

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP  
KETEPATAN *PASSING* SISWA SSB PUTRA RANAH MINANG USIA 10 –  
12 TAHUN  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagai prasyarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**FUJI RULLAH  
NIM 14087184**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

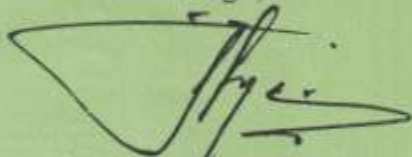
### SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan  
Passing Siswa SSB Putra Ranah Minang Usia 10 – 12 Tahun  
Kota Padang  
Nama : Fuji Rullah  
NIM : 14087184/2014  
Program Stud : PendidikanKepeleatihanOlahraga  
Jurusan : Kepeleatihan  
Fakultas : IlmuKeolahragaan

Padang, Februari 2018

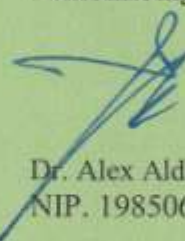
Disetujui oleh:

Pembimbing I,



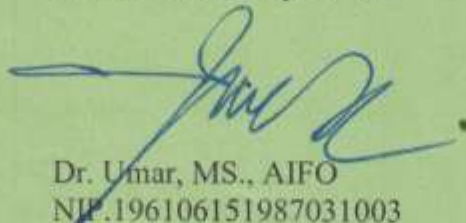
Dr. Argantos, M.Pd  
NIP. 19600527 198503 1 002

Pembimbing II,



Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19850603 200912 1 006

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kepeleatihan



Dr. Umar, MS., AIFO  
NIP.196106151987031003

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fuji Rullah

NIM : 14087184/2014

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan Kepelatihan

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

**Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing***

**Siswa SSB Putra Ranah Minang Usia 10 – 12 Tahun**

**Kota Padang**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Argantos, M.Pd.

2. Sekretaris : Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd

3. Anggota : Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS., AIFO

4. Anggota : Drs. Hendri Irawadi, M.Pd

5. Anggota : Drs. Afrizal S, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

4.

5.

## HALAMAN PERSEMBAHAN



Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia

Yang mengajar manusia dengan pena,

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat

(QS : Al-Mujadilah 11)

Ya Allah,

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu, Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai Di penghujung awal perjuanganku Segala Puji bagi Mu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepada-Mu Tuhan yang Maha Esa nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdir-Mu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku,, Ayah,, Ibu...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Untukmu Almarhum Ayah (Mawasdir),, Ibu (Yurnita Ermi)...Terimakasih...  
we always loving you... ( ttd. Anakmu)

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu

*kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada:*

*Kepada abangku (Yuneldi Putra dan Ibrahim) dan adikku (Zikri Rullah).. yang selalu membuat saya bangkit dan terus berjuang hingga akhirnya skripsi ini telah saya selesaikan dengan baik.*

*Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, Penguji dan Pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.*

*Terimakasih buat teman seperjuangan Kepelatihan 2014, dan teman-teman dari kos Gajah 2 yang bersedia membantu dalam menyelesaikan tugas mulia ini, mari kita bergegas sambut masa depan yang sama-sama kita cita-citakan.*

*Dan terimakasih untuk Sastra Devinta wanita spesial yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan selalu menemaniku dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga semuanya terasa begitu berarti dan menyenangkan. Sudah saatnya kamu yang berjuang untuk merangkai dan meraih cita-cita yang kamu inginkan, semoga lancar kuliahnya dan dimudahkan dalam segala urusan.*

*Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi. Dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang, Aamiinnn.*





## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Siswa SSB Putra Ranah Minang Usia 10 – 12 Tahun Kota Padang*" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
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 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, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



Fuji Rullah  
14087184

## ABSTRAK

**Fuji Rullah, 2018:** “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSB Putra Ranah Minang Usia 10 – 12 Tahun Kota Padang” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini beranjak dari masalah ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang Kota Padang yang masih tergolong rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun Kota Padang dengan cara melakukan test awal ketepatan *passing* setelah itu diberikan perlakuan yang tidak terkontrol dan terkontrol dengan akhir melakukan test akhir ketepatan *passing*.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Putra Ranah Minang Kota Padang sebanyak 67 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 16 orang yang diberikan perlakuan *small sided games* sebanyak 16 kali latihan. Teknik pengambilan data menggunakan tes *passing*. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan rumus uji-t dengan  $\alpha = 0.05$  yang hasilnya digunakan untuk menguji hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan sebagai berikut. *Pertama* penggunaan metode latihan *small sided games* dapat diterapkan dalam permainan sepakbola. Hal tersebut terlihat dalam aktivitas siswa selama mengikuti program latihan. *Kedua*, penggunaan metode latihan *small sided games* dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun Kota Padang. peningkatan ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji-t, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,42 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1.75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa latihan dengan metode *small sided games* dapat meningkatkan ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun Kota Padang.

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan kepada Allah SWT yang telah menganugerahkan kekuatan dan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun Kota Padang dengan memberikan latihan empat kali pertemuan dalam seminggu. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat sekalian yang telah membawa perubahan dari alam jahiliyah ke alam yang penuh dengan hidayah.

Pada pelaksanaan penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti juga mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua Ibunda Yurnita Ermi dan Ayahanda Mawasdir(Alm) dan keluarga yang selalu memberikan semangat dan do'a sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, Dekan FIK Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam penelitian skripsi ini.