

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga sepak bola dalam waktu beberapa tahun belakangan ini menjadi sangat populer sekali baik luar negeri maupun ditanah air. Teknik dan taktik dipelajari secara mendalam dan cermat sehingga orang menyebut sepak bola moderen. Sering kita lihat pemain-pemain sepak bola dari luar negeri yang bermain dengan baik dan teknik yang luar biasa, *passing* bola dengan teknik dalam bermain bola merupakan bermain sepak bola telah menjadi sangat populer sekali. Di kota-kota besar, di desa, di perkampungan dan tidak jarang di lapangan kecil, di sawah kita bias mekihan anak-anak bermain bola, remaja dan bahkan orang tua sekalipun bermain sepakbola. Teknik bermain sepak bola di indonesia sudah semakin meningkat sejalan dengan kemajuan persepak bolaan dunia. Indonesia sudah menjadikan olahraga sepak bola menjadi olahraga nasional.

Pada umumnya salah satu olahraga yang menarik yaitu sepak bola dan banyak digemari dan diminati. Teknik dalam permainan sepak bola belum sepenuhnya dikuasai pemain sepakbola, terutama bagi pemain Ponrang Fc di Desa Tirowali Kec. Ponrang Kab. Luwu, dari hasil permainan terbukti bahwa kemampuan yang dimiliki masih jauh dari harapan, maka dari itu penulis ingin melakukan suatu penelitian guna untuk mengetahui secara pasti sejauh mana tingkat kemampuan dalam bermain sepak bola.

*Club* Ponrang Fc dibentuk pada tahun 2008 yang dibentuk oleh Muh. Toha dan Habil yang merupakan pemain senior sekaligus menjadi pelatih pada tim

Ponrang Fc dan memiliki beberapa profil juara dari hasil pertandingan yang diikuti pada masanya, tim ini sempat fakum selama 4 tahun karena kondisi lapangan yang tidak memungkinkan untuk digunakan karena dalam tahap perbaikan dan sudah banyak pemain senior yang memiliki pekerjaan di luar daerah, sekarang pemain Ponrang Fc di lanjutkan oleh pemain-pemain muda yang masih membutuhkan latihan dan binaan dari pelatih karena masih kurangnya teknik-teknik dasar saat bermain terutama pada teknik umpan atau *passing*, dari hasil obsevasi yang telah dilakukan peneliti dilihat cara bermain seperti kontrol dan teknik *passing* bola itu masih sangat kurang efektif saat bermain.

Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan dengan cara menyerang dan bertahan serta melakukan transisi yang dimainkan kedua keseblasan. Sepak bola merupakan olahraga yang populer, pada umumnya hampir semua orang baik dari anak-anak, remaja, dan orang tua bermain sepak bola dengan tujuan menjadi pemain yang profesional. Dalam bermain sepak bola salah satu kesuksesan seseorang yakni dapat mencetak gol ke gawang lawan dan mempertahankan daerah sendiri supaya tidak kemasukan bola ke gawang. Tim yang memenangkan pertandingan yaitu memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, skor yang di hasilkan dari kedua tim sama maka permainan dinyatakan seri atau *draw*. Dalam permainan yang sebenarnya sepakbola dilakukan dilapangan yang berbentuk empat persegi panjang serta bola yang digunakan mempunyai ukuran yang tertentu.

Dalam permainan sepak bola, tentunya pemain harus menguasai teknik dasar dengan baik. Dengan teknik dasar yang mendukung akan memberikan

dampak yang baik dalam bermain sepakbola. Pemain sepak bola harus memiliki teknik dasar diantaranya menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*teckling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dari beberapa teknik yang digunakan pemain dalam bermain bola salah satunya teknik *passing*. Pada saat pertandingan maupun latihan, menendang bola merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan.

Umpan atau *passing* bola merupakan suatu usaha seseorang untuk mengangar bola ketujuannya atau adanya perpindahan bola. *Passing* bola dalam permainan sepak bola adalah teknik yang sering sekali digunakan oleh pemain, pada umumnya menggunakan kaki bagian dalam, pemain yang menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam akan memberikan control bola yang baik karena permukaan kaki yang luas, pada kondisi tertentu tidak menutup kemungkinan menggunakan bagian tubuh lain dalam bermain sepak bola.

Dalam bermian sepak bola, *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain kepemain lain. *Passing* dalam permainan sangat penting Karen amerupakan teknikk yang paling mendasar baik itu dalam mengoper bola dan memasukkan bola kegawang lawan. Pada saat latihan ketetapan dalam mengoper bola menyusur tanah merupakan hal yang penting dalam bermain sepakbola. Ada beberapa model *training* yang dapat meningkatkan *passing* dalam bermain bola, dalam penelitian ini peneliti menggunakan latihan *small sided games*.

Metode latihan *small sided games* mempunyai ketentuan dan tujuan dalam pemberian latihan yang tingkat kesukaran yang tinggi supaya pemain mampu meningkatkan kemampuan atau ketepatan *passing*. Menurut Fadchurrohman (2016: 196), menyatakan bahwa *small sided games* adalah bentuk latihan yang didalam berupa permainan yang terdiri dari teknik, taktik dan fisik.

Bentuk latihan *small sided games* yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran lapangannya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak dan pemain dengan jumlah kurang dari 11 pemain dalam satu tim tanpa penjaga gawang. Bentuk latihan sangat bermanfaat dalam melatih kemampuan bermain sepakbola, seperti *passing*, *possisioning*, *ball possession* atau *finishing* .

Dalam penelitian ini yang akan membahas tentang metode latihan *small sided games* dan akan diterapkan pada tim sepakbola Ponrang Fc. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada pemain saat bermain dilapangan baik itu laga uji coba maupun dalam turnamen sepakbola, terdapat masalah pada salah satu teknik yang paling dasar yaitu teknik *passing* yang membuat pemain mudah kehilangan bola saat bermain bola dilapangan karena teknik mengopor yang kurang akurat dan tidak maksimal dalam bermain pada pemain Ponrang Fc, bermain kurang efektif karena mudah kehilangan bola baik latihan maupun dalam pertandingan. Maka dari itu, peneliti menggunakan metode latihan *small sided games* dalam penelitian ini untuk diterapkan di *Club* Ponrang Fc apakah ada perubahan yang dapat dihasilkan dari metode latihan *small sided games* tersebut.

Peneliti menyimpulkan dari hasil observasi bahwa masalah tersebut dapat diatasi dengan bentuk latihan yang berbeda dan mengubah cara permainan pada pemain Ponrang Fc, salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan umpan atau *passing* yaitu dengan pemberian bentuk yang bervariasi seperti latihan *small sided games*, yaitu permainan yang dimainkan pada lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dibandingkan permainan yang sesungguhnya 11 lawan 11 pemain, untuk memaksimalkan *passing* saat bermain dilapangan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti melaksanakan penelitian eksperimen dengan judul **"Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*) Pada Pemain Sepak Bola *Club Ponrang Fc*"**.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah ada pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain sepak bola *Club Ponrang Fc*."

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain sepak bola *Club Ponrang Fc*.

## **1.4 Manfaat Hasil Penelitian**

### **1.4.1 Secara Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman atau pertimbangan bagi peneliti yang relevan pada masa yang akan datang.

- b. Secara khusus penelitian ini memberikan masukan strategi bermain sepakbola agar dijadikan dalam program latihan untuk mencapai sebuah keberhasilan.

#### **1.4.2 Secara Praktis**

- a. Bagi Pemain, perlunya latihan menggunakan metode *small sided games* untuk meningkatkan kualitas ketepatan umpan (*passing*).
- b. Bagi Pelatih, dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan untuk meningkatkan ketepatan umpan (*passing*) sepak bola sehingga mencapai prestasi lebih baik.
- c. Bagi *Club* Sepakbola, diharapkan dapat dijadikan referensi dan memberikan kontribusi positif dalam rangka perbaikan kualitas strategi bermain sepak bola.

#### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Sebagai tambahan pengetahuan, wawasan dan kajian ilmu tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain sepak bola *Club* Ponrang fc.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini hanya mencakup Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan atau *Passing* Pada Pemain Sepak bola Ponrang Fc.

