

**PENGARUH MOTODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
PENGUASAAN TEKNIK DASAR FUTSAL
(Studi Eksperimen Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 66
Bandung)
SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi



Oleh :
Fikrian Wiguna
1903389

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

FIKRIAN WIGUNA

PENGARUH MOTODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP

PENGUASAAN TEKNIK DASAR FUTSAL

(Studi Eksperimen Pada Kegiatan Esktrakurikuler Siswa SMP Negeri 66
Bandung)

disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing I



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

Dosen Pembimbing II



Salman, M.Pd.
NIP. 920200819880410101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH MOTODE *LATIHAN SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
PENGUASAAN TEKNIK DASAR FUTSAL
(Studi Eksperimen Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Siswa Negeri 66
Bandung)**

Oleh
Fikrian Wiguna
1903389

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Fikrian, 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
...

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian
Dengan dicetak ulang atau difotocofy atau cara lainnya tanpa izin penulis

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmannirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH MOTODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK DASAR FUTSAL (Studi Eksperimen Pada Kegiatan Esktrakurikuler Siswa SMP Negeri 66 Bandung)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplatan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 8 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan

Fikrian Wiguna

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun penelitian yang berjudul “PENGARUH MOTODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK DASAR FUTSAL (Studi Eksperimen Pada Kegiatan Esktrakurikuler Siswa SMP Negeri 66 Bandung)”.

Penelitian ini disusun guna melengkapi syarat kelulusan. Penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak. Penulis atau Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa penelitian ini masih jauh kata sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga dengan menyusun penelitian ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari segala kekurangan, karena keterbatasan yang penyusun miliki. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan untuk perbaikan pada masa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dalam kajian studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Semoga Allah Swt selalu memberikan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua.

Bandung, 8 Agustus 2023

Fikrian Wiguna

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah rabbil'alamin. Sujud syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semesta Alam, yang senantiasa menyayangi, menolong, memberikan yang terbaik bagi penulis melalui petunjuk-petunjuk-Nya, sehingga penulis selalu diberikan kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan keikhlasan dalam menyusun skripsi ini. Kepada Nabi Muhammad SAW, yang selalu mencintai dan mendo'akan seluruh umatnya, dan dengan segenap rasa terima kasih, rasa cinta dan hormat penulis.

Tidak lupa penulis ucapkan sebesar-besarnya rasa terima kasih penulis kepada Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku pembimbing I, dan Bapak Salman, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberi saran-saran berharga, dan dengan rasa penuh tanggung jawab telah mencurahkan waktu, tenaga, dan pikirannya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Dan dengan segala kerendahan hati penulis menghaturkan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Allah SWT atas rahmat dan perlindungan-Nya yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
2. Nabi Muhammad SAW karena dengan syafaatnya penulis bisa dimudahkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Bapak Dr, H. Carsiwan, M.Pd., selaku kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, selaku Dosen Pembimbing Akademik serta Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah mendorong, membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Salman, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah mendorong, membimbing, serta memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada Staf dan Dosen di FPOK yang turut memberikan doa kepada penulis.
8. Kepada staf dan karyawan di lingkungan UPI yang turut memberikan do'a kepada penulis.
9. Kepada keluarga saya Bapak Agus Sudaryono, Ibu Edah Sumiati, Fani Suci Widianti, dan keluarga besar Saimun yang senantiasa mendo'akan, mencurahkan kasih sayang dan perhatian yang tidak terkira, serta selalu memberikan dukungan moral maupun materil kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
10. Kepada Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 66 Bandung Bapak Dadi Firdaus ,S.Pd.M.M yang memberikan izin dan support penelitian.
11. Kepada Guru Olahraga SMP Negeri 20 Bandung Bapak Naufal S.Pd yang telah membantu dalam proses penelitian.
12. Kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 66 Bandung yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
13. Kepada keluarga besar teman-teman PJKR UPI 2019 yang telah bersama-sama melewati selama perkuliahan.
14. Kepada teman teman PJKR B 2019 yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan suka maupun duka sekaligus memberikan motivasi dan dorongan dalam perkuliahan maupun proses penulisan skripsi hingga selesai.
15. Kepada teman-teman PT DJAYA ABADI yang senantiasa dalm keadaan suka dan duka, juga selalu menemani waktu luang penulis dan selalu menghibur dengan tawa dan Bahagia saling tukar cerita yang mampu menghilangkan rasa stress saat penulisan skripsi.
16. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for all doing this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for just being me at all times.*
17. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan karya tulis skripsi ini.

