

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN SEPAKBOLA PADA SISWA  
AKADEMI PERSIB KOTA BANDUNG USIA 14 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Sarjana  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh :  
Muhammad Rijal Darmawan  
1903978

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2023**

**PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN SEPAKBOLA PADA SISWA  
AKADEMI PERSIB KOTA BANDUNG USIA 14 TAHUN**

**Oleh  
Muhammad Rijal Darmawan**

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

**© Muhammad Rijal Darmawan  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2023**

**Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan  
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis**

**HALAMAN PENGESAHAN SIDANG**

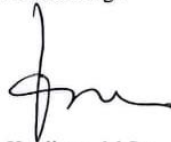
MUHAMMAD RIJAL DARMAWAN

PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN SEPAKBOLA PADA SISWA AKADEMI  
PERSIB KOTA BANDUNG USIA 14 TAHUN

Disetujui dan disahkan

Oleh:

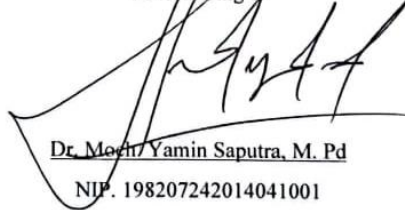
Pembimbing I



Dr. Kardjono, M.Sc.

NIP. 196105251986011002

Pembimbing II



Dr. Moch/ Yamin Saputra, M. Pd

NIP. 198207242014041001

Mengetahui, Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd

NIP. 197108041998021001

## ABSTRAK

### PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN SEPAKBOLA PADA SISWA AKADEMI PERSIB KOTA BANDUNG USIA 14 TAHUN

Pembimbing 1 : Dr. Kardjono, M.Sc.

Pembimbing 2 : Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd

MUHAMMAD RIJAL DARMAWAN

1903978

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan pada permainan sepakbola. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dalam pendekatan eksperimen. Metode penelitian yang digunakan adalah *pretest posttest control group design*. Jumlah populasi yang ada di Akademi Persib usia 14 tahun berjumlah 30 orang. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan adalah *purposive sampling*. Dari total populasi yang diambil berjumlah 24 orang siswa untuk sampel. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah keterampilan *passing stopping* menggunakan instrumen dari Jam jam, (2007), keterampilan *dribbling* menggunakan instrumen menggiring bola oleh Nurhasan & Cholil, (2007) dan keterampilan *shooting* menggunakan instrumen menendang bola ke gawang oleh Nurhasan & Cholil, (2007). Teknik analisis data yang diperoleh selama penelitian adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis diperoleh hasil tes *passing stopping* yaitu  $t_{hitung} 12.460 > t_{tabel} 2.200.$ , tes *dribbling* yaitu  $t_{hitung} 4.284 > t_{tabel} 2.200$ , dan tes *shooting* yaitu  $t_{hitung} 5.272 > t_{tabel} 2.200$ . kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *Small sided Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing stopping*, *dribbling* dan *shooting* dalam permainan sepakbola di Akademi Persib Kota Bandung usia 14 Tahun.

**Kata Kunci:** *Small Sided Games, Keterampilan, Sepakbola*

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF THE SMALL SIDED GAMES TRAINING METHOD ON  
IMPROVING FOOTBALL SKILLS IN PERSIB ACADEMY STUDENTS IN  
BANDUNG CITY AGED 14 YEARS**

**Advisor 1 : Dr. Kardjono, M.Sc.**

**Advisor 2 : Dr. Moch. Yamin Saputra, M.Pd**

**MUHAMMAD RIJAL DARMAWAN**  
**1903978**

*The purpose of this study was to determine the effect of small sided games training on improving skills in football games. This type of research uses quantitative in an experimental approach. The research method used is pretest posttest control group design. The total population at Persib Academy aged 14 years is 30 people. In this study, the sampling technique that the author used was purposive sampling. Of the total population taken, 24 students were sampled. The research instruments used in the study were passing stopping skills using instruments from Jam Jam, (2007), dribbling skills using dribbling instruments by Nurhasan & Cholil, (2007) and shooting skills using instruments kicking the ball into the goal by Nurhasan & Cholil, (2007). Data analysis techniques obtained during the study are normality test, homogeneity test, and hypothesis test. Based on data processing and analysis results, passing stopping test results were obtained, namely  $t_{count} 12,460 > t_{table} 2,200$ ., dribbling test namely  $t_{count} 4,284 > t_{table} 2,200$ , and shooting test  $t_{count} 5,272 > t_{table} 2,200$ . The conclusion of this study shows that the Small sided Games training method has a significant influence on skills passing stopping, dribbling and shooting in a football game at Persib Academy Bandung City aged 14 years.*