*Small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik dan pemain yang sedikit dan kurang lapangan yang lebih kecil.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Pengertian Sepak Bola**

Sepak bola merupakan permainan bola besar yang dimainkan dua regu dengan cara menyerang dan bertahan serta melakukan transisi, satu regu berjumlah 11 orang pemain dan dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Dengan ukuran lapangan panjang 100-120 meter dan lebar 64-80 meter yang memerlukan fisik dan tenaga untuk berlari dan sprint terus menerus selama 90 menit. Sepak bola merupakan permainan beregu yang tidak asing lagi di Indonesia apa lagi didunia internasional dalam jurnal (Lalu Sukmawan Eka Wiguna & Ismail Marzuki 2020). Setiap orang, baik wanita maupun pria, tua maupun muda mengetahui sepak bola.

Menurut jurnal Budiman Agung Pratama (2015: 77), olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang ada di Indonesia. Dalam pembinaan dan perkembangan olahraga dari segi peminat sangat membanggakan. Pada dasarnya pembinaan harus dikembangkan sejak dini untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga sepakbola baik ditingkat nasional maupun internasional, sehingga dapat memberikan dampak yang lebih baik tentunya dapat membanggakan.

Menurut Muhajir (2016: 5), sepak bola adalah permainan dengan cara menyepak bola dan memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan

daerah sendiri sehingga tidak termasuk bola ke gawang, seluruh anggota tubuh dapat digunakan kecuali bagian lengan. Menurut Adrian R. Nugraha, (2010: 64), sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Baik Internasional sepak bola dijuluki dengan nama *soccer* atau *football*. Sepak bola dimainkan oleh dua regu yang terdiri sebelas pemain dalam pertandingan, dan berusaha semaksimal mungkin memasukkan bola ke gawang lawan.

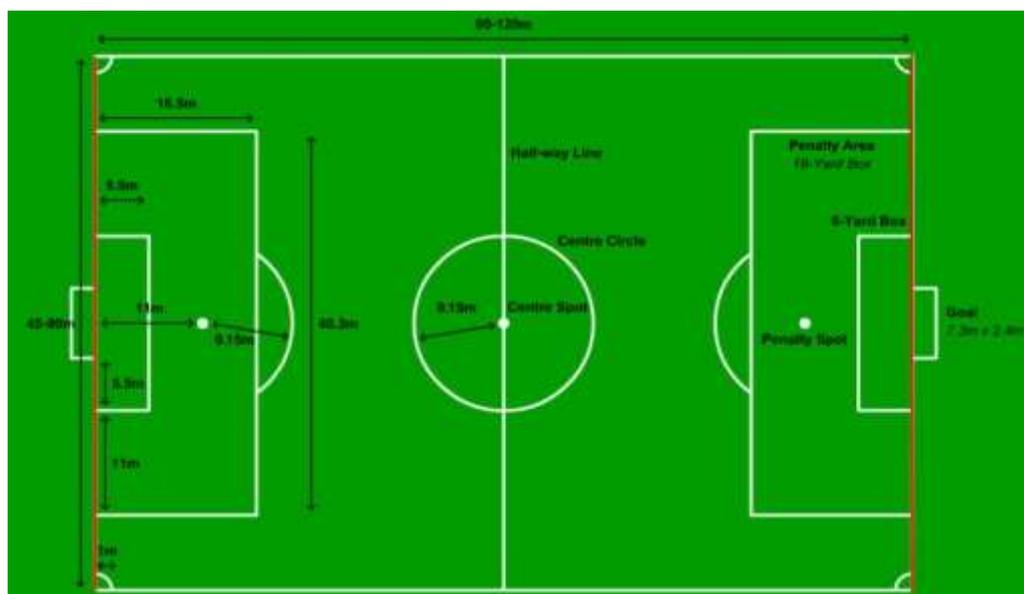
Sejalan dengan pendapat tersebut sepak bola merupakan permainan dengan berusaha mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yakni mencetak gol lebih banyak dari pada kebobolan (Danurwinda, 2017: 5). Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan dua tim yang terdiri dari sebelas pemain dalam tim, memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali lengan yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dengan aturan resmi yang berlaku.

Lapangan sepak bola yang berukuran internasional dengan panjang 100-110 meter, lebar 64-75 meter dan lebar garis lapangan yaitu 0,12 meter, tinggi bendera setiap sudut lapangan yakni 1,50 meter, selain itu bendera juga harus di pasang di sudut lapangan, dan ditengah lapangan terdapat lingkaran yang memiliki radius atau jari-jari 9,15 meter. Pada *goal area* memiliki panjang 18,32 meter dan lebar 5,50 meter.

Pada *penalty area* memiliki panjang 40,3 meter dan lebar 16,50 meter. Kemudian titik penalti berdiameter 0,22 meter yang berjarak dari garis gawang dan jarak titik aman ketika melakukan tendangan penalti adalah 9,15 meter. Pada *corner area* terdapat seperempat lingkaran berukuran 1 meter, sedangkan tinggi gawang 2,44 meter x lebar 7,32 meter (Nosa & Faruk. 2013: 2).

Kesimpulan dari pendapat para ahli sepak bola merupakan permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari kedua tim dimana setiap tim memiliki 10 orang pemain yang berada ditengah lapangan dan 1 orang sebagai penjaga gawang pada saat melakukan pertandingan, serta harus bekerja sama dalam membangun serangan ke tim lawan. Waktu durasi lama pertandingan sepakbola adalah 90 menit atau 2 x 45 menit dengan waktu istirahat setiap babak yaitu 15 menit.

Berikut gambar lapangan sepakbola:



**Gambar 2.1** Lapangan Sepakbola

Sumber: <https://calonatlet.com/sepakbola/ukuran-lapangan-sepakbola/>

### 2.1.2 Teknik Mengoper Bola ( *Passing* )

Menurut Anshar (2018:155) *Passing* pada permainan sepak bola dengan tujuan mengoper bola kepada teman satu tim dalam menciptakan ruang, pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan serta pemain bertahan mempertahankan daerah pertahanan. Dalam permainan sepak bola bahwa kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam

mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dalam permainan sepakbola faktor terpenting yaitu menendang bola.

Justinus Lhaksana (2011: 30) *passing* adalah teknik dasar dalam permainan futsal yang dibutuhkan oleh setiap pemain. Lapangan dengan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang cepat dan terarah dan bola yang menyusur tanah sejajar dengan tumit. Dalam permainan futsal dominan menggunakan *passing*. Diperlukan penguasaan gerakan dalam keterampilan *passing* sehingga sasaran dapat tercapai.

*Passing* merupakan teknik perseorangan yang harus dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan sepak bola. *Passing* bola disesuaikan dengan kemampuan dengan cara melewati hadangan lawan, gerakan berlari sambil melindungi bola dan gerakan tipuan dan maju, bola harus dalam penguasaan. *Passing* harus sesuai dengan kualitas dan kuantitas dalam penguasaan bola pada sebuah tim. Untuk menentukan kesuksesan dalam tim dibutuhkan akurasi *passing* (Collet, 2012).

Menurut Jurnal dari Penelitian Göral (2015) menyatakan bahwa, *Ball possession percentages of the successful teams vary between 50.32% and 56.71%. Among 17102 passing attempts of successful teams, it was determined that 13378 were successful having a high rate of passing success such as 78.22%. As a result, in the organizations such as World Cup which elite athletes participated, while successful teams had high rates of the ball possession it can be said that having the ball in midfield and offensive region and passing attempt, successful passing*

*scores, passing success percent at a high level are the most basic principles that bring success.*

Teknik *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

1. Pada saat melakukan *passing* posisikan kaki sejajara dengan bola, salah satu kaki tumpu sejajar dengan bola dan kaki yang menendang dibelakang bola.
2. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang kemudian kenakan kaki menggunakan bagian dalam pada saat perkenaan bola.
3. Pada saat perkenaan bola kaki diberi tekanan agar bola dapat meluncur dengan keras dan terarah.

Berikut gambar *passing* menggunakan kaki bagian dalam.



