



Volume 12 Nomor 2 Tahun 2013 Halaman 333-341

ISSN: 2715-2723, DOI 10.26418/jppk.v12i2.62089

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp>

## PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETEPATAN *CHEST PASS* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

Alamsyah, Fitriana Puspa Hidasari, Uray Gustian

Program Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tanjungpura

### Article Info

#### Article history:

Received: 31 January 2022

Revised: 11 October 2022

Accepted: 2 January 2023

#### Keywords:

Small Sided Games

Chest Pass

Basketball

AHHPERD

### ABSTRACT

The problem in this study is the lack of chest passes for basketball extracurricular participants at Taruna Bumi Khatulistiwa High School. The purpose of the study was to determine the effect of small-sided games on the accuracy of chest passes in basketball extracurricular participants at Taruna Bumi Khatulistiwa High School. The sample in this study were all 18 participants in the men's basketball extracurricular at Taruna Bumi Khatulistiwa High School. This study is an experimental study with a pretest posttest control group design. The instrument used in this study used the AAHPERD basketball passing test, to measure the accuracy of the chest pass with a validity of 0.65-0.95 and a reliability of 0.84-0.97. The data was then statistically processed and tested for normality by Kolmogorov-Smirnov. The hypothesis proposed is that there is an effect of small-sided games training on the accuracy of the chest pass.

Copyright © 2023 Alamsyah, Fitriana Puspita Hidasari, Uray Gustian

### Corresponding Author:

Alamsyah

Universitas Tanjungpura, Jl. Prof. Dr. Hadari Nawawi, Pontianak

Email: Alamsyah966@yahoo.co.id

### PENDAHULUAN

Olahraga basket adalah olahraga yang sangat digemari di dunia termasuk juga di Indonesia. olahraga basket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Pierpaolo Sansone (2020). mengungkapkan bahwa Bola basket adalah olahraga tim intermiten yang ditandai dengan aktivitas neuromuskuler intensitas tinggi, perubahan aktivitas reguler, dan skenario teknis-taktis yang kompleks.

Masyarakat Indonesia yang menggemari basket dan memainkannya di segala tempat dalam ruangan maupun luar ruangan yang memungkinkan permainan ini dilakukan. Di Indonesia basket

semakin banyak penggemarnya, salah satunya di Kalimantan Barat basket sangat diminati kalangan anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua. baik secara formal maupun non-formal, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Olahraga basket ini juga merupakan olahraga, yang penerapannya sangat dibutuhkan oleh ilmu pengetahuan. Perkembangan bola basket mengalami perubahan dari waktu ke waktu sebagai jawaban atas tuntutan zaman. Salah satu perkembangan yang dipertaruhkan adalah model pembelajaran teknik dasar bermain bola basket karena tuntutan zaman yang mendorong manusia untuk melakukan perubahan yang lebih melibatkan pengembangan kreatif dan aplikasi pendidikan dari pada ilmu dasar.

Sering digelar turnamen-turnamen antar pelajar, umum, bahkan turnamen basket wanita membuat basket semakin banyak peminatnya. Apalagi ada salah satu atlet asal Kalimantan Barat yang memperkuat Timnas Indonesia di Asian Games 2018 yaitu Rivaldo di tim 3x3 Timnas, itu membuat kalangan pelajar menjadi saling bersaing menunjukkan performa mereka agar bisa mengikuti jejak atlet tersebut.

Harlan Haris (2015) mengungkapkan bahwa basket merupakan permainan olahraga beregu yang terdiri atas dua tim, masing-masing beregu memiliki lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang.

Yanti Puspita Sari (2021) mengungkapkan bahwa permainan bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan menggunakan tangan dengan tujuan memasukan bola kedalam keranjang dengan tujuan mendapatkan skor. Dalam permainan basket yang sering dilakukan selain dribbling, passing dan shooting. Passing dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik dasar yang penting dikuasai setiap pemain hal ini disebabkan karena operan (passing) yang tepat merupakan kunci utama keberhasilan sebuah tim dan merupakan unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Umpan yang benar dan akurat dapat memotivasi sesama pemain, menunjukkan kerja sama tim dan menjadi pemandangan yang menarik bagi penonton. Untuk dapat melakukan operan atau operan yang benar, setiap pemain harus terlebih dahulu menguasai teknik dasar agar berhasil melakukan passing dalam permainan bola basket.

