

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*
TERHADAP KETEPATAN *PASSING*
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

(Quasi Eksperimen di SDN 3 Kaduagung Timur Kecamatan Cibadak
Kabupaten Lebak)

SKRIPSI

Diajukan kepada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd)



Oleh

FATHUROHMAN

NIM : 132400591

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
2017 M/1438 H**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dan diajukan pada Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarism atau menyontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 21 Agustus 2017

Materai 6000

FATHUROHMAN

NIM 132400591

ABSTRAK

Fathurohman, 132400591. 2017. *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing dalam Permainan Sepak Bola.*

Latar belakang dari permasalahan penelitian ini adalah masih banyak siswa yang kurang tepat dalam melakukan *passing* dalam permainan sepak bola, *passing* siswa yang dilakukan belum terarah dengan sasaran yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SDN Kaduagung Timur 03 yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Sepakbola di SDN Kaduagung Timur 03. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa diambil dengan cara *random sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SDN Kaduagung Timur 03 yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok pre test dan post test sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig< 0,05).

Kata Kunci : *Small Sided Games, Passing, Sepak Bola.*

Nomor : - Kepada Yth.
Lampiran : Skripsi Dekan Fakultas
Perihal : Usulan Ujian Skripsi Tarbiyah dan Keguruan
Di
Serang

Assalammualaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisis serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi saudara Fathurohman, NIM : 132400591 yang berjudul *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola*, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalammualaikum Wr. Wb.

Pembimbing I,

Serang, 21 Agustus 2017

Pembimbing II,

H. M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd.

Drs. Sabri, M.Pd.

NIP 19740731 1999903 1 001

NIP 19641006 199403 1 004

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SISWA
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**

Oleh :

FATHUROHMAN

NIM: 132400591

Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,

H. M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd.

NIP 19740731 1999903 1 001

Drs. Sabri, M.Pd.

NIP 19641006 199403 1 004

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Tarbiyah dan

Keguruan

Ketua Jurusan

Pendidikan Guru Madrasah

Ibtidaiyah

Dr. H. Subhan, M.Ed.

NIP. 19680910 200003 1 001

H. M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd

NIP 19740731 1999903 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Fathurohman, NIM : 132400591 yang berjudul *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola*, telah diujikan dalam sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten, pada tanggal 30 Agustus 2017.

Skripsi tersebut telah disahkan dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Sidang Munaqasah

Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap Anggota

H.M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd.

NIP. 19740731 199903 1 001

Penguji I

Oman Farhurohman, M.Pd.

NIP

Penguji II

Drs. H. Habudin, M.M.Pd.

NIP. 19630201 199403 1 002

Pembimbing I

H. Zaki Ghufron, B.Ed., M.A.

NIP. 19771221 200501 1 004

Pembimbing II

H.M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd.

NIP. 19740731 199903 1 001

Drs. Sabri, M.Pd.

NIP 19641006 199403 1 004

PERSEMBAHAN

Perjuangan merupakan pengalaman berharga yang dapat menjadikan kita manusia yang berkualitas.

Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orangtua dan adikku tercinta yang selalu mendukung serta nasihatnya yang menjadi jembatan perjalanan hidupku, Jazakumullah !

MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majelis”, maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

(Q.S. Al-Mujadilah : 11)

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Lebak, pada tanggal 19 April 1995, tepatnya di Daleum, Kaduagung, Kec. Cibadak. Orang tua penulis Bapak Zaenal Muttaqin dan Ibu Adah memberi nama penulis “Fathurohman”.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis adalah sebagai berikut; SDN Bank Jabar Cibadak lulus tahun 2007, MTs Nurul Falah Pasirmalang lulus tahun 2010, MAN Rangkasbitung lulus tahun 2013 dan pada tahun 2013 masuk Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Serang yang sekarang telah alih status menjadi IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah.

Selama masa perkuliahan penulis mengikuti kegiatan intra yang ada di Kampus IAIN SMH Banten, kegiatan intra penulis menjadi anggota HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) PGMI dari tahun 2014, dan menjadi anggota Kepengurusan Sanggar Seni Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohiim

Segala puji hanya bagi Allah SWT., yang telah memberikan taufik, hidayah, serta inayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW., keluarga, para sahabat serta para pengikutnya yang setia hingga akhir zaman.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya, terutama kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Subhan, M.Ed., Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN SMH Banten.
3. Bapak H. M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN SMH Banten.
4. Bapak H. M. Rifqi Rijal, S.Si., M.M.Pd., sebagai Pembimbing I dan Bapak Drs. Sabri, M.Pd., sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN SMH Banten.

6. Bapak Noerbayan, S.Pd., Kepala Sekolah SDN Kaduagung Timur 03 yang telah memberikan izin penelitian, serta memberikan kelancaran pada penulis selama penelitian.
7. Bapak Senna, S.Pd., Guru Mata Pelajaran Penjaskes SDN Kaduagung Timur 03, yang telah mendampingi saat penelitian, serta memberi kelancaran pada penulis selama penelitian.
8. Keluarga, sahabat dan rekan-rekan yang telah memberikan motivasi selama penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis berharap semoga Allah SWT. membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi isi maupun metodologi penulisannya. Untuk itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan guna perbaikan selanjutnya.

Akhirnya hanya kepada Allah penulis berharap, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Serang, 21 Agustus 2017

Penulis,

Fathurohman

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Sistematika Penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat <i>Small Sided Games</i>	7
2. Ketepatan <i>Passing</i>	12
3. Permainan Sepak Bola.....	17

4.	Hubungan <i>Small Sided Games</i> dengan <i>Passing</i>	20
5.	Prinsip Latihan	21
B.	Kerangka Berfikir.....	26
C.	Hasil Penelitian Terdahulu.....	28
1.	Hasil Penelitian Rohmad Nur Ichsan	28
2.	Hasil Penelitian Arif Sari Trianto.....	29
D.	Hipotesis Penelitian	30
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		31
A.	Waktu dan Tempat Penelitian	31
B.	Metode Penelitian	31
C.	Populasi dan Sampel.....	33
D.	Variabel Penelitian	34
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	35
1.	Instrumen	35
2.	Jurnal Kegiatan	38
3.	Teknik Pengumpulan Data	40
F.	Teknik Analisis Data	41
G.	Hipotesis Penelitian	43
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
A.	Hasil Penelitian	45
1.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	45
2.	Uji Prasyarat Analisis	51
3.	Uji Hipotesis	54
4.	Pembahasan	55

Bab V	PENUTUP.....	57
A.	Kesimpulan.....	57
B.	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

1. Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> Menurut Kelompok Usia	10
2. Kegiatan treatment dan kontrol	38
3. Skor Nilai (<i>Pretest</i>) Kelas Eksperimen	46
4. Skor Nilai (<i>Postest</i>) Kelas Eksperimen	47
5. Skor Nilai (<i>Pretest</i>) Kelas Kontrol	48
6. Skor Nilai (<i>Postest</i>) Kelas Kontrol.....	50
7. Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	52
8. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol	53
9. Uji Hipotesis.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh masing-masing 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, dengan lebar gawang berukuran 7,32 meter dan tinggi gawang berukuran 2,44 meter. Dalam permainannya, 11 pemain yang bermain dan 11 pemain yang menjadi lawan, yang merumput dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Sepakbola digemari berbagai kalangan masyarakat dari kalangan bawah, menengah, sampai kalangan atas, itu yang menyebabkan populernya olahraga sepakbola didunia.¹

Dewasa ini, sepak bola sudah menjadi industri sehingga perlu manajemen yang baik dari organisasi maupun latihan. Salah satu contohnya adanya suatu badan yang mengurus sepak bola internasional yaitu Federation Internationale de Football Association (FIFA). Organisasi ini dibentuk pada 21 Mei 1904 di

¹ Mikanda Rahmani, *Buku Super Lengkap Olahraga*, (Jakarta: Dunia Cerdas), 99

Prancis. Selain FIFA yang memegang sepak bola dunia, juga terdapat organisasi sepak bola di beberapa Negara, yaitu: UEFA (Eropa), CONMEBOL (Amerika Latin), CONCACAF (Amerika Utara), AFC (Asia), CAF (Afrika), OFC (Oseania), dan PSSI (Indonesia). Di Indonesia sepak bola juga merupakan permainan yang sangat digemari dan berkembang pesat. Pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, didirikan PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) yang diketuai oleh Ir. Suratin Sosrosoegondo.

Dalam kegiatan belajar mengajar di kelas, pembelajaran tentang sepak bola merupakan pelajaran yang hanya ada sekali dalam satu minggu, karena sudah mengikuti kurikulum yang telah ditetapkan. Selain itu, kegiatan sepak bola di sekolah dasar kurang begitu efisien dalam peningkatan latihannya, karena disebabkan porsi latihan yang sedikit dan kurang adanya teknik yang diajarkan oleh guru. Agar dalam meningkatkan kemampuan anak dalam bermain sepak bola, perlu adanya latihan tambahan yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

Selanjutnya dari sisi latihan, perlu dilakukan dengan menggunakan metode yang sedemikian rupa agar anak tetap bersemangat. Metode latihan yang tepat untuk siswa di sekolah dasar yaitu latihan dengan bermain, karena masa anak-anak masih suka yang sifatnya permainan sehingga anak merasa senang sekaligus belajar. Peran guru adalah memanfaatkan sifat kesenangan anak terhadap suatu permainan diwujudkan dalam latihan sepakbola, ini akan menjadi suatu usaha keras seorang guru dalam membuat variasi dalam setiap latihan ke dalam bentuk suatu permainan, guru harus menemukan suatu latihan yang tepat dan

sesuai dengan karakteristik anak yang dihadapinya. Karena jika guru melakukan latihan secara monoton, maka siswa akan mengalami kejenuhan dalam latihan sehingga siswa tidak bersemangat dalam melaksanakan latihan.

