# PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *CONTROL* BOLA PEMAIN DINAMIKA KECAMATAN GUGUK KABUPATEN 50 KOTA

**SKRIPSI**

**untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar**
**Sarjana Pendidikan**

**Oleh :**

**AMRIZAL**
**NIM. 18086077**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**
**DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA**
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**
**2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

| | |
|---|---|
| **Judul** | **: Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Control* Bola Pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota** |
| **Nama** | **: Amrizal** |
| **NIM / BP** | **: 18086077/ 2018** |
| **Program Studi** | **: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** |
| **Departemen** | **: Pendidikan Olahraga** |
| **Fakultas** | **: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang** |

**Padang, Agustus 2022**

**Disetujui Oleh**
**Ketua Departemen**
**Pendidikan olahraga**

**Drs. Zarwan, M.Kes**
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Pembimbing**

**Dr. Arsil, M.Pd**
**NIP. 19600317 198602 1 002**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Amrizal**
**NIM : 18086077**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji**
**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
**Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan**
**Universitas Negeri Padang**
**dengan judul**

**Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Control* Bola Pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota**

**Padang, Agustus 2022**

**Tim Penguji**

| | | Tanda Tangan |
|---|---|---|
| 1. Ketua | : Dr. Arsil, M.Pd | 1. |
| 2. Anggota | : Dra. Erianti, M.Pd | 2. |
| 3. Anggota | : Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd | 3. |

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Control* Bola Pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota"** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat pernyataan

**Amrizal**
**NIM. 18086077/2018**

# ABSTRAK

**Amrizal. 2022. Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Control* Bola Pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat passing dan control pemain Dinamika Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* terhadap kemampuan passing dan control pemain Dinamika Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy experiment). penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni s.d Juli 2022 di Balai Talang Kecamatan Guguak di Kabupaten 50 Kota. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Dinamika Kecamatan Guguak Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 54 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka sampel penelitian ini berjumlah 14 orang pemain. instrument dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan passing dan control. teknik analisis data dianalisis dengan menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Small side games* terhadap passing dan control pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota ($t_{hitung}$ = 2,41 > $t_{tabel}$ 1,77) dimana dari rata-rata passing dan control atau selisih data hasil tes *passing* dan *control* pemain dari 48,64 meningkat menjadi 54

# KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Control* Bola Pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota". Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Arnedral, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai Ketua Departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai Sekertaris Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Bapak Dr. Arsil, M.Pd, dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan masukan dan kritikan yang membangun dalam penyelesai skripsi ini.
5. Ibu Dra. Erianti, M.Pd dan Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd, dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Kedua Orang Tua Saya yang sangat Kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu Dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padamg yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Pelatih, official dan pemain Klub Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota.
9. Rekan-rekan yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2022

**Amrizal**

## DAFTAR ISI


**Halaman**

**ABSTRAK** ..... i

**KATA PENGANTAR** ..... ii

**DAFTAR ISI** ..... iv

**DAFTAR TABEL** ..... vi

**DAFTAR GAMBAR** ..... vii

**LAMPIRAN** ..... vii

**BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah ..... 1

B. Identifikasi Masalah ..... 4

C. Pembatasan Masalah ..... 5

D. Perumusan Masalah ..... 5

E. Tujuan Panelitian ..... 5

F. Manfaat Penelitian ..... 5

**BAB II. KAJIAN PERPUSTAKAAN**

A. Kajian Teori ..... 7

1. Hakekat Sepak Bola ..... 7
2. *Passing* ..... 9
3. *Control* ..... 15
4. Hakikat *Small Side Games* ..... 16

B. Kerangka Konseptual ..... 20

C. Hipotesis Penelitian ..... 21

**BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian ..... 22

B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... 22

C. Populasi dan Sampel Penelitian ..... 22

D. Defenisi Operasional ..... 23

E. Jenis dan Sumber Data ..... 24

F. Instrument Penelitian ..... 24

G. Teknik Pengumpulan Data..... 26
H. Teknik Analisis Data..... 27
**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**
A. Deskripsi Data..... 28
1. Hasil Data Awal (*Pre Test*) Teknik Dasar Passing dan *control* Pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota ..... 28
2. Hasil Data Akhir (*Post Test*) Teknik Dasar Passing dan *control* Pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota ..... 30
B. Pengujian Persyaratan Analisis ..... 32
C. Pengujian Hipotesis..... 34
D. Pembahasan..... 35
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**
A. Kesimpulan ..... 38
B. Saran..... 38
**DAFTAR PUSTAKA**..... 39

