

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP
KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG
OLAHRAGA SEPAKBOLA**

TESIS

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Memperoleh Gelar Magister
Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh:

Iqbal Fajarullah

1802916

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

SEKOLAH PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2022

Iqbal Fajarullah, 2022

*PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN
PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA*

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

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES*
TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Oleh

Iqbal Fajarullah

S.Pd. Universitas Pendidikan Indonesia, 2017

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Olahraga

© Iqbal Fajarullah 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2022

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang,

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

Iqbal Fajarullah, 2022

*PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN
PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA*

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

LEMBAR PENGESAHAN

Iqbal Fajarullah

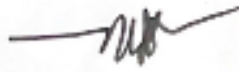
1802916

JUDUL

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP
KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA
SEPAKBOLA**

Disetujui dan Disahkan Oleh:

Pembimbing I,



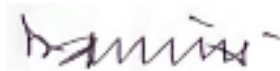
Dr. Nurvadi, M.Pd.
NIP. 196207181983031004

Pembimbing II,



dr. Pipit Pitriani, MKes., Ph.D.
NIP. 197908262010122003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd.
NIP. 196001191986031002

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan alam semesta Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan kesehatan dan limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini dengan kehendak-Nya. Tesis yang penulis susun berjudul “PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA”. Tulisan ini merupakan salah satu syarat pokok untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan program studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Pada tesis ini, data yang penulis peroleh melalui metode eksperimen yang dilakukan pada pemain UKM Sepakbola UPI. Penulis berharap karya tulis ilmiah ini dapat memberikan kontribusi akademik untuk para pembaca, terkhusus untuk kaum akademisi atau peneliti selanjutnya agar menyempurnakan area research pada tesis ini.

Penulis sangat menyadari, dalam penyusunan tesis ini masih memiliki kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk melengkapi tesis ini.

Bandung, Agustus 2022

Penulis,

Iqbal Fajarullah

Iqbal Fajarullah, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin. Segala puji bagi Allah Subhanahu Wata'ala, Tuhan pemilik alam semesta, yang menciptakan bumi dan isinya, yang menguasai setiap jiwa dan raga makhluk-Nya, dan yang memiliki kasih sayang begitu luas pada setiap makhluk-Nya. Berkat setetes ilmu dari lautan ilmu-Nya yang luas, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Salam dan shalawat senantiasa tercurahkan kepada kekasih-Nya, Nabi Muhammad Salallahu'alaihi Wassalam, manusia paripurna dengan akhlak dan perilaku terbaik, panutan sejati kehidupan dunia dan akhirat. Tidak sedikit hambatan yang penulis temui dalam penyusunan tesis ini, namun berkat bantuan, bimbingan, motivasi, dan kasih sayang yang telah diberikan dari berbagai pihak, sehingga tesis ini dapat terselesaikan meski dengan segala kekurangannya. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Prof. Dr. Syihabuddin, M.Pd., selaku Direktur Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga SPs UPI. Atas bimbingan, pengarahan, motivasi, dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun tesis ini.
3. Dr. Nuryadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 tesis yang telah banyak memberikan bantuan, pembelajaran, bimbingan, pengarahan, nasihat, dan motivasi untuk menyelesaikan tesis ini.
4. dr. Pipit Pitriani, M.Kes., Ph.D., selaku dosen pembimbing akademik sekaligus pembimbing 2 tesis yang penulis anggap seperti ibu sendiri, yang tak kenal lelah untuk selalu mengingatkan dan memotivasi, juga membantu dalam banyak hal sehingga tesis ini mampu penulis selesaikan.
5. H. Ikin Sodikin dan Rustiah, S.Pd., selaku orang tua yang paling berjasa dalam hidup penulis, karena doa mereka sehingga segala urusan penulis dilancarkan oleh Allah Subhanahu Wata'ala.