Peran guru sangat dominan dalam membentuk siswa menjadi pemain yang profesional dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh. Pembinaan siswa sepakbola dimulai dari usia dini menjadi kunci pembentukan siswa yang bagus dan pemilihan siswa yang berbakat akan menjadi pondasi keberhasilan untuk meraih prestasi yang lebih tinggi di masa yang akan datang.²

Teknik dasar dalam sepakbola ada 2 macam, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola yaitu meliputi: berlari mengubah arah, melompat dan meloncat, dan gerak tipu badan.³ Sedangkan teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (*Stop Ball*), mengumpan (*Passing*), menendang bola ke gawang (*Shooting*), menyundul (*Heading*), dan menggiring (*Dribbling*). Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar.⁴

Peranan *passing* dalam permainan sepak bola sangatlah penting dalam proses menciptakan kerjasama tim dalam bermain di lapangan. Selain itu, *passing* juga memberikan peranan yang

² Saraswati, *Fakta Sepak Bola Dunia*, (Jakarta: Be Champion, 2013), 9.

³ Muhajir, *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*, (Bandung : CV. Angkasa) 25.

⁴ Soedjono, *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*, (Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat) 17.

dominan dalam sebuah tim untuk mencetak gol. Karena jika permainan sepak bola tidak menerapkan keterampilan passing, permainan sepak bola tidak berjalan dengan baik dan dampaknya pemain lebih terkesan bermain secara individual.

Dalam pelaksanaan di lapangan, peserta ekstrakurikuler SDN Kaduagung Timur 3 pada cabang sepakbola khususnya, dalam melakukan ketepatan *passing* belum begitu terlatih sehingga ketika bermain masih susah untuk mempertahankan bola, sehingga ketika melakukan *passing* masih sering salah sasaran atau tidak tepat sasaran. Dalam hal ini salah satu penyebabnya adalah karena para peserta ekstrakurikuler SDN Kaduagung Timur 3 jarang melakukan latihan teknik dasar *passing*, siswa jenuh ketika melakukan teknik dasar secara monoton, dan mereka lebih memilih bermain langsung dengan menggunakan lapangan, karena menurut mereka itu lebih menarik. Selain itu, masih banyak siswa yang belum paham dengan tehnik menendang seperti itu.

Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi. Untuk dapat mencapai prestasi puncak sebagai seorang pesepakbola, maka sangat diperlukannya teknik, taktik, fisik, dan mental yang prima. Teknik menjadi salah satu pendukung dalam keberhasilan siswa sepakbola dalam mencapai prestasi puncak.

Salah satu teknik dengan bola yaitu teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang dominan, tujuan utamanya adalah untuk mengumpan atau passing dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Khusus untuk teknik mengumpan (*passing*) seorang

pemain harus menguasainya dengan baik, karena teknik *passing* mempunyai pengaruh terhadap permainan sepakbola. Untuk melakukan *shooting* tidak bisa dilakukan sembarangan. Beberapa diantaranya bahkan harus didasarkan atas latihan keras. Oleh sebab itu, setiap pemain yang ingin mendapati teknik *shooting* yang bagus rela mengorbankan waktu dan tenaganya. Cara melakukan teknik *shooting* yaitu dengan kaki tumpu diletakkan di samping dan sejajar dengan bola. Selanjutnya, kaki penendang diayun ke belakang (*instep foot*).⁵ Salah satu variasi latihan yaitu dengan *small-sided games*. Dalam permainan tersebut, melibatkan semua pemain terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan, pemain terus menerus dituntut untuk bersikap taktis dan sentuhan bola lebih banyak terutama dalam proses *passing*.

Atas dasar latar belakang di atas, peneliti merasa tertarik dan meneliti secara ilmiah “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan Passing Siswa Dalam Sepakbola” sebagai judul skripsi.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka pembatasan masalahnya dititik beratkan pada : pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing*.

⁵ Joseph A. Luxbacher, *Sepak Bola*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada), 13

C. Rumusan Masalah

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh latihan *small-sided games* terhadap ketepatan *passing*?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* dalam meningkatkan ketepatan *passing* pada permainan sepakbola.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Menambah wacana tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing*.
 - b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran dalam rangka penyempurnaan konsep maupun implementasi dari teori yang telah ada.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih/ guru dalam program latihan.
 - b. Dapat mengetahui ketrampilan siswa dalam *passing*.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terbagi ke dalam lima bab sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan terdiri dari; latar belakang, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II Landasan teori terdiri dari; Hakikat *Small Side Games*, ketepatan *Passing*, permainan sepak bola, hubungan *small sided games* dengan *passing*, prinsip latihan, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu dan hipotesis penelitian.

BAB III Metodologi Penelitian terdiri dari; waktu dan tempat penelitian, metode penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, instrument dan teknik pengumpulan data, penelitian, teknik analisis data, analisis data dan hipotesis statistik.

BAB IV Hasil Penelitian; deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan.

BAB V Penutup meliputi; kesimpulan dan saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat *Small Sided Games*

Small Sided Games merupakan sebuah bentuk latihan atau aktivitas permainan sepakbola dengan menggunakan ukuran lapangan kecil dari ukuran lapangan yang sebenarnya.⁶ Dalam latihan ini, jumlah pemain yang mengikutinya yakni dapat berjumlah banyak maupun sedikit. Ukuran lapangan yang digunakan menyesuaikan kondisi jumlah pemain.

Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan sebuah pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10x10 meter.⁷

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dalam menggunakan latihan *small sided games*, yaitu :

- a. Semua pemain terlibat baik saat menyerang maupun saat bertahan.
- b. Pemain terus menerus dituntut untuk bersikap taktis.
- c. Tempo permainan cepat.
- d. Lebih *simple* (= langkah awal yang baik).
- e. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.

⁶ Slamet S.R, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri), 75.

⁷ <http://journal.uny.id>.

f. Dapat meningkatkan keterampilan *skill*.⁸



Gambar 1. Latihan *small sided games*

Small sided games sangat bermanfaat bagi partisipan, banyak penelitian dan observasi telah dilakukan untuk menunjukkan bahwa anak-anak mendapat kesenangan dan belajar lebih banyak dari bermain dalam *small sided games* dengan aturan yang disesuaikan. Data statistik mendukung keunggulan *small sided games* dibandingkan dengan permainan 11 vs 11. Beberapa data statistik menunjukkan bahwa :

1. Para pemain menyentuh bola lima kali lebih sering 4 v 4 dan 50% lebih banyak dalam 7 v 7.

⁸ Timo Scheunemann, *Ayo Indonesia!*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Indonesia), 145.

2. Para pemain 3 kali lebih sering berada dalam situasi 1 lawan 1 dalam permainan 4 v 4 dan dua kali lebih sering dalam 7 v 7.
3. Gol tercetak rata-rata setiap dua menit dalam 4 v 4 dan setiap 4 menit dalam 7 v 7.
4. Penjaga gawang terlibat dalam aksi dua hingga 4 kali lebih sering dalam permainan 7 v 7 dibandingkan 11 v 11.
5. Bola keluar lapangan 8% dari total waktu dalam 4 v 4, 14% dalam 7 v 7 dan 34% dalam 11 v 11.⁹

Untuk dapat mengaplikasikan latihan *small sided games*, dibutuhkan pemahaman yang benar untuk mengetahui dosis latihan yang akan diberikan. Dalam latihan ini, dosis yang diberikan harus dibedakan sesuai usia pemain, karena mengacu pada kemampuan fisik tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Berikut tabel tentang dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan,

Tabel 1. Dosis Latihan *Small Sided Games* Menurut Kelompok Usia¹⁰

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 sampai 14 Tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19	4 menit	5-8 set	5 menit

⁹ <http://www.usyouthsoccer.com/Laws of The Game>

¹⁰ <http://www.usyouthsoccer.com/Laws of The Game>

tahun			
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

Pada tabel diatas, *Interval training* sangat dibutuhkan untuk daya tahan dan stamina anak terutama dalam melakukan latihan *small sided games*. *Interval training* merupakan cara latihan yang penting untuk dimasukkan ke dalam program latihan keseluruhan. Dalam system latihannya diselingi interval-interval berupa masa istirahat. Jadi dalam pelaksanaannya adalah istirahat – latihan – istirahat – latihan – istirahat dan seterusnya. Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam *interval training*, yaitu sebagai berikut.

- 1) Intensitas/beban latihan
- 2) Lamanya latihan
- 3) Repetisi/ulangan latihan
- 4) *Recovery interval* (masa istirahat di antara latihan).

Beban latihan dapat diterjemahkan ke dalam tempo, kecepatan dan beratnya badan, sedangkan lamanya latihan dapat dilihat dari jarak tempuh atau waktu. Repetisi dapat ditinjau dari ulangan latihan yang harus dilakukan, kemudian masa istirahat adalah masa berhenti melakukan latihan/istirahat di antara latihan-latihan tersebut.

Bentuk latihan interval ini harus disesuaikan dengan kemampuan anak yang bersangkutan.¹¹

¹¹ Yunyun Yudiana, *Dasar-dasar Kepelatihan*, (Jakarta: Universitas Terbuka), 215.