## DAFTAR TABEL


Tabel 1. Populasi Penelitian ..... 23

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Passing* dan *Control* Sepakbola pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota ..... 29

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Teknik Dasar *Passing* dan *Control* Sepakbola pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota ..... 30

Tabel 4. Uji Normalitas *Passing* dan *control* ..... 32

Tabel 5. Uji Homogenitas *Passing* dan *control* ..... 33

Tabel 6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis ..... 34

## DAFTAR GAMBAR


Gambar 1. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam ..... 12

Gambar 2. *Passing* Menggunakan Punggung Kaki ..... 12

Gambar 3 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar ..... 13

Gambar 4 Kerangka Konseptual..... 20

Gambar 5 Dinding Pantul ..... 25

Gambar 6 Posisi Siswa Siap Melakukan Tes ..... 25

Gambar 7 Histogram Frekuensi data awal (pre test) Teknik Dasar Passing dan *control* Pemain dinamika ..... 30

Gambar 8 Histogram Frekuensi data akhir (*Post Test*) Teknik Dasar Passing dan *control* Pemain dinamika ..... 31

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran** **Halaman**


1. Program Latihan ..... 41
2. Data Awal (Pre Test) Passing Dan *Control* ..... *60*
3. Data Akhir (Post Test) Passing Dan *Control* ..... 61
4. Uji normalitas data awal (pre test) passing dan *control* ..... 62
5. Uji normalitas data akhir (pos test) passing dan *control* ..... 63
6. Uji Homogenitas Data ..... 64
7. Uji Hipotesis Data Penelitian ..... 65
8. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors ..... 67
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z ..... 68
10. Tabel Persentil Untuk Distribusi *t* ..... 69
11. Table distribusi F ..... 70

# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olah raga permainan yang paling populer di dunia.Sepakbola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis,budaya,dan agama,oleh karena itu sepak bola telah menjadi bagian nyata di masyarakat. Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain haru smengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Peran pelatih sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang professional dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yangt angguh.

Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Koger (2007:1) mengungkapkan bahwa:

> "Sejak usia dini para pemain harus menguasai teknik permainan sepak bola. Setiap jenis teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut dapat dikuasai dan berubah menjadi keterampilan, yaitu kemampuan menggunakan teknik permainan yang dapat digunakan dalam setiap kondisi dan kendala yang ada pada setiap pertandingan".

Menurut Fleck & Quinn(2007)" kelompok pemain yang paling penting untuk dilatih, yaitu mereka yang berusia antara 5-12 tahun. Kelompok ini mengalami kemajuan pesat dalam masa pertumbuhannya, disaat inilah orang yang sangat penting (pelatih) terlibat".

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Timo Scheunemann (2008:24) mengungkapkan:

> "Porsi latihan teknik-teknik sudah sepantasnya sangat menonjol dalam sebuah program latihan yang modern. Tanpa latihan teknik yang teratur dan terancang secara efektif (artinya latihan mendekati situasi yang sesungguhnya saat bertanding), pemain tidak bisa membiasakan diri akan tekanan yang begitu hebat diera sepak bola modern".

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola yaitu teknik dasar menendang. Pada seorang pemain sepak bola, kemampuan teknik menendang sangatlah vital. Terutama kemampuan *passing* dan *control*s eorang pemain, karena sepakbola sejatinya adalah permainan tim dan seorang pemain harus saling bergantung pada anggota tim untuk menciptakan permainan yang cantik dan membuat keputusan yang tepat. Jadi agar bisa berhasil didalam seorang pemain harus mengasah keterampilan passing (Mielke,2007:19). Untuk dapat memiliki passing yang baik,seorang pemain haruslah rajin latihan. Menurut Koger(2007:19),"Passing berarti memindahkan bola dari kaki anda kekaki pemain lain, dengan cara menendangnya". Semua orang pasti tahu betapa cantiknya permainan tikitaka dari tim Barcelona dan yang mendasari permainan tik itaka itu sendiri salahsatunya adalah kemampuan seorang pemainsepak bola melakukan *passing* dan *control* khususnya dalam melakukan umpan pendek.

