

**PENINGKATAN MOTIVASI DAN KETERAMPILAN PESERTA
DIDIK MELALUI PERMAINAN SMALL-SIDED GAMES
DALAM PEMBELAJARAN BOLA BASKET**

TESIS

Oleh

Nurpajriwati NIM:

06042682327004

Program Studi Pendidikan Olahraga



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**PENINGKATAN MOTIVASI DAN KETERAMPILAN PESERTA
DIDIK MELALUI PERMAINAN SMALL- SIDED GAMES
DALAM PEMBELAJARAN BOLA BASKET**

TESIS

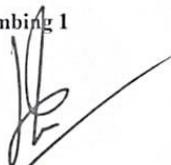
Oleh

Nurpajriwati

NIM 06042682327004

Mengesahkan :

Pembimbing 1



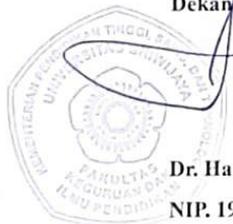
Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

Pembimbing 2



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011

Dekan



Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001

KPS Pendidikan Olahraga



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011

**PENINGKATAN MOTIVASI DAN KETERAMPILAN PESERTA
DIDIK MELALUI PERMAINAN SMALL-SIDED GAMES DALAM
PEMBELAJARAN BOLA BASKET TESIS**

Oleh Nurpajriwati

NIM 06042682327004

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 21 Desember 2024

TIM PENGUJI

Ketua :

1. **Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes.**

NIP 196208121987021002

Sekretaris :

2. **Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.**

198801312019031011 Anggota :

3. **Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes.**

NIP 196105281987021003

4. **Prof. Dr. Hartati, M.Kes**

NIP 196006101985032006

5. **Dr. Herri Yusfi, M.Pd**

NIP 198707022024211004

NIP


..... Pembimbing 1


..... Pembimbing 2


..... Penguji 1


..... Penguji 2


..... Penguji 3

Palembang, Desember 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Magister Pendidikan Olahraga


Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.
NIP. 198801312019031011

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurpajriwati

NIM : 06042682327004

Program Studi : Magister Pendidikan Olahraga

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa tesis yang berjudul “PENINGKATAN MOTIVASI DAN KETERAMPILAN PESERTA DIDIK MELALUI PERMAINAN SMALL-SIDED GAMES DALAM PEMBELAJARAN BOLA BASKET”

ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam tesis ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun

Palembang, 2024

Peneliti



Nurpajriwati

06042682327004

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Rumusan Masalah.....	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket	Error! Bookmark not defined.
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Pembelajaran.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Small Sided Game	Error! Bookmark not defined.
2.5 Hakikat Motivasi	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hakikat keterampilan siswa.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.8 Kerangka berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.9 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
3.7 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.

4.2 Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Standar Tes Bola Basket	43
Tabel 3.2 Kuisisioner Motivasi	45
Tabel 3.3 Norma Skor Motivasi	45
Tabel 3.4 Interval KKM PJOK	46
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Menembak Bola	49
Tabel 4.2 Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest	50
Tabel 4.3 Uji Normalitas	50
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	51
Tabel 4.5 Distribusi Data Instrumen Memantulkan bola	51
Tabel 4.6 Perbandingan Mean Hasil Pretest dan Posttest	52
Tabel 4.7 Uji Normalitas	53
Tabel 4.8 Uji Hipotesis	54
Tabel 4.9 Sikap Motivasi	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ukuran Lapangan Permainan Bola basket	17
Gambar 2. 2 Dribble Bola Basket	19
Gambar 2. 7 One Hand Shoot	21
Gambar 2.11 Pivot Ke depan badan	22
Gambar 2.14 latihan Small Side games	26
Gambar 2.15 Kerangka Berpikir	36
Gambar 3.1 Desain penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	58
Lampiran 2 Usul Judul	59
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Proposal	61
Lampiran 4 Persetujuan Proposal	62
Lampiran 5 Bukti Perbaikan Proposal	63
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian.....	64
Lampiran 7 Kegiatan Penelitian.....	73
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	77
Lampiran 9 Data Analisis penelitian	83
Lampiran 10 Distribusi data	84
Lampiran 11 Uji Hipotesis dan Uji Normalitas	85

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan dan motivasi pada peserta didik SMPN 3 Palembang. Metode penelitian yang digunakan quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest- posttest design. Sampel penelitian yang digunakan 30 orang peserta didik. Analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan small sided games selama 3 minggu dengan frekuensi 1 kali dalam seminggu. Hasil pretest tes passing diperoleh nilai maksimal 41, nilai minimal 27 dan rata-rata 35,47, sedangkan data posttest tes passing diperoleh nilai maksimal 42, nilai minimal 28 dan rata-rata 36,30 dengan peningkatan rata-rata sebesar 0,83. sedangkan perbandingan dari pretest jumlah shooting tertinggi yaitu 22 dan jumlah shooting terendah 12. data hasil posttest jumlah shooting tertinggi yaitu 23 dan jumlah shooting terendah yaitu 13 dan didapatlah rata-rata dari pretest sebesar 17,5 dan posttest 18,1 sehingga perbedaan pretest dan posttest sebesar 0,6. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ada peningkatan keterampilan sebelum dan setelah diberi perlakuan. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa secara bersamaan antara keterampilan dan motivasi secara signifikan dengan hasil belajar PJOK yang dibuktikan dari hasil analisis yang memperoleh harga $F_{hitung} = 18,53 \geq F_{tabel} 5,26$. Korelasi ganda r antara variabel bebas dengan terikat mempunyai korelasi yang sedang, hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan sebesar 0,892 termasuk dalam kategori tingkat hubungan baik. Sesuai dengan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa; pertama, terdapat pengaruh dari latihan Small-Side Games terhadap motivasi. Kedua, terdapat pengaruh Small-Side Games terhadap keterampilan peserta didik.