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (games), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.¹²

¹² <http://journal.uny.id>.

2. Ketepatan *Passing*

Dalam permainan sepak bola, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang mampu menguasai teknik dasar dengan baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk mencintapkan gol.¹³

Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah : mengumpan (*passing*), menendang (*kicking*), menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*).¹⁴

Ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan / mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan *passing* yang tepat maka alur permainan yang dimiliki sebuah tim akan semakin baik, baik dalam penyerangan ataupun mengembangkan pola permainan.

¹³ Joseph Luxbacher, *Sepak Bola*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2004), 11

¹⁴ Zainul Arifin, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: PT Aries Lima), 35

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing*: sikap kaki, sikap tangan, sikap badan, pandangan dan gerakan.

a. Sikap kaki

Yaitu Posisi kaki langsung dibelakang bola.

b. Sikap tangan

Yaitu tangan rileks di samping badan. Sikap ini berguna untuk mengimbangi gerakan pada saat menyepak bola.

c. Pandangan

Yaitu pandangan terarah kepada bola atau tertuju kepada bola saat melakukan *passing*.

d. Gerakan

Yaitu ayunkan kaki belakang ke depan hingga lurus, diimbangi oleh gerakan tangan dan pinggang.¹⁵

Selanjutnya cara mengembangkan ketepatan *passing* adalah sebagai berikut:

a. frekuensi gerakan diulang-ulang agar otomatis,

b. jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak

c. gerakan dari yang lambat menuju yang cepat,

d. setiap gerakan memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.¹⁶

Dibawah ini akan dijelaskan beberapa teknik *passing* dalam permainan sepak bola:

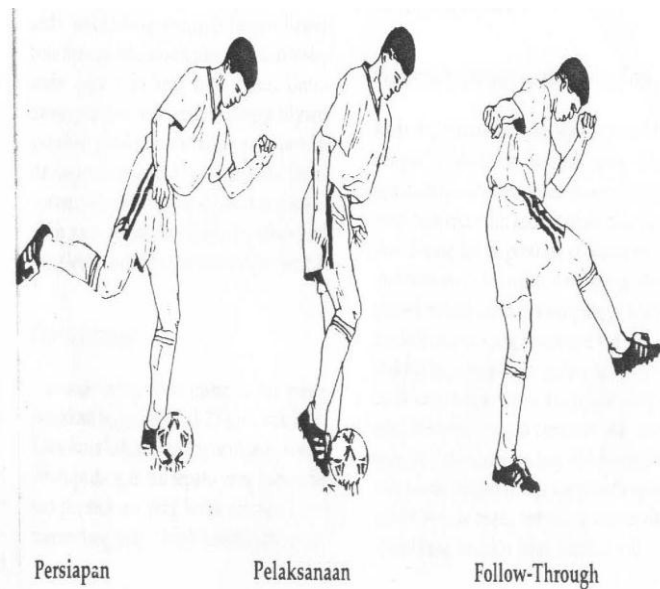
a. Latihan Teknik Mengumpan Bola (*Passing*)

¹⁵ Roji, *Pendidikan jasmani 1*, (Jakarta : PT Intan Pariwara), 59

¹⁶ Soewarno, *Sepak Bola : Gerakan dasar dan teknik dasar*, (Yogyakarta : FIK UNY), 20

Teknik mengumpan (*passing*) terdiri atas :

- 1) Teknik *passing* atas atau *passing* berbentuk parabola
 Passing atas biasanya dilakukan dengan bagian kaki/punggung kaki, passing ini dilakukan untuk mengoper bola dengan jarak jauh, dan paling baik untuk melakukan serangan yang didukung oleh postur tubuh yang tinggi.



Gambar 2. Teknik *passing* atas

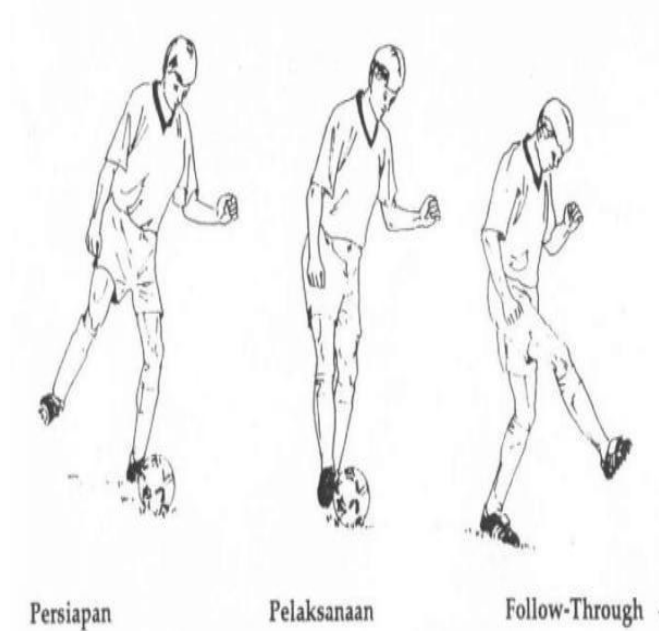
Cara melakukan latihan :

- a) Awalan lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari-jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit menekuk.
- b) Pergelangan kaki ditekuk ke bawah sehingga punggung kaki menghadap ke bola.
- c) Lutut juga ditekuk dalam-dalam sehingga badan berada di atas bola.

d) Bola disepak dengan punggung kaki pada titik pusatnya (lubang angin).

2) Teknik *passing* datar/bawah

Passing bawah pada dasarnya sama seperti passing atas atau parabola, tetapi yang membedakannya pada cara menendang bola yaitu hanya menggunakan kaki bagian dalam dan dilakukan tidak secara kuat.



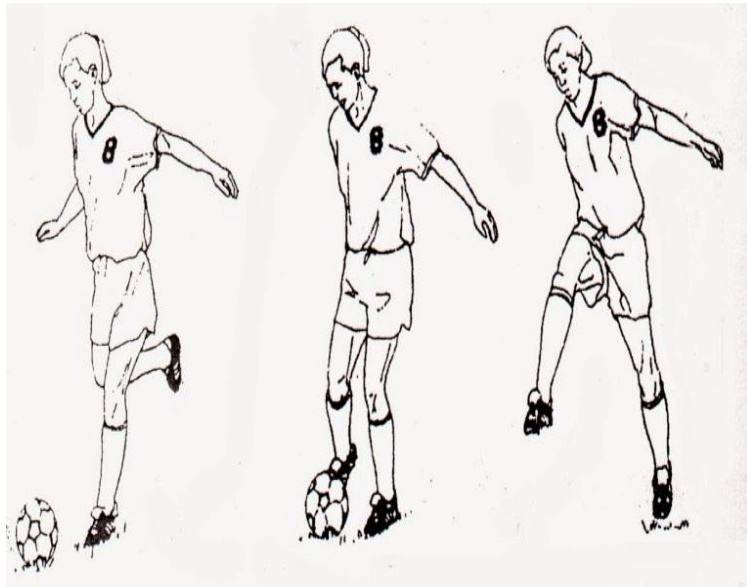
Gambar 3. Teknik *passing* datar/bawah

Cara melakukan latihan :

- a) Awalan sedikit serong, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, jari-jari kaki menghadap serong dengan lutut sedikit ditekuk.
- b) Kaki sepak untuk passing diayunkan dari belakang ke depan dengan membentuk suatu lengkungan.

- c) Bagian punggung kaki sebelah dalam yang kontak dengan bola.
 - d) Bola dipassing pada bagian bawah titik pusatnya, sedangkan badan sedikit condong ke belakang.
- 3) Teknik passing datar arah bola
- Cara melakukan latihan :
- a) Kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan ditekek sedikit pada lututnya.
 - b) Pergelangan kaki yang digunakan untuk mengumpan.
 - c) Gerakan kaki terdiri :
 - (1) Pengambilan awalan
 - (2) Ayun kaki ke belakang
 - (3) Saat kaki kontak dengan bola
 - (4) Gerakan passing setelah kena bola
- 4) Teknik passing *Banana Kick*/Membusur
- Teknik ini biasanya dilakukan pada operan yang tidak begitu jauh dan dilakukan di daerah gawang lawan.
- Cara melakukan latihan :
- a) Badan dan kaki menghadap ke arah datangnya bola
 - b) Posisi badan agak condong ke depan
 - c) Posisi kaki yang kiri di depan agak condong
 - d) Kaki kanan berada di belakang
 - e) Setelah bola mendekat, kaki kanan yang digunakan untuk menendang diangkat setinggi paha.

- f) Saat bola kanan, posisi badan agak diputar kea rah muka gawang.¹⁷



Gambar 4. Teknik *passing Banana Kick*

3. Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Dalam bermain sepak bola, para pemain menggunakan kemahiran kakinya, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan semua anggota badan.

Untuk bermain sepak bola diperlukan lapangan yang rata berbentuk empat persegi panjang. Lebar dan panjang lapangan berbanding 3 dan 4. Permainan sepak bola dipimpin

¹⁷ Yanto Kusyanto, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*, (Bandung : Ganeca Exact Bandung), 27

oleh seorang wasit dengan dibantu oleh dua orang penjaga garis.

Permainan sepak bola dilakukan dalam dua babak, yang masing-masing babak berlangsung selama 45 menit. Pada babak kedua diadakan pertukaran tempat. Para pemain memakai sepatu bola, serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, sedangkan penjaga gawang mengenakan kostum khusus dan berbeda dengan para pemain. Permainan sepak bola juga dapat dilakukan dengan kaki telanjang.¹⁸ Tujuan masing-masing regu ialah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan supaya gawangnya sendiri terhindar dari kemasukan bola oleh lawan.

