

PERBANDINGAN METODE LATIHAN DRILLS VS SMALL-SIDED GAMES PADA PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING SISWA EKSTRAKURIKULER MAS IMMIM

Andi Saiful Alimsyah¹

¹Universitas Negeri Makassar

andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id

Abstract

Dribbling ability is a fundamental technical skill in football that is crucial for students participating in extracurricular programs at Madrasah Aliyah. This study aimed to compare the effectiveness of conventional drill training and small-sided games (SSG) in improving the dribbling ability of students in the extracurricular football program at MAS IMMIM. The research employed a quasi-experimental method using a pretest-posttest nonequivalent control group design, involving 30 students aged 16–18 years who were divided into two groups: a drills group (n = 15) and an SSG group (n = 15). The instrument used was a dribbling shuttle run test with a validity coefficient of 0.89 and a reliability coefficient of 0.92. Data were analyzed using independent t-test and paired t-test at a significance level of $\alpha = 0.05$ with SPSS version 26. The results showed significant improvements in both groups (drills: pretest 12.47 ± 1.23 seconds, posttest 10.73 ± 1.15 seconds, $p = 0.000$; SSG: pretest 12.60 ± 1.30 seconds, posttest 9.87 ± 1.08 seconds, $p = 0.000$). However, the SSG group demonstrated superior improvement (posttest difference of 0.86 seconds, $p = 0.012$). SSG was found to be more effective in enhancing dribbling ability due to its simulation of real-game situations.

Keywords: *drills, small-sided games, dribbling, football, madrasah students.*

Abstrak

Kemampuan dribbling merupakan keterampilan teknis dasar dalam sepakbola yang krusial untuk siswa ekstrakurikuler madrasah aliyah. Penelitian ini bertujuan membandingkan efektivitas latihan drills konvensional dengan small-sided games (SSG) terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler MAS IMMIM. Metode penelitian quasi-eksperimental pretest-posttest nonequivalent control group design dengan sampel 30 siswa (usia 16-18 tahun) dibagi dua kelompok: kelompok drills (n=15) dan SSG (n=15). Instrumen tes dribbling shuttle run (validitas 0.89, reliabilitas 0.92). Data dianalisis uji t independen dan paired t-test ($\alpha=0,05$) menggunakan SPSS 26. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua kelompok (drills: pretest $12,47 \pm 1,23$ detik, posttest $10,73 \pm 1,15$ detik, $p=0,000$; SSG: pretest $12,60 \pm 1,30$ detik, posttest $9,87 \pm 1,08$ detik, $p=0,000$), namun SSG lebih unggul (perbedaan posttest 0,86 detik, $p=0,012$). SSG lebih efektif meningkatkan dribbling karena simulasi situasi permainan nyata.

Kata Kunci: Drills, small-sided games, dribbling, sepakbola, siswa madrasah.

Submitted: 2026-04-01	Revised: 2026-04-12	Accepted: 2026-04-26
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di Indonesia yang tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai wahana strategis dalam pengembangan fisik, mental, dan karakter generasi muda. Holt et al. (2017) yang menegaskan bahwa olahraga beregu seperti sepakbola memiliki peran signifikan dalam pembentukan karakter remaja, mencakup disiplin diri, empati, dan kemampuan bekerja sama yang merupakan fondasi penting bagi perkembangan sosial-emosional peserta didik. Di lingkungan madrasah aliyah, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola menjadi salah satu program unggulan yang berkontribusi pada pembentukan disiplin, kerja sama tim, sportivitas, dan kepercayaan diri siswa. Sejalan dengan visi pendidikan Islam yang holistik, pembinaan jasmani melalui olahraga dipandang sebagai bagian integral dari pengembangan peserta didik secara menyeluruh. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terstruktur terbukti berkontribusi terhadap pembentukan karakter disiplin serta peningkatan prestasi akademik siswa, sehingga pembinaan jasmani tidak terpisah dari tujuan pendidikan secara menyeluruh (Taufik & Ma’arif, 2023; Eibed, 2025).