Latihan permainan lapangan kecil adalah program pelatihan yang dimodifikasi berdasarkan jumlah orang, ukuran lapangan, waktu, sarana, dan prasarana yang tunduk pada penilaian ahli. Contoh bentuk dari small sided games yaitu “permainan kucing-kucingan”, 3x2, 4x4, 3x3, 2x2 dll

karena dengan latihan small sided games siswa dapat melakukan passing pada bola lebih banyak dari permainan sesungguhnya yang dikarenakan ukuran lapangan diperkecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Latihan small sided games yang akan diberikan yaitu ada 3 bentuk dengan tujuan masing-masing, yaitu: latihan 3 vs 2, latihan 4 vs 2, dan latihan 3 vs 1. Latihan 3 vs 2 adalah 3 orang sebagai penyerang sedangkan 2 orang sebagai pemain bertahan dan keranjang agar, 2 orang pemain bertahan berusaha menghalau, tetapi pemain di tuntun memasukan bola kedalam keranjang. Latihan 4 vs 2 adalah latihan dengan 4 memainkan bola dan 2 sebagai perebut bola, dengan tujuan 4 orang pemain tenang menguasai bola pada saat bola direbut. Latihan 3 vs 1 adalah latihan 3 sebagai memainkan bola dan 1 sebagai perebut, dengan tujuan 3 pemain dapat menguasai passing bola dengan passing-pasing akurat.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah passing, jadi dibutuhkan sebuah cara belajar yang baik dengan sebuah pendekatan bermain. Dengan ini siswa sangat menyukai permainan karena bersifat menyenangkan, mudah, menarik,. Dalam tulisan ini, latihan *small sided games* dianggap tepat untuk meningkatkan ketepatan *passing* pada siswa ekstrakurikuler basket tersebut.

kelebihan menggunakan latihan *Small sided games*

1. lebih banyak sentuhan

Lebih sedikit pemain di lapangan akan semakin banyak sentuhan, semakin banyak sentuhan semakin banyak peluang untuk membuat keputusan, dan semakin cepat berkembang dalam permainan bola basket.

2. Pengambilan keputusan lebih mudah

Pemain akan membuat keputusan yang lebih baik ketika ada lebih sedikit pemain di lapangan karena ada lebih sedikit opsi untuk dipertimbangkan.

3. Lebih banyak peluang mendapatkan *point*

dengan mudahnya mendapatkan *point* dengan tujuan peserta didik lebih senang terhadap permainan bola basket.

#### 4. Peningkatan ruang

Peningkatan ruang memungkinkan pemain untuk melepaskan tembakan dan mencoba gerakan yang berbeda tanpa ada halangan.

#### 5. Melibatkan semua pemain

dengan sedikitnya pemain akan lebih banyak pemain memiliki kesempatan untuk membawa bola

