung dan Guru PJOK SMP Negeri 1 Cimahi yang memberikan izin dan support penelitian.
11. Kepada Pembina Futsal SMP Negeri 12 Bandung dan Pembina Futsal SMP Negeri 1 Cimahi yang memberikan izin dan support penelitian.
12. Kepada para pemain atau peserta futsal SMP Negeri 12 Bandung dan para pemain atau peserta futsal SMP Negeri 1 Cimahi yang bersedia membantu penelitian.
13. Kepada orang-orang terdekat ataupun rekan-rekan yang sudah bersedia membantu terlaksana-nya penelitian.

Penulis panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT, dan medoakan semoga yang telah membantu dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini mendapatkan imbalan yang sebaik-baiknya. Aamiin

Bandung, Maret 2024

Penulis



## ABSTRAK

### **PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI, FUNGSI KOGNITIF DAN KETERAMPILAN *SHOOTING* (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Muhammad Luthfan Prasetyo

[mluthfan.p@upi.edu](mailto:mluthfan.p@upi.edu)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Dr. Jajat Darajat, M.Kes., AIFO

Pembimbing II: Drs. Mudjihartono, M. Pd

Penerapan treatment *small sided games* dalam ekstrakurikuler futsal disekolah yang tepat dapat berdampak terhadap keterampilan bermain futsal yang optimal serta berpengaruh terhadap beberapa aspek fungsi kognitif dan aspek kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh treatment *small sided games* terhadap fungsi kognitif, kebugaran jasmani dan keterampilan *shooting* peserta dalam ekstrakurikuler futsal disekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam lokakarya 1984 telah dinyatakan validitas dan reliabilitas kebugaran jasmani dalam kelompok umur serta menurut (Nurhasan, 2007) kemudian data fungsi kognitif menggunakan *Concentration Grid Test* (Yazid et al., 2016) *Digit Span Test* (Turner dan Ridsdale, 2004) dan TPA (Tes Potensi Akademik) (Sihombing & Setiyawan, 2010) yang telah diuji validitas dan reliabelnya, kemudian pengumpulan data Keterampilan *Shooting* (Maulana, 2009). Instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel (Negara et al., 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal inti di SMPN 12 Bandung (eksperimen) yang berjumlah 20 siswa dan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal inti di SMPN 1 Cimahi (kontrol) yang berjumlah 20 siswa. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji t independent untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok (eksperimen) (perlakuan *small sided games*) dengan kelompok (kontrol) (tidak diberi perlakuan) kemudian diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Berdasarkan pengolahan dan analisis data diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari treatment *small sided games* terhadap fungsi kognitif, kebugaran jasmani dan keterampilan *shooting*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan treatment *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap fungsi kognitif, kebugaran jasmani dan keterampilan *shooting* peserta dalam ekstrakurikuler futsal disekolah.

Kata Kunci : Futsal, *Small Sided Games*, Kebugaran Jasmani, Fungsi Kognitif, Keterampilan *Shooting*

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

**PENGARUH *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN *SHOOTING* SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)



## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF SMALL-SIDED GAMES ON PHYSICAL FITNESS, COGNITIVE FUNCTION AND SHOOTING SKILLS**

(EXPERIMENTAL STUDY ON STUDENTS OF SMPN 12 BANDUNG AND SMPN 1 CIMAHI)

Muhammad Luthfan Prasetyo

[mluthfan.p@upi.edu](mailto:mluthfan.p@upi.edu)

