

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*
TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PASSING
PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNY**

SKRIPSI

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



**Oleh
ANDI TRI ARIANTO
12601241052**

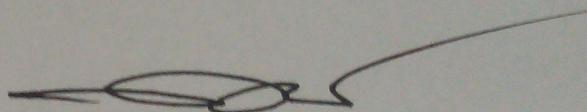
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "**Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Sepakbola UKM Sepakbola UNY**" yang disusun oleh **Andi Tri Arianto NIM 12601241052** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 28 Maret 2016

Dosen Pembimbing



Komarudin, M. A

NIP. 19740928 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan 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, 26 April 2016

Yang menyatakan,

Andi Tri Arianto

NIM 12601241052

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Pemain UKM Sepakbola UNY”** yang disusun oleh **Andi Tri Arianto** dengan NIM. **12601241052** telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari **Jumat tanggal 22 April 2016** dan telah dinyatakan **lulus**.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M. A.	Ketua Penguji		26/16 26/4
Nurhadi Santoso, M. Pd.	Sekretaris Penguji		26/2016
R. Sunardianta, M. Kes.	Penguji I		26/16 26/4
Joko Purwanto, M. Pd.	Penguji II		25/16 25/4

Yogyakarta, 22 April 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Pesawat terbang melawan angin, Kapal berlayar memecah ombak, dan Aku berjuang menantang rintangan . Jika kau hidup takut mati, harusnya kau tak terlahir di dunia ini (Andy Thre's) .

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya tulis ini khusus kepada FIK UNY sebagai syarat untuk merebut gelar S. Pd yng telah saya perjuangkan selama 8 semester kepada kedua orang tua, ayah saya Kusmito (alm) dan ibunda tercinta Surki. Terima kasih atas segala yang telah kalian perjuangkan untuk anakmu.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*
TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING*
PEMAIN UKM SEPAKBOLA UNY**

Oleh
ANDI TRI ARIANTO
12601241052

ABSTRAK

Small Sides Games merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang memungkinkan pemain untuk melakukan lebih banyak *passing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, teknik pengambilan data dengan menggunakan tes keterampilan yaitu menggunakan tes ketepatan *passing* yang diadopsi dari *batteray test* oleh Subagyo Irianto dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas sebesar 0.900. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain UKM Sepakbola UNY yang masih aktif berlatih sejumlah 40 orang. *Sampling* dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 20 sampel dengan syarat pemain harus termasuk dalam PS. UNY, sudah berlatih minimal satu tahun, dan pemain yang aktif dan bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir. Penelitian ini menggunakan *One Group Pre test – Post test Design*.

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata hasil *pre test* dan *post test* sebesar 1.75 dan nilai *p* $(0.000) < 0.05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sides games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (*mean difference*) dari *pre test* dan *post test* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY sebesar 23,33%.

Kata Kunci : *Small sided games*, Ketepatan *Passing*, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt atas segala rahmat dan hidayah untuk segala kelancaran proses penyusunan karya tulis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain UKM Sepakbola UNY” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penyusunan karya tulis ini dapat terselesaikan berkat bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, oleh karena itu saya ucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd. M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penelitian ini.
4. Bapak Komarudin, M. A. sebagai dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberikan bimbingan dan waktu kepada penulis selama menyusun skripsi ini hingga selesai.
5. Para dosen yang memberikan bekal ilmu dan inspirasi selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

6. Coach Guntur Utomo, Coach Geovani Akbar, dkk yang telah menjadi sharing partner dalam penulisan skripsi.
7. Segenap keluarga besar Asrama Olahraga Putra FIK UNY.
8. Seluruh pengurus dan pemain sepakbola UKM Sepakbola UNY yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
9. Serta semua pihak yang telah membantu dan bekerja sama dalam penyusunan karya tulis yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga semua bentuk bantuan dan kerja sama dari seluruh pihak mendapatkan imbalan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa dan semoga karya tulis ini dapat bermanfaat untuk para pembaca dan para pencari contekan sebagai bahan membuat skripsi pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya.

Yogyakarta, 11 April 2016

ANDI TRI ARIANTO

NIM 12601241052

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat Pengaruh.....	6
2. Hakikat Latihan.....	6
3. Hakikat Sepakbola	10
4. Hakikat <i>Small Sided Games</i>	12
5. Hakikat Ketepatan <i>Passing</i>	16
6. Hubungan <i>SSG</i> dengan Ketepatan <i>Passing</i>	21
7. UKM Sepakbola UNY	23
B. Penelitian Yang Relevan.....	23
C. Kerangka Berpikir.....	25
D. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	
1. Instrumen Penelitian	30
2. Teknik Pengumpulan Data.....	31
3. Program Latihan.....	31
E. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Subjek Penelitian	35
2. Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	35
3. Analisis Data Penelitian	36
B. Pembahasan.....	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA	41
----------------------	----

LAMPIRAN	43
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i>	14
Tabel 2. Hasil Analisis <i>Mean Difference</i>	37
Tabel 3. Persentase Peningkatan Ketepatan <i>Passing</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik menendang dengan kaki bagian dalam	18
Gambar 2. Teknik menendang dengan kaki bagian luar.....	19
Gambar 3. Teknik menendang dengan punggung kaki.....	20
Gambar 4. Desain Penelitian.....	27
Gambar 5. Instrumen Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	44
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	45
Lampiran 3. Rekap Daftar Hadir Peserta	46
Lampiran 4. Biodata Pemain.....	47
Lampiran 5. Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i>	48
Lampiran 6. Hasil <i>Pre test</i>	49
Lampiran 7. Hasil <i>Post test</i>	50
Lampiran 8. Deskripsi Hasil Ketepatan <i>Passing</i>	51
Lampiran 9. Program Latihan <i>Small Sided Games</i>	52
Lampiran 10. Instrumen Penelitian.....	73
Lampiran 11. Uji Normalitas	74
Lampiran 12. Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 13. Deskripsi Statistik Hasil Tes Ketepatan <i>Passing</i>	76
Lampiran 14. Uji Beda (T-Test)	80
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola pada saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 90 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain sepakbola. Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002: 11). Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Inti dari permainan ini adalah berusaha menguasai bola dan mencetak gol ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar tidak kebobolan.

Permainan sepakbola saat ini banyak melahirkan pemain-pemain dengan kemampuan teknik yang baik dan didukung dengan kemampuan fisik sebagai dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola untuk menunjang kemampuan lainnya. Kondisi fisik tidak dapat dikembangkan dan ditingkatkan hanya dalam waktu sesaat. Namun secara garis besar keadaan fisik seorang atlet dipengaruhi oleh 2 hal, yaitu : (1) kebugaran energi dan (2)

kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri dari kapasitas *aerobik* dan kapasitas *anaerobik*. Sedangkan kebugaran otot meliputi komponen dasar biomotor, yaitu: kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, ketahanan, power, dan keseimbangan (Sukadiyanto, 2011: 17).

Dengan memiliki kebugaran energi dan kebugaran otot yang baik, maka akan menunjang kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang atlet. Sedangkan teknik dalam sepakbola tidak dapat dikembangkan secara cepat, tetapi harus melalui proses latihan yang cukup lama. Menurut Herwin (2004: 21-24) teknik dalam sepakbola meliputi teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola dalam sepakbola seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (*sliding*) dan berhenti mendadak. Sedangkan teknik dengan bola meliputi *passing*, *drbbling*, *shooting*, *controlling*, *heading*, *feinting*, *sliding tackle*, *throw-in*, dan *goal keeping*. Hal senada dikemukakan oleh Soewarno (2001: 12) teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang.

UNY adalah salah satu perguruan tinggi yang mempunyai UKM Sepakbola dengan prestasi yang bagus dikancanah regional maupun di tingkat nasional. Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi tersebut perlu pembinaan atlet melalui latihan yang terstruktur dengan baik. Salah satu teknik dalam sepakbola yang perlu ditingkatkan di UKM Sepakbola UNY

adalah tingkat akurasi *passing*. Berdasarkan hasil evaluasi pada gelaran LPI tahun 2015 ditemukan bahwa pemain UNY melakukan banyak kesalahan *passing* dan secara umum tingkat akurasi *passing* pemain masih kurang dibanding tahun sebelumnya. Berdasarkan hal tersebut perlu perubahan latihan dalam membina atlet UKM Sepakbola UNY untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam bermain sepakbola guna mencapai prestasi yang lebih baik. Akhir-akhir ini sering dibicarakan latihan *small sided games*. Menurut Iwan Setyawan (2004: 6), latihan *small sided games* adalah suatu latihan sepakbola dengan menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dari permainan sesungguhnya.

Small sided games yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat kedalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran lapangannya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. Dalam latihan ini banyak terkandung unsur teknik, fisik, dan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet, kaitannya dengan ketepatan *passing* bawah yaitu dalam *small sided games* ukuran lapangan diperkecil sehingga kemungkinan untuk *long-pass* kecil / tidak memungkinkan karena lapangan yang sempit dan pemain dituntut untuk melakukan *passing* secara tepat karena jika tidak tepat akan mudah untuk dipotong lawan karena ukuran lapangan yang lebih kecil.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lapangan, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan *small sided games* untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam bermain sepakbola. Pertanyaan yang timbul kaitannya dengan ketepatan *passing* adalah apakah ada pengaruh dari latihan

small sided games dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Tingkat akurasi *passing* pemain UKM Sepakbola UNY kurang baik dibanding tahun sebelumnya.
2. Belum diketahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan di bahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *small sides games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY dengan tidak menggunakan kelompok kontrol.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- a. Dapat digunakan oleh pihak UNY sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat ketepatan *passing* dalam bermain sepakbola.
- b. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan ketepatan *passing*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan ketepatan *passing*.
- b. Bagi pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan ketepatan *passing*.
- c. Bagi masyarakat dapat mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengaruh

Menurut Norman Barry (2007: 3), pengaruh adalah suatu tipe kekuasaan yang jika seorang yang dipengaruhi agar bertindak dengan cara tertentu, dapat dikatakan terdorong untuk bertindak demikian, sekalipun ancaman sanksi yang terbuka tidak merupakan motivasi yang mendorongnya. Secara umum pengaruh adalah kemampuan yang terus berkembang yang berbeda dengan kekuasaan tidak begitu terkait dengan usaha memperjuangkan dan memaksakan kepentingan.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari beberapa kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna sepaerti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Ketiga kata tersebut dalam bahasa Indonesia mempunyai pengertian yang sama yaitu latihan. Namun ketiga kata tersebut mempunyai makna yang berbeda-beda.

Menurut Sukadiyanto (2011: 5), *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan bermacam-macam alat yang disesuaikan dengan cabang olahraganya. *Exersise* adalah perangkat utama dalam suatu proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga

mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan geraknya (Sukadiyanto, 20011: 6). Menurut Nossek dalam Sukadiyanto (2011: 6), *training* adalah suatu proses penyempurnaan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang teratur dan terencana, sehingga dapat meningkatkan kemampuan olahragawan. Bompa (1994: 4) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang menganut prinsip pendidikan yang berisikan praktik maupun teori dan dilakukan secara teratur, terukur dan kontinyu. Pada penelitian ini latihan akan dilakukan sebanyak 16 kali tatap muka atau sesi. Menurut Tjaliiek Sugiardo (1991: 25), latihan sebanyak 16 kali secara fisiologis sudah ada perubahan yang menetap. Dalam penelitian ini diharapkan ada perubahan yang menetap dari ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

b. Tujuan Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat keterampilan maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 8-9) tujuan latihan secara garis besar adalah:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus

3. Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Pate dkk (dalam Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Harsono (1993: 37) mengemukakan tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal. Bersumber dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

c. Prinsip Latihan

Menurut M. Furqon H (1995: 4) prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Berdasarkan pendapat tersebut untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan dengan baik.

Terkait dengan prinsip latihan, Sukadiyanto (2011: 14) membagi 12, yaitu: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progressif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip kebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematik.

Dalam penelitian ini menggunakan spesifik dan variasi. Prinsip spesifik adalah prinsip dimana setiap bentuk latihan yang dilakukan

olahragawan mempunyai tujuan khusus. Bentuk spesifikasi ini adalah latihan dengan *small sided games*, tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *small sided games* yang di variasi kaitannya dengan latihan ketepatan *passing* karena prinsip variasi untuk menghindarkan pemain dari kejemuhan pada saat latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 20) bila pemain jemuhan menyebabkan pemain enggan dan resah dalam latihan merupakan kelelahan secara psikologis. Bersumber dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tercapai dengan maksimal.

d. Beban Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51) beban diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan takaran latihan. Fungsi dari pelatih adalah seorang yang memberikan takaran latihan yang menyesuaikan dengan kemampuan atlet. Terkait dengan beban latihan, Sukadiyanto (2011: 6) membagi menjadi 2, yaitu:

1. Beban luar adalah rangsangan motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasi komponen latihan (intensitas, volume, recovery, dan interval).

2. Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar.

