



Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Pemain Sepakbola

Fikli Rivaldi¹, Yadi Sunaryadi², H. Hadi Sartono³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

Email: fiklirivaldi@upi.edu

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepakbola, Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepakbola. Metode penelitian yang di gunakan oleh peneliti ini adalah *pre-test post-test design* dengan memberikan metode latihan *small sided games* selama 16 kali latihan dalam 6 minggu kepada atlet sepakbola Akademi Persib Bandung, Instrumen penelitian yang peneliti gunakan ialah menggunakan target. Pengambilan data dan menggunakan analisis data dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon* Serta uji hipotesis menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* sebesar $0.000 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan data tersebut terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan *Small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* pada pemain sepakbola.

Kata Kunci: Latihan *Small Sided Games*, Akurasi, *Passing*, Sepakbola

PENDAHULUAN

Komponen teknik menjadi salah satu diantara sekian banyak permasalahan yang ada. Permasalahan ini akan di bahas oleh peneliti karena melihat beberapa bagian yang sebenarnya bisa di perbaiki bahkan di kembangkan. Begitu juga dengan komponen teknik dasar, keterampilan teknik dasar sepakbola sangat menentukan penguasaan permainan dalam sepakbola (NST & Adnan, 2019). Faktor yang mempengaruhi pemain belum memiliki kemampuan teknik dasar sepakbola yang baik adalah program latihan yang tidak teratur yang dilakukan 1 (satu) kali dalam seminggu, dan fasilitas pendukung latihan yang kurang bagus (Wira Utama, n.d.). Menimpa faktor internal serta eksternal (Aguss, Amelia, et al., 2021). Faktor-faktor internal merupakan faktor-faktor yang terdapat pada diri anak itu sendiri sebaliknya *factor* eksternal merupakan faktor-faktor yang terdapat di luar diri anak yang bisa dimanipulasi guna memperkembangkan anak tersebut dalam seluruh kemampuan internalnya (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021).

Menurut (Bahtra, R., & Annas, M, 2020) Untuk dapat bermain dengan baik, penguasaan teknik dasar sepak bola sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola karena teknik dasar merupakan salah satu landasan seseorang untuk dapat bermain sepak bola, Bersamaan dengan yang dinyatakan Iqram dalam penelitiannya bahwa mutu suatu permainan sepak bola ditentukan oleh kemampuan teknik dasar tersebut seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting* (Iqram, et al, 2018) terutama pada akurasi passing yang menurut peneliti dapat di kembangkan melalui *treatment* latihan atau metode latihan yang akan di berikan. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola (Scheunemann, T. 2005). Karena seiring adanya tekanan dari lawan terutama melawan tim yang menerapkan tekanan tinggi, akurasi *passing* menjadi lebih sulit. *Passing* sendiri adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke 2007). Menurut Young dalam (Anam, 2013) ketepatan menendang dalam sepak bola dipengaruhi oleh kemampuan daya tahan dan jam terbang pemain. Minimnya latihan akurasi *passing* dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *passing*. Penelitian ini akan fokus untuk mengetahui apakah metode latihan *small sided games* dapat membantu para pemain sepak bola meningkatkan akurasi passing mereka. Bola dimainkan dengan menggunakan kaki, saling mengoper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut oleh lawan, dan tujuan akhir adalah memasukkan bola ke gawang lawan (Kristina, 2018). Akurasi atau ketepatan dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Menurut Milenković & Stanojević (2013) Kemampuan motorik diwujudkan dalam dua cara: akurasi dengan tembakan presisi - mengarahkan benda ke arah gawang (Anam 2013). Kemampuan *passing* dan kontrol bola menjadi salah satu keterampilan yang sangat penting bagi seorang pemain. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola (Scheunemann, T. 2005). Karena seiring adanya tekanan dari lawan terutama melawan tim yang menerapkan tekanan tinggi, akurasi *passing* menjadi lebih sulit. *Passing* sendiri adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain (Mielke 2007). Menurut Young dalam (Anam, 2013) ketepatan menendang dalam sepak bola dipengaruhi oleh kemampuan daya tahan dan jam terbang pemain.