6. Laras Ramadhania Putri, M.Pd., selaku istri tercinta yang tak pernah lelah mengingatkan serta mendampingi sehingga penulis mampu berada pada titik sekarang.
7. Kembara Lintang Fajarullah, si jagoan kecil kesayangan bapaknya yang memberi warna baru sehingga penulis termotivasi dan tesis ini akhirnya mampu diselesaikan.

Ucapan terimakasih juga penulis tujukan kepada Diah Wahidatul Zannah dan Imam Aulia Akbar selaku kakak, Keluarga Besar Bapak Darsam, Keluarga Bapak Toto dan teman-teman (Alimin Hamzah, Hikmat Kodrat dan Rian Kurnia) yang turut membantu dalam proses pembuatan tesis ini. Semoga amal kebaikan dan segala bentuk bantuan yang telah diberikan kepada pribadi penulis bernilai pahala di sisi-Nya. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin.

Bandung, Agustus 2022
Penulis,

Iqbal Fajarullah

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP
KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG
OLAHRAGA SEPAKBOLA**

Oleh :

Iqbal Fajarullah

Prodi Pendidikan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat kompleks sehingga dibutuhkan penanganan khusus agar atlet bisa mencapai puncak prestasinya. Metode latihan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kondisi fisik atlet sehingga pemilihan metode latihan yang tepat dapat menunjang puncak prestasi atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap kelincahan dan kelelahan pemain pada cabang olahraga sepakbola. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *true experiment* dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. 16 sampel dipilih dengan menggunakan teknik *two (n) stage random sampling* yang dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen (latihan *small-sided games*) dan kelompok kontrol (latihan *el rondo passing*). Pelatihan dilakukan selama 4 minggu dengan 12 total pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Test* untuk mengukur kelincahan dan *cunningham and faulkner test* untuk mengukur tingkat kelelahan. Hasil penelitian ini didapatkan latihan *small-sided games* (SSG) dengan intensitas tinggi memiliki pengaruh terhadap kelincahan dan tingkat kelelahan pemain sepakbola.

Keyword: kelelahan, kelincahan, latihan *small-sided games* (SSG), metode latihan sepakbola

Iqbal Fajarullah, 2022

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN
PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

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

INFLUENCE OF SMALL-SIDED GAMES TRAINING METHODS ON PLAYER'S AGILITY AND FATIGUE IN FOOTBALL

By

Iqbal Fajarullah

Sport Education Program

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRACT

Football is one of the most complex sports so that special handling is needed so that athletes can reach the peak of their achievements. The training method has a huge influence on the physical condition of the athlete so that the selection of the right training method can support the peak of athlete achievement. The purpose of this study was to examine the effect of the small-sided games training method on the agility and fatigue of players in the sport of football. The research method used in this study is a true experiment with a pretest-posttest control group design. 16 samples were selected using a two (n) stage random sampling technique which was divided into 2 groups, namely the experimental group (practice small-sided games) and the control group (exercise el rondo passing). The training was carried out for 4 weeks with 12 total meetings. The instruments used in this study were the Illinois Agility Test to measure agility and the Cunningham and Faulkner test to measure the level of fatigue. The results of this study showed that small-sided games (SSG) exercises with high intensity had an effect on the agility and fatigue level of football players.

Keyword: agility, fatigue, football training methods, small-sided games (SSG)

Iqbal Fajarullah, 2022

*PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN
PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA*

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

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Struktur Oraganisasi Tesis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Sepakbola.....	8
2.2 Hakikat Metode Latihan	15
2.3 Hakikat <i>Small-Side Games</i> (SSG)	27
2.4 Hakikat Kondisi Fisik.....	30
2.5 Hakikat Kelelahan	40
2.6 Penelitian yang Relevan	44
2.7 Peta Konsep Penelitian	46

Iqbal Fajarullah, 2022

*PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN
PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA*

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

2.8 Kerangka Berpikir	47
2.9 Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	49
3.2 Desain Penelitian.....	49
3.3 Populasi dan Sampel	50
3.4 Instrumen Penelitian	51
3.5 Prosedur Penelitian	55
3.6 Analisis Data.....	58
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Prosedur Pengolahan Data.....	61
4.2 Hasil Pengolahan Data	61
4.3 Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Implikasi	79
5.3 Rekomendasi.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	92