Dalam penelitian ini beban latihan untuk pemain di atas usia 20 tahun dengan latihan *small sided games* adalah 4 menit dengan jumlah set antara 9 – 10 set dan *recovery* untuk setiap set adalah 6 menit.

3. Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Sardjono, 1982: 70). Sedang menurut Soedjono (1995: 103), dinyatakan sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukkan. Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Menurut Sukintaka (1992: 5) permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain diatas lapangan dan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri yang diperlukan kerjasama dan tolong menolong di antara teman.

Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata, berbentuk persegi panjang. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing sisi lebar lapangan didirikan sebuah gawang yang berhadapan.

Dalam permainan menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit atau sintesis. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua asisten wasit yang bertindak sebagai penjaga garis dan seorang wasit cadangan. Pelaksanaan permainan dilakukan dua babak selama 45 menit pada setiap babaknya.

Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukkan bola dari lawan. Suatu regu menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw* (Sucipto, 2000: 7).

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 (Sucipto, 2000: 7).

Menurut Luxbacher (1997: 2) pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-

masing mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol dengan tangan di dalam daerah penalti, yaitu daerah yang berukuran 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala.

4. Hakikat *Small Sided Games*

Small Sided Games merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang sedang berkembang pada saat ini. *Small sided games* adalah suatu bentuk latihan permainan sepakbola dengan jumlah pemain disesuaikan dengan luas *grid* yang digunakan (WCCYCL, 2003: 1). Ukuran maksimal *grid* yang digunakan 30 x 40 yards atau 27,522 X 36,697 meter.

Iwan Setyawan (2004: 6) mengemukakan latihan *Small Sided Games* adalah suatu bentuk latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit. Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dari latihan *Small Sided Games*, yaitu: (1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak, (2) Lebih disenangi pemain karena berbasis *game*, (3) Durasi permainan lebih lama, (4) Dapat meningkatkan keterampilan, (5) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak, dan (6) Banyak memainkan taktik bertahan dan menyerang.

Tom Godman (2003: 2) mengemukakan beberapa alasan mengapa latihan dengan *Small Sided Games* perlu dikembangkan sebagai berikut: (1) Dengan lebih banyak sentuhan dengan bola, keterampilan akan

meningkat, (2) Tenaga yang digunakan akan lebih efisien, (3) akan mendapatkan kesempatan bermain bola lebih, (4) Kesempatan mencetak gol lebih banyak, dan (5) Mengembangkan mental bertanding menjadi lebih kuat.

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 (Grassroots FIFA, translate by Guntur utomo 2009 : 64). Beberapa data statistik menunjukkan bahwa :

- a. Para pemain menyentuh bola lima kali lebih sering 4 v 4 dan 50% lebih banyak dalam 7 v 7.
- b. 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.
- c. Gol tercetak rata-rata setiap dua menit dalam 4 v 4 dan setiap 4 menit dalam 7 v 7.
- d. Penjaga gawang terlibat dalam aksi dua hingga 4 kali lebih sering dalam permainan 7 v 7 dibandingkan 11 v 11.
- e. Bola keluar lapangan 8% dari total waktu dalam 4 v 4, 14% dalam 7 v 7 dan 34% dalam 11 v 11.

Untuk dapat menerapkan latihan *small sided games* diperlukan pemahaman mengenai dosis yang akan diberikan. Adapun dosis latihan

untuk setiap kelompok umur, lama latihan, dan jumlah set menurut WCCYCL (2003: 11) sebagai berikut:

Tabel 1. Dosis Latihan *Small Sided Games*

Usia	Durasi	Set	Recovery
8 – 14 tahun	2 menit	3 – 5 set	3 menit
15 – 19 tahun	3 menit	6 – 8 set	5 menit
20 tahun keatas	4 menit	9 – 10 set	6 menit

Dari tabel diatas, dosis latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pada kelompok umur 20 tahun ke atas. Durasi latihan untuk setiap set dalam latihan *small sided games* adalah 4 menit dengan jumlah set antara 9 – 10 set dan *recovery* untuk setiap set adalah 6 menit.

Menurut Ganesha Putera (2004: 12) 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 langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Small sided games adalah adalah permainan sepak bola dengan pemain lebih sedikit bersaing di lapangan berukuran kecil. Ini adalah permainan menyenangkan yang melibatkan pemain lebih karena pemain sedikit berbagi satu bola. Segala usia bisa bermain "*small sided games*",

tetapi memiliki dampak pembangunan pasti pada pemain sepakbola (WCCYCL, 2003: 2).

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan latihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa 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 lapangan yang diperkecil dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

5. Hakikat Ketepatan *Passing* (*accuracy of short-pass*)

Ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan / mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan (Soedjono, 1995: 30). 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.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak kearah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi secara efektif dan efisien. Selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan adalah: (1) koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi, (2) besar dan kecilnya sasaran, (3) ketajaman indra dan pengaturan syaraf, (4) jauh dan dekatnya bidang sasaran, (5) penguasaan teknik yang benar, (6) cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan, (7) *feeling* anak latih dan ketelitian, dan (8) kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Cara mengembangkan ketepatan *passing* (Soewarno, 2001: 20) adalah sebagai berikut: (1) frekuensi gerakan diulang-ulang agar otomatis, (2) jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak, (3) gerakan dari yang lambat menuju yang cepat, (4) setiap gerakan memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih, (5) sering diadakan penelitian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Herwin (2004: 21-24) teknik dalam sepakbola meliputi teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola dalam sepakbola seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (*sliding*) dan berhenti mendadak. Sedangkan teknik dengan bola meliputi *passing*, *drubbling*,

shooting, controlling, heading, feinting, sliding tackle, throw-in, dan goal keeping. Hal senada dikemukakan oleh Soewarno (2001: 12) teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang.

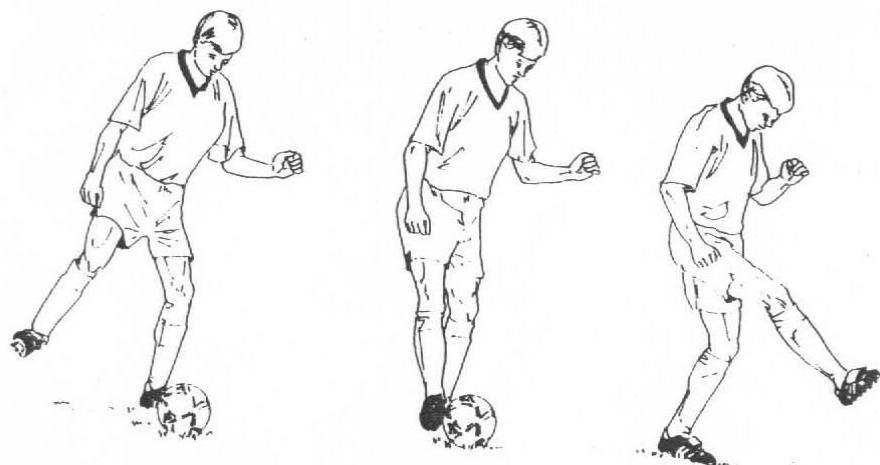
a. Menendang bola (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpam (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at to the goal*). Menurut Roji (2007: 3-8), menendang bola dibedakan menjadi 3 macam, yaitu:

1. Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpam jarak pendek. Analisis geraknya adalah sebagai berikut:

- (1) badan menghadap sasaran di belakang bola,
- (2) kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk,
- (3) kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan kedepan,
- (4) setelah terjadi benturan dilanjutkan *follow trough* (gerakan lanjutan).



Persiapan

Pelaksanaan

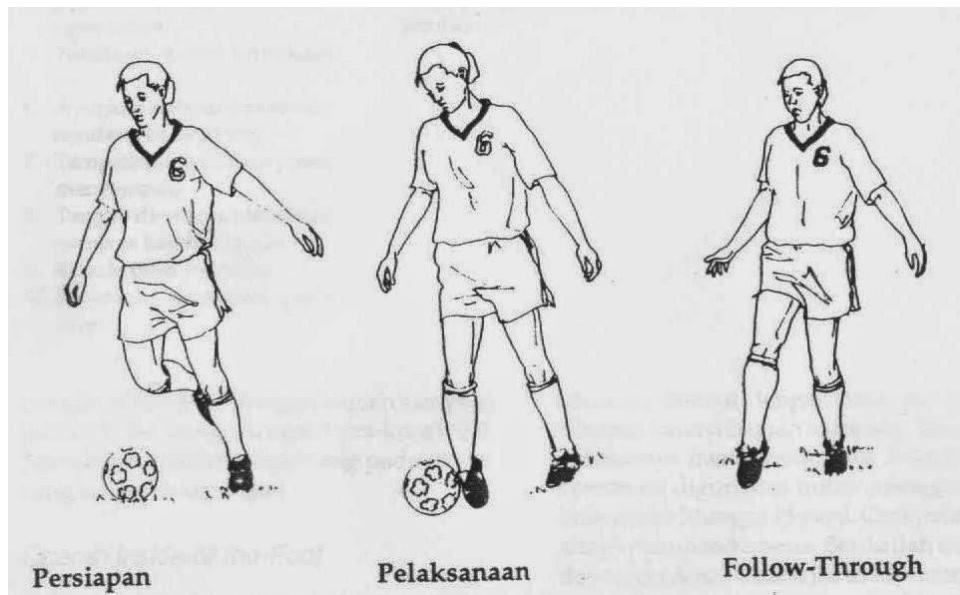
Follow-Through

Gambar 1. Teknik menendang dengan kaki bagian dalam
(Sumber: Roji, 2007)

2. Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpam jarak pendek. Analisis geraknya menurut Roji (2007: 5) adalah sebagai berikut:

- (1) posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk,
- (2) kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan,
- (3) perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah-tengah bagian bola,
- (4) gerakan lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

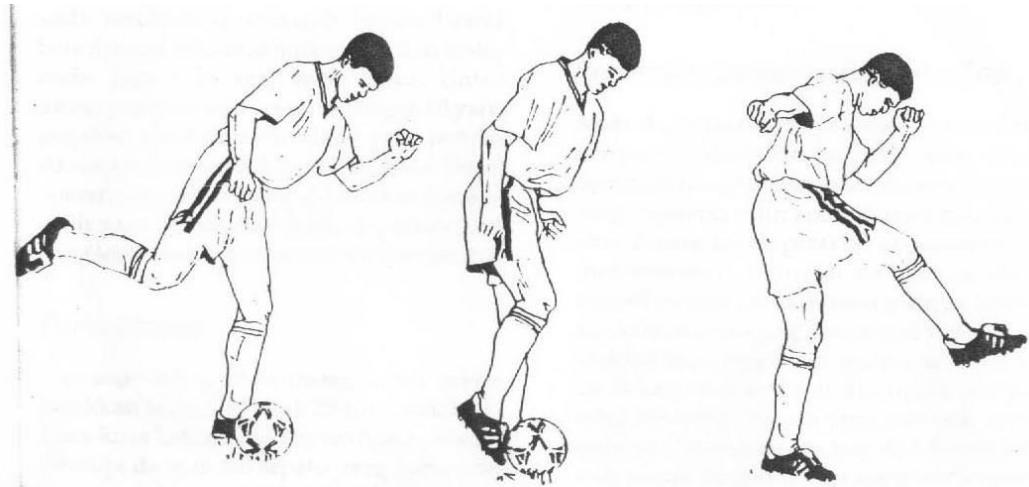


Gambar 2. Teknik menendang dengan kaki bagian luar (Sumber: Roji: 2007)

3. Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembang ke gawang atau *shooting*. Analisis geraknya menurut Roji (2007: 7) adalah sebagai berikut:

- (1) badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, kaki sedikit ditekuk,
- (2) kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan sasaran,
- (3) kaki tendang tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola,
- (4) gerakan lanjutan kaki tendang diarahkan dan di angkat ke arah sasaran.



Persiapan

Pelaksanaan

Follow-Through

Gambar 3. Teknik menendang dengan punggung kaki

(Sumber: Roji, 2007)

Menurut Danny Mielke (2007: 19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Menendang bola (*kicking*) merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpulkan bola (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at the goal*). *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah dan tidak terarah. *Passing* dalam sepakbola adalah suatu teknik menendang bola, mengontrol bola dengan kaki bagian dalam (*inside foot*) dan punggung kaki bagian luar (*outside instep*).

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.

6. Hubungan *Small Sided Games* dengan Ketepatan *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 (Ganesha Putera, 2004: 12).

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.

