

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP AKURASI
PASSING PEMAIN FUTSAL BERBERAS KOTA SOLOK**

Skripsi

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

**KHAIRULLIZAM
NIM. 17089216**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Small sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Futsal Berberas Fc Kota Solok**

Nama : Khairullizam

NIM/BP : 17089216/2017

Program studi : Ilmu Keolahragaan

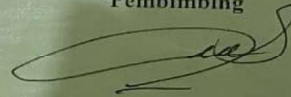
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2022

Disetujui

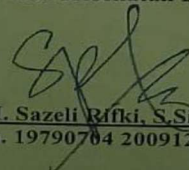
Pembimbing



Dr. Hanif Badri, Mpd
Nip. 19860712 201012 1 008

Diketahui

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd.
Nip. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Diperhatikan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Small sided Games* Terhadap Akurasi
Passing Pemain Futsal Berberas Fc Kota Solok
Nama : Khairullizam
NIM/BP : 170892162017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

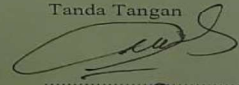
Padang, Maret 2022

Tim Penguji

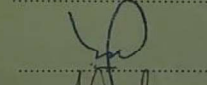
Nama

Tanda Tangan

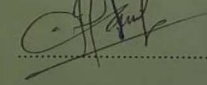
Ketua : Drs. Hanif Badri, M.Pd



Anggota : Andri Gemaini, S.Si., M.Pd



Anggota : Hadi Pery Fajri S.Si., M.Pd



HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Small sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Futsal Berberas Fc Kota Solok;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam 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, 5 Oktober 2023

Yang membuat pernyataan



Khairullizam

Nim:17089216

ABSTRAK

Khairullizam (2021): Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *passing* Pemain Futsal Berberas Fc Kota Solok

Dalam permainan futsal *passing* merupakan satu teknik dasar yang wajib di miliki untuk memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain yang lain. Kebanyakan pemain futsal di Indonesia masih kurang keterampilan teknik dasar *passing*. Untuk meningkatkan keterampilan *passing* ada banyak metode latihan dalam bermain futsal. *Small sided games* merupakan salah satu bentuk latihan yang memungkinkan pemain untuk melakukan lebih banyak *passing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *small sided games* terhadap keterampilan *passing*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian *One Groups pretest-posttest Design*, populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Berberas Fv Kota Solok yang berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel, dilanjutkan dengan memberi perlakuan selama 16 kali pertemuan ditambah *pre test* dan *post test* menjadi 18 kali pertemuan, dengan memberikan latihan metode *small sided games* dan diakhiri dengan tes akhir (*post test*). Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan *uji-t* dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* pemain futsal ($T_{hitung} 10,43 > T_{tabel} 1,771$). Berdasarkan hasil uji data tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan pada kemampuan *passing* pemain futsal Berberas FC Kota Solok.

Kata Kunci: Futsal, *Small Sided Games*, *Passing*.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'alla yang telah melimpahkan Rahmad dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penelitian ini dengan judul **“Pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan passing pemain Futsal Berberas Fc Kota Solok”**. Salawat beserta salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad Shalallaahu Alaihi Wassalaam yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang berilmu pengetahuan yang kita rasakan pada saat ini.

Penelitian dilaksanakan untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Rhido Bahtra, S.Si, M.Pd. sebagai Kepala Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd sebagai Pembimbing Skripsi, yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd, dan Bapak Andri Gemaini, S. Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan koreksi dan nasehat selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
7. Teristimewa kepada kedua orang tua Bapak Musrida dan Ibu Desnita yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, serta doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh rekan rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi 2017 yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
9. Terimakasih abang-abang dan kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini, Semoga semua bimbingan bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan oleh Allah Subhanahu Wa Ta`alla. Amin.