Permasalahan disini adalah kesulitan melakukan akurasi *passing* yang baik karena kurang nya latihan permainan ruang yang kecil yaitu *small sided games* dan tekanan tinggi dari lawan yang menyebabkan transisi yang cepat mengakibatkan tidak tepat sasaran nya *passing* yang dilakukan atlet tersebut. Latihan permainan sisi kecil mempengaruhi tingkat akurasi melewati kaki bagian dalam yang rata (Wae 2021). (Danurwindo, 2014) dengan metode ini pemain akan banyak dan sering bersentuhan dengan bola karena luas lapangan dan jumlah pemain yang terlibat juga terbatas, sehingga otomatis kemampuan teknik bermain akan cepat meningkat, apalagi selalu dalam tekanan lawan, yang akan membiasakan mereka seperti situasi sebenarnya pemain juga akan banyak belajar bergerak tanpa bola terutama untuk menciptakan dan mengeksplorasi ruang kosong, karena ini harus melibatkan beberapa pemain, otomatis pemahaman bermain satu dengan lain akan cepat meningkat seiring dengan kebutuhan dalam sepak bola modern yang mengharuskan pemain untuk meningkatkan teknik, taktik, kondisi fisik dan kecerdasan bermain dalam berbagai situasi

Dalam hal ini, *small-sided games* sedang dibuat disarankan sebagai alat latihan yang sangat baik untuk menekankan pengambilan keputusan pemain dan bergerak menuju pemahaman yang lebih baik tentang kinerja taktis (Davids, Araujo, Correia, & Vilar, 2013). Latihan *small sided games* merupakan bentuk latihan bermain sepakbola dengan menggunakan lapangan yang lebih kecil dibandingkan lapangan sepakbola yang sebenarnya. Latihan *small sided games* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran aerobik karena siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dengan menggunakan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal. Metode latihan dengan *small sided games* jelas lebih menguntungkan, hal ini dikarenakan pemain sejak awal pemanasan dapat langsung disajikan situasi permainan yang sesungguhnya. Metode *small sided games* sangat membantu pemain bergerak dengan lincah, cepat dan berkelit dari penyergapan lawan, sehingga ketahanan aerobik akan semakin meningkat. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain bola hendaknya melakukan dengan tekun dan serius.

Menurut peneliti lainnya menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan *passing small sided games* direkomendasikan oleh banyak tim amatir dan profesional sebagai metode latihan yang

efektif dalam melatih ketepatan passing serta pelatihan daya tahan *aerobic*, hal ini dikarenakan latihan *small sided games* dapat menggabungkan rangsangan pelatihan teknis, taktis dan fisiologis (Davids, Arau, & Correia, 2013, Rampinini, 2007). Adapun menurut peneliti lain menyebutkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan didalam seseorang untuk mengendalikan gerak bebas dalam susatu sasaran (Sucipto, 2000).

Berdasarkan penelitian sebelumnya terkait masalah akurasi *passing* pemain sepak bola ini adalah dijelaskan sebagai berikut Menurut (Joseph A. Lauxbacher, 2016) gerakan mengoper bola di atas permukaan lapangan dibedakan menjadi tiga yaitu *inside of the foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside of the foot* (dengan bagian samping luar kaki) dan *instep* (dengan kura-kura kaki)

