

## Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing*, *Controlling* dan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi

Charaka Raga Wardana<sup>1</sup>, Moh. Agung Setiabudi<sup>2</sup>, Arya T Candra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Olahraga dan Kesehatan

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Banyuwangi

Email: charakaraga.wardana@gmail.com

### ABSTRAK

*Passing*, *control*, dan *shooting* merupakan teknik dasar yang paling dominan dilakukan dalam permainan sepakbola. Keterampilan ini harus dikuasai oleh pemain agar permainan menjadi lebih baik. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan *small side games*. Subyek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig 0,000 pada tes *passing* dan *control*. Sedangkan hasil tes *shooting* menunjukkan nilai sig sebesar 0,008 lebih kecil daripada derajat alpha 0,05. Dalam artian ada pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan *small side games* terhadap keterampilan *passing*, *control*, dan *shooting*.

**Kata kunci:** *small side games*, *passing*, *control*, dan *shooting*

### PENDAHULUAN

Ekstrakurikuler merupakan proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam sekolah. Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan bakat minat, kemampuan, dan kerjasama peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional, (UU RI Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 1 dan 2). Menurut Yudik Prasetyo ( dalam Fadchurrohman 2016 ), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Tidak menutup kemungkinan akan muncul atlet-atlet berbakat dari kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler selain bermanfaat untuk

mengembangkan minat dan bakat, juga dapat menjadi cara untuk menjauhkan peserta didik dalam kegiatan yang negatif. Biasanya ekstrakurikuler meliputi kegiatan olahraga, seni, pengabdian masyarakat dan keagamaan. Dari beberapa macam ekstrakurikuler tersebut, seringkali kegiatan ekstrakurikuler olahraga menjadi pilihan favorit siswa salah satunya yaitu ekstrakurikuler olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap tim sepakbola terdiri dari 11 pemain, dimana permainan ini membutuhkan kolektifitas yang tinggi untuk mencapai hasil yang maksimal. Menurut Joseph A. Luxbacher (dalam Santoso 2014), menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Selain berusaha mempertahankan dan

mencetak gol sepakbola juga bertujuan sebagai sarana hiburan dan pendidikan. Mielke (dalam Soekirno, dkk 2017), menyatakan bahwa sepakbola sejatinya merupakan permainan tim. Manfaat dan tujuan dari olahraga sepakbola adalah sebagai sarana hiburan, pendidikan, melatih kerjasama atau organisasi, dan prestasi. Pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan kekompakan, sehingga seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Permainan sepakbola memiliki beberapa teknik dasar yaitu *passing*, *controlling*, *dribbling*, *shooting* dan *heading*. Namun pada penelitian ini peneliti hanya membahas tentang teknik *passing*, *controlling* dan *shooting*.

Menurut Koger (dalam Perdana, dkk 2017), *passing* berarti memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya. Dalam permainan sepakbola, *passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih sering digunakan karena kaki bagian dalam lebih lebar, sehingga pemain lebih mudah saat melakukan *passing* dan bisa tepat mengarahkan ke pemain lain. Mielke (2007), menyatakan bahwa kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan *control* bola yang lebih baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa melakukan teknik *passing* yang benar harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dengan tujuan untuk memindahkan bola dan untuk mengatur tempo permainan sehingga permainan menjadi taktis dan efektif.

Menurut Sucipto, dkk (dalam Santoso 2014), menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Menurut Koger (2007),

menghentikan bola adalah menghadang bola yang melaju baik dengan kepala, dada, paha dan kaki. Seorang pemain yang menerima bola harus bisa menghentikan dan mengendalikan bola dengan baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa *control* dalam sepakbola adalah teknik menghentikan bola dengan tujuan untuk memudahkan saat melakukan *passing* dan mengatur tempo sehingga bola tidak mudah dikuasai oleh lawan.