**Gambar 2.2** *Passing* menggunakan kaki bagian dalam  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

### 2.1.3 Hakekat Latihan

#### a.) Pengertian Latihan

Latihan merupakan bentuk aktivitas dalam meningkatkan keterampilan berolahraga yang menggunakan berbagai alat sesuai tujuan dan kebutuhan cabang

olahraganya (Sukardiyanto, 201: 5). Seseorang dapat meningkat secara bertahap dengan latihan untuk meningkatkan kemampuan supaya mencapai puncak prestasi yang dapat dicapai seseorang tanpa latihan kemampuan seseorang dapat meningkat dengan sendirinya. Dengan olahraga, seseorang ingin mencapai puncak prestasi dalam bidang olahraga maka di butuhkan latihan yang teratur dan disiplin serta kerja keras.

Nossek Josef dalam jurnal (Primayanti & Isyani, 2019) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang di atur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seseorang olahragawan. Adapun definisi latihan dalam dunia olahraga dengan pendekatan terminology barat maka latihan akan mengandung beberapa makna lain: *practice*, *exercises* dan *training* (Firmansyah Dahlan, Dkk, 2019: 29).

Cara meningkatkan potensi diri seseorang dalam berolahraga yakni dengan cara latihan, dalam latihan seseorang dapat mempelajari dan memperbaiki gerakan dan teknik pada olahraga yang gemari. Singh (2012: 26) latihan adalah rancangan yang di buat untuk mengembangkan potensi dan meningkatkan kemampuan baik itu fisik maupun psikologis seseorang dalam berolahraga.

Dari beberapa bagian pengertian latihan di atas, bias diuraikan bahwa latihan merupakan pola untuk meningkatkan potensi dalam berolahraga dan terstruktur. Meningkatkan keterampilan dalam berolahraga secara progresif dan individual dan menjuru kearah bentuk fungsi fisiologi dan psikologis seseorang, dan memakai beberapa alat yang cocok untuk tujuan dalam setiap cabang

olahraga. Dari hari pelaksanaan yang dilakukan di lapangan ternyata ada dampak yang nampak yakni kegiatan fisik.

Latihan merupakan proses yang baik digunakan untuk meningkatkan dan meningkatkan stamina dan bentuk tubuh pada seseorang, dan memberikan kemudahan bagi orang melakukan olahraga dan dapat memperbaiki setiap gerakannya. Latihan yang teratur dan terjadwal dengan baik akan memberikan seseorang untuk mendapatkan prestasi dan mencapai itu harus melalui latihan yang berkepanjangan pula dan hasil yang maksimal.

#### **b.) Prinsip Latihan**

Memulai suatu latihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih yakni prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan merupakan pedoman dan landasan program latihan dengan tujuan supaya dapat tercapai serta hasil yang diharapkan dapat sesuai. Prinsip latihan adalah hal yang mendasar dan dilakukan sesuai program latihan yang terarah sesuai yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011:18).

Sukadiyanto (2011:18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

“Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on*

*preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice andexperienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*allround observation ofthe player*), diketahui (*from knowntoun known*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects ofthe olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at atime*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

#### 1.) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dengan dosis latihan wajib disesuaikan pada usia, tingkatan olahraga. Dengan kesiapan setiap olahragawan akan memberikan perbedaan yang satu dan lainnya dengan memiliki usia yang sama.

#### 2.) Prinsip Individual

Tingkat kemampuan atlet yang satu dengan lainnya berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perbedaan dengan kemampuan seseorang, baik merespon beban yang diberikan oleh pelatih, meliputi faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

#### 3.) Prinsip Adaptasi

Prinsip adaptasi dengan pemberian latihan harus diperhatikan, dalam memberikan latihan pelatih tidak semata-mata memberikan porsi latihan yang terlalu berat dan keras, sehingga menyebabkan *over training* bagi atlet. Melalui

proses latihan dengan adaptasi yang baik maka perlu ditingkatkan sesuai dengan porsi latihan yang diberikan oleh pelatih agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik.

#### 4.) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat tercapai sesuai pembebanan pada ambang batas rangsangan pada atlet agar tercipta super kompensasi. Dengan pembebanan yang berat dapat mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dengan beban yang ringan tentu tidak akan berpengaruh terhadap kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011:19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan *volume*. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Intensitas latihan dilakukan dengan penambahan beban latihan. Durasi dapat dilakukan dengan menambah porsi latihan dalam satu sesi.

#### 5.) Prinsip Variasi

Prinsip variasi merupakan latihan disusun secara variatif supaya atlet yang latih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis. Dengan tujuan supaya atlet tertarik dalam berlatih dan tujuan dari itu dapat tercapai

#### 6.) Prinsip Latihan Jangka Panjang (*Long term training*)

Pada cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang berkesinambungan sehingga dapat meraih prestasi yang optimal. Efek dari beban latihan yang diberikan pelatih, dapat di adaptasi mendadak dengan memerlukan waktu dalam proses yang bertahap dan berkesinambungan. Untuk meraih prestasi yang optimal

tentunya dilakukan latihan gerak secara berulang-ulang mendapatkan gerakan yang otomatis.

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain, prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

### **c.) Tujuan Latihan**

Dalam latihan tentunya ada tujuan yang akan dicapai oleh atlet dan pelatih. Latihan atau *training* memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan keterampilan atlet, kemampuan, serta prestasi yang maksimal. Maka prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yakni untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013:38).

Sukadiyanto (2011:8) menyatakan tujuan latihan secara umum yaitu membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek

merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, diantaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011:8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Dari pendapat tersebut, disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan yaitu arah dan hasil akhir sebuah latihan. Sasaran dan tujuan dibagi menjadi dua yakni, sasaran tujuan jangka panjang dan jangka pendek. Dalam mewujudkan sasaran dan latihan maka diperlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

#### **2.1.4 Pengertian *Small Sided Games***

Metode dapat berkembang dengan potensi dalam mempercepat penguasaan pelatihan dengan metode permainan game. Dengan demikian untuk menyesuaikan dengan perkembangan pelatihan yang aplikatif, artinya dalam latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan sesungguhnya, namun di buat dalam bentuk rancangan (*setting*) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*grid*) menggunakan media bantu seperti

pembatas (*cones*), rompi dan bola yang cukup. Dengan demikian metode ini pemain mampu menghadapi tekanan dalam suatu pertandingan, baik di lapangan yang sempit dan waktu yang terbatas, dan kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Menurut Fadchurrohman dalam jurnal (Wardana et al., 2018), menyatakan bahwa, *small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Penggunaan *small sided games* dalam sepakbola digunakan untuk memberikan keterampilan simultan dan melatih kebugaran. Terkadang pelatih memiliki kebutuhan untuk meningkatkan intensitas atau kepadatan keterampilan teknik selama sesi pelatihan dengan memodifikasi jumlah pemain dan durasi latihan sepakbola latihan tertentu. Pengurangan jumlah pemain mengakibatkan peningkatan intensitas, mungkin karena rasio lebih besar dari daerah permainan. Dengan demikian, pelatih dapat meningkatkan tuntutan fisiologis latihan dengan mengurangi jumlah pemain yang terlibat.

*Small sided game* (SSG) menurut Bondarev (2011: 115) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Pendaoat lain menurut Hill-Haas, dkk., (2011: 199) mendefinisikan *small sided game* merupakan permainan pada umumnya dimainkan pada lapangan yang relative kecil, dengan aturan yang dimodifikasi serta melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya.

*Small sided games* adalah latihan dengan situasi dalam pertandingan sebenarnya. Dirancang untuk pemain dapat belajar dan berkembang, dengan keterampilan terbaiknya. Jika pemain selalu menjalani latihan *small sided games* maka dibutuhkan pemahaman bagi pemain dengan pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri dalam pengambilan keputusan sehingga berkembang pesat (Charles & Rook, 2012: 105).

Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik, dalam sebuah permainan *game*, yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Penerapan latihan *small sided games* dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam meningkatkan fisik, taktik, teknik dan mental. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran lapangan 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697meter dan pemain yang terlibat dalam proses latihan biasa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut seperti 4 VS 4, 5 VS 5 atau 4 VS 6, sehingga memudahkan pelatih untuk mengawasi setiap proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pelaksanaan latihan.

Menurut jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 12(1), (92-102, 2012), kekhususan pelatihan olahraga kolektiftelah berkembang untuk beradaptasi sesuai dengan rangsangan ekologi yang melekat pada olahraga. Dalam hal ini, pelatih telah mengadopsi latihan berdasarkan permainan yang ditunjuk oleh permainan kecil.

Menurut Charles Rook (2012: 13), bahwa beberapa alasan mengapa latihan dengan metode *small sided games* perlu dikembangkan sebagai berikut:

1. Lebih banyak menyentuh bola.
2. Tenaga yang digunakan akan lebih efisien.
3. Mendapatkan kesempatan bermain bola yang lebih.
4. Kesempatan mencetak gol lebih banyak.
5. Mengembangkan mental pertandingan menjadi kuat.
6. Memberi batasan waktu.
7. Melakukan modifikasi bentuk area latihan.

*Small sided games* dapat memberikan manfaat bagi pemain yang melakukannya dalam aspek fisiologi, teknik, dan taktik pemain. Dengan demikian pengaruh lapangan permainan, jumlah pemain lebih aktif dalam permainan. *Small sided games* dirancang sehingga pemain dapat belajar dan berkembang dalam permainan terbaiknya.

Pembatasan daerah (*area*) dalam *small sided games* dapat menggunakan pembatasan (*cones*) sebagai alat (*media*) dalam menentukan besar kecilnya ukuran lapangan sehingga kebutuhan daerah latihan dalam proses pelatihan, misalnya ukuran 5 X 5 meter, 10 X 10 meter, 15 X 15 meter. Model latihan di buat sebanyak 5-10 kali tatap muka dengan jumlah pemain dibagi dalam kelompok-kelompok kecil, yaitu lebih kecil dari 11 orang dalam petak (*grid*).



**Gambar: 2.3 Latihan *Small Sided Games***  
**Sumber : Wordpress.com**

Untuk dapat menerapkan metode latihan *small sided games* diperlukan pemahaman mengenai dosis yang akan di berikan. Adapun dosis tiap kelompok umur dan kesesuaian lama latihan dan jumlah set menurut makalah yang dikeluarkan 123dok.com sebagai berikut:

**Tabel. 2.1 Dosis Latihan *Small Sided Games***

<b>Periode usia</b>	<b>Lama bermain</b>	<b>Jumlah set</b>	<b>Recovery</b>
8 - 14 tahun	2 menit	3 - 5 set	3 menit
15 – 19	4 menit	5 - 8 set	5 menit
20 tahun keatas	5 menit	9 - 10 set	6 menit

**Sumber : 123 dok.com**

### **2.1.5 Pengertian Ketepatan/ Akurasi**

Ketepatan adalah komponen yang harus dimiliki oleh atlet. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) mengatakan bahwa akurasi merupakan kemampuan tubuh atau anggota tubuh dalam mengarahkan sesuai dengan sasaran. Pada saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti *smash* pada bulutangkis atau *shooting* dalam sepakbola yang membutuhkan akurasi, dengan akurasi yang kurang maka hasilnya

tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu Sikumbang, dkk., (Palmizal, 2011: 143) mengatakan bahwa ketepatan/ *accuracy* adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan volunter untuk tujuan. Pada pelaksanaan *shooting* bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Hal sejalan yang diungkapkan oleh Moeslim (Palmizal, 2011: 143) mengatakan bahwa ketepatan (*accuracy*) merupakan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan volunter untuk suatu tujuan. Gerakan volunter yang dimaksud adalah gerakan merubah arah dalam menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Ketepatan adalah faktor yang diperlukan untuk mencapai target sesuai yang diinginkan. Ketepatan berkaitan dengan keinginan seseorang dalam memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebihlanjut Suharno (1985: 35) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Dari pendapat tersebut bahwa ketepatan merupakan kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu denganmelibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

Ketepatan mengumpan merupakan komponen penting yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola. Menurut jurnal Roni, Iyan Nurdiyan Haris, Aris Risyanto (2018), menyatakan bahwa ketepatan umpan atau *passing* adalah hal yang vital atau sangat penting dalam olahraga sepakbola. Ketepatan umpan adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoperkan bola sesuai dengan sasaran.

Ketepatan umpan sangat dibutuhkan pada permainan sepak bola dengan umpan yang akurat sehingga menciptakan permainan yang baik dalam menyusun penyerangan ataupun mengembangkan permainan.

Sebagian besar klub dunia dalam sepak bola modern menggunakan taktik *pressing* atau menekan pergerakan lawan dan peluang lawan dalam mempertahankan bola dan membangun serangan yang semakin sulit. Ketepatan umpan diperlukan untuk menerima bola dan mempertahankan bola tetap dalam penguasaan yang semakin besar dan peluang mencetak skor/ gol juga semakin banyak, sehingga dapat meraih kemenangan akan semakin terbuka.

Cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut: (1) frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis, (2) jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak, (3) gerakan dari yang dekat kemudian dipersulit menjauhkan jarak, (4) gerakan dari yang lambat menuju yang cepat, (5) setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih, (6) sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

## **2.2 Penelitian Terdahulu**

a. Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori.

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suparjo (2009) yang berjudul “Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervariasi Terhadap Ketepatan Umpan Di SSB MAS Yogyakarta”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola MAS Yogyakarta. Dari hasil penelitian diketahui

sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan latihan umpan lurus berhadapan dan latihan umpan bervariasi terhadap ketepatan umpan di SSB MAS Yogyakarta.

(2) Latihan umpan bervariasi lebih efektif meningkatkan kemampuan umpan daripada latihan umpan lurus berhadapan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rerata ketrampilan dasar permainan sepak bola setelah diukur dengan menggunakan tes kecakapan *passing* David Lee.

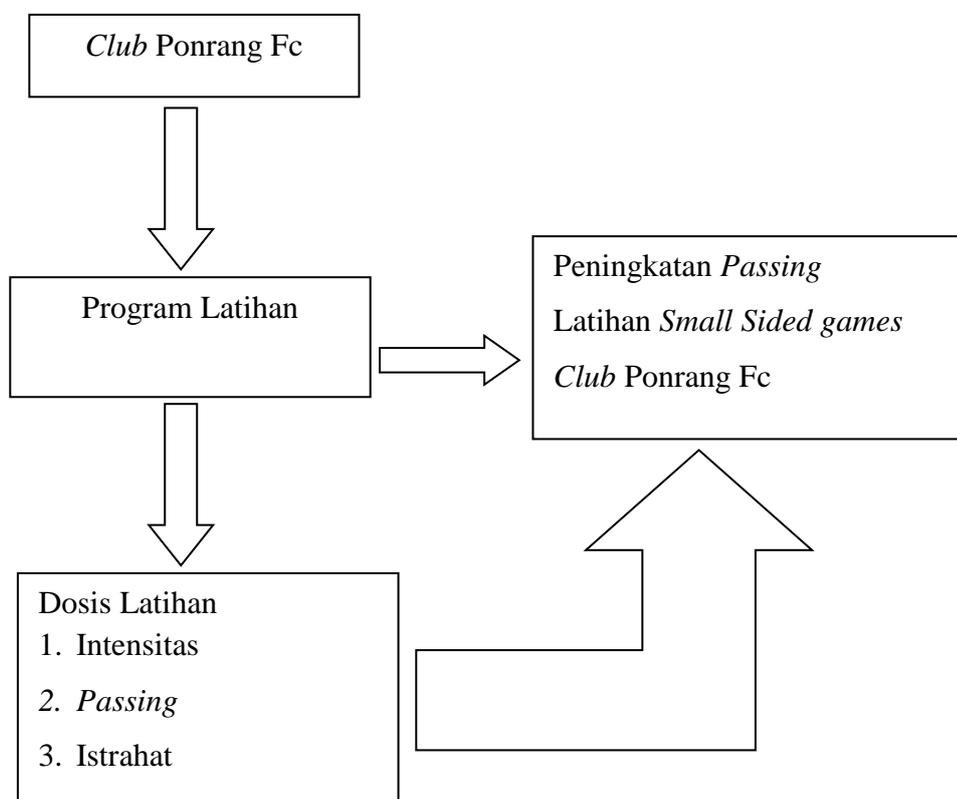
- b. Penelitian oleh Ridwan Fauzi (2010) yang berjudul "Pengaruh Metode *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Usia Dini". Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola Sela bora Puspor UNY KU 10-12 Tahun. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut : Pengaruh metode *small sided games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola usia dini khususnya siswa SSB Selabora Puspor UNY KU 10-12 tahun adalah signifikan (bermakna).