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

7. UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta

UKM Sepakbola UNY berdiri pada tahun 1998 bersamaan dengan bergantinya IKIP Yogyakarta menjadi Universitas Negeri Yogyakarta. UKM Sepakbola UNY merupakan salah satu UKM Sepakbola yang mempunyai prestasi yang mentereng baik dikancah regional maupun di tingkat nasional. Pada gelaran Invitasi Sepakbola Nasional Rektor UNY Cup tahun 2011 dan 2012 tim UKM Sepakbola UNY menjadi juara 1. Selain itu UKM Sepakbola UNY juga menjadi runner up dalam UNSOED Cup pada tahun 2014, serta sebagai juara 1 dalam STMM Cup 2015. Juara 1 dan 2 dalam Invitasi Sepakbola Nasional UNY Cup 2016 dan Juara 1 UGM Cup 2016. Di tingkat regional tim UKM Sepakbola UNY menjadi juara dalam gelaran LPI DIY tahun 2011, 2012, 2013 dan 2014 (Paidi dkk, 2015: 262). Pada gelaran LPI DIY tahun 2015 tim LPI UNY harus rela menyerahkan predikat juara kepada perguruan tinggi lain. Banyak faktor yang menyebabkan kegagalan tim LPI UNY meraih gelar juara pada tahun 2015, salah satu diantaranya adalah ketepatan *passing* yang kurang baik jika dilihat secara kasat mata dibanding dengan pemain tahun-tahun sebelumnya.

B. Penelitian Yang Relevan

Terkait dengan penelitian tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola, penelitian yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga

dapat dijadikan patokan dalam pengajuan hipotesis. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. “Metode *Small Sided Games* dalam Pencapaian Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola “, oleh Herwin, dkk (2004). Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap pencapaian pembelajaran keterampilan dasar permainan sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara metode *small sided games* dengan metode tradisional terhadap pencapaian penguasaan pembelajaran keterampilan dasar permainan sepakbola. Dengan demikian metode *small sided games* lebih berpengaruh terhadap pencapaian penguasaan keterampilan dasar permainan sepakbola.
2. “Pengaruh Latihan *small sided games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa SSB HW Yogyakarta KU 10-12 Tahun”, oleh Galang Suryajaya Islami (2007). Penelitian tersebut dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa SSB HW Yogyakarta KU 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa SSB HW Yogyakarta KU 10-12 tahun. Maka metode latihan *small sided games* dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

C. Kerangka Berpikir

Sebuah bentuk latihan bernama *small sided games* diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY 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. 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 terus secara kontinyu 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.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

Ha : Tidak ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Bambang Prasetyo (2012: 158) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Hal senada dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang terdapat pada subyek penelitian. Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang dimanipulasi. Sementara kondisi yang lain dianggap konstan dan kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variabel tersebut dapat diukur.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2011: 64). Penelitian ini akan membandingkan *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* pemain sepakbola UKM Sepakbola UNY. Untuk memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan desain penelitian sebagai berikut :

A1 → T → A2

Gambar 4. Desain Penelitian

A1 : Tes awal ketepatan *passing* (*Pretest*)

T : Perlakuan *small sided games*

A2 : Tes akhir ketepatan *passing* (*Posttest*)

B. Definisi Operasional 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: latihan *small sided games* adalah salah satu bentuk latihan sepakbola yang menggunakan lapangan lebih kecil dari lapangan yang sebenarnya dan jumlah pemain yang lebih sedikit. Penelitian *small sided games* ini diperlakukan untuk pemain sepakbola usia 20 tahun ke atas.
2. Variabel terikat: Ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. Dalam penelitian ini, *passing* diukur dengan mengadopsi *batteray test* dari Subagyo Irianto (1995: 9).

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 90 menit dalam setiap sesi latihan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Anjar Sulista (2008: 3) populasi adalah kumpulan semua elemen (anggota) yang akan diobservasi pada suatu tempat tertentu. Populasi dibatasi dengan jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dari penelitian ini adalah pemain UKM Sepakbola UNY yang masih aktif berlatih yaitu 40 mahasiswa.

2. Sampel

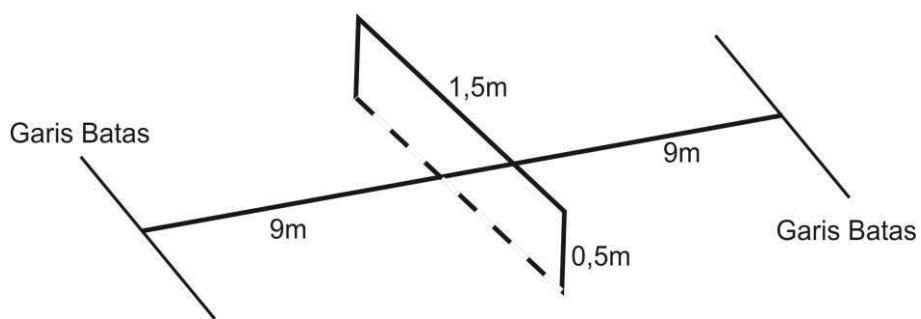
Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011: 68). Adapun pertimbangan *sampling* tersebut adalah: (1) Pemain UKM Sepakbola UNY yang termasuk dalam PS. UNY, (2) Pemain UKM Sepakbola UNY yang sudah berlatih minimal selama satu tahun, (3) Pemain yang aktif dan bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 20 orang.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini untuk tingkat keterampilan ada tes mengoperkan bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995).



Gambar 5. Lapangan Tes Mengoper Bola Rendah
(Sumber : Subagyo Irianto, 1995)

a. Pelaksanaan

- 1) Bola diletakkan garis batas, testi berdiri di belakang bola, boleh mengambil awalan.
- 2) Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila:
 - a) Masuk bidang sasaran.
 - b) Mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang.
 - c) Kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter).

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes mengoper bola rendah oleh Subagyo Irianto sebelum dan sesudah pemberian *treatment* latihan *small sided games*.

3. Program Latihan / *Treatment*

a. *Small sided games*

Small sided games merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh *West Contra Costa Youth Soccer League* (2003: 1) adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards”. 30 x 40 yards sama dengan 27,522 x 36,697 meter. Untuk membatasi area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menetukan besar kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10 x 10 meter.

Seperti tertera pada pengertian diatas *small sided games* memerlukan peralatan yaitu:

Marker : 1 set

Cones : 12 buah

Lapangan : 1 lapangan sepakbola

Gawang : 2 gawang besar dan 2 gawang kecil

Rompi : 3 set dengan warna yang berbeda

Peralatan tersebut digunakan dalam proses latihan *small sided games*, tanpa peralatan tersebut maka kegiatan latihan akan terhambat. Peralatan telah tersedia dilanjutkan dengan program latihan / *treatment*, banyak program yang telah dibuat oleh penulis akan tetapi hanya 8 program yang disetujui dan layak untuk dilatihkan, penulis mengulang program tersebut sebanyak 2 kali sehingga sesuai pada jumlah minimal tatap muka. Di dalam program latihan tersebut didalamnya berisi tentang *passing support*, *shotting*, *dribbling*, *kepping* dan *game control*. Dilihat dari isi program tersebut diharapkan para atlet mampu mengikuti dan dapat meningkatkan ketepatan *passing* sesuai harapan penulis maupun atlet yang mengikuti kegiatan tersebut.

b. Rencana Pelaksanaan

Bentuk perlakuan / *treatment* sebanyak 16 kali latihan, sebelum *treatment* dilakukan dilakukan terlebih dahulu *pre test*. Setelah *pre test* dilakukan maka dilaksanakan *treatment small sided games* dilakukan saat UKM Sepakbola UNY latihan yaitu setiap hari senin, rabu dan jumat pada pukul 16.00 sampai 17.30 WIB. Setelah melakukan 16 latihan maka diteruskan mengambil data *post test*. Setelah terkumpul semua data *pre test* dan *post test* maka diolah data tersebut untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan ketepatan *passing* secara signifikan atau tidak.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas sampel atau menguji normal tidaknya sampel, tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 17. Kaidah normalitas jika $sig < 0.05$ maka sebaran data dinyatakan tidak normal, jika $sig > 0.05$ maka sebaran data dinyatakan normal.

b. Uji Homogenitas

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama dengan menggunakan bantuan program SPSS 17. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka data dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 17 yaitu dengan membandingkan *mean* antara hasil *pre test* dengan hasil *post test*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dari t tabel maka H_0 diterima. Taraf signifikan sebesar 0,05.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Treatment dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yang dilakukan di Stadion Sepakbola UNY setiap hari senin, rabu dan jumat pukul 16.00 - 17.30 WIB, dengan subjek dalam penelitian ini adalah pemain UKM Sepakbola UNY. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain UKM Sepakbola UNY yang tergabung dalam PS UNY. Peneliti menggunakan 20 sampel pemain yang mengikuti latihan di UKM Sepakbola UNY. Pengambilan data *pre test* pada hari jumat tanggal 5 Februari 2016 dan *post test* pada hari jumat tanggal 18 Maret 2016. Untuk proses latihan dilakukan diantara tanggal tersebut yang dilaksanakan sebanyak 16 kali latihan. Hasil penelitian mengacu pada variabel dalam penelitian ini, yaitu pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

2. Hasil *Pre test* dan *Post test*

Pre test tingkat ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY memiliki nilai minimum 6.00, nilai maksimum 10.00, rerata 7.50, median 8.00, modus 8.00, dan standar deviasi 1.23.

Sedangkan *post test* tingkat ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY memiliki nilai minimum 7.00, nilai maksimum 10.00, rerata 9.25, median 8.50, modus 10.00, dan standar deviasi 1.07.

3. Analisis Data Penelitian

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji persyaratan dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov, dengan pengolahan menggunakan bantuan program SPSS 17. Hasil analisis data tersebut adalah data *pre test* $Z = 0.926$ dengan $p = 0.357$ dan *post test* $Z = 1.603$ dengan $p = 0.012$. Hasil tersebut menunjukkan $\text{sig} > 0.05$ sehingga data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$ maka data dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen. Hasil analisis data menggunakan program SPSS 17 adalah $f = 9.756$ dengan $p = 0.10$. Hasil tersebut menunjukkan $p > 0.05$ sehingga data tersebut bersifat homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Uji t yang digunakan untuk mengetahui apakah peningkatan ketepatan *passing* pemain dipengaruhi oleh latihan *small sided games* berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

<i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	T	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	T Table
	9.952	0.000	1.7500	2.093

Tabel 2. Hasil Analisis *Mean Difference*

Dari hasil uji t tersebut menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.952 > 2.093$) dan $p (0.000) < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima. Ada pengaruh signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal sebagai berikut:

Pertama, *treatment* latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai program latihan telah dilakukan 3 kali latihan setiap minggu secara

berkelanjutan, pengaruhnya pada pemain yaitu adanya peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

Program latihan yang diberikan meningkat setiap minggunya, latihan *small sided games* setiap minggu semakin lebar *grid* yang digunakan dan semakin banyak sentuhan dengan bola. Hal ini sesuai prinsip latihan overload dan prinsip Kontinuitas. Setiap minggu diberikan variasi latihan berupa variasi *grid*, jumlah sentuhan, jumlah pemain, dan target dari permainan. Dengan prinsip variasi latihan tersebut peserta akan terus semangat mengikuti latihan.

Kedua, uji t digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan *small sides games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa t hitung (9.952) dan p (0,000) < 0.05 , hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan latihan *small sided games* mampu meningkatkan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY. Secara spesifik hasil peningkatan dapat diketahui melalui perhitungan rata-rata nilai *pre test* dan rata-rata *post test*, hasil presentase peningkatan ketepatan *passing* sebagai berikut:

Tabel 3. Persentase Peningkatan Ketepatan *Passing*

<i>Mean Pre Test</i>	<i>Mean Post Test</i>	<i>Mean Difference</i>	Persentase Peningkatan
7.50	9.25	1.75	23.33 %

Berdasarkan evaluasi pasca penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang ditemui oleh peneliti dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Kurang adanya pengawasan kepada pemain terhadap aktivitas yang dilakukan di luar proses latihan sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi pemain apakah siswa berlatih di luar latihan UKM atau tidak.
2. Kurang adanya kontrol terhadap pola hidup, makan, dan istirahat pemain sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi pemain yang mengikuti proses latihan.
3. Kurang maksimalnya komitmen beberapa pemain dalam mengikuti latihan. Terdapat beberapa pemain yang tidak hadir dalam beberapa proses latihan.
4. Faktor cuaca yang tidak menentu seperti hujan atau gerimis yang membuat *treatment* tidak berjalan optimal.
5. Beberapa pemain datang terlambat dalam latihan, sehingga pemain tersebut kurang maksimal dalam mengikuti program latihan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain UKM Sepakbola UNY.