Tujuan utama dan paling penting diharapkan untuk dunia pendidikan, sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur dan sportif sehingga dalam diri anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan, kerjasama, interaksi sosial, pendidikan moral. Gerakan sepakbola sangat kompleks sekali seperti lari, lompat, loncat, menendang, menghentak dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut terangkai dalam satu pola gerak yang diperlukan pemain dalam bermain sepakbola.¹⁹

¹⁸ Siti Rositawaty, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1*, (Bandung: Ganeca Exact Bandung) 22

¹⁹ Soecipto, *Sepak Bola*, (Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional), 7

4. Hubungan *Small Sided Games* dengan *passing*

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.²⁰

Passing merupakan elemen yang penting dalam sepakbola karena dengan adanya teknik ini permainan akan terlihat lebih indah, dengan adanya *passing* maka akan menambah nilai bagi seorang pemain. *Passing* akan sangat berpengaruh dalam menentukan kemenangan suatu tim, sebab jika suatu tim melakukan *passing* dengan baik dan menjaga bola agar tetap dalam penguasaan tim tersebut maka peluang tim untuk mencetak gol akan lebih banyak, akan tetapi jika *skill passing* kurang baik maka akan mudah dipotong dan direbut oleh lawan.

Dalam latihan *small sided games* pemain akan dituntut untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan *passing* lebih banyak dari pada sekedar bermain sepakbola. Dengan lapangan yang sempit pemain harus banyak melakukan *passing* untuk

²⁰ Ganesha Putra, *Metode Latihan Small Sided Games*, (Jakarta : PT. Rineka Cipta), 20.

menjaga *ball possession*. Jika latihan *small sided games* ini diterapkan secara kontinyu maka akan meningkatkan akurasi *passing* pemain sepakbola.

Maka dari itu, latihan *small sided games* sangat mempengaruhi dalam bermain sepak bola terutama saat melakukan *passing*.

5. Prinsip-prinsip latihan

Faktor-faktor latihan berfungsi sebagai penentu untuk meraih prestasi dalam olahraga. Akan tetapi, tidak semua cabang olahraga dapat menerapkan faktor-faktor latihan tersebut secara keseluruhan dan maksimal. Namun, dari masing-masing cabang olahraga memiliki takaran atau proporsinya secara sendiri-sendiri. Ada beberapa faktor latihan yang wajib dilakukan dalam berolahraga, faktor-faktor latihan tersebut meliputi latihan : fisik, teknik, taktik dan mental.²¹

a. Latihan fisik

Latihan fisik adalah proses mengembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Unsur-unsur penting yang terkandung dalam latihan kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*),

²¹ Yunyun Yudiana, *Dasar-dasar Kepelatihan*, (Jakarta: Universitas Terbuka), 96.

kelincahan (*agility*), power (*elastic/fast strength*), stamina dan koordinasi. Dari segi dosis latihan *small*

ll sided games, yaitu untuk durasi, jumlah set dan recovery sangat berperan penting dalam kekuatan fisik anak saat melakukan latihan, terutama dalam daya tahan, stamina dan kecepatan saat dalam proses masa latihan *small sided games*. Dalam permainan teknik sepak bola, unsur-unsur kondisi fisik sangat berpengaruh besar terhadap kemampuan *passing*, baik dari segi, kekuatan tendangan maupun kecepatan bola yang ditendang.

b. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular. Latihan teknik juga merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik atau *skill*. Keterampilan merupakan kemampuan untuk menerapkan beberapa teknik secara maksimal dengan sedikit mengeluarkan tenaga dan waktu. Keterampilan bermain olahraga merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan dan teknik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga yang dimainkannya. Secara garis besar teknik dalam olahraga terbagi menjadi 3 tingkatan, yaitu teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi. Kegunaan dosis latihan sangat berperan positif dalam latihan teknik anak dalam menerapkan latihan *small sided games*, terutama dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar, menengah dan tinggi untuk proses latihan yang

berkelanjutan. Dalam permainan sepak bola, latihan teknik sangat mempengaruhi terhadap kemampuan individu terutama dalam bermain sepak bola dengan baik dan benar. Salah satunya contohnya, dapat menguasai teknik mengumpan (*passing*), menendang (*kicking*), menghentikan atau Mengontrol (*stopping*), Menggiring (*dribbling*), Menyundul (*heading*).

c. Latihan Taktik

Latihak taktik adalah suatu siasat yang dirancang menjelang dan saat pertandingan berlangsung dan digunakan untuk usaha memenangkan pertandingan secara sportif dengan menggunakan teknik individu, fisik dan mental. Dalam praktiknya secara garis besar taktik dapat dikelompokkan menjadi 2, yaitu taktik serangan dan taktik pertahanan. Dalam permainan sepak bola, taktik sangat diperlukan untuk menjadikan tim yang solid. Pada hakikatnya, penggunaan taktik dalam sepak bola adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berfikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternative terbaik dalam memecahkan masalah yang dihadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan.

d. Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) pemain serta perkembangan emosional dan impulsive, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah,

keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Latihan ini juga termasuk latihan yang paling penting dibandingkan dengan latihan fisik, teknik dan taktik, karena apabila mentalnya kurang prestasi tidak akan mungkin dapat dicapai. Dalam permainan sepak bola, latihan ini sangat dikhususkan dalam perkembangan emosional anak serta mempertinggi efisiensi mental anak dalam bermain sepak bola, terutama memiliki ketenangan apabila sebuah tim berada dalam suatu situasi stress yang kompleks saat bertanding.

Dalam proses pembinaan olahraga usia dini memerlukan rentang waktu yang berjangka panjang. Dalam proses pembinaan berjangka panjang harus dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan dan menerapkan prinsip-prinsip latihan pada setiap tahapnya agar terjadi kesinambungan proses pembinaannya. Pemahaman konsep latihan merupakan kunci pertama dalam memahami prinsip-prinsip pelatihan.

Prinsip latihan yang harus diterapkan dalam melatih berisikan tuntutan agar latihan berlangsung secara efektif dan efisien.²² Ada beberapa prinsip latihan yang harus diperhatikan

²² Yunyun Yudiana, *Dasar-dasar Kepelatihan*, (Jakarta: Universitas Terbuka), 210.

oleh pelatih dalam proses latihan adalah sebagai berikut: *overload, reversible dan specificity*.²³

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang paling mendasar, tetapi yang paling penting bahwa tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi anak akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental. Prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan yang diberikan kepada anak haruslah cukup berat dan harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan.

b. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)

Prinsip kembali asal adalah prinsip latihan yang harus dilakukan secara teratur dan kontinyu. Apabila latihan tidak dilakukan secara teratur, maka hasil latihan akan mengalami penurunan bahkan hilang.

c. Prinsip Kekhususan (*Specificity*).

Prinsip kekhususan adalah prinsip latihan yang lebih kompleks yang didasarkan pada kemantapan perkembangan menyeluruh dan prinsip latihan ini bukanlah latihan tertentu yang terisolasi dan unik. Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

²³ Djoko pekik irianto, *Dasar Kepelatihan*, (Yogyakarta: FIK UNY), 47

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan (prinsip latihan) tepat agar proses latihan dapat berjalan dengan baik.

B. Kerangka Berfikir

Dalam permainan sepak bola dituntut untuk menguasai teknik, taktik dan fisik. Penguasaan teknik sepakbola harus dimulai sejak dini karena bila sudah menginjak dewasa/ menginjak usia matang sangat sulit untuk memperbaiki teknik yang sudah terbiasa melakukan teknik yang dianggap pemain itu sudah merasa benar padahal masih salah atau keliru, maka seorang pemain harus menguasai teknik sedini mungkin. Kelompok 10-12 tahun merupakan langkah yang baik untuk memulai latihan teknik dalam sepakbola, dengan pikiran yang masih segar pada usia ini pemain juga mudah menangkap materi yang diberikan dan tidak mudah lupa, namun melatih teknik pada usia perlu pemikiran yang serius karena latihan yang salah akan sulit untuk memperbaiki teknik tersebut, usia 10-12 tahun merupakan usia anak yang masih suka bermain jadi materi latihan yang diberikan yang bersifat menarik dan variatif agar anak tidak jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Latihan *small sided game* merupakan salah satu alternatif latihan yang bisa digunakan dalam latihan karena didalamnya terdapat fisik, teknik, taktik dan mental, *small sided games* menyerupai permainan sesungguhnya tetapi dengan ukuran lapangan diperkecil. Latihan *small sided games* juga diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain karena bentuk

latihan ini menekankan pada sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepakbola sesungguhnya. Semakin kecil ukuran *grid* yang digunakan dan semakin sedikit jumlah pemain yang terlibat, maka setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak dengan cepat baik gerakan-gerakan tanpa bola atau gerakan-gerakan dengan bola. Maka dalam hal ini pola pelatihan *small side games* diberikan dengan tujuan utama pelatihan aspek kondisi fisik, dengan menerapkan suatu metode latihan yaitu metode latihan interval dan metode latihan repetisi. Metode latihan interval ini merupakan suatu metode latihan dimana jarak, waktu istirahat dan repetisi telah ditentukan atau disebut juga dengan variabel-variabel latihan yang telah ditetapkan, atau suatu bentuk latihan yang diselingi dengan jarak istirahat yang telah ditetapkan. Selain itu, dengan latihan *small sided games* ini, dalam pelaksanaannya akan lebih banyak menekankan pada sentuhan bola dan aliran bola yang cepat berpindah dari satu pemain ke pemain yang lain. Pada saat bermain tidak ada pembatasan sentuhan dengan bola pada awalnya, kemudian berangsur dipersempit lapangan dan jumlah sentuhan dengan bola sehingga pemain akan lebih banyak melakukan *passing*. Jika latihan ini dilakukan secara kontinu maka pemain akan melakukan *passing* secara baik dan akurat sehingga membuat permainan dalam sepakbola berkembang, alur yang dimiliki sebuah tim akan semakin kompak, baik dalam penyerangan maupun mengembangkan pola permainan.

C. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Hasil Penelitian Rohmad Nur Ichsan

Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 1 Nglipar Gunungkidul

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah sesuai observasi di ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Nglipar terdapat kekurangan pada keterampilan akurasi *passing* mendatar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Nglipar yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas 0,879. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian pada kelompok eksperimen memperoleh nilai t hitung $>$ t tabel ($5,209 > 1,76$), maka dapat disimpulkan mengalami peningkatan yang signifikan keterampilan akurasi *passing* mendatar pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai t hitung $>$ t tabel ($2,477 > 1,76$), dapat disimpulkan terjadi juga peningkatan keterampilan akurasi *passing* pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen hasil *pretest* rata-rata sebesar 6,53. Kemudian

setelah diberi latihan *small-sided games* nilai rata-rata *posttest* adalah 8,46. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendarat pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%.²⁴

2. Hasil Penelitian Arif Sari Trianto

Pengaruh Latihan *Small-Side Games 3 Versus 3* Terhadap Kecepatan Pemain Sepak Bola Usia Dini

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *small sided games 3* lawan *3* kecepatan pemain sepakbola usia dini. Desain penelitian ini adalah *experiment randomized control group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah siswa SSB Bima Amora Menganti Gresik berjumlah 33, populasi dibagi secara random dalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen diberi pelatihan *small sided games 3* lawan *3* dan kelompok kontrol dengan pelatihan konvensional. Setiap kelompok melakukan tes kecepatan sebelum dan sesudah perlakuan dengan tes lari 40 meter.

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji t. Dari uji t diperoleh data pada kelompok eksperimen hasil kecepatan Thitung = 3,012 dan Ttabel= 2.898231, pada kelompok kontrol diperoleh hasil kecepatan Thitung = 3,012 dan Ttabel = 2.97684. Dengan demikian Thitung > Ttabel yang berarti terdapat peningkatan hasil pelatihan antara tes awal dan

²⁴ <http://eprints.uny.ac.id/14159/>

tes akhir dari kedua kelompok. Berdasarkan analisis beda antar kelompok dengan $T_{tabel} (0,05;31) = 2.738481$ dan $T_{hitung} = 3,972$ maka $T_{hitung} < T_{tabel}$. Dengan demikian ada beda peningkatan kecepatan antara kedua kelompok .

Simpulan pada penelitian ini adalah terdapat peningkatan kecepatan setelah diberikan pelatihan *small sided games* 3 lawan 3 dari hasil uji t.²⁵

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka metode latihan *Small Sided Games* dapat meningkatkan kemampuan *passing* siswa dalam permainan sepak bola.

²⁵ <http://ejournal.unesa.ac.id//>

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SDN Kaduagung Timur 03, Kecamatan Cibadak, Kabupaten Lebak dan dilaksanakan mulai tanggal 19 Juli 2017.

B. Metode Penelitian

Kuasi eksperimen (Eksperimen Semu) adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Eksperimen semu atau eksperimen tidak betul merupakan penyempurnaan desain pra-eksperimen, meliputi kelompok serta memiliki lebih banyak unsur observasi dari pada desain pra-eksperimen.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode kuasi eksperimen. Metode kuasi eksperimen merupakan metode yang dilakukan pada kondisi yang alamiah dengan penelitian yang digunakan adalah untuk memberikan perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode penelitian ini sebagai bagian dari metode kuantitatif yang mempunyai ciri khas tersendiri, terutama dengan adanya kelompok kontrolnya.²⁶

²⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung:Alfabet, 2015), 107.

Ada beberapa karakteristik yang fundamental dalam penelitian eksperimen ini. Pertama, dalam pelaksanaan metode eksperimen, peneliti melakukan perlakuan tertentu (*treatment*) kepada sekelompok orang yang dijadikan subyek penelitian. Perlakuan inilah yang dieksperimenkan kemudian dinamakan variabel bebas (*independent variable*). Kedua, peneliti mengobservasi secara sistematis apa yang terjadi akibat perlakuan tersebut. Ini yang kemudian dinamakan variabel terikat atau variabel tergantung (*dependent variable*). Ketiga, selain terhadap *treatment* yang sengaja dilakukan, peneliti juga dapat mempengaruhi hasil eksperimen.²⁷

Tujuan metode penelitian eksperimen menurut Nazir adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan kualitas (sebab-akibat) dan berapa besarnya hubungan sebagian akibat tersebut dengan memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok eksperimental dan menyediakan kontrol untuk perbandingan.²⁸

Design penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Non Equivalent Control Group Design* yaitu terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak/*random*, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.²⁹

²⁷ Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana, 2014), 88

²⁸ Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, (Jogjakarta:AR-Ruzz Media, 2011), 151-152.

²⁹ Andi Prastowo, *Memahami Metode – Metode Penelitian*, 161

Adapun desain penelitian kuasi eksperimen yang digunakan adalah:

Eksperimen	:	O ₁	X	O ₂
Kontrol	:	O ₃		O ₄

Keterangan :

O₁ : *Pretest* kelompok eksperimen

O₂ : *Posttest* kelompok eksperimen

X : Pemberian perlakuan menggunakan metode latihan
small sided games

O₃ : *Pretest* kelompok kontrol

O₄ : *Posttest* kelompok kontrol

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³⁰ Sampel juga merupakan suatu bagian dari populasi yang akan diteliti dan yang dianggap dapat menggambarkan populasinya.³¹ Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara sampel bertujuan/*purposive sampling*. Berdasarkan teori diatas, maka subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 A dan B SDN Kaduagung Timur 03, dengan siswa laki-laki kelas A berjumlah 13 orang, siswa perempuan 19 orang dan murid laki-laki kelas B berjumlah 15 orang, murid perempuan 13 orang. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

D. Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY dapat ditentukan sebagai berikut :

1. *Variabel bebas* : *Small sided games* adalah suatu latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus.

³⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabet, 2015),117-118

³¹ Soehartono, Irawan, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), 57

2. Variabel terikat : Ketepatan *passing* adalah proses perpindahan bola rendah dari kaki ke kaki. Dalam penelitian ini, *passing* bawah diukur dengan mengadopsi *batteray test* .

Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama seluruh sampel melakukan *pretest* dengan teknik *passing* bawah menggunakan *batteray test*. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan latihan ketepatan *passing* dengan latihan *small sided games*. Kemudian pada pertemuan terakhir seluruh sampel melakukan *posttest* ketepatan *passing*. Bentuk latihan yang diberikan selama 60 menit dalam setiap sesi latihan.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik”. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan tes ketepatan *passing* bawah.

a. Instrumen pengukuran ketepatan *passing* bawah

Peralatan yang digunakan :

- 1) 5 buah pancang ukuran 60 cm, berbentuk persegi 6 cm
- 2) Tali rapia
- 3) Alat tulis

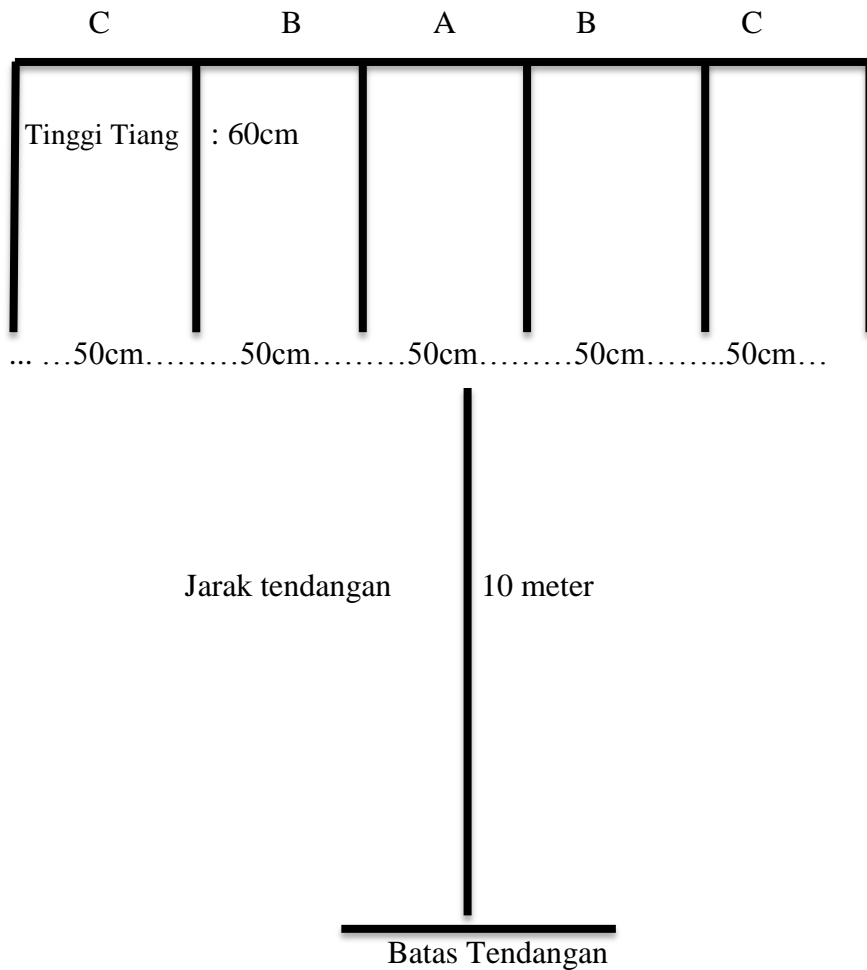
Lapangan tes :

- 1) 6 pancang berukuran 60 cm ditancapkan secara berdekatan dengan jarak $\frac{1}{2}$ meter
- 2) Keenam pancang yang sudah ditancapkan diberikan batas atas dengan menggunakan tali rafia.
- 3) Jarak tendangan yang berjarak 10 meter diberikan batas dengan menggunakan *cones*.