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Dalam bermain sepakbola pemain harus mempunyai teknik, fisik, mental yang dengan baik. Beberapa aspek yang berpengaruh dalam karir serta kualitas pemain secara individu. Sepakbola adalah olahraga yang harus ditekuni, misalnya teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading* dan lain-lain. Untuk mendapatkan tidak mudah maka harus dengan berlatih.

Dengan latihan yang teratur dan terkoordinir maka pemain dapat mencapai suatu prestasi. Dengan mengetahui jenis atau latihan *small sided games*, makapelatih membuat program latihan dan mengorganisasi latihan *small sided games* yang tepat untuk atlet. Untuk mempermudah pemahaman tentang pengaruh

latihan *small sided games* pada pemain sepakbola *Club Ponrang Fc* maka dibuat atau digambarkan kerangka konseptual dibawah ini:



**Gambar: 2.4 Kerangka Konseptual**

#### 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari penelitian, selanjutnya akan dibuktikan kebenarannya secara empiris atau nyata. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta- fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Jadi hipotesis juga dinyatakan sebagai teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empirik (Sugiyono, 2014: 64). Berdasarkan rumusan masalah dapat diambil hipotesis statistic sementara yaitu:

$\mathbf{H_a : X_1 X < X_2}$ $\mathbf{H_o : X_1 X > X_2}$
-----------------------------------------------------------

**Gambar: 2.5 Hipotesis Penelitian**

- a. Ha: Terdapat pengaruh latihan *small sided games* pada pemain sepak bola Ponrang Fc dengan nilai  $\rho = < 0,05$
- b. Ho: Tidak terdapat pengaruh latihan *small sided games* pada pemain sepak bola Ponrang Fc dengan nilai  $\rho = > 0,05$ .

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan metode yang digunakan dalam penelitian untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian (Sugiyono, 2020). Desain penelitian memberikan prosedur untuk mendapatkan informasi yang diperlukan untuk menyusun atau menyelesaikan masalah dalam penelitian. Oleh sebab itu, desain penelitian yang baik akan menghasilkan penelitian yang efektif dan efisien. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang mewakili paham positivisme dalam jurnal Mohammad Muliyadi (2011).

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *one groups pretest* atau *posttest*. Penelitian eksperimen merupakan suatu penelitian yang bertujuan untuk meramalkan hal-hal yang akan terjadi di antara variabel-variabel tertentu melalui upaya manipulasi atau pengontrol an variabel-variabel atau hubungan di antara mereka. Adapun rancangan tersebut sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Desain Eksperimen *The One Group Pretest Posttest Design***

<i>Pretest</i>	<i>Variabel terikat</i>	<i>Posttest</i>
$Y_1$	X	$Y_2$

Keterangan:

$Y_1$  : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan(*Treatment*)

$Y_2$  : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Pada penelitian tersebut sebelum perlakuan diberikan *pretest*, dan diberikan perlakuan dengan bermain target dengan 8 kombinasi latihan *small sided games*, kemudian test kembali atau diberi *posttest* dengan tes yang sama. Setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan maka tes kembali/ diberi *post-test* dengan tes yang sama pada saat *pretest*. Hasil dari kelompok tersebut, dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* kemudian dianalisis dengan menggunakan uji-t.

### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di Desa Tirowali Kec. Ponrang Kabupaten Luwu. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Ponrang Fc. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2021-bulan Agustus 2021.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Menurut Sugiyono (2011:61) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas beberapa subjek maupun objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah seluruh pemain *Club* Ponrang Fc yang berjumlah 20 orang.

### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2020: 129) dalam penelitian ini, peneliti mengambil teknik penarikan dengan total sampling Jenuh dimana teknik ini seluruh jumlah populasi dijadikan sampel.

### **3.4 Jenis dan Sumber Data**

#### **3.4.1 Jenis Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Data kuantitatif yaitu data yang diperoleh dan disajikan dalam bentuk angka-angka. Jenis data yang digunakan peneliti adalah informasi tentang segala gejala yang harus dicatat dalam penelitian ini, data dibedakan menjadi dua yaitu:

Dalam penelitian ini data dibedakan menjadi dua yaitu :

- a. Data primer merupakan data yang langsung dikumpulkan oleh orang yang berkepentingan atau yang memiliki data tersebut. Data primer dalam penelitian ini berupa daftar nilai hasil *pretest* dan *posttes* yang diperoleh dari sampel penelitian.
- b. Data sekunder merupakan data yang tidak langsung dikumpulkan oleh orang yang berkepentingan. Data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumentasi pada saat penelitian berlangsung.

#### **3.4.2 Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data-data yang bersumber dari:

- a. Sumber data primer, yaitu responden yang mana adalah *Club Sepak bola Ponrang Fc.*
- b. Sumber data sekunder, yaitu segala sesuatu yang bisa memberikan data, namun data tersebut yang bukan berasal dari manusia. Dalam hal ini sumber data sekunder adalah dokumentasi yang berupa buku-buku, arsip-arsip, dan foto-foto.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tindakan: Pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena data yang terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Secara umum, ada beberapa metode pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

#### **3.5.1 Observasi**

Menurut Ahmad Tanzeh (2004 : 22-34) observasi adalah cara pengambilan data dengan menggunakan mata tanpa ada pertolongan alat standar lain untuk keperluan tersebut. Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengadakan pengamatan indrawi terhadap objek penelitian disertai dengan pencatatan hal-hal yang dianggap perlu. Observasi pada penelitian ini, peneliti gunakan untuk memperoleh data tentang Latihan *Small Sided Games* terhadap ketepatan *passing Club Ponrang Fc.*

#### **3.5.2 Tes**

Tes merupakan pemberian suatu tugas atau rangkaian tugas dalam bentuk soal atau perintah yang harus dikerjakan oleh peserta didik. Dalam penelitian ini seluruh subjek dalam penelitian di semua sampel dalam penelitian ini melakukan

uji coba/ tes *passing* tanpa menggunakan metode *small side games*. Setelah itu peneliti mempraktekkan teknik *passing* dengan menggunakan metode *smalla sided games*.

### 3.5.3 Jadwal dan Program Latihan

**Tabel 3.2 Jadwal Latihan Club Sepakbola Ponrang Fc.**

Hari	Waktu Latihan	Tempat
Senin, Kamis, Minggu	15:00 - 17:30	Desa Tirowali

Jadwal Program Latihan Club Sepak Bola Ponrang Fc

No.	Minggu ke	Hari	Set	Metode Latihan Latihan <i>Passing</i> Dengan Metode <i>Small Sided Games</i>
1.	I	Senin Kamis Minggu	3 3 3	<p><u>Persiapan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Doa</li> <li>➤ Pengantar Materi Latihan</li> <li>➤ Pemanasan Statis/ Dinamis</li> </ul> <p><u>Latihan Inti</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogging 10 menit</li> <li>2. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan jarak bertahap repetisi 53 kali.</li> <li>3. Intensitas = 65 %</li> <li>4. Jarak = 5-10 meter</li> <li>5. IAS = 2 menit</li> </ol> <p>Teknik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan <i>pre-test</i> ketepatan <i>passing</i></li> </ul> <p>Pemain melakukan latihan awal (<i>pre-test</i>) tanpa menggunakan metode <i>Small Sided Games</i></p> <p><u>PENANGANAN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pendinginan/ Evaluasi</li> </ul>
2.	II	Senin Kamis Minggu	3 3 3	<p><u>Persiapan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Doa</li> <li>Pengantar Materi Latihan</li> <li>Pemanasan Statis/ Dinamis</li> </ul> <p><u>Latihan Inti</u></p>