(Maekhendra 2022). dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa latihan *Small Sided Games* menggunakan kaki bagian dalam ternyata berpengaruh signifikan terhadap akurasi passing pemain sepak bola. Metode yang akan peneliti gunakan adalah *small sided games* karena latihan *small sided games* menyerupai situasi saat pertandingan. Menurut Fadchurrohman (2016), *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. yaitu metode yang bertujuan untuk menguji pengaruh suatu variable terhadap *variabel* lain atau menguji bagaimana hubungan sebab akibat antara variable yang satu dengan *variabel* yang lain nya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Quasi Experimental design*. Menurut Sugiyono (2016, hlm 72) metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh pada sesuatu yang diberi perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan. *Desain* penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*, atlet Sepakbola diberi dengan *pretest*, tujuannya untuk mengetahui hasil latihan atlet yang di teliti sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberi perlakuan selanjutnya diberikan diberikan *posttest* yang bertujuan untuk menguji hasil latihan dari atlet. *Desain penelitian* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The One Group Pretest Posttest Design* atau tidak adanya kelompok kontrol Sukardi (2015). Penelitian menggunakan *instrument* dari Dr. Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel di uji

coba kan kembali oleh (Pratama 2016) diketahui *validitas* senilai 0.77 dan reabilitas test senilai 0.82.

Tahapan-tahapan dari jalannya penelitian ini dimulai dari tahap penentuan atau mencari populasi yang akan dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, setelah itu melakukan observasi lalu lanjut ke tes awal untuk mengetahui sejauh mana akurasi *passing* sampel sebelum di *treatment*, lalu berikanlah *treatment*. Setelah itu terdapatlah data dari hasil penelitian ini. Setelah diperoleh hasil tes akhir pada penelitian ini, Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dengan cara melakukan analisis data dimulai dari uji *normalitas*, uji *homogenitas* dan uji t bila tidak normal akan menggunakan uji *wilcoxon*. Setelah itu, untuk memperoleh hasil data penelitian menggunakan aplikasi *SPSS* dan *Microsoft Excel*. Minimal berisikan metode yang digunakan, populasi dan tehnik pengambilan sampel, instrumen penelitian serta teknik analisi data yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskriptif data

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	4	6
2	5	7
3	4	8
4	5	6
5	5	7
6	3	6
7	7	7
8	6	8
9	4	5
10	6	7
11	4	5
12	6	6
13	5	5
14	3	5
15	3	6
16	6	7
17	7	7
18	4	6
19	6	9
20	5	8
21	3	4
22	5	7
23	3	5
24	6	7
25	5	7

Berdasarkan tabel diatas terdapat data yang diperoleh dari hasil *pretest* pada kelompok sampel dengan skor tertinggi *pretest* adalah 7 dan skor tertinggi *posttest* adalah 9, serta skor terendah *pretest* adalah 3 dan skor terendah *posttest* adalah 5 dengan rata rata *pretest* 4,8 dan rata rata *posttest* 6,4.

Tabel 2. Peningkatan pretest posttest akurasi passing

No	Interval	Pretest		Posttest		Kategori
		F	%	F	%	
1	0-3	5	20	0	0	kurang
2	4-7	20	80	21	84	sedang
3	8-10	0	0	4	16	baik
Jumlah		25	100	25	100	

F:25 (jumlah sampel)

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	shapiro-wilk sig.	kesimpulan
<i>pretest</i>	0.33	Data Tidak normal
<i>post-test</i>	0.134	Data tidak normal

Jika data berdistribusi normal atau nilai signifikansi > 0.05 maka langkah selanjutnya menggunakan uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*, jika data berdistribusi tidak normal atau nilai signifikansi < 0.05 maka langkah selanjutnya menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4. Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variance</i>					
		<i>Levene statistic</i>	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Siswa	<i>Based on Mean</i>	.095	1	48	.759
	<i>Based on Median</i>	.029	1	48	.865
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.029	1	46.937	.865
	<i>Based on trimmed Mean</i>	.110	1	48	.741

Berdasarkan data di atas di ketahui nilai signifikan *based on mean* adalah sebesar $0.095 > 0.05$ yang berarti data *posttest* yang diambil dinyatakan homogen

Tabel 5. Sampel Uji Wilcoxon

Variabel	Sig.	Keputusan	Kesimpulan
Kelompok metode Latihan <i>Small Sided Games</i>	0.000	H0 ditolak	Terdapat pengaruh signifikan

Berdasarkan tabel 4. 5 Diatas dapat dilihat pada kelompok sampel yang sudah melakukan atau treatment memiliki nilai signifikansi sebesar $P (0.000) < 0,05$, maka H0 ditolak dan H1 Diterima. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Small sided games* terhadap Peningkatan akurasi *passing*.