Kata Kunci: bola basket, small sided games, keterampilan, motivasi

Abstract

This study aims to determine the effect of small-sided games training on skills and motivation in students of SMPN 3 Palembang. The research method used was a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The research sample used was 30 students. Data analysis used a t-test with a significance level of 5% (0.05). The treatment in this study was small-sided games training for 3 weeks with a frequency of 1 time a week. The results of the pretest passing test obtained a maximum score of 41, a minimum score of 27 and an average of 35.47, while the posttest passing test data obtained a maximum score of 42, a minimum score of 28 and an average of 36.30 with an average increase of 0.83. while the comparison of the pretest the highest number of shooting is 22 and the lowest number of shooting is 12. the posttest data the highest number of shooting is 23 and the lowest number of shooting is 13 and the average of the pretest is 17.5 and the posttest is 18.1 so that the difference between the pretest and posttest is 0.6. This indicates that there is an increase in skills before and after being given treatment. The results of the study obtained that simultaneously between skills and motivation significantly with PJOK learning outcomes as evidenced by the results of the analysis which obtained the price of $F_{count} = 18.53 \geq F_{table} 5.26$. The multiple correlation r between the independent and dependent variables has a moderate correlation, this can be seen from the calculation results of 0.892 included in the category of good relationship level. In accordance with the results of the study, it can be concluded that; first, there is an influence of Small-Side Games training on motivation. Second, there is an influence of Small-Side Games on student skills.

Keywords: Basketball, small sided games, skills, motivation

PRAKATA

Tesis dengan judul “Peningkatan peningkatan motivasi dan keterampilan peserta didik melalui permainan small-sided games dalam pembelajaran bola basket ” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya. Untuk mewujudkan tesis ini, peneliti telah mendapatkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak dengan mengucapkan banyak terima kasih.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Iyakrus , M.Kes . dan Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak membantu penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen prodi Magister Pendidikan Olahraga yang senantiasa memberikan ilmu dan masukan dalam pembuatan tesis ini. Kemudian penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Dr. Hartono, M.A. dan Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan tesis.

Selanjutnya penulis berterima kasih kepada seluruh guru dan Peserta didik di SMP N3 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan tesis ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Baik kiranya tesis ini nantinya dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Magister.

Palembang, 2024

Peneliti



Nurpajriwati

06042682327004

PERSEMBAHAN

Dengan rasa Syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan karunianya kepada saya dengan memberikan orang-orang yang telah mendukung, mendoakan dan membantu menyelesaikan tesis ini saya persembahkan untuk:

- Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah meridhoi setiap langkah yang saya lalui dalam meraih gelar Magister Keguruan di Universitas Sriwijaya. Rasa Syukur tak terhingga dan setiap doa-doa yang telah dikabulkan-Nya.
- Teristimewa kedua orang tua saya Ayah Zulkarnain dan Ibu Novriyanti. Gelar Magister ini saya persembahkan untuk kalian yang telah senantiasa memberikan dukungan baik berupa moral maupun material, serta doa yang tiada henti untuk penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi Magister hingga selesai.
- Kakak Alm. Rieko Christian Saputra , Kak boby Jasmadi Ayuk Margarita Kusuma Putri, dan Adik Wahyu kurniawan yang selalu memberikan doa dan mendukung saya. Keponakan saya M. Nevan Alfarizi dan Vanesya yang menjadi hiburan kejahilan saya, semoga nanti menjadi anak yang pintar dan sukses.
- Bapak Prof , Dr. Iyakrus,M.Kes dan Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku pembimbing yang sangat lapang hatinya membantu dan membimbing tesis saya sampai akhir.
- Bapak dan Ibu dosen Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd, bapak Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes, bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes, ibu Prof. Dr. Hartati, M.Kes, bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes, bapak Dr. Herri Yusfi, M.Pd, bapak Dr. Arizky Ramadhan, M.Pd, bapak Dr. Kevin Octara, M.Pd dan bapak Dr. Samsul Azhar, M.Pd. yang sudah memberikan banyak ilmu kepada saya selama menempuh pendidikan di kampus Magister FKIP Universitas Sriwijaya.
- Untuk Anisa Destiani Sabda Dan Dwi Prasetya yang baik hati yang selalu membantu dan memberikan support untuk saya.
- Teman-teman kelas Magister Pendidikan Olahraga 23 Pak Ali, Bude Siti, Kak Nora, Kak Ayik, Yuk Fira, Kak Bowo, Dimas, Galih, Taufik, Anya, Agnes, Maryani yang sudah berjuang bersama sampai akhir.