ABSTRAK
**PENGARUH MOTODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
PENGUASAAN TEKNIK DASAR FUTSAL**
**(Studi Eksperimen Pada Kegiatan Esktrakurikuler Siswa SMP Negeri 66
Bandung)**

Fikrian Wiguna

Fikrianwiguna08@upi.edu

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Dr. H. Carsiwan, M.Pd.,

Pembimbing II: Salman, M.Pd.

Permasalahan yang dibahas pada penelitian ini adalah rendahnya penguasaan teknik dasar futsal pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 66 Bandung padahal memiliki minat yang cukup baik dari para siswa. Materi yang tepat sangat berdampak terhadap tujuan program latihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap penguasaan teknik dasar futsal. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan penelitian terhadap satu perlakuan. Dengan populasi 30 siswa ekstrakurikuler futsal, dalam pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* menjadi 20 siswa ekstrakurikuler futsal. Teknik penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran teknik dasar dengan instrument menggunakan tes FIK Yogyakarta. Analisis data menggunakan *uji shapiro-wilk*, *levene statistics*, *paired sampel T-test* dan *N-Gain Score* dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Kemudian metode latihan *small sided games* memiliki hasil perhitungan dari *N-Gain Score* dengan kriteria hasil masuk kedalam kategori tinggi dan *uji N-Gain persentase* terbilang cukup efektif maka dapat disimpulkan bahwa melalui metode *small sided games* dapat meningkatkan keterampilan dasar pada peserta ekstrakurikuler futsal.

Kata Kunci: *small sided games*, teknik dasar futsal, ekstrakurikuler futsal

ABSTRACT
THE EFFECT OF SMALL SIDED GAMES TRAINING METHOD ON MASTERY
OF BASIC FUTSAL TECHNIQUES
(Experimental Study on Extracurricular Activities of Students of SMP Negeri 66
Bandung)

Fikrian Wiguna

Fikrianwiguna08@upi.edu

Physical Education Health and Recreation, University of Education Indonesia

Advisor I: Dr. H. Carsiwan, M.Pd,

Advisor II: Salman, M.Pd.

The problem discussed in this study is the low mastery of basic futsal techniques in extracurricular activities at SMP Negeri 66 Bandung even though it has good interest from students. The right material greatly impacts the objectives of the training program. The purpose of this study was to determine the effect of the small sided games training method on mastery of basic futsal techniques. The method used is an experiment with research on one treatment. With a population of 30 futsal extracurricular students, in sampling using purposive sampling to 20 futsal extracurricular students. This research technique uses basic technique tests and measurements with instruments using the FIK Yogyakarta test. Data analysis using the shapiro-wilk test, levne statistics, paired sample T-test and N-Gain Score with the help of the SPSS 25 application. Then the small sided games training method has the results of the calculation of the N-Gain Score with the criteria for the results falling into the high category and the percentage N-Gain test is quite effective, so it can be concluded that through the small sided games training method it can be effective.

Keywords: small sided games, basic futsal techniques, extracurricular futsal

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.6 Struktur Organisasi.....	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kurikulum	8
2.1.1 Intrakurikuler.....	8
2.2.1. Kokurikuler	9
2.2.2. Ekstrakurikuler	9
2.2 Futsal	11
2.2.1. Sejarah futsal.....	11
2.2.2. Sejarah futsal di Indonesia	12

2.2.3.	Hakikat permainan futsal	13
2.2.4.	Teknik Dasar Futsal	15
2.3	Hakikat Small Sided Games	20
2.4	Kerangka Berpikir	24
2.5	Hipotesis	25
BAB III	25
METODE PENELITIAN	25
3.1	Desain Penelitian	25
3.2	Partisipan	25
3.3	Populasi dan Sampel	25
3.4	Instrumen Penelitian	26
3.5	Prosedur Penelitian	28
3.6	Analisis Data	28
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN	30
4.1	Hasil Penelitian.....	31
4.2	Uji Prasyarat Analisis	31
4.2.1	Uji Normalitas	31
4.2.2	Uji Hipotesis	31
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	32
4.4	Keunggulan Penelitian.	36
4.5	Kelemahaan penelitian	36
BAB V	37
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	37
5.1	Kesimpulan.....	37
5.2	Implikasi	37

5.3	Rekomendasi	37
	DAFTAR PUSTAKA	38
	LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dosis Latihan Small-Sided Games Menurut Kelompok Usia.....	23
Tabel 3.1 Kriteria Indeks <i>N-Gain</i>	29
Tabel 3.1 Kategori Tafsiran Efektifitas <i>N-Gain Score</i>	29
Tabel 4.1 Analisis Descriptive Statistics.....	30
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	31
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Paired Sampel T-test</i>	31
Tabel 4. 1 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan futsal.....	14
Gambar 2.2 Teknik dasar mengumpan.....	15
Gambar 2.3 Teknik dasar menendang	17
Gambar 2.4 Teknik dasar menggiring bola	18
Gambar 2.5 Teknik dasar menerima bola.....	19
Gambar 2.6 <i>Small sided games</i>	20
Gambar 3.1 Instrumen tes FIK.....	26
Gambar 3.2 Contoh permainan <i>small sided</i>	28
Gambar 3.3 Rumus N-Gain	29