Gerakan adalah suatu unsur yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan hal-hal tertentu. Dengan latihan, atlet dapat secara bertahap meningkatkan kemampuan atlet tergantung pada tingkat kinerja yang dapat di capai.. Tanpa latihan tidak mungkin kemampuan dapat meningkat dengan sendirinya. Begitu juga olahraga, seseorang ingin mencapai puncak prestasi dalam bidang olahraga teratur dan disiplin. Latihan permainan kecil adalah program pelatihan yang berubah berdasarkan jumlah orang, ukuran lapangan, waktu, peralatan dan infrastruktur dan memerlukan penilaian ahli. Pierpaolo Sansone (2020) mengungkapkan bahwa diantara berbagai metodologi pelatihan yang digunakan dalam bola basket, permainan sisi kecil (SSG) sangat relevan karena mereka dapat berkembang secara bersamaan aspek fisik, fisiologis dan teknis-taktis yang diperlukan dalam kompetisi. Tony Charles (2012) mengungkapkan bahwa permainan di lapangan skala kecil (small sided games) Pengembangan yang tepat untuk memungkinkan pemain muda belajar dan tumbuh Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau fokus pada kerja tim dan strategi.karena dengan latihan small sided games siswa dapat melakukan passing pada bola lebih banyak dari permainan sesungguhnya yang dikarenakan ukuran lapangan diperkecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Mauro Heleno Chagas (2020) mengungkapkan bahwa Small Side Game (SSG) biasanya digunakan dalam pelatihan tim Olahraga karena bersifat teknis, taktis, dan merangsang pada saat yang bersamaan tuntutan fisik dari permainan formal. Lisensi MDPI, Basel, Swiss. (2022) mengungkapkan bahwa Small Side Games (SSGs), juga dikenal sebagai permainan bersyarat berbasis keterampilan atau permainan latihan yang digunakan untuk melatih pemain dalam banyak olahraga, khususnya Bola basket. Studi sebelumnya telah mendokumentasikan bahwa SSG mencakup transaksi aktual dan kesadaran teknis, metode pelatihan yang sering digunakan untuk meningkatkan operasi dan operasi keterampilan khusus olahraga pemain muda. Joao Henrique Gomes (2021) Metodologi Small-sided games (SSG) mengikuti pendekatan ini, karena sejumlah kecil pemain dapat melakukan upaya serupa latihan fisik interval jangka pendek. Hoffmann, Reed, Leiting, Chiang, & Stone (dalam Yugi Rahmanudin Lugaya, 2020) mengungkapkan bahwa model small-sided game (SSG) dilakukan di proses pengajaran dalam pembelajaran atau pelatihan olahraga beregu karena memberikan taktis-teknis, fisik, dan lainnya komponen yang terkait dengan kinerja permainan (Hoffmann, Reed, Leiting, Chiang, & Stone, 2014).

Klusemann J. Markus (2012) mengungkapkan bahwa variabel seperti jumlah pemain, dengan ukuran lapangan dan rasio kerja ke istirahat Ini menentukan persyaratan fisik, fisiologis dan teknis dan dengan demikian adaptasi dari permainan ringan. Meningkatkan jumlah pemain mengurangi jumlah aksi teknis permainan, sementara ukur lapangan memiliki kurang efek pada seluruh teknis tuntutan small sided games dalam permainan

Harapan penulis dengan latihan *small sided games* dapat meningkatkan ketepatan *passing* dan meningkatkan fisik siswa ekstrakurikuler di SMA Taruna Bumi Khatulistiwa, dan dapat meningkatkan prestasi olahraga basket bagi sekolah. Harsono (1988) mengungkapkan bahwa training sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. *Small sided games* dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi seperti permainan sebenarnya namun dengan mengurangi ukuran lapangan permainan dan jumlah pemainnya agar momen yang diinginkan lebih banyak terjadi. Untuk meningkatkan fisik, teknis dan taktis pemain

Imam Mahfud (2020) Mengungkapkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan pembelajaran non formal di sekolah dengan tujuan mengembangkan minat bakat peseradidik dalam bidang olahraga. Melihat hasil observasi yang dilakukan pada ekstrakurikuler Basket di SMA Taruna Bumi Khatulistiwa, latihan *small sided games* jarang sekali dilakukan, sehingga penulis memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian tentang latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA taruna bumi khatulistiwa Berdasarkan penelusuran peneliti, belum pernah dilaksanakan penelitian tentang latihan *small sided games* khusus basket pada Universitas Tanjungpura Pontianak, Program Studi Pendidikan pendidikan jasmani.

