



## SMALL-SIDE GAME TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA ESKTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMPN 2 CILAMAYA KULON

**Kasanudin, Resty Gustiawati, Bambang Ismaya**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

\*korespondensi penulis.E-mail:

[1610631070089@student.unsika.ac.id](mailto:1610631070089@student.unsika.ac.id).

[resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id](mailto:resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id)

[bambang.ismaya@fkip.unsika.ac.id](mailto:bambang.ismaya@fkip.unsika.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta esktrakurikuler sepak bola di SMPN 2 Cilamaya Kulon kabupaten Karawang, peserta saat melakukan latihan sering sekali kecapean dan menurunnya konsentrasi pada saat latihan maupun pada saat bertanding, sehingga latihan menjadi kurang efektif dan peserta ekstrakurikuler yang memiliki teknik yang baik sekalipun tetap saja memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, dari permasalahan ini lah peneliti melakukan eksperimen untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya Kulon. metode eksperimen *desain one group pretest-posttest desain*, sampel penelitian *purposive sampling*, jumlah sample 20 orang peserta. Hasil penelitian kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 2 Cilamaya Kulon menggunakan model latihan *small side game* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola, terdapat pengaruh secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan model latihan *small side game*, secara signifikan terlihat dari hasil yang di peroleh penghitungan  $t_{hitung} (9,47) > t_{tabel} (2,09)$  artinya hipotesis (H<sub>0</sub>) ditolak pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,0$ . Dengan demikian metode latihan *small side game* dapat berpengaruh pada kebugaran jasmani di SMPN 2 Cilamaya Kulon.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, *Small side game*, Sepak Bola, dan Ekstrakurikuler.

### SMALL SIDE GAME TO INCREASE PHYSICAL FITNESS OF EXTRACURRICULAR FOOTBALLERS 2 CILAMAYA KULON.

#### Abstrack

*This study aims to determine the physical fitness of extracurricular football participants in SMPN 2 Cilamaya Kulon, Karawang. During training and competition, the participants easily feel tired and their concentration decreases. Consequently, training becomes less effective. Even the extracurricular participant who have good techniques still have poor physical fitness. From this problem, the researchers conducted an experiment to improve the physical fitness of football extracurricular participants in SMPN 2 Cilamaya Kulon, Karawang. Experimental research using a one-group pretest-posttest design was used in this study. This study used purposive sampling with a sample of 20 participants. The result of this study using a small-side game exercise model revealed that there was a significant effect on the physical fitness of football extracurricular participants. It can significantly see from the result obtained in the calculation of  $t_{count} (9.47) > t_{table} (2.09)$ . This calculation means that the hypothesis (H<sub>0</sub>) was rejected at the significance level  $\alpha = 0.0$ . Thus, the small-side game exercise method affected on physical fitness of extracurricular football participants in SMPN 2 Cilamaya Kulon, Karawang.*

**Keywords:** *physical fitness, Small-side game, football, Extracurricular*

## PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran vital sebagai pendorong individu dan warga masyarakat untuk meraih progresivitas pada semua lini kehidupan. Di samping itu, pendidikan dapat menjadi determinan penting bagi proses transformasional personal maupun sosial (Ismaya, 2015: 1). Didalam pendidikan khususnya di sekolah pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang sangat penting, Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik. Untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Resty Gustiawati(2014). Didalam pendidikan jasmani tentunya banyak sekali mata pelajaran yang diajarkan seperti pembelajaran bola besar, pembelajaran bola kecil, aquatik, senam ritmik, atletik dan masih banyak yang lain nya, didalam pembelajaran juga dibagi lagi menjadi 3 ranah yang pertama intrakurikuler, ekstrakurikuler dan kokurikuler. Naman pada penelitian saya akan mengacu ke ekstrakurikuler khususnya di bidang sepak bola., Olahraga Sepak Bola menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh sebagian Sepak Bola sangat mudah dimainkan oleh siapa saja dan sarana prasarana untuk melakukan olahraga ini sarat mudah ditemui. Olahraga ini akhir-akhir ini sangat mewabah dikalangan masyarakat indonesia baik dari orang tua , muda sampai ,anak-anak pun gemar olahraga ini meskipun tergolong olahraga baru, tak hanya kalangan mahasiswa olahraga Sepak Bola juga mempengaruhi kalangan pelajar salah satunya siswa. sangat senang dalam pembelajaran Sepak Bola karena dengan fasilitas lapangan serbaguna dan bola bisa mengaplikasikan permainan Sepak Bola. Qorry Armen Gemael Febi Kurniawan Deden Akbar Izzuddin(2020).