- Kemudian untuk teman-teman seperjuangan mahasiswa PPG Prajabatan Gelombang 2 2023 Universitas Sriwijaya. Selamat untuk kita semua yang sudah Bersama-sama mendapatkan gelar guru profesional (Gr).
- Semua pihak lainnya yang telah membantu dan memberikan doa kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan ketulusan dengan melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat dan kebaikan bagi banyak pihak.

MOTTO

“Ayah yang berhasil membiayai anaknya hingga pendidikan tinggi dan Ibu yang berhasil mendoakan anaknya hingga pendidikan tinggi Dan tak lupa peran kakak yang selalu menginginkan adiknya lebih dari mereka .

"Langkah kecil yang konsisten lebih baik daripada rencana besar yang tidak pernah dimulai."

“Tidak ada perjalanan yang benar-benar mudah. Tapi percayalah, setiap langkah yang kau ambil akan membawamu lebih dekat pada tujuan."

(Boy Chandra)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam mencapai tujuan pembelajarannya peserta didik harus memiliki motivasi dalam belajar. Motivasi sangat berperan dalam kegiatan pembelajaran. Karena hasil belajar akan optimal kalau ada motivasi. Motivasi ini yang berfungsi sebagai roda penggerak suatu aktifitas, dalam hal ini yang dimaksud adalah kegiatan belajar. Motivasi yang tinggi akan berpengaruh terhadap perolehan hasil belajar peserta didik sesuai dengan penelitian (Sholihah & Kurniawan, 2016). Semakin tepat motivasi akan semakin berhasil pula kegiatan belajar siswa, dengan motivasi akan menjadi tempat yang tersendiri. Motivasi belajar merupakan sebuah energi perubahan yang telah muncul pada diri seseorang dengan adanya perasaan untuk menanggapi sebuah tujuan, dengan demikian adanya perubahan pada diri seseorang secara disadari maupun tidak merupakan pertanda adanya motivasi pada diri seseorang (Emda, 2018). Indikator dari motivasi belajar terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik Cahya dalam (Khunaini & Sholikhah, 2021).

Motivasi diartikan sebagai penyebab terjadinya perubahan tingkah laku yang didorong dengan adanya tujuan, kebutuhan serta keinginan (Sulfemi, 2018). Menurut (Novalinda et al., 2018), motivasi belajar tercermin dari sikap perhatian yang diberikan peserta didik dalam aktivitas belajar, serta memiliki semangat dan tanggung jawab dalam melaksanakan tugas yang diberikan guru. Untuk menumbuhkan dan menghidupkan motivasi belajar dalam diri seorang peserta didik, maka hendaknya siswa mengetahui tujuan belajar itu sendiri serta manfaatnya, apabila dipadukan antara tujuan dan manfaat dengan motivasi sangatlah memungkinkan mereka belajar dan mendapatkan hasil yang baik. Selain mengetahui tujuan belajar, model pembelajaran yang dipilih menjadi salah satu sumber yang berkaitan dengan faktor-faktor lainnya. Ketika terjadinya proses pembelajaran pendidikan jasmani seorang tenaga pendidik harus bisa menghidupkan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar keinginan belajar peserta didik dapat meningkat. Tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan baik jika

seorang tenaga pendidik memiliki kemampuan untuk membangkitkan keinginan peserta didik dalam belajar. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pembelajaran yang dilakukan antara tenaga pendidik dan juga peserta didik hendaknya mengacu pada aktivitas dan partisipasi peserta didik. Tenaga Pendidik tidak hanya melaksanakan kegiatan pemberian pengetahuan, keterampilan, dan sikap terhadap peserta didik akan tetapi pendidik diinginkan bisa menghidupkan suasana dalam proses pembelajaran (Kustiawa *et al.*, 2019) .

Selain faktor guru, keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Hamzah B. Uno, 2014: Salah satu faktor internal yang mempengaruhi belajar peserta didik adalah motivasi. Motivasi merupakan daya dorong yang menjadikan peserta didik memiliki keinginan untuk belajar, sehingga peserta didik aktif dalam kegiatan belajar. Motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Demikian juga dalam proses belajar, seseorang yang tidak mempunyai motivasi belajar tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar dan prestasi akademiknya pun akan rendah. Sebaliknya, peserta didik seseorang yang mempunyai motivasi belajar akan dengan baik melakukan aktivitas belajar dan memiliki prestasi akademik yang lebih baik.

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik memiliki motivasi belajar yang rendah. Peserta didik kurang antusias dan pasif dalam proses pembelajaran. Selain itu peserta didik merasa jenuh dengan penyampaian materi yang kurang bervariasi serta komunikasi antara guru dengan peserta didik kurang terjalin dengan baik. Berdasarkan hasil temuan tersebut, peneliti ingin mengupayakan peningkatan motivasi belajar peserta didik melalui permainan *small sided games* .

