

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES EQUAL*,  
*UNEQUAL* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA  
SISWA AKADEMI FC UNY USIA 15 TAHUN DIKAJI DARI  
KELINCAHAN**

**TESIS**



Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Magister Ilmu Keolahragaan  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:  
**GEOVANI AKBAR**  
**NIM. 22611251066**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTA ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

## ABSTRAK

**GEOVANI AKBAR:** Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games Equal, Unequal* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Akademi FC UNY Usia 15 Tahun Dikaji Dari Kelincahan. **Tesis, Yogyakarta: Magister Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *small-sided games equal* dan *unequal*, terhadap keterampilan bermain sepakbola, (2) mengetahui perbedaan pengaruh antara kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola, (3) menganalisa interaksi antara latihan *small-sided games equal* dan *unequal*, serta kelincahan tinggi dan kelincahan rendah dengan keterampilan bermain sepakbola.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian adalah 57 siswa Akademi FC UNY. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) siswa berusia 15 tahun, (2) Siswa aktif latihan di akademi FC UNY (3) Siswa yang akan dipersiapkan mengikuti piala soeratin U15. Sampel berjumlah 30 orang yang kemudian dibagi kelompok berdasar hasil tes kelincahan dengan pembagian 27% kelompok kelincahan tinggi dan 27% kelompok kelincahan rendah. Instrumen untuk mengukur kelincahan menggunakan *arrowhead agility test* dan keterampilan bermain sepakbola menggunakan tes pengembangan *David-Lee*. Analisis data menggunakan ANAVA dua jalur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola dengan sig. < 0,05. Kelompok *small-sided games unequal* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan kelompok latihan *small-sided games unequal* dengan selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 5,2; (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa dengan kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap keterampilan sepakbola, dengan sig.< 0,05. Siswa yang memiliki kelincahan tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan siswa yang memiliki kelincahan rendah dengan selisih rata-rata sebesar 3,07; (3) ada interaksi yang signifikan antara *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola, dengan Sig. < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok *small-sided games unequal* metode yang lebih efektif digunakan untuk siswa dengan kelincahan tinggi dan kelompok latihan *small-sided games equal* lebih efektif digunakan untuk siswa dengan kelincahan rendah.

**Kata Kunci:** *equal, unequal*, kelincahan, keterampilan

## ABSTRACT

**GEOVANI AKBAR:** Effect of Small-Sided Games Equal, Unequal Training Model towards the Football Playing Skills of FC UNY Academy Students Aged 15 Years Old in Terms of Agility. **Thesis, Yogyakarta: Master of Sport Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

The objective of this research is to assess the effect of equal and unequal small-sided games training on football playing skills, as well as the effect of high agility versus low agility on these skills. Additionally, the study aims to analyze the interaction between small-sided games training with equal and unequal conditions, as well as high agility and low agility, and their effect towards football playing skills.

This research employed an experimental approach, utilizing a 2 x 2 factorial design. The study sample consisted of 57 students enrolled at the FC UNY Academy. The sampling technique was purposive sampling, based on the following criteria: (1) students aged 15 years old, (2) students actively engaged in training at FC UNY academy, and (3) students who were willing to participate in the U15 Soeratin Cup. The sample comprised 30 individuals who were subsequently categorized into groups based on the outcomes of the agility test, with 27% assigned to the high agility group and 27% assigned to the low agility group. The measurement of agility was conducted by using the arrowhead agility test, while the assessment of football playing skills was conducted through the David-Lee development test. The data analysis included a two-way analysis of variance (ANOVA).

The research findings indicate that there is a notable disparity in the effect of equal and unequal small-sided games towards football playing skills, with a significance level of less than 0.05. The group participating in unequal small-sided games demonstrates superior performance compared to the group engages in equal small-sided games, with an average difference of 5.2 between the two groups. Additionally, there is a significant distinction in the effect of high agility and low agility students towards football skills, with a significance level of less than 0.05. Students with strong agility outperform students with low agility, with an average difference of 3.07. Additionally, there is a significant interaction between small-sided games of equal and unequal teams in terms of football playing skills, with a significance level of less than 0.05. The findings indicate that the small-sided games unequal group yield superior outcomes for students with high agility, whereas the small-sided games equal training group is more successful for kids with low agility.

**Keywords:** equal, unequal, agility, skill



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas\_fikk@uny.ac.id

---

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Geovani Akbar
Nomor induk mahasiswa	: 22611251066
Program studi	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Menyatakan bahwa karya tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yg ditulis serta diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dandisebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Geovani Akbar

NIM 22611251066

## MOTTO

"Salah satu cara melakukan pekerjaan yang hebat adalah dengan mencintai apa yang kamu lakukan."  
(Steve Jobs)

"Ini seperti setiap hal di *sepakbola* dan kehidupan. Kamu harus mengamati, harus berpikir, harus bergerak, harus menemukan ruang, kamu harus menolong orang lain. Pada akhirnya ini sangat simpel."  
(Johan Cruyff)

“Menghadapi perjalanan dengan bekal belajar dan niat baik”  
(Geovani Akbar)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, penulis persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas akhir ini merupakan bagian dari tanggung jawab yang harus penulis selesaikan tepat waktu.
2. Orang tua penulis, Bapak, Ibu, alm. Bapak mertua, dan Ibu Mertua yang selalu memberikan nasihat, motivasi, dukungan, dan doa yang mengiringi setiap langkah penulis.
3. Keluarga penulis, Istri dan Putri yang selalu memberikan semangat dan dukungan penuh cinta dan kasih sayang dalam pengerjaan tesis ini.
4. Sahabat-sahabat penulis yang siap sedia memberikan bantuan, semangat, dan dukungan dalam perjuangan sampai detik ini.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Tesis yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games Equal, Unequal* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Akademi Fc UNY Usia 15 Tahun Dikaji Dari Kelincahan “ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Magister. Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A., Dosen Pembimbing Tesis yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., A.I.F.O., yang telah memberikan izin pada penulis untuk mengikuti kuliah di Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan penelitian Tesis.
3. Bapak Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd., Koordinator Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bantuan dan memfasilitasi selama proses penyusunan pra-proposal sampai dengan selesainya Tesis ini.
4. Ketua, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tesis ini.

5. Pengurus Akademi FC UNY dan subjek penelitian yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tesis ini.
6. Teman-teman kuliah penulis yang selalu setia menemani, hingga penulis dapat menyelesaikan kuliah ini.
7. Sekolah tumbuh yang selalu memberikan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak, baik secara langsung maupun secara tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tesis ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 15 Juli 2024

Penulis,



Geovani Akbar

NIM. 22611251066



**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES EQUAL, UNEQUAL*  
TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA AKADEMI FC  
UNY USIA 15 TAHUN DIKAJI DARI KELINCAHAN**



Koordinator Program Studi

Dr. Sulistiyono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197612122008121001

Dosen Pembimbing

Prof. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.  
NIP. 197409282003121002

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES EQUAL, UNEQUAL*  
TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA AKADEMI FC  
UNY USIA 15 TAHUN DIKAJI DARI KELINCAHAN**




**TESIS**

**GEOVANI AKBAR**


**NIM. 22611251066**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 19 Juli 2024

**DEWAN PENGUJI**

Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Ketua Penguji )		22 / 7 2024
Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, M.Or. (Sekretaris Penguji)		19 / 7 2024
Dr. Sulistiyono, M.Pd. (Penguji I)		19 / 7 2024
Prof. Dr. Komarudin, M.A. (Penguji II/Pembimbing)		19 / 7 2024

Yogyakarta, 22 - 7 - 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	i
<b>ABSTRAK.....</b>	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....</b>	iv
<b>MOTTO.....</b>	v
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	ix
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	x
<b>DAFTAR ISI.....</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xii
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	Xiii
<b>BAB 1. PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....</b>	11
A. Kajian Teori.....	11
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	48
C. Kerangka Pikir .....	51
D. Hipotesis Penelitian .....	55
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	56
A. Jenis Penelitian .....	56
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	58
D. Variabel Penelitian .....	60
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	62
F. Teknik Analisis Data.....	67
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	69
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	69
1. Deskripsi Data Penelitian.....	69
2. Hasil Uji Prasyarat.....	71
3. Hasil Uji Hipotesis.....	72
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	76
C. Keterbatasan Penelitian.....	82
<b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	83
A. Simpulan.....	83
B. Implikasi.....	83
C. Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	86
<b>LAMPIRAN.....</b>	93

## DAFTAR GAMBAR

Gambar1. Contoh bentuk latihan <i>small-sided games equal</i> dan <i>unequal</i> ...	3
Gambar 2. Konsep <i>Football Integration Training</i> .....	20
Gambar 3. <i>Field of play dimensions and pitch markings</i> .....	29
Gambar 4. Kerangka Pikir.....	54
Gambar 5. Bentuk area test <i>Arrowhead Agility Test</i> .....	63
Gambar 6. Bentuk lapangan tes pengembangan David lee.....	67
Gambar 7. diagram hasil keterampilan bermain sepakbola.....	70
Gambar 8. Grafik Interaksi.....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Desain Penelitian 2 x 2 .....	57
Tabel 2. Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	58
Tabel 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttet</i> keterampilan bermain sepakbola.....	70
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.....	71
Tabel 5. Hipotesis Pertama.....	72
Tabel 6. Hipotesis Kedua.....	73
Tabel 7. Hipotesis Keempat.....	74
Tabel 8. Uji Tukey.....	74
Tabel 9. Analisis hasil uji tukey.....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Metode latihan dalam permainan sepakbola selalu berkembang dari masa ke masa, namun memiliki tujuan yang sama yaitu membuat pemain mampu meningkatkan performa dalam permainan sepakbola. Salah satu metode latihan yang saat ini menjadi perhatian adalah *small-sided games*. *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik, Fadchurrohman (2016). Metode latihan *small-sided games* memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola sehingga akan membuat anak senang memainkan permainan ini. Metode latihan untuk pemain muda hendaknya didesain dalam bentuk permainan yang lebih aktif dan menyenangkan, agar mereka selalu memiliki motivasi untuk datang ke tempat latihan, (Komarudin, (2021:14)). Ketika anak atau pemain memiliki motivasi yang baik untuk berlatih, maka akan memudahkan pelatih untuk memasukkan informasi dan meningkatkan performa pemain. Owen. A (2004) mengatakan bahwa *small-sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain. Metode latihan *Small-sided games* merupakan permainan

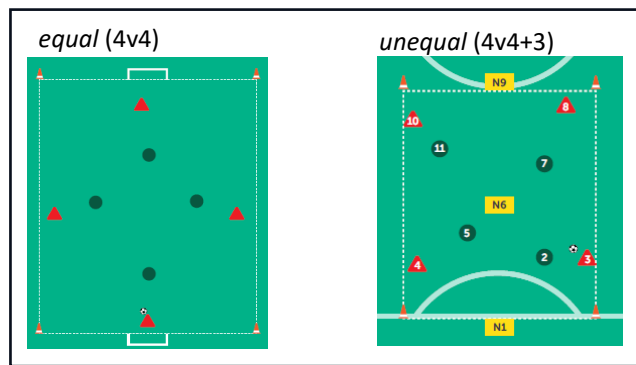
di lapangan yang berukuran kecil dan dimainkan oleh jumlah pemain yang kurang dari sebelas (Gómez-Carmona, et al., 2018). Setiap pemain dalam latihan *small-sided games* terlibat dalam permainan dan lebih sering kontak dengan bola. Hal ini karena ukuran lapangan yang digunakan lebih minim dan jumlah pemainnya tidak sama dengan pertandingan asli. Latihan *small-sided games* dapat mengembangkan keterampilan teknik “*technical skills*”, taktik, mental, dan kondisi fisik pemain (Selmi, 2018)

Sepakbola juga merupakan permainan yang sangat dinamis banyak sekali kemungkinan-kemungkinan yang muncul di dalam permainan. Prinsip spesifikasi akan memberikan manfaat yang maksimal manakala rangsangan latihan mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga sepakbola, (Reza Aofal, 2022). Metode Latihan *small-sided games* dirasa memenuhi tuntutan tersebut, adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi efektif. Menurut Charles (2012), *small-sided games* merupakan situasi tepat yang dikembangkan dengan menyajikan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda supaya bisa belajar dan berkembang.

Kita sudah mengenal *small-sided games* dimainkan dengan sistem 2v2, 3v3, 4v4 atau jumlah pemain yang sama berada di dalam sebuah area, namun Labsy. Z (2013:52) menjelaskan bahwa *Small-sided games* dapat dimainkan dengan jumlah pemain *equal* (jumlah sama) atau *unequal* (jumlah berbeda) dan dengan organisasi dan prosedur ditentukan berdasarkan tujuan yang dipilih.

Mereka mereproduksi situasi sistem permainan tertentu. Dibawah ini adalah contoh gambar metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* yang diambil dari Buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia (2017: 64,131)

**Gb 1. Contoh bentuk latihan *small-sided games equal* dan *unequal***



Praca (2017), mengamati bahwa *small-sided games* dengan menambahkan jumlah pemain di lapangan mengakibatkan sirkulasi bola yang lebih lancar dan ruang memainkan bola lebih luas dan efektif. Clemente dkk. (2019) menemukan bahwa saat jumlah salah satu tim pemain berkurang, tim yang menguasai bola jumlah kontak dengan bola dan tindakan teknis, seperti passing, menggiring bola dan menendang, menjadi lebih sering. Metode latihan *small-sided games unequal* dapat kita jumpai dalam latihan yang lebih familiar seperti *rondos* yaitu bermain 4v2 atau 5v2 dengan jumlah pemain yang menguasai bola lebih banyak daripada jumlah pemain yang merebut bola. Selain *rondos*, *small-sided games unequal* dapat dilakukan dengan menambah pemain yang sering disebut dengan *neutral Players* (NP), seperti bermain 4v4 kemudian menambahkan 3 pemain NP sehingga tim yang menguasai bola akan menciptakan situasi 7v3 di dalam area yang telah ditentukan.



Penggunaan metode latihan *small-sided games unequal* sudah sering dilakukan oleh pelatih namun penelitian terhadap pengaruh yang muncul dari latihan tersebut belum ditemukan. Peneliti memiliki anggapan pengaruh yang dimunculkan berbeda akibat tekanan yang berkurang dari lawan ketika melakukan *small-sided games unequal*. Situasi permainan menang jumlah ini digunakan untuk menguntungkan tim yang melakukan serangan, yang bertujuan untuk memberikan pemain yang menguasai bola memiliki ruang-waktu yang lebih besar untuk membaca permainan, membuat keputusan, dan mengambil tindakan (Graça, 2011). Dengan keunggulan yang disampaikan di atas *small-sided games unequal* akan membantu anak lebih tenang dikarenakan waktu dan ruang yang tersedia, sehingga eksekusi terhadap teknik dalam permainan akan lebih baik. Hal senada disampaikan oleh Diaranan et al (2024), bahwa permainan berdasarkan keunggulan numerik (jumlah pemain) memiliki peningkatan interaksi dan volume tindakan secara keseluruhan. Selain itu, peluang penyelesaian akhir juga semakin banyak sehingga terjadi peningkatan jumlah gol. Ketidak seimbangan numerik menunjukkan kinerja yang lebih baik dibandingkan dengan situasi kesetaraan numerik, dengan frekuensi kesalahan teknis dan keputusan yang tidak tepat lebih rendah dan menuntut upaya fisik yang lebih rendah, sehingga memastikan keterlibatan pemain yang lebih tinggi (Diniz, 2021).

Selama pertandingan *sepakbola* kompetitif, para pemain seharusnya sering melakukan perubahan arah untuk mendapatkan posisi fungsional untuk taktik permainan, (Tomas Stølen, 2005). Analisis pertandingan fisik

menunjukkan bahwa selama pertandingan *sepakbola* tingkat elit, pemain melakukan yang relevan jumlah serangan perubahan arah dengan intensitas tinggi menggunakan berbagai sudut belok. Perubahan arah dalam pertandingan mampu mempengaruhi hasil permainan dalam *sepakbola* profesional (Oliver Faude, 2012). Penjelasan yang diberikan oleh Labsy. Z (2013:42) tentang kebutuhan kelincahan dalam permainan sepakbola yaitu, menyangkut kemampuan seorang atlet untuk mengambil tindakan dalam beberapa meter sambil mengubah arah dengan cepat. Kemampuan mempertahankan pijakan, ritme dan frekuensi gerakan lengan dan kaki sangat penting dalam hal ini. Kelincahan menjadi unsur fisik utama dalam melakukan teknik *dribbling* dalam melewati lawan. Ada pengaruh signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola (Effendi et al., 2018).