DAFTAR TABEL

2.1. Skala Latihan Intensitas Kecepatan dan Kekuatan	22
2.2. Zona Intensitas Pada Olahraga <i>Cyclic</i>	22
2.3. Intensitas Berdasarkan Reaksi <i>Heart Rate</i>	23
3.1. Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design	49
4.1. Standar Deviasi dan Rata-Rata Pretest dan Posttest	61
4.2. Standar Deviasi dan Rata-Rata Gain Skor.....	63
4.3. Uji Normalitas Pretest dan Posttest.....	65
4.4. Pengujian Normalitas Gain Skor	66
4.5. Pengujian Homogenitas.....	67
4.6. Pengujian Hipotesis Peningkatan Pretest dan Posttest.....	68
4.7. Pengujian Hipotesis Perbandingan Kelompok	69

DAFTAR GAMBAR

2.1. <i>Passing</i> Sepakbola	12
2.2. <i>Dribling</i> Sepakbola	13
2.3. <i>Shooting</i> Sepakbola	13
2.4. <i>Heading</i> Sepakbola	14
2.5. Peta Konsep	46
3.1. <i>Illinois Agility Test</i>	52
3.2. Treadmill ketinggian (incline) 20%	54
3.3. Prosedur Penelitian	55
3.4. <i>Small-Sided Games</i>	56
3.5. El Rondo Passing 6 v 2	57
4.1. Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Variabel Kelincahan	62
4.2. Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Variabel Kelelahan	63
4.3. Nilai Rata-Rata Gain Skor Variabel Kelincahan	64
4.4. Nilai Rata-Rata Gain Skor Variabel Kelelahan	64

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Program Latihan Kelompok Eksperimen	93
2. Jadwal Program Latihan Kelompok Kontrol.....	113
3. Data Penelitian.....	132
4. Hasil Output Statistik (<i>SPSS</i>)	135
5. Dokumentasi Penelitian.....	142
6. Surat-Surat Penelitian.....	147
7. Matrikulasi dan Lembar Pengesahan	154

Iqbal Fajarullah, 2022

*PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN
PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA*

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

Daftar Pustaka

- Achten, J., & Jeukendrup, A. E. (2003). Heart-rate monitors. *Consumer Reports*, 68(6), 18. <https://doi.org/10.1046/j.1523-5408.2001.04683.x>
- ACSM (American College of Sport Medicine). 2006. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Seventh Edition. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Aji, R.N. Bayu. (2013). Nasionalisme dalam Sepak Bola Indonesia Tahun 1950-1965. *Lembaran Sejarah*, Vol. 10, No. 2, Oktober 2013.
- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 2, 1197–1210.
- Al-Haliq, M. (2015). "Using The Circuit Training Method To Promote Physical Fitness Components Of The Hashemit University Student". *Journal Acta Kinesiologica* 9. Suppl. 1:, 35-38.
- Almatsier, Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT . Gramedia Pustaka Utama ,Jakarta, 2003.
- Anitha, J., Kumaravelu, P., Lakshmanan, C., dan Govindasamy, K. (2018). "Effect of Plyometric Training and Circuit Training on Selected Physical and Physiological Variables Among Male Volleyball Players". *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, Volume 3, 26-32.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 32–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo16019>
- Arianto, Andi Tri., & Setyawan, Caly. (2019). Efektivitas small sided games dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepakbola U-17. *Jurnal Keolahragaan*, 7 (2), 2019, 182-191. DOI:10.21831/jk.v7i2.27039
- Armai, Arief. (2002). Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam, Jakarta: Ciputat Pers.
- 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*.