				<p>1. Jogging 15 menit</p> <p>2. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan jarak bertahap bola diam dengan repetisi 57 kali</p> <p>3. Intesitas 70 %</p> <p>4. Jarak = 6-10 meter</p> <p>5. IAS = 2 menit</p> <p>Teknik</p> <p>➤ Latihan <i>Small Sided Games</i>        Pemain melakukan latihan dengan metode <i>Small Sided Games</i>        Durasi : 6 menit        Jumlah set : 3 set        Istirahat antar set : 1 menit</p> <p><u>PENANGANAN</u>        Pendinginan/ Evaluasi</p>
3.	III	Senin Kamis Minggu	3 3 3	<p><u>Persiapan</u></p> <p>➤ Doa</p> <p>➤ Pengantar Materi Latihan</p> <p>➤ Pemanasan Statis/ Dinamis</p> <p><u>Latihan Inti</u></p> <p>1. Jogging 15 menit</p> <p>2. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan jarak bertahap bola diam dengan awalan repetisi 61 kali.</p> <p>3. Intensitas = 75 %</p> <p>4. Jarak = 7-10 meter</p> <p>5. IAS = 2 menit</p> <p>Teknik</p> <p>➤ Latihan <i>Small Sided Games</i>        Pemain melakukan latihan dengan metode <i>Small Sided Games</i>        Durasi : 8 menit        Jumlah set : 4 set        Istirahat antar set : 1 menit</p> <p><u>PENANGANAN</u>        Pendinginan/ Evaluasi</p>
4.	IV	Senin Kamis Minggu	3 3 3	<p><u>Persiapan</u></p> <p>➤ Doa</p> <p>➤ Pengantar Materi Latihan</p> <p>➤ Pemanasan Statis/ Dinamis</p> <p><u>Latihan Inti</u></p>

				<p>1. Jogging 15 menit</p> <p>2. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan jarak bertahap bola diam dengan awalan repetisi 65 kali.</p> <p>3. Intensitas = 80 %</p> <p>4. Jarak = 8-10 meter</p> <p>5. IAS = 2 menit</p> <p>Teknik</p> <p>➤ Latihan <i>Small Sided Games</i>        Pemain melakukan latihan dengan metode <i>Small Sided Games</i>        Durasi : 10 menit        Jumlah set : 4 set        Istirahat antar set : 1 menit</p> <p><u>PENANGANAN</u>        Pendinginan/ Evaluasi</p>
5.	V	Senin Kamis Minggu	3 3 3	<p><u>Persiapan</u></p> <p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan        Pemanasan Statis/ Dinamis</p> <p><u>Latihan Inti</u></p> <p>1. Jogging 15 menit</p> <p>2. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan jarak bertahap bola diam dengan awalan repetisi 69 kali.</p> <p>3. Intensitas = 85 %</p> <p>4. Jarak = 9-10 meter</p> <p>5. IAS = 2 menit</p> <p>Teknik</p> <p>➤ Latihan <i>Small Sided Games</i>        Pemain melakukan latihan dengan metode <i>Small Sided Games</i>        Durasi : 12 menit        Jumlah set : 4 set        Istirahat antar set : 1 menit</p> <p><u>PENANGANAN</u>        Pendinginan/ Evaluasi</p>
6.	VI	Senin Kamis Minggu	3	<p><u>Persiapan</u></p> <p>Doa</p> <p>Pengantar Materi Latihan        Pemanasan Statis/ Dinamis</p>

			<p><u>Latihan Inti</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogging 15 menit</li> <li>2. Melakukan <i>passing</i> bawah dengan jarak bertahap bola diam dengan awalan repetisi 73 kali.</li> <li>3. Intensitas = 90 %</li> <li>4. Jarak = 10-10 meter</li> <li>5. IAS = 2 menit</li> </ol> <p>Teknik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan <i>post-test</i> ketepatan <i>passing</i></li> </ul> <p>Pemain melakukan tes akhir yaitu (<i>post-test</i>) untuk melihat hasil dari latihan dengan metode <i>small sided games</i>.</p> <p><u>PENANGANAN</u></p> <p>Pendinginan/ Evaluasi</p>
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Sumber :** Peneliti (2021) Dukungan/ Peneliti Terdahulu

Keterangan :

1. Program latihan yang dibuat berdasarkan hasil *Try-out* kemampuan *passing*, berdasarkan *Try-out* yang dilakukan rata-rata siswa dapat melakukan 82 ulangan.
2. Untuk menentukan beban latihan dengan intensitas 65-90% dari RM. Suharno HP. (1993;42) menyatakan bahwa “intensitas daya tahan kekuatan otot adalah 60-90% dari kemampuan maksimal, volume beban latihan 2-5 set, *recovery* antar set 1-2 menit”.
3. Penentuan awal latihan 65% dari RM, beban latihan ditingkatkan 5% dari beban awal setiap tiga kali latihan atau satu minggu.
4. Latihan *passing* bawah dengan jarak bertahap 5-10 menit dilakukan berpasangan yang di tengah-tengahnya ada sasaran, latihan dengan jarak ini 2 meter berarti antara teman dari sasaran 4 meter kalau 3 = 6 meter, 4 =

8 meter, 5 = 10 meter, 6 = 12 meter, 7 = 17 meter jarak sesungguhnya, sedangkan latihan *passing* bawah dengan jarak tetap diambil dari jarak sesungguhnya 10 meter berarti dalam latihan antra pemain kesasaran 20 meter.

5. Latihan awal atau *pre-test* di lakukan untuk mengambil hasil sebelum pemberian *treatment small sided games*.
6. Latihan *passing* diatas dilanjutkan dengan metode latihan *small sided games* yang membantu pemain untuk melatih akurasi dan ketepatan *passing* dalam intensitas permainan yang cepat dan mampu mengontrol tekanan saat mengalami *presing* dari lawan saat bermain dilapangan.
7. Selanjutnya latihan akhir yaitu *post-test* dimana seluruh pemain melakukan tes akhir untuk melihat hasil dari *treatment* metode *small sided games*.
8. IAS = Istirahat Antar Set.

### **3.6 Defenisi Variabel dan Operasional Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut, nilai atau sifat dari objek, individu atau kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini telah ditentukan 2 variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat.

#### **a. Variabel Bebas atau Independen (X)**

Variabel ini membahas tentang variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable independen (bebas).

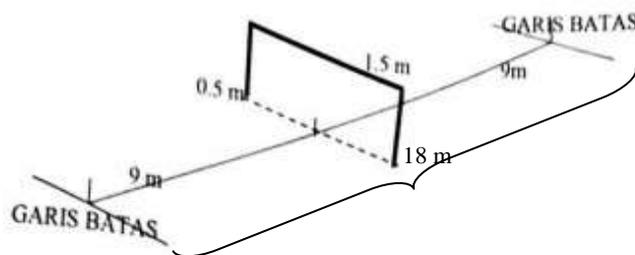
Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Latihan *Small Sided Games*.

b. Variabel Terikat atau Dependen (Y)

Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable dependen (terikat). Variabel terikat pada penelitian ini yaitu pengaruh metode Latihan Ketepatan Umpan/ *Passing*

### 3.7 Instumen Penelitian

Menurut Arikanto (2010: 134) instrument merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data supaya kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penandang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9m dan garis batas sah 1,5meter. Validitas tes tersebut adalah 0,653 reliabilitas sebesar 0,879. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.



**Gambar 3.1 Tes Mengoper Bola Rendah**

(Sumber: DicaFebri Wardana dalam Agung Setyadi, 2016 : 49)

### 1. Pelaksanaan

- a. Bola diletakkan digaris batas, testi berdiri dibelakang bola, boleh mengambil awalan.
  - b. Tendangan dianggap sah dan terhitung masuk apabila masuk bidang sasaran.
  - c. Mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang.
  - d. Kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 18 meter).
  - e. Aturan tambahan, menggunakan kaki yang paling kuat.
  - f. Perkenaan harus pada kaki bagian dalam.
3. Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan dalam tabel penilaian angka patokan agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Setiap kali tendangan yang masuk dan sampai digaris seblah diberikan skor 1. Sedangkan untuk tendangan yang gagal diberikan skor 0. Skor tertinggi dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 10.