B. Saran

1. Bagi pihak UNY dengan adanya penelitian ini diharapkan memahami dan mencermati setiap perkembangan ketepatan *passing* khususnya dalam permainan sepakbola para atlet.
2. Bagi pemain sepakbola UNY yang sudah memiliki ketepatan *passing* yang bagus agar ditingkatkan lagi dan bagi yang masih kurang lebih giat berlatih agar dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola.
3. Bagi pelatih UKM Sepakbola UNY yang mengharapkan ketepatan *passing* pemainnya meningkat, hendaknya menggunakan perlakuan atau *treatment small sided games* kepada pemainnya dengan terprogam dengan baik.
4. Penelitian yang serupa dapat dilakukan dengan menambah sampel yang melibatkan seluruh pemain UKM Sepakbola UNY dimana perlakuan *small sided games* telah diselaraskan dengan program latihan atau kurikulum yang telah ada di UKM Sepakbola UNY tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjar Sulista. (2008). *SPSS for Windows*. Yogyakarta: UPT Laboratorium STIKESS Surya Global.
- Bambang Prasetyo. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Galang Suryajaya Islami. (2007). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa SSB HW Yogyakarta KU 10-12 Tahun. *Skripsi*. FIK UNY.
- Ganesha Putra. (2004). *Metode latihan small sided games*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Gifford Clive. (2002). *Keterampilan Sepakbola*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Harsono. (1993). *Prinsip-prinsip Latihan dan Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin, dkk. (2004). Metode *Small Sided Games* dalam Pencapaian Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola. *Laporan Penelitian*. FIK UNY.
- Iwan Setyawan. (2004). *Small Sided Games*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Joseph S. Blatter (2009). Grassroots FIFA translate by Guntur utomo. RVA Druck und Medien, Altstatten, Swizerland.
- Kasiyo. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Pate. Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Luxbacher, Joseph A. (1997). *Soccer: Steps to Succes*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University.

- Norman Barry. (2007). *Pengertian Definisi Pengaruh*. Diakses dari <http://www.carapedia.com/html>. pada tanggal 23 April 2016, Pukul 10.00 WIB.
- Paidi, dkk. (2015). *Mengenal UNY Lebih Dekat*. Yogyakarta: BAKI UNY Press.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Diktat.
- Soedjono. (1995). *Sepakbola Usia dini*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subagyo Irianto (1995). *Keterampilan Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tom Goodman. (2004). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah*. Yogyakarta: Kickoff.
- Tudor O. Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company.
- West Contra Costa Youth Center League. (2003). *Small Sided Games*. US: Youth Center.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 541

Nomor : 037/UN.34.16/PP/2016.

22 Januari 2016.

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Pengelola UKM Sepakbola
Universitas Negeri Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Andi Tri Arianto.

NIM : 12601241052.

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

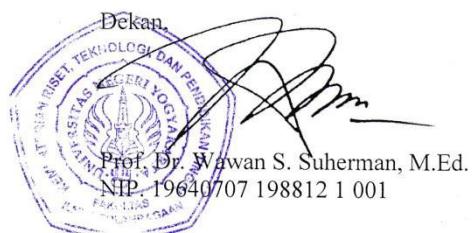
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2016.

Tempat/obyek : UKM Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta.

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola di UKM Sepakbola UNY.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

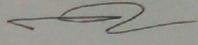
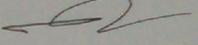
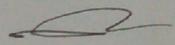
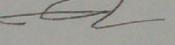


Tembusan :

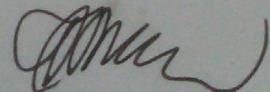
1. Pelatih UKM Sepakbola UNY.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Andi Tri Arianto
 NIM : 12601241052
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Komarudin, M. A.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	21 Sept 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Latar belakang masih lebih tipe jelas lagi - Tahu tuas lihat buku pedoman 	
2	31 Desem 2015	<ul style="list-style-type: none"> - Buat program latihan - Persiapan penelitian 	
3	5 Februari 2016	Pengambilan data Pretest	
4	16 Maret 2016	Pengambilan data Post test	
5	7 April 2016	Persefijuan bebas teori	
6	12 April 2016	Kelengkapan Lampiran	
7	13 April 2016	Skripsi fix	
8	15 April 2016	Persefijuan Ujian	

Ketua Jurusan POR,
 an. Sejur POR



Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes.
 NIP. 19751018 200501 1 002

REKAP DAFTAR HADIR PESERTA TREATMENT

NO	NAMA	PERTEMUAN														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	AG	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	PH	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	RD	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	X	V
4	EMI	V	V	V	X	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V
5	APP	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	X	X	V	V	V
6	YSA	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	RAF	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	NR	V	V	V	V	V	X	X	V	V	V	V	V	V	V	V
9	ADB	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	YAR	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11	DKI	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X	X	V
12	TSE	V	V	V	V	V	V	X	X	V	V	V	V	V	V	V
13	DAS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	HAW	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
15	HLM	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
16	YLB	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
17	RWI	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
18	THA	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	X
19	INS	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	X
20	IMS	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	X	V

BIODATA PEMAIN

NO	NAMA	PRODI	TTL
1	ARDI GABELATAMA	PKO	RIAU, 5 MARET 1995
2	PANBERTO SIHOMBING	IKOR	SUMUT, 23 OKTOBER 1995
3	RADIKA DWI	IKOR	DIY, 10 SEPTEMBER 1995
4	EGI MUHAMMAD IQBAL	PJKR	JABAR, 17 JUNI 1995
5	ARIWIDYA PUTRA PRATAMA	IKOR	JATENG, 28 JANUARI 1995
6	YESA OKTA	IKOR	JATIM, 29 OKTOBER 1995
7	RIZKI AZID FAUZI	PKO	JATENG, 5 MARET 1995
8	NANANG RISTANTO	PKO	JATENG, 11 APRIL 1994
9	AKHMAD DIRMAN B	PKO	JATIM, 19 JUNI 1995
10	YANDI ABDUL ROZAK	PKO	NTB, 5 DESEMBER 1993
11	DIKI FIRMANSYAH	PJKR	JABAR, 19 OKTOBER 1995
12	TIOK SETIAWAN	PKO	JATENG, 28 OKTOBER 1994
13	DANIEL ALEXANDER SINAGA	PKO	NAD, 24 JUNI 1995
14	HARIS AKBAR W	PKO	JABAR, 6 APRIL 1995
15	M. HILMAN	PJKR	NTB, 11 MARET 1993
16	YOGA LUCKY BIMANGGARA	PKO	JATIM, 31 MARET 1994
17	RINEDY WIJANARKO	PKO	DIY, 16 JANUARI 1992
18	TEGAR HAPRABU	PKO	JABAR, 29 MEI 1995
19	M. INSAN	PJKR	BANTEN, 28 MEI 1995
20	IMAM SULTONI	PKO	JATENG, 10 OKTOBER 1995

SURAT PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yudanto, S. Pd. Jas. M. Pd.

NIP : 198107 0220050 1 001

Jabatan : Dosen FIK UNY

Bersedia menjadi *expert judgement* pada program latihan bagi penelitian:

Nama : Andi Tri Arianto

NIM : 12601241052

Prodi : PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Sepakbola di UKM Sepakbola UNY.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Januari 2016



Yudanto, S. Pd. Jas. M. Pd.
NIP. 198107 0220050 1 001

HASIL PRETEST

NO	NAMA	PRE TEST	TINGKAT
1	ARDI GABELATAMA	9	SANGAT BAIK
2	PANBERTO SIHOMBING	9	SANGAT BAIK
3	RADIKA DWI	6	SEDANG
4	EGI MUHAMMAD IQBAL	8	BAIK
5	ARIWIDYA PUTRA PRATAMA	8	BAIK
6	YESA	6	SEDANG
7	RIZKI AZID FAUZI	7	BAIK
8	NANANG RISTANTO	8	BAIK
9	AKHMAD DIRMAN B	6	SEDANG
10	YANDI ABDUL ROZAK	6	SEDANG
11	DIKI	8	BAIK
12	TIOK SETIAWAN	7	BAIK
13	DANIEL ALEXANDER SINAGA	6	SEDANG
14	HARIS AKBAR W	8	BAIK
15	M. HILMAN	9	SANGAT BAIK
16	YOGA LUCKY BIMANGGARA	10	SANGAT BAIK
17	RINEDY WIJANARKO	8	BAIK
18	TEGAR HAPRABU	7	BAIK
19	M. INSAN	8	BAIK
20	IMAM SULTONI	6	SEDANG

HASIL POST TEST

NO	NAMA	POST TEST	TINGKAT
1	ARDI GABELATAMA	10	SANGAT BAIK
2	PANBERTO SIHOMBING	10	SANGAT BAIK
3	RADIKA DWI	8	BAIK
4	EGI MUHAMMAD IQBAL	10	SANGAT BAIK
5	ARIWIDYA PUTRA PRATAMA	10	SANGAT BAIK
6	YESA OKTA	8	BAIK
7	RIZKI AZID FAUZI	9	SANGAT BAIK
8	NANANG RISTANTO	10	SANGAT BAIK
9	AKHMAD DIRMAN B	7	BAIK
10	YANDI ABDUL ROZAK	9	SANGAT BAIK
11	DIKI FIRMANSYAH	10	SANGAT BAIK
12	TIOK SETIAWAN	10	SANGAT BAIK
13	DANIEL ALEXANDER SINAGA	7	BAIK
14	HARIS AKBAR W	10	SANGAT BAIK
15	M. HILMAN	10	SANGAT BAIK
16	YOGA LUCKY BIMANGGARA	10	SANGAT BAIK
17	RINEDY WIJANARKO	9	SANGAT BAIK
18	TEGAR HAPRABU	10	SANGAT BAIK
19	M. INSAN	10	SANGAT BAIK
20	IMAM SULTONI	8	BAIK

DESKRIPSI TINGKAT KETEPATAN PASSING

NO	TINGKAT	JUMLAH	
		PRE TEST	POST TEST
1	SANGAT RENDAH	0	0
2	RENDAH	0	0
3	SEDANG	6	0
4	BAIK	10	5
5	SANGAT BAIK	4	15
JUMLAH		20	

Sesi Latihan : 1 dan 9

Hari/tanggal :

Peserta : 20 peserta

Fokus : Passing & possession

Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit

Waktu : 90 menit

No sesi :

1. Pendahuluan (25 menit)

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi
- Warming Up : Lari keliling lapangan
- Stretching dinamis & statis (peregangan otot-otot kaki dengan bergerak aktif)
- Sprint 7x50m 80%



2. Latihan Inti (50 menit)

Informasi Praktis	Deskripsi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain 5 vs 2 dalam area kecil dan 7 vs 5 dalam area besar 2. Jika pemain bertahan dalam area kecil berhasil merebut bola, segera pindahkan bola keluar area kecil sehingga dapat dikuasai oleh 7 pemain 3. Jika 5 pemain dalam area besar berhasil merebut bola kembali, segera pindahkan bola kembali area kecil sehingga terjadi situasi 5 vs 2 kembali
Equipment – player involve (7 vs 5) 8 marker, 2 set rompi, bola	Coaching point <ol style="list-style-type: none"> 1. Switch of play 2. Possession 3. Akurasi passing
Time – playing area (10 x 10 m dan 30 x 30 m) 25 menit	

- Game 11 vs 11
3. Penutup (15 menit)
- Cooling down
 - Evaluasi
 - Doa

Sesi Latihan : 2 dan 10

Hari/tanggal :

Peserta : 20 peserta

Fokus : Ball transfer

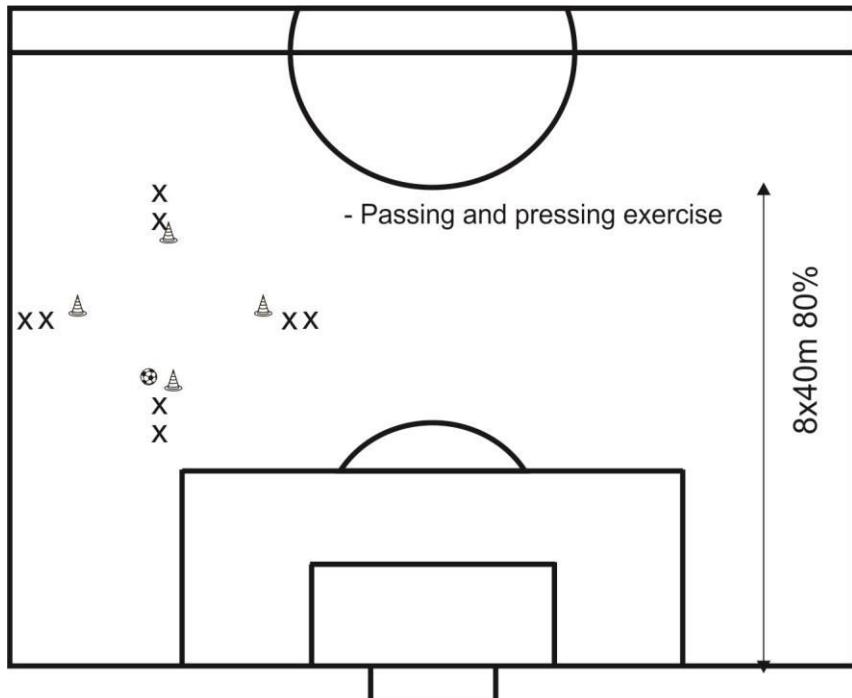
Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit

Waktu : 90 menit

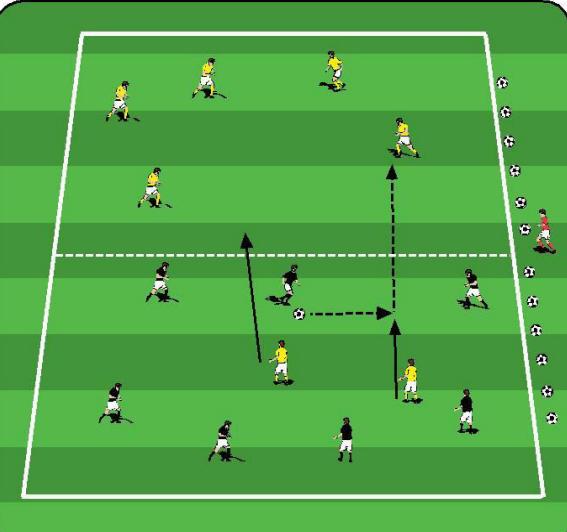
No sesi :

1. Pendahuluan (25 menit)

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi
- Warming Up : Melakukan 4 vs 2 dalam area 7 x 7 meter (5 menit 2 x sentuh, 5 menit 1 x sentuh, 5 menit 1-2 x sentuh)
- Stretching dinamis & statis (peregangan otot-otot kaki dengan bergerak aktif)
- Sprint 8x40m 80%



2. Latihan Inti (50 menit)

Informasi Praktis	Deskripsi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain 5 vs 2 didalam area 2. Jika pemain bertahan berhasil merebut bola harus segera dipindah ke areanya sehingga kembali bermain 5 vs 2 dalam area yang berbeda dan harus ada 2 pemain dari 5 pemain penyerang yang masuk ke area lawan menjadi pemain bertahan 3. Jika bola keluar area segera diberikan oleh server ke dalam area
Equipment – player involve (7 vs 7) 8 marker, 2 set rompi, bola	Coaching point <ol style="list-style-type: none"> 1. Akurasi passing 2. Control to pass 3. Passing support 4. Transfer bola
Time – playing area (20 x 30 m) 25 menit	

- Game 11 vs 11
- 3. Penutup (15 menit)**
- Cooling down
 - Evaluasi
 - Doa

Sesi Latihan : 3 dan 11

Hari/tanggal :

Peserta : 20 peserta

Fokus : Pressing

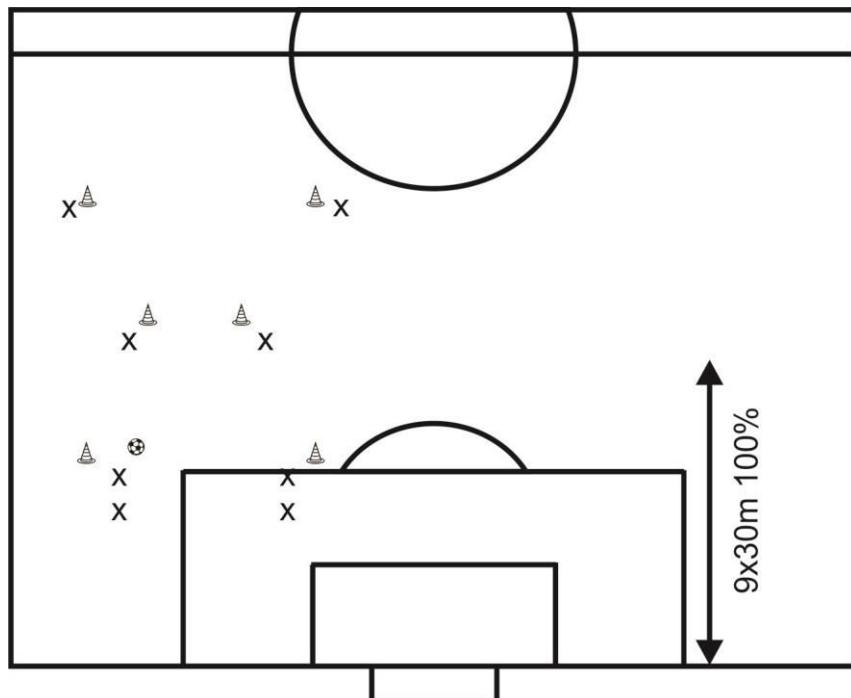
Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit

Waktu : 90 menit

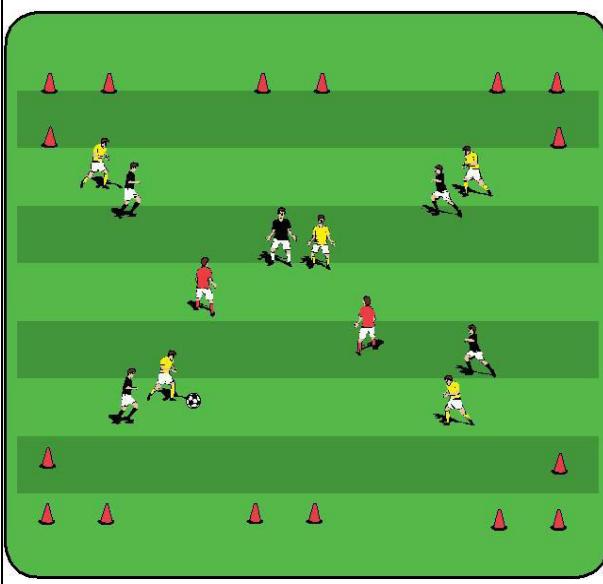
No sesi :

1. Pendahuluan (25 menit)

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi
- Warming Up : Jogging 2x putaran, Passing Exercise
- Stretching dinamis & statis (peregangan otot-otot kaki dengan bergerak aktif)
- Sprint 9x30m 100%



2. Latihan Inti (50 menit)

Informasi Praktis	Deskripsi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain 5 vs 5 dengan 2 pemain netral yang membela tim bertahan 2. Setiap tim harus berusaha mencetak gol sebanyak mungkin 3. Ketika bertahan pemain netral ikut membantu pressing sehingga terjadi overload dan bola berhasil direbut
Equipment – player involve (5 vs 5 + 2 defend) 16 marker, 2 set rompi, bola	Coaching point <ol style="list-style-type: none"> 1. Akurasi passing 2. Pressing & overload Time – playing area (30 x 30 m) 25 menit

- Game 11 vs 11
3. Penutup (15 menit)
- Cooling down
 - Evaluasi
 - Doa

Sesi Latihan : 4 dan 12

Hari/tanggal :

Peserta : 20 peserta

Fokus : Passing & receiving

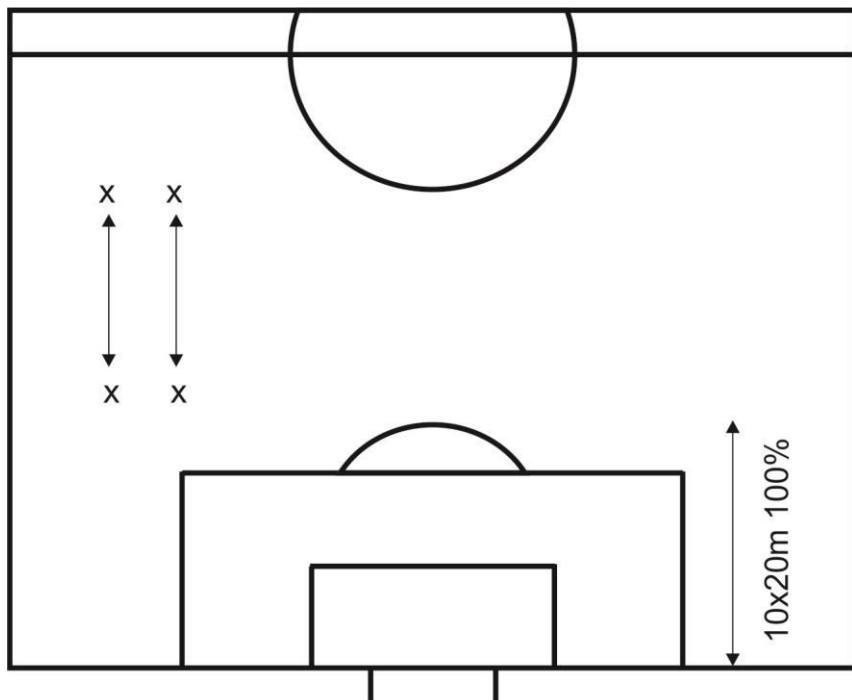
Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit

Waktu : 90 menit

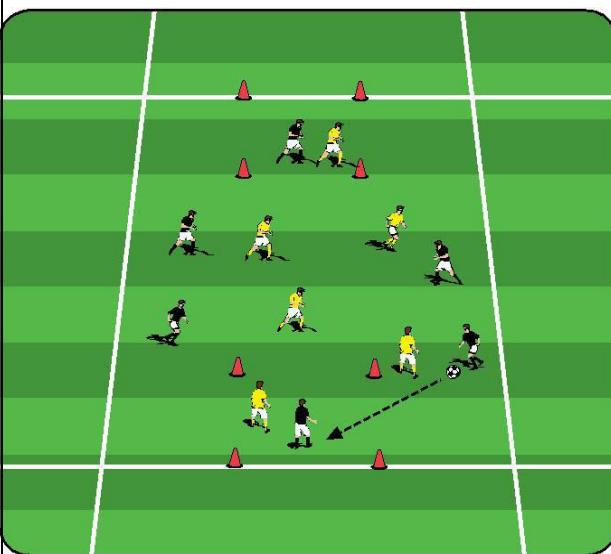
No sesi :

1. Pendahuluan (25 menit)

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi
- Warming Up : Jogging 3x putaran, Melakukan passing berhadapan jarak 10 meter dengan peraturan pass & go (setelah passing harus segera berpindah tempat)
- Stretching dinamis & statis (peregangan otot-otot kaki dengan bergerak aktif)
- Sprint 10x20m 100%



2. Latihan Inti (50 menit)

Informasi Praktis	Deskripsi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain 6 vs 6 dengan pemain 1 vs 1 didalam area kecil sebagai target untuk menerima passing, setiap tim berusaha menguasai bola dan memberikan umpan kepada target 2. Pemain target harus berusaha menghindar dan menerima bola umpan dari teman setim 3. Setelah sampai target, harus ada pemain lain yang ganti menjadi target
<p>Equipment – player involve (6 vs 6) 8 marker, 2 set rompi, bola</p>	<p>Coaching point</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Akurasi passing 2. Ball control
<p>Time – playing area (30 x 40 m) 25 Menit</p>	

- Game 11 vs 11
- 3. Penutup (15 menit)
 - Cooling down
 - Evaluasi
 - Doa

Sesi Latihan : 5 dan 13

Hari/tanggal :

Peserta : 20 peserta

Fokus : Passing & Dribbling

Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit

Waktu : 90 menit

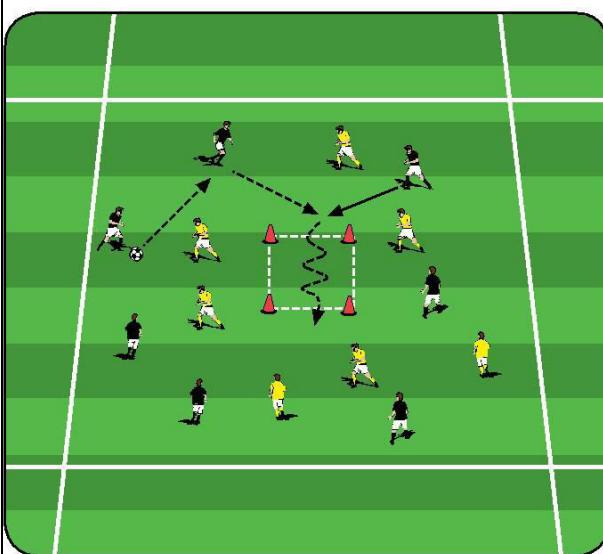
No sesi :

1. Pendahuluan (25 menit)

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi
- Warming Up : Lari keliling lapangan, Passing & dribbling berhadapan 9 meter bergantian (kaki bagian dalam)
- Stretching dinamis & statis (peregangan otot-otot kaki dengan bergerak aktif)
- Sprint 7x50m 80%



2. Latihan Inti (50 menit)

Informasi Praktis	Deskripsi
	<p>1. Bermain 7 vs 7 dengan target mencetak point kedalam area kecil ditengah lapangan</p> <p>2. Setiap tim berusaha mencetak poin sebanyak mungkin dengan car dribbling bola kedalam area kecil</p>
<p>Equipment – player involve (7 vs 7) 8 marker, 2 set rompi, bola</p>	<p>Coaching point</p> <p>1. Akurasi passing 2. Dribbling</p> <p>Time – playing area (30 x 40 m) 25 menit</p>

- Game 11 vs 11
3. Penutup (15 menit)
- Cooling down
 - Evaluasi
 - Doa

Sesi Latihan : 6 dan 14

Hari/tanggal :