Iqbal Fajarullah, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

- Astagna, C. A. C. (2014). *M s s -s g t e a c d a y s*. 28(11), 3121–3127.
- Agusta, A., & Agus, A. (2020). Pengaruh Metode Latihan El Rondo Terhadap Keterampilan Short Passing Pemain Sepakbola IPPKM. *Jurnal Stamina UNP*. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/481>
- Badawi, Ahmad., Royana, Ibnu Fatkhu., & Hudah, Maftukin. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game terhadap peningkatan Akurasi passing Pada Siswassa Bina Taruna Tambakromo Pati. *Journal of Sport and Exercise Science*, Vol 2, No 2, 2019(60-65). <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p60-65>
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665–674. <https://doi.org/10.1080/02640410500482529>
- Basrizal, Roni., Sin, Tjung Hauw., Irawan, Roma., & Soniawan, Vega. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020*. DOI: <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.667>
- Blakemore, E. (2018). World Cup 2018: What Archaeology Says About the Origins of Soccer. *Science*. <https://www.nationalgeographic.com/science/article/soccer-world-cup-origins-mesoamerica-ball-games-archaeology-science>
- Bompa, O. Tudor. (1999). *Periodization: Theory And Methodology Of Training* 4th edition. USA. York University; Human Kinetics
- Bondarev, D V. 2011. Factors influencing cardiovascular responses during small-sided soccer games performed with recreational purposes. *Physical education of students* 0(2): 115–18. volume= {2}, pages= {115--118}
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The Effect Of Football Basic Technical Training Using Unilateral Leg On Bilateral Leg Transfer In Male Children. *Journal of Physical Education*, 31, 1–10. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3164>
- Brandes, M., Müller, L., & Heitmann, A. (2017). Physiological responses, time–motion characteristics and game performance in 4 vs. 4 small-sided games in elite youth soccer players: different number of mini-goals vs. stop-ball. *Science and Medicine in Football*, 1(2), 126–131. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1283432>

Iqbal Fajarullah, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

- Brito, J., Krstrup, P., & Rebelo, A. (2012). The influence of the playing surface on the exercise intensity of small-sided recreational soccer games. *Human Movement Science*, 31(4), 946–956. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.08.011>
- Budiwanto. (2012). Metodologi latihan olahraga. Malang : UM press.
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 921–949. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>
- Calderón Pellegrino, G., Paredes-Hernández, V., Sánchez-Sánchez, J., García-Unanue, J., & Gallardo, L. (2018). Effect of the Fatigue on the Physical Performance in Different Small-Sided Games in Elite Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, (August), 1. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002858>
- Cania, A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192-197. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/217>
- Carling, C., & Dupont, G. (2011). Are declines in physical performance associated with a reduction in skill-related performance during professional soccer match-play? *Journal of Sports Sciences*, 29(1), 63–71. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521945>
- Casamichana, D., & Castellano, J. (2010). Time-motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1615–1623. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521168>
- Castelão, D., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparison of tactical behaviour and performance of youth soccer players in 3v3 and 5v5 small-sided games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 801–813. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868759>
- Castillo, D., Yanci, J., Sánchez-Díaz, S., & Raya-González, J. (2019). An Approach to the Fatigue in Young Soccer Players Resulting from Sided Games. *Sports*, 7(7), 174. <https://doi.org/10.3390/sports7070174>
- Chaalali, A., Rouissi, M., Chtara, M., Owen, A., Bragazzi, N. L., Moalla, W., ... Chamari, K. (2016). Agility training in young elite soccer players: Promising results compared to change of direction drills. *Biology of Sport*, 33(4), 345–351. <https://doi.org/10.5604/20831862.1217924>