Didalam sepak bola tersebut kebugaran jasmani merupakan modal yang sangat penting bagi setiap pemain sepak bola, sepak bola itu juga banyak sekali modifikasi dalam latihan,

## METODE

Pendekatan penelitian ini adalah dengan kuantitatif. kuantitatif adalah jenis penelitian yang sistematis, terstruktur, tersusun mantap Dari awal hingga akhir penelitian, dan

dan latihan yang digunakan yaitu: *Small side game*, pengertian *small side game*(SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah kurang dari sebelas dan dimainkan dilapangan berukuran lebih kecil (Bondarev D.V, 2011:115).

Pemain sepak bola harus memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang setiap performa pemain. Pengertian kebugaran jasmani menurut Idi Julianto(2016) dalam jurnal olahraga adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Pengertian kebugaran jasmani menurut Havid Yusuf(2018) kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dalam penelitian sebelum nya yang dilakukan oleh Ari Singgih Baskoro tahun 2016 yang berjudul: pengaruh latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 pakem, Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 pakem, Sleman, dengan nilai thitung 11,921 > ttabel 2,064, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, dan kenaikan presentase sebesar 23,58%, sehingga  $H_0$  diterima.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan, bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi setiap pemain sepak bola. Berangkat dari penelitian terdahulu ini saya ingin meningkatkan kebugaran jasmani khususnya di ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 2 Cilamaya Kulon. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti ingin memfokuskan pada pertanyaan (1) apakah kurangnya latihan menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani, (2) Apakah terdapat pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada peserta.

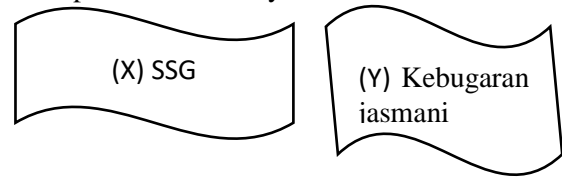
cenderung penelitian ini menggunakan analisis angka-angka statistik. Nana Sudjana dan Ibrahim ( 2005) menurutnya, definisi penelitian kuantitatif adalah penelitian yang didasari pada asumsi,

kemudian ditemukan variabel ,dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan metode-metode penelitian yang valid,terutama dalam penelitian kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan metode eskperimen sugiyono( 2010:72) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (*treatment*). Sugiyono (2010: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas *obyek /subyek* yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya.” Pendapat diatas menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Populasi yang akan diginakan sebagai penelitian adalah Seluruh Siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya kulon yang berjumlah 40 orang. Sampel merupakan gagaian dari populasi yang ingin diteliti oleh peneliti.

Sugiyono (2015:61). “sempel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang ingin dimiliki oleh populasi tersebut.sehingga sempel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk mengambil sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasrakan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Dalam terknik mengambil sampel ini penulis menggunakan teknik.” *purposive sampling*” Sugiyono (2015:85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *puropsive sampling* adalah karena tidak semua sempel memiliki kriteria yang sesuai dengan penulis lakukan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian jumlah populasi peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya kulon yaitu sebnayak 20 siswa dari jumlah populasi. Sugiyono (2015: 38)Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya.secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah objek atau gejala-gejala dalam penelitian yang bebas dan tidak tergantung dengan hal-hal lain dilambangkan dengan (X) dan variabel terikat adalah objek atau gejala-gejala yang

keberadaanya tergantung atau terikat dari hal-hal lain yang mempengaruhi dilambangkan dengan (Y).Berdasarkan judul penelitian ,maka terdapat dua variabel yaitu:



Gambar 1: desain variabel

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah unuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.desain penelitian ini adalah pre -ekperimen Designs dengan bentuk *Designs One grup pretests-posttest Design*,maka pada desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan .Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh *small side game* terhadap peneingkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Cilamaya Kulon. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 2. *One grup pretests-posttest*

Waktu penelitian pada tanggal 22 febuari samapai dengan 27 maret 2020, tempat penelitian di SMPN 2 Cilamaya Kulon Kabupaten Karawang, traget sasaran peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Cilamaya kulon, Instrumen *test* penelitaian ini menggunakan tes (TKJI) yang sudah dibakukan,artinya instrumen ini tidak bisa dibolak-baik dalam melakukan tes ini terdiri dari 5 item, tes pertama yang di lakukan peneliti mengikuti aturan yang suduuh ada tes lari 50 meter, dan tes yag kedua tes pull up, tes ynag ketiga sit up,dan yang keempat vertical jump dan yang terakhir lari 1000 meter. Adapun Norma penilaian tes TKJI sebagai berikut:

Tabel 3 norma tes TKJI

|                      |
|----------------------|
| Lari 50 meter        |
| <i>Pull up</i>       |
| <i>sitt up</i>       |
| <i>vertical jump</i> |
| lari 1000 meter      |

Kategori penilaian

| Nilai A     | Nilai B     | Nilai C     | Nilai D    |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| Sd-6.7detik | sd-6.8-7.6  | sd,7.7,8.7  | sd10,3     |
| 16 detik    | 11-15 detik | 06-10 detik | 02-05detik |
| 38 kali     | 28-37kali   | 19-27kali   | 08-18kali  |
| 38 cm       | 30-37cm     | 29-22cm     | 13-21cm    |

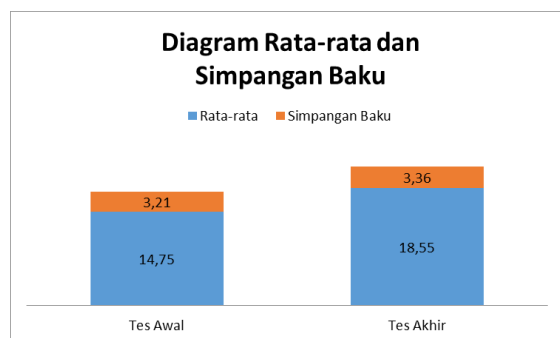
Teknik pengumpulan data menggunakan microsof exsel, setelah peneliti melakukan postest, dan setelah berhasil didapatkan hasil nya baru lah peneliti mengihitungnya dengan microsof exsel, yang pertama mengihitung nilai rata-rata dan simpangan baku baru lah menggunakan teknik anlisis data dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipoteis atau uji signifikansi untuk lebih jelasnya akan dibahas dalam sub berikutnya.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut

Tabel 4. Hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku.

| Tes eksperimen | Rata-rata | Simpangan baku |
|----------------|-----------|----------------|
| Tes awal       | 14,75     | 3,21           |
| Tes akhir      | 18,55     | 3,36           |



Gambar 1. Daigram rata-rata dan simpangan baku

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat terlihat dari nilai postest yang di peroleh bahwa nilai rata-rata 14,75 dan simpangan baku 3,21, dan data dari hasil postest kebugaran jasmani peserta SMPN 2 Cilamaya Kulon dengan latihan *small side game* diperoleh sekor rata-rata 18,55 simpangan baku 3,26. Setelah mengetahui hasil perhitungan rata-rata dan simpangan baku dari masing –masing variabel maka langkah selanjutnya adalah melakukan

pengujian normalitas dilakukan dengan pendekatan uji kenormalan liliefors yaitu uji non parametrik. Sebelum menghitung harga-harga yang dibutuhkan dalam uji kenormalan liliefors, terlebih dahulu untuk lebih jelas nya pada tabel berikut:

Tabel 5. Perhitungan uji signifikansi

| Tes       | L0    | Ltabel<br>0,05 | kesimpulan |
|-----------|-------|----------------|------------|
| Tes awal  | 0,157 | 0,190          | Normal     |
| Tes akhir | 0,115 | 0,190          | Normal     |

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas data terhadap tes akhir

Dengan di peroleh nilai L – Hitung 0,157 lebih kecil dari pada L- Tabel 0,190, maka dapat disimpulkan bahwa data tes awal kelompok eksperimen berdistribusi normal. Hasil data tes akhir diperoleh L- hitung 0,115 lebih kecil dari pada 0,190, maka dapat disimpilkan bahwa tes akhir kelompok eksperimen berdistribusi normal. Setelah diperoleh kesimpulan tes awal kelampok eksperimen berdistribusi normal baru tahap selanjutnya peneliti melakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah dari jumlah respondem itu homogen, untuk lebih jelasnya akan dibahas pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji homogenitas

Variabel periode tes variansi Fhitung Ftabel kesimpulan

|                    |       |         |      |
|--------------------|-------|---------|------|
| Eksperimen Pretest | 10,30 | 1,20    | 4,41 |
| Postest            | 12,32 |         |      |
|                    |       | homogen |      |