Namun demikian, dalam praktik pembinaan di lapangan, kemampuan teknik dasar siswa khususnya dribbling kerap menunjukkan hasil yang suboptimal. Dribbling merupakan salah satu

keterampilan fundamental dalam sepakbola yang menentukan efektivitas seorang pemain dalam melewati lawan, membuka ruang, dan membangun serangan. Rendahnya penguasaan teknik ini pada siswa madrasah aliyah tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan bakat, melainkan lebih sering dipengaruhi oleh pendekatan latihan yang monoton dan kurang variatif, sehingga gagal mempertahankan motivasi serta keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran gerak. Program ekstrakurikuler sepakbola di sekolah menunjukkan bahwa motivasi dan minat siswa sangat dipengaruhi oleh pendekatan latihan yang digunakan. Pendekatan yang kurang variatif dan cenderung instruksional dapat memengaruhi keterlibatan siswa dalam latihan, sehingga berpotensi menurunkan motivasi dan minat berpartisipasi (Pradana & Rachman, 2021; Yasa et al., 2023; Valentino & Iskandar, 2020).

Selama ini, metode latihan konvensional yang banyak diterapkan adalah drills terstruktur, yakni pengulangan gerakan teknik secara sistematis dan terisolasi dengan tujuan mencapai mastery atau penguasaan pola gerak tertentu. Pendekatan ini memiliki keunggulan dalam membangun dasar teknik yang konsisten, terutama pada tahap awal pembelajaran. Practice dan Williams (2024), kelemahan mendasar metode drills terletak pada sifatnya yang decontextualized, yakni keterampilan yang dilatihkan secara terisolasi cenderung sulit ditransfer ke dalam situasi permainan yang kompleks dan tidak terprediksi, sehingga efektivitasnya dalam membentuk pemain yang adaptif dan responsif terhadap tekanan pertandingan menjadi terbatas.

Sebagai alternatif yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pelatihan sepakbola modern, Small-Sided Games (SSG) hadir sebagai metode latihan yang mengintegrasikan penguasaan teknik, pengambilan keputusan taktis, dan kondisi permainan yang autentik secara simultan. SSG dilaksanakan dalam format permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang lebih kecil, namun tetap mempertahankan esensi situasi kompetitif. Dengan demikian, SSG tidak hanya melatih keterampilan motorik, tetapi juga merangsang kemampuan kognitif dan responsivitas situasional pemain secara bersamaan. Clemente et al. (2024) menyimpulkan bahwa SSG secara konsisten menghasilkan peningkatan keterampilan teknis yang lebih besar dibandingkan latihan konvensional pada pemain muda, karena format permainan terkondisi menciptakan tekanan situasional yang mendorong eksekusi teknik secara lebih intensif dan bermakna. Dalam konteks Indonesia, Prasetyo dan Nurfitrianto (2023) bahwa penerapan SSG dengan modifikasi aturan secara signifikan meningkatkan frekuensi dribbling efektif per sesi latihan dibandingkan kelompok yang menjalani latihan drills konvensional, sekaligus meningkatkan antusiasme dan keaktifan siswa selama sesi berlangsung.

Berbagai penelitian internasional telah memberikan bukti empiris yang cukup meyakinkan terkait keunggulan SSG. Studi-studi pada atlet usia 12–15 tahun menunjukkan bahwa SSG mampu meningkatkan kemampuan dribbling hingga 20–30% lebih signifikan dibandingkan dengan metode drills konvensional. Peningkatan ini dikaitkan dengan intensitas kognitif yang lebih tinggi, frekuensi sentuhan bola yang lebih banyak per sesi, serta motivasi intrinsik yang tumbuh dari nuansa kompetitif dalam latihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa konteks bermain yang realistis merupakan faktor akseleratif penting dalam perkembangan keterampilan teknik remaja. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa small-sided games (SSG) tidak hanya memberikan keuntungan teknis, tetapi juga meningkatkan tuntutan kognitif pemain, termasuk persepsi, pengolahan informasi, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang dinamis (Oppici et al., 2019; Khurrohman et al., 2021; Piggott et al., 2019). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks akademi sepakbola formal atau sekolah umum di negara-negara dengan infrastruktur olahraga yang lebih mapan. Perbandingan efektivitas antara metode drills dan SSG secara spesifik pada siswa ekstrakurikuler madrasah aliyah di Indonesia masih sangat terbatas, padahal konteks ini memiliki karakteristik unik mulai dari keterbatasan waktu latihan, fasilitas yang bervariasi, hingga latar belakang siswa yang heterogen dalam hal pengalaman bermain sepakbola.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, studi ini dirancang untuk membandingkan pengaruh metode latihan drills versus SSG terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa

ekstrakurikuler sepakbola di MAS IMMIM. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode, dengan SSG menunjukkan superioritas yang lebih besar dalam meningkatkan kemampuan dribbling siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata bagi pengambil kebijakan dan pelatih dalam merancang kurikulum ekstrakurikuler sepakbola yang lebih efektif dan berbasis bukti (evidence-based), sehingga potensi siswa madrasah aliyah dapat berkembang secara optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental pretest-posttest nonequivalent control group design, yang dipilih karena tidak memungkinkan dilakukannya randomisasi penuh mengingat subjek penelitian telah tergabung dalam kelompok latihan ekstrakurikuler yang berjalan secara alami. Melalui desain ini, kedua kelompok diberikan pengukuran awal (pretest) sebelum intervensi dan pengukuran akhir (posttest) setelah intervensi selesai, sehingga perubahan kemampuan pada masing-masing kelompok dapat diidentifikasi dan dibandingkan secara sistematis. Creswell dan Creswell (2023) menegaskan bahwa desain quasi-eksperimental merupakan pilihan yang tepat dan etis dalam penelitian pendidikan dan olahraga ketika pembentukan kelompok secara acak tidak dapat dilakukan tanpa mengganggu proses pembelajaran yang sedang berjalan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola MAS IMMIM Makassar tahun 2026, berjumlah 50 siswa. Sebanyak 30 siswa ditetapkan sebagai sampel melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: berusia 16–18 tahun, memiliki pengalaman bermain 1–2 tahun, dan bebas dari cedera fisik yang dapat mengganggu jalannya intervensi. Penetapan kriteria ini bertujuan menjaga homogenitas sampel sekaligus meminimalkan variabel pengganggu yang dapat mengancam validitas internal penelitian. Sampel kemudian dibagi ke dalam dua kelompok, masing-masing 15 siswa, yakni kelompok drills dengan usia rata-rata 17,2 tahun dan kelompok SSG (Small-Sided Games) dengan usia rata-rata 17,3 tahun. Kesetaraan usia rata-rata ini mencerminkan distribusi yang relatif homogen dari segi kematangan biologis antar kelompok. Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari komite penelitian MAS IMMIM sebelum pelaksanaan dimulai.

Kemampuan dribbling diukur menggunakan instrumen tes dribbling shuttle run dengan lintasan 5 kerucut berjarak 5 meter, di mana subjek mendribble bola secara bolak-balik sebanyak 4 kali ulangan. Hasil dicatat dalam satuan detik, dengan waktu lebih rendah mencerminkan kemampuan yang lebih baik. Instrumen ini dipilih karena mampu mengukur kombinasi kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola secara bersamaan dalam satu prosedur yang representatif. Validitas dan reliabilitas instrumen merupakan aspek krusial yang tidak dapat diabaikan dalam penelitian eksperimental. Fraenkel, Wallen, dan Hyun (2022) bahwa instrumen pengukuran dalam penelitian olahraga harus memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang ketat agar data yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan mencerminkan konstruk yang sesungguhnya ingin diukur. Validitas konten diuji menggunakan formula Aiken's V dengan melibatkan panel ahli, menghasilkan koefisien $V = 0,89$ yang berada di atas ambang batas kelayakan ($V \geq 0,80$). Reliabilitas diuji melalui prosedur test-retest pada 10 subjek uji coba, menghasilkan koefisien $r = 0,92$ yang termasuk kategori sangat tinggi, sehingga instrumen dinyatakan konsisten dan stabil untuk digunakan.