Padang, Agustus 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II KERANGKA TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Permainan Futsal	7
2. Peraturan Permainan Futsal.....	9
3. Teknik Dasar Permainan Futsal.....	13
4. Passing (Mengoper bola)	27
5. Hakikat Small Sided Games.....	32
6. Hakikat Latihan	35
B. Kerangka Berpikir	39
C. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian.....	41
1. Jenis Penelitian	41

2.Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi	42
2. Sampel.....	43
D. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	43
1. Instrumen Penelitian	43
2. Teknik Pengumpulan Data	45
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data Penelitian	48
1. Deskripsi Hasil	48
2. Uji normalitas dengan uji lilliefors	51
3. Uji homogenitas.....	51
4. Pengujian Hipotesis	52
B. Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Simpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 .Data observasi	4
Tabel 2. Dosis Latihan Small Side Game Menurut Kelompok Usia	33
Tabel 3. Populasi Penelitian	43
Tabel 4. Hasil uji normalitas	51
Tabel 5. Hasil uji homogenitas varians	51
Tabel 6. Hasil pengujian hipotesis	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Futsal.....	10
Gambar 2. Gawang Futsal	11
Gambar 3. Bola	12
Gambar 4. Teknik mengoper bola dengan kaki bagian dalam	14
Gambar 5. Teknik Mengoper Bola Dengan Kaki Bagian Luar	15
Gambar 6. Menendang Bola Menggunakan Bagian Dalam.....	17
Gambar 7. Menendang Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	17
Gambar 8. Menendang Bola Dengan Punggung Kaki.....	18
Gambar 9. Menendang Bola Menggunakan ujung Jari.....	19
Gambar 10. Mengontrol Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	20
Gambar 11. Mengontrol Bola Menggunakan Kaki Bagian luar	20
Gambar 12. Mengontrol Bola Menggunakan Telapak Kaki	21
Gambar 13. Menggiring Bola Dengan Kaki Sisi Luar	22
Gambar 14. Menggiring Bola Dengan Kaki Sisi Dalam	23
Gambar 15. Menggring Bola Dengan Punggung Kaki	24
Gambar 16. Teknik Menyundul Bola	25
Gambar 17. Teknik Tangkapan Bola Atas	26
Gambar 18. Teknik Tangkapan Bola Bawah	27
Gambar 19. Kerangka Konseptual.....	40
Gambar 20. Bentuk Tes <i>Passing</i>	44
Gambar 21. Dokumentasi Penelitian.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah.....	59
Lampiran 2. Uji Normalitas Data	60
Lampiran 3. Pengujian Homogenitas Varians.....	62
Lampiran 4. Pengujian Hipotesis.....	63
Lampiran 5. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar.....	65
Lampiran 6. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	66
Lampiran 7. Nilai Persentil Untuk Distribusi T	67
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	68
Lampiran 9. Sertifikat Berberas Fc.....	71
Lampiran 10. Program Latihan.....	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sampai saat ini olahraga memberikan peranan yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat pembentukan dan pengembangan prestasi yang dilakukan secara teratur berkesenambungan. Selain itu olahraga turut berperan dalam usaha menciptakan bangsa Indonesia seutuhnya.

Sebagaimana ditegaskan dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang ruang lingkup olahraga pada pasal 17 yang menyatakan bahwa “ruang lingkup olahraga meliputi: Olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012: 12) yang menyatakan bahwa “dalam lingkup olahraga prestasi, adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi di bidang olahraga.

Salah satu olahraga prestasi yang berkembang cukup pesat di Indonesia adalah olahraga futsal yang merupakan olahraga berkelompok atau olahraga tim. Melalui olahraga futsal ini memperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tujuan orang melakukan permainan futsal pada dasarnya sama yaitu untuk mendapatkan kesegaran jasmani dan untuk mencapai prestasi yang optimal.

Menurut Rinaldi dan Rohaedi (2011:1), “futsal dapat dikatakan sebagai miniatur sepak bola karena Kedua pemain ini sama sama mengharuskan satu tim mencetak gol lebih banyak ketimbang tim lainya untuk memenangi pertandingan”.

Dalam permainan futsal pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, pemain futsal harus saling bergantung pada anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang penting agar dapat mengoper bola sesuai dengan tujuan.

