

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP TEKNIK
DASAR SEPAKBOLA ATLET SSB PAMONG PRAJA U-11**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh
Iqbal Rahamattusalam
NIM 1604203

**PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2021**

Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Teknik Dasar Sepakbola
Atlet Ssb Pamong Praja U-11

Oleh
Ikbal Rahmattusalam

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

© Ikbal Rahmattusalam
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2021

Hak Cipta dilindungi undang undang
Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan di cetak ulang, difoto copy, atau cara lainya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI
IKBAL RAHAMATTUSALAM
PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP TEKNIK DASAR
SEPAKBOLA ATLET SSB PAMONG PRAJA U-11

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing;

Pembimbing I



Agus Rusdiana S.Pd., M.A, Ph.D

NIP. 19631107 198803 2 002

Pembimbing II



Iman Imanudin S.Pd., M.Pd

NIP. 19750810 200112 1 001

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Program Studi Ilmu Keolahragaan

FPOK UPI



Agus Rusdiana S.Pd., M.A, Ph.D

NIP. 19631107 198803 2 002

ABSTRAK
**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP TEKNIK
DASAR SEPAKBOLA ATLET SSB PAMONG PRAJA U-11**

Ikbal Rahmattusalam

1604203

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

**Pembimbing : Agus Rusdiana S.Pd., M.A, Ph.D.,
Iman Imanudin S.Pd., M.Pd**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang berfokus untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan *small side games* yang diberikan kepada sampel terhadap *dribbling*, *shooting*, *passing* dan *controlling*. Ide dasar pada penelitian eksperimental adalah mencoba sesuatu dan mengamati secara sistematis apa yang terjadi dengan kondisi atau metode yang dibandingkan untuk menilai efek dari kondisi atau “perlakuan” tertentu (variabel independen) (Fraenkel, Jack R., Wallen 2009). Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti memilih menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* yang mencakup pengukuran *pre-test* diikuti dengan *treatment* dan *post-test* untuk satu kelompok (Creswell 2009).

Kata Kunci: Dribble, Passing, Sepak bola

ABSTRACT
PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP TEKNIK
DASAR SEPAKBOLA ATLET SSB PAMONG PRAJA U-11

Ikbal Rahmattusalam
1604203
Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

Pembimbing : Agus Rusdiana S.Pd., M.A, Ph.D.,
Iman Imanudin S.Pd., M.Pd

This research is experimental research that focuses on find out the effect of the small side games treatment given to samples regarding dribbling, shooting, passing and controlling. Idea The basis of experimental research is to try something and systematically observing what happens with conditions or methods compared to assess the effects of conditions or “treatments” certain (independent variables) (Fraenkel, Jack R., Wallen 2009). For Knowing this, the researcher chose to use a research design One-Group Pretest-Posttest Design which includes pre-test measurements followed by treatment and post-test for one group (Creswell 2009).
Kata Kunci: Dribble, Passing, Sepak bola

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi

BAB 1

PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat dari Segi Kebijakan.....	6
1.6.3 Manfaat Praktis	7
1.6.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial.....	7
1.7 Struktur Organisasi Skripsi	7

BAB II

KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Deskripsi Kajian Pustaka	9
2.1.1 Hakikat Latihan.....	9
2.1.2 <i>Small Sided Games</i>	11
2.1.3 Manfaat <i>Small Sided Games</i>	14
2.1.4 Hakikat Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	14
2.1.5 Hakikat Shooting	19
2.1.6 Hakikat SSB	21
2.2 <i>Novelty</i> atau Penelitian Terdahulu	22
2.3 Hipotesis.....	24