Peserta : 20 peserta

Fokus : Finishing

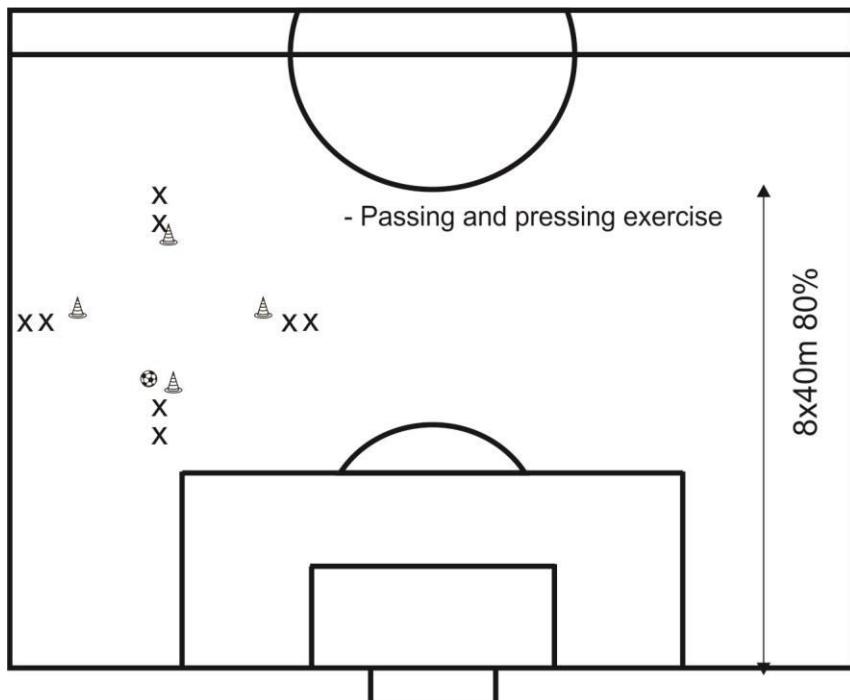
Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit

Waktu : 90 menit

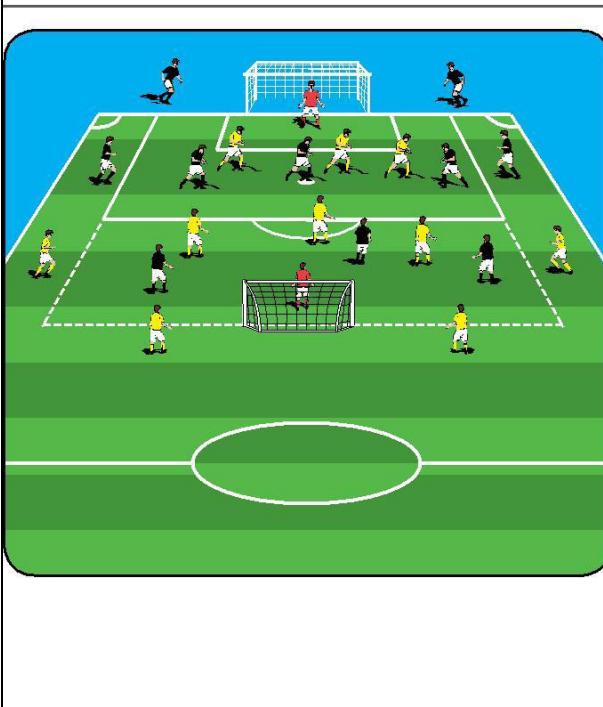
No sesi :

1. Pendahuluan (25 menit)

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi
- Warming Up : Passing & Pressing Exercise dan melakukan ball feeling berpasangan
(kaki bagian dalam, punggung kaki, kontrol paha, kontrol dada dan heading)
- Stretching dinamis & statis (peregangan otot-otot kaki dengan bergerak aktif)
- Sprint 8x40m 80%



2. Latihan Inti (50 menit)

Informasi Praktis	Deskripsi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain 7 + 4 vs 7 + 4 dengan 4 pemain berada diluar area untuk membantu menciptakan peluang 2. Pemain didalam area hanya 2 x sentuh dan pemain diluar area dengan sentuhan bebas 3. Setiap tim berusaha mencetak poin sebanyak mungkin 4. Setiap 10 menit pemain yang berada diluar area bergantian dengan pemain yang berada didalam area
Equipment – player involve (11 vs 11) 8 marker, 2 set rompi, bola	Coaching point <ol style="list-style-type: none"> 1. Akurasi passing 2. Finishing
	Time – playing area (40 x 60 m)
	30 menit

- Game **11 vs 11**

3. Penutup (15 menit)

- Cooling down
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 7 dan 15

Hari/tanggal :

Peserta : 20 peserta

Fokus : Possession

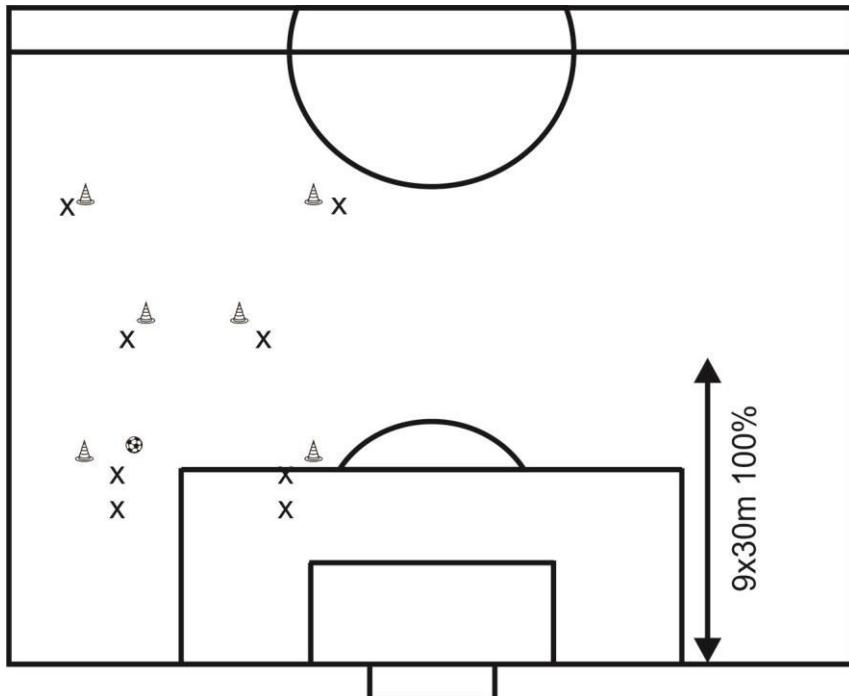
Fasilitas : Bola, cone, rompi, peluit

Waktu : 90 menit

No sesi :

1. Pendahuluan (25 menit)

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi
- Warming Up : Handball invasion game (bermain bola dengan tangan 10 menit)
- Stretching dinamis & statis (peregangan otot-otot kaki dengan bergerak aktif)
- Sprint 9x30m 100%



2. Latihan Inti (50 menit)

Informasi Praktis	Deskripsi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Possession exercises 6 vs 6 + 6 2. Bermain possession 6 vs 6 didalam area dan 6 pemain berada diluar area sebagai tembok berganti atas dasar durasi waktu 3. Berusaha menguasai bola selama mungkin dengan selalu menjaga bola agar bergerak dengan cara passing dan menggunakan pemain diluar area sebagai tembok 4. Memindahkan bola dari sisi yang satu ke sisi yang lain
	<p>Coaching point</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Akurasi passing 2. Control to pass 3. Memindahkan bola dari satu sisi ke sisi lain
<p>Equipment – player involve (6 vs 6 + 6) 4 marker, 2 set rompi</p>	<p>Time – playing area (30 x 30 m) 30 menit</p>

- Game 11 vs 11

3. Penutup (15 menit)

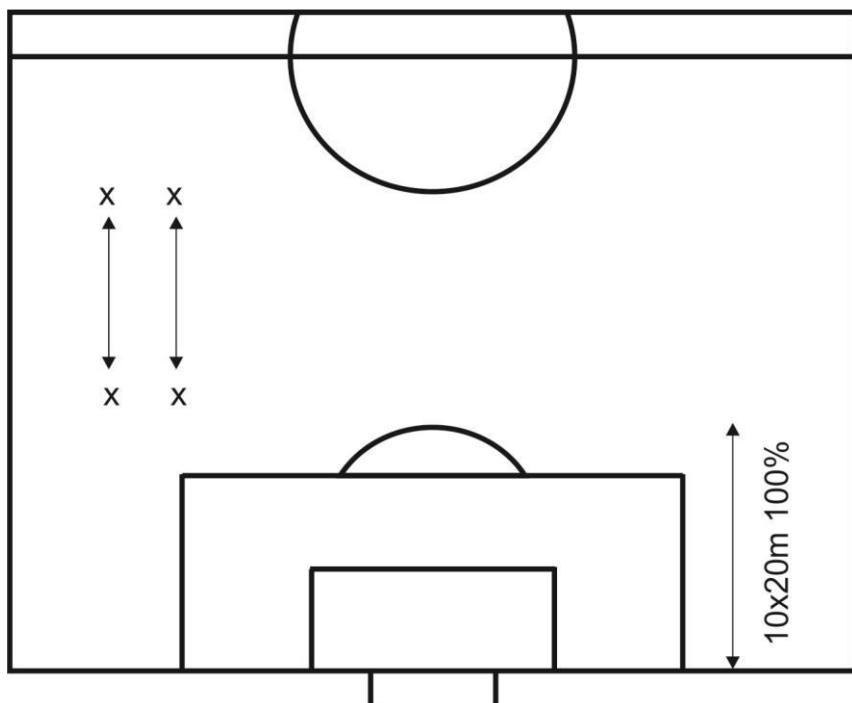
- Cooling down
- Evaluasi
- Doa

Sesi Latihan : 8 dan 16

Hari/tanggal	:	Peserta	: 20 peserta
Fokus	: Passing & possession	Fasilitas	: Bola, cone, rompi, peluit
Waktu	: 90 menit	No sesi	:

1. Pendahuluan (30 menit)

- Dibariskan
- Berdoa
- Presensi
- Penjelasan materi
- Warming Up : Jogging 3 x putaran, 4 vs 4 + 1 netral player (10 menit)
- Stretching dinamis & statis (peregangan otot-otot kaki dengan bergerak aktif)
- Sprint 10x20m 100%



2. Latihan Inti (50 menit)

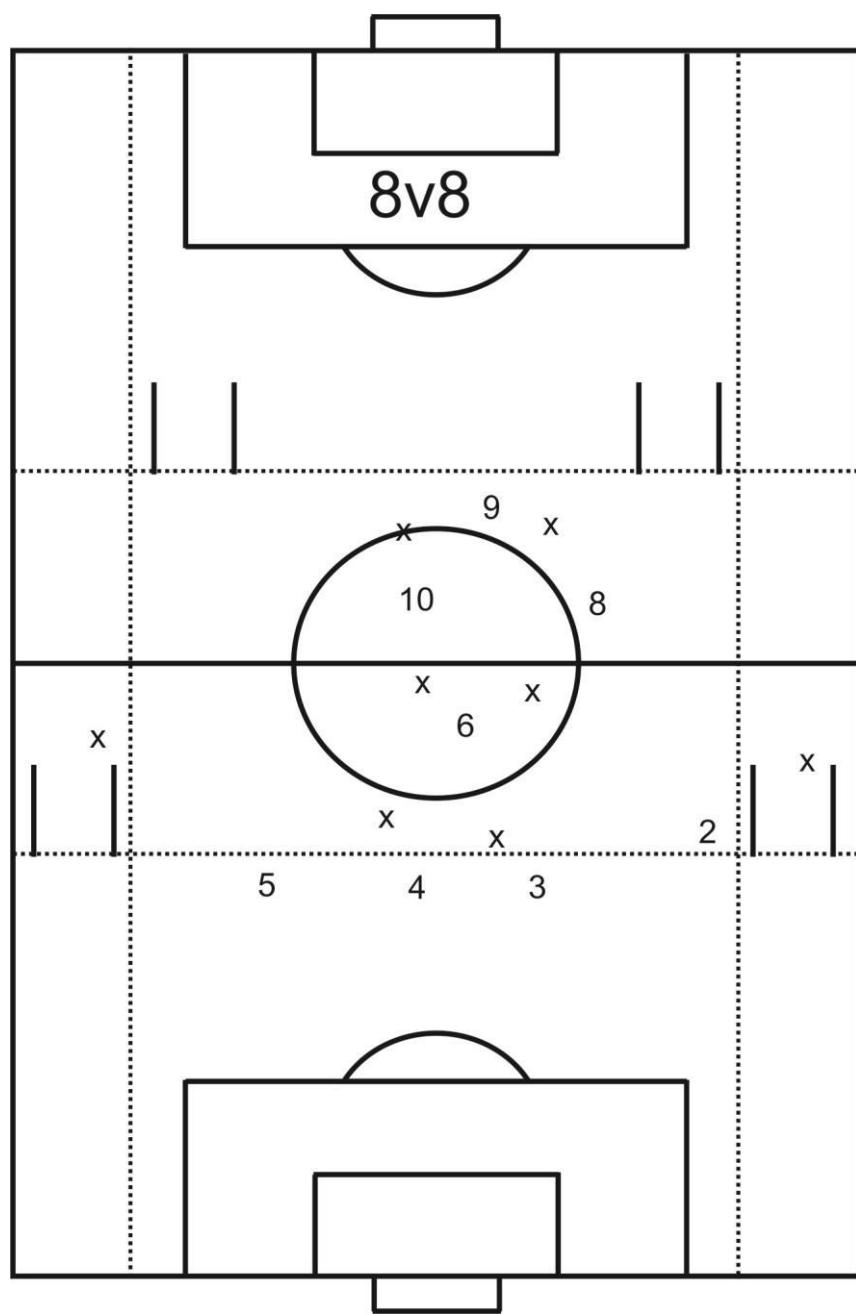
Informasi praktis	Deskripsi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain 10 vs 10 dengan 1 GK dengan setengah lapangan 2. Bermula dengan sentuhan bebas, kemudian meningkat hanya dengan 2 x sentuh 3. Setiap tim harus berusaha mencetak gol sebanyak mungkin dengan 1 gawang
Equipment – player involve (10 vs 10 + 1 GK) 2 set rompi, bola	Coaching point <ol style="list-style-type: none"> 1. Possession 2. Akurasi passing Time – playing area (50 x 50 m) 25 menit