Berdasarkan hasil *output* uji homogenitas kelas eksperimen dan kelas control varians dengan menggunakan uji persamaan dua varians pada tabel 6 nilai Fhitung adalah 1,20 untuk kelas ekperimen karena nilai Fhitung lebih kecil dari pada nilai Ftabel 4,41 maka Fhitung diterima dan data homogen.sehingga dapat disimpulkan bahwa secara signifikan siswa kelas eksperimen berdasarkan dari populasi yang mempunyai varians yang sama, atau homogen. Setelah

diperoleh data tersebut homogen atau tidaknya kemudian peneliti berlanjut mengitung dengan uji signifikansi untuk lebih jelasnya akan di bahaspada tabel berikut:

Tabel 7. Uji signifikansi

| Kompok smapel | Thitung | Ttabel | kesimpulan |
|---------------|---------|--------|------------|
| Eksperimen    | 9,47    | 2,09   | ho ditolak |

Perhitunagn dan uji signifikan peningkatan hasil bentuk pembelajaran

Dilakukan dengan menggunakan uji signifikan dua rata-rata satu pihak yaitu uji t. Dari hasil pengujian terdapat yang ada pada tabel 6. Diperoleh bahwa untuk kelompok eksperimen diperoleh t hitung (9,47) > t tabel (2,09) pada taraf nyata/signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan dk = 19 (2,09) kriteria hal pengujian adalah, terima jika  $-t \leq -t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$ . Dalam hal ini  $t_{hitung}$  berada pada daerah penolakan  $H_0$ , artinya  $H_0$  ditolak terdapat pengaruh antara hasil kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya Kulon sebelum dan sesudah diberi penerapan *small side game* dengan kenaikan refesentasi sebelum dilakuakn tretmen dan sesudah dikakukan tretmen sebesar 30,47% sehingga  $H_a$  diterima. Untuk membuktikan ada atau tidak nya pengaruh *small side game* terhadap peniungkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya Kulon. maka peneliti melakukan uji t . dari hasil uji t ini tersebut peneliti akan mendapatkan besar nilai t hitung dengan signifikansi. Ada atau tidanyaknya peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya Kulon. Setelah melakukan *small side game* dapat diketahui dari nilai rata-rata pretest dan postest dengan menggumakan uji t tersebut. Dari hasil uji t membuktikan bahwa *small side game* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya Kulon. Dari hasil pengujian tersebut yang ada pada tabel 6 diperoleh  $t_{hitung} (9,47) > t_{tabel} (2,09)$  pada taraf nayata /signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan dk = 19 (2,09) kriteria pengujian adalah terima jika  $-t \leq -t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$ . Dalam hal ini  $t_{hitung}$  berada pada daerah

penolakan  $H_0$ , artinya  $H_0$  ditolak terdapat pengaruh antara hasil kebugaran jasmani ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya Kulon sebelum dan sesudah diberi penerapan *small side game*.

Kebugaran jasmani merupakan aset yang sanagat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepak bola, jika pemain tidak memiliki kebugarann jasmani yang baik maka seseorang pemain tidak akan maksimal dalam menyelesaikan pertandingan. Maka dengan ini *small side game* menjadi solusi baik bagi guru pendidikan jasmani maupun bagi pelatih.

Bondarev D.V, 2011: 115 pengertian *small side game*(SSG) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah kurang dari sebelas dan dimainkan dilapangan berukuran lebih kecil.

Dari hasil penelitian yang sebelumnya yang dilakukan oleh : Ari singgi Baskoro, bahwa pengaruh yang signifikan latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler dengan nilai thitung 11,91> t-tabel 2,064, dan nilai signifikansi 0,000<0,05, dan kenaikan presentase sebesar 23,58%, sehingga  $H_a$  diterima. Dan dari hasil penelitian yang saya lakukan diperoleh bahwa untuk kelompok eksperimen diperoleh t hitung (9,47) > t tabel ( 2,09) pada taraf nyata/ signifikan  $\alpha=0,05$  dengan dk=19( 2,09) kriteria pengujian adalah, terima jika  $-t \leq -t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$ . Dalam hal ini t hitung berada pada daerah penolakan  $H_0$ , artinya  $H_0$  ditolak. Karena  $H_0$  ditolak , terdapat perbedaan antara hasil kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya kulon sebelum dan setelah diberikan penerapan *small side game* dengan kenaikan refesentasi sebelum dilakuakn tretmen dan sesudah dikakukan tretmen sebesar 30,47% sehingga  $H_a$  diterima.