Pelaksanaan :

- 1) Bola diletakkan garis batas, testi berdiri di belakang bola, boleh mengambil awalan.
- 2) Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk bidang sasaran.

Penilaian : adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



Gambar 5. Lapangan tes melakukan *passing*

Keterangan :

- Lubang A : memiliki nilai 3
- Lubang B : memiliki nilai 2
- Lubang C : memiliki nilai 1
- Jarak Tendangan : 10 meter
- Tiang Gawang : 60 centimeter
- Lebar gawang : 50 centimeter

2. Jurnal Kegiatan

Tabel 2. Kegiatan treatment dan kontrol

Pert.	Materi	Treatment	Kontrol
1	<i>Passing</i>	Melakukan 5 kali <i>passing</i> dengan kontrol bebas, dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>
2	<i>Passing</i>	Melakukan 10 kali <i>passing</i> dengan kontrol bebas, dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>
3	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 5 kali dengan menggunakan kontrol 5 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 4 v 4, dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>
4	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i>	Bermain

		sebanyak 5 kali dengan menggunakan kontrol 5 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 5 v 5 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>
5	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 10 kali dengan menggunakan kontrol 3 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 5 v 5 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>
6	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 10 kali dengan menggunakan kontrol 2 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 7 v 4 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>
7	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 10 kali	Bermain bebas tanpa

		dengan menggunakan kontrol 1 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 7 v 3 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>
8	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 5 kali dengan menggunakan kontrol tanpa sentuhan, dengan bentuk permainan 7 v 7 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari *batteray test*. Prinsip utama dari tes tersebut adalah dengan menyediakan gawang dengan memiliki 5 gawang dengan lebar 0,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak tendangan 10 m. Pelaksanaannya bola diletakkan di belakang garis batas, boleh mengambil awalan lalu bola ditendang masuk bidang saran (gawang) tendangan dilakukan sepuluh kali.

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah latihan *small sided games* sebagai variabel bebas,

sedangkan ketepatan *passing* sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara pengukuran, yaitu berdasarkan hasil tes ketepatan *passing* dengan *batteray test*. Masing-masing siswa di dalam melakukan tes *passing* diberi kesempatan sebanyak 10 kali tendangan.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Data

Uji prasyarat analisis data digunakan sebelum dilakukan uji hipotesis. Terdapat dua jenis uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak, dan uji homogenitas untuk mengetahui data tersebut homogen atau tidak.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data sampel yang telah diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak normal. Data yang berdistribusi normal merupakan syarat penggunaan statistika parametrik. Jika data yang diperoleh berdistribusi normal maka pengujian menggunakan uji parametrik, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka pengujian akan menggunakan uji non-

parametrik. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Shapiro-Wilk*.³²

Hipotesis dari pengujian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Data berdistribusi normal.

H_1 : Data tidak berdistribusi normal.

Kriteria pengujian dari uji normalitas adalah sebagai berikut :

Jika nilai sig. $\geq 0,05$ maka H_0 diterima.

Jika nilai sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

b. Uji Homogenitas

Jika hasil uji normalitas menyatakan bahwa data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh memiliki varians yang homogen atau tidak. Dengan kata lain, uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah kedua kelas memiliki pemahaman *passing* yang homogen atau tidak. Adapun cara penyajiannya dengan menggunakan uji *One Way Anova* dengan hipotesis uji sebagai berikut:

H_0 : Data dari kedua kelas memiliki varians yang homogen.

³² Riduwan, *Dasar-Dasar Statistik*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 193-194

H_1 : Data dari kedua kelas memiliki varians yang tidak homogen.

dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika nilai sig. $\geq 0,05$ maka H_0 diterima.

Jika nilai sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak.³³

G. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t satu arah (*one-tailed*) dengan menggunakan bantuan program SPSS yaitu dengan membandingkan kemampuan ketepatan *passing* antara kelompok kontrol dan eksperimen. Apabila nilai t hitung lebih kecil dibanding t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Dengan hipotesis statistik sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan :

μ_1 : rata-rata pencapaian akhir PK siswa kelas eksperimen

μ_2 : rata-rata pencapaian akhir PK siswa kelas kontrol

Kriteria pengujian yang digunakan sebagai berikut :

³³ Riduwan, *Dasar-Dasar Statistik*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 186

Jika $\text{Sig} \geq 0,05$, maka H_0 diterima

Jika $\text{Sig} < 0,05$, maka H_0 ditolak³⁴

³⁴ Riduwan, *Dasar-dasar statistic*, (Bandung : Penerbit Alfabeta), 93

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Treatment dilaksanakan delapan kali pertemuan dalam dua minggu yang dilaksanakan setiap hari senin, rabu, jumat dan minggu pukul 16.00 -17.30 WIB, dengan subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Kaduagung Timur 03. Peneliti menggunakan 20 sampel pemain yang mengikuti latihan ekstrakurikuler. Pengambilan data *pre test* dilakukan pada hari minggu tanggal 6 Agustus 2017 dan *post test* dilakukan pada hari minggu tanggal 13 Agustus 2017. Untuk proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut yang dilaksanakan sebanyak 8 kali latihan. Hasil penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa dalam permainan sepak bola di SDN Kaduagung Timur 03.

a. Hasil Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen

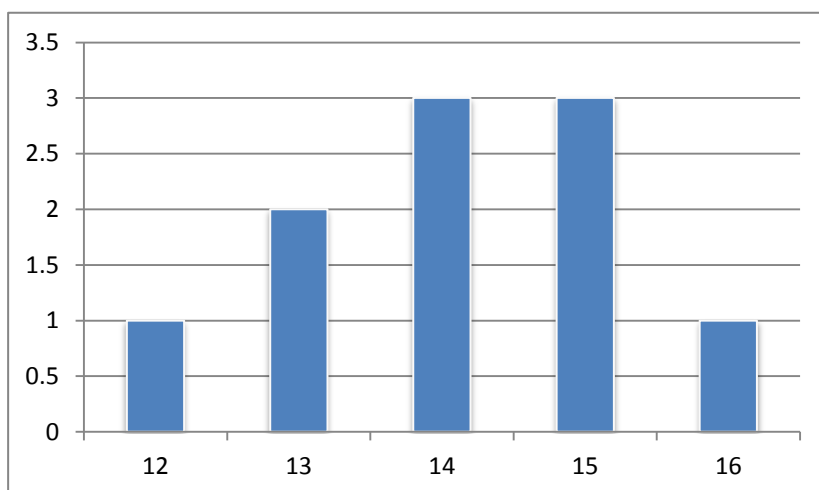
1) Hasil Pretest

Pre test tingkat ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SDN Kaduagung Timur 03 memiliki skor nilai minimum 12.00, skor nilai maksimum 16.00, mean 14.10, median 14.00, modus 14.00, dan standar deviasi 1.15.

Tabel 3. Skor Nilai (*Pretest*) Kelas Eksperimen

Skor Nilai	Frekuensi
12	1
13	2
14	3
15	3
16	1
Jumlah	10

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil *Pretest* kelas eksperimen, maka dapat digambarkan dalam grafik berikut:

**Gambar 4. Grafik Data Kelompok Eksperimen (*Pretest*)**

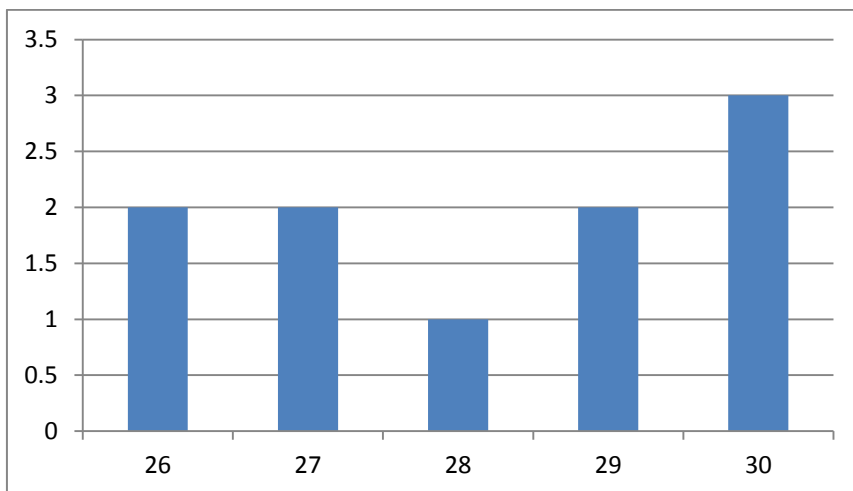
2) Hasil Postest

Postest tingkat ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SDN Kaduagung Timur 03 memiliki skor nilai minimum 22.00, skor nilai maksimum 30.00, mean 25.40, median 25.00, modus 13.00, dan standar deviasi 2.11.