- Game 11 vs 11 dengan lapangan penuh

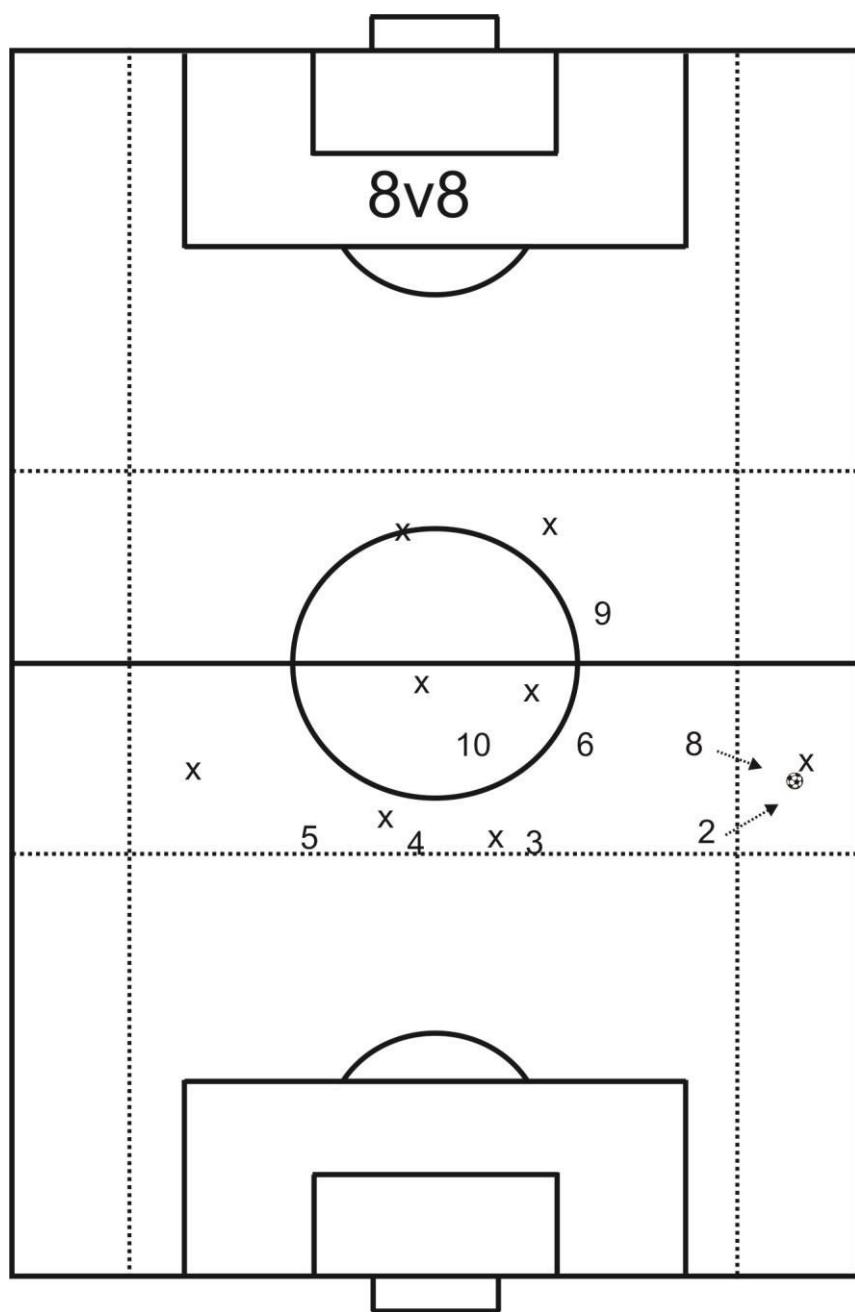
3. Penutup (10 menit)