- Chan , Faizal. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). Jurnal Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012.
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Periodization based on small-sided soccer games. *Strength and Conditioning Journal*, 36(5), 34–43. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000067>
- Craig, S. (2002). *Sports and Games of the Ancients*. Greenwood Press.
- Davids, K., Arau, D., & Correia, V. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. American College of Sports Medicine. DOI: 10.1097/JES.0b013e318292f3ec
- Davies, Michael., Farrow, Damian., & Young, Warren B. (2013). Comparison of Agility Demands of Small-Sided Games in Elite Australian Football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. <https://www.researchgate.net/publication/235689169>
- Dellal, Alexandre., Chamari, Karim., Pintus, Antonio., Girard, Olivier., Thierry, Cotte., & Keller, Dominique. (2008). Heart Rate Responses During Small-Sided Games and Short Intermittent Running Training in Elite Soccer Players: A Comparative Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*. DOI:10.1519/JSC.0b013e31817398c6
- Dellal, A., Varliette, C., Owen, A., Chirico, E. N., & Pialoux, V. (2012). Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(10), 2712–2720. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31824294c4>
- Deol, N. S., & Singh, J. (2013). Effect of continuous running and interval training methods on endurance ability of football players. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 2(1), 333–339.
- DiBernardo, M. (2014). The Science of Rondo “Progressions , Variations & Transitions .” In Part of The method Soccer coaching series. https://wheefootball.files.wordpress.com/2015/12/rondo_science.pdf
- Dikdik Zafar Sidik, Paulus L. Pesuray, Luky Afari. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik. PT Remaja Rosdakarya*. Bandung.
- Efendi, Ilham. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepakbola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal keolahragaan*. Vol. 3. No. 2. Hal. 182

Iqbal Fajarullah, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

- Evangelos, B., Eleftherios, M., Aristotelis, G., Ioannis, G., Aris, S., & Konstantinos, N. (2011). The Effects of Fatigue in Small-Sided Games Workouts. *Indian Journal of Applied Research*, 4(2), 17–20. <https://doi.org/10.15373/2249555x/feb2014/153>
- Express, T. F. (2018). The history of soccer. The Financial Express. <https://thefinancialexpress.com.bd/views/the-history-of-soccer-1523031013>
- Farquharson, C., & Greig, M. (2017). Kinesiology tape mediates soccer-simulated and local peroneal fatigue in soccer players. *Research in Sports Medicine*, 25(3), 313–321. <https://doi.org/10.1080/15438627.2017.1314294>
- Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences*, 30(7), 625–631. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.665940>
- FIFA.com. (2020). History of Football—Opposition to the game. FIFA.Com. Retrieved January 27, 2020, from <http://www.fifa.com/about-fifa/who-we-are/the-game/opposition-to-the-game.html>
- Foster, C., Farl C. V., Guidotti, F., Harbin, M., Roberts, B., Schuette, J., Tuuri, A., Doberstein, S. T., & Porcari, J. P. (2015). The effects of high intensity interval training vs steady state training on aerobic and anaerobic capacity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(4), 747-755.
- Fuziyono, Asep. (2013). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMA Negeri 3 Cimahi. Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu.”
- Gabbett, Tim J., and Sheppard, Jeremy M. (2013). Testing and Training Agility. Researchgate. https://www.researchgate.net/publication/236888748_Speed_and_Agility
- Gifford, C. (2009). Personal Best Soccer. The Rosen Publishing Group.
- Giriwijoyo., & Sidik. (2010). Ilmu Faal. Olahraga. Fungsi tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: FPOK. UPI.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2004). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan. Pendidikan Jasmani (ISSN 0853-5043). DOI: <http://dx.doi.org/10.17977/pj.v26i1.7748.g3566>