Ketetapan *passing* atau umpan dan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat juga sangat berperan penting dalam futsal. Pemain harus mengikuti sesi latihan yang berat dan jangka waktu yang panjang, agar dapat bekerja sama dengan baik dan mengetahui pergerakan terhadap teman satu tim. Salah satu metode latihan yang mampu meningkatkan ketepatan umpan adalah dengan metode *small sided games*. Dengan metode *small sided games* yang didesain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya, melibatkan seluruh pemain dalam suatu bentuk latihan, diharapkan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan di lapangan.

Pemain tidak mungkin melakukan *passing*, tanpa komunikasi dengan timnya. Pemain harus mengambil keputusan tentang posisi badannya saat *passing*, kapan harus *passing*, ke arah mana seseorang harus *passing* dan seberapa keras *passing*nya. Lalu keputusannya perlu dieksekusi dengan teknik *passing* benar. Juga harus dilakukan dengan tempo tinggi sepanjang permainan.

Untuk menghasilkan keterampilan *passing* yang baik dan benar harus mempertimbangkan, kondisi fisik, mental, sarana dan prasarana penguasaan teknik, peranan pelatih, motivasi latihan dan penggunaan bentuk latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah rendahnya peningkatan keterampilan *Passing* pemain futsal Berberas Fc Kota Solok.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Gor Tanjung Paku Kota Solok, dengan menyaksikan langsung pertandingan yang dilakukan oleh pemain Berberas Fc Kota Solok, dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan beberapa masalah pada keterampilan individual khususnya keterampilan *Passing* pemain yang kurang baik, hal ini terlihat setelah peneliti mengamati dalam 2 x 15 menit permainan yang dilakukan oleh tim Berberas Fc Kota Solok, dimana para pemain terhitung melakukan *Passing* kurang lebih sebanyak 45 kali, dari sekian banyak *Passing* yang dilakukan para pemain berhasil melakukan 21 kali *Passing* sukses (berhasil sampai kepada rekan satu tim) dan 24 kali *Passing* yang dilakukan gagal atau tidak sampai kepada rekan satu tim,

Pemain Berberas Fc belum maksimal dalam melakukan *Passing*. bola mudah direbut dan diambil oleh lawan. Pemain belum bisa menguasai bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat mengumpan bola dan serangan yang dilakukan oleh para pemain Berberas Fc sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan *Passing*.

Tabel 1 .Data observasi
Pengamatan *Passing* pemain Futsal Berberas Fc

No	Namapemain	Passing	Sukses	Gagal
1	Ibnu (Kiper)	3	2	1
2	Vano (Anchor)	11	5	6
3	Dzaky (Flank)	9	4	5
4	Fauzan (Flank)	14	7	7
5	Syukra (Pivot)	8	3	5
Jumlah		45	21	24

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik *Passing* serta program latihan yang belum tepat, hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam menyusun serangan dalam permainan atau pertandingan. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sehingga prestasi puncak pun sulit tercapai.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan bahwa perlu dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain futsal Berberas Fc Kota Solok. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk

membuktikan secara ilmiah melalui sebuah penelitian yang berjudul” Pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *Passing* pemain futsal berberas fc Kota Solok. Diharapkan dari hasil penelitian ini dilahirkan suatu kesimpulan yang bisa dijadikan langkah bagi peningkatan prestasi pemain Berberas Fc Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan observasi yang peneliti lihat pada saat tim futsal Berberas fc kota Solok melakukan latihan maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya keterampilan teknik dasar *passing* pemain futsal Berberas
2. Perlu adanya latihan untuk meningkatkan keterampilan pemain
3. Kurang terprogramnya latihan tim futsal Berberas fc Kota Solok
4. Belum diketahui latihan *small side games* dapat meningkatkan keterampilan passing tim futsal Berberas fc

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan lebih fokus. Oleh karena itu pembatasan masalah yang peneliti ambil yaitu: pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* tim futsal Berberas fc kota Solok

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* tim futsal berberas fc Kota Solok”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang masalah dan perumusan masalah yang ada, adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* tim futsal Berberas Fc Kota Solok

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana olahraga (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* futsal Klub Berberas Kota Solok.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat, olahragawa, dan pelaku olahraga dalam meningkatkan keterampilan olahraga futsal.