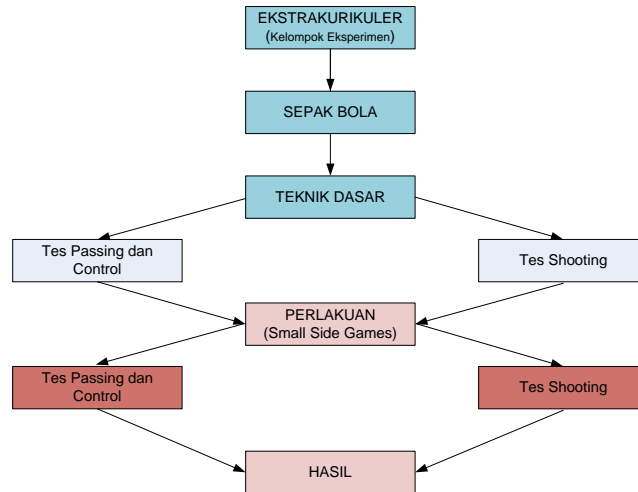
Menurut Mielke (2007), *shooting* merupakan teknik dasar menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk mencetak gol. Menurut Scheunemann (dalam Rajidin, 2014), melakukan sebuah tendangan yang baik adalah harus memperhatikan beberapa prinsip mengenai waktu untuk pelaksanaannya yaitu: adanya ruang untuk menendang, ada waktu cukup untuk melakukan tendangan dan tidak ada pemain kawan yang memiliki posisi lebih menguntungkan. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *shooting* merupakan langkah dan usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan tujuan untuk meraih kemenangan.

Pada permainan sepakbola, teknik dasar merupakan komponen yang harus dilatih karena dapat menumbuhkan naluri terhadap penguasaan bola. Latihan teknik dasar ini juga harus dilakukan secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Banyak sesi latihan yang digunakan oleh tim untuk meningkatkan teknik dasar salah satu contoh bentuk latihannya adalah dengan menggunakan latihan *small-sided games*. Menurut Ganesha Putera (dalam Komarudin, 2013), latihan *small-sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small-sided games* mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain sepakbola baik secara individu

maupun tim. Menurut Fadchurrohan (2016), *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Dari pendapat ahli diatas

Dapat disimpulkan bahwa *small-sided games* merupakan proses latihan dengan lapangan skala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola.

## METODE



Gambar 1. Kerangka Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian terhadap ekstrakurikuler sepakbola yang ada di SMK Negeri 1 Tegalsari. Dimana penelitian ini lebih terfokus pada keterampilan *passing*, *controlling* dan *shooting*. Teknik *passing*, *controlling* dan *shooting* merupakan beberapa teknik dasar dalam sepakbola yang harus dikuasai, maka dari itu peneliti memberikan bentuk latihan yang dimana bentuk latihan tersebut diharapkan dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing*, *controlling* dan *shooting*.

### Desain Penelitian

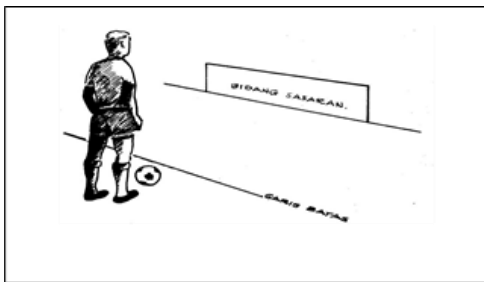
Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen semu. Menurut Noor (2011), eksperimen semu merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau

memanipulasi semua variabel yang relevan. Tujuan dari eksperimen ini untuk mengetahui pengaruh antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan terhadap keterampilan *passing*, *controlling* dan *shooting*.

Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-post-test design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol. Kelebihan desain ini adalah dilakukan pre-test dan post-test sehingga dapat di ketahui secara pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksum, dalam Fuadi dan Darmawan 2017). Pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan, setelah itu diberikan perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*)

## Pengumpulan Data

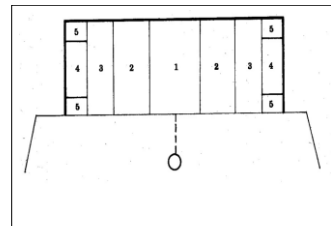
### a. Tes Passing dan Control



Gambar 2. Tes Passing dan Control

Testi berdiri di belakang garis batas, bola diletakkan di depan kakinya, dalam keadaan siap menyepak bola. Setelah testi siap, maka pengambil waktu memberi aba-aba MULAI dan menjalankan stopwatch. Testi segera menyepak bola ke dinding pantul. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera di sepak kembali ke arah dinding sasaran. Tes ini harus dilakukan secara terus-menerus selama 10 detik. Pada waktu menyepak dan menghentikan bola, testi harus tetap berada di belakang garis batas. Apabila testi tidak dapat menghentikan dan menahan bola, maka testi harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan. Tepat 10 detik pengambil waktu memberikan aba-aba STOP dan menghentikan stopwatch. Testi segera berhenti melakukan tes tersebut. Pada waktu pelaksanaan tes, tugas pengawas memperhatikan perkenaan bola ke daerah sasaran dan menghitung jumlah berapa kali testi menyepak dan menghentikan bola dari belakang garis secara sah selama 10 detik. Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil menyepak dan menghentikan bola yang dilakukan secara sah dari belakang garis batas selama 10 detik.

### b. Tes Shooting



Gambar 3. Bentuk Tes Shooting

Dengan melakukan awalan, testi menendang bola sekuat-kuatnya ke arah sasaran. Pelaksanaannya 2 kali tendangan kesasaran dan tidak dilakukan dengan aba-aba. Hasil tes yang langsung dapat dicatat baru berupa hasil kasar yang belum dapat dipergunakan untuk menilai. Untuk dapat menentukan penilaian tingkat keterampilan bermain sepakbola seseorang, hasil kasar harus lebih dulu diubah menjadi skor standar T, selanjutnya nilai keterampilan tersebut dibandingkan dengan tabel yang ada, maka akan diketahui golongannya.

Tabel 1. Norma Penggolongan Keterampilan Sepakbola

| Nilai      | Golongan      |
|------------|---------------|
| 61-ke atas | Baik          |
| 53-60      | Cukup         |
| 46-52      | Sedang        |
| 37-45      | Kurang        |
| ≤ 36       | Kurang Sekali |

### Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik uji t dengan menggunakan software SPSS 16.0.

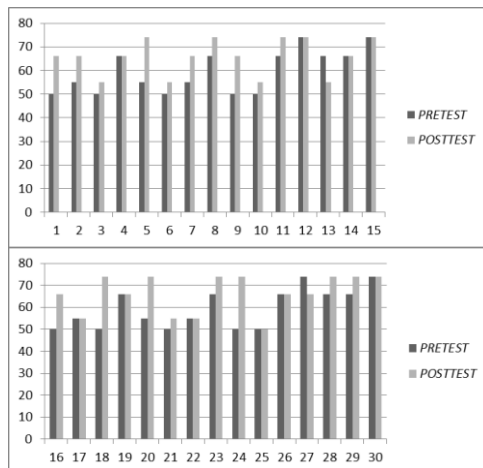
### HASIL

*Pretest* tingkat ketepatan passing peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari memiliki nilai minimum 50, nilai maksimum 74 dan *mean* 59.53.

Sedangkan *posttest* tingkat ketepatan *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari

memiliki nilai minimum 50, nilai maksimum 74 dan *mean* 65.10.

Adapun data dibawah ini menyajikan data *pretest-posttest* dimana data tersebut diperoleh dari tes keterampilan *passing controlling* dengan program latihan *small sided games*.



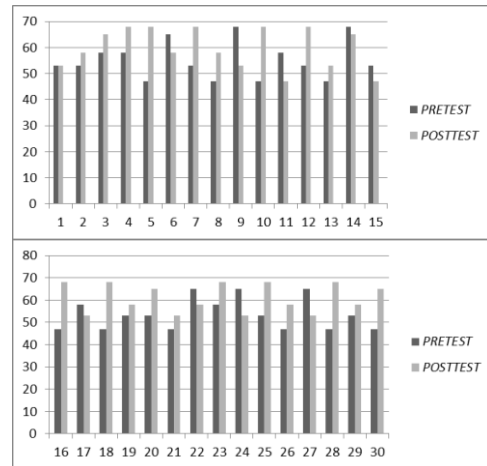
**Grafik 1. Hasil Tes Passing dan Control**

Berdasarkan grafik diatas dapat dilihat bahwa ada peningkatan pada sampel *pretest-posttest* dimana hasil tersebut didapat sebelum dan setelah diberikan *treatment* berupa latihan *small sided games*.