Berikut tabel penilaian angka patokan yang digunakan.

**Tabel 3.4 Penilaian Patokan Angka**

<b>Kelas Interval</b>	<b>Kategori</b>
0-2	Sangat Rendah
3-4	Rendah
5-6	Sedang
7-8	Baik
9-10	Baik Sekali

(Sumber: Agung Setyadi 2016 : 53)

Dalam Penelitian ini adapun alat yang digunakan:

1. Lembar Penilaian

Lembar penilaian yaitu sebuah lembaran untuk mencatat nilai-nilai yang sudah ditentukan oleh peneliti dan menyimpan data tersebut.

2. Jadwal Latihan

Jadwal latihan yaitu suatu tindakan yang dilakukan untuk mengatur latihan agar teratur dan tercapainya suatu latihan

Adapun alat yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Peluit, yaitu sebuah alat yang mengeluarkan bunyi nyaring dan memberikan pertanda.
2. Rompi, yaitu pakaian yang digunakan untuk membedakan antara tim A dan tim B saat bermain.
3. *Cone*, yaitu alat yang digunakan untuk memberi batas area yang akan digunakan dan sebagainya.

4. Bola Sepak adalah suatu alat yang berbentuk bulat, terbuat dari karet dan akan digunakan dalam suatu penelitian.
5. *Stopwate* digunakan untuk pembatasan waktu dalam penelitian.

### **3.8 Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan statistik melalui SPSS 23 dengan alat uji Paired Sample T- Test. Ada beberapa langkah yang akan diuji antara lain, Uji Deskriptif, Uji Normalitas, Uji Homogeneity, Uji Paired Sample T-Test dan Uji T.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Ponrang, Desa Tirowali pada anggota *Club* Ponrang Fc. Dalam penelitian ini melibatkan anggota *Club* Ponang Fc adalah sampel dimana peneliti akan menerapkan Latihan *Small Sided Games* untuk meningkatkan Ketepatan Umpan atau *Passing*.

Ponrang Fc merupakan salah satu atau *Club* olahraga yang ada di Luwu, *Club* Ponrang Fc bergerak dibidang olahraga sepakbola dan berlokasi di Jl. Poros Palopo-Belopa, Desa Tirowali, Kec. Ponrang Kab. Luwu, Sulawesi Selatan. Ponrang Fc dilengkapi fasilitas penunjang antara lain Lapangan Sepakbola.

##### 4.1.2 Deskripsi Data

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan subjek 3x1. Penelitian ini terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang teknik ketepatan umpan dengan menerapkan Latihan *Small Sided Games*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 Juli-05 Agustus jam latihan mulai dari 15:00 s/d 16:00.

Variabel penelitian ini terdiri dari yaitu Variabel Independen Latihan *Small Sided Games* dan Variabel dependen teknik Ketepatan *Passing*. Data dari penelitian ini dari teknik ketepatan *Passing*.

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari hasil *Pre Test* dan *Post Test* yang dilakukan pada anggota *Club* Ponrang Fc. *Pretes* merupakan tes kemampuan yang belum diberikan perlakuan sedangkan *posttes* merupakan tes

kemampuan yang sudah diberikan perlakuan atau *treatmen*. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana keefektifan program yang diberikan.

Dalam pengambilan data awal/ *pretest* anggota *club* akan diperintahkan untuk melakukan teknik *passing* sebelum diberikan perlakuan. Kemudian diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, selanjutnya akan pengambilan data akhir atau *posttest* kepada pemain *Club Ponrang Fc*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir pemain *Club Ponrang Fc* setelah diberikan perlakuan. Untuk memberikan gambaran datayang lebih jelas dari penelitian ini.

#### 4.1.2.1 Uji Deskriptif

**Tabel 4.1** Hasil Uji Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* pada *Club Ponrang fc*

Keterangan	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	20	4	3	7	4,60	1,142
<i>Posttest</i>	20	4	5	9	6,75	1,209

Dari Uji Deskriptif Statistik dapat diketahui *Pretest* nilai N 20, Range 4, Minimum 3, Maximum 7, Mean 4,60 Std.Devation 1,142. Sedangkan Deskriptif Statistik *Posttest* untuk nilai N 20, Range 4, Minimum 5, Maximum 9, Mean 6,75 Std. Devation 1,209.

#### 4.1.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 23. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika sig > 0,05 maka normal dan jika < 0,05 maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.2** Hasil Uji Normalitas data teknik *passing* sebelum (*Pre-test*) dan sesudah menggunakan *small sided games* (*Post-test*)

Keterangan	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Df	Statistic	Sig.	Df	Statistic	Sig.
<i>Pretest</i>	20	0,187	0,65	20	0,917	0,85
<i>Posttest</i>	20	0,182	0,82	20	0,911	0,66

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil Uji Normalitas diketahui nilai signifikan *pre-test*  $0,65 < 0,85$  dan *post-test*  $0,82 > 0,66$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

#### 4.1.4 Uji Korelasi

Bagian kedua output adalah hasil korelasi atau hubungan antara kedua data atau variable yakni *pre-test* dan *post-test*. Dapat dilihat signifikan 0,05 sebagai mana pengambilan keputusan ujikorelasi. Untuk mengetahui adakah hubungan atau tidaknya adalah jika  $\text{sig} > 0,05$  maka tidak ada hubungan dan jika  $< 0,05$  ada hubungan.

**Tabel 4.3** Hasil Uji *Correlation Pre-test* dan *Post-test* dalam peningkatan teknik *passing*

Keterangan	N	Correlation	Sig.
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	20	0,686	0,001

Dapat disimpulkan dari uji korelasi terdapat hubungan dan *pre-test* dan *post-test*.

Karena ini nilai sig,  $0,001 < 0,05$ .

#### 4.1.5 Uji Homogenitas

**Tabel 4.4** Hasil uji *Test of Homogeneity of Variances pre-test dan post-test* dalam peningkatan teknik *passing* melalui *small sided games*.

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,092	1	38	0,763

Dari hasil tersebut dilihat bahwa nilai signifikan  $> 0,05$  ( $0,763 > 0,05$ ). Jadi dapat disimpulkan bahwa varian data *pre-test* dan *post-test* adalah sama, hal ini telah memenuhi asumsi dasar homogenitas.

#### 4.1.6 Uji T-Test

Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paired sample T test* untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan teknik *passing*. Hasil uji *paired sample T test* dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 4.5** Hasil uji T melalui *paired sampel T test* peningkatan teknik *passing* melalui latihan *small sided games*.

Keterangan	N	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)
<i>Pretes dan posttest</i>	20	-10,302	-1.729	0,000

Dilihat dari tabel diatas dapat disimpulkan  $T \text{ hitung} > T \text{ tabel}$  ( $10,302 > 1.729$ ) dan signifikan  $< 0,05$  ( $000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai test anggota *Club Ponrang Fc* antara *pre-testt* dan *post-test*, dapat dilihat dari nilai (Mean) terdapat peningkatan setelah menggunakan latihan *small sided games* dan dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh atau menghasilkan peningkatan teknik *passing* pada *club Ponrang Fc*.

## 4.2 Pembahasan

Penelitian Eksperimen ini menggunakan penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan *passing* sepak bola pada anggota *Club Ponrang Fc* ternyata menunjukkan peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil *Mean pre-test* dan *Mean post-test*. Menurut (Lesmana, 2019) Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga dapat meningkatkan beban latihan secara bertahap dan teratur.

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suparjo (2009) yang berjudul “Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervariasi Terhadap Ketepatan Umpan Di SSB MAS Yogyakarta”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola MAS Yogyakarta. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan latihan umpan lurus berhadapan dan latihan umpan bervariasi terhadap ketepatan umpan di SSB MAS Yogyakarta. (2) Latihan umpan bervariasi lebih efektif meningkatkan kemampuan umpan daripada latihan umpan lurus berhadapan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rerata ketrampilan dasar permainan sepak bola setelah diukur dengan menggunakan tes kecakapan *passing* David Lee.