**Keywords:** *Small Sided Games, Skills, Football*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN SIDANG</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Batasan Masalah .....	7
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	9
2.1 Sepakbola .....	9
2.1.1 Pengertian Sepakbola .....	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	10
2.1.3 Keterampilan Sepakbola .....	18
2.2 Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	19
2.2.1 Definisi Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	19
2.2.2 Modifikasi Bentuk Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	21
2.2.3 Bentuk Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	22
2.3 Kerangka Berpikir .....	23
2.4 Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	26
3.1 Metode Penelitian .....	26
3.2 Desain Penelitian .....	26
3.3 Populasi dan Sampel .....	27
3.3.1 Populasi .....	27
3.3.2 Sampel .....	27

3.4 Instrumen Penelitian .....	28
3.5 Waktu Penelitian .....	32
3.6 <i>Treatment</i> atau Perlakuan .....	32
3.7 Alur Penelitian.....	38
3.8 Analisis Data .....	39
3.8.1 Uji Normalitas.....	39
3.8.2 Uji Homogenitas .....	39
3.8.3 Uji Hipotesis .....	40
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	41
4.2 Profil Sample .....	41
4.3 Hasil Pengisian .....	42
4.4 Analisis Data .....	43
4.4.1 Uji Normalitas.....	43
4.4.2 Uji Homogenitas .....	43
4.4.3 Uji Hipotesis .....	45
4.5 Pembahasan .....	49
4.5.1 Peningkatan Passing dan Stopping Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	50
4.5.2 Peningkatan Dribbling Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	51
4.5.3 Peningkatan Shooting Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	51
4.5.4 Peningkatan Keterampilan Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	52
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Implikasi .....	53
5.3 Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dosis Small Sided Games Menurut Kelompok Usia.....	21
Tabel 3. 1 Program Latihan Small Sided Games 4 v 4 = 2 GK.....	33
Tabel 3. 2 Program Latihan.....	37
Tabel 4. 1 Profil Sampel.....	41
Tabel 4. 2 Hasil Pengisian Data Mentah.....	42
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas.....	43
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas.....	44
Tabel 4. 6 Hasil Uji Homogenitas.....	44
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Statistik Hasil Test .....	45
Tabel 4. 8 Deskripsi Data Statistik Hasil Test .....	46
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Statistil Hasil Test .....	47
Tabel 4. 10 Deskripsi Data Statistik Hasil Test .....	48



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Operan <i>Inside Of The Foot</i> .....	11
Gambar 2.2 Teknik Operan <i>Outside Of The Foot</i> .....	12
Gambar 2.3 Teknik Operan <i>Instep</i> .....	12
Gambar 2.4 Teknik Kontrol <i>Inside Of The Foot</i> .....	13
Gambar 2.5 Teknik Kontrol <i>Outside Of The Foot</i> .....	13
Gambar 2.6 Teknik <i>Instep Drive</i> .....	15
Gambar 2.7 Teknik <i>Full Volley</i> .....	16
Gambar 2.8 Teknik <i>Half Volley</i> .....	16
Gambar 2.9 Teknik <i>Side Volley</i> .....	17
Gambar 2.10 Teknik <i>Swerving</i> .....	18
Gambar 2.11 Kerangka Berfikir.....	24
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	26
Gambar 3. 2 Diagram Lapangan <i>Tes Passing</i> dan <i>Stopping</i> .....	29
Gambar 3. 3 Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola.....	31
Gambar 3. 4 Diagram Lapangan Tes Menendang Bola Ke Gawang.....	32
Gambar 3 5 Desain Penelitian.....	38