Seorang atlet sepakbola yang memiliki kelincahan (*agility*) yang baik maka akan mampu melakukan perubahan arah kecepatan dengan gerakan yang benar dan tepat pada saat menggiring bola. Berdasarkan riset yang dilakukan oleh (Guntoro & Muhammad, 2020) membuktikan bahwa kelincahan memiliki hubungan dengan keterampilan bermain sepakbola dibuktikan dengan signifikansi test sebesar 0,568. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan bahwa kelincahan memiliki korelasi dengan keterampilan bermain sepakbola pemain Putri Mataram. Asumsi peneliti diperkuat dengan teori dari Kurniawan, dkk, (2016: 385) bahwa “Pemain yang memiliki kelincahan akan dapat dengan cepat menggiring bola sepak ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan,

selain itu kelincahan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola”. Berdasarkan penelitian (Irawan & Hariadi, 2019) mengungkapkan bahwa kelincahan dan kecepatan sangat berpengaruh terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Keterampilan bermain sepakbola tidak datang begitu saja, dibutuhkan proses latihan yang panjang dan kontiniu. Proses ini dilakukan oleh tim sepakbola FC UNY. Berdiri sejak tahun 2016 dengan diawali mengikuti kompetisi Liga 3 Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Salah satu tujuan didirikannya FC UNY adalah menyelenggarakan pembinaan yang berjenjang dimulai dari usia dini. Keikutsertaan FC UNY memiliki dampak positif yaitu memiliki hak untuk mengikuti kompetisi mandatori PSSI seperti Piala Soeratin U13, U15, dan U17, sehingga pembinaan mampu dilakukan dengan berkelanjutan remaja dan senior sesuai dengan konsep *Long Term Athlete Development* (LTAD) yang menjadi acuan pembinaan sepakbola UNY.

Pada kompetisi piala soeratin U13, U15, dan U17 tahun 2024, dua kelompok usia U13 dan U17 gagal melaju ke semifinal, dan hanya berkompetisi di babak penyisihan. Dari hasil diatas dapat kita lihat bahwa dalam menghadapi piala Soeratin U15 tahun 2024 yang pemainnya merupakan anggota tim piala soeratin U13 tahun 2023, dibutuhkan peningkatan keterampilan sepakbola. Persiapan dilakukan sejak awal agar tim tersebut mampu mendapatkan hasil yang lebih baik yaitu mampu menembus babak semifinal pada penyelenggaraan tahun 2024. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk

meningkatkan: keterampilan, kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto, 2011). Sebagai bukti bahwa latihan dengan *small-sided games* ternyata dapat meningkatkan keterampilan *passing*, *control*, dan *shooting* (Wardana, dkk., 2018). Latihan dengan *small-side games* 3vs3 meningkatkan Kelincahan 2,43% dan 4vs4 3,64% (Puriana, 2019). Latihan *small-side game* dapat meningkatkan kemampuan *passsing* (Firdaus, dkk., 2022). Selanjutnya penelitian *small-sided game* ternyata juga dapat meningkatkan keterampilan passing (Hakim, 2020). Coutinho et al., (2019) menyatakan bahwa pemberian latihan *small-sided games* meningkatkan pergerakan posisi pemain yang lebih baik dan terstruktur.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh metode latihan *small sided game equal, unequal* serta kelincahan terhadap keterampilan atlet sepakbola”

## **B. Identifikasi masalah**

Dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan keterampilan permainan *sepakbola* pemain sepakbola akademi FC UNY U15 perlu ditingkatkan
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan keterampilan pada permainan *sepakbola*.

3. Sejauh mana peranan latihan yang diterapkan dalam proses latihan terhadap hasil latihan.
4. Metode latihan yang tepat untuk digunakan dalam peningkatan keterampilan pada permainan *sepakbola*.
5. Kelincahan dapat mempengaruhi kemampuan keterampilan pada permainan *sepakbola* pada pemain pemula.
6. Penerapan metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan pada permainan *sepakbola*.

### C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas, sehingga tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, maka hanya dibahas pada masalah metode latihan dan kelincahan dibahas disini, melainkan hanya pada metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* serta kelincahan. Dalam penelitian ini yang menjadi masalah adalah seberapa jauh pengaruh metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka perlu dirumuskan permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana perbedaan pengaruh metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola?

2. Adakah perbedaan pengaruh antara pemain yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah terhadap kemampuan keterampilan bermain sepakbola?
3. Adakah interaksi antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal*, serta kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola
2. Mengetahui perbedaan pengaruh antara pemain yang memiliki kelincahan tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola.
3. Menganalisa interaksi antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal*, serta kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada untuk digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga sepakbola dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan *small side game equal* dan *unequal*, serta kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, pengaruh latihan *small side game equal* dan *unequal*, serta kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola. dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.
- b. Bagi peneliti, kegiatan penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat dan dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Konsep Latihan (pengertian latihan, prinsip latihan, tujuan latihan)**

###### **a. Pengertian Latihan**

Pengertian latihan berasal dari *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga, (Sukadiyanto, 2011). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya, (Apta Mylsdayu, 2015). Pelatihan merupakan suatu proses yang harus dilalui seseorang untuk mencapai prestasi dalam olahraga. Pencapaian prestasi dalam olahraga hanya dapat dicapai dengan pengembangan terhadap unsur-unsur yang diperlukan dalam olahraga melalui pelatihan. Sudarsono (2015) menyatakan bahwa latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis kontinyu, dimana beban dan intensitas pelatihan makin hari makin bertambah, akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama- sama.



Pendapat lain, menurut Budiwanto (2013) menyatakan, “latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntut untuk terjadi perubahan dalam jaringan, sistem, dan perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, mengembangkan diri dengan latihan yang dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Menurut Roger dan Caple dalam (Priansa, 2017) menyatakan bahwa pelatihan merupakan upaya sistematis dan terencana untuk mengubah atau mengembangkan pengetahuan/ keterampilan/ sikap melalui pengalaman belajar dalam rangka meningkatkan efektivitas kinerja kegiatan atau berbagai kegiatan. Senada diungkapkan Irianto (2018) menyatakan bahwa latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Menurut Singh (2012) latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Pelatihan adalah merupakan gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistimatis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam waktu lama, dengan

pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual dengan tujuan untuk memperbaiki system serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas dapat mencapai penampilan optimal (Nala, 2011)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja atau olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan mengalami peningkatan dalam meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

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

Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011).

Menurut Singh (2012) bahwa prinsip-prinsip latihan antara lain:

- 1) Prinsip latihan berkelanjutan (*principles of continuity of training*),
- 2) Prinsip peningkatan beban latihan (*principle of increasing of training load*),
- 3) Prinsip individual (*principles of individual matter*),
- 4) Prinsip partisipasi aktif (*principles of active participation*),
- 5) Prinsip latihan terencana dan sistematis (*principle of planned and systematic training*),
- 6) Prinsip latihan umum dan spesifik (*principle of general and specific*

- traing*),
- 7) Prinsip latihan kompetitif dan spesialisasi (*principles of competitive and specialised traing*),
  - 8) Prinsip kejelasan (*principles of clarity*),
  - 9) Prinsip berkesinambungan (*principle of cyclicity*),
  - 10) Prinsip memastikan hasil (*principles of ensuring results*),
  - 11) Prinsip beban latihan kritis (*principle of critical traing load*),
  - 12) Prinsip adaptasi (*principle of adaptability*),
  - 13) Prinsip kesamaan dan perbedaan (*principle of uniformity and differentiation*),
  - 14) Prinsip kesadaran (*principle of awareness*),
  - 15) Prinsip presentasi visual (*principle of visual presentation*),
  - 16) Prinsip kemungkinan (*principle of feasibility*)”.

Menurut Kumar (2012) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

- 1) Prinsip ilmiah (*scientific way*)
- 2) Prinsip individual (*individual deference*)
- 3) Latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*)
- 4) Latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*)
- 5) Berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*)
- 6) Perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*)
- 7) Observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*)
- 8) Dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*)
- 9) Tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*)
- 10) Memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*)
- 11) Salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*)

12) Pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Menurut (Budiwanto, 2013) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi:

- 1) Prinsip beban bertambah (*overload*),
- 2) Prinsip spesialisasi (*specialization*),
- 3) Prinsip perorangan (*individualization*),
- 4) Prinsip variasi (*variety*),
- 5) Prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*),
- 6) Prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*),
- 7) Prinsip pulih asal (*recovery*),
- 8) Prinsip reversibilitas (*reversibility*),
- 9) Menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*),
- 10) Prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*),
- 11) Prinsip aktif partisipasi dalam latihan,
- 12) Prinsip proses latihan menggunakan model.

Menurut Suharjana (2013:19) menyatakan bahwa olahraga dapat mempengaruhi kondisi tubuh, maka diperlukan latihan dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang benar, yaitu FITT (*frequency, intensity, type, time*). *Frequency* menunjukkan pada jumlah latihan perminggu. Frekuensi latihan dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu. *Intensity* adalah ukuran berat atau ringanya suatu beban yang harus dikerjakan pada saat latihan berlangsung. Intensitas latihan dapat diketahui melalui denyut nadi maksimal (DNM) yaitu: 220-umur. *Type* merupakan bentuk olahraga yang dilakukan atau yang dipilih baik aerobik, anaerobik, atau kombinasi keduanya. *Time* merupakan seberapa lama

latihan itu berlangsung. Berikut ini dijelaskan secara rinci terkait dengan dosis atau ukuran latihan:

#### 1) Frekuensi Latihan

Menurut Suharjana (2013: 14) frekuensi menunjuk pada jumlah latihan per minggu-nya. Secara umum, frekuensi latihan lebih banyak dengan program latihan lebih lama akan mempunyai pengaruh lebih baik terhadap kemampuan fisik. Frekuensi latihan yang baik untuk *endurance training* adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk *anaerobic training* 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu.

#### 2) Intensitas Latihan

Menurut D. P. Irianto (2018) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Intensitas latihan merupakan komponen latihan yang penting, karena tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang atau pendeknya durasi latihan yang dilakukan (Suharjana, 2013: 15). Lebih lanjut Suharjana (2013: 15) jika intensitas latihan tinggi biasanya durasi latihan pendek, dan apabila intensitas rendah durasi latihan akan lebih lama. Intensitas dapat dikatakan sebagai dosis atau takaran latihan yang dijalankan. Intensitas latihan adalah berat atau ringannya beban atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan selama latihan (Chan, 2012).

### 3) Durasi Latihan (*Time*)

Menurut D. P. Irianto (2018) menyatakan bahwa durasi latihan atau *time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Selain itu durasi dapat berarti waktu, jarak atau kalori (Suharjana.2013: 16). Menurut Suharjana (2013: 16) durasi menunjuk pada lama waktu yang digunakan untuk latihan, jarak menunjukkan pada panjangnya langkah atau kayuhan yang ditempuh, sedangkan kalori menunjuk pada jumlah energi latihan yang digunakan selama latihan. Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, peningkatan pada salah satunya yang lain akan menurun. Hasil latihan kebugaran akan tampak nyata setelah berlatih selama 8 sampai 12 minggu dan akan stabil setelah 20 minggu berlatih.

### 4) Tipe Latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan sarana dan prasarana, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2013: 17). Menurut Lutan dalam Suharjana (2013: 17) karakteristik metode latihan sering dinamakan dengan tipe latihan. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk bentuk latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari

agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi atlet.

### **3. Tujuan Latihan**

Setiap latihan pasti memiliki tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Menurut Gamble (2013) bahwa tujuan latihan merupakan proses adaptasi pelatihan stimulus yang bertujuan untuk mendorong sistem fisiologis dan/atau neuromuskular yang merespons dan meningkatkan kapasitas. Lebih lanjut diungkapkan Gamble (2013) bahwa dasar pelatihan merupakan adaptasi fisiologis yang dihasilkan tergantung pada bentuk spesifik dari kelebihan beban yang diberikan oleh stimulus pelatihan. Latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri atlet. Seorang pelatih dalam melakukan pembinaan pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosi (Irianto, 2018). Pendapat lain dikemukakan

Harsono (2015) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Selain itu, Sukadiyanto & Muluk (2011) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

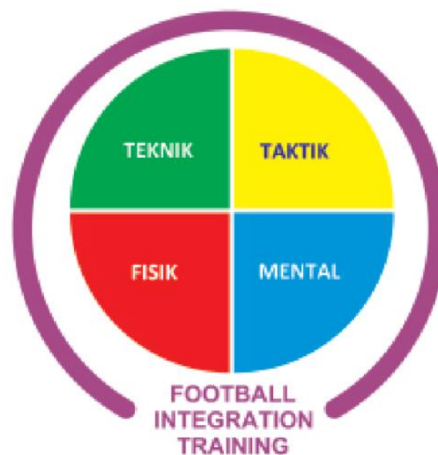
- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental. Terdapat dua bentuk latihan yang dapat digunakan untuk latihan fisik, taktik, dan mental, yang pertama yaitu bentuk latihan drilling dan bentuk latihan terintegrasi yaitu menggabungkan komponen latihan fisik, taktik, dan mental dalam sebuah sesi latihan. Komarudin (2018 : 9) memberikan penjelasan bahwa efisiensi mutlak diperlukan dalam mempersiapkan sebuah tim



dan individu atlet di setiap sesi latihan. Dalam sepakbola modern, latihan harus selalu diintegrasikan dan dibagi secara proporsional di setiap sesi latihan. Hal ini dilakukan agar latihan menjadi efisien dan mampu mencapai target.

**Gambar 2 Konsep *Football Integration Training*, Komarudin (2018:9)**



## **2. Latihan *Small-sided games* (SMALL-SIDED GAMES )**

*Small-sided games* adalah latihan untuk memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola, metode latihan untuk pemain muda hendaknya didesain dalam bentuk permainan yang lebih aktif dan menyenangkan, agar mereka selalu memiliki motivasi untuk datang ke tempat latihan, Komarudin (2021:14). dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Permainan *Sepakbola* Bersisi Kecil menyatakan bahwa permainan bersisi kecil berpengaruh terhadap kemampuan teknik, taktik, dan kekuatan fisik dalam bermain *sepakbola*. Substansi *small-side games* adalah model latihan berupa permainan lapangan yang diperkecil dan dikurangi jumlah pemainnya. *small-sided games* digunakan untuk mencapai kompetensi, teknik fisik, dan taktik secara bersama-sama. Menurut Charles dan Rook (2012), *small-sided games* merupakan situasi tepat yang dikembangkan dengan menyajikan situasi tepat yang

dikembangkan untuk para pemain muda supaya bisa belajar dan berkembang. Setiap Permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper atau menembakkan bola atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi.

Metode pelatihan yang akan digunakan di dalam penelitian ini adalah *small-sided game* yang merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang bertujuan tujuan agar peningkatan penguasaan bola dan keterampilan pemain *sepakbola* menjadi lebih baik. *Small-sided games* merupakan bentuk latihan permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil (Bondarev, 2011). *Small-sided games* dapat mengembangkan konten taktik bermain secara spesifik menjadi lebih baik (Sarmiento et al., 2018). Latihan *small-sided games* memberikan stimulus yang tinggi dalam peningkatan kondisi fisik dan peningkatan teknik bermain, serta sangat direkomendasikan penggunaannya untuk pelatihan pemain *sepakbola* usia muda (Katis & Kellis, 2009). Senada dengan penelitian Latihan *small-sided games* secara signifikan meningkatkan kemampuan fisik dan kinerja pemain muda, seperti: kecepatan, kelincahan, menggiring bola, mengumpan dan mengontrol bola dalam permainan *sepakbola* (Jamshad & Praveen, 2017).