Pembahasan

Pada pembahasan ini, peneliti akan menggambarkan serta mengkaji hasil penelitian dan analisis data yang kemudian mengkaitkannya dengan teori-teori pendukung dari permasalahan sehingga akan terlihat keterkaitan antara gejala dan fakta, dan teori pendukung terhadap permasalahan yang dikaji. Penelitian yang bertujuan menyelidiki kemungkinan sebab akibat dengan cara memberi perlakuan atau treatment pada satu kelompok. Metode ini memberikan dampak positif terhadap sampel, dimana sampel merasa bahwa program latihan dengan bertambahnya volume latihan tiap minggunya dengan pertemuan satu minggu tiga kali memberikan tantangan tantangan yang berbeda. Dari hasil pengolahan data yang didapatkan terlihat ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada sampel kelompok peningkatan yang signifikan. Terlihat pada pengolahan data melalui uji *Wilcoxon* < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan.

Dari hasil *pretest* dan *posttest* ada satu pemain bola yang memperoleh peningkatan yang paling baik pada tes tersebut. Pada peningkatan kemampuan Akurasi *passing* melalui metode latihan *small sided games*, Kesimpulan di ambil dari hasil Uji *Wilcoxon*.

Besarnya pengaruh metode latihan *passing* menggunakan target dapat dilihat pada tabel 4.1. Tabel tersebut menunjukkan bahwa siswa pada saat pre-test 20 % memiliki kemampuan *passing* dalam kategori kurang, serta 80% siswa pada kategori sedang. Kategori

baik sejumlah 0%. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu kemampuan siswa di awal latihan rata-rata berkemampuan sedang dan kurang.

Kemampuan siswa diakhir latihan (*post-test*) menunjukkan 0% untuk kategori kurang, 84 % untuk kategori sedang dan 16 % untuk kategori baik. Kesimpulan yang dapat diambil yaitu rata-rata kemampuan siswa setelah latihan ada di kategori sedang dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan akurasi *passing* siswa setelah menggunakan metode latihan *small sided games*.

Pada penelitian ini terdapat kelebihan ketika penelitian berlangsung, kelebihannya tepat dalam memilih sampel karena sampel mudah terorganisir dengan baik serta cocok untuk penelitian ini dengan latar belakang sampel sebagai pemula bermain sepakbola sehingga kemungkinan berpengaruhnya latihan *Small sided games* cukup memungkinkan. Selain itu manajemen Akademi Persib mendukung adanya penelitian ini berlangsung untuk salah satu pembentukan pemain dalam bermain sepakbola dan dijadikan sebagai bahan data *raport* siswa di Akademi Persib Bandung. Pada penelitian ini juga terdapat kekurangan dalam penelitian berlangsung, salah satunya keterbatasan alat *test* seperti tombak diganti menggunakan *cons* dengan alat khusus yang mampu melakukan *passing* bola dengan baik. Menurut Firdaus Sulkhani (2010) yang berjudul “pengaruh latihan *Small sided games* terhadap ketepatan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta kelompok umur 10-12 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta kelompok usia 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok umur 10-12 tahun adalah 84,86%