Iqbal Rahmattusalam, 2021

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP TEKNIK DASAR SEPAKBOLA ATLET SSB PAMONG PRAJA U-11

Universitas Pendidikan Indonesia|repository.upi.edu|perpustakaan.upi.edu

2.4 Kerangka Berpikir.....	24
----------------------------	----

BAB III

METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Partisipan.....	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.3.1 Populasi.....	26
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1 <i>Short Dribbling Test</i>	28
3.4.2 <i>Loughborough Soccer Passing Test (LSPT)</i>	29
3.4.3 <i>McDonald's Skill Test</i>	31
3.5 <i>Treatment</i>	32
3.6 Prosedur Penelitian.....	33
3.7 Analisis Data	34
3.7.1 Uji Analisis Deskriptif.....	34
3.7.2 Uji Asumsi	34
3.7.3 Uji Hipotesis.....	35

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Temuan Penelitian.....	36
4.1.1 Deskriptif Data.....	36
4.1.2 Uji Normalitas.....	39
4.1.3 Uji Hipotesis	40
4.2 Pembahasan Penelitian.....	43
4.2.1 Adanya Pengaruh Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Dribbling</i>	43
4.2.2 Adanya Pengaruh Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i>	44
4.2.3 Adanya Pengaruh Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> Terhadap Peningkatan Keterampilan <i>Controlling</i>	45

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	46
5.1 KESIMPULAN.....	46
5.2 IMPLIKASI.....	46
5.3 REKOMENDASI.....	46
DAFTAR RUJUKAN.....	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Penilaian atau Norma <i>Short Dribbling Test</i>	29
Tabel 3.1 Program Harian	33
Tabel 3.2 Program Mingguan	33
Tabel 4.1 Deskriptif data <i>dribbling</i>	36
Tabel 4.2 Deskriptif data <i>passing</i>	37
Tabel 4.3 Deskriptif data <i>controlling</i>	38
Tabel 4.4 Uji normalitas data	39
Tabel 4.5 <i>Rank wilcoxon signed ranks test</i>	40
Tabel 4.6 <i>Test statistics wilcoxon signed ranks test</i>	40
Tabel 4.6 <i>Paired samples test</i>	41
Tabel 4.7 <i>Rank wilcoxon signed ranks test</i>	42
Tabel 4.8 <i>Test statistics wilcoxon signed ranks test</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik <i>Dribbling</i> Saat Melewati Lawan.....	16
Gambar 2.2 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 2.3 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	18
Gambar 2.4 Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	19

Ikbal Rahmattusalam, 2021

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP TEKNIK DASAR SEPAKBOLA ATLET
SSB PAMONG PRAJA U-11**

Universitas Pendidikan Indonesia|repository.upi.edu|perpustakaan.upi.edu

Gambar 2.5 Menendang Bola dengan Kura-kura Penuh	20
Gambar 2.6 Bagan Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	26
Gambar 3.2 Tata cara pelaksanaan <i>short dribbling test</i>	28
Gambar 3.4 Representasi skema dari <i>Loughborough Soccer Passing Test (LSPT)</i> ...	31
Gambar 3.5 Tes Kemampuan Mengontrol Bola	32
Gambar 3.1 Data <i>dribbling</i> berdasarkan kategori	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	50
Lampiran 2. Analisis Data.....	55
Lampiran 3. Dokumentasi.....	65

DAFTAR RUJUKAN

- Ahler, Thomas et al. 2015. "Recreational Soccer Is an Effective Health-Promoting Activity for Untrained Men." *British journal of sports medicine*.
- Akram, Zaki. 2019. "Skripsi: Pengaruh Latihan Variasi Juggling Terhadap Kemampuan Kontrol Bola Pada Atlet KU-11 Tahun Di SSB Tunas Muda Sumberadi Sleman." Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ali, Ajmol et al. 2007. "Reliability and Validity of Two Tests of Soccer Skill." *Journal of Sports Sciences* 25(13): 1461–70.
- Anshar, Darussalam Al. 2018. "Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa." *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*.
- Arcos, Asier Los et al. 2014. "Variability of Objective and Subjective Intensities during Ball Drills in Youth Soccer Players." *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Baptista, Jorge et al. 2020. "Exploring the Effects of Playing Formations on Tactical Behavior and External Workload during Football Small-Sided Games." *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Creswell, John W. 2009. SAGE Publications *RESEARCH DESIGN: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 3rd ed. California: SAGE Publications.
- Duda, Henryk et al. 2020. "Reaction of the Organisms of Young Football Players to City Smog in the Sports Training." *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Fadchurrohman, Muhamad. 2016. "Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta Tahun 2015/2016." Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fraenkel, Jack R., Wallen, Norman E. 2009. McGraw-Hill Higher Education *How to Design and Evaluate Research in Education*.