Sedangkan menurut Aprianto (2021) *Small-sided games* merupakan latihan yang memiliki dampak baik untuk meningkatkan suatu teknik dikarenakan metode ini dapat menciptakan situasi permainan sebenarnya yang dimana metode ini juga menggabungkan beberapa aspek seperti teknik, taktik bahkan fisik. Pelatih yang menggunakan metode *small-sided games* memberikan latihan keterampilan sepakbola dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya dalam pertandingan sepakbola dan melibatkan seluruh pemain dalam suatu bentuk latihan.

memberikan dampak pada meningkatnya akuisisi gerakan dan keterampilan dalam membuat keputusan (Davids et al., 2013), meningkatkan kemampuan teknis dan kelincahan (*agility*) (Young & Rogers, 2014) dengan kenyamanan yang lebih besar dalam melakukannya (Arslan et al., 2020). Selain bermanfaat dalam variabel fisik dan teknik, metode pelatihan *small-sided games* terutama dimanfaatkan dalam meningkatkan keterampilan taktikal (Machado et al., 2019). Berdasarkan pendapat diatas maka dapat di simpulkan *Small-sided games* merupakan latihan yang memiliki dampak baik untuk meningkatkan suatu teknik dikarenakan metode ini dapat menciptakan situasi permainan sebenarnya yang dimana metode ini juga menggabungkan beberapa aspek seperti teknik, taktik bahkan fisik.

Borges et al, (2022: 570) menjelaskan bahwa Manipulasi variabel permainan di *small-sided games* bertujuan untuk mengarahkan atlet ke aspek teknis taktis tertentu untuk pengembangan keterampilan. Salah satu variabel tersebut adalah jumlah pemain, yang tampaknya mempengaruhi frekuensi tindakan taktis-teknis yang dilakukan oleh atlet. Berkaitan dengan jumlah pemain maka jenis *small-sided games* dibedakan menjadi dua yaitu *small-sided games equal* dan *small-sided games unequal*.

*a. Small-sided games Equal*

Penggunaan *small-sided games* dalam model latihan memungkinkan pelatih untuk mengatur konteks permainan yang memenuhi kebutuhan dapat muncul dalam berbagai tahap sesi latihan. Hal ini dapat dicapai dengan memunculkan situasi yang merangsang pemain untuk terus-menerus mengevaluasi, membuat, memprediksi dan membuat keputusan mengenai kebutuhan tim, dengan dan tanpa kepemilikan bola, baik dalam proses belajar-mengajar-latihan atau saat permainan berlangsung (Borges, et al 2022, Gallati, et al., 2017). Penerapan *small-sided*

*games* melalui situasi pertandingan (11v11) dalam konfigurasi berbeda (1vs.1; 2vs2. 3vs.3, dst.). permainan ini memberi pemain waktu yang cukup meningkatkan kapasitas teknis dan mengembangkan koperasi dan kesadaran taktis, menghormati kekhususan masing-masing anak (garganta, dkk., 2013). selanjutnya (garganta, dkk., 2013) menjelaskan bahwa penerapan *small-sided games* digunakan karena struktural dan kemiripan taktis dengan permainan sebenarnya (11v11). hal ini mampu mengembangkan kemampuan pemain dalam situasi di mana tingkat kompleksitas terkait kemampuan taktis dan tindakan motorik yang diperlukan kompatibel dengan kompetensi pemain. wardana, dkk., (2018: 194) menyatakan bahwa *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. *small sided game* adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil (rowell, et al., 2018: 2).

dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *small-sided games* dalam jumlah sama merupakan replika permainan sepakbola yang sebenarnya yaitu dengan jumlah pemain 11v11. mengurangi jumlah pemain dan mengecilkan ukuran lapangan memiliki tujuan agar pemain dapat berlatih untuk bertemu situasi seperti pertandingan dengan pengulangan jumlah sentuhan, pemahaman taktik, serta pergerakan yang lebih sering.

#### *b. Small-sided games Unequal*

penelitian yang dilakukan tentang *small-sided games* lebih dominan terhadap jumlah pemain yang seimbang, yaitu 3vs.3 dan 4vs.4. hill-haas sv

(2010) mengatakan bahwa pada waktu yang berbeda-beda selama pertandingan *sepakbola*, pemain dapat menghadapi situasi di mana jumlah pemain di sekitar bola sama atau tidak seimbang antar tim. situasi ini dapat ditiru dalam *small-sided games* di mana terdapat pemain tambahan di dalam lapangan, atau dengan pemain pendukung yang ditempatkan di sisi lapangan. memanipulasi jumlah pemain dalam latihan adalah salah satu hal yang dilakukan oleh pelatih dalam latihan dasar. dengan demikian, proses koordinasi antar pemain dan kemampuan tindakan mereka akan muncul terhadap situasi dinamis akibat jumlah tidak seimbang yang memunculkan transisi keteraturan-kekacauan dapat menggoyahkan atau (kembali) menstabilkan permainan, dikaitkan dengan jumlah rekan satu tim dan lawan ometto (2018).

situasi jumlah tidak seimbang antar tim membuat potensi terjadinya struktur taktis kolektif yang terkoordinasi, (Praça G. M., 2016). fakta ini menjadikan manipulasi ini sangat berguna untuk pelatihan pemain *sepakbola* dalam situasi yang mensimulasikan tuntutan permainan nyata, mendorong pengembangan proses kognitif yang berkaitan dengan perhatian, persepsi, dan pengambilan keputusan dalam konteks permainan, (da Costa, 2010).

Penambahan pemain yang menguasai bola menunjukkan peningkatan jumlah operan dan penerimaan bola dibandingkan dengan penambahan pemain di lini pertahanan, (Bekris Evangelos, 2012). Praça G. M., (2016) mengamati bahwa *small-sided games* dengan menambahkan jumlah pemain di lapangan mengakibatkan sirkulasi bola yang lebih lancar dan ruang memainkan bola lebih luas dan efektif. Clemente (2019) menemukan bahwa saat jumlah salah

satu tim pemain berkurang, tim yang menguasai bola jumlah kontak dengan bola dan tindakan teknis, seperti passing, menggiring bola dan menendang, menjadi lebih sering. Praça (2016) juga menunjukkan bahwa sirkulasi dan penguasaan bola di dalam ruang permainan yang efektif adalah alternatif mengatasi pertahanan ketat, dan keunggulan jumlah pemain dalam *small-sided games* akan membuat pemain bertahan semakin dekat dengan gawang mereka, dan menciptakan peluang untuk mencetak gol.

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *small-sided games* dalam jumlah pemain yang berbeda (*unequal*) akan membuat pemain lebih banyak menguasai bola. Dengan jumlah pemain yang lebih banyak, memungkinkan pemain yang menguasai bola memiliki lebih banyak pilihan dalam mengambil keputusan. Pengambilan keputusan yang tepat akan membantu tim dalam mencapai tujuan sepakbola yaitu mencetak gol.

### **3. Kelincahan**

#### **a. Konsep Kelincahan.**

Kelincahan merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Senada dengan pendapat di atas Apriyanto (2020) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kombinasi antara kecepatan dan keseimbangan, sehingga saat mengubah posisi tubuh, kontrol tubuh tetap terjaga. Kelincahan adalah kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh ke segala arah dengan kecepatan dan ketepatan tinggi. Salah satu pengukuran yang dapat dilakukan untuk mengetahui kelincahan adalah dengan *hexagonal obstacle test*. Senada dengan pendapat diatas menurut Arifin & Warni (2018) kelincahan pada

dasarnya merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. Menurut Gamble (2013) menyatakan bahwa kelincahan tidak hanya terdiri dari kemampuan mengubah arah gerakan, tetapi juga kemampuan untuk mengantisipasi gerakan lawan, membaca dan bereaksi terhadap situasi permainan tertentu. Senada dengan pendapat diatas menurut (Milanovic, 2014) seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik untuk merubah gerakan tubuh secara cepat dan efektif, karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh. Ditambahkan Womsiwor & Sandi (2014) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh. Menurut Sabin & Marcel (2016) menjelaskan bahwa di dalam olahraga beregu ketika berbicara tentang *agility*/kelincahan adalah kemampuan untuk pergerakan mengubah arah sama bagusnya dengan kapasitas untuk mengantisipasi pergerakan lawan, memahami dan bereaksi sesuai situasi keadaan dalam permainan yang akan dihadapi. Sabin & Marcel (2016). menjelaskan bahwa dalam mengembangkan keterampilan kelincahan dapat menggunakan beberapa teknik dasar yaitu berjalan, berlari, melakukan gerakan yang cepat, lompatan dan pendaratan. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan gerakan merubah posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami kehilangan keseimbangan tubuh.

b. Alat Ukur Kelincahan

Alat yang dapat melakukan pengukuran kelincahan diantaranya yaitu *Illionis Agility test* dan *Arrowhead Agility test* memiliki tingkat validitas sebesar  $r = 0,981$ , dan reliabilitas tes ini sebesar  $r = 0,995$ .

#### **4. Keterampilan Bermain Sepakbola**

Keterampilan seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Nadler (1986: 50) yang dikutip oleh Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani (2010: 49) menerangkan keterampilan (*skill*) merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan implikasi dari aktivitas. Menurut (Sudjarwo., 1993) Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Bermain dalam sepakbola merupakan sarana untuk mempraktekkan dan melakukan konsolidasi konsep-konsep serta keterampilan yang telah dipelajari. Menurut Kartini dan Kartono (1995: 21) bermain adalah kisi bukan yang dipilih sendiri tanpa tujuan. Dalam hal ini bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan anak sendirian atau kelompok, menggunakan alat atau tidak dengan rasa gembira. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola harus memiliki



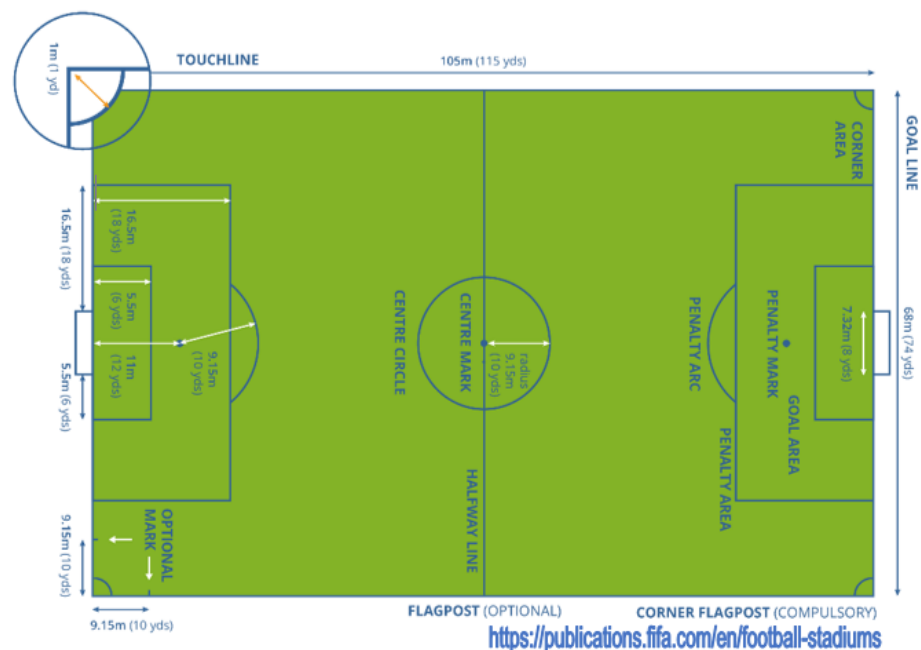
keterampilan dasar gerak atau teknik dasar sepakbola dengan baik, sempurna, dan mempunyai *skill* keterampilan sepakbola.

**a. Hakikat permainan sepakbola secara umum**

Sepakbola adalah suatu bentuk peran seseorang dalam konteks permainan. Kegiatan-kegiatan ini mempunyai ciri-ciri umum yang mencirikannya sebagai sebuah 'permainan'. Setiap permainan dicirikan oleh suatu tujuan, sarana untuk mencapai tujuan tersebut, aturan-aturan (atau hukum-hukum permainan) dan penerimaan sukarela terhadap aturan-aturan tersebut Tamboer, (2016:34). Komarudin (2011: 14) sepakbola merupakan kegiatan fisik yang cukup kaya struktur pergerakan. Senada yang dikatakan oleh (Verheijn, 2020), Kinerja dalam *sepakbola* terdiri dari mencetak setidaknya satu gol lebih banyak dari tim lain dengan cara menyerang, bertahan dan transisi (sebagai sebuah tim), mengoper dan menekan (sebagai individu). (High Performance Unit PSSI : Danurwindo, 2017) dalam buku kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia menyatakan bahwa untuk bisa membangun serangan, tim perlu melakukan berbagai aksi sepakbola. Baik aksi menggunakan bola seperti dribble, passing, heading, control, dll. Juga aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang, support, dll. Setelah tim membangun, maka tim perlu menyelesaikannya. Untuk menyelesaikan serangan, terdapat aksi sepakbola seperti shooting dan heading. Menurut Sucipto dkk, (2000: 7) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Pada

Hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput maupun sintetis dengan ukuran panjang: 110-120meter dan lebar: 60-90meter, oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang dan lama permainan adalah 2 x 45 menit. Tujuan permainan ini adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan seluruh tubuh kecuali tangan. Menurut Abdul Rohim (2008) *sepakbola* adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas”.

**Gb 3. Field of play dimensions and pitch markings**



Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hakikat permainan sepakbola adalah suatu permainan beregu yang

melibatkan aktivitas teknik fisik, mental, dan emosional. Permainan ini memiliki tujuan, aturan, dan batas waktu yang harus dilakukan oleh kedua tim yang bertanding. Untuk mendapatkan tujuan dalam permainan sepakbola maka perlu memiliki keterampilan sepakbola baik taktik, taktik, fisik, dan mental yang lebih unggul dari tim lawan.

**b. Karakteristik Pemain sesuai dengan Tingkatan Usia**

Karakteristik pemain sesuai dengan tingkatan usia menurut Scheunemann (2012) yaitu:

1) Tingkat Pemula (Usia 5-8 tahun)

Pada tingkat usia ini, anak-anak tidak memiliki kemampuan yang sama seperti orang dewasa. Mereka memahami dunia dengan pemahaman yang berpusat pada diri sendiri. Bagi anak-anak mengalami kebersamaan dan berhubungan dengan teman-temannya masih sangat berpengaruh. Pengertian pada perasaan dan pikiran orang lain masih sangat rendah. Dalam rangka menolong anak-anak membantu pengalaman mereka sendiri, banyak latihan bersifat individu (misalnya setiap pemain memiliki bolanya masing-masing).

2) Tingkat Dasar (Usia 9-12 tahun)

Pembinaan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan pemain sangat disarankan begitu juga dalam proses pembinaan pemain tingkat

dasar (usia 9-12 tahun). Menurut Scheuneman tahun 2012 “Pada U-12 ini, susunan pelatihan (bukan materi latihan) sudah mirip dengan pemain yang lebih dewasa. Bagian terpenting latihan adalah yang bersifat teknis. Sangat baik dalam usia ini mengembangkan teknik dan pengertian akan taktik dasar permainan. Kemampuan anak-anak untuk mengatasi masalah akan berkembang dengan pesat. Maka pemain harus mulai diajarkan taktik dasar yang dinamis. Pada tingkat ini, pemain ada pada masa pra puber dan memiliki masalah keterbatasan fisik terutama pada kekuatan dan ketahanannya. Latihan fisik yang diberikan hanya sebatas kecepatan dengan bola, kelincahan (*agility*) dan koordinasi.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dalam tingkat ini pemain memiliki kemampuan khusus untuk belajar, sangat tepat untuk memberikan latihan kemampuan khusus dalam sepakbola seperti teknik dasar bermain sepakbola, *passing*, *dribbling*, dan juga *shooting*. Dari segi fisik sudah mulai diperkenalkan dengan *sprint* pendek, latihan koordinasi, *balance* dan *agility*. Pada tingkat ini juga pemain masih cenderung senang untuk bermain-main, jadi lebih baik jika latihan yang diberikan tidak terlalu monoton dan keras seperti latihan usia dewasa.

Pada usia 9-12 tahun sering disebut sebagai “*golden age of learning*” atau memasuki tahap usia emas untuk mengembangkan teknik dan pengertian akan taktik dasar dalam permainan sepakbola. Anak-anak pada usia ini juga mengalami masa pra puber dan memiliki keterbatasan fisik terutama pada kekuatan dan ketahanannya sehingga latihan fisik

yang diberikan hanya sebatas kecepatan dengan bola, kelincahan, koordinasi (Nonalisa, 2013)

### 3) Tingkat Menengah (Usia 13-14 tahun)

Para pemain pada usia ini, telah memiliki peningkatan yang baik tentang pengertian permainan sepakbola. Di lain pihak pada usia ini pemain dibatasi oleh keterbatasan fisik dan perubahan-perubahan fisik yang muncul seiring dengan massa pubertas. Pelatih harus sangat memperhatikan kenyamanannya. Pelatih harus menghindari latihan yang berlebihan dan berfokus pada taktik lebih daripada teknik dan mengurangi aspek fisik. Aspek fisik yang paling diutamakan pada usia ini adalah latihan koordinasi dan *flexibility*. Latihan taktik bermain sangat penting pada usia ini.