Iqbal Fajarullah, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

- Han, Eunice S., and Annie goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee. (2019). Daya Tahan Tubuh. *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Latihan*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Halouani, J., Chtourou, H., Dellal, A., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2017). Soccer small-sided games in young players: rule modification to induce higher physiological responses. *Biology of Sport*, 2(2), 163–168. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.64590>
- Hasyim, Rafif Rifqi Naufal., & Syafii, Imam. (2022). Pengaruh Model Latihan El Rondo Dan Latihan Passing 1-2 Combination Dalam Meningkatkan Akurasi Passing Sepakbola. *Ejournal unesa*.
- Hill-Haas SV, Coutts AJ, Dawson BT, Rowsell GJ. (2010) Time–motion characteristics of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule changes. *J Strength Cond Res.* ;24(8):2149–2156. PubMed doi:10.1519/JSC.0b013e3181af5265
- Hisdal, J., Seiler, S., Federation, N. O., & Sciences, S. (2013). The Role and Development of Sprinting Speed in Soccer Authors: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 432–441.
- Hoff, J., Wisløff, U., Engen, L.C., Kemi, O.J., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *British Journal of Sports Medicine* 36(3):218-21. DOI:10.1136/bjism.36.3.218
- Iaia, F. M., & Bangsbo, J. (2010). Speed Endurance Training Is A Powerful Stimulus For Physiological Adaptations And Performance Improvements Of Athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*,20, doi 10.111/j.1600-0838.2010.01193, 11-23.
- Impellizzeri, F., Marcora, S., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F., & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 27(6), 483–492. <https://doi.org/10.1055/s-2005-865839>
- Indrayana, Boy. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2-6.

- Irfan, Muhammad., Yenes, Ronni., Irawan, Roma., & Oktavianus, Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot* Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.664>
- Islam, Muhammad Shahidul., & Rahman, Md. Hamidur. (2021). An Observation On The Historical Evolution Of Soccer From Before Christ To The First World Cup. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport P-ISSN 2442-4900 | E-ISSN 2461-1271* Vol. 7, No.1, June 2021, page 28-34
- Jamshad, M., & Praveen, A. (2017). Effect of small sided games on selected physical and performance related variables among young soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 450–453.
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 374–380.
- Kelly, D.M. & Drust, B. (2009). The Effect of Pitch Dimensions on Heart Rate Responses and Technical Demands of Small-Sided Soccer Games in Elite Players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2009, 12, 475-479.
- Kirkendall, D. T., Junge, A., & Dvorak, J. (2010). SYSTEMATIC REVIEW Prevention of Football Injuries. In *Asian Journal of Sports Medicine*.
- Kusnanik, N. W., Nasution, J., & Hartanto, S. (2011). *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Little, T. & Williams, G.A. 2006. Suitability of Soccer Training Drills For Endurance Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 316–319.
- López-Fernández, J., Sánchez-Sánchez, J., Rodríguez-Cañamero, S., Ubago-Guisado, E., Colino, E., & Gallardo, L. (2018). Physiological responses, fatigue and perception of female soccer players in small-sided games with different pitch size and sport surfaces. *Biology of Sport*, 35(3), 291–299. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2018.77829>
- Luxbacher, J. A. (2014). *Soccer : Steps to Success (Third Edit)*. Human Kinetics.
- Maaouia, G. Ben, Nassib, S., Negra, Y., & Chammari, K. (2018). Agility performance variation from morning to evening : dynamic stretching warm-up impacts performance and its diurnal amplitude. *Biological*

- Mal, B. (2009). *Comprehensive Soccer*. Friends Publications.
- Mallo, J., & Navarro, E. (2008) Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. *Journal of Sports Medicine in Physical Fitness*. — Vol.48, № 2. — P. 166 — 171.
- Mariyono., Rahayu, Setya., & Rustiana, Eunike Raffy. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Penerbit Human Kinetics.
- Milenkovic, D. (2010). Endurance Training In The Pre-Season Period At Football Player. *Endurance training in the pre-season period at football players*. *Acta Kinesiologica*, 4 (2), 41-45.
- McLean, S., Kerhervé, H., Naughton, M., Lovell, G., Gorman, A., & Solomon, C. (2016). The Effect of Recovery Duration on Technical Proficiency during Small Sided Games of Football. *Sports*, 4(3), 39. <https://doi.org/10.3390/sports4030039>
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2005). Fatigue in soccer: A brief review. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 593–599. <https://doi.org/10.1080/02640410400021286>
- Mubarok, Mochamad Zakky. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *BIORMATIKA. Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. DOI 10.35569/biormatika.v5i02.513
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabet.
- Ngalimun. (2014). *Strategi dan Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Nikiforov, I. (1974). About The Structure Of Training in Boxing. *Scientific Work (Moscow)* 6: 81-91.

- Nurchahyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*, 1, 65–76.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Oung, I. N. Y., Layers, S. O. P., & Nfluence, T. H. E. I. (n.d.). *P r t - m c 4 - a - s s - g y s p t i d t f m*. (19), 3118–3123.
- Owen, Adam L., Twist, Craig & Ford, Paul R. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight – Issue 2, Volume 7*.
<https://www.researchgate.net/publication/233799837>
- Paisal. (2018). The Influence Of Speed, Ankle Coordination And Motivation On Dribbling Skills In Football Of Atheles Of Ponrang FC In Luwu District. *Jurnal UNM*. <http://eprints.unm.ac.id/10998/1/Jurnal%20Paisal.pdf>
- Pandey, S. K., & Verma, S. (2016). Effect of interval training method and repetition training method on the performance of 200 meters sprint. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 133–135.
<http://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue2/PartC/3-2-17.pdf>
- Paramitha, S. T., Imanudin, I., Hardwis, S., & Suwanta, D. M. (2020). Development of Basic Football Learning Techniques (Kicking) Through Digitalization of Learning Material. 394 (Icirad 2019), 419–424.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200115.069>
- Parwata, I Made Yoga. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. Volume 1 : Hal. 2 – 13, Juni 2015
- Prativy, Suci Intan., Baki, Siti Halimah., & Hikmah, Nada Fitriyatul. (2020). Diagnostik Kelelahan dengan Sinyal Electrocardiogram (ECG) untuk Kontrol Kecepatan Treadmill Berbasis Fuzzy Logic. *JURNAL TEKNIK ITS Vol. 9, No. 1, (2020) ISSN: 2337-3539 (2301-9271 Print)*
- Prima, Pera., & Kartiko, Dwi Cahyo. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Pemain Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*. Vol. 3(1), 54-81.
- Putra, A. T., & Afrizal, S. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2, 212–214.
- Radziminski, L., Rompa, P., Barnat, W., Dargiewicz, R., & Jastrzebski, Z. (2013). A comparison of the physiological and technical effects of high-intensity

Iqbal Fajarullah, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

- running and small-sided games in young soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 8(3), 455–465. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.3.455>
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659–666. <https://doi.org/10.1080/02640410600811858>
- Reilly, T., Morris, T., & Whyte, G. (2009). The specificity of training prescription and physiological assessment: A review. *Journal of Sports Sciences*, 27(6), 575–589. <https://doi.org/10.1080/02640410902729741>
- Ridwan, Andi., & Hasyim. (2018). Kontribusi Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Smp Negeri 33 Kepulauan Selayar. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Jurnal Performa Olahraga. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel>
- Rizaldi, Gilang., Yunus, Mahmud., & Supriyadi. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Iguana Kicker Club (IKC) Fc Usia 11-12 Tahun. Indonesia One Search. http://mulok.library.um.ac.id/oaipmh/./home.php?s_data=Skripsi&s_filed=0&mod=b&cat=3&id=94962
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112–121.
- Romadhoni, Tri Susetyo., & Purnomo, Mochamad. (2021). Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Tingkat Vo2max Pemain Lece United. *ejournal.unesa.*
- Rouissi, M., Chtara, M., Owen, A., Chaalali, A., Chaouachi, A., Gabbett, T., ... Chaouachi, A. (2016). *Effect of leg dominance on change of direction ability amongst young elite soccer players.* 0414(January). <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1129432>
- Rusman. (2011). *Model-Model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sanchez-Sanchez, J., Ramirez-Campillo, R., Carretero, M., Martín, V., Hernández, D., & Nakamura, F. Y. (2018). Soccer Small-Sided Games Activities Vary According to the Interval Regime and their Order of Presentation

Iqbal Fajarullah, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KELINCAHAN DAN KELELAHAN PEMAIN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