Selain itu juga Sebagian peserta didik mampu menyampaikan pendapatnya, Akan tetapi masih terdapat beberapa peserta didik yang kurang antusias dan malas dalam mengikuti pelaksanaan pembelajaran PJOK. Terdapat beberapa peserta didik yang masih belum dapat memaknai pembelajaran dengan baik. Dan terdapat juga peserta didik yang masih saling menyalahkan ketika terjadi kesalahan dalam pelaksanaan pembelajaran tersebut.

Selain hasil observasi, wawancara juga dilakukan untuk mengetahui hasil dari metode permainan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas 7.9 SMPN 3 Palembang . Hal ini dikarenakan selama belajar disekolah peserta didik belum pernah mendapatkan sebuah tindakan yang didalamnya berupa permainan Motivasi belajar dapat meningkatkan keinginan peserta didik untuk belajar, sehingga guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran di sekolah hendaknya dapat memotivasi peserta didik untuk belajar. Motivasi belajar peserta didik yang tinggi dapat menunjang keberhasilan belajar, akan tetapi motivasi belajar peserta didik yang rendah merupakan hambatan yang dapat berakibat pada rendahnya hasil belajar peserta didik . Upaya yang dapat dilakukan oleh guru adalah dengan memilih model atau metode yang tepat agar tercipta situasi pembelajaran yang menarik sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar dan keberhasilan belajar peserta didik .

Pemilihan model atau metode pembelajaran oleh guru untuk meningkatkan motivasi peserta didik harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Peserta didik SMP dengan segala kemampuan yang dimilikinya masih sangat membutuhkan motivasi guru untuk membimbing mereka dalam menciptakan situasi belajar yang menimbulkan kompetisi yang sehat di antara siswa. Menurut Muhibbin Syah (2018: 73)

Upaya yang dapat dilakukan guru untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik adalah melalui bimbingan belajar. Bimbingan belajar dapat dilakukan secara individual maupun secara kelompok. Layanan bimbingan secara kelompok dianggap lebih bersifat efektif dan efisien dikarenakan dalam pemberian layanan terkait dengan masalah individu dilaksanakan secara kelompok. Selain itu juga bimbingan secara kelompok dapat terjadi saling tukar pengalaman diantara para anggotanya yang dapat berpengaruh pada perubahan tingkah laku individu.

Menurut Mulherin (Suwarjo dan Eva Imania Eliasa, 2017), metode permainan merupakan salah satu model pembelajaran PJOK yang dipandang efektif. Permainan sebagai sesuatu yang mengasyikkan dan menyenangkan karena permainan itu memuaskan dorongan yang meliputi keingintahuan dan hasrat

tentang sesuatu yang baru dan kompleks. Pembelajaran yang menyenangkan dengan permainan membuat suasana tidak monoton.

Salah satu permainan yang bermanfaat untuk meningkatkan motivasi belajar adalah permainan *small sided games*. Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kerjasama dalam satu tujuan. Kerjasama dalam satu tujuan diharapkan dapat meningkatkan keinginan peserta didik dalam belajar, sehingga motivasi belajar peserta didik juga akan meningkat. Permainan ini dilakukan dengan cara membagi siswa dalam dua kelompok untuk mendapatkan poin sebanyak banyaknya. Permainan ini membutuhkan kerjasama antar peserta didik dalam kelompok. Melalui kerjasama antar peserta didik dalam kelompok menjadikan peserta didik dapat belajar dengan cepat karena adanya pertukaran, peningkatan, dan pengolahan informasi yang diperoleh peserta didik dari kelompoknya. Selain itu, melalui permainan ini siswa dapat meningkatkan keterampilan bola basket, kemampuan berkomunikasi, dan membentuk rasa percaya diri. Permainan *small sided games* memerlukan interaksi, kekompakan, dan berfokus pada pencapaian tujuan yang sama. Tujuan yang dicapai dalam masalah ini adalah motivasi belajar, sehingga melalui permainan kelompok diharapkan dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam belajar.

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang pemain tiap tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya dan memerlukan kerja sama dalam tim (Saputra, 2020). Permainan olahraga basket merupakan jenis dan cabang olahraga modern yang cepat tingkat perkembangannya (Sari et al., 2019). Olahraga basket juga sudah dikenal dan diminati dari berbagai kalangan baik kalangan muda maupun tua. Iyakrus (2019) mengemukakan bahwa pengenalan olahraga dengan penanganan yang baik sejak usia dini adalah hal yang mutlak harus dilakukan untuk mencapai prestasi. Prestasi olahraga basket juga mengalami peningkatan di tingkat regional, nasional maupun internasional. Meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga basket diperlukan performa yang baik saat pertandingan dan penguasaan terhadap teknik dasar dari permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar setiap individu sangat penting, Teknik dasar tersebut berupa *shooting, passing, dribbling, rebounding, defending*,

bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain (Victorian & Sari, 2019).

Hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik masih kurang dalam menerapkan teknik dasar bola basket Peserta didik kurang antusias dan pasif dalam proses pembelajaran. Selain itu peserta didik merasa jenuh dengan penyampaian materi yang kurang bervariasi serta komunikasi antara guru dengan peserta didik kurang terjalin dengan baik. Berdasarkan hasil temuan tersebut, peneliti ingin mengupayakan peningkatan ketrampilan peserta didik melalui permainan *small sided games*.

Pembelajaran bola basket di sekolah ditargetkan agar peserta didik dapat bermain bola dengan menerapkan berbagai teknik dasar yang ada. Melalui kegiatan pembelajaran bola basket, diharapkan peserta didik dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran penjasorkes serta dapat meningkatkan bakat, minat, keterampilan, dan sebagai ajang prestasi (Prasetyo & Sukarmin, 2017).

Guru PJOK senantiasa menerapkan model-model mengajar yang bervariasi agar peserta didik dapat belajar dengan maksimal, “Peserta didik dapat mempraktikkan keterampilan gerak dalam berbagai permainan invasi” dengan indikator tujuan pembelajaran, yaitu “Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan mempraktikkan hasil rancangan keterampilan gerak mengoper, menangkap, menggiring, menembak, rebound, dan pivot dalam permainan bola basket”. Implementasi kurikulum merdeka pada pembelajaran PJOK bertujuan peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktekkan keterampilan gerak dasar permainan bola basket yaitu dribble, passing, dan shooting.

Kompetensi pengetahuan dan keterampilan teknik dasar menjadi modal yang cukup penting bagi pemain bola basket. Peserta didik dapat menerapkan teknik dasar yang baik dan benar dengan pemahaman teknik tersebut dan melakukan latihan secara berulang. Keterampilan dasar sangat menentukan jalannya permainan selama pertandingan bermain bola basket serta keterampilan bermain tergantung pada pelaksanaan bermain dengan melihat beberapa aspek. Peserta didik perlu

melakukan gerakan teknik secara berulang agar pada saat pelaksanaan teknik dasar gerakannya benar dan tidak kaku.

Untuk mendapatkan performa pada saat pelaksanaan teknik dasar, maka peserta didik perlu melakukan gerakan teknik dasar sesuai dengan contoh yang diperagakan oleh guru PJOK atau melihat referensi dari buku maupun sosial media untuk mendapatkan gerakan yang baik dan benar. Pembelajaran permainan bola basket dilakukan dengan pengenalan teknik dasar dan bermain (game) dengan dibagi 2 tim. Untuk awal pertemuan, peserta didik diperkenalkan tentang teknik dasar dan peserta didik akan melakukan teknik dasar tersebut. Peserta didik yang melakukan keterampilan gerak dasar dengan baik maka akan memiliki hasil yang baik pula, begitupun sebaliknya. Dalam setiap pembelajaran di sekolah, maka akan ada hasil dari kemampuan belajar melalui penilaian yang diberikan oleh guru, khususnya pada pelajaran PJOK.

Penilaian dalam sebuah pembelajaran dapat dilihat dari tiga aspek yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Ranah kognitif memiliki tingkatan yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisi, sintesis dan evaluasi. Ranah afektif memiliki tingkatan yang meliputi penerimaan (receiving), jawaban (responding), dan karakteristik nilai. Sedangkan ranah psikomotorik berkaitan dengan keterampilan (skill) atau kemampuan bertindak (Khotimah & Darwati, 2020).

Untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan tidak monoton pada saat permainan bola basket dapat dilakukan dengan menggunakan Game yaitu peneliti menerapkan metode permainan small sided games .

Hal tersebut dapat dibuktikan ketika pembelajaran PJOK dalam materi permainan bola besar pada saat menerapkan teknik dasar bahkan pada saat permainan (game) dilakukan. Komponen dalam permainan bola basket selanjutnya yaitu terdapat peserta didik yang kurang tepat dalam mengambil keputusan (decision making) pada saat permainan berlangsung. Contohnya adalah seharusnya bola di lambungkan dengan teknik overhead untuk operan jarak jauh, namun di passing kan dengan bounce pass, sehingga bola dapat direbut dengan mudah oleh lawannya.

Selain itu, terdapat peserta didik yang pasif dalam bermain bola basket, sehingga support yang diberikan pada teman satu timnya kurang maksimal.

Salah satu aspek yang penting dalam bermain bola basket adalah membangun attitude atau sikap para pemain, sehingga support perlu dimiliki oleh setiap pemain. pelaksanaan keterampilan (*skill execution*), dukungan terhadap teman satu timnya (*support*) pada saat bermain bola basket. Teknik dasar dalam permainan bola basket masuk ke dalam aspek pelaksanaan keterampilan (*skill execution*), jadi bukan hanya teknik dasarnya saja yang dinilai, namun aspek lain juga dinilai untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain bola basket.

Small Side Game adalah suatu model latihan yang menggunakan lawan bertanding dalam jumlah bervariasi sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam suatu latihan (Pratomo & Gumantan, 2020). Dalam latihan Small Side Game pemain lebih mudah mendapat gambaran yang lebih sederhana dan jelas cara bermain bola basket yang diinginkan sedangkan untuk pelatih lebih mudah memperhatikan setiap pemain dan membetulkan kesalahannya (Ichsanudin & Gumantan, 2020).