### 4) Tingkat Mahir (Usia 15-20 tahun)

Pada usia ini memiliki pertumbuhan fisik dan mental yang lebih lengkap. Semua bagian dari latihan dapat dikombinasikan dan diorganisasikan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi tertinggi dari pemain. Kekuatan otot membantu mereka untuk mengembangkan teknik dengan kecepatan tinggi dan kecepatan ini membantu pemain untuk bereaksi lebih cepat pada situasi taktis. Tingkat ini sangat penting untuk menggabungkan semua bagian dari pelatihan sepakbola dengan tujuan untuk menyempurnakan pemahaman pemain tentang konsep permainan.

### **c. Teknik Dasar Sepakbola**

Teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara (metode) yang dipergunakan dalam pelaksanaan gerakan pada cabang olahraga bersangkutan. Sedangkan teknik umum sepakbola adalah semua gerakan yang terdapat atau dilakukan dalam bermain sepakbola, merupakan kelengkapan yang sangat fundamental, di samping latihan kondisi fisik taktik dan mental. Menurut Sardjono, (1982) mengatakan bahwa teknik-teknik umum secara teoritis dapat dikategorikan menjadi dua golongan, ialah teknik-teknik gerakan tanpa bola dan teknik-teknik gerakan dengan bola.

#### **1. Tanpa bola**

##### **1) Lari.**

Teknik lari seorang pemain ditandai lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk memenuhi kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari cepat berbelok atau merubah arah, berhenti lari mundur dan mendadak *start* lagi. Untuk memperoleh kelincahan perlu diperhatikan oleh pemain. Menurut Komarudin (2011:43) “cara berlari dalam permainan sepakbola mempunyai teknik tersendiri, teknik lari dalam sepakbola adalah dengan langkah-langkah pendek dan cepat, lari dengan bagian depan telapak kaki memungkinkan hal itu”. Dalam atletik, lari tidak menjadi gangguan sedikitpun, tetapi dalam sepakbola selalu tidak bebas dimana seorang pemain kadang kadang terpaksa merubah arah berlari, berhenti, lari mundur, lari sambil

melompat/meloncat dan beradu dengan lawan. Menurut Suwarno K.R, (2004: 6) “dalam permainan, pemain tidak berlari dengan langkah yang panjang-panjang, berusaha agar berat badan selalu diatas badanya, langkah kakinya secepatnya menumpu di tanah, lengan menggantung agak rendah berkaitan dengan masalah keseimbangan dan kesiapan untuk merubah arah”.

## **2) Melompat atau meloncat.**

Menurut Suwarno K.R (2001: 6) “berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat. Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi, walaupun demikian didalam situasi dan sesungguhnya tolakan menggunakan dua kaki juga digunakan. Biasanya lompatan dikombinasikan dengan sundulan atau gerakan menyundul bola., oleh karena itu gerakan melecutkan bagian atas sambil melompat perlu dilatih berulang-ulang agar mendapatkan lompatan yang tinggi.

## **3) Gerak tipu tanpa bola atau tipu badan.**

Gerak tipu badan dapat dibedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga dengan bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti lari atau merubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas. Menurut Sardjono, (1982: 18) “pemain sepakbola yang tidak dapat

melakukan gerak tipu, apabila pada waktu pemain melakukan gerakan pura-pura tetapi oleh lawan dianggap gerakan sebenarnya sehingga lawan akan mengikuti gerakan pura-pura itu.

## **b. Dengan bola**

### **1) Menendang bola (*kicking*).**

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) “menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepakbola yang paling dominan”. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbol bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Menurut Arma Abdoellah,(1981) menendang bola berfungsi untuk: memberikan (*passing*) bola,menembak (*shooting*) bola kegawang, membersihkan (*clearing*) dan tendangan-tendangan khusus. Dilihat dari perkenaan kaki kebola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu

#### **a). Menendang dengan kaki bagian dalam**

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).Menurut Abdul Rohim (2008: 8) teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan.
- (2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
- (3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.



- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar.
- (5) Pandangan berpusat pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- (7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan

b). Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*). Menurut Abdul Rohim (2008: 9) teknik dasar menendang dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- (2) Letakan kaki tumpu disamping bola.
- (3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam.
- (5) Pandangan berpusat pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
- (7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pindahkan berat badan ke depan.

c) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*Shooting at the goal*). Menurut Abdul Rohim (2008: 10) teknik dasar menendang dengan punggung kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- (2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan sikap lutut agak ditekuk.
- (3) Sikap kedua lengan disamping badan agak telentang.

- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditekuk ke arah bawah.
- (5) Pandangan berpusat pada bola.
- (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- (7) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- (8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola.

d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) pada umumnya menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*Long passing*). Analisis menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- (1) Posisi badan berada dibelakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
- (2) Kaki tendang berada dibelakang bola, kaki serong 40 derajat kearah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- (3) Gerak kaki lanjutan tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- (4) Pandangan mengikuti jalanya bola kesasaran.
- (5) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.

**2) Menghentikan bola (*Stopping*)/menerima bola.**

Menurut Sardjono, (1982: 50) “menerima atau mengontrol bola dapat diartikan sebagai seni menangkap bola dengan kaki atau menguasai gerakan

bola, atau dengan kata lain membawa bola dengan penguasaan sepenuhnya”. Sedangkan menurut Arma Abdoellah (1981) “ dalam menerima bola ada dua macam, bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini tidak langsung dihentikan tetapi terus dimainkan dan dibawa bergerak atau diberikan teman”. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 22-27) “ tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing”. Dilihat dari perkenaan badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang menggelinding, bola pantul ketanah, dan bola diudara sampai setinggi paha. Menurut Danny Mielke, (2003: 30) “dikeanyakan situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola”. Analisa mengontrol bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- (1) Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki penghenti ditekuk sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
- (4) Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/ mata kaki.

- (5) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- (6) Kaki penghenti bersama bola berhenti dibawah badan (terkuasai).
- (7) Pandangan mengikuti jalanya bola sampai bola berhenti.
- (8) Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.

b) Menghentikan bola dengan punggung kaki

Menurut Sucipto, dkk (2000: 24) “menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah”.

Analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

- (1) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garisdatangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan kedepan menjemput datangnya bola.
- (3) Bola menyentuh kaki persis dipunggung kaki.
- (4) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada dibawah badan/ terkuasai.
- (5) Posisi lengan berada disamping badan untuk menjagakeseimbangan.

c) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ketanah, dan bola diudara sampai setinggi paha. Menurut Abdul Rohim (2008: 13) menahan bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- (1) Kaki belakang merupakan kaki tumpu dan lututnya ditekuk.
- (2) Berat badan ada pada kaki tumpu dan badan miring ke arah datangnya bola.
- (3) Kaki depan sebagai kaki untuk menghentikan bola, lutut ditekuk dan punggung kaki dimiringkan ke bawah.
- (4) Kedua lengan mengimbangi gerakan kaki.

d) Menghentikan bola dengan telapak kaki

Menurut Sucipto, dkk (2000: 25) “menghentikan bola dengan telapak kakipada umumnya digunakan untuk bola pantul dari tanah”. Analisis menghentikan bola dengan menggunakan telapak kaki adalah sebagai berikut :

- (1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.
- (2) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- (3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran.
- (4) Pada saat bola masuk kekaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti didepan badan.
- (5) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.
- (6) Kedua lengan dibuka kesamping sebagai keseimbangan.

e) Menghentikan bola dengan paha

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara setinggi paha. Menurut Abdul Rohim (2008: 15) menahan bola dengan paha dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- (1) Tempatkan tubuh di bawah bola yang sedang bergerak turun.
- (2) Angkat kaki yang akan menerima bola.
- (3) Paha paralel dengan permukaan lapangan.
- (4) Tekukan kaki yang menahan keseimbangan.
- (5) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
- (6) Kepala tidak bergerak dan memperhatikan bola.
- (7) Terima bola dengan bagian pertengahan paha.
- (8) Tarik paha ke bawah.

f) Menghentikan bola dengan dada

Menurut Sucipto,dkk (2000; 27) “ Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola diudara setinggi dada”

Analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan menghadap kearah datangnya bola
- (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut ditekuk
- (3) Dada dibusungkan kedepan menghadap datangnya bola
- (4) Pada saat bola mengenai dada, badan dilentangkan mengikuti arah bola
- (5) Perkenaan bola pada dada tepat di tengah tengah dada
- (6) Pandangan mengikuti bola sampai bola berhenti ditengah dada
- (7) Kedua lengan di buka kesamping badan untuk menjaga keseimbangan

### 3) Menyundul bola (*heading*).

Menurut Komarudin (2011: 62) “salah satu teknik dasar yang dapat digunakan disemua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala”. Teknik ini dapat dilakukan untuk mengoper dan mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat.

### 4) Merampas/merebut bola (*tackling*).

Menurut Komarudin (2011: 64) “merebut bola dalam permainan sepakbola selama pemain yang akan merebut bola betul-betul mengenai bola yang dikuasai pemain lawan”. Menurut Arma Abdoellah (1981: 429) merebut bola adalah merampas bola dari penguasaan lawan. Menurut Sucipto, dkk (2000:34) ada beberapa cara untuk merebut bola dari lawan diantaranya yaitu :

#### a) Merampas bola sambil berdiri

pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki. Merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis tehnik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

(1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.

(2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan

- (3) Letakkan kaki tumpu disamping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit
- (4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola sedikit diangkat kebelakang kemudian ayunkan kedepan dan kenakan ditengah tengah bola.
- (5) Dengan kaki bagian dalam atau luar dan dengan menguatkan otot kaki menahan bola dengan menekan yang kuat.
- (6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir keatas kaki lawan kemudian kuasai bola.

b) Merampas bola sambil meluncur.

Merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan bila bola diluar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping, dan depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut :

- (1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan, sehingga memungkinkan untuk meluncur kearah bola
- (2) Pada langkah terakhir, kaki tumpu lutut dibengkokkan dan titik berat badan direndahkan.
- (3) Kaki yang lain meluncur kearah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki didorong keluar penguasaan lawan.
- (4) Dengan dibantu tangan badan direbahkan.



### 5) Menggiring bola (*dribbling*).

Menurut (Mielke, 2007) “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Menurut Sucipto, dkk (2000: 28) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menurut Komarudin (2011: 50) “tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan”. Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Menurut (Mielke, 2007)

“*Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga control terhadap bola akan semakin besar”. Menurut Sucipto, dkk (2000:28) menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.

- (3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- (5) Pada waktu menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan.

b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Menurut (Mielke, 2007) “Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan *dribbling* adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan Ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki”. Menurut Sucipto, dkk, (2000:30) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.

- (3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- (4) Bola selalu dekat dengan kaki agar dapat terus dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Menurut (Coerver, 1985) menggiring bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara, bola digait dengan sisi luar kaki lalu digiring dengan sisi kaki dalam itu, digait lagi dengan kaki sisi luar dan digiring dan seterusnya.

#### **5) Lemparan ke dalam.**

Menurut Sucipto, dkk (200:36) “Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan dari bagian luar lapangan”. Menurut Komarudin (2011: 66-67) Cara melakukan lemparan kedalam sebagai berikut:

- a) Melakukan lemparan harus menggunakan kedua tangan untuk memegang bola.
- b) Kedua siku tangan menghadap ke depan.
- c) Kedua ibu jari saling bertemu.
- d) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupaun selama melakukan lemparan-lemparan.

- e) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.

### **7) Gerak tipu tanpa bola.**

Menurut Arma Abdoellah, (1981) “gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan”. Menurut Wiel Coerver (1985: 67) “...banyak kemungkinan lawan mati langkah melalui gerak tipu. Gerakkan demikian juga dipergunakan untuk dapat menguasai bola, atau menyebabkan lawan yang sedang menguasai bola terganggu keseimbangannya”. Menurut Komarudin (2011: 70-71) gerakan pemain tanpa bola mempunyai beberapa tujuan, salah satunya adalah berlari ketempat yang kosong. Ada beberapa keuntungan berlari ketempat yang kosong, yaitu:

- a) Memberi kesempatan bagi teman untuk mengoper bola.
- b) Pemain tersebut dapat menerima operan dengan lebih mudah tanpa menerima gangguan.
- c) Pemain lawan “ ditarik” dari daerah tertentu, sehingga teman dapat mengisi tempat tersebut untuk menerima operan.
- d) Mengacaukan pertahanan lawan.

### **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh :

1. Ferreira-Ruiz, (2022) dengan judul *Systematic Review: Technical-Tactical Behaviour in Small-Sided Games in Men's Football* . Hasil penelitian menyatakan bahwa *small-sided games* telah dikelompokkan untuk dianalisis ke dalam kategori berikut: 1. Interaksi yang tidak seimbang; 2. Dimensi lapangan bermain; 3. Usia pemain; 4. Nomor pemain; 5. Modifikasi prinsip permainan, yang menjadi sub 5.1 *Goal* (target) 5.2 Tujuan, dan 5.3 Batasan sentuhan. penilaian dilakukan oleh peneliti dan menghasilkan Cohen's Kappa indeks kesepakatan sebesar 0,96. Akibatnya, semua modifikasi dalam format *small-sided games* terjadi menyebabkan pengembangan tindakan yang berbeda di pihak para pemain: distribusi pemain di lapangan, perkembangan perilaku taktis tertentu atau jumlahnya dan jenis tindakan teknis, merupakan Tindakan yang paling penting. Informasi ini sangat berguna bagi para pelatih karena mereka dapat menyesuaikan format *small-sided games* dari segi tujuan permainan yang diinginkan untuk mencapai terjadinya tindakan tertentu secara maksimal atau bekerja dengan beban bersyarat tertentu.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Trobiero, dkk (2023) dengan judul *Analysis of Physiological, Physical, and Tactical Responses in Small-Sided Games in Women's Soccer: The Effect of Numerical Superiority*. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan respons fisik, fisiologis, dan taktis dalam sepakbola elit putri di *small-sided games* dengan sama jumlah (3v3) dan keunggulan jumlah (3v3 + 1) dalam fase menyerang. sampel terdiri dari 16 atlet putri yang mengikuti kompetisi resmi nasional. Variabel yang

dianalisis adalah total jarak yang ditempuh, jarak yang ditempuh pada kecepatan berbeda, jantung maksimum rate (HR<sub>máx</sub>), rata-rata detak jantung, indeks eksplorasi spasial, indeks regangan, panjang, lebar, dan Rasio LP. Hasilnya menunjukkan peningkatan jarak yang ditempuh pada kecepatan 7,20–14,29 km/jam (m) (efek ukuran: sedang) dan penurunan HR<sub>máx</sub> (ukuran efek: kecil) pada keunggulan numerik. Tentang respon taktis, terjadi penurunan indeks eksplorasi spasial (ukuran efek: besar), panjang (ukuran efek: sedang), dan indeks regangan (ukuran efek: besar) untuk permainan yang dimainkan secara menang jumlah. Oleh karena itu, terlihat bahwa *small-sided games* dengan keunggulan jumlah dalam *sepakbola* wanita terlihat perilaku atlet yang lebih terkelompok, namun kurang eksploratif, dan lebih posisional.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Prahastara (2016) dengan judul Pengaruh Metode Latihan (Drill dan Small Sided Games) dan Agility terhadap Keterampilan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri di Kabupaten Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh metode latihan drill dan small-sided games terhadap keterampilan sepakbola, dengan  $p=0,002 < 0,05$ ; (2) ada perbedaan pengaruh keterampilan sepakbola siswa yang memiliki agility tinggi dan agility rendah, dengan  $p=0,000 < 0,05$ ; (3) tidak ada perbedaan pengaruh agility tinggi dengan metode drill dan agility tinggi dengan metode small-sided games terhadap keterampilan sepakbola, dengan  $p=0,052 > 0,05$ ; (4) tidak ada perbedaan pengaruh agility rendah dengan metode drill dan

agility rendah dengan metode small-sided games terhadap keterampilan sepakbola, dengan  $p=0,524 > 0,05$ ; (5) ada interaksi metode latihan dan agility terhadap keterampilan sepakbola, dengan  $p = 0,000 < 0.05$ . Siswa yang memiliki agility tinggi lebih tepat dilatih dengan metode drill, sedangkan siswa agility rendah lebih tepat dilatih dengan metode small sided games.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Chaouachi A, dkk (2014) dengan judul *Multidirectional Sprints And Small-Sided Games Training Effect On Agility And Change Of Direction Abilities In Youth Soccer*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kelompok signifikan ( $p \neq 0,05$ ) sebanyak 3 kali efek terdeteksi untuk semua variabel dalam CODG dan small-sided games. Peningkatan sprint, kelincahan tanpa bola, berubah arah, dan lompat, lebih tinggi pada CODG dibandingkan kelompok lain. small-sided games meningkat secara signifikan lebih banyak ( $p \neq 0,05$ ) dibandingkan kelompok yang lain dalam tes ketangkasan dengan bola. CODG menunjukkan hasil yang signifikan peningkatan ( $p \neq 0.05$ ) pada lari jarak jauh linier lebih panjang dari 10 m dan dalam semua uji kelincahan dan COD digunakan dalam penelitian ini. Disimpulkan bahwa pada pemain *sepakbola* remaja putra, kelincahan dapat ditingkatkan baik menggunakan *small-sided games* yang dibuat khusus atau sprint COD yang direncanakan sebelumnya. Namun penggunaan *small-sided games* secara khusus yang dirancang dapat memberikan hasil yang unggul dalam pertandingan dalam variable yang relevan.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Kumak, dkk (2021) dengan judul *exploration of the effect of small sided games on the technical skill, internal and external loads of main and jker players*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan pemain joker (pemain tambahan) menunjukkan peningkatan jumlah pemain saat menguasai bola, efek yang muncul dengan pemain tambahan maka permainan bergerak lebih cepat.