*Pretest* tingkat ketepatan *shooting* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari memiliki nilai minimum 47, nilai maksimum 68 dan *mean* 54.43.

Sedangkan *posttest* tingkat ketepatan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari memiliki nilai minimum 47, nilai maksimum 68 dan *mean* 60.37.

Adapun data dibawah ini menyajikan data *pretest posttest* dimana data tersebut diperoleh dari tes keterampilan *shooting* dengan program latihan *small sided games*.



**Grafik 2. Hasil Tes Shooting**

Pada grafik diatas dapat dilihat bahwa ada peningkatan pada sampel *pretest-posttest* dimana hasil tersebut didapat sebelum dan setelah diberikan *treatment* berupa latihan *small sided games*.

Hasil uji t-test *passing controlling* dapat dilihat pada tabel berikut:

|                 | T Hitung | Sig   |
|-----------------|----------|-------|
| Passing-Control | 4.134    | 0.000 |

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 4,134 dan t tabel 1,699 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 4,134 > t tabel 1,699. Hasil uji t menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing controlling* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Tegalsari.

Hasil uji *t-test passing shooting* dapat dilihat pada tabel berikut:

|          | T Hitung | Sig   |
|----------|----------|-------|
| Shooting | 2.865    | 0.008 |

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 2,865 dan t tabel 1,699 dengan nilai signifikansi sebesar 0,008. Oleh

karena  $t$  hitung 2,865 >  $t$  tabel 1,699, maka hasil uji  $t$  menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Tegalsari.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *small sided games* selama 24 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing controlling* dan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Tegalsari.

Metode latihan *small sided games* dalam penelitian ini dapat berpengaruh terhadap perkembangan *passing controlling* dan *shooting*. Hal ini didukung oleh pernyataan Ganesha Putera (dalam Komarudin, 2013) yaitu latihan *small sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small-sided games* mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain sepakbola baik secara individu maupun tim. Dalam penelitian ini peneliti memberikan aturan dimana peserta hanya boleh melakukan dua kali sentuhan setiap satu orang pemain dan setelah tim melakukan lima kali *passing* pemain yang menyentuh bola terakhir diharuskan melakukan *shooting* ke gawang. Latihan *small sided games* sangat baik digunakan karena latihan tersebut lebih memfokuskan pemain dengan aturan yang diberlakukan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing controlling* dan *shooting* peserta

ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Tegalsari, dapat dibuktikan dengan uji- $t$ . Uji- $t$  akan menampilkan besar nilai  $t$  hitung. Ada tidaknya peningkatan keterampilan *passing controlling* dan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Tegalsari setelah melakukan latihan *small sided games* dapat diketahui pada uji- $t$  tersebut.

Hasil uji- $t$  menunjukkan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing controlling* dan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Tegalsari, hal ini dibuktikan dengan hasil *passing controlling* dimana  $t$  hitung 4,134 >  $t$  tabel 1,699 dan hasil *shooting* dimana  $t$  hitung 2,865 >  $t$  tabel 1,699. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa Keterampilan *passing controlling* dan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola mengalami peningkatan setelah melakukan latihan *small sided games*.

Latihan *small sided games* sebelumnya pernah diteliti oleh Ichsan (2013) dengan judul dan hasil "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp N 1 Nglipar Gunungkidul" oleh ichsan (2013) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul dengan perolehan nilai  $t$  hitung >  $t$  tabel ( $2,477 > 1,76$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan keterampilan akurasi *passing* mendatar pada saat *pretest* dan *posttest*.