Latihan *small sided games* adalah model latihan yang hampir sama dengan situasi dilapangan. Small sided games didesain dalam bentuk model pembelajaran dimana siswa dihadapkan pada situasi yang hampir sama dengan permainan sebenarnya, dan siswa diharapkan bisa mengambil keputusan secara cepat dan tepat (Saputra & Yenes, 2019). Jadi *small sided games* itu sendiri adalah bentuk latihan yang diterapkan supaya siswa dihadapkan dengan keadaan yang mendekati yang sebenarnya.

Beberapa pendapat menyatakan bahwa metode latihan *small-sided games* (SSG) yang dapat meningkatkan secara serempak teknik-taktik dan komponen fisik olahraga tim maupun olahraga permainan individu (Halouani, J et al., 2017; Christopher, J. et 2 al., 2016; Lacomme, M. et al., 2017). Hal ini diperkuat hasil penelitian Querido SM, dan Clemente FM (2020), menunjukkan bahwa latihan kombinasi small-sided games dengan latihan kekuatan dan power dapat meningkatkan signifikan untuk kapasitas aerobik, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan power otot bagi pemain sepak bola umur dibawa 19 tahun. Selain itu juga

Clemente F, dan Sarmento H (2020) telah melakukan penelitian dengan tujuan untuk menguji perbedaan format *small-sided games* hasilnya menunjukkan bahwa format yang lebih kecil yang memiliki efek yang baik untuk peningkatan teknik dan keterampilan sepak bola.

Berdasarkan dari hasil penelitian tersebut diatas, maka peneliti akan meningkatkan keterampilan bola basket dan motivasi dalam pembelajaran bola basket dengan mengkombinasikan latihan *small-sided games* dengan format 3 vs 3, dengan latihan *small sided games* peserta didik pada usia 12-14 tahun. Jadi peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh metode latihan bermain *small side game* untuk meningkatkan keterampilan dan motivasi bola basket dengan peserta didik yang ada di SMPN 3 Palembang .

Berdasarkan masalah yang terjadi dilapangan mengenai pembelajaran PJOK masih kurangnya tingkat motivasi dan keterampilan peserta didik maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah dapat menghasilkan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *small-side games* terhadap peningkatan motivasi dan keterampilan peserta didik dalam pembelajaran bolabasket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *small-side games* yang disusun secara terstruktur dengan proses integrasi motivasi dan keterampilan memiliki hasil dan pengaruh yang signifikan terhadap pengembangan dari keduanya. Selanjutnya, guru pendidikan jasmani dapat menggunakan program yang sengaja disusun tersebut untuk pengembangan aspek afektif melalui berbagai aktivitas olahraga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas , dapat diidentifikasi permasalahan Sebagai berikut :

1. Motivasi belajar peserta didik kelas 7.9 SMP N 3 Palembang cenderung rendah.

2. Terdapat peserta didik yang kurang tepat dalam melakukan teknik dasar pada saat permainan bola basket.
3. Metode pembelajaran yang digunakan dan metode yang diberikan kepada peserta didik kurang variatif, sehingga kurang menarik dan menimbulkan perasaan bosan pada peserta didik .

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Apakah permainan small sided games dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran bola basket ?
2. Apakah permainan small sided games dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam pembelajaran bola basket ?
3. Apakah permainan small sided games secara bersamaan dapat meningkatkan motivasi keterampilan peserta didik dalam pembelajaran bola basket ?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Apakah permainan small sided games dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam pembelajaran bola basket ?
2. Apakah permainan small sided games dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam pembelajaran bola basket ?
3. Apakah permainan small sided games secara bersamaan dapat meningkatkan motivasi keterampilan peserta didik dalam pembelajaran bola basket

1.5 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.5.1 Secara Teoretis

- a. Manfaat yang diperoleh adalah untuk menghasilkan tambahan ilmu khususnya pada bidang ilmu keolahragaan.
- b. Manfaat yang diperoleh adalah dapat dijadikan sebagai literatur untuk penelitian berikutnya supaya mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

1.5.2 .Secara Praktis

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengembangan keterampilan dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran bola basket
- b. Bagi Sekolah, sebagai bahan informasi dan masukan dalam pembinaan olahraga khususnya bola basket.
- c. Bagi guru , sebagai bahan informasi dan masukan efektif dalam memberikan latihan *small sided games* terhadap pengembangan keterampilan dan motivasi peserta didik dalam pembelajaran bola basket .