## METODE PENELITIAN

Berdasarkan penjabaran dari latar belakang masalah di atas, permasalahan yang muncul dapat di jelaskan bahwa kurangnya ketepatan *passing* dalam permainan bola basket., penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing chest* pada siswa SMA Taruna Bumi Khatulistiwa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan bentuk rancangan Pretest-Posttest Control Group Design, yaitu penelitian terdapat tes awal (pretest) sebelum diberi perlakuan & tes akhir (posttest) setelah diberi perlakuan. Sukandar rumidi (Sukandar rumidi, 2002) Kelompok control memberikan informasi/data awal parameter tertentu, sedangkan kelompok dengan perlakuan memberikan informasi sebagai akibat perlakuan. Menurut Sugiyono Mengungkapkan (Sugiyono, 2015), metode penelitian adalah metode ilmiah untuk memperoleh data untuk tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. menurut Sugiyono (2015:107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Iman Sulaiman Zamzami, Soleh Solahuddin, Widiastuti, James Tangkudung & Karisdha Pradityana (2020) dalam penelitian menyatakan bahwa *small sided game* bisa meningkatkan meningkatkan kapasitas anaerob atlet basket dengan signifikan.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan basket SMA Taruna Bumi Khatulistiwa, penelitian ini dimulai tanggal 2 maret s.d 31 maret 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler basket putra SMA Taruna Bumi Khatulistiwa yang aktif berjumlah 18 peserta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah AAHPERD basketball skill test, teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan rumus uji-t.

**Tabel 1. Desain Randomized Control Group Pretest-Posttest**  
Sumber : Nazir (2009:240)

Kelompok Percobaan	T <sub>0</sub>	X	T <sub>2</sub>
Kelompok	T <sub>0</sub>	Y	T <sub>2</sub>

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran kepada 18 peserta ekstrakurikuler basket SMA Taruna Bumi Khatulistiwa sebagai sampel penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *passing chest pass* yang akurat dengan menggunakan teknik latihan *small sided games* yaitu permainan basket dari segi ukuran lapangan di perkercil, pemainnya yang lebih sedikit dibandingkan permainan basket pada umumnya.

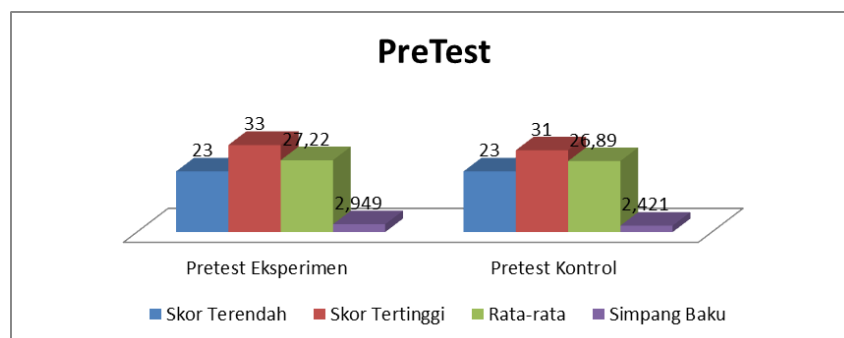
Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang dimiliki siswa dengan analisis uji pengaruh. Hasil analisis dibandingkan kemudian diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari hasil penelitian. latihan *Small Sided Games* yang disimbolkan dengan variabel bebas X, sedangkan hasil tes AAHPERD basketball skill test sebagai Y merupakan variabel terikat.

Hasil dari pretest kelompok eksperimen terdapat nilai terendah 23, nilai tertinggi 33, nilai rata-rata 27,22 dengan simpang baku 2,949. Sedangkan nilai dari pretest kelompok kontrol terdapat nilai terendah 23, nilai tertinggi 31, nilai rata-rata 26,89 dengan simpang baku 2,421.

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil tes awal (pretest) mau pun tes akhir (posttest) menggunakan aplikasi spss.