Study program Physical Education Health and Recreation

Indonesia University of Education

Mentor I : Jajat Darajat, M.Kes., AIFO

Mentor II : Drs. Mudjihartono, M. Pd

The correct application of small side games treatment in extracurricular futsal at school can have an impact on optimal futsal playing skills and influence several aspects of cognitive function and aspects of physical fitness. The aim of this research was to determine the effect of small side games treatment on cognitive function, physical fitness and shooting skills of futsal extracurricular participants at school. The method used in this research is an experiment with a one group pretest-posttest design. The instrument in this research used the 1984 Indonesian Workshop Physical Fitness Test. The validity and reliability of physical fitness for appropriate age groups has been stated (Nurhasan, 2007), then the cognitive function data used the Concentration Grid Test (Yazid et al, 2016) and the Digit Span Test (Turner and Ridsdale, 2004). . and TPA (Academic Potential Test) (Sihombing & Setiyawan, 2010) which has been tested for validity and reliability, then collects data on shooting skills (Maulana, 2009). Valid and reliable instruments are a requirement for obtaining valid and reliable research results ( Negara et al., 2019 ). The population in this study were all students who took part in the futsal core extracurricular at SMPN 12 Bandung (experiment), totaling 20 students and all students who took the core futsal extracurricular at SMPN 1 Cimahi (control), totaling 20 students. Data analysis in this study used an independent t test to determine whether there was a significant difference in influence between the (experimental) group (small side game treatment) and the (control) group (not treated) and then processed with assistance. SPSS 25 application. Based on the processing and analysis of the data obtained, it shows that there is a significant effect of small side games treatment on cognitive function, physical fitness and shooting skills. Thus, it can be concluded that the application of small sided games treatment has a significant influence on the cognitive function, physical fitness and shooting skills of futsal extracurricular participants at school.

*Keywords : Futsal, Small Sided Games, Physical Fitness, Cognitive Function, Shooting Skills*

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Futsal.....	9
2.1.1 Hakikat Futsal dan Keterampilan <i>Shooting</i> .....	10
2.2 <i>Small Sided Games</i> .....	11
2.2.1 Hakikat <i>Small Sided Games</i> .....	12
2.2.2 Manfaat <i>Small Sided Games</i> .....	13
2.2.3 Jenis Jenis Bentuk Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	14
2.3 Kebugaran Jasmani .....	15
2.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani.....	18

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024  
**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAH)**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