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, I Putu, Dharma Hita, Komang Ayu, Krisna Dewi, I Ketut Addy, Putra Indrawan, and Elsa Ariestika. 2023. "Socialization of Basketball Game Rules" 3 (1): 20–27.
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penulisan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhar, S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8230>
- Aryanti, S., Iyakrus, I., & Azhar, S. (2022). Minat Belajar Mahasiswa Dalam Mengikuti Perkuliahan Didaktik Metodik Pembelajaran Sepak Takraw. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 10(2), 124-128. *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 9(31), 1–4. doi:10.5232/ricyde2013.031 .
- Bendriyanti, R. P., Dewi, C., Nurhasanah, I., & Khairunnas Bengkulu, S. (2021). Manajemen Pembelajaran Berdiferensiasi Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 6(2), 70–74
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/jp/article/view/7335>
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Sainika*, 6 (2), 165–176.
- Christopher, J., M. Beato, and A. T. Hulton. 2016. "Manipulation of Exercise to Rest Ratio Within Set Duration on Physical and Technical Outcomes During Small-Sided Games in Elite Youth Soccer Players. *Human Movement Science*." *Tourism Recreation Research* 48 (2): 19. <http://researchonline.ljmu.ac.uk/id/eprint/8705/>.

- Davids, K., Araujo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154– 61. doi:10.1097/JES.0b013e 318292f3ec
- Dellal, A., Jannault, R., Lopez-Segovia., & M. y Pialoux, V. (2011). Influence of the numbers of players in the heart rate responses of youth soccer players within 2 vs. 2, 3 vs. 3 and 4 vs. 4 small-sided games. *Journal Daub*, B. D., McLean, B. D., Heishman, A. D., Peak, K. M., & Coutts, A. J. (2023). Impacts of Mental Fatigue and Sport Specific Film Sessions on Basketball Shooting Tasks. *European Journal of Sport Science*, 23(8), 1500–1508. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2161421>
- Feroli, D., Rampinini, E., Conte, D., Rucco, D., Romagnoli, M., & Scanlan, A. (2023). Physical Demands During 3×3 International Male and Female Basketball Games 52 are Partially Impacted by Competition Phase but not Game Outcome. *Biology of Sport*, 40(2), 377–387. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.116012>
- Firmana, I., Subarjah, H., Mahendra, A., Nuryadi, N., & Sofyan, D. (2023). Improving Football Playing Skills Through Teaching Games for Understanding: A Small- Sided Games Approach. *Journal Sport Area*, [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).12508](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).12508) 8(2), 184–194.
- Firmansyah, D. (2015). Pengaruh Strategi Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 3(1), 34–44. <https://doi.org/10.35706/Judika.V3i1.199>
- Fisek, T., & Agopyan, A. (2021). Effects of Six Weeks of Stable Versus Unstable Multi Dimensional Surfaces Balance Training on Passing Skills and Balance Performance in Young Male Basketball Players. *Journal of Men's Health*, 17(4), 264– 277. <https://doi.org/10.31083/jomh.2021.073>

- FIBA. (2022). Official Basketball Rules 2022 (Vol. 1, pp. 1–104).
<https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/current.pdf>
- Fenanlampirr, A. (2020). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. CV Jakad Media Publishing.
- Fitrah, F., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2021). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Passing Chest Pass Pada Ekstrakurikuler Bola Basket. *Corner: Jurnal Pendidikan jasmani Dan Olahraga*, 2(1),24–28.
<https://doi.org/10.36379/corner.v2i1.190>
- Fitriansyah, Fitriansyah, Rianto Rahadi Dedi, Nurlia Nurlia, and Baidun Akhmad. 2023. “Hr Management In Intellectual Property Implementation In Tasikmalaya City.” *International Journal of Economics and Management Research* 2 (1): 184–93. <https://doi.org/10.55606/ijemr.v2i1.76>.
- Gumantan, Aditya, and Eko Bagus Fahrizqi. 2020. “Pengaruh Latihan Fartlek Dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia.” *SPORT Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1 (1): 1–9.
- Halouani, J., H. Chtourou, A. Dellal, A. Chaouachi, and K. Chamari. 2017. “Soccer Small Sided Games in Young Players: Rule Modification to Induce Higher Physiological Responses.” *Biology of Sport* <https://doi.org/10.5114/biolSport.2017.64590>. 34 (2): 163–68. 53
- Hasnin, H. D., I. P. Sari, T. Astari, M. Sholikhah, and B. Kuncoro. 2023. “Peran Self Regulated Learning Dalam Mengoptimalkan Pembelajaran Jarak Jauh. Bubungan Tinggi.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5 (2): 1024–1032.
- Hartati, Deatriana, & Aryanti, S. (2016). Multimedia development on sport health subject for third semester student of Penjaskes FKIP UNSRI. 2nd Sriwijaya University Learning and Education International Conference, 2(1), 469–484. <http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/sule/article/view/40>

- Hartati, Iyakrus, Vergara, L. A., & Author, C. (2020). Physical Fitness Level Vs Comulative Achievement Index. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(12), 2019–2023.
- Hartati, Sugiharto, Hidayat, F. T., Syafaruddin, Richard, A., & Victorian. (2019). Development of physical test brake speaker speed data model application in (PPLPD). *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(2), 72–76.
- Iyakrus, I., Mikail, I., Usra, M., Waluyo, W., & Bayu, W. I. (2022). Motivasi Belajar dan Perhatian Orang Tua: Apakah Mempengaruhi Hasil Belajar pada Masa Pandemi Covid-19?. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(2), 129-140.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Iyakrus, I., Bayu, W. I., Usra, M., Hartati, H., Solahuddin, S., Yusfi, H., ... & Muslimin, M. (2023). Physical Activity Level and Body Mass Index Profile of Physical Education Teacher Candidates in Palembang City. *Universal Journal of Public Health*, 11(2), 270-276.
- Junaedi, Anas, and Hari Wisnu. 2015. “Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA SMK Dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 3 (3): 834–42.
- Kuncoro, Bagus, Ratna Novita Punggeti, Albertus Hengka Nove, and Rina Setyaningsih. 2023. “Efektivitas Media Kartu Bergambar Dan Motivasi Bermain Bola Basket Pada Anak Sekolah Dasar.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 6 (4): 154 65.
- Lubna, Febya, Taufiq Firdaus Al-Ghifari, and Ai Sri Kosnayani. 2023. “Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi.”