- Cooling down
- Evaluasi
- Doa

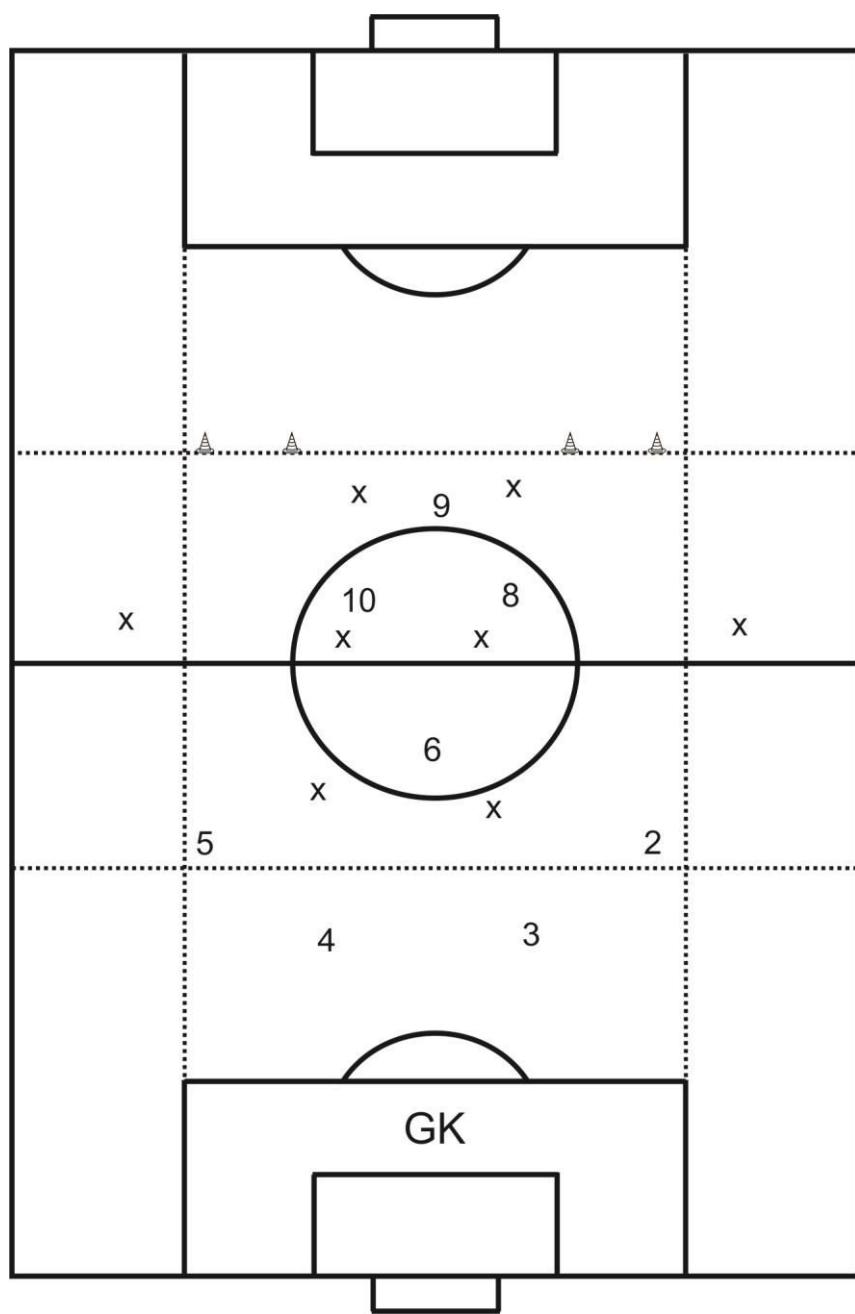
PHASE OF PLAY UKM SEPAKBOLA UNY



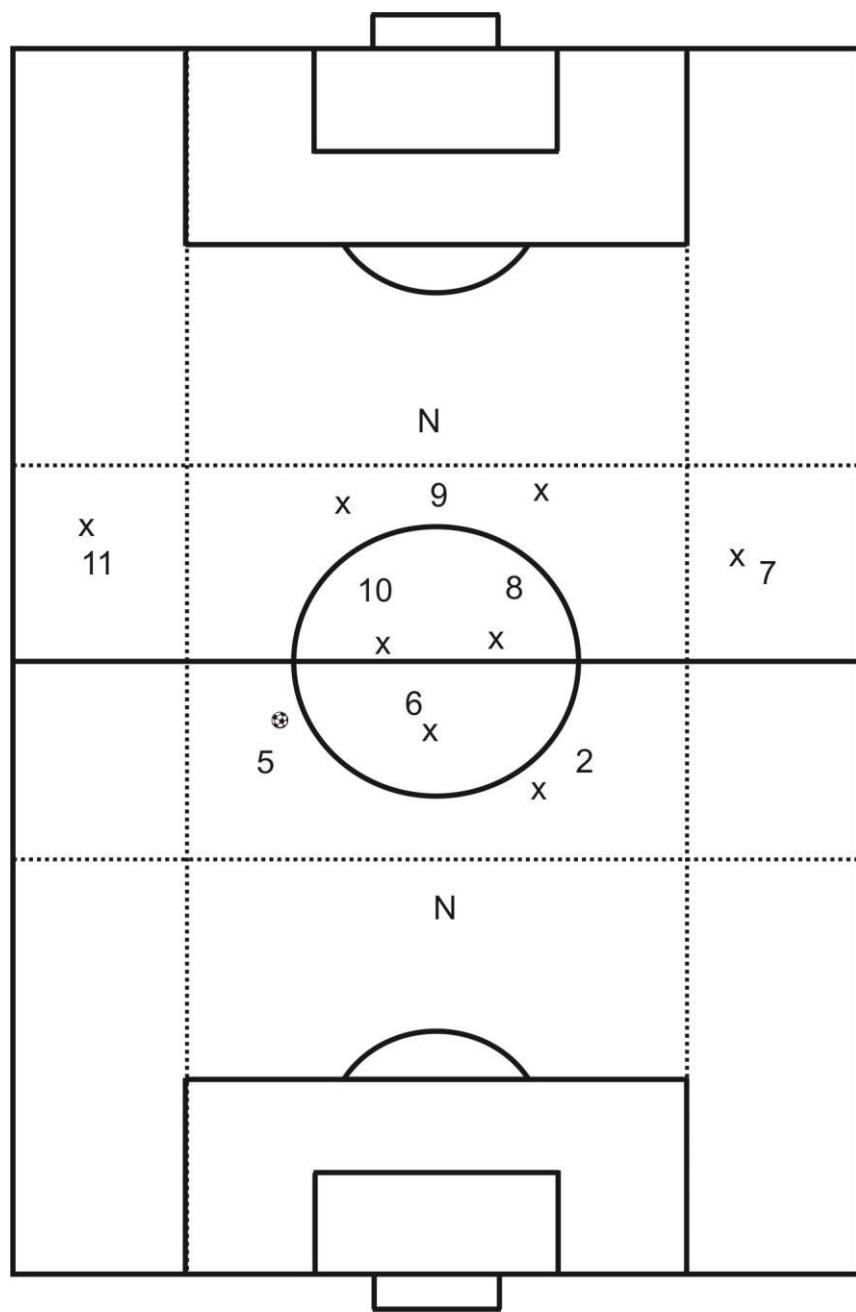
POSITIONAL PLAY 8X8 FLANK



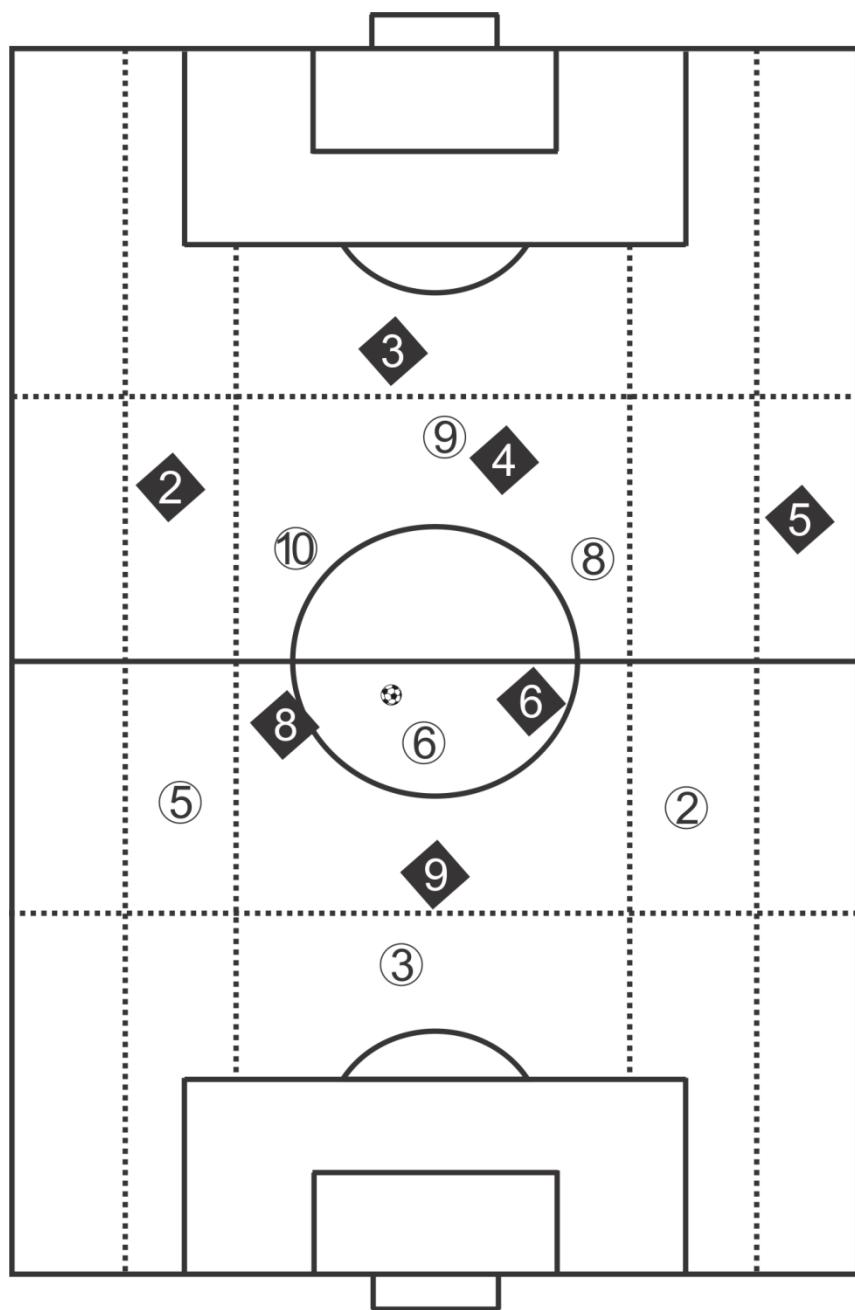
PHASE OF PLAY – DEFENDING MEDIUM BLOCK



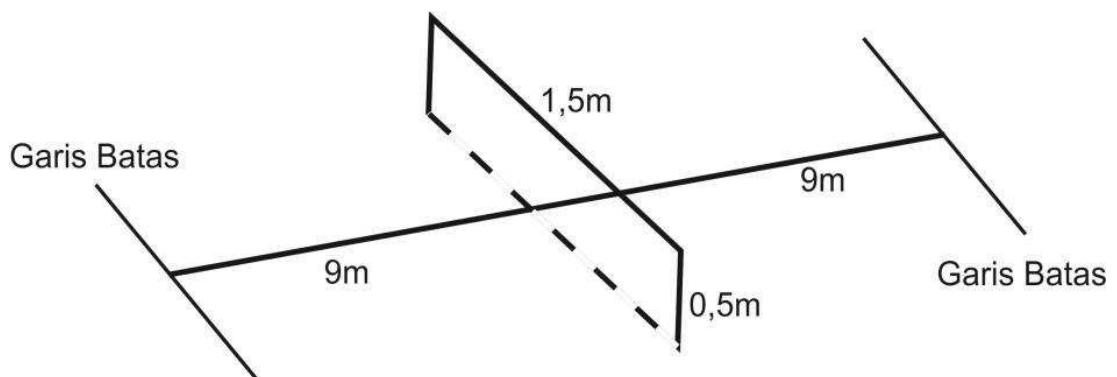
POSITIONAL PLAY



POSITIONAL PLAY



INSTRUMEN PENELITIAN



Lapangan Tes Mengoper Bola Rendah
(Sumber : Subagyo Irianto, 1995)

Pelaksanaan

- 1) Bola diletakkan garis batas, testi berdiri di belakang bola, boleh mengambil awalan.
- 2) Testi menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- 3) Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila:
 - a) Masuk bidang sasaran.
 - b) Mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang.
 - c) Kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter).

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE TEST	POST TEST
N		20	20
Normal Parameters ^{a,,b}	Mean	7.5000	9.2500
	Std. Deviation	1.23544	1.06992
Most Extreme Differences	Absolute	.207	.358
	Positive	.188	.242
	Negative	-.207	-.358
Kolmogorov-Smirnov Z		.926	1.603
Asymp. Sig. (2-tailed)		.357	.012

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

SMALL SIDED GAMES

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.416	3	15	.107

DESKRIPSI STATISTIK

Frequency Table

PRE TEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	6	28.6	30.0	30.0
	7.00	3	14.3	15.0	45.0
	8.00	7	33.3	35.0	80.0
	9.00	3	14.3	15.0	95.0
	10.00	1	4.8	5.0	100.0
	Total	20	95.2	100.0	
Missing	System	1	4.8		
Total		21	100.0		

POST TEST

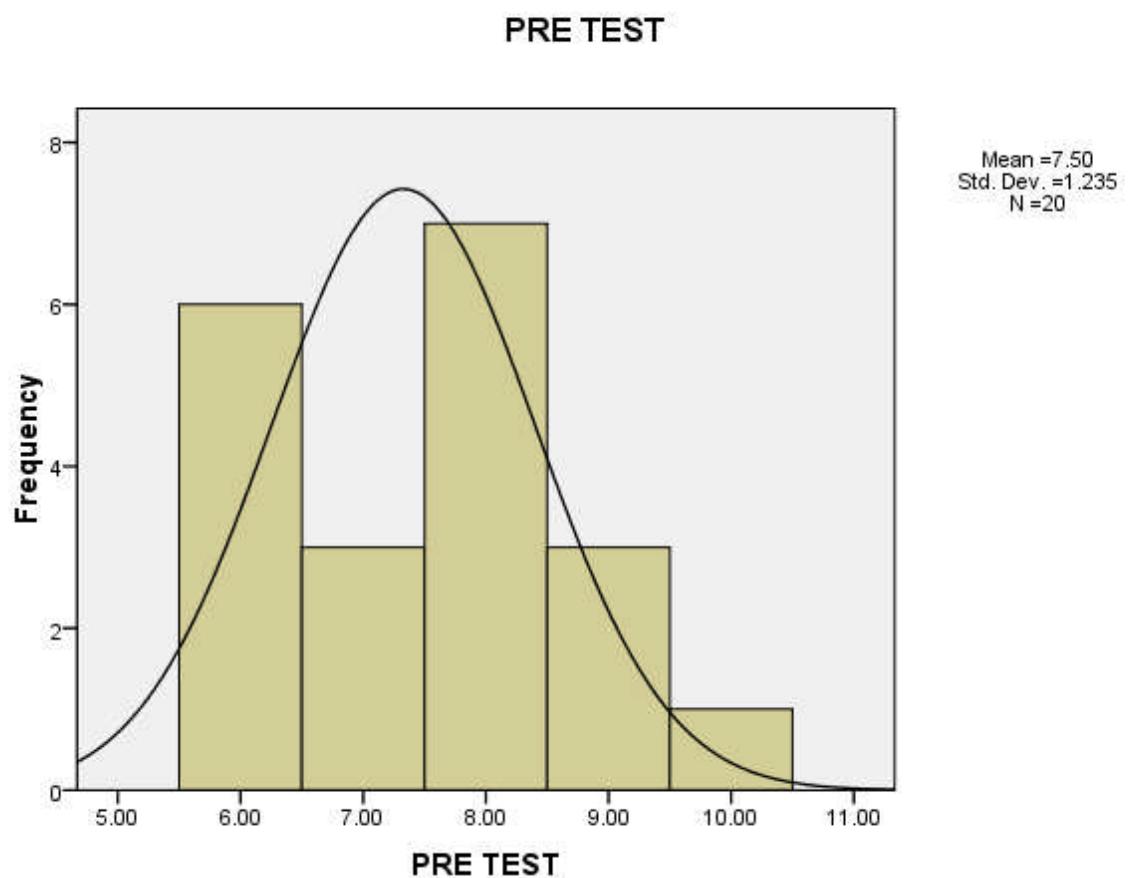
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.00	2	9.5	10.0	10.0
	8.00	3	14.3	15.0	25.0
	9.00	3	14.3	15.0	40.0
	10.00	12	57.1	60.0	100.0
	Total	20	95.2	100.0	
Missing	System	1	4.8		
Total		21	100.0		

Descriptives

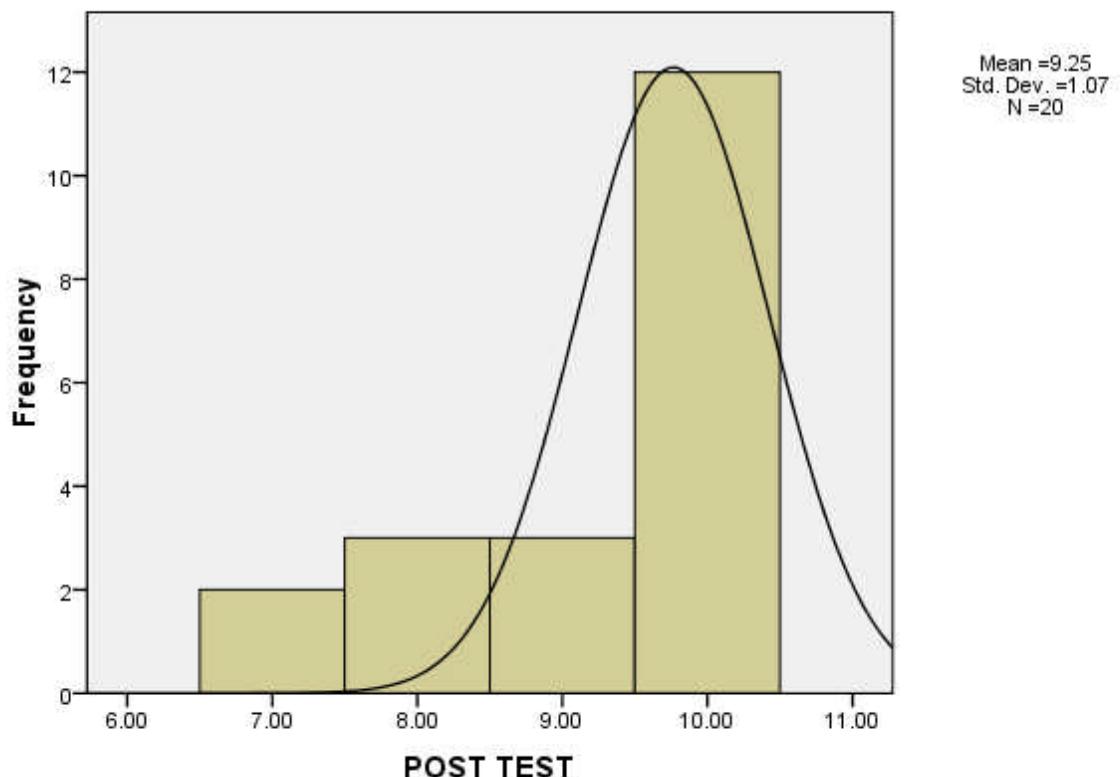
Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
PRE TEST	20	4.00	6.00	10.00	7.5000	.27625	1.23544	1.526
POST TEST	20	3.00	7.00	10.00	9.2500	.23924	1.06992	1.145
Valid N (listwise)	20							

Histogram



POST TEST



UJI BEDA (UJI – T)

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 POST TEST	9.2500	20	1.06992	.23924
PRE TEST	7.5000	20	1.23544	.27625

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 POST TEST & PRE TEST	20	.776	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference						
				Mean	Lower	Upper				
Pair 1 POST TEST - PRE TEST	1.7500	.78640	.17584	1.38195	2.11805	9.952	19	.000		

DOKUMENTASI PENELITIAN

PRE TEST



Penjelasan Teknis Pelaksanaan *Pre Test*



Pelaksanaan *Pre Test*



Posisi Kaki Saat Perkenaan Bola



Follow Through

TREATMENT SMALL SIDED GAMES



4 vs 2



Progress 4 vs 2



Switch Play



Switch Play



7 vs 7 + 4



Phase of Play



Positional Play



Phase of Play



6 vs 6



6 vs 6

TEKNIS PELAKSANAAN



Perkenaan Kaki Dengan Bola



Follow Through



Batas Awal



Target

POST TEST



Pelaksanaan *Post Test*



Pelaksanaan *Post Test*



Pelaksanaan *Post Test*



Pelaksanaan *Post Test*