2.3.2	Manfaat Kebugaran Jasmani .....	20
2.4	Fungsi Kognitif .....	21
2.4.1	Aspek-Aspek Dalam Fungsi Kognitif .....	23
2.5	Kerangka Pemikiran .....	24
2.6	Hipotesis.....	28
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
3.3.1	Tempat Penelitian .....	30
3.3.2	Waktu Penelitian .....	30
3.3	Subjek Penelitian.....	30
3.4.1	Populasi .....	30
3.4.2	Sampel.....	30
3.4	Definisi Operasional.....	31
3.5	Instrumen Penelitian.....	32
3.5.1	<i>Pre-Test</i> (O1).....	32
3.5.2	<i>Small Sided Games</i> (X) .....	33
3.5.3	<i>Post-Test</i> (O2) .....	34
3.5.4	Kebugaran Jasmani.....	34
3.5.5	Fungsi Kognitif.....	38
3.5.6	Keterampilan <i>Shooting</i> .....	42
3.6	Prosedur Penelitian.....	43
3.7	Validitas dan Reabilitas.....	45
3.7.1	Validitas.....	45
3.7.2	Reabilitas .....	45
3.8	Analisis Data .....	45
3.8.1	Uji Normalitas .....	45
3.8.2	Uji Homogenitas.....	46
3.8.3	Rata-Rata Simpangan Baku.....	46
3.8.4	Uji Hipotesis.....	46
<b>BAB IV</b>	<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4.1	Demografi Subjek Penelitian .....	48
4.2	Deskripsi Data.....	53
4.2.1	Fungsi Kognitif.....	53
4.2.2	Kebugaran Jasmani.....	55
4.2.3	Keterampilan <i>Shooting</i> .....	57
4.3	Uji Prasyarat Analisis.....	59
4.3.1	Uji Normalitas .....	59
4.3.2	Uji Homogenitas.....	60
4.3.3	Uji Hipotesis.....	61
4.4	Pembahasan.....	63
4.4.1	Keunggulan Penelitian.....	66
4.4.2	Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....</b>		<b>69</b>
5.1	Simpulan .....	69
5.2	Implikasi.....	69
5.3	Rekomendasi .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Validitas dan Reliabilitas TKJI .....	35
Tabel 3. 2 Penilaian Tes Lari Cepat 50 m .....	35
Tabel 3. 3 Penilaian Tes Sit-up .....	36
Tabel 3. 4 Penilaian Test Pull-up .....	36
Tabel 3. 5 Penilaian Test Vertical Jump.....	37
Tabel 3. 6 Penilaian Lari Jarak Menengah 1000m.....	38
Tabel 3. 7 Penilaian Concentration Grid Test .....	39
Tabel 3. 8 Lembar Tugas Digit Span Test Forward .....	40
Tabel 3. 9 Lembar Tugas Digit Span Test Backward .....	40
Tabel 3. 10 Final Score.....	41
Tabel 3. 11 Penilaian TPA.....	41
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek Penelitian Secara Keseluruhan .....	48
Tabel 4. 2 Demografi Subjek Penelitian Masing Masing Sekolah.....	50
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Hasil Penelitian Fungsi Kognitif .....	53
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani .....	55
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Hasil Penelitian Keterampilan Shooting.....	57
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	60
Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas .....	60
Tabel 4. 8 Hasil Rekapitulasi Uji Mann-Whitney Fungsi Kognitif.....	61
Tabel 4. 9 Hasil Rekapitulasi Uji Mann-Whitney Kebugaran Jasmani.....	62
Tabel 4. 10 Hasil Rekapitulasi Uji Mann-Whitney Keterampilan shooting.....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian <i>Pre-Test Post-Test</i> .....	29
Gambar 3. 2 Ilustrasi gerakan Pull-up.....	36
Gambar 3. 3 Lapangan Tes Keterampilan Shooting ke Sasaran Gawang yang Berjarak 10 meter.....	43
Gambar 3. 4 Bagan Alur Prosedur Penelitian .....	44
Gambar 4. 1 Diagram Batang Berat Badan (Kg) Secara Keseluruhan.....	48
Gambar 4. 2 Diagram Batang Tinggi Badan (cm) Secara Keseluruhan.....	49
Gambar 4. 3 Diagram Batang BMI Secara Keseluruhan.....	49
Gambar 4. 4 Diagram Batang Usia Secara Keseluruhan.....	50
Gambar 4. 5 Diagram Batang Berat Badan (Kg) Setiap Sekolah.....	51
Gambar 4. 6 Diagram Batang Tinggi Badan (Cm) Setiap Sekolah.....	52
Gambar 4. 7 Diagram Batang BMI Setiap Sekolah .....	52
Gambar 4. 8 Diagram Batang Usia di Setiap Sekolah.....	53
Gambar 4. 9 Diagram Batang Data Pre-test dan Post-test Fungsi Kognitif .....	54
Gambar 4. 10 Diagram Batang Gain Score Fungsi Kognitif.....	55
Gambar 4. 11 Diagram Batang Data Pre-test dan Post-test Kebugaran Jasmani ..	56
Gambar 4. 12 Diagram Batang Gain Score Kebugaran Jasmani.....	57
Gambar 4. 13 Diagram Batang Data Pre-test dan Post-test Keterampilan Shooting .....	58
Gambar 4. 14 Diagram Batang Gain Score Keterampilan Shooting.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner .....	77
Lampiran 2 ANGKET ESSAY BMI.....	79
Lampiran 3 Digit Span Test Memory.....	80
Lampiran 4 Lembar Penelitian Digit Span Test.....	84
Lampiran 5 Lembar Penelitian Grid Test.....	87
Lampiran 6 Tes Potensi Akademik .....	88
Lampiran 7 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	106
Lampiran 8 Test Keterampilan Shooting .....	108
Lampiran 9 Program Latihan Small Sided Games .....	110
Lampiran 10 Ukuran Lapangan Small Sided Games .....	110
Lampiran 11 Program Latihan.....	111
Lampiran 12 Jadwal Penelitian .....	116
Lampiran 13 Surat Keterangan Penelitian Universitas Pendidikan Indonesia ....	117
Lampiran 14 Surat Keterangan Penelitian Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandung .....	118
Lampiran 15 Surat Keterangan Penelitian Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Cimahi.....	119
Lampiran 16 Foto Kegiatan Penelitian.....	121
Lampiran 17 Data Hasil Penelitian.....	129
Lampiran 18 Hasil Perhitungan SPSS.....	134

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

*PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)



## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. dan Darajat, J. (2013). Aplikasi Statistika dalam Penjas. Bandung : UPI.
- Adika Fatahilah, Y. H. (2023). The effect of brain gym on brain waves and levels athlete concentration. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* , 1203-1208.
- Agus, A. (2012). *OLAHRAGA KEBUGARAN JASMANI SEBAGAI SUATU PENGANTAR*. SUKABINA Press.
- Alam, I. G., Negara, J. D. K., & Zelfhira, F. (2020, February). Effect of Obesity on Cognitive Function: A Comparative Study of Cognitive Level in Normal Weight and Obesity Students at Senior High School in West Java Indonesia. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 273-275). Atlantis Press.
- Annisa. (2003). Pengaruh Latihan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Futsal Putri SMK Negeri 1 Kota Jambi. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). Kualitas Tes Potensi Akademik Versi 07a. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 12(2). <https://doi.org/10.21831/pep.v12i2.1429>
- Charles, T. R. (2017). *101 Youth Football Coaching Sessions*. London: Bloomsbury Publishing.
- Choirunissa, Rachel dan Annastasia Ediati (2018). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja orangtua dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK. (Jurnal Empati, Agustus 2018, Volume 7), Halaman 236-243
- Daniel N. Bub, M. E. (2000). *Fundamentals of Cognitive Psychology*. University of Victoria.
- Duarte, Ricardo et al. (2009). Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal*

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

*PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- Endang Sepdanius, M. S. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Fahad, M. L. (2020). *MODEL PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MENGGUNAKAN MEDIA RAC (REACTION, ACCURACY, COORDINATION) UNTUK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS 8*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Gianita Yulia Lestari, W. I. (2015). Hubungan Antara Olahraga Futsal Dengan Konsentrasi. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 199-203.
- Gilang Okta Prativi, S. S. (2013). PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- Greg Bach, J. H. (2007). *Coaching Junior Football Teams for Dummies*. Wiley Publishing, Inc.
- Goodman, Tom & Sam Snow. (2004). *Small-Sided Games Manual*. Coaching Education Department of US Youth Soccer.
- Hamidah, H. (2011). *Perbedaan Kognitif Penderita Diffuse Injury Grade II dengan Pemberian Latihan Fisik Awal dan Latihan Fisik Standar The Cognitive Differences of Diffuse Injury Grade II Patients with Early Physical Exercise and Standard Physical Exercise*. (Tesis). Universitas Diponegoro.
- Hermansah, B. (2015). Kemampuan Interaksi Sosial Komunitas Futsal Di Kabupaten Ogan Ilir (Sumatera Selatan). *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Kerlinger, Fred N, (2000) *Foundations of Behavioral Research*, 4th Edition, the University of Oregon
- Krisda Ari Pradana, A. W. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Dasar Negeri Padangan 1. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*.
- Komarudin. (2013). Small-Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 58–63.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. PT Be Champion. Jakarta.
- Lubis, D. J. (2018). *PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI DAN RECOVERY*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Matlin, M. W. (2016). *KOGNITIF*. Harakindo Publishing.
- Michael Johannes Hadiwijaya Louk, E. S. (2020). THE EFFECT OF AUDIO VISUAL MEDIA ON COGNITIVE AFFECTIVE DEVELOPMENT AND STUDENT PSYCHOTORS IN FUTSAL GAME LEARNING. *JPEHSS (Journal of Physical Education Health And Sport Sciences)*.
- Moch Fath Khurrohman, Y. A. (2021). Small-sided games: alternative exercise to improve cognitive performance of youth futsal players. *Jurnal sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Negara, J. D. (2019). *Pengaruh Frekuensi Olahraga Futsal Terhadap Kebugaran Jasmani, Neuroplastisitas, Stres Fisik Dan Stres Oksidatif Pada Anak Usia Remaja (Kajian terhadap Komponen Kebugaran Jasmani, Atensi, Memori, Kadar BDNF, IGF-1, Kortisol dan MDA)*. Jakarta: Jakarta: Ilmu Biomedik Universitas Indonesia 2019.
- Negara, J. D. K., Jusman, S. W. A., Sekartini, R., Ilyas, E. I., Ray, H. R. D., & Gumilar, A. (2022). The Impact of the Difference of Futsal Frequency towards Physical Stress in Adolescent. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 638-643.
- Negara, J. D. K., Jusman, S. W., Ilyas, E. I., & Sekartini, R. (2019). The Effect of Futsal toward Neuroplasticity (Experiment study on Junior High School). In *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)* 199-202.
- NOSA, A. S. S. (2013). Survei tingkat kebugaran jasmani pada pemain persatuan sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Nuryadi, J. D. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Nuryadi Nuryadi, J. D. (2018). Profile of Physical Fitness, Healthy Life Behavior, Anxiety and Concentration Level of Elementary School . *Conference: 2nd*