Tabel 2. Tabel *Pretest*

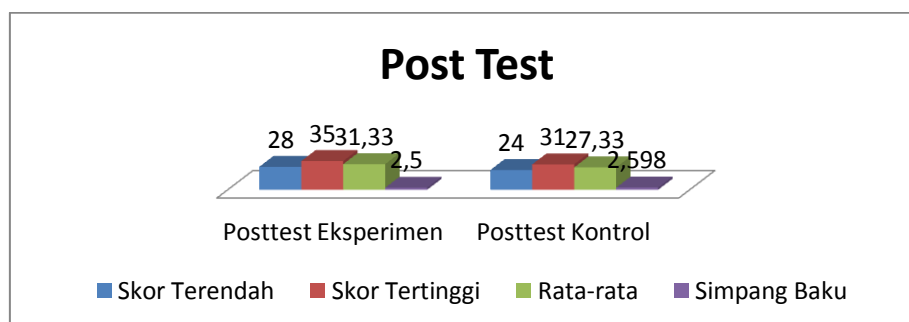
	Rata-rata	Skor Terendah	Skor tertinggi	Simpang baku
Pretest Eksperimen	27,22	23	33	2,949
Pretest Kontrol	26,89	23	31	2,421

Gambar 1. Gambar *Pretest*

Hasil dari *posttest* kelompok eksperimen terdapat nilai terendah 28, nilai tertinggi 35, nilai rata-rata 31,33 dengan simpang baku 2,500. Sedangkan nilai dari *posttest* kelompok kontrol terdapat nilai terendah 24, nilai tertinggi 31, nilai rata-rata 27,33 dengan simpang baku 2,598.

Tabel 3. Tabel *Posttest*

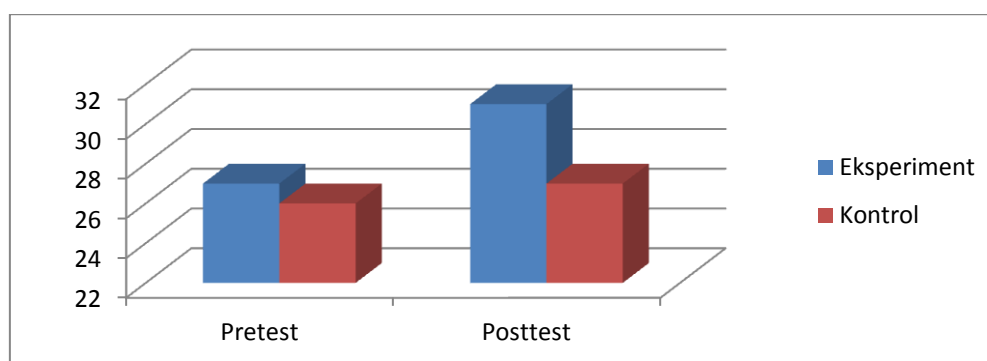
	Rata-rata	Skor Terendah	Skor tertinggi	Simpang baku
Posttest Eksperimen	31,33	28	35	2,500
Posttest Kontrol	27,33	24	31	2,598

Gambar 2. Gambar *Posttest*

**Tabel 4. Tabel Analisis Uji-t**

<i>t-test for equality of mean</i>			
<i>t</i>	<i>t-tabel</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>	<i>Mean defference</i>
3,328	2.11	0,004	31,33

Hasil uji impak dilakukan melalui analisis uji-t. Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $3,328 > 2,11$  (t-table) dan besar nilai signifikan (2 tailed)  $0,004 < 0,05$ , maka hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh latihan small sided games ketepatan passing chest pass.

**Gambar 3. Hasil Uji-t**

maka didapat hasil rata-rata hasil belajar *passing chest pass* siswa pada pretest eksperimen 27,22 , posttest eksperimen 31,33 sedangkan pada pretest kontrol 26,89, posttest kontrol 27,33 dengan persentase peningkatan kemampuan *passing chest pass* kelompok eksperimen sebesar 15%

### **Pembahasan**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment untuk meningkatkan hasil latihan yang dimiliki siswa yaitu materi chest pass dalam latihan basket dengan menggunakan proses latihan small sided games. latihan small sided games yang dimaksud dengan latihan menggunakan permainan kecil dari segi lapangan yang kecil, pemain yang lebih sedikit, dan waktu yang singkat.

Penelitian dengan menggunakan latihan small sided games udah pernah dilakukan oleh Rohman Nur Ichsan di latihan sepak bola dengan hasil penelitian pada kelompok eksperimen memperoleh nilai t hitung > table ( $2,477 > 1,76$ ) , pretest adalah 6,53. Kemudian di berilatihan small sided games dinilai rata-rata posttest adalah 8,46. Hal ini tentunya sangat berpengaruh dengan persentasi 29,5% dari latihan small sided games.