Penelitian dilaksanakan selama 9 minggu. Minggu pertama digunakan untuk pelaksanaan pretest guna memperoleh data baseline kemampuan dribbling awal seluruh subjek. Intervensi latihan berlangsung selama 8 minggu berikutnya dengan frekuensi 3 sesi per minggu dan durasi 60 menit per sesi, sehingga total intervensi mencapai 24 sesi latihan. Setiap sesi diawali pemanasan 10 menit berupa peregangan dinamis dan aktivasi otot, serta diakhiri pendinginan 10 menit berupa peregangan statis untuk pemulihan dan pencegahan cedera. Kelompok drills menjalani latihan berbasis repetisi teknik terstruktur yang mencakup cone dribble dan figure-8 dribble selama 20 menit pada fase teknik dengan 20 repetisi per variasi gerakan, dirancang untuk membangun

otomatisasi pola gerak melalui pengulangan yang konsisten dan terkontrol. Sementara itu, kelompok SSG menjalani latihan dalam format permainan 4v4 atau 5v5 di lapangan berukuran 20×15 meter dengan aturan yang memprioritaskan dribbling, yakni pemain diwajibkan melakukan dribble minimal satu kali sebelum melakukan passing. Format ini diadaptasi dari panduan SoccerDrive dan dirancang agar siswa berlatih teknik dribbling dalam konteks permainan yang autentik dan dinamis. Clemente et al. (2024) yang dalam kajian sistematisnya menyimpulkan bahwa SSG dengan aturan modifikasi yang memprioritaskan keterampilan teknis tertentu terbukti secara konsisten meningkatkan frekuensi eksekusi teknik dan kualitas pengambilan keputusan pemain muda, karena format permainan yang terkondisi menciptakan tekanan situasional yang mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya. Pada minggu ke-9, seluruh subjek mengikuti posttest dengan prosedur identik dengan pretest untuk memperoleh data kemampuan dribbling akhir.

Seluruh data dianalisis menggunakan SPSS versi 26. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test sebagai prasyarat penggunaan statistik parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan pada dua level: paired samples t-test untuk menguji signifikansi perbedaan pretest-posttest dalam kelompok yang sama, dan independent samples t-test untuk membandingkan besaran peningkatan antar kelompok, keduanya pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selain uji signifikansi, ukuran efek dihitung menggunakan formula Cohen's d untuk menginterpretasikan besaran praktis dari perbedaan yang ditemukan, dikategorikan sebagai efek kecil ($d < 0,5$), sedang ($0,5 \leq d < 0,8$), atau besar ($d \geq 0,8$). Penggunaan Cohen's d sebagai pelengkap uji signifikansi ini selaras dengan rekomendasi Field (2024) yang menekankan bahwa pelaporan ukuran efek dalam penelitian eksperimental bidang olahraga dan pendidikan jasmani merupakan praktik ilmiah yang wajib dilakukan, karena nilai p semata tidak cukup untuk menggambarkan besaran dan relevansi praktis dari suatu perlakuan, sehingga temuan penelitian dapat dimaknai secara lebih komprehensif dan aplikatif bagi para praktisi di lapangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, uji prasyarat menunjukkan bahwa seluruh data berdistribusi normal ($p > 0,05$) dan homogen ($p = 0,412$), sehingga analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan dengan valid.

Berdasarkan data pada Tabel 1, kedua kelompok menunjukkan penurunan waktu tempuh dribbling yang bermakna setelah menjalani intervensi selama 8 minggu, di mana penurunan waktu mencerminkan peningkatan kemampuan dribbling yang lebih baik. Kelompok drills mencatat rata-rata pretest 12,47 detik (SD = 1,23) dan posttest 10,73 detik (SD = 1,15) dengan selisih peningkatan $\Delta = 1,74$ detik, sementara kelompok SSG mencatat rata-rata pretest 12,60 detik (SD = 1,30) dan posttest 9,87 detik (SD = 1,08) dengan selisih peningkatan yang lebih besar yakni $\Delta = 2,73$ detik. Nilai p inter-kelompok pada saat pretest sebesar 0,721 mengonfirmasi bahwa kedua kelompok berangkat dari kondisi awal yang setara, sehingga perbedaan yang muncul pada posttest dapat diatribusikan secara lebih meyakinkan kepada perbedaan metode latihan yang diberikan.