Penelitian oleh Ridwan Fauzi (2010) yang berjudul “Pengaruh Metode *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Usia Dini”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola Sela bora Puspor UNY KU 10-12 Tahun. Dari hasil penelitian diketahui

sebagai berikut : Pengaruh metode *small sided games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola usia dini khususnya siswa SSB Selabora Puspur UNY KU 10-12 tahun adalah signifikan (bermakna).

Selanjutnya, dapat pula dilihat peningkatan aktivitas latihan yang telah diamati selama proses latihan, hasil pengamatan tersebut menunjukkan peningkatan pada pemain *Club Ponrang Fc* berjumlah 20 orang dalam proses latihan selama 16 kali pertemuan dan menggunakan program latihan. Anggota *club* menunjukkan peningkatan yang dapat dilihat dari nilai *mean pre-test* 4,60 diambil diawal pertemuan penelitian sebelum menggunakan *small sided games* melakukan teknik *passing* sepakbola dan nilai *mean post-test* 6,75 ini diambil diakhir dengan program latihan sehingga latihan teknik *passing* sepakbola maksimal. Dari beberapa uji yang dipakai hasil yang di dapat oleh peneliti sangat memuaskan dan sangat berpengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan teknik *passing* sepakbola.

Latihan dalam dunia olahraga dengan pendekatan terminology barat maka latihan akan mengandung beberpa makna lain: *practice*, *exercises* dan *training* (Firmansyah Dahlan, Dkk, 2019: 29). Menurut Fadchurrohman dalam jurnal (Wardana et al., 2018), menyatakan bahwa, *small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik.

Dalam bermain sepakbola pemain harus mempunyai teknik, fisik, mental yang dengan baik. Beberapa aspek yang berpengaruh dalam karir serta kualitas pemain secara individu. Sepak bola adalah olahraga yang harus ditekuni, misalnya teknik

*dribbling, passing, shooting, heading*, dan lain-lain. Untuk mendapatkan tidak mudah maka harus dengan berlatih. Dengan latihan yang teratur dan terkoordinir maka pemain dapat mencapai suatu prestasi. Dengan mengetahui jenis atau latihan *small sided games*, maka pelatih membuat program latihan dan mengorganisasi latihan *small sided games* yang tepat untuk atlet.

Dalam penelitian ini juga tidak hanya mengacu pada pendapat beberapa ahli saja, tapi di perkuat dari peneliti terdahulu teknik sepakbola dapat meningkat dengan metode latihan *small sided games* dibawah ini.

a. Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori.

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang di lakukan oleh Suparjo (2009) yang berjudul “Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervariasi Terhadap Ketepatan Umpan Di SSB MAS Yogyakarta”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola MAS Yogyakarta. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan latihan umpan lurus berhadapan dan latihan umpan bervariasi terhadap ketepatan umpan di SSB MAS Yogyakarta. (2) Latihan umpan bervariasi lebih efektif meningkatkan kemampuan umpan daripada latihan umpan lurus berhadapan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rerata ketrampilan dasar permainan sepak bola setelah di ukur dengan menggunakan tes kecakapan *passing* David Lee.

b. Penelitian oleh Ridwan Fauzi (2010) yang berjudul ”Pengaruh Metode *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Usia Dini”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola Sela bora Puspor UNY KU 10-12 Tahun. Dari hasil penelitian diketahui

sebagai berikut : Pengaruh metode *small sided games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola usia dini khususnya siswa SSB Selabora Puspor UNY KU 10-12 tahun adalah signifikan (bermakna).

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan anggota *club* terhadap teknik *passing* sepak bola dan dapat pula meningkatkan aktivitas latihan pada anggota *club*. Peningkatan yang terjadi dari hasil penelitian dipengaruhi oleh faktor latihan *small sided games*. Penerapan *small sided games* merupakan latihan yang bersifat pengulangan, dalam bentuk latihan yang dilakukan dengan cara lari dan menendang untuk meningkatkan kemampuan *passing* pada setiap anggota *club*. Dengan adanya pengulangan maka akan terciptanya otomatis gerakan yang baik dan benar sehingga berdampak pada hasil yang baik.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data diatas menunjukkan hasil penelitian dari penelitian tersebut terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* sepak bola putra *Club Ponrang Fc*. Anggota *club* mengalami peningkatan pada teknik *passing* sepakbola setelah diberikan *treatment* dengan melalui proses penerapan metode latihan *small sided games* dengan rata-rata peningkatan sebesar nilai mean *pre-test* 4,60 dan nilai mean *post-test* 6,75.

#### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian bahwa kemampuan teknik *passing* sepak bola dengan model latihan menggunakan *small sided games* guna meningkatkan hasil teknik *passig* sepak bola pada setia panggota *club*, maka peneliti memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Anggota *Club*

Sebagai masukan bagi *Club* agar lebih meningkatkan metode latihan penggunaan *small sided games* dalam teknik *passing* sepak bola bagi anggota *club*.

2. Bagi Pelatih

Peneliti diharapkan dapat memberikan masukan bagi setiap anggota *club* untuk dapat menerapkan model latihan *small sided games* terhadap teknik *passing* karena model latihan ini dapat memberikan dampak yang baik serta

semangat kepada setiap anggota *club* dalam meningkatkan teknik *passing* sepak bola.

3. Bagi Institusi

Sebagai masukan agar dapat menerapkan penggunaan *small sided games* didalam proses latihan olahraga sepak bola.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adrian R Nuigraha. 2010. *Atletik Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Bandung : Afabet.
- Agus B, Made A & I K H Kardiwan. 2017. Pengaruh Latihan Passing Satu Dua Dan Umpan Terobosan Terhadap Passing Control. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 8(2)
- Agus S. 2016. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016. *Skripsi*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi. Yogyakarta
- Bayu W. 2012. Jurnal Kohesifitas Suporter Tim Sepakbola Persija. *Jurnal Universitas Gunadarma*
- Bondarev, D.V. (2011). “*Factors influencing cardiovascular responses during small-sided games performed with recreational purposes*”. *Journal of Physical Education Ukraine*, Vol(2): 115-118.
- Charaka R W, Moh A S & A T Candra. 2018. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *PassingControlling* Dan *Shooting* Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smkn 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kajaora* 3(2): 194-201
- Dian P, Ari S & Arwin. 2020. Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19(1): 67-73
- Fathurohman. 2017. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola. *Skripsi*. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Banten
- Fendi I. 2013. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SDN 1 Maron Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola. *Skripsi*. Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas. Yogyakarta
- Göral, K. (2015). *Passing success percentages and ball possession rates of successful team in 2014 FIFA World Cup*. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, Vol 3(1),pp. 86-95.
- Joko P. 2012. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Studi Etnografi Di SMA Negeri 1 Kartasura Sukoharjo. *Tesis*. Menejemen Pendidikan

- Lalu S E W, Ismail M. 2020. Latihan *Dribbling Circuit* Dapat Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Jurnal Program Studi Pendidikan Olahraga FIKKM, UNDIKMA* 7(1): 10-15.
- Martha W U, Bayu I & Syafrial. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3(1): 63-69
- Muhammad M. 2011. Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media* 15(1): 128-137
- Muhammad S. 2019. Studi Tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 3(1): 102-107
- Muhammad Z M. 2019. Pengaruh Latihan *Small Sides Games* Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan *Dribbling* Pemain Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Fakultas Dan Ilmu Pendidikan* 5(2): 144-149
- Nugroho S & Lismadiana. 2016. Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan* 4(1): 98-110
- Richard A & I N Suryawan. 2015. Studi Literasi Pengembangan Manajemen *Club* Sepakbola Di Indonesia. *Jurnal Modus* 27(2): 175-182
- Roni, Aris R & I N Haris. 2018. Pengaruh Latihan *Small Sides Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*) Pada Pemain Sepakbola Mahardika FC. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 4(2): 218-226