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

- within the Session. *Journal of Human Kinetics*, 62(1), 167–175.
<https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0168>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T. da, Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer—a systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Saputra, A., & Yenes, R. (2019). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1, 71–78.
- Sarifin, 2010. Kontraksi otot dan Kelelahan. *Jurnal Ilara*. Vol. I. No. 2.
- Satriya, dkk (2014). *Teori Latihan Olahraga*. FPOK UPI. Bandung. CV.Nurani
- Sayono, 2011. *Biokimia Otot*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Scheunemann, Timo. 2012. Kurikulum Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U15-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior. Malang: Dioma.
- Septiana F.F, Ilya E.I, Sadikin M. 2010. Peran H+ dalam Menimbulkan Kelelahan: Otot Pengaruh pada Sistem Otot Rangka Rana Sp. *Maj Kedokteran*. Volum 60. 4. 4 april 2010. 179
- Shahidi, F., Mahmoudlu, A.G., Panah Kandi, Y.M.N., & Lotfi, G. (2012). The effect of two resistance training types on muscle fitness and anaerobic capacity in 16-18 years old male soccer players. *Annals of Biological Research*, 3(6): 2713-2717.
- Sharma, N. P. (2007). *Coaching Football*. Khel Sahitya Kendra.
- Sheppard, J., & Young, W. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
<https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Shoncan, Wirat., Moungmee, P., dan Sootmomgkol, Anek. (2017). "The Effect of a Circuit Training Program on Muscle Strenght, Agility, Anaerobic Performance and Cardiovascular Endurance". *International Journal of Sport and Health Sciences*, Volume 11 Nomor 4, 176-179.
- Stevens, T. G. A., De Ruiten, C. J., Beek, P. J., & Savelsbergh, G. J. P. (2016). Validity and reliability of 6-a-side small-sided game locomotor performance in assessing physical fitness in football players. *Journal of Sports Sciences*, 34(6), 527–534.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1116709>

- Sudjana, S. (2010). *Metode dan Tehnik Pembelajaran Partisipatif*, Bandung: Falah Production.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan melatih fisik*. Yogyakarta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Supriady, Andy. (2020). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2max The Effect of Small Sided Games to Improvement VO2max.” *Journal of Physical and Outdoor Education* 2(2):172–84. <http://jpoe.stkipasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/56>.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Susilawati, Indri., & Primayanti, Intan. (2018). Meningkatkan Kekuatan Otot Quadriceps pada Pemain Sepak Bola Melalui Latihan Delorme. *Jurnal Kependidikan* 4 (2): 158-162
- Trisandy, M. (2017). "Peningkatan VO2Max Melalui Latihan Circuit Training Pada Siswa Kelas VIII.4 SMP Negeri 4 Bengkulu". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2), 70-85.
- Turner, A. N., & Stewart, P. F. (2014). Strength and conditioning for soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, 36(4), 1–13.
- Wahyudianto, Muhammad Zunan., Irwan Setiawan, dan Budiman Agung Pratama. (2020). Pengaruh Latihan Small Side Game Tipe Internitten terhadap Kapasitas Aerobik di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan. *Sprinter: Jurnal Ilmu Terapan*. Vol. 1(1), 72-78.
- Wardoyo, H. (2017). Profil Kondisi Fisik Tim Nasional Pencak Silat Indonesia 2017. *Prosiding Seminar FIK UNJ*, 2(1), 111–116. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/9020>
- Weda. (2021). Peran Kondisi Fisik Dalam Sepakbola.. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 7: 186–92.
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). Futsal, Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 438–451.
- Wiwoho, H, A, Said, J, & Sugiharto. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*.

- WCCYSL. (2003). U6 Small Side Game for 2003/2004. Contra costa. www.wccysl.com
- Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). *Agility and Change-of-Direction Speed are Independent Skills : Implications for Training for Agility in Invasion Sports*. 10(1), 159–169. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.159>
- Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 307–314. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230>
- Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, (2), 1–8.
- Zakiyuddin, R., & Marsudi, Imam. (2016). Analisis Vo2Max Pemain Sepakbola Usia 17-20 Tahun Di Club Bligo Putra Sidoarjo. *Unnesa* 1(1): 1–9.