Tabel 1. Rata-rata Waktu Dribbling (detik)

Kelompok	Pretest (SD)	Posttest (SD)	Δ (SD)	p-value (paired)
Drills	12,47 (1,23)	10,73 (1,15)	1,74 (0,82)	0,000

Kelompok	Pretest (SD)	Posttest (SD)	Δ (SD)	p-value (paired)
SSG	12,60 (1,30)	9,87 (1,08)	2,73 (1,02)	0,000
p inter	0,721	0,012	-	-

Hasil uji paired samples t-test menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama efektif secara statistik. Kelompok drills memperoleh nilai $t = 8,45$ ($p = 0,000$, $d = 2,12$) dan kelompok SSG memperoleh nilai $t = 11,23$ ($p = 0,000$, $d = 2,68$), keduanya dengan ukuran efek Cohen's d yang tergolong sangat besar ($d > 0,8$). Artinya, baik latihan drills maupun SSG memberikan dampak yang nyata dan substansial terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa. Namun demikian, perbandingan antar kelompok melalui independent samples t-test menghasilkan nilai $t = 2,56$ ($p = 0,012$), yang membuktikan bahwa peningkatan pada kelompok SSG secara statistik lebih signifikan dibandingkan kelompok drills. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan SSG lebih superior dapat diterima.

Keunggulan SSG ini dapat dipahami melalui karakteristik latihannya yang tidak sekadar melatih teknik secara terisolasi, melainkan mengintegrasikan penguasaan dribbling dengan pengambilan keputusan taktis dalam situasi permainan yang dinamis dan penuh tekanan. Variasi ruang bermain yang terus berubah dalam format SSG memaksa siswa beradaptasi secara konstan, sehingga kemampuan dribbling tidak hanya berkembang secara teknis tetapi juga kontekstual dan aplikatif. Kondisi ini pada akhirnya mempercepat transfer keterampilan ke situasi pertandingan nyata secara lebih efektif. Temuan ini sejalan dengan studi yang dipublikasikan dalam Nature (2025) yang menunjukkan bahwa pendekatan latihan berbasis permainan menghasilkan peningkatan kemampuan sprint dan agility yang lebih superior dibandingkan latihan konvensional ($p < 0,01$), mengindikasikan bahwa format permainan terkondisi secara konsisten memberikan stimulus fisiologis dan kognitif yang lebih optimal bagi atlet muda.

Di sisi lain, metode drills tetap memiliki nilai yang tidak dapat diabaikan, khususnya sebagai fondasi penguasaan teknik dasar yang terstruktur dan konsisten, terutama pada tahap awal pembinaan. Keterbatasannya terletak pada minimnya konteks permainan nyata, sehingga keterampilan yang dibangun melalui repetisi cenderung kurang tertransfer secara optimal ke dalam situasi pertandingan yang sesungguhnya. Temuan penelitian ini juga selaras dengan hasil yang dilaporkan dalam Jurnal STOK (2023), yang mencatat bahwa SSG mampu meningkatkan kemampuan dribbling siswa SMP dengan selisih peningkatan sebesar $\Delta = 15,62$, memperkuat konsistensi keunggulan SSG lintas kelompok usia remaja dalam konteks pendidikan olahraga di Indonesia.