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. SK Pembimbing Skripsi	42
LAMPIRAN 2. Surat Izin Penelitian	49
LAMPIRAN 3. Surat Balasan Penelitian.....	50
LAMPIRAN 4. Program Latihan	51
LAMPIRAN 5. Kehadiran, Data <i>pretest-posttest</i>	61
LAMPIRAN 6. Hasil Perhitunagn SPSS	63
LAMPIRAN 8. Dokumentasi Penelitian	65

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, S. (2013). Pengantar evaluasi pendidikan. In *Jakarta: Rajagrafindo* (Vol. 2, Issue 1, p. 174). rajagrafindo persada.
- Araújo, D., Teques, P., Hernández-Mendo, A., Reigal, R. E., & Anguera, M. T. (2016). La toma de decisión, ¿es una conducta observable?: Discusión sobre diferentes perspectivas teóricas utilizadas en el estudio del rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(1), 183–196.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Di, F., & Iii, M. A. N. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED-GAMES TERHADAP KETERAMPILAN THE INFLUENCE OF SMALL-SIDED GAMES EXERCISE AGAINST THE BASIC SKILLS IN*. 10, 2–8.
- Heri, S., Aminudin, R., & Purbangkara, T. (2022). Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Jatisari. *Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual*, 6(1), 8–13.
- Hoffmann, J. J., Reed, J. P., Leiting, K., Chiang, C. Y., & Stone, M. H. (2014). Repeated sprints, high-intensity interval training, small-sided games: Theory and application to field sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(2), 352–357. <https://doi.org/10.1123/IJSP.2013-0189>
- Ine Rahayu Purnamaningsih, M. (2021). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568>
- Inriyani, Y., Wahjoedi, & Sudarmiati. (2020). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Ips. *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, 8, 274–282.
- Justinus, L. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. penebar swadaya group.
- Maksum, A. (2012). *metodologi penelitian dalam olahraga*.

- Marhaendro, A. suworo dwi, Saryono, & Yudanto. (2013). Tes Keterampilan Futsal [PDF|TXT]. *Jurnal IPTEK Olahraga*, 144–156.
- Mielke. (2007). *Panduan Teknik Dasar Futsal*. 284–292.
- Motivasi pemain futsal di sleman futsal*. (2017).
- Naranjo, J., Fuad, H., Hakim, Z., Panchadria, P. A., Robbi, M. S., Yulianti, Y., Susanti, E., Sholeh, M., Teuku Fadjar Shadek, R. S., Kamil Arif, I., Gunadhi, E., Partono, P., Sampieri, R. H., & Pariyatin, Y. (2016). TINGKAT KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP NEGERI 6 YOGYAKARTA TAHUN 2016. *Jurnal Algoritma*, 12(1), 579–587. <http://jurtek.akprind.ac.id/bib/rancang-bangun-website-penyedia-layanan-weblog>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 245.
- Puriana, R. H., & Kurniawan, D. (2019). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES 3v3 DAN 4v4 TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX ATLET FUTSAL PUTRA DI LAMONGAN. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 187–193.
- Selmi, O., Ouergui, I., Levitt, D. E., Nikolaidis, P. T., Knechtle, B., & Bouassida, A. (2020). <p>Small-Sided Games are More Enjoyable Than High-Intensity Interval Training of Similar Exercise Intensity in Soccer</p>. *Open Access Journal of Sports Medicine, Volume 11*, 77–84. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s244512>
- Sholikhah, A. (2016). ST A TISTIK DESKRIPTIF A TIF Amirotnun Sholikhah. *Komunika*, 10(2), 342–362.
- Small, P., Games, S., Kapasitas, T., Vo, A., Pemain, M. A. X., Keolahraaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Ilmu, S., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Aldy Priambodho Achmad Widodo*. 105–114.
- Sudarsinah. (2021). the Importance of Sports and Health Physical Education for. *Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*, 3(3), 1–10. <https://doi.org/10.33654/pgsd>
- sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*,

Kualitatif, dan R&D. alfabeta.

- USY Soccer. (2003). *American Sport Education Program*. American Eagle.
- Wea, Y. M. (2020). Pengaruh latihan small sided games terhadap teknik dasar permainan sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 11–17.
- Yuliasari, A. (2013). Peran Dominan Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrakurikuler Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 314–317.