- Fraenkel, Jack R. Wallen, Norman E. Hyun, Helen H. 1932. *How to Design and Evaluate Research in Education*. Eight Edit. ed. Michael Ryan. New York: McGraw-Hill.
- Gazali, Novri, and Romi Cendra. 2019. "THE EFFECT OF PLAYING METHOD TOWARD BASIC SKILLS OF STUDENTS' PLAYING FOOTBALL." *Journal Physical Education, Health and Recreation*.
- Gerke, Markus. 2019. "'For Club and Country?' The Impact of the International Game on US Soccer Supporters from the 1994 World Cup to the Present." *Soccer and Society*.
- González-Víllora, Sixto, Filipe Manuel Clemente, Fernando M.L. Martins, and Juan Carlos Pastor-Vicedo. 2017. "Effects of Regular and Conditioned Small-Sided Games on Young Football Players' Heart Rate Responses, Technical Performance, and Network Structure." *Human Movement*.
- Hulka, Karel, Radim Weisser, and Jan Belka. 2016. "Effect of the Pitch Size and Presence of Goalkeepers on the Work Load of Players during Small-Sided Soccer Games." *Journal of Human Kinetics*.
- Jara, Daniel et al. 2019. "Physical and Tactical Demands of the Goalkeeper in Football in Different Small-Sided Games." *Sensors (Switzerland)*.
- Laksono, David Armando, and Hari Amirullah Rachman. 2020. "The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination On Football Dribbling Ability." *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Lugaya, Yuga Rahmatullah, . Komarudin, and Mustika Fitri. 2019. "The Implementation of Small-Side Games Practise Model on Improving Students Intrinsic Motivation and Social Behavior." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Montero, Álvaro Morente. 2020. "Sports Training in Ancient Greece and Its Supposed Modernity." *Journal of Human Sport and Exercise*.
- PÉrez, S. et al. 2019. "Effect of Small-Sided Games on Football Players." *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

- Praça, Gibson Moreira, Raphael Brito E. Sousa, and Pablo Juan Greco. 2019. "Influence of Aerobic Power on Youth Players' Tactical Behavior and Network Properties during Football Small-Sided Games." *Sports*.
- Pratama, Reza Resah. 2019. "TINGKAT KETERAMPILAN TEHNIK DASAR SEPAKBOLA TIM LPI MAHASISWA UNSRI TAHUN 2012." *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*.
- Ristanto, Nanang. 2016. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA "Pengaruh Kombinasi Latihan Koordinasi Dan Latihan Coerver Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSO Real Madrid UNY Usia 10 Tahun (SKRIPSI)." UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Rocha, Augusto César Rodrigues et al. 2020. "Analysis of the Small-Sided Games in Volleyball: An Ecological Approach." *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*.
- Saputra, Yusman Rahmat. 2018. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Short Dribbling Test Pada Cabang Olahraga Sepak Bola." Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wang, Fong Jia, Kim Wai Raymond Sum, Chun On Johnny Wong, and Chih Fu Cheng. 2021. "The Development and Validation of an Instrument for Measuring Market Demand Factors Associated with Sports Training Tourism for Sports Teams." *Asia Pacific Journal of Tourism Research*.
- Wea, Yovinianus Mbede. 2020. "Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Teknik Dasar Permainan Sepakbola." *JURNAL PENJAKORA* 7(1): 11–17.
- Zanin, Marco et al. 2021. "A Systematic Review of Small Sided Games within Rugby: Acute and Chronic Effects of Constraints Manipulation." *Journal of Sports Sciences*.
- Zhang, Di. 2020. "Influence of Sports Training on Psychological Capital Construction of College Students." *Revista Argentina de Clinica Psicologica*.