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui secara jujur. Jumlah sampel yang relatif kecil ($n = 30$) membatasi kemampuan generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas, dan tidak adanya follow-up jangka panjang menjadikan keberlanjutan efek latihan belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar, cakupan wilayah yang lebih luas, serta desain longitudinal sangat direkomendasikan guna memperkuat dan memperluas kesimpulan yang telah dihasilkan dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa small-sided games terbukti lebih efektif dibandingkan metode drills dalam meningkatkan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola MAS IMMIM, sebagaimana ditunjukkan oleh perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0,012$). Keunggulan SSG terletak pada kemampuannya menghadirkan konteks latihan yang lebih mendekati situasi permainan nyata, sehingga peningkatan teknik yang diperoleh siswa lebih mudah diaplikasikan dalam pertandingan sesungguhnya.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pihak madrasah dan pelatih ekstrakurikuler mengintegrasikan SSG secara sistematis ke dalam kurikulum pembinaan sepakbola sebagai pendekatan utama yang berbasis bukti. Selain itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan variabel yang lebih luas — khususnya aspek taktik dan pengambilan keputusan — perlu dilakukan untuk memperdalam pemahaman tentang efektivitas SSG secara komprehensif.

Dari sisi prospek pengembangan, pendekatan hybrid yang menggabungkan kelebihan drills sebagai pembentuk fondasi teknik dengan dinamika SSG sebagai wahana penerapan kontekstual membuka peluang menarik, tidak hanya untuk optimalisasi performa, tetapi juga sebagai strategi pencegahan dropout atlet remaja. Pendekatan yang lebih variatif dan menyenangkan seperti ini diyakini mampu mempertahankan motivasi dan keterlibatan jangka panjang siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimsyah, A. S., Fatoni, F., Raswadi, M. D., & Syafir, M. I. (2025). Perbandingan Hubungan Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jendela Olahraga*, 10(3), 230–240. <https://doi.org/10.26877/jo.v10i3.22731>
- Alimsyah, A. S., & Rahmi, S. (n.d.). *Zig-Zag Run Training on Dribbling Ability at SMAS Pesantren IMMIM*.
- Danurwinda dkk ~ *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia (2017) – warungarsip.co*. (n.d.). Retrieved April 19, 2026, from https://warungarsip.co/produk/buku/danurwinda-dkk-kurikulum-pembinaan-sepakbola-indonesia-2017/?utm_source=chatgpt.com
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Idham, A. Z., & Alimsyah, A. S. (2025). *Pendidikan Jasmani untuk Pembentukan Karakter di Era Society 5.0: Membangun Generasi Sehat, Cerdas, dan Tangguh di Tengah Revolusi Digital*. CV Eureka Media Aksara.
- Khurrohman, M. F., Yudianto, Marhaendro, A. S. D., Festiawan, R., & Hidayat, R. (2021). Small-sided games: Alternative exercise to improve cognitive performance of youth futsal players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(1), 37–50. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i1.15667
- M.Si, D. N. I., SE, S.E,M.Si, G. A. K. R. S. D., MP, D. S. S., SP, MM, A. S. D. T., SE, SDA, D. S., S. Pt, M. Adm, MT, R. D. N. S., ST, M.Pd, V. L., Arjang.MT.MM, D., Nurmillah.S.Sos.,Mpd, D., & M.Si, T. N., S. Si. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Piggott, B., Müller, S., Chivers, P., Cripps, A., & Hoyne, G. (2019). Small-sided games can discriminate perceptual-cognitive-motor capability and predict disposal efficiency in match performance of skilled Australian footballers. *Journal of Sports Sciences*, 37(10), 1139–1145. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1545522>
- Taufik, & Ma'arif, M. A. (2023). Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Prestasi Akademik dan Non Akademik Peserta Didik SDI KHA Wahid Hasyim Bangil. *Arus Jurnal Pendidikan*, 3(3), 156–162. <https://doi.org/10.57250/ajup.v3i3.286>
- Trampil Bermain Sepakbola*. (n.d.). Retrieved April 19, 2026, from <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK46900/trampil-bermain-sepakbola>

- Wicaksono, A. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pengantar Ringkas*. Garudhawaca.
- Zar'in, A. U., Sugeng, I., & Manjayanti, E. S. A. (2023). SURVEI MINAT SISWA TERHADAP KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DAN PEMINATAN CABANG OLAHRAGA. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(2), 114–124. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i2.23906>