Tabel 4. Skor Nilai (*Postest*) Kelas Eksperimen

Skor Nilai	Frekuensi
26	2
27	2
28	1
29	2
30	3
Jumlah	10

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil *postest* kelas eksperimen, maka dapat digambarkan dalam grafik berikut:



Gambar 6. Grafik Data Kelompok Eksperimen (*Pretest*)

b. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

1) Hasil Pretest

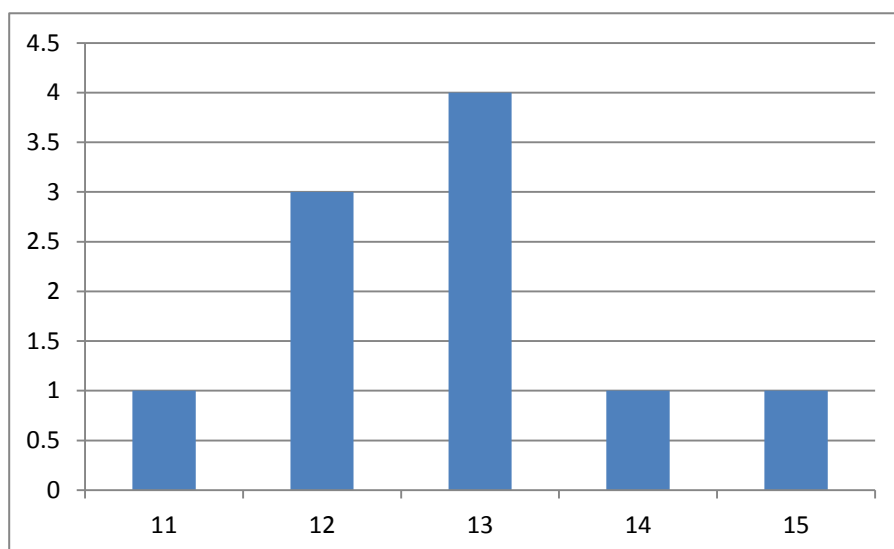
Pre test tingkat ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SDN Kaduagung Timur 03 memiliki skor nilai minimum 11.00, skor nilai maksimum 15.00, mean 12.80, median 13.00, modus 13.00, dan standar deviasi 1.13.

Tabel 5. Skor Nilai (*Pretest*) Kelas Kontrol

Skor Nilai	Frekuensi
11	1
12	3
13	4

14	1
15	1
Jumlah	10

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil *pretest* kelas kontrol, maka dapat digambarkan dalam grafik berikut:



Gambar 7. Grafik Data Kelompok Kontrol (*Pretest*)

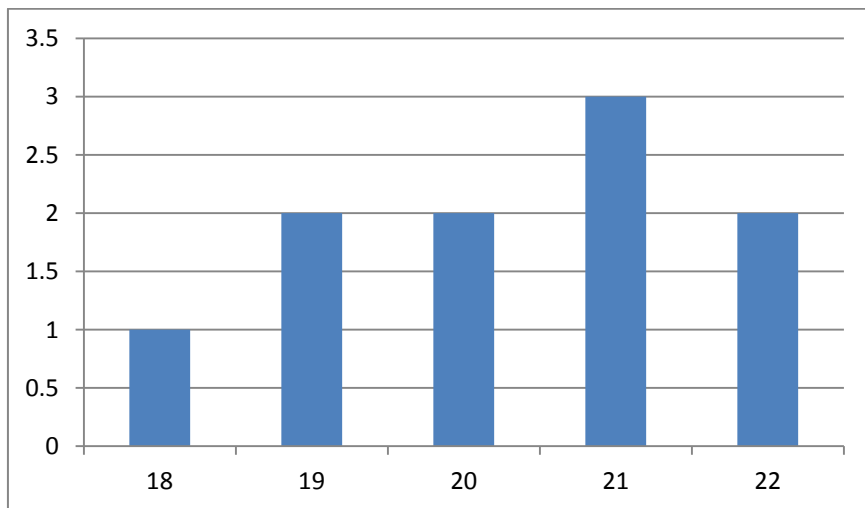
2) Hasil Postest

Postest tingkat ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SDN Kaduagung Timur 03 memiliki skor nilai minimum 18.00, skor nilai maksimum 22.00, mean 20.30, median 20.50, modus 21.00, dan standar deviasi 1.33.

Tabel 6. Skor Nilai (*Postest*) Kelas Kontrol

Skor Nilai	Frekuensi
18	1
19	2
20	2
21	3
22	2
Jumlah	10

Berdasarkan distribusi frekuensi hasil *postest* kelas kontrol, maka dapat digambarkan dalam grafik berikut:

Gambar 8. Grafik Data Kelompok Kontrol (*Postest*)

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan uji prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dapat dianalisis dengan statistik parametrik atau tidak. Apabila memenuhi persyaratan, maka analisis statistik parametrik dapat dilakukan, namun jika tidak memenuhi persyaratan maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data sampel yang telah diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak normal. Data yang berdistribusi normal merupakan syarat penggunaan statistika parametrik. Jika data yang diperoleh berdistribusi normal maka pengujian menggunakan uji parametrik, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal maka pengujian akan menggunakan uji non-parametrik. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Shapiro-Wilk*. Kriteria yang digunakan yaitu diperoleh data yang berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $>$ dari 0,05. Berikut ini hasil uji normalitas.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretes	eksperimen	.200	10	.200*	.953	10	.703
	kontrol	.230	10	.143	.933	10	.479
postes	eksperimen	.189	10	.200*	.873	10	.109
	kontrol	.200	10	.200*	.932	10	.466

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa *pre-test* kelompok eksperimen mempunyai taraf signifikansi sebesar 0,703 atau lebih dari 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Untuk sebaran *post-test* kelompok eksperimen mempunyai nilai signifikansi 0,109 atau lebih dari 0,05, maka data *post-test* dapat dikatakan berdistribusi normal. Untuk data *pre-test* kelompok kontrol mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,479 atau lebih dari 0,05, maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal. Sebaran data *post-test* kelompok kontrol mempunyai nilai signifikansi sebesar 0,466 atau lebih besar dari 0,05, maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang diperoleh memiliki varians yang homogen atau tidak. Dengan kata lain, uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah kedua kelas memiliki pemahaman *passing* yang homogen atau tidak. Adapun cara penyajiannya dengan menggunakan uji *One Way Anova*. Kriteria yang digunakan yaitu diperoleh data yang berdistribusi homogen apabila nilai signifikansi $>$ dari 0,05. Berikut ini hasil uji homogenitas.

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretes	.014	1	18	.906
Postes	1.013	1	18	.328

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa untuk uji homogenitas pada pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,906, nilai signifikansi post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 0,328. Dari penjelasan tersebut, maka dapat diketahui bahwa semua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa populasi memiliki varian

yang homogen atau data berasal dari populasi dengan varian yang sama.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis uji-t dengan analisis menggunakan program statistik SPSS. Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SDN Kaduagung Timur 03.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 9. Uji t Hipotesis

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pretes	Equal variances assumed	.014	.906	2.343	18	.031	1.200	.512	.124	2.276
	Equal variances not assumed			2.343	17.995	.031	1.200	.512	.124	2.276

postes	Equal variances assumed	1.013	.328	11.895	18	.000	7.900	.664	6.505	9.295
	Equal variances not assumed			11.895	17.380	.000	7.900	.664	6.501	9.299

Berdasarkan tabel diatas, Karena data diketahui homogen, maka nilai sig yang digunakan adalah sig dari equal variences assumed yaitu 0.000. Karena analisis yang digunakan adalah uji t satu arah, maka nilai sig terlebih dahulu dibagi 2 menjadi $0.000/2=0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan passing siswa kelas eksperimen lebih baik daripada kelas kontrol.

4. Pembahasan

Dengan demikian berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa dalam permainan sepak bola di SDN Kaduagung Timur 03. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t satu arah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig< 0,05).

Latihan *small-sided games* dapat mempengaruhi sentuhan terhadap bola lebih banyak, waktu untuk bermain lebih banyak, dapat meningkatkan keterampilan (*skill*). lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan, banyak memainkan bertahan dan menyerang, keterlibatan

pemain dalam permainan lebih banyak, dan dapat meningkatkan kondisi fisik. Sepakbola memerlukan keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Latihan *small sided games* yang dilakukan di fokuskan untuk meningkatkan ketepatan passing siswa. Siswa mengalami kenaikan melakukan *passing* tepat. Kenaikan tersebut mencapai 79,00%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 8 kali. Anak akan mengalami kenaikan ketepatan passing ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *small sided games* memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan *passing* siswa dalam permainan sepak bola di SDN Kaduagung Timur 03.

Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan hasil hipotesis yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$) dan analisis yang digunakan adalah uji t satu arah, maka nilai sig terlebih dahulu dibagi 2 menjadi $0.000/2=0.000 < 0.05$ sehingga nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pretest* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$) maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan *passing* siswa kelas eksperimen lebih baik daripada kelas kontrol.

B. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru dan pelatih, diharapkan memberikan latihan *small sided games* sesuai dengan kebutuhan supaya siswa memiliki ketepatan dalam melakukan *passing* yang bagus.
2. Bagi siswa diharapkan untuk mengikuti latihan *small sided games* dengan sungguh-sungguh supaya ketepatan *passing* tetap terjaga.

3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan *small sided games* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainul. 2015. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : PT. Aries Lima.
- Irawan, Soehartono. 2004. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Irianto, Pekik, Djoko. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta; FIK UNY.
- Kusyanto, Yanto. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2*. Bandung : Ganeca Exact.
- Luxbacher, A. Joseph. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Grafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2015. *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung : CV. Angkasa.
- Putra, Ganesha. 2004. *Metode Latihan Small Sided Games*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Prastowo, Andi. 2011. *Memahami Metode-metode Penelitian*. Yogyakarta: AR-Ruzz Media.
- Rahmani, Mikanda. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta : Dunia Cerdas.
- Riduwan. 2013. *Dasar-dasar Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- Roji. 1989. *Pendidikan Jasmani 1*. Jakarta : PT. Intan Pariwara.
- Rositawaty, Siti. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1*. Bandung: Ganeca Exact.
- Sanjaya, Wina. 2014. *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

- Saraswati. 2013. *Fakta Sepak Bola Dunia*. Jakarta: Be Champion.
- Scheunemann, Timo. 2014. *Ayo Indonesia!*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Indonesia.
- Soewarno. 2001. *Sepak Bola : Gerakan dasar dan teknik dasar*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Soedjono. 1985. *Sepak bola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta : PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.
- Sugiono. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R & D*, Bandung : Alfabet.
- S.R., Selamat. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Yudiana, Yunyun. 2008. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- <http://ejournal.unesa.ac.id/>
- <http://Journal.uny.id>
- <http://eprints.uny.ac.id/14159/>
- <http://www.usyouthsoccer.com/lawsofthegame>

LAMPIRAN

Lampiran 3.

BIODATA SISWA

NO	NAMA	KELAS	BIODATA
1	Aditia H.	V	Lebak, 23 April 2007
2	Aditia T.	V	Lebak, 10 Januari 2007
3	Alfi Syukri	V	Lebak, 07 Mei 2007
4	Ari Nur	V	Lebak, 18 Juli 2007
5	Haikal H.	V	Jakarta, 18 April 2007
6	M. Zidan	V	Lebak, 30 Juni 2007
7	M. Farel	V	Jakarta, 01 Agustus 2007
8	Nunu Dili	V	Lebak, 12 Maret 2007
9	Rehan	V	Lebak, 27 April 2007
10	Rifki Y.	V	Lebak, 11 September 2007
11	Azriel DP.	V	Bogor, 16 Juli 2007
12	Diki Irwan	V	Lebak, 15 Mei 2007
13	Ihlil Falah	V	Lebak, 29 Januari 2007
14	M. Roshief	V	Lebak, 17 Mei 2007
15	M. Roshina	V	Lebak, 17 Mei 2007
16	M. Bagas	V	Lebak, 06 Oktober 2007
17	M. Zacky	V	Lebak, 14 Februari 2007
18	Najmi A.	V	Lebak, 02 Februari 2007
19	Ridho TA.	V	Lebak, 08 April 2007
20	Reviano	V	Jakarta, 01 Mei 2007

Lampiran 4.**DATA NILAI KETEPATAN PASSING SISWA**

NO	NAMA	KELAS		PRETEST	POSTEST
		A (Treatment)	B (Kontrol)		
1	Aditia H.	√		13	27
2	Aditia T.	√		14	26
3	Alfi Syukri	√		12	30
4	Ari Nur	√		13	28
5	Haikal H.	√		14	30
6	M. Zidan	√		16	27
7	M. Farel	√		14	30
8	Nunu Dili	√		15	26
9	Rehan	√		14	29
10	Rifki Y.	√		15	29
11	Azriel DP.		√	13	21
12	Diki Irwan		√	12	20
13	Ihlil Falah		√	14	21
14	M. Roshief		√	15	22
15	M. Roshina		√	12	18
16	M. Bagas		√	11	22
17	M. Zacky		√	13	19
18	Najmi A.		√	13	20
19	Ridho TA.		√	13	21
20	Reviano		√	12	19

Lampiran 6.

Uji Normalitas

Case Processing Summary

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretes	Eksperimen	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Kontrol	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
Postes	Eksperimen	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	Kontrol	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

Descriptives

Descriptives

Kelas		Statistic	Std. Error	
Pretes	Eksperimen	Mean	14.00	.365
		95% Confidence Interval for Lower Bound	13.17	
		Mean Upper Bound	14.83	
		5% Trimmed Mean	14.00	
		Median	14.00	
		Variance	1.333	
		Std. Deviation	1.155	
		Minimum	12	
		Maximum	16	
		Range	4	
		Interquartile Range	2	
		Skewness	.000	.687
		Kurtosis	.080	1.334

Kontrol	Mean		12.80	.359
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11.99	
		Upper Bound	13.61	
	5% Trimmed Mean		12.78	
	Median		13.00	
	Variance		1.289	
	Std. Deviation		1.135	
	Minimum		11	
	Maximum		15	
	Range		4	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		.478	.687
	Kurtosis		.552	1.334
Postes Eksperimen	Mean		28.20	.512
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27.04	
		Upper Bound	29.36	
	5% Trimmed Mean		28.22	
	Median		28.50	
	Variance		2.622	
	Std. Deviation		1.619	
	Minimum		26	
	Maximum		30	
	Range		4	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.204	.687
	Kurtosis		-1.695	1.334
Kontrol	Mean		20.30	.423
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.34	
		Upper Bound	21.26	
	5% Trimmed Mean		20.33	

Median	20.50	
Variance	1.789	
Std. Deviation	1.337	
Minimum	18	
Maximum	22	
Range	4	
Interquartile Range	2	
Skewness	-.334	.687
Kurtosis	-.852	1.334

Tests of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	Eksperimen	.200	10	.200 [*]	.953	10	.703
	Kontrol	.230	10	.143	.933	10	.479
Postes	Eksperimen	.189	10	.200 [*]	.873	10	.109
	Kontrol	.200	10	.200 [*]	.932	10	.466

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7.

UJI HOMOGENITAS

Tes of Homogeneity Variances

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretes	.014	1	18	.906
postes	1.013	1	18	.328

ANOVA

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Pretes	Between Groups	7.200	1	7.200	5.492	.031
	Within Groups	23.600	18	1.311		
	Total	30.800	19			
Postes	Between Groups	312.050	1	312.050	141.484	.000
	Within Groups	39.700	18	2.206		
	Total	351.750	19			

Lampiran 8.

UJI T SAMPEL

T-Test

Group Statistics

	kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Postes	eksperimen	10	28.20	1.619	.512
	kontrol	10	20.30	1.337	.423

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pretas	Equal variances assumed	.014	.906	2.343	18	.031	1.200	.512	.124	2.276
	Equal variances not assumed			2.343	17.995	.031	1.200	.512	.124	2.276
postes	Equal variances assumed	1.013	.328	11.895	18	.000	7.900	.664	6.505	9.295
	Equal variances not assumed			11.895	17.380	.000	7.900	.664	6.501	9.299

Lampiran 9.

MATERI DAN JADWAL LATIHAN

Pert.	Materi	Treatment	Kontrol	Tanggal Pelaksanaan
1	<i>Passing</i>	Melakukan 5 kali <i>passing</i> dengan kontrol bebas, dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>	24 Juli 2017 Pukul : 15.30
2	<i>Passing</i>	Melakukan 10 kali <i>passing</i> dengan kontrol bebas, dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>	26 Juli 2017 Pukul : 15.30
3	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 5 kali dengan menggunakan kontrol 5 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 4 v 4, dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>	28 Juli 2017 Pukul : 15.30
4	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 5 kali dengan menggunakan kontrol 5 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 5 v 5	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>	30 Juli 2017 Pukul : 15.30

		dan langsung melakukan <i>shooting</i>		
5	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 10 kali dengan menggunakan kontrol 3 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 5 v 5 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>	31 Juli 2017 Pukul : 15.30
6	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 10 kali dengan menggunakan kontrol 2 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 7 v 4 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>	02 Agustus 2017 Pukul : 15.30
7	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 10 kali dengan menggunakan kontrol 1 kali sentuhan, dengan bentuk permainan 7 v 3 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>	04 Agustus 2017 Pukul : 15.30

8	<i>Passing</i>	Melakukan <i>passing</i> sebanyak 5 kali dengan menggunakan kontrol tanpa sentuhan, dengan bentuk permainan 7 v 7 dan langsung melakukan <i>shooting</i>	Bermain bebas tanpa melakukan latihan <i>small sided games</i> dan <i>passing</i>	06 Agustus 2017 Pukul : 15.30
---	----------------	--	---	----------------------------------

Lampiran 10.

DOKUMENTASI



Pemanasan



Pemanasan



Pemanasan



Pemanasan



Tes Ketepatan *Passing*



Tes Ketepatan *Passing*



Tes Ketepatan *Passing*



Tes Ketepatan *Passing*



Tes Ketepatan *Passing*



Tes Ketepatan *Passing*



Tes Ketepatan *Passing*



Tes Ketepatan *Passing*



Latihan *Small Sided Games*



Latihan *Small Sided Games*



Latihan *Small Sided Games*



Latihan *Small Sided Games*



Latihan *Small Sided Games*



Latihan *Small Sided Games*



Recovery



Recovery