Artinya dari kedua penelitian tersebut baik itu yang dilakukan oleh Ari Singgih Baskoro yang berjudul pengaruh latihan *small side game* terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 1 pakem pakem 2016 maupun oleh saya sendiri masing-masing terdapat hasil yang signifikan,

hanya saja dari segi sampel dan juga program *small side game* ada sedikit perbedaan.

## SIMPULAN

Dapat disimpulkan berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa penulis menyimpulkan hasil penelitian latihan *small side game* sebagai berikut: Hasil penelitian kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 2 Cilamaya Kulon menggunakan model latihan *small side game* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepak bola SMPN 2 Cilamaya Kulon, terdapat pengaruh yang nyata dari perlakuan yang diberikan dengan latihan *small side game*, secara signifikan dapat terlihat dari hasil yang diperoleh penghitungan  $t_{hitung} (9,47) > t_{tabel} (2,09)$  artinya hipotesis ( $H_0$ ) ditolak pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dengan ini maka latihan *small side game* bisa dijadikan model latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam materi ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 2 Cilamaya Kulon.

Saran untuk pendidik atau pelatih model latihan ini sangat membantu dalam latihan dan menghemat waktu karena dengan *small side game* semua unsur dasar sepak bola tercakup dalam *small side game* ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azis, A., Kurniawan, F., & Gustiawati, R. (2020). Survei Penggunaan Media Pembelajaran Ladder Drill Dalam Pembelajaran Lari Jarak Pendek. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*. <https://doi.org/10.26858/Cjpk.V12i2.13987>
- Baskoro, A. S. (2016). *Pengaruh Latihan Small Side Game Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Pakem, Sleman Tahun. Olahraga Prestasi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- Bondarev, D. V. (2011). Razmika v uchebnom protsesse studentov, zanimayushchikhsya futbolom ( warm up in the learning process of students involved in football ) sevastopol: SevNTU,28p.
- Depdiknas, P.K.B. ( 2006). Kurikulum tingkat satuan pendidikan. Jakarta: *Depdiknas*.
- Gemel, Q. A., Kurniawan, F., & Izzuddin, D. A. (2020). hubungan kemampuan passing dengan ketepatan shooting dalam pembelajaran sepak bola di kelas xi sma negeri 1 cikarang utara. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 12(1), 35–40.
- Gustiawati, R. (2015). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Bandung: Multi Kreasindo*. 0, 20, 40–60.
- Ismaya, B. (2015). Pengelolaan Pendidikan. *Bandung: Refika Aditama*.
- Julianto, I. ( 2016). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sircuit Treaning Kids Pada Siswa. *Jurnal Olahraga*, 1 (1), 7- 14.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). Ilmu Keperawatan Dasar. *Bandung: Alfabeta*.
- Kerjasma, B., & pendidik, Y.T. (2018). kementerian riest, teknologi, dan pendidikan tinggi” *Perguruan tinggi Indinesia diminati Mahasiswa Asing*. No, U.-U. (20 C.E.). *tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional*.
- Setyawan, O. J., & Gemael, Q. A. Sarana Dan Prasarana Cabnag Olahraga Sepak Bola.
- Sugiyono, P. (n.d.). Dr. 2010. *Metod. Penelit. Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung CV Alf.
- Sudjana, N., & Ibrahim, R. (1989). *Penelitian dan penilaian pendidikan*. Sinar Baru, Bandung.
- wardana.A. (2020). Pengaruh model pembelajaran jigsaw dan teams games tournament terhadap karakter kepedulian sosial dan kejujuran dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *JOSSAE ( Journal of sport and Education)*, 12-24.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Testpada Mahasiswapjk Tahun2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.

**PROFIL SINGKAT**

Nama Kasanudin, Tempat Tanggal Lahir 23, Januari 1997, Desa Muktijaya, Kecamatan Cilamaya Kulon, Kabupaten Karawang. Pendidikan pertama masuk sekolah di SDN 1 Muktijaya, dan setelah lulus SDN, di lanjut ke SMPN 2 Cilamaya Kulon, Dan setelah lulus di SMPN 2 Cilamaya Kulon melanjutkan jenjang pendidikan di SMAN 1 Tempuran, dan setelah lulus di SMAN 1 Tempuran melanjutkan jenjang pendidikan di Unuversitas Negeri Singaperbangsa Karawang, dan mengambil jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi

fakultas keguruan dan ilmu pendidikan. Dan lulus pada tahun 2020, pekerjaan sehari-hari melatih anak-anak sepak bola di cilamaya.