### **C. Kerangka Pikir , dkk**

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan kerangka berpikir sebagai berikut.

#### **1. Pengaruh Metode Latihan terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola.**

Selain fisik, taktik, dan mental, keterampilan dasar sepakbola merupakan indikator penting dalam sepakbola. Sehingga dalam latihan, khususnya pada teknik dasar, harus diperhatikan dengan baik. Pelatih diharapkan mampu mengembangkan metode latihan secara efektif, agar tujuan latihan dapat tercapai secara optimal. Metode latihan small sided game merupakan salah satu diantara berbagai macam metode latihan yang dapat digunakan untuk menunjang performa atlet sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. Ada berbagai macam variasi latihan small sided game untuk menunjang sasaran latihan tertentu dengan harapan tujuan latihan bisa fokus terhadap materi latihan. Cara yang bisa dilakukan yaitu



dengan mengurangi luas area lapangan atau jumlah pemain dalam pelaksanaan latihan.

Dalam penelitian ini metode latihan yang digunakan adalah metode *small-sided games equal* dan *unequal*. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa pada *small-sided games equal*, kondisi sama jumlah ruang atau area permainan yang tersedia menjadi terbatas sehingga mendorong pemain akan bergerak lebih agresif. Karena jumlah pemain dan area bermain terbatas, maka akan lebih sedikit waktu untuk membuat keputusan, sehingga pemain terkadang terburu-buru dalam mengambil keputusan sehingga hasil eksekusi tekniknya kurang maksimal. Sedangkan pada *small-sided games unequal*, tim yang menguasai bola mendapatkan situasi menang jumlah pemain dari pemain bertahan, sehingga pemain memiliki waktu yang lebih untuk berfikir dan mengambil keputusan secara tepat. Saat pemain yakin dengan keputusannya maka hasil dari eksekusi teknik akan mendapatkan hasil yang maksimal. Dari uraian tersebut maka dapat diasumsikan bahwa *small sided game* dengan format pemain yang berbeda maka juga akan berdampak pada hasil latihan. Metode latihan *small sided game unequal* diasumsikan mempunyai pengaruh yang lebih baik jika dibandingkan dengan metode *small sided game equal*.

## **2. Pengaruh kelincahan Tinggi dan Kelincahan Rendah Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola**

Dalam permainan *sepakbola*, kelincahan sangat dibutuhkan karena akan sangat menunjang untuk penguasaan bola dalam permainan. Komplexitas dalam permainan sepakbola menuntut pemain untuk memberikan respon yang berubah dan tidak dapat diprediksi. Perubahan situasi yang cepat membutuhkan respon tubuh pemain sehingga pola berpindah arah, atau merubah gerakan secara tiba-tiba baik saat menguasai bola atau tanpa bola membutuhkan kemampuan kelincahan.

Kelincahan merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam menendang, mengontrol dan menggiring bola dalam sebuah pertandingan. Keterampilan bermain *sepakbola* merupakan gerakan yang cukup kompleks karena keterampilan bermain *sepakbola* merupakan gabungan dari berbagai unsur seperti gerakan berlari, mengontrol, menyentuh bola serta melihat situasi di lapangan. Pemain juga dituntut untuk mengintegrasikan gerakan mendorong, mengontrol bola, dan gerakan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan dapat melakukan keterampilan bermain *sepakbola* sesuai dengan kebutuhan permainan.

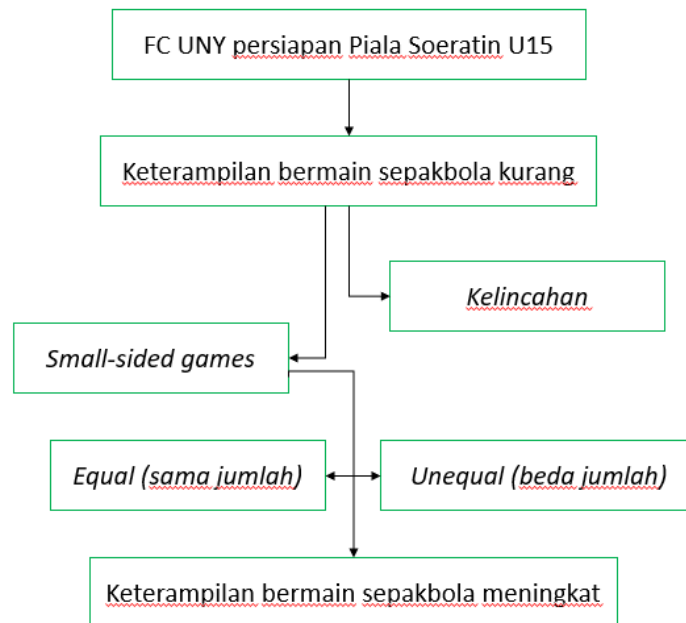
## **3. Pengaruh interaksi antara *small-sided games equal*, *unequal* dan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola.**

Latihan menggunakan metode *small-sided games equal* dan *unequal* sama-sama membutuhkan kemampuan kelincahan yang tinggi, karena

metode dan program latihan diberikan dalam bentuk permainan yang menyerupai permainan sesungguhnya. Yang membedakan antara kedua metode tersebut adalah seberapa banyak pemain melakukan gerakan kelincahan saat sesi latihan. Seperti yang sudah dijelaskan bahwa *small-sided games equal* akan menciptakan permainan yang lebih agresif, sehingga dalam pelaksanaannya, pergerakan akan lebih banyak jika dibandingkan *small-sided games unequal*, hal ini mengindikasikan dominasi pergerakan yang membutuhkan kelincahan memiliki kebutuhan lebih besar. Sedangkan penggunaan metode *small-sided games unequal*, situasi permainan akan menciptakan permainan yang lebih ofensif tetapi hanya cenderung bermain posisi. Hal ini dikarenakan rasio jumlah pemain untuk menguasai bola lebih banyak yang memungkinkan pergerakan pemain lebih kecil jika dibandingkan dengan metode latihan *small-sided games equal*. Bagi pemain yang memiliki kelincahan rendah penerapan metode Small Sided Game *unequal* kurang menguntungkan. Dengan kelincahan yang rendah pemain akan sulit beradaptasi dalam proses latihan, karena intensitas akan semakin rendah. Metode Small Sided Game *unequal* lebih tepat digunakan bagi pemain yang memiliki kelincahan yang tinggi untuk menguasai keterampilan bermain sepakbola.

Dari uraian diatas, maka dapat diduga terdapat interaksi antara metode latihan dan Kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola.

**Gambar 4 Kerangka Pikir**



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dapat di susun hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh antara metode *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola.
2. Ada perbedaan antara pemain yang memiliki kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola.
3. Ada Interaksi antara metode latihan *equal*, *unequal* dan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk membandingkan dua perlakuan yang berbeda kepada subjek penelitian dengan menggunakan teknik desain faktorial. Menurut Sudjana (2002:148) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan hubungan sebab-akibat antara satu variabel dengan variabel lainnya (Siyoto & Sodik, 2015: 22). Ciri-ciri dari penelitian eksperimen yaitu terdapat pemberian perlakuan atau *treatment* pada sampel penelitian.

##### **1. Desain Penelitian**

Data dalam penelitian ini disusun suatu kerangka desain penelitian dengan rancangan faktorial 2 x 2 :

**Tabel 1. Kerangka Desain Penelitian 2 x 2**

Metode Latihan Small Sided Games	Kelincahan	
	Tinggi	Rendah
<i>Equal</i>	A1.B1	A1.B2
<i>Unequal</i>	A2.B1	A2.B2

Keterangan:

A1.B1: Kelompok pemain yang memiliki kelincahan tinggi dilatih menggunakan metode *Small-sided games equal*.

A1B2: Kelompok pemain yang memiliki kelincahan rendah dilatih menggunakan metode *Small-sided games equal*

A2B1: Kelompok pemain yang memiliki kelincahan tinggi dilatih menggunakan metode *Small-sided games unequal*

A2B2: Kelompok pemain yang memiliki kelincahan rendah dilatih menggunakan metode *Small-sided games unequal*

Untuk mendapatkan keyakinan bahwa rancangan penelitian yang telah dipilih cukup memadai untuk pengujian hipotesis penelitian dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi, maka dilakukan validasi terhadap variable dalam penelitian ini.

## B. Tempat dan Waktu penelitian

### 1. Tempat penelitian

Penelitian dilakukan di Lapangan Stadion UNY dan Lapangan terpadu FIKK UNY yang terletak di Yogyakarta.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 sampai dengan juli 2024.

Adapun jadwal pelaksanaan penelitian disajikan pada tabel 3.

**Tabel 3. Tahap Pelaksanaan Penelitian**

No.	Tahap	Waktu
1.	Persiapan	1 Pertemuan
2.	Penjelasan program latihan kepada pelatih	1 pertemuan
3.	<i>Pretest</i>	1 pertemuan
4.	Pemberian perlakuan <i>Small-Sided Game equal</i> dan <i>unequal</i>	16 treatment
5.	<i>Posttest</i>	1 hari

## C. Populasi dan Sampel Penulisan.

### 1. Populasi Penulisan.

Menurut Sugiyono (2012: 117) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Budiwanto (2017: 157) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan atau himpunan obyek dengan ciri yang sama. Populasi dapat berupa himpunan orang, benda, kejadian, gejala, kasus, waktu, tempat dengan sifat dan ciri yang sama. Populasi dalam penulisan ini adalah pemain akademi FC UNY yang berjumlah 57 pemain yang selanjutnya diambil berdasarkan teknik *purposive*

*sampling*, artinya adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan-pertimbangan yang ditetapkan sebagai berikut:

- a. Siswa berusia 15 tahun atau kelahiran 2009
- b. Siswa aktif latihan di akademi FC UNY
- c. Siswa yang bersedia mengikuti Piala Soeratin U15 tahun 2024

## **2. Sampel Penulisan.**

Budiwanto (2017: 160) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan menggunakan aturan-aturan tertentu. Sampel sebagai sumber data yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang menggambarkan sifat atau karakteristik yang dimiliki populasi. Pengambilan sampel pada penulisan ini menggunakan cara *purposive sampling*. Sugiyono (2010) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penulisan dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya lebih representatif. Jumlah yang diambil penulis adalah sebanyak 30 siswa, Langkah selanjutnya dilakukan pemeringkatan peserta. Berdasarkan peringkat tersebut, selanjutnya ditentukan pengambilan sampel dengan menggunakan 27% kelompok atas dan 27 % kelompok bawah.



#### D. Variabel Penelitian

Untuk memberikan penafsiran yang sama terhadap variabel-variabel dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan definisi dari variabel-variabel penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Metode *Small-sided games equal*

Latihan *Small-sided games equal* atau dalam jumlah sama merupakan replika permainan sepakbola yang sebenarnya yaitu dengan jumlah pemain 11v11. Mengurangi jumlah pemain dan mengecilkan ukuran lapangan memiliki tujuan agar pemain dapat berlatih untuk bertemu situasi seperti pertandingan dengan pengurangan jumlah sentuhan, pemahaman taktik, serta pergerakan yang lebih sering.

2. Metode *Small-sided games equal*

Latihan *Small-sided games equal* atau jumlah pemain berbeda, Clemente (2019) menemukan bahwa saat jumlah salah satu tim pemain berkurang, tim yang menguasai bola jumlah kontak dengan bola dan tindakan teknis, seperti passing, menggiring bola dan menendang, menjadi lebih sering. Pemain akan cenderung konservatif dan hanya menunggu di area tertentu. Situasi jumlah tidak seimbang antar tim membuat potensi terjadinya struktur taktis kolektif yang terkoordinasi, Praça (2016). Fakta ini menjadikan manipulasi ini sangat berguna untuk pelatihan pemain *sepakbola* dalam situasi yang mensimulasikan tuntutan permainan nyata, mendorong pengembangan proses kognitif

yang berkaitan dengan perhatian, persepsi, dan pengambilan keputusan dalam konteks permainan, Costa (2009).

### 3. Kelincahan

Menurut Milanović dkk, (2014) seorang atlet harus memiliki kelincahan yang baik untuk merubah gerakan tubuh secara cepat dan efektif, karena selama pertandingan pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat baik dalam menggiring bola maupun menghalangi pergerakan musuh. Ditambahkan Womsiwor & Sandi (2014) menyatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh. Kelincahan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok Kelincahan Tinggi dan kelompok Kelincahan Rendah. Sedangkan untuk instrumen pengukuran Kelincahan menggunakan tes “*Arrowhead agility test*”.

### 4. Keterampilan Bermain Sepakbola

Keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan teknik yang dimiliki oleh pemain dalam bermain sepakbola. Dengan demikian keterampilan dapat digambarkan sebagai kualitas penampilan seorang pemain atau derajat kecakapan yang dimiliki. Derajat kecakapan dalam aktivitas gerak meliputi daya produksi, keajegan dan kemantapan dalam penampilan. Instrumen pengukuran keterampilan dasar sepakbola

adalah kecakapan “David Lee”, yang dikembangkan oleh subagyo irianto dengan satuan detik.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik pengumpulan data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dilakukan dengan cara pengukuran, dengan tujuan untuk memperoleh data *pretest* sebelum diberi perlakuan dan data *posttest* sesudah diberi perlakuan. Pengukuran dalam penelitian ini dengan melakukan prosedur penetapan suatu angka yang mewakili dari kuantitas ciri (atribut) yang dimiliki oleh suatu subjek dalam sampel ataupun populasi. Data yang dikumpulkan adalah data dari kelincahan dan keterampilan bermain sepakbola.

### **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah:

- a. Tes kelincahan menggunakan Arrowhead Agility Test. Yang memiliki validitas tes sebesar 0,981 dan reliabilitas tes sebesar 0,955, Ghiffari A. (2017).