Pada penetilian ini, proses latihan dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui test awal (pretest) selanjutnya diberikan proses latihan chest pass dengan menggunakan latihan small sided games proses pembelajaran sebanyak 10 kali pertemuan, dengan frekuensi satu kali evaluasi dalam seminggu. Maka dari itu, pada pertemuan ke 10, penulis melihat perkembangan siswa yang cukup signifikan, lalu di beri tes akhir (posttest). Tes akhir dilakukan bertujuan untuk membandingkan kemampuan dasar awal dan kemampuan akhir setelah pembelajaran.

Setelah proses penelitian dilakukan maka tahapan selanjutnya menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan, bahwa pada tes awal diperoleh nilai kemampuan lebih rendah dibandingkan dengan antara tes akhir, berdaraskan hasil tersebut menyatakan bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji tersebut pengaruh yang telah dilakukan

maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan small sided games terhadap ketepatan passing chest pass pada peserta ekstrakurikuler sangat signifikan. Rata-rata hasil latihan chest pass siswa pada pretest adalah 27,22 sedangkan posttest 31,33 dengan persentasi meningkat sebesar 14,69%.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah terdapat perbandingan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar dari hasil yang diperoleh siswa mengalami peningkatan dalam melakukan *passing*. hal ini tentunya tidak lepas dari pengaruh latihan small sided games.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Setelah membandingkan pengujian berdasarkan hasil pengolahan data dengan analisis statistik awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh siswa mengalami peningkatan dalam akurasi passing . hal ini tentunya tidak lepas dari pengaruh latihan small sided games. Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang Permainan lapangan bola kecil melatih ketepatan pas dada bagi peserta ekstrakurikuler SMA Taruna Bumi Khatulistiwa. Latihan small sided games mampu memberikan pengaruh yang signifikan dengan meningkatkan akurasi passing chest pass dengan peningkatan sebesar 4,11 atau meningkat sebesar 15%

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada peserta ekstrakurikuler basket, penulis memberikan saran pertama, menerapkan sebuah latihan dengan cara metode bermain akan lebih menyenangkan bagi siswa dan lebih mudah menerapkan sebuah latihan yang tepat bagi siswa akan lebih efisien dalam pemberian materi latihan. kedua, penerapan latihan dengan metode latihan small sided games yaitu permainan lapangan kecil akan lebih baik dan mudah serta lebih terfokus pada materi yang diberikan kepada peserta didik dan tidak memerlukan lapangan yang besar latihan. ketiga, bagi sekolah tidak perlu memiliki lapangan yang besar dan luas untuk penerapan sebuah latihan small sided games karena latihan small sided games tidak memerlukan tempat latihan yang begitu luas luas.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah swt, karena kehendak dan ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan artikel ini. Peneliti sadari artikel ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan dan dorongan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Tuhan yang maha esa, dengan kehendaknya saya bisa menyelesaikan artikel ini dengan waktu yang tepat.
2. Ayahanda Riansyah dan ibunda Darmawati tercinta, orang yang paling hebat didunia ini, orang yang selalu tidak pantang menyerah dalam memberikan doa, bantuan, dukungan, kasih sayang, pengorbanan dan semangat di setiap langkah perjalanan penulis dalam menuntut ilmu, sekaligus orang yang banyak mengetahui keluh kesahku pada saat menyusun artikel ini, serta kepada kakak dan abang ku tercinta serta adik Nasyah Rahmawati dan keponakan yang selalu mampu menjadi tempat beristirahat dan melepas penat yang luar biasa
3. Fitriana Puspa Hidasari, M.Or pembimbing utama yang membimbing sampai peneliti bisa menyelesaikan artikel ini serta pembimbing kedua Uray Gustian,M.Or yang selalu memotivasi penulis untuk menyelesaikan artikel ini