- Jurnal Diskursus 54 Ilmiah Kesehatan 1 (2): 55–65.
<https://doi.org/10.56303/jdik.v1i2.133>.
- Mahfud, Imam, and Aditya Gumantan. 2020. “Survey Of Student Anxiety Levels DuringTheCovid-19Pandemic.”
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:228860919>. In .
- Mismiwati, Mismiwati, Nurriqli Arifia, Nurlia Nurlia, and Winda Lestari. 2023. “Liquidity And Leverage’s Impact On Profitability From 2018 To 2022.”
International Journal of Economics and Management Research 2 (1): 174–83. <https://doi.org/10.55606/ijemr.v2i1.75>.
- Ningrum, Endah Prawesti, Teguh Setiawan Wibowo, and Pilifus Junianto. 2023. “Analysis of the Influence of Financial Literacy and Risk Perception on Investing Decisions in the Millineal Generation in the Society 5.0 Era.”
Business and Accounting Research (IJEBAR) Peer Reviewed-International Journal 7 (1): 1–10. <https://jurnal.stie-aas.ac.id/index.php/IJEBAR>.
- Novriliyani, Ega, and Yanti Puspita Sari. 2021. “Tingkat Keterampilan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket.” *Jurnal Edukasimu* 1 (3): 1–9.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Sari, O. N. K., Hartati, H., & Aryanti, S. (2017). Latihan plyometric medicine ball throw terhadap hasil tembakan free throw pada permainan bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(2).
- Purba, O. Z., Iyakrus, I., Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2022). Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Porkes*, 5(1), 94-104.
- Pendidikan, J., & Rekreasi, K. (2019). Satriyasa 3), LMIS. Handari Adiputra 4), IP. Adiartha Griadi 5), IMA. Wirawan 6) 1), 2), 3), 4), 5) dan 6) Program Studi Magister Fisiologi Olahraga Universitas Udayana. J.A. Pangkahila,

- 5(2), 26–33. Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12758> 55
- Prayudha, S. G. (2018). Hubungan Antara Adiksi Game Online Dengan Keterampilan Sosial Pada Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Rusmayadi, R. (2019). Pengaruh Kecerdasan Interpersonal, Keterampilan Sosial terhadap Kemandirian Anak Usia Dini. *Early Childhood Education Journal of Indonesia*, 2(1), 23-30.
- Rici, O. T. W., & Alawiyah, T. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Kerjasama untuk meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(5), 171-180.
- Saputra, D. R., & Yenes, R. (2019). Pengaruh Latihan Small-SideGames Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain SSB Tan Malaka. *Jurnal Patriot*, 1(2), 482492.
- Supriady, A. (2020). Pengaruh Small Sided Games Terhadap Peningkatan Vo2max. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 172-184
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). Peran Guru Penjaskes dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK. *Jendela Olahraga*, 7(1), 27-34. Querido,
- Sérgio M, and Filipe M Clemente. 2020. “Analyzing the Effects Of Combined Small-Sided Games and Strength and Power Training on The Fitness Status of Under-19 Elite Football Players.” *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 60 (1): 1–10.
<https://doi.org/10.23736/S00224707.19.09818-9>.

- Saputra, D. R., and R. Yenes. 2019. "Pengaruh Latihan Small-SideGames Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain SSB Tan Malaka." *Jurnal Patriot* 1 (2): 482492.
- Sholeh, M, B. A Nugroho, S. S. Rumpoko, S. Sunjoyo, and B. Kuncoro. 2023. "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Circuit Dan Berbeban Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pemain Putra Klub Bola Basket Triple V Karanganyar." *Journal On Education* 6 (1): 1417–1424.
- Sari, O. N. K., Hartati, H., & Aryanti, S. (2019). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8077>
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta. 6(2), 148–155.
Sukarman,
- Sukarman. 2023. "Analisis Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Studi Sekolah Menengah Pertama Negeri Di Kecamatan Sumbawa Tahun 2023." *Educatoria : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 3 (3): 224–33. 56 <https://doi.org/10.36312/educatoria.v3i3.209>.
- Usra, Meirizal, Heri Nugroho, Iyakrus Iyakrus, Wahyu Indra Bayu, Hartati Hartati, and Syafaruddin Syafaruddin. 2022. "Development of Preparation of Exercise Programs to Improve Physical Fitness Through Applications to Banyuasin III Men's Volleyball Club Athletes." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 6 (2): 349–62. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.22107>.