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*International Conference on Sports Science, Health and Physical Education*, 461-465.

- Nuryadi, N., Kusumanegara, J. D., Angkawidjaja, L., Gumilar, A., & Abdullah, C. U. (2019). Response Of Cortisol Hormone To Students' Anxiety And Focus. *J. Eng. Sci. Technol*, 14(6), 3185-3193.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., & Roring, L. A. (2015). Respon Hormon Kortisol terhadap Kecemasan dan Konsentrasi: Studi Kasus pada Siswa SMA yang Tidak Berolahraga, Olahraga Beregu, dan Olahraga Individu. *South-East Asian Journal for Youth, Sports & Health Education*, 23-44.
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. A. U. L. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, 7(2), 50-53.
- Pramono, F. E. (2012). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK YANG IKUT DALAM SEKOLAH SEPAKBOLA HANDAYANI DI GUNUNG KIDUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA*. (Skripsi) Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Puspitasari, F. (2012). Hubungan Aktivitas Fisik dan Perawatan Keluarga dengan Fungsi Kognitif Lansia Di desa Kedungguwo Kecamatan Sukomoro Kabupaten Magetan. (Tesis). Universitas Sebelas Maret.
- Putera, G. (2004). Mengelola organisasi small-sided games. *Jakarta: Tabloid Olahraga Bola*.
- Rohmad Nur Ichsan. (2013). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul. (Skripsi). FIK UNY.
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1), 1-8.
- Setyadi, A. (2016). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(8).

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- SIBARANI, R. M. H. (2014). *PERBANDINGAN AKURASI DIAGNOSTIK ANTARA COGNITIVE PERFORMANCE SCALE DAN MINI MENTAL STATE EXAMINATION TERHADAP GENERAL PRACTITIONER ASSESSMENT OF COGNITION UNTUK MENILAI FUNGSI KOGNITIF PADA USIA LANJUT*. (Tesis). Universitas Sumatera Utara.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 15(3), 243-256.
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi pembelajaran teknik dasar futsal menggunakan augmented reality berbasis android. *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22-31.
- Subari, R. P., Ilham, I., & Yanto, A. H. (2022). Ketepatan Tendangan Penalti Pemain Futsal Pria SMP Islam Al-Falah Jambi. *Jurnal Pion*, 2(2), 124-135.
- Sugiharto dan sitinjak. (2006). LISREL. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sukma, A. (2019). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK, TINGKAT PENDIDIKAN, KEBUGARAN JASMANI DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PANTIPELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA (PPSLU) SUDAGARAN, BANYUMAS*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Turner, M., & Ridsdale, J. (2004). Digit Memory Test. *Encyclopedia of Clinical Neuropsychology*. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-0-387-79948-3\\_5282](https://doi.org/10.1007/978-0-387-79948-3_5282)
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Yazid, S. (2014). *HUBUNGAN KONSENTRASI DENGAN HASIL PUKULAN JARAK JARUH (LONG STROKE) PADA CABANG OLAHRAGA WOODBALL*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- M. Yasir, S. H. (2023). PENGARUH LATIHAN PERMAINAN TARGET TERHADAP KETEPATAN SHOOTING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA ATLET EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK SMTI BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*.

Muhammad Luthfan Prasetyo, 2024

**PENGARUH SMALL SIDED GAMES TERHADAP FUNGSI KOGNITIF, KEBUGARAN JASMANI DAN KETERAMPILAN SHOOTING SISWA (STUDI EKSPERIMEN PADA SISWA SMPN 12 BANDUNG DAN SMPN 1 CIMAHI)**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)