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small sided Games* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepakbola” dapat disimpulkan sebagai berikut: Latihan *Small Sided Games* dapat di terapkan dalam latihan Sepakbola guna meningkatkan Akurasi *passing* dengan waktu latihan singkat, karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan

akurasi *passing* pemain sepakbola dengan hasil signifikan antara pre-test-post-test didalam *variable* akurasi *passing* dengan Latihan *small sided games*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2021). *Analysis Of Physical Activity Children Aged 7-8 Years In The Time Of Adaptation To New Habits. The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLE)*
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). *Analisis Dampak Wabah Covid-19 Pada Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun. Journ. Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46-56
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Bahtra, R., & Annas, M. (2020). *The Effect of Slalom Dribble Training on the Dribbling Skill. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 33-37. DOI: <https://doi.org/10.15294/active.v9i1.36344>
- Danurwinda, Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J.L. (2014). *Kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia. Jakarta Selatan: PSSI*.
- Fadchurrohman. (2016). *Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas VIII SMP PGRI 7 Malang. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 28-38. doi:10.22219/jipj.v2i1.3766
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). *Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Ssb Persija Jaya Sikabau. Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39-47. <https://doi.org/10.24036/jpo138019>
- Khoiril. (2016). *Pengaruh Latihan Reaktif Agility terhadap Kemampuan Accuracy Pemain Futsal. Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 1-8
- López-Fernández, J., Sánchez-Sánchez, J., García-Unanue, J., Hernando, E., & Gallardo, L. (2020). *Physical and Physiological Responses of U-14, U-16, and U-18 Soccer Players on Different Small-Sided Games*.
- Maekhendra G, Giartama, Yusfi H. *The Effect of Small Sided Games Practice on the Result of Lower Passing Accuracy Using the Inner Foot. Journal Coaching Education Sports*. (2022;3(1):13-28). <https://doi.org/10.31599/jces.v3i1.830>
- Mahful, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). *Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- NST, G. Z. A., & Adnan, A. (2019). *Tinjauan Keterampilan Teknik Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Klub Sepakbola Garuda FC Kabupaten Pasaman. Jurnal Patriot*, 1, 56-62.
- Nugroho, R. A. (2021b). *The Effect of 4-Way Ball Training on Motion Reactions in South Lampung SSB Porsewa Goalkeeper. The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLE)*.
- Perdana, DS, Sudjana, IN, & Januarto, OB (2017). *Pengaruh Latihan Small sided games 4X4 Dan 8X8 Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Pada Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler Smp Negeri 2 Grati Kabupaten Pasuruan. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1 (1), 40-55.

- Pratama, M. N. F. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan* [Universitas Negeri Yogyakarta]. In Ilmu Keolahragaan (Vol. 9, Issue 2). <https://123dok.com/document/z1d03mpz-pengaruh-menggunakan-terhadap-kemampuanekstrakurikuler-sepakbola-kabupaten-pacitan.html>
- Rebelo, A. N. C., Silva, P., Rago, V., Barreira, D., & Krusturup, P. (2016). *Differences in strength and speed demands between 4v4 and 8v8 small-sided football games*. *Journal of Sports Sciences*, 34(24), 2246– 2254. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1194527>
- Wae H, Natal YR, Bate N, Pjkr PS, Bakti SC. *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Kaki Bagian Dalam Siswa Ssb Citra Bakti*. *Journal Edukasi Citra Olahraga*; C2021. p. 51-57.
- Zago, M., Giuriola, M., & Sforza, C. (2016). *Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills*. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(5), 710–720. <https://doi.org/10.1177/1747954116667109>

Untuk kualitas artikel yang baik untuk diterbitkan, editor mengharuskan penulis untuk menggunakan referensi primer (jurnal) dengan komposisi minimal 80% dibanding referensi lain pada daftar pustaka. Penulis diminta untuk menggunakan referensi yang mutakhir yang dipublikasikan dalam 5 sampai 10 tahun terakhir. Menggunakan format *APA*, lebih diutamakan menggunakan *mendeley*.

Contoh:

Al Munawar, Rinaldi, Bobby Helmi. (2020). Tes Pengukuran. Medan : LPPM STOK Bina Guna.

Ibrahim, Moch Asmawi, Iman Sulaiman. (2018). Effectiveness Of Shooting Basketball Model Based Of Drill At Faculty Of Sport Science Of State University Of Medan. Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport. 4(1), 74-82