Asumsi saya bahwa dalam permainan sepakbola, kemampuan dalam *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang baik dan cepat maka pemain akan mudah memindahkan bola kepemain lainnya dan membuat lawan kewalahan atau untuk membuat peluang agar bisa mencetak gol kegawang lawan, sehingga dapat mencipta kan suatu permainan yang indah serta menarik untuk ditonton. *Passing* dengan baik dan cepat antara satu, dua, hingga tiga pemain akan membuat pertandingan yang menarik untuk disaksikan.

Berdasarkan Pengamatan peneliti di lapangan maupun saat pertandingan, keterampilan teknik dasar pakai bola pemain sepakbola Dinamika SC masih lemah dan pemain Dinamika SC sering kaku dalam melakukan passing maupun mengontrol bola pada saat melakukan serangan. Sehingga pemain sering tidak baik dalam mengumpan bola dan membuat serangan mudah di gagalkan, dan metode latihan keterampilan *passing* dan *control* bola di klub Dinamika SC belum terprogram dengan baik. Padahal *passing* dan *control* adalah teknik dasar bermain bola, hal ini diduga dikarenakan rendahnya keterampilan *passing* dan *control* bola pada setiap pemain Dinamika SC. Pembinaan sepakbola di klub Dinamika Sc masih belum maksimal, seharusnya pemain Dinamika SC jika ingin beprestasi lebih baik maka pemain harus harus memiliki keterampilan *passing* dan *control* bola yang baik untuk melakukan perpindahan bola dari pemain ke pemain.

Saat bermain pemain seharusnya menguasai teknik *passing* dan *control* dengan baik,teknik *passing* dan *control* pemain sepakbola seharusnya diatas 80% tapi kenyataannya belum tercapai.Pemain masih sering melakukan

kesalahan *passing* dan *control* bola.Untuk itu pemain sepakbola perlu dilatih terprogram dan kontiniu serta dengan prinsip-prinsip latihan yang mampu dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoris maupun praktis dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Ada berbagai bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* dan *control* di antaranya program latihan *small sided game* yaitu bentuk latihan permainan dalam sepakbola yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas pemain dan di lapangan yang berukuran lebih kecil.

Berdasarkan dengan judul di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai ”Pengaruh latihan *small sided game* terhadap kemampuan *passing* dan *control* bola pemain Dinamika Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota”.

## B. Indentifikasi Masalah

Bila di cermati latar belakang masalah di atas banyak variabel yang diduga mempengarihi permasalahan penelitian ini,variabel tersebut dapat di identifikasi sebagai berikut :

1. Program latihan mempengaruhi *passing* dan *control* bola club Dinamika Kabupaten 50 Kota.
2. Keterampilan *passing* dan *control* bola pemain club Dinamika Kabupaten 50 Kota di pengaruhi oleh kemampuan fisik
3. Pembinaan di klub Dinamika Kabupaten 50 Kota mempengaruhi kemampuan *passing* dan *control* bola
4. Metode latihan mempengaruhi *passing dan control* bola pemain club Dinamika Kabupaten 50 Kota

5. Metode latihan *Small Side Game* mempengaruhi keterampilan *passing* dan *control* bola
6. Sarana dan prasarana latihan mempengaruhi keterampilan *passing* dan *control* bola pemain Dinamika Kabupaten 50 Kota

## C. Pembatasan Masalah

Mengingat cukup banyak variabel yang mempengaruhi permasalahan penelitian ini tidak mungkin di teliti secara bersamaan sekaligus dalam waktu yang relatif singkat.Untuk itu penelitian ini terbatas,mengamati variabel pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan *passing* dan *control* bola pemain club dinamika kabupaten 50 kota

## D. Perumusan Masalah

Bedasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam peneliti ini adalah :

Apakah ada pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan *passing* dan *control* bola pemain Dinamika Kabupaten 50 Kota

## E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : Pengaruh latihan *small sided game* terhadap keterampilan *passing* dan *control* bola pemain club Dinamika Kabupaten 50 Kota

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya bermanfaat untuk :

1. Untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang (UNP)

2. Pelatih sebagai pertimbingan dan masukan dalam membuat program untuk meningkatkan keterampilan *passing dan mengontrol*bola pemain sepakbola.
3. Sebagai bahan evaluasi untuk pembinaan pemain Dinamika
4. Untuk mahasiswa FIK UNP dan peneliti lainnya, sebagai bahan keperpustakaan dalam penulisan karya ilmiah.