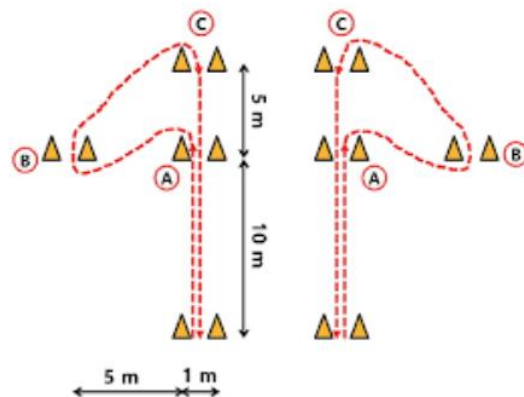
Tujuan : • Untuk mengukur tingkat kelincahan

Peralatan :

- Cones
- Meteran
- Permukaan datar dan rata

- Stopwatch
- Blangko dan alat tulis

**Gambar 5 Bentuk area test *Arrowhead Agility Test***



Pelaksanaan tes :

- Testi berdiri di daerah start dan siap berlari.
- Pada saat ada perintah mulai testee berlari dari cones start ke cones A, kemudian bergerak ke arah kanan yaitu ke cones D dilanjutkan ke cones B terus kembali ke garis finis. Pola gerakannya seperti busur panah, pemain melakukan gerakan ke arah kanan dua kali dan ke arah kiri 2 kali.

Penilaian :

- Diambil dari waktu yang tercepat dari gerakan ke kanan dan ke kiri.
- Hasil ke arah kanan dijumlahkan dengan hasil ke arah kiri

b. Tes keterampilan bermain *sepakbola* menggunakan David Lee Soccer Test. Tes Pengembangan David Lee Menurut Erick Warthington yang dikutip oleh Irianto (2010:37) maksud tes david lee itu dimaksudkan untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola bagi pemain muda. Menurut Irianto (2010: 6) ada beberapa spesifikasi tentang tes pengembangan david lee diantaranya: Tes pengembangan david lee ini merupakan pengembangan dari tes david lee. diharapkan tes ini dapat menyempurnakan tes yang aslinya. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan bermain sepakbola, yaitu dengan tes pengembangan “David Lee”. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0.484 dan Reliabilitas 0,942. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

a) Alat dan Perlengkapan

- 1) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- 2) Meteran Panjang = 1 buah
- 3) Cones Besar = 5 Buah
- 4) Pancang 1.5 m = 10 buah
- 5) Gawang kecil untuk passing bawah ukuran 60 cm & lebar 2m
- 6) Pancang 2 m = 2 buah
- 7) Stopwatch = 1 buah
- 8) Pencatat skor/hasil (ballpoint, blanko tes, scorepad)
- 9) Kapur gamping

10) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (judge)).

b) Petunjuk Pelaksanaan dan Ketentuan Umum:

- 1) Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- 2) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- 3) Testi bersepatu bola.
- 4) Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

c) Pelaksanaan:

- 1) Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- 4) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- 5) Testi mengambil Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola di kotak berikutnya untuk melakukan passing rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola

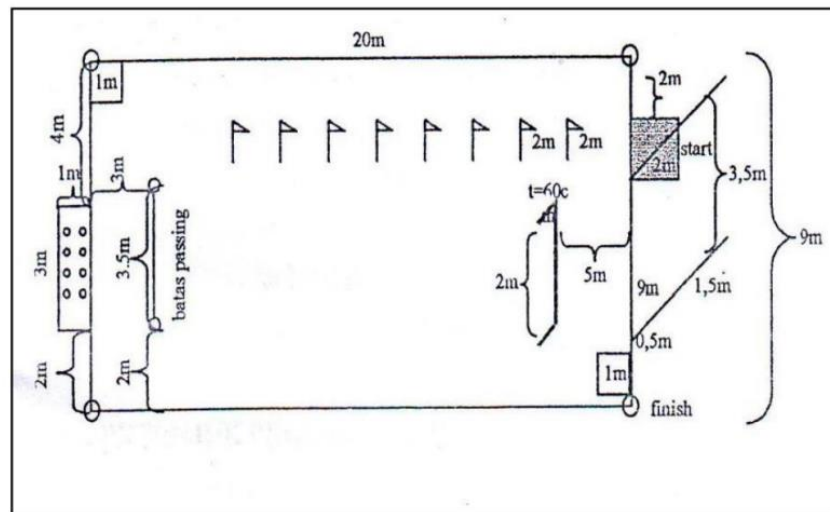
harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.

- 6) Testi melakukan seperti “5” tapi dengan menggunakan passing atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.
- 7) Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (dribble) dengan cepat menuju kotak finish (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.

Catatan:

- 1) Stopwatch dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- 2) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan.
- 3) Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
- 4) Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.
- 5) Pensekoran: mencatat waktu pelaksanaan dari start hingga finish dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).

**Gambar 6 Bentuk lapangan tes pengembangan David lee**



## **F. Teknis Analisis Data**

Teknik Analisis Data Dalam penelitian ini, digunakan teknik ANAVA dua jalur (ANAVA). Untuk melakukan analisis Anova, maka sebelumnya dilakukan uji prasyarat analisis data. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dengan menggunakan perangkat SPSS 20.0. kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dinyatakan tidak normal.

### **2. Uji Hipotesis**

Untuk uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis variansi (ANAVA) dengan taraf signifikasni 0,05. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Apabila data berdistribusi normal maka dilanjutkan uji Post Hoc



Test dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ . Sedangkan jika data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan uji non parametrik *Kruskal-wallis test* kemudian dilanjutkan uji *Post Hoc Test*.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini akan disajikan berurutan antara lain: (a) perbedaan pengaruh metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola; (b) perbedaan kelincahan (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan bermain sepakbola; dan (c) interaksi metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* dengan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

##### 1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini adalah berupa data *Pretest* dan *Posttest* hasil tes keterampilan bermain sepakbola. Proses penelitian akan berlangsung dalam tiga tahap. Pada tahap pertama adalah melakukan *Pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap penilaian keterampilan bermain sepakbola pada tanggal 22 Mei 2024. Tahap kedua kegiatan penelitian ini adalah melakukan perlakuan, penelitian ini berlangsung selama 18 pertemuan dimulai pada tanggal 27 Mei hingga 6 Juli 2024. Data *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepakbola disajikan pada Tabel 3. sebagai berikut.

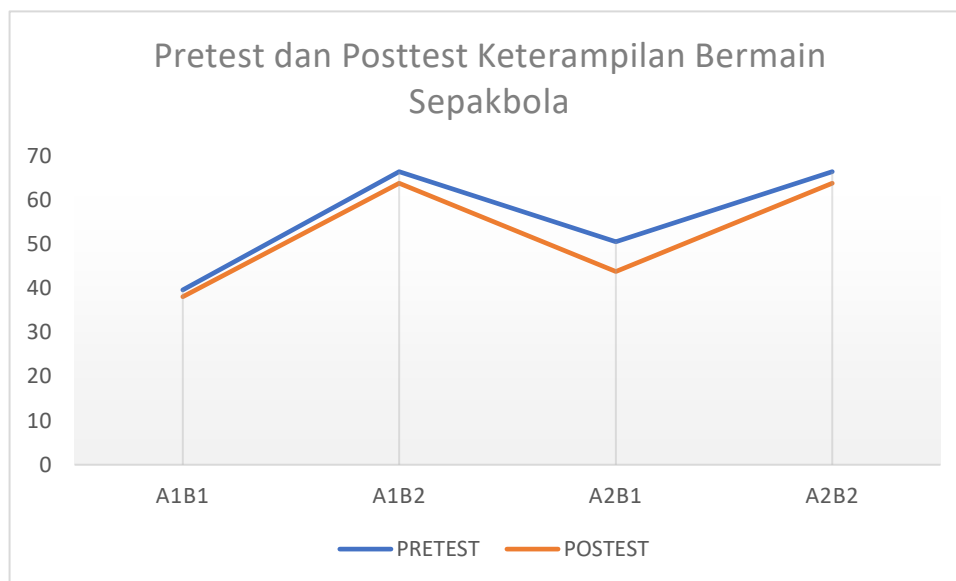
**Tabel 3.** Data *Pretest* dan *Posttet* keterampilan bermain sepakbola.

Kelompok	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi
<i>Pretest</i> A1B1	37.03	43.18	39.63	2.64
<i>Posttest</i> A1B1	36.00	41.46	38.08	2.37
<i>Pretest</i> A1B2	55.12	77.93	66.43	9.72
<i>Posttest</i> A1B2	51.30	75.87	63.81	10.51
<i>Pretest</i> A2B1	37.82	57.93	50.58	8.89
<i>Posttest</i> A2B1	30.33	50.59	43.82	9.17
<i>Pretest</i> A2B2	55.12	77.93	66.43	9.72
<i>Posttest</i> A2B2	51.30	75.87	63.81	10.51

Keterangan : dalam satuan detik

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data hasil keterampilan bermain sepakbola disajikan pada gambar 7, sebagai berikut.

**Gambar7** diagram hasil keterampilan bermain sepakbola



Keterangan :

A1.B1 : Kelompok siswa yang memiliki kelincahan tinggi dilatih menggunakan metode *Small-sided games equal*

A1B2 : Kelompok siswa yang memiliki kelincahan rendah dilatih menggunakan metode *Small Sided Game equal*.

A2B1 : Kelompok siswa yang memiliki kelincahan tinggi dilatih menggunakan metode Small Sided Game *unequal*.

A2B2 : Kelompok siswa yang memiliki kelincahan rendah dilatih menggunakan metode Small Sided Game *unequal*

Berdasarkan Tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil keterampilan bermain sepakbola A1B1 rata-rata pretest sebesar 39.63 dan mengalami peningkatan pada saat posttest sebesar 38.08, kelompok A1B2 rata-rata pretest sebesar 66.43 dan mengalami peningkatan pada saat posttest sebesar 63.81, kelompok A2B1 rata-rata pretest sebesar 50.58 dan mengalami peningkatan pada saat posttest sebesar 43.82, kelompok A2B2 rata-rata pretest sebesar 66.43 dan mengalami peningkatan pada saat posttest sebesar 63.81.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan aplikasi *software SPSS*, hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

<b>Kelompok</b>	<b><i>Signifikansi</i></b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i> Kelincahan tinggi	.094	<b>Normal</b>
<i>Posttest</i> Kelincahan tinggi	.853	<b>Normal</b>
<i>Pretest</i> Kelincahan rendah	.788	<b>Normal</b>
<i>Posttest</i> Kelincahan rendah	.822	<b>Normal</b>
<i>Pretest</i> selisih	.051	<b>Normal</b>
<i>Posttest</i> selisih	.308	<b>Normal</b>

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk pada tabel 8 diatas, menunjukkan bahwa semua data pretest dan posttest keterampilan bermain sepakbola didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANOVA dua jalur (*ANOVA two-way*). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

### a. Hipotesis pengaruh metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola.

Hipotesis pertama untuk menguji perbedaan pengaruh antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola. Pengujian hipotesis menggunakan *two way Anova* dengan taraf sig  $< 0,05$ . Hasil pengujian hipotesis pertama dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Hipotesis pertama**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Metode	9.120	1	9.120	21.058	.001

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa besarnya nilai nilai sig yaitu sebesar 0,001, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara variabel

*smallsided games equal* dengan *smallsided games unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola.

**b. Hipotesis pengaruh tinggi rendah kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola.**

Hipotesis kedua untuk menguji perbedaan tinggi rendah kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola. Pengujian hipotesis menggunakan *Two way Anova* dengan taraf sig < 0,05. Hasil pengujian hipotesis pertama dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Hipotesis kedua**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kelincahan	27.458	1	27.458	63.396	.000

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa besarnya nilai sig yaitu sebesar 0,000, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara variabel kelincahan tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola.

**c. Hipotesis interaksi metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* dengan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola.**

Hipotesis ketiga untuk menguji interaksi antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* dengan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola. Pengujian hipotesis menggunakan *Two way Anova* dengan taraf sig < 0,05. Hasil pengujian hipotesis pertama dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7. Hipotesis ketiga**

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Metode * Kelincahan	54.686	1	54.686	126.263	.000

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa besarnya nilai sig yaitu sebesar 0,000, ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* dengan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola. Kemudian uji lanjutan menggunakan uji tukey yang dapat dilihat di tabel 8.

**Tabel 8. Uji Tukey**

## Tukey HSD

(I) Kode	(J) Kode	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
A1B1	A1B2	-1.07750	.46536	.149
	A2B1	-5.20750*	.46536	.000
	A2B2	1.11000	.46536	.133
A1B2	A1B1	1.07750	.46536	.149
	A2B1	-4.13000*	.46536	.000
	A2B2	2.18750*	.46536	.002
A2B1	A1B1	5.20750*	.46536	.000
	A1B2	4.13000*	.46536	.000
	A2B2	6.31750*	.46536	.000
A2B2	A1B1	-1.11000	.46536	.133
	A1B2	-2.18750*	.46536	.002
	A2B1	-6.31750*	.46536	.000

Keterangan: \* Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan uji Tukey pada tanda asterik (\*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A2B1, (2) A1B2-A2B1, (3) A1B2-A2B2. Sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: (1) A1B1-A1B2, dan (2) A1B1-A2B2. Hasil analisis Tukey HSD untuk mengetahui model pembelajaran mana yang memiliki peningkatan hasil keterampilan bermain sepakbola lebih baik dapat dilihat pada tabel 9.

**Tabel 9. Analisis hasil uji tukey HSD**

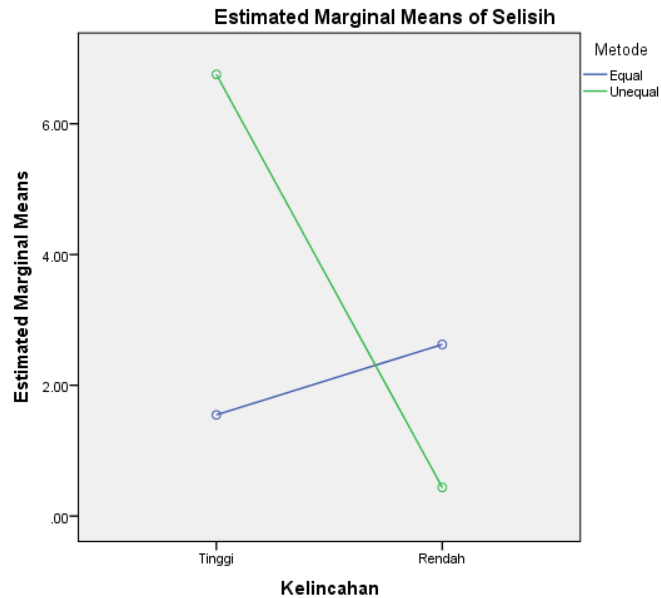
Tukey HSD<sup>a</sup>

Kode	N	Subset for alpha = 0.05		
		1	2	3
A2B 2	4	.4375		
A1B 1	4	1.5475	1.5475	
A1B 2	4		2.6250	
A2B 1	4			6.7550
Sig.		.133	.149	1.000

Berdasarkan hasil uji Tukey pada Tabel 9 di atas, dapat dijelaskan yaitu perbedaan tiap kelompok dapat dilihat dari nilai harmonic mean yang dihasilkan tiap kelompok berada dalam kolom subset. Pada hasil uji di atas menunjukkan kelompok A2B1 (Kelompok *unequal* kelincahan tinggi) berada pada kolom subset yang berbeda (kolom subset 3). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan keterampilan bermain



sepakbola kelompok A2B1 lebih baik daripada kelompok A1B1, A2B2, A1B2. Selanjutnya grafik interaksi dapat dilihat pada gambar 8



## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian; dan (2) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Perbedaan Pengaruh antara *smallsided games equal* dan *smallsided games unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *small-sided games equal* dan *small-sided games unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola. Kelompok *small-sided games unequal* lebih baik dibandingkan dengan kelompok *small-sided games equal*, selisih rata-rata kedua kelompok sebesar 5,21. Hasil penelitian ini diperkuat oleh pernyataan (Graça & Mesquita, 2011), Situasi permainan menang jumlah ini digunakan untuk menguntungkan serangan, yang bertujuan untuk memberikan siswa yang menguasai bola memiliki ruang-waktu yang lebih besar untuk membaca permainan, membuat keputusan, dan mengambil tindakan. Penelitian yang dilakukan oleh Diaranan et al (2024) bahwa permainan berdasarkan keunggulan numerik (jumlah) mungkin memiliki sedikit peningkatan interaksi dan volume tindakan secara keseluruhan. Selain itu, peluang penyelesaian akhir juga semakin banyak sehingga terjadi peningkatan jumlah gol. Diakui secara luas bahwa peluang keberhasilan meningkat ketika ada lebih banyak ruang dan waktu untuk menganalisis, mengambil keputusan, dan melaksanakan tindakan (Estriga & dos Santos Graça, 2022). ketika menggunakan keunggulan jumlah siswa saat menyerang dan mengurangi jumlah siswa yang bertahan. Format permainan yang didasarkan pada keunggulan numerik, lebih mudah bagi peserta untuk mengambil tindakan di seluruh aspek permainan termasuk memiliki peluang untuk mencetak gol, yang cenderung mereka nilai terlalu tinggi seperti yang disarankan oleh Ranko et al (2022). Hal ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Clemente (2020),

penggunaan format yang tidak seimbang jumlah siswa memberikan kontribusi terhadap perubahan berarti dalam tindakan teknis yang dilakukan. Secara khusus, penggunaan siswa tambahan menghasilkan aksi yang lebih sukses dan frekuensi aksi defensif yang lebih tinggi, meskipun aksi agresif (yaitu menggiring bola dan duel) berkurang.