**DAFTAR PUSTAKA**

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud
- JijibMujiburrohman.(2018). Implementasi Model Pembelajaran Inquiry Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas Xii.Mia Man Subang. 1(2). ISSN (p) 2598-5930 (e) 2615-4803 <https://core.ac.uk/download/pdf/275910051.pdf>
- Markus J.Klusemann, David B Pyne, Carl Foster & Erik J. Drinkwater (2012). Optimalisasi Technical Skills and Physical Loading in Small-Sided Games Basketball Games. *Jurnal Sports Sciences*, 30(14), 1463-1471, [doi: 10.1080/02640414.2012.712714](https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712714)
- Tony Charles. (2012). *101 sesi Sesi Latihan Sepak Bola Untuk Pemain Muda*. Indeks
- Nuraini Asriati, dkk (2019) *Pedoman penulisan karya ilmiah: Skripsi, Tesis, dan Artikel Hasil Penelitian*. Pontianak, Indonesia: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura
- Ricky Nickevin, & Yanti Puspita Sari. (2021). Pengaruh Latihan Dribbling Dengan Model Permainan Terhadap Hasil Dribbling Permainan Bola Basket. *JURNAL EDUKASIMU*, Vol. 1 No. 3 (2021) <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/44>
- Iman Sulaiman Zamzami, Soleh Solahuddin, Widiastuti, James Tangkudung, & Karisdha Pradityana. (2020) Meningkatkan Kapasitas Anaerob Atlet Bola Basket Menggunakan 3x3 *Small Sided Game*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, Vol 6 No 1, 80-91. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13651](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13651)
- Imam Mahfud, Aditya Gumantan, & Reza Adhi Nugroho. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, Vol. 3 No 1, 2655-5069, <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/5374>
- Pierpaolo, Antonio Tessitore, Inga Lukonaitiene, Henrikas Paulaukas, Harald Tschan, & Daniele Conte. (2020). Technical-Tactical Profile, Perceived Exertion, Mental Demands and Enjoyment of Different Tactical Tasks and Training Tegimes in Basketball Small-Sided-Games. *Biology of Sport : Aqarterly Journal of Sport and Exercise Scienes*, 37(1), 15-23, <https://doi.org/10.5114/biol sport.2020.89937>
- Sarah G. T. Bredt, Juliana O. Torres, Laura B. F. Diniz, Gibson M. Praca, Andre G. P. Andrade, Juan C. P. Morales, Tomaz L. N. Rosso, & Mauro H. Chagas. (2020). Physical and Physiological Demands of Basketball Small-Sided-Games. *Biology of Sport : Aqarterly Journal of Sport and Exercise Scienes*, 37(2), 131-138, <https://doi.org/10.5114/biol sport.2020.93038>
- Xavi Schelling, & Lorena Torres Ronda. (2013). Conditioning for Basketball: Quality and Quantit of Training. *Strength and Conditioning Journal*, 35(6), 89-94, DOI: 10.1519/SSC.0000000000000018
- Ersan Arslan, Bulent Kilit, Filipe Manuel Clemente, Eugenia Murawska-Cialowicz, Yusuf Soyulu, Mustafa Sogut, Firat Akca, Mine Gokkaya & Ana Filipa Sliva. (2022). Effects of Small Sided Games Training Versus High Intensit Interval Training Approaches in Young Basketball Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(5), 2931, <https://doi.org/10.3390/ijerph19052931>
- Joao Henrique Gomes, Renata Rebello Mendes, Anne Delextrat, Marcos Bezerra de Almeida, & Aylton Jose Figueira Junior. (2020). Small Sided Games As Additional Training in Elite



Basketball Nonstarters Players. *Original Article, Training • Rev Bras Med Esporte*, 27(2)  
[https://doi.org/10.1590/1517-8692202127022019\\_0003](https://doi.org/10.1590/1517-8692202127022019_0003)

yugi Rahmanudin Lugaya, Amung Ma'mun, & YUdy Hendrayana. (2020). The Effect of Small Sided Games on The Development of Student Leadership and Motivation. *Published in Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 134-142, <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.25439>