

**PENGARUH METODE *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP  
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
SMAN 4 PURWOREJO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Riski Wijanarko  
NIM 08601244189

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
JULI 2012**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Small-Sided Games* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Purworejo” yang disusun oleh Riski Wijanarko, NIM 08601244189 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 8 Mei 2012  
Pembimbing,

Komarudin, M.A  
NIP 19740928 200312 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

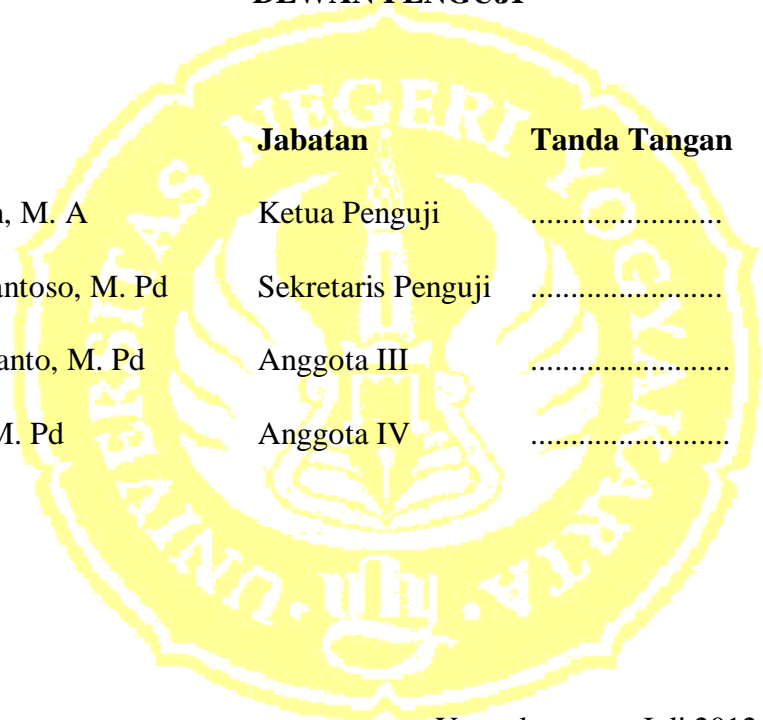
Yogyakarta, 8 Mei2012  
Yang menyatakan,

Riski Wijanarko  
NIM. 08601244189

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Small-Sided Games* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Purworejo” yang disusun oleh Riski Wijanarko, NIM 08601244189 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 4 Juli 2012 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI



Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M. A	Ketua Penguji	.....	.....
Nurhadi Santoso, M. Pd	Sekretaris Penguji	.....	.....
Joko Purwanto, M. Pd	Anggota III	.....	.....
Yudanto, M. Pd	Anggota IV	.....	.....

Yogyakarta, Juli 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **“MOTTO”**

1. *“JANGAN PERNAH BERTAHAN JIKA MEMANG TAK ADA PERUBAHAN” (PENELITI)*
2. Hiasi dunia dengan senyuman, warnai hidup dengan keceriaan dan terangi hati dengan ketulusan, biarlah kehidupan dipenuhi dengan kasih, anugerah, dan berkat melimpah yang datang-Nya dari Allah.

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. **Ayah Slamet**, ayah yang sabar dan bijaksana; **Ibunda Winarti**, ibu yang setia dan penuh kasih. Beliau dengan kesabaran, kemurahan hati yang tak terbatas, yang selalu memberi motivasi, nasehat dan bimbingan untuk selalu berusaha dalam menggapai cita-cita yang tinggi serta doa-doanya yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kakakku Rully Widanarko yang selalu memberikan dukungan.

**PENGARUH METODE *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP  
KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMAN 4 PURWOREJO**

Oleh:  
Riski Wijanarko  
08601244189

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMAN 4 Purworejo.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler di SMAN 4 Purworejo yang masih aktif berlatih. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan syarat bahwa semua subjek adalah peserta ekstrakurikuler di SMAN 4 Purworejo yang masuk dalam kelompok umur 14-16 tahun (kelas X-XI). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang siswa yang tergabung dalam KU 14-16 tahun. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan "*The One-Group pretest-posttest design*". Metode pengumpulan data dengan teknik tes. Instrumen pengukuran data saat tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) adalah menggunakan tes teknik dengan bola yang diambil dari tes potensi keterampilan sepakbola Pengembangan Kecakapan Tes David Lee. Perlakuan (*treatment*) menggunakan metode *small-sided games* selama 2 kali seminggu dalam waktu 9 minggu atau 18 kali pertemuan. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik *varians* dengan teknik *t-test* (uji-t) dengan membandingkan rerata (*mean*) antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