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A. T. (2016). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain UKM Sepakbola UNY. (Skripsi tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Australia, F. F. (2010). Small-Sided Games HANDBOOK. [Online]. Diakses dari: <http://www.penrithfc.com/SSG%20Handbook%20for%2>.
- Bahtra, R., dkk. (2020). Improved VO<sub>2</sub>Max: The Effectiveness of Basic Soccer Training at a Young Age. *International Journal of Human Movement and Sports Science*, 8(3), 97-102. Doi: 10.13189/saj.2020.080304.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. London: Human Kinetics.
- Charles, T., & Rook, S. (2012). *101 Sesi Latihan Sepak Bola untuk Pemain Muda. Terjemahan Oleh Paramita*. Jakarta: Edisi.
- Clemente, F., dkk. (2012). The Usefulness of Small-Sided Games on Soccer Training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93–102. ISSN: 2247-8051.
- Coerver, W. (1987). *Sepak bola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Cormie, P., dkk. (2009). The Influence of Conscience. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 16(4), 1042–1049.
- Doewes, R. I., dkk. (2020). The Effect of Small Sided Games Training Method on Football Basic Skills of Dribbling and Passing in Indonesian Players Aged 10-12 Years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3), 429–441.
- Fraenkel, J. R., dkk. (2012). *How to design and evaluate research in education* (Vol. 7). McGraw-hill New York: McGraw-Hill.
- Francesco, S., dkk. (2018). Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners. *Journal of Sports Science*, 6(1), 9–19. Doi: <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002>
- Goldman, K. & Dunk, P. (1998). *Play The Game Soccer*. London: Ward Lock.
- Halouani, J., dkk. (2014). Small-Sided Games in Team Sports Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594-3618. Doi: 10.1519/JSC.0000000000000564.
- Harsono, H. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Hill-Haas, S. V., dkk. (2011). Physiology of Small-Sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41(3), 199–220.

- Ichsan, N. R. (2013). Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMPN 1 Nglipar Gunungkidul. (Skripsi tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryarti. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Istofian, R. S. & Amiq, F. (2016). Metode *Drill* Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (*Shooting*) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Jamjam. (2007). Tes Validitas dan Realibilitas Alat Modifikasi *Passing* dan *Stopping Vernon*. (Skripsi tidak diterbitkan). Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Joo, C. H., Hwang-Bo, K., & Jee, H. (2016). Technical and Physical Activities of Small-Sided Games in Young Korean Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(8), 2164-2173. Doi: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001319>
- Katis, A., & Kellis, E. (2009). Effects of Small-Sided Games on Physical Conditioning and Performance in Young Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(3), 374-380.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, A. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, J. (2004). *Sepakbola : Step To Succes*. Bandung: PT Raja Grafindo Persada.
- Ma'mum, A., & Saputra, Y. (2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud
- Mahendra, A. (2012). *Pembelajaran Gerak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 28-40. Doi: <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381>
- Nurhasan, H., & Cholil, D. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-Sided Games : The Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Insight*, 7(2), 50–53.

- Praça, G. M., dkk. (2017). Network Analysis In Small-Sided And Conditioned Soccer Games: The Influence Of Additional Players and Playing Position. *Kinesiology*, 49(2), 185-193. ISSN: 1848-638X.
- Primasoni, N. (2017). *Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter*. Yogyakarta: UNY Press.
- Radziminski, L., dkk. (2013). A Comparison of The Physiological and Technical Effects of High-Intensity Running and Small-Sided Games in Young Soccer Players. *International Journal of Sports Science \& Coaching*, 8(3), 455–466. Doi: <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.3.455>.
- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*) Pada Pemain Sepak Bola Mahardhika Fc. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 218–226.
- Sarmiento, H., dkk. (2018). Small Sided Games in soccer-A Systematic Review. *International Journal of Performance Analysis in Sport Taylor & Francis Journals*, 18(5), 693-749. Doi: 10.1080/24748668.2018.1517288
- Scheunemann, T. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Scheunemann, T., & others. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Schmidt, R. A., dkk. (2018). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. London: Human Kinetics.
- Sneyers, J. (1988). *Sepak Bola: Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta: Rosda Jayaputra.
- Sugiyono, A. (2015). Modifikasi Tes Keterampilan Shooting Pada Cabang Olahraga Sepakbola: Uji Validitas dan Reliabilitas Tes Keterampilan Shooting di Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 3 Cimahi. (Skripsi tidak diterbitkan). Bandung: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono, M. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tersiana, A. (2018). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Williams, A. M., dkk. (2003). *Introduction to Science and Soccer*. London: Routledge.
- Yusuf, A. M. (2005). *Metodelogi Penelitian*. Padang: UNP Press.