Saat permainan berlangsung metode unequal saat menguasai bola (moment menyerang) memiliki keunggulan jumlah siswa, sehingga akan memunculkan lebih banyak pilihan dibandingkan siswa yang merebut bola (moment bertahan). Banyaknya pilihan akan membantu siswa yang menguasai bola untuk tidak direbut oleh lawan dan siswa yang menguasai bola memiliki waktu untuk memutuskan tindakan teknis seperti mengoper bola, menggiring bola atau menendang bola ke gawang lawan. Keunggulan ini yang membuat *small-sided games unequal* memiliki hasil lebih baik dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

## **2. Perbedaan pengaruh antara anak yang memiliki kelincahan rendah dan kelincahan tinggi terhadap keterampilan bermain sepakbola.**

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa dengan kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola. siswa yang memiliki kelincahan tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan siswa yang memiliki kelincahan rendah dengan selisih rata-rata sebesar 3,07. Dalam olahraga invasi seperti *sepakbola*, kelincahan dapat membantu siswa yang menguasai

bola untuk menghindari dan melewati lawan dan meningkatkan peluang mencetak gol. Kelincahan juga penting bagi siswa bertahan dalam posisi tersebut untuk menghalangi atau memberikan tekanan kepada tim atau individu yang menguasai bola dengan tujuan untuk merebut penguasaan bola, Young (2013). Penelitian yang dilakukan oleh Gibran (2024) menyampaikan bahwa kelincahan juga terbukti ketika para siswa berupaya menyamakan gerakan lawan yang selalu berubah-ubah, baik itu bergerak ke samping, ke depan, atau ke belakang.

Sheppard & Young (2006), dalam semua gerakan sepakbola, selalu terjadi perubahan arah gerak sebagai respons terhadap suatu rangsangan, termasuk gerakan dari siswa lain, dan karenanya kelincahan dapat diartikan sebagai gerakan keseluruhan tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau respons terhadap suatu stimulus di dalam sebuah permainan. Kelincahan adalah keterampilan motorik terbuka; membutuhkan kecepatan perubahan arah dan kemampuan persepsi dan pengambilan keputusan dalam permainan, Serpell (2011). Dalam permainan sepakbola, kelincahan sangat dipengaruhi oleh persepsi dan respon untuk mengambil keputusan yang muncul dari teman atau lawan yang berada di dalam permainan, di dalam *small-sided games unequal* bagi siswa yang menguasai bola akan memiliki lebih banyak waktu untuk mengambil keputusan lebih tepat. Bagi siswa bertahan mereka harus meningkatkan respon pergerakan yang tentunya akan sering berubah arah untuk merebut penguasaan bola, hal ini

yang menyebabkan kelincahan sangat berpengaruh dalam permainan sepakbola.

**3. Interaksi antara *small-sided games equal* dan *unequal* serta kelincahan Tinggi dan kelincahan rendah dengan keterampilan bermain sepakbola**

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa ada interaksi yang signifikan dengan nilai sig. sebesar 0,000, ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* dengan kelincahan terhadap keterampilan bermain sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok *small-sided games unequal* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk siswa dengan kelincahan tinggi, dan kelompok *small-sided games equal* lebih efektif untuk siswa dengan kelincahan rendah.

Hasil tersebut ditunjukkan dengan pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B1-A2B1, (2) A1B2-A2B1, (3) A1B2-A2B2. Sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: (1) A1B1-A1B2, dan (2) A1B1-A2B2. Dari hasil bentuk interaksi tampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan interaksi memiliki arti bahwa setiap sel atau kelompok terdapat perbedaan pengaruh pada setiap kelompok yang dipasangkan.

*Small-sided games unequal* akan memunculkan situasi menang jumlah siswa pada tim yang menguasai bola. Saat jumlah salah satu tim siswa bertambah untuk tim yang menguasai bola, jumlah kontak dengan bola dan tindakan teknis, seperti passing, menggiring bola dan menendang, menjadi akan menjadi lebih sering, Clemente (2019). Ini berarti bahwa siswa yang menguasai bola akan memiliki intensitas dan pengulangan aksi teknik seperti control, passing, dan dribbling lebih banyak. Pengulangan yang lebih sering tentunya akan meningkatkan kemampuan teknis dan pengambilan keputusan di dalam permainan.

Penerapan *small-sided games equal* dilakukan melalui situasi pertandingan (11v11) dalam konfigurasi berbeda (1vs.1; 2vs.2. 3vs.3, dst.), permainan ini memberi siswa waktu yang cukup meningkatkan kapasitas teknis dan mengembangkan kerjasama dan kesadaran taktis, menghormati kekhususan masing-masing anak, Garganta (2013). Menurut Clemente (2020), secara singkat, disimpulkan bahwa format yang lebih kecil meningkatkan jumlah tindakan teknis penentu yang dilakukan jika dibandingkan dengan format menengah dan besar (5 vs. 5 hingga 11 vs. 11). Selain itu, jumlah area relatif yang lebih kecil per siswa secara signifikan meningkatkan sebagian besar tindakan teknis yang dilakukan oleh siswa. Ini berarti bahwa untuk peningkatan keterampilan bagi siswa dengan kelincaran rendah, yang dibutuhkan adalah respon terhadap situasi yang muncul ketika jumlah siswa yang sama. Saat jumlah sama maka situasi yang paling sering muncul adalah 1v1, sehingga siswa akan dituntut lebih percaya

diri untuk menguasai bola agar tidak direbut oleh lawan, sehingga pengulangan teknik dalam permainan ini dominan pada teknik *control* dan *dribbling*.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini disebabkan oleh berbagai masalah yang timbul pada saat penelitian berjalan. Adapun keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Pada saat latihan atau penerapan treatment semua kelompok tidak tinggal di asrama, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Akibatnya, tidak ada kontrol terhadap aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan. Secara tidak langsung hal ini dapat memengaruhi hasil penelitian.
2. Di samping itu, dengan tidak ada kontrol terhadap sampel, sangat mungkin terjadi interaksi antarsampel dalam latihan baik itu secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* terhadap keterampilan bermain sepakbola.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap keterampilan bermain sepakbola.
3. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *small-sided games equal* dan *unequal* serta kelincahan tinggi dan kelincahan rendah dengan keterampilan bermain sepakbola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok *small-sided games unequal* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan kelompok latihan *small-sided games equal* lebih efektif digunakan untuk lansia yang memiliki kelincahan rendah.

#### **B. Implikasi**



Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dapat dilakukan dengan penerapan *small-sided games equal* dan *small-sided games unequal*. Artinya siswa diberikan model latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan merasa percaya diri dan termotivasi untuk mengikuti proses latihan, sehingga tujuan latihan akan tercapai. Hasil penelitian ini mendorong pembina untuk menerapkan metode yang cocok bagi siswa dalam latihan sepakbola.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas kepada pelatih dan para peneliti lain, disarankan sebagai berikut.

#### 1. Bagi Pembina

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa latihan *small-sided games unequal* lebih baik dibandingkan dengan kelompok *small-sided games equal* terhadap keterampilan bermain sepakbola. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan *small-sided games unequal* untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

#### 2. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai manfaat latihan *small-sided games equal* dan *unequal*, sehingga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Bagi

siswa disarankan untuk menjalankan senam latihan *small-sided games equal dan unequal* secara teratur agar keterampilan meningkat dan juga disarankan kepada Akademi FC UNY untuk melanjutkan latihan *small-sided games equal dan unequal* dalam program latihan lapangan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola siswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian ini terbukti bahwa kelompok *small-sided games unequal* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki kelincahan tinggi dan kelompok latihan *small-sided games equal* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki kelincahan rendah. Hal ini merupakan data empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti dalam melakukan inovasi untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah, A. (1981). *Penguasaan Keterampilan Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anis Chaouachi, M. C. (2014). Multidirectional sprints and small-sided games training effect on agility and change of direction abilities in youth soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, DOI: 10.1519/JSC.0000000000000505.
- Aprianto, W. J. (2021). The Effect of Small Sided Games Training on Passing Accuracy in Football Players. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2).
- Apriyanto, K. D. (2020). Profil Daya Tahan Jantung Paru, Fleksibilitas, Kelincahan Dan Keseimbangan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *FIK UNY. MEDIKORA*, 19(1), 17-23. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30884>.
- Apta Mylsdayu, F. K. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta, Cv.
- Arifin, R. &. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Model Latihan Kelincahan Sepakbola* 17 (2).
- Arslan, E. O. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: Effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165–173. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.94237>.
- Bekris Evangelos, M. E. (2012). Supernumerary in small-sided games 3Vs3 & 4Vs4. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 12(3), pp.398 - 406.
- Bondarev, D. V. (2011). Factors influencing cardiovascular responses during small-sided soccer games performed with recreational purposes. *Физическое Воспитание Студентов*, 2,, 115-118.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).

- Carlos David Gómez-Carmona, J. M.-O. (2018). Comparative Analysis of Load Profile between Small-Sided Games and Official Matches in Youth Soccer Players. <https://www.researchgate.net/publication/329585803>.
- Castelão, D. G. (2014). Comparison of tactical behaviour and performance of youth soccer players in 3v3 and 5v5 small-sided games. *Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), , 801–813. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868759>.
- Chan, F. (2012). Strength training (Latihan kekuatan). . *Cerdas Sifa Pendidikan*.
- Charles, T. &. (2012). *1001 sesi latihan sepakbola untuk pemain muda*. . Jakarta Barat: PT Indeks.
- Clemente, F. M. (2019). Variability of technical actions during small-sided games in young soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 69(1), 201-212.
- Coerver, W. (1985). *Sepakbola Dan Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- da Costa, I. T. (2010). Influence of Relative Age Effects and Quality of Tactical Behaviour in the Performance of Youth Soccer Players. . *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 10(2), , 82–97. <https://doi.org/10.1080/24748668.2010.11868504>.
- Danillo Silveira Trombiero, G. M. (2023). Analysis of Physiological, Physical, and Tactical Responses in Small-Sided Games in Women's Soccer: The Effect of Numerical Superiority. *MDPI Appl. Sci.* 2023, 13(14), 8380;, <https://doi.org/10.3390/app13148380>.
- Davids, K. A. (2013). How Small-Sided and Conditioned Games Enhance Acquisition of Movement and Decision-Making Skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>.
- Diniz, L. B. (2021). Influence of non-scorer floater and numerical superiority on novices' tactical behaviour and skill efficacy during basketball small-sided games. *International Journal of Sports Science & Coaching* <https://doi.org/10.1177/1747954121102198>.
- Eduardo de Paula Amorim Borges, G. M. (2022). Promoting tactical-technical actions during small-sided soccer games: A narrative review on constraints' manipulation within ecological teaching models. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) Retos*, 45,, 566-575.
- Effendi, A. R. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP

- PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.31571/jpo>.
- Effendi, A. R. (2018). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1-10. <http://dx.doi.org/10.31571/jpo>.
- Fadchurrohman, M. (2016). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta. *E-Journal*, 1-6.
- Ferreira-Ruiz, Á. G.-B.-T. (2022). Systematic Review: Technical-Tactical Behaviour in Small-Sided Games in Men's Football. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 42-61. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.06).
- Firdaus, F. R. (2022). Pengaruh latihan small-sided games terhadap kemampuan passing SMA Al-Ihsan Tanjung Lago. *Jendela Olahraga*, 7(2), 162-170.
- Galatti, L. R. (2017). O ensino dos jogos esportivos coletivos: avanços metodológicos dos aspectos estratégico-tático-técnicos. *Pensar a prática*, 20(3), 639-654.
- Gamble, P. (2013). *Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance. 2nd ed.* London and New York: Routledge.
- Garganta, J. G. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar Porto: Editora FADEUP.*, pp. 199-263.
- Ghiffari, A. (2017). Uji Validitas dan Reliabilitas Arrowhead Agility Test Pada Cabang Olahraga Sepakbola. *Tidak diterbitkan skripsi Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Graça, A. &. (2011). Pedagogia do desporto. . *Lisboa: Edições FMH*, 131 - 163.
- Guntoro, T. S. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF. Jurnal Penelitian Pembelajaran* [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i2.13768](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13768).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja.
- High Performance Unit PSSI : Danurwindo, G. P. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.

- Hill-Haas SV, D. B. (2010). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players: the influence of player number and rule changes. *J Strength Cond Res.* 2010; 24(8), 2149±2156. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181af5265>.
- Irawan, A. Y. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Jamshad, M. &. (2017). Effect of small-sided games on selected physical and performance related variables among young soccer players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), , 450–453.
- K.R., S. (2001). *Sepakbola: Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kartono., K. d. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. . Bandung: CV Mandar Maju.
- Katis, A. &. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. . *Journal of Sports Science and Medicine*, 8,, 374–380.
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- Komarudin. (2018). *Model pelatihan sepakbola usia pelajar U15 – U18 berbasis long term athlete development (LTAD)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Komarudin. (2021). *Konsep dan Aplikasi LTAD dalam Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi : Jain Media Graphics.
- Kurniawan, P. B. (2016). Pengaruh metode pembelajaran kooperatif dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar sepakbola. . *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 32–40.
- Labsy, Z. (2013). *Small-sided Games and Integrating Physical Preparation: 100 Training Games* . Zurich.: Fédération internationale de football association.
- Machado, G. B. (2019). The effects of positional role on tactical behaviour in a four-a-side small-sided and conditioned soccer game. *Kinesiology*, 51(2), , 261–270. <https://doi.org/10.26582>.
- Marco Aguiar, G. B. (2012). Tinjauan Tentang Pengaruh Permainan Sepakbola Sisi Kecil. *Journal of Human Kinetics volume* 33, 103-113.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.

- Milanovic, Z. (2014). Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? a randomized controlled trial. *Human Movement Science*, 38, 197–208.
- Muktiani, S. W. (2010). Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola dalam pembelajaran sepakbola Melalui Kucing Tikus pada siswa kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 47-59.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. . Denpasar : Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nasution, I. E. (2015 ). Pengembangan Model Latihan Sepakbola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. . *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178-193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>.
- Oliver Faude, T. K. (2012). Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. *Journal of Sports Sciences* 30(7):625-31.
- Ometto, L. V. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. . *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(6),, 1200–1214. <https://doi.org/10.1177/1747954118769183>.
- Owen, A. L. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch. *INSIGHT – ISSUE 2, VOLUME 7*.
- Praça, G. (2017). Influence of additional players on collective tactical behavior in small-sided soccer games. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano* 18(1) DOI:10.5007/1980-0037.2015v17n5p62, 62-71.
- Praça, G. M. (2016). Tactical behavior in soccer small-sided games: influence of tactical knowledge and numerical superiority. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2736>.
- Prahastara. (2016). Pengaruh Metode Latihan (Drill dan Small Sided Games) dan Agility terhadap Keterampilan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri di Kabupaten Bantul. *Tesis, Magister, tidak diterbitkan*.
- Priansa, D. (2017). *Manajemen Pelayanan Prima*. Bandung: Alfabeta.
- Reza Aofal, S. A. (2022). LITERATURE REVIEW: PENGARUH LATIHAN SMALL-SIDED GAMES TERHADAP KEMAMPUAN FISIK DAN TEKNIK PADA PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan Vol. 2. No. 2. Desember e-ISSN : 2622-7509*.