Hasil penelitian menunjukkan rerata *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan metode *small-sided games* sebesar 58,458 detik dan rerata *posttest* sesudah diberi perlakuan dengan metode *small-sided games* sebesar 53,585 detik. Hasil perhitungan menunjukkan ada peningkatan dari tes keterampilan dasar permainan sepakbola sebesar 4,87 detik, terbukti dengan diketahui rerata *posttest* lebih kecil dari rerata *pretest*. Hasil uji-t menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,396 nilai  $p(0,003) < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan bermain sepakbola yang dimiliki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Purworejo sebelum dan sesudah diberikan latihan. Berarti metode *small-sided games* mempunyai pengaruh yang nyata terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Purworejo.

*Kata kunci: pengaruh, metode, small-sided games, keterampilan sepakbola, ekstrakurikuler SMAN 4 Purworejo*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan penelitian dengan judul Pengaruh Metode Small-Sided Games terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 4 Purworejo dapat diselesaikan.

Penelitian ini tidak lepas dari bantuan serta bimbingan berbagai pihak, maka dengan segala ketulusan hati disampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan POR FIK UNY atas bimbingan dan arahnya dalam penyelesaian skripsi.
4. Komarudin, M.A, sebagai Dosen Pembimbing yang telah sabar memberikan bimbingan selama penelitian serta memberi kemudahan fasilitas selama menjalani proses pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Teman-teman seperjuangan PJKR Ftercinta angkatan 2008 yang telah memberikan semangat dan dukunganya.
6. Teruntuk Ayah dan Ibu yang selalu memberikan dukungan, do'a dan restu kepada saya.
7. Kakaksaya Rully Widanarko dan pacar saya Siti Hajar yang selalu memberikan semangat bagi saya secara langsung maupun tak langsung.



8. Teman kost Demangan GK I/303 yang telah memberikan dukungan (Faisal, Piul, Agil, Risad dan Wiwid) dan Sri Prima S.J.S yang telah membantu penelitian saya.
9. Bapak Sugiyanto dan Bapak Harnowo selaku pembimbing ekstrakurikuler serta nak-anak peserta ekstrakurikuler sepakbola SMAN 4 Purworejo yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian yang dilakukan dalam penyelesaian skripsi.
10. Serta Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga penelitian ini bermanfaat bagipara pembaca yang budiman.

Yogyakarta, 8 Mei 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN .....	 1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	 6
A. Deskripsi Teori .....	6
B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berpikir .....	20
D. Hipotesis Penelitian .....	22
 BAB III METODE PENELITIAN .....	 23
A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
E. Teknik Analisis Data .....	27
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	 29
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	29
B. Analisis Data .....	29
C. Pembahasan .....	32
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	 36
A. Kesimpulan .....	36

B. Keterbatasan Penelitian .....	36
C. Saran-saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	38
LAMPIRAN .....	39

## DAFTAR TABEL

Hal

Tabel 1. UsiaLatihan, Lama Bermain, dan Jumlah Set dalam <i>Small-Sided Games</i> .....	19
Tabel 2.Uji Normalitas.....	30
Tabel 3. <i>Test of Homogeneity of VariancesSmall-sided games</i> .....	31
Tabel 4.Uji T Berdsarkan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-TestSmall-sided games</i> .....	31
Tabel 5.Presentase Peningkatan .....	32

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Rancangan desain penelitian “ <i>The One-Group pretest-posttest design</i> ” .....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas .....	40
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Pemerintah Provinsi .....	41
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Pemerintah Kabupaten .....	42
Lampiran 4. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	43
Lampiran 5. Data Mentah Hasil Tes Teknik dengan Bola Kelompok <i>Small-Sided Games</i> .....	44
Lampiran 6. Hasil Deskripsi Statistik .....	45
Lampiran 7. Hasil Uji Homogenitas .....	46
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas .....	47
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas .....	48
Lampiran 10. Hasil Uji T .....	49
Lampiran 11. Tabel t .....	50
Lampiran 12. Progam Perlakuan .....	51
Lampiran 13. Sesi Latihan .....	52
Lampiran 14. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	101
Lampiran 15. Foto-foto Penelitian .....	104