Latihan *small-sided games* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* pada peserta dikarenakan latihan kelompok eksperimen dilakukan secara sistematis,

berulang-ulang, dan beban selalu bertambah. Tiga poin utama latihan tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Harsono (2005), bahwa setiap pelaksanaan program latihan haruslah menyangkut program latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik dan mental. Latihan *shooting* dalam *small sided games* ini dilakukan setelah peserta melakukan *passing* sebanyak lima kali sehingga peserta lebih terbiasa melakukan *shooting* ke sasaran yang dituju.

Berdasarkan pelaksanaan perlakuan latihan *small sided games* pada kelompok eksperimen di atas, yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban bertambah, serta menggunakan prinsip dan tahapan latihan yang sesuai prosedur tersebut, maka terbukti nyata bahwa latihan *Small sided games* memberi pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Tegalsari.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan hasil pengujian hipotesis data yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan latihan *small sided games* hal ini dapat dilihat dari hasil *pretest-posttest* pada *passing controlling* dengan hasil 4,134 dan t tabel 1,699 dan hasil dari *pretest-posttest shooting* dengan hasil 2,865 dan t tabel 1,699, maka dengan begitu dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Ada pengaruh latihan *Small sided games* terhadap keterampilan *Passing controlling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari
- b. Ada pengaruh latihan *Small sided games* terhadap keterampilan *Shooting* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baskoro, A. S. (2016). Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun 2016. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta . Skripsi
- Fadchurrohman, M. (2016). Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2015/2016. *E-Journal*, 1-6.
- Fuadi, M. Z, & Darmawan G. (2017). Penerapan Model *Small-Sided Games* Terhadap Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam Sepak Bola (Studi Pada Peserta Didik Kelas X Ips 2 Di Sma Negeri 4 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03*, 451-455.
- Hadi, F. S, Hariyanto, E, Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol 26 No 1*, 213-228.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.
- Hartanto, D. (2015). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Bola Berbeda Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 1*, 56-65.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi .

- Komarudin. (2013). *Small-Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Dalam Permainan Sepakbola*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 9, Nomor 1*, 58-63.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Klaten: PT Intan Sejati.
- Noor. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Perdana, D. S, Sudjana, I.N, Januarto, O.B. (2017). Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* 4X4 Dan 8X8 Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler Smp Negeri 2 Grati Kabupaten Pasuruan . *Jurnal Pendidikan Jasmani ISSN 0853-5043 Kajian Teori, Praktik Pendidikan dan Pembelajaran Volume 29, Nomor 1*, 40-55.
- Putra, A. U. K, Sudjana, I.N, Amiq, F. (2015). Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vo2Max* Pemain Sepakbola U-17 Di Persatuan Sepakbola Smuba Junior Kota Batu. *Pendidikan Jasmani, Volume 25, Nomor 1*, 20-29.
- Rajidin. (2014). Model Latihan *Shooting* Ke Gawang Pada Mahasiswa Ukm Sepak Bola Ikip-Pgri Pontianak . *Jurnal Pendidikan Olah Raga, Vol. 3, No. 2*, 192-201.
- Roziqin, A. K. & Widodo, A. (2013). Pengaruh Model Latihan Fisik Menggunakan Bola Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Pemain Ssb Bima Amora Menganti Gresik) . *Journal Kesehatan Olahraga Volume 01 Nomor 03*, 1-5.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan *Passing-Stoping* Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 10, Nomor 2*, 40-48.
- Soekimo, D. R. H, Hariyoko, Sudjana, I.N. (2017). Pengaruh Metode *Small-Sided Games* Dan Metode Bagian Terhadap Hasil Belajar *Passing-Control* Sepakbola. *Pendidikan Jasmani, Vol 29* , Nomor 1, 123-136.
- Undang-Undang RI No. 62 Tahun 2014 Pasal 1 dan 2 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (Online), (<http://sdm.data.kemdikbud.go.id>)
- Wibawa, H. N. (2016). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMA N 2 Playen Gunung Kidul . *E-Journal* , 1-8.
- Winarno. (2011). *metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani* . Malang: Universitas Negeri Malang (Um Press).
- Winarno. (2006). *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang.