

## Pengaruh Latihan Small-Sided Games terhadap Peningkatan Daya Tahan dan Teknik Dasar Sepak Bola

Nimrot Capello Manalu<sup>1</sup> Zahra Rizkiyah<sup>2</sup> Hamidah Mayrani<sup>3</sup> Asep Hutasoit<sup>4</sup> Rizqon Zadida Siregar<sup>5</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id)<sup>1</sup> [zahrarizkiyah3103@gmail.com](mailto:zahrarizkiyah3103@gmail.com)<sup>2</sup> [hamidahmayrani7@gmail.com](mailto:hamidahmayrani7@gmail.com)<sup>3</sup> [hutasoitasep@gmail.com](mailto:hutasoitasep@gmail.com)<sup>4</sup> [okan52673@gmail.com](mailto:okan52673@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan Small-Sided Games terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 8 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran sepak bola dan dibagi menjadi dua kelompok permainan dalam pelaksanaan latihan Small-Sided Games. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes daya tahan (bleep test) dan tes keterampilan teknik dasar sepak bola (passing, dribbling, dan shooting) untuk mengukur kemampuan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest, kemudian dilanjutkan dengan pemberian perlakuan berupa latihan Small-Sided Games selama beberapa kali pertemuan, dan diakhiri dengan posttest. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji t untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola setelah diberikan latihan Small-Sided Games. Nilai rata-rata daya tahan dan keterampilan teknik dasar mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah perlakuan. Dengan demikian, metode latihan Small-Sided Games memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Small-Sided Games, Daya Tahan, Teknik Dasar, Sepak Bola, Mahasiswa

### Abstract

*This study aimed to determine the effect of the Small-Sided Games training method on improving endurance and basic soccer techniques among university students. The research method used was an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects consisted of 8 students participating in soccer learning activities. The instruments used included an endurance test (bleep test) and basic technical skill tests (passing, dribbling, and shooting). The procedure began with a pretest, followed by Small-Sided Games training sessions, and ended with a posttest. The data were analyzed using descriptive statistics and a t-test. The results showed an improvement in both endurance and basic soccer technical skills after the treatment. Therefore, the Small-Sided Games training method has a positive effect on improving endurance and basic soccer techniques among students.*

**Keywords:** Small-Sided Games, Endurance, Basic Techniques, Soccer, Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia dan memiliki peran penting dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Olahraga ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam mengembangkan kemampuan motorik, kerja sama tim, disiplin, serta kemampuan berpikir taktis dalam situasi permainan. Dalam konteks pendidikan tinggi, pembelajaran sepak bola diarahkan agar mahasiswa tidak hanya memahami konsep permainan, tetapi juga mampu menguasai keterampilan teknik dasar serta memiliki kondisi

fisik yang baik. Dalam permainan sepak bola, terdapat dua komponen utama yang sangat berpengaruh terhadap performa pemain, yaitu kondisi fisik dan keterampilan teknik. Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting adalah daya tahan (*endurance*). Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam permainan sepak bola, pemain dituntut untuk terus bergerak, baik saat menyerang maupun bertahan, selama durasi pertandingan yang cukup panjang. Oleh karena itu, daya tahan yang baik menjadi faktor penting agar pemain mampu mempertahankan performa secara optimal sepanjang permainan. Selain kondisi fisik, penguasaan teknik dasar juga menjadi aspek yang tidak kalah penting dalam permainan sepak bola. Teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting merupakan keterampilan utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Passing digunakan untuk menjaga penguasaan bola dan membangun serangan, dribbling digunakan untuk melewati lawan, sedangkan shooting bertujuan untuk mencetak gol. Penguasaan teknik dasar yang baik akan mempermudah pemain dalam menjalankan strategi permainan serta meningkatkan efektivitas tim dalam mencapai tujuan permainan.

Namun, dalam proses pembelajaran sepak bola di perguruan tinggi, masih sering ditemukan berbagai permasalahan. Banyak mahasiswa yang memiliki daya tahan yang relatif rendah sehingga cepat mengalami kelelahan saat mengikuti aktivitas permainan. Selain itu, kemampuan teknik dasar mahasiswa juga masih belum optimal, yang terlihat dari kurang akuratnya passing, lemahnya kontrol bola, serta kurang efektifnya penyelesaian akhir (shooting). Permasalahan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya variasi metode latihan, rendahnya intensitas latihan, serta penggunaan metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan berpusat pada instruktur. Metode latihan yang konvensional cenderung kurang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk terlibat secara aktif dalam situasi permainan yang sebenarnya. Latihan yang terlalu berfokus pada teknik secara terpisah tanpa diintegrasikan dalam permainan sering kali membuat mahasiswa kurang mampu mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam situasi nyata. Selain itu, frekuensi sentuhan bola yang rendah dalam latihan juga menjadi salah satu penyebab lambatnya perkembangan teknik dasar mahasiswa.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu metode latihan yang mampu mengintegrasikan aspek fisik dan teknik secara bersamaan, serta melibatkan mahasiswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah *Small-Sided Games* (SSG). *Small-Sided Games* merupakan bentuk latihan permainan sepak bola yang dilakukan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan ukuran lapangan yang lebih kecil dibandingkan permainan standar. Kondisi ini memungkinkan setiap pemain memiliki lebih banyak kesempatan untuk menyentuh bola, bergerak aktif, serta terlibat langsung dalam permainan. Latihan *Small-Sided Games* memiliki beberapa keunggulan, di antaranya meningkatkan intensitas latihan, memperbanyak frekuensi interaksi dengan bola, serta melatih kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang dinamis. Dari sisi fisik, latihan ini dapat meningkatkan daya tahan karena pemain terus bergerak dalam tempo permainan yang relatif cepat. Sementara dari sisi teknik, latihan ini memungkinkan pemain untuk mengasah keterampilan dasar secara berulang dalam konteks permainan nyata, sehingga kemampuan teknik menjadi lebih efektif dan aplikatif. Dengan demikian, penerapan metode *Small-Sided Games* dalam pembelajaran sepak bola diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan daya tahan dan teknik dasar mahasiswa secara bersamaan. Metode ini tidak hanya membuat proses latihan menjadi lebih menarik dan menyenangkan, tetapi juga mampu meningkatkan keterlibatan aktif mahasiswa dalam pembelajaran. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh metode latihan *Small-*

*Sided Games* terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola pada mahasiswa. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran sepak bola yang lebih efektif, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi.

## **Kajian Pustaka**

### **Hakikat Permainan Sepak Bola**

Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan dan mencegah kebobolan. Permainan ini menuntut adanya kerja sama tim, keterampilan teknik, serta kondisi fisik yang baik. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, sepak bola tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mahasiswa. Permainan sepak bola memiliki karakteristik dinamis, cepat, dan membutuhkan pengambilan keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Oleh karena itu, pemain harus mampu mengintegrasikan kemampuan teknik, taktik, dan fisik secara bersamaan dalam situasi permainan yang terus berubah.

### **Daya Tahan (Endurance) dalam Sepak Bola**

Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam sepak bola. Daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam sepak bola, daya tahan yang baik memungkinkan pemain untuk tetap aktif bergerak selama pertandingan berlangsung, baik dalam fase menyerang maupun bertahan. Daya tahan dalam sepak bola lebih dominan pada daya tahan aerobik, yang berkaitan dengan kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen untuk menghasilkan energi. Pemain dengan daya tahan yang baik akan mampu mempertahankan intensitas permainan, melakukan pergerakan berulang, serta tetap fokus dalam pengambilan keputusan sepanjang pertandingan. Latihan yang tepat dan terstruktur sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan, salah satunya melalui latihan yang bersifat permainan dengan intensitas tinggi seperti *Small-Sided Games*.

### **Teknik Dasar Sepak Bola**

Teknik dasar merupakan keterampilan fundamental yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Teknik dasar meliputi beberapa aspek, antara lain:

- Passing: teknik mengoper bola kepada rekan satu tim untuk menjaga penguasaan bola dan membangun serangan.
- Dribbling: teknik menggiring bola untuk melewati lawan dan menciptakan ruang.
- Shooting: teknik menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol.
- Control: teknik mengontrol bola agar mudah dikuasai dan dilanjutkan ke aksi berikutnya.

Penguasaan teknik dasar sangat menentukan kualitas permainan seorang pemain. Teknik yang baik akan memudahkan pemain dalam menjalankan strategi serta meningkatkan efektivitas permainan tim. Oleh karena itu, latihan teknik dasar harus dilakukan secara sistematis, berulang, dan dalam konteks permainan yang nyata.

### **Small-Sided Games (SSG) sebagai Metode Latihan**

*Small-Sided Games* (SSG) merupakan metode latihan sepak bola yang dilakukan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit (misalnya 3 vs 3, 4 vs 4) dan ukuran lapangan yang lebih kecil

dibandingkan permainan standar. Metode ini dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pemain dalam permainan, baik dari segi fisik maupun teknik. SSG memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu:

- Intensitas permainan yang tinggi
- Frekuensi sentuhan bola yang lebih banyak
- Keterlibatan aktif semua pemain
- Situasi permainan yang menyerupai pertandingan sebenarnya

Keunggulan metode ini adalah mampu melatih berbagai aspek secara bersamaan, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, keterampilan teknik, serta kemampuan pengambilan keputusan.

### **Hubungan Small-Sided Games dengan Daya Tahan dan Teknik Dasar**

Latihan *Small-Sided Games* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola. Dari segi fisik, intensitas permainan yang tinggi dalam SSG dapat meningkatkan kapasitas aerobik pemain karena pemain terus bergerak tanpa banyak waktu istirahat. Dari segi teknik, jumlah pemain yang sedikit membuat setiap individu memiliki lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dengan bola. Hal ini menyebabkan frekuensi latihan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting menjadi lebih tinggi dibandingkan metode latihan konvensional. Selain itu, SSG juga melatih kemampuan pengambilan keputusan karena pemain dihadapkan pada situasi permainan yang dinamis dan penuh tekanan. Dengan demikian, latihan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik secara mekanis, tetapi juga meningkatkan kemampuan aplikatif dalam permainan nyata. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Small-Sided Games* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan dan teknik dasar sepak bola secara bersamaan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*, yaitu suatu desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan dengan cara membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok yang sama. Dalam penelitian ini, perlakuan yang dimaksud adalah penerapan metode latihan *Small-Sided Games*, sedangkan yang diukur adalah peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola di perguruan tinggi. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan mempertimbangkan mahasiswa yang aktif mengikuti pembelajaran dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Seluruh subjek kemudian dilibatkan secara langsung dalam proses latihan dan pengukuran tanpa adanya pembagian kelompok kontrol. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah metode latihan *Small-Sided Games*, sedangkan variabel terikat meliputi daya tahan dan teknik dasar sepak bola yang mencakup kemampuan passing, dribbling, dan shooting. Untuk mengukur daya tahan, digunakan tes *bleep test* yang hasilnya dinyatakan dalam level yang dicapai oleh setiap mahasiswa. Sementara itu, teknik dasar diukur melalui tes keterampilan yang menilai aspek akurasi, kontrol, kecepatan, dan ketepatan dalam melakukan gerakan teknik dasar sepak bola.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu tahap pretest, perlakuan, dan posttest. Pada tahap pretest, seluruh mahasiswa diberikan tes untuk mengukur kemampuan awal daya tahan dan teknik dasar sepak bola. Selanjutnya, mahasiswa diberikan perlakuan berupa latihan *Small-Sided Games* yang dilakukan selama beberapa kali pertemuan

dengan durasi sekitar 15–20 menit setiap sesi. Latihan dilakukan dalam format permainan 4 lawan 4 dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, sehingga memungkinkan mahasiswa lebih aktif bergerak dan lebih sering berinteraksi dengan bola. Selama proses latihan, peneliti juga melakukan observasi terhadap aktivitas mahasiswa. Setelah perlakuan selesai diberikan, tahap selanjutnya adalah posttest, yaitu pengukuran kembali kemampuan mahasiswa menggunakan instrumen yang sama seperti pada pretest. Hal ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan daya tahan dan teknik dasar setelah mengikuti latihan *Small-Sided Games*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes dan pengukuran, observasi langsung, serta dokumentasi berupa foto dan video sebagai data pendukung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata dan peningkatan hasil pretest dan posttest. Selain itu, digunakan juga uji statistik inferensial berupa *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Kriteria pengujian yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola pada mahasiswa.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 8 mahasiswa dengan tujuan mengetahui pengaruh latihan *Small-Sided Games* terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola. Sebelum diberikan perlakuan, mahasiswa mengikuti pretest untuk mengukur kemampuan awal daya tahan dan teknik dasar. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki daya tahan yang rendah dan teknik dasar yang belum optimal. Setelah diberikan latihan *Small-Sided Games*, dilakukan posttest untuk melihat perubahan kemampuan mahasiswa.

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Daya Tahan (Bleep Test)**

No	Mahasiswa	Pretest (Level)	Posttest (Level)	Keterangan
1	M1	7.2	9.1	Meningkat
2	M2	7.5	9.5	Meningkat
3	M3	6.8	8.9	Meningkat
4	M4	7.0	9.0	Meningkat
5	M5	7.3	9.2	Meningkat
6	M6	7.6	9.6	Meningkat
7	M7	6.9	8.8	Meningkat
8	M8	7.4	9.0	Meningkat

Rata-rata:

Pretest = 7.21

Posttest = 9.14

**Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Teknik Dasar Sepak Bola**

No	Mahasiswa	Pretest	Posttest	Keterangan
1	M1	65	85	Meningkat
2	M2	70	88	Meningkat
3	M3	66	82	Meningkat
4	M4	60	80	Meningkat
5	M5	64	83	Meningkat
6	M6	72	90	Meningkat
7	M7	68	84	Meningkat
8	M8	69	82	Meningkat

Rata-rata:

Pretest = 66.75

Posttest = 84.25

Tabel 3. Persentase Ketuntasan

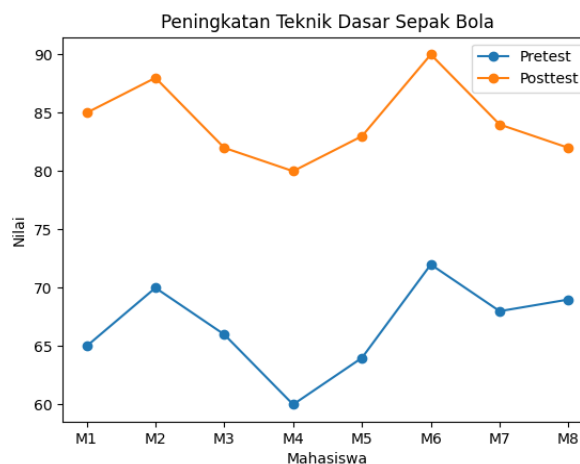
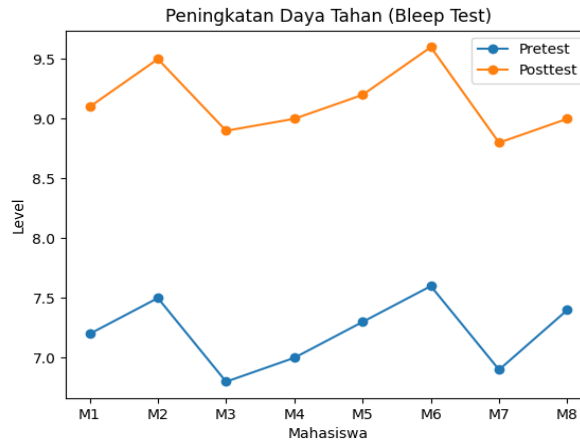
Tahap	Jumlah Mahasiswa	Tuntas	Belum Tuntas	Persentase
Pretest	8	3	5	37,5%
Posttest	8	7	1	87,5%

Tabel 4. Kategori Nilai Teknik Dasar

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	86-100	2	25%
Baik	76-85	5	62,5%
Cukup	66-75	1	12,5%
Kurang	<66	0	0%

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada daya tahan dan teknik dasar sepak bola setelah diberikan latihan *Small-Sided Games*. Rata-rata daya tahan meningkat dari 7.21 menjadi 9.14, sedangkan teknik dasar meningkat dari 66.75 menjadi 84.25. Latihan *Small-Sided Games* memiliki intensitas tinggi sehingga mampu meningkatkan kapasitas aerobik mahasiswa. Selain itu, permainan dengan jumlah pemain sedikit membuat mahasiswa lebih sering bergerak, sehingga daya tahan meningkat secara optimal. Dari segi teknik, peningkatan terjadi karena frekuensi sentuhan bola yang lebih tinggi. Mahasiswa lebih sering melakukan passing, dribbling, dan shooting dalam situasi permainan nyata, sehingga keterampilan teknik berkembang lebih cepat dibandingkan latihan konvensional. Persentase ketuntasan juga meningkat drastis dari 37,5% menjadi 87,5%, yang menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa secara keseluruhan.



## Pembahasan Grafik

Berdasarkan grafik peningkatan daya tahan (bleep test), terlihat adanya kenaikan yang konsisten antara nilai pretest dan posttest pada seluruh mahasiswa. Grafik menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami peningkatan level, yang menandakan adanya perbaikan kapasitas daya tahan aerobik setelah mengikuti latihan *Small-Sided Games*. Tidak terdapat penurunan pada data, sehingga dapat dikatakan bahwa metode latihan ini memberikan dampak positif secara merata. Kenaikan yang relatif stabil pada setiap mahasiswa juga menunjukkan bahwa latihan yang diberikan memiliki intensitas yang cukup untuk merangsang adaptasi fisik, khususnya dalam meningkatkan daya tahan. Selanjutnya, pada grafik peningkatan teknik dasar sepak bola, terlihat bahwa seluruh mahasiswa juga mengalami peningkatan nilai dari pretest ke posttest. Grafik menunjukkan tren kenaikan yang cukup signifikan, terutama pada beberapa mahasiswa yang awalnya memiliki nilai rendah kemudian mengalami peningkatan yang cukup tinggi setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Small-Sided Games* efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar seperti passing, dribbling, dan shooting. Jika dibandingkan antara kedua grafik tersebut, dapat dilihat bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek teknik. Hal ini menunjukkan bahwa metode *Small-Sided Games* mampu mengintegrasikan latihan fisik dan teknik secara bersamaan dalam satu bentuk latihan. Intensitas permainan yang tinggi dalam SSG berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan, sementara frekuensi sentuhan bola yang tinggi memberikan dampak pada peningkatan keterampilan teknik dasar. Selain itu, grafik juga memperlihatkan bahwa variasi peningkatan antar mahasiswa tidak terlalu jauh, yang berarti metode latihan ini efektif diterapkan pada berbagai tingkat kemampuan awal. Mahasiswa dengan kemampuan awal rendah maupun sedang sama-sama mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini memperkuat bahwa *Small-Sided Games* merupakan metode latihan yang adaptif dan dapat digunakan dalam pembelajaran sepak bola di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, berdasarkan analisis grafik, dapat disimpulkan bahwa latihan *Small-Sided Games* memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola pada mahasiswa. Grafik yang menunjukkan tren peningkatan secara konsisten menjadi bukti visual yang mendukung hasil analisis data secara statistik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Small-Sided Games* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan dan teknik dasar sepak bola pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata dari hasil pretest ke posttest, baik pada aspek daya tahan maupun keterampilan teknik dasar yang meliputi passing, dribbling, dan shooting. Peningkatan daya tahan terjadi karena latihan *Small-Sided Games* memiliki intensitas permainan yang tinggi sehingga mampu meningkatkan kapasitas aerobik mahasiswa. Sementara itu, peningkatan teknik dasar terjadi karena frekuensi sentuhan bola yang lebih banyak serta keterlibatan aktif mahasiswa dalam situasi permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya. Selain itu, hasil analisis grafik juga menunjukkan adanya tren peningkatan yang konsisten pada seluruh subjek penelitian, yang memperkuat bahwa metode ini efektif diterapkan pada berbagai tingkat kemampuan mahasiswa. Dengan demikian, metode latihan *Small-Sided Games* dapat dijadikan sebagai alternatif yang efektif dalam pembelajaran sepak bola, khususnya untuk meningkatkan daya tahan dan teknik dasar secara bersamaan.

## DAFTAR PUSTAKA

Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. (2016). Influence of game format and number of players on heart rate responses and technical demands in small-sided soccer games.

*Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 59–65.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001008>

Clemente, F. M., Sarmiento, H., & Afonso, J. (2020). Small-sided games in soccer: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(13), 1500–1511. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1730341>

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2017). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(2), 335–364.

<https://doi.org/10.1007/s40279-016-0605-6>

Jones, B., Drust, B., & Trewartha, G. (2018). Small-sided games in football training: Implications for technical and tactical development. *Journal of Sports Sciences*, 36(10), 1149–1157.

<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1399581>

Little, T., & Williams, A. G. (2019). Technical performance during small-sided games in youth football: Influence of pitch size and player numbers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(1), 101–110. <https://doi.org/10.1177/1747954118813859>

Nugraha, R., Hermawan, D., & Nurodin, M. (2024). Pengaruh Small-Sided Games terhadap akurasi dan keterampilan teknik pemain sepak bola mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 45–53.

Owen, A., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2016). Physical and technical comparisons between various small-sided games and full soccer matches. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2195–2202. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1181201>

Praça, G. A., Custódio, L. H., & Greco, P. J. (2017). Effects of small-sided games on the technical skills of football players. *Journal of Human Kinetics*, 60(1), 159–169.

<https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0058>

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification in soccer: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0841-7>

<https://doi.org/10.1007/s40279-017-0841-7>