- Rohim, A. (2008). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Demak: Aneka Ilmu.
- Rowell, A. E. (2018). A standardized small sided game can be used to monitor neuromuscular fatigue in professional A-league football players. . *Frontiers in physiology*, 9, 10,11.
- Sabin, S. I. (2016). Testing Agility Skill At A Basketball Team (10-12Years Old). *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 16(1).
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. IKIP Yogyakarta.
- Sarmiento, H. C. (2018). Small-sided games in soccer–asystematic review. . *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Selmi, O. G. (2018). Influence of well-being variables and recovery state in physical enjoyment of professional soccer players during small-sided games. *Research in Sports Medicine*, 26(2), 199-210.
- Singh, A. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sucipto, d. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1),, 31-43.
- Sudjarwo., S. d. (1993). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tamboer, J. W. (2016). *Football Theory*. Amsterdam: Eorld Football Academy.
- Tomas Stølen, K. C. (2005). Physiology of Soccer. *Sports Medicine*, 35, 501-536.
- Tony Charles, S. R. (2012). *101 Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta: Tim Indeks.
- Verheijn, R. (2020). *Football Coaching Theory*. Amsterdam: Football Coach Evolution BV.
- Wardana, C. R. (2018). Pengaruh latihan small-sided games terhadap keterampilan passing, controlling dan shooting peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 3(2), 194-201.




- Womsiwor, D. &. (2014). Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Daripada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain *Sepakbola* Siswa SMK X Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 2(1), , 10-17.
- Young, W. &. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. . *Journal of Sports Sciences*, 32(4), , 307–314. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230>.

## **Lampiran**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small></p>
<hr/>	
Nomor : B/947/UN34.16/PT.01.04/2024	28 Mei 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
 <b>Yth . Sekolah Laboratorium Olahraga (SELABORA) FIKK Universitas Negeri Yogyakarta</b>	
 Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama :	Geovani Akbar
NIM :	22611251066
Program Studi :	Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan :	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir :	PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES EQUAL, UNEQUAL TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA AKADEMI FC UNY USIA 15 TAHUN DIKAJI DARI KELINCAHAN
Waktu Penelitian :	22 Mei - 30 Juni 2024
 Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
<div style="text-align: right;"> Dekan,  Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002</div>	
Tembusan : 1. Kepala Layanan Administrasi; 2. Mahasiswa yang bersangkutan.	

## Lampiran 2. Surat keterangan validasi ahli

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fikk.uny.ac.id Email: humas\_fikk@uny.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES EQUAL, UNEQUAL,  
TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA AKADEMI FC UNY  
USIA 15 TAHUN DIKAJI DARI KELINCAHAN

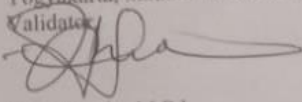
dari mahasiswa:

Nama : Geovani Akbar  
NIM : 22611251066  
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2


(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. *Perhatikan Volume repetisi dan intensitas.*
- 2.
- 3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27-05-2024  
Validasi  
  
Drs. Herwin, M.Pd.  
NIP 19650202 199312 1 001

### Lampiran 3. Surat keterangan validasi ahli

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fkk.uny.ac.id Email: humas\_fkk@uny.ac.id

---

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES EQUAL, UNEQUAL,  
TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA SISWA AKADEMI FC UNY  
USIA 15 TAHUN DIKAJI DARI KELINCAHAN


dari mahasiswa:

Nama : Geovani Akbar  
NIM : 22611251066  
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2

(sudah siap/~~belum siap~~)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. intensitas latihan perlu dijaga agar selalu masuk dalam  
training zone
2. ....
3. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22-5-2027  
Validator,  
  
Adib Febrianta, M.Pd  
NIP 12009920225742

## Lampiran 4. Bentuk latihan *small-sided games equal*

**Judul Penelitian** : Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games Equal, Unequal* Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Akademi Fc Uny Usia 15 Tahun Dikaji Dari Kelincahan

**Bentuk Latihan** : a. 3v3, 4v4 (Equal)  
b. 3v3+3, 4v4+3 (Unequal)

**Referensi Jurnal** : High volume training with small-sided games affects technical demands in football: a descriptive study, Beato et al (2014).

**waktu latihan** : 4 menit

**istirahat** : 2 menit

**repetisi** : 4 (jika lebih dari 4 repetisi akan muncul kelelahan yang akan mempengaruhi kinerja teknis.)

**Ukuran lapangan** : 20 x 30 meter

**Jumlah pertemuan** : 16

### Bentuk Latihan 3v3 (Equal)

**Pertemuan** : 1 – 8

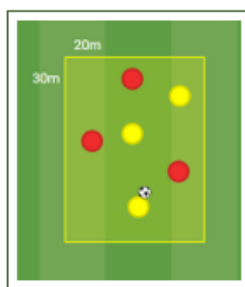
**Durasi Latihan** : 25 menit

**Bompi** : 2 warna

**Bola** : 6 buah

**Marker** : 4 buah

### Area Permainan



### Regulasi

Bermain 3 v 3 (tim merah vs tim kuning)

Pertahankan penguasaan bola di dalam area 20 x 30m

Lama bermain : 4 menit

Istirahat : 2 menit

Pengulangan : 4 kali

Bola keluar area coach / server segera memasukkan bola kembali ke area.

### Bentuk Latihan 4v4 (Equal)

**Pertemuan** : 9 – 16

**Durasi Latihan** : 25 menit

**Bompi** : 2 warna

**Bola** : 6 buah

**Marker** : 4 buah

### Area Permainan



### Regulasi

Bermain 4 v 4 (tim merah vs tim kuning)

Pertahankan penguasaan bola di dalam area 20 x 30m

Lama bermain : 4 menit

Istirahat : 2 menit

Pengulangan : 4 kali

Bola keluar area coach / server segera memasukkan bola kembali ke area.

## Lampiran 5. Bentuk latihan *small-sided games unequal*

### Bentuk Latihan 3v3+3 (Unequal)

Pertemuan : 1 – 8

Durasi Latihan : 25 menit

Bompi : 2 warna

Bola : 6 buah

Marker : 4 buah

#### Area Permainan



#### Regulasi

Bermain 3 v 3 +3 (tim merah vs tim kuning + Biru *neutral player*)

Pertahankan penguasaan bola di dalam area 20 x 30m

Saat menguasai bola situasi permainan menjadi 6v3.

Lama bermain : 4 menit

Istirahat : 2 menit

Pengulangan : 4 kali

Bola keluar area coach / server segera memasukkan bola kembali ke area.

### Bentuk Latihan 4v4+3 (Unequal)

Pertemuan : 9 – 16

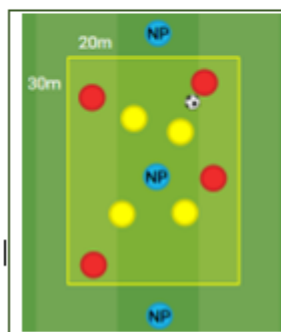
Durasi Latihan : 25 menit

Bompi : 2 warna

Bola : 6 buah

Marker : 4 buah

#### Area Permainan



#### Regulasi

Bermain 4 v 4 +3 (tim merah vs tim kuning + Biru *neutral player*)

Pertahankan penguasaan bola di dalam area 20 x 30m

Saat menguasai bola situasi permainan menjadi 7v4.

Lama bermain : 4 menit

Istirahat : 2 menit

Pengulangan : 4 kali

Bola keluar area coach / server segera memasukkan bola kembali ke area.

**Lampiran 5. Dokumentasi latihan *small-sided games equal***





**Lampiran 6. Dokumentasi latihan *small-sided games unequal***



## Lampiran 7. Data Penelitian

Pembagian kelompok menurut kelincahan

No	Nama	Waktu Terbaik			Kelompok
		kanan	kiri	total	
1	Agh	8,51	8,37	16,88	Atas
2	Hab	8,69	8,42	17,11	
3	Rad	8,71	8,45	17,16	
4	Fab	8,55	8,63	17,18	
5	Att	8,62	8,65	17,27	
6	Sha	8,92	8,62	17,54	
7	Daf	8,97	8,71	17,68	
8	Far	8,66	9,05	17,71	
9	Muh	9,15	8,82	17,97	
10	Mrif	8,96	9,03	17,99	
11	Has	9,13	8,93	18,06	
12	Ham	9,18	9,18	18,36	
13	Hib	9,21	9,19	18,4	
14	Mai	9,23	9,2	18,43	
15	Riz	9,27	9,23	18,5	
16	And	9,26	9,25	18,51	
17	Rev	9,33	9,29	18,62	
18	Dan	9,37	9,3	18,67	
19	Rez	9,35	9,33	18,68	
20	Muh	9,33	9,39	18,72	
21	Imn	9,37	9,37	18,74	
22	Faj	9,35	9,4	18,75	
23	Fan	9,54	9,22	18,76	Bawah
24	Arv	9,27	9,49	18,76	
25	Rif	9,3	9,32	18,62	
26	Mat	9,35	9,37	18,72	
27	Aid	9,35	9,56	18,91	
28	Wal	9,55	9,43	18,98	
29	Bag	9,18	9,9	19,08	
30	Rifqy	9,54	9,68	19,22	

### Pretest kelompok kelincahan tinggi

**Ordinal Pairing Kelincahan tinggi**

No	Kelompok		Hasil Tes keterampilan
1	A		38.37
2		B	51.80
3		B	54.77
4	A		37.03
5	A		43.18
6		B	37.82
7		B	57.93
8	A		39.94

**Kelompok Kelincahan tinggi**

No	Small-sided games equal (A1B1)	Small-sided games equal (A2B1)
1	38.37	51.80
2	37.03	54.77
3	43.18	37.82
4	39.94	57.93

### Pretest kelompok kelincahan rendah

**Ordinal Pairing Kelincahan rendah**

No	Kelompok		Hasil Tes keterampilan
1	A		69.79
2		B	60.15
3		B	55.80
4	A		77.93
5	A		62.90
6		B	59.20
7		B	47.28
8	A		55.12

**Kelompok Kelincahan rendah**

No	Small-sided games equal (A1B2)	Small-sided games equal (A2B2)
1	69.79	60.15
2	77.93	55.80
3	62.90	59.20
4	55.12	47.28

## Pretest keterampilan sepakbola

### Kelompok Kelincahan tinggi

No	Small-sided games equal (A1B1)	Small-sided games equal (A2B1)
1	37.06	46.12
2	36.00	48.26
3	41.46	30.33
4	37.81	50.59

### Kelompok Kelincahan rendah

No	Small-sided games equal (A1B2)	Small-sided games equal (A2B2)
1	67.87	59.79
2	75.87	55.20
3	60.20	58.56
4	51.30	47.13

### Lampiran 8 Deskriptif data penelitian

<b>Kelompok</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviasi</b>
<i>Pretest A1B1</i>	37.03	43.18	39.63	2.64
<i>Posttest A1B1</i>	36.00	41.46	38.08	2.37
<i>Pretest A1B2</i>	55.12	77.93	66.43	9.72
<i>Posttest A1B2</i>	51.30	75.87	63.81	10.51
<i>Pretest A2B1</i>	37.82	57.93	50.58	8.89
<i>Posttest A2B1</i>	30.33	50.59	43.82	9.17
<i>Pretest A2B2</i>	55.12	77.93	66.43	9.72
<i>Posttest A2B2</i>	51.30	75.87	63.81	10.51

## Lampiran9 Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelincahan	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	Tinggi	.230	8	.200*	.849	8	.094
	Rendah	.171	8	.200*	.965	8	.853
Posttest	Tinggi	.175	8	.200*	.958	8	.788
	Rendah	.219	8	.200*	.961	8	.822
Selisih	Tinggi	.261	8	.117	.824	8	.051
	Rendah	.252	8	.143	.903	8	.308

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

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 10. Uji Hipotesis (Anava Two Way)

### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Selisih

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	91.264 <sup>a</sup>	3	30.421	70.239	.000
Intercept	129.163	1	129.163	298.221	.000
Metode	9.120	1	9.120	21.058	.001
Kelincahan	27.458	1	27.458	63.396	.000
Metode * Kelincahan	54.686	1	54.686	126.263	.000
Error	5.197	12	.433		
Total	225.625	16			
Corrected Total	96.461	15			

a. R Squared = ,946 (Adjusted R Squared = ,933)

### 2. Metode

Dependent Variable: Selisih

Metode	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Equal	2.086	.233	1.579	2.593
Unequal	3.596	.233	3.089	4.103

### 3. Kelincahan

Dependent Variable: Selisih

Kelincahan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Tinggi	4.151	.233	3.644	4.658
Rendah	1.531	.233	1.024	2.038

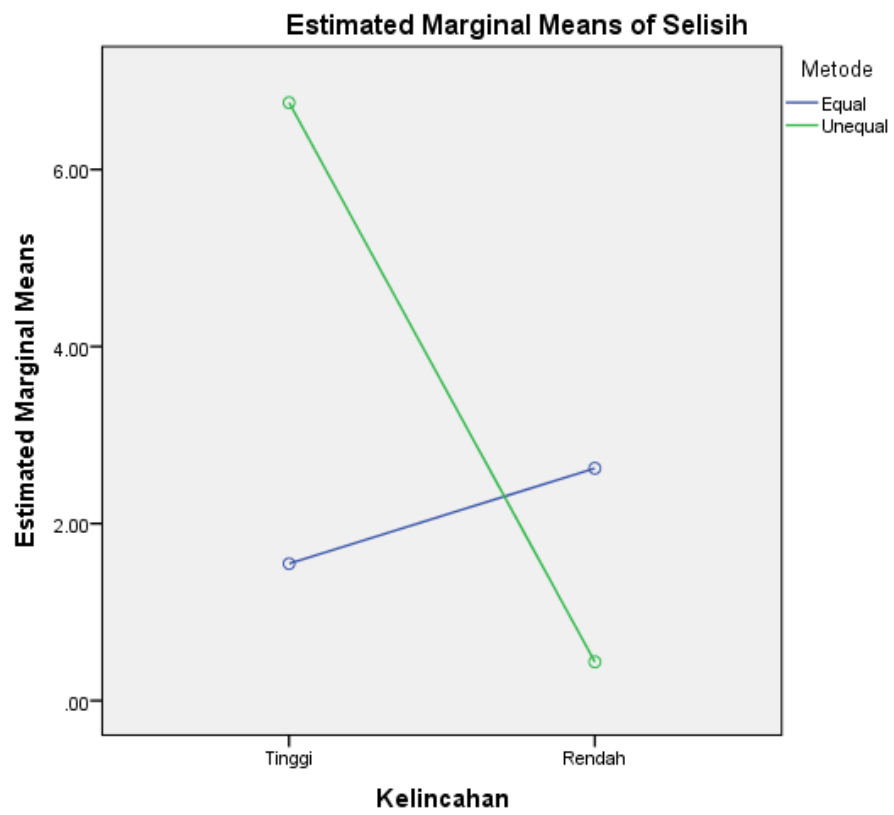
### 4. Metode \* Kelincahan

Dependent Variable: Selisih

Metode	Kelincahan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Equal	Tinggi	1.548	.329	.831	2.264
	Rendah	2.625	.329	1.908	3.342
Unequal	Tinggi	6.755	.329	6.038	7.472
	Rendah	.438	.329	-.279	1.154



### Lampiran 11. Grafik uji anava



## Lampiran 12. Uji Tukey

### Multiple Comparisons

Dependent Variable: Selisih

Tukey HSD

(I) Kode	(J) Kode	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	-1.07750	.46536	.149	-2.4591	.3041
	A2B1	-5.20750*	.46536	.000	-6.5891	-3.8259
	A2B2	1.11000	.46536	.133	-.2716	2.4916
A1B2	A1B1	1.07750	.46536	.149	-.3041	2.4591
	A2B1	-4.13000*	.46536	.000	-5.5116	-2.7484
	A2B2	2.18750*	.46536	.002	.8059	3.5691
A2B1	A1B1	5.20750*	.46536	.000	3.8259	6.5891
	A1B2	4.13000*	.46536	.000	2.7484	5.5116
	A2B2	6.31750*	.46536	.000	4.9359	7.6991
A2B2	A1B1	-1.11000	.46536	.133	-2.4916	.2716
	A1B2	-2.18750*	.46536	.002	-3.5691	-.8059
	A2B1	-6.31750*	.46536	.000	-7.6991	-4.9359

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

### Selisih

Tukey HSD<sup>a</sup>

Kode	N	Subset for alpha = 0.05		
		1	2	3
A2B2	4	.4375		
A1B1	4	1.5475	1.5475	
A1B2	4		2.6250	
A2B1	4			6.7550
Sig.		.133	.149	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 4,000.

### Lampiran 13. Tes Keterampilan Sepakbola Pengembangan David lee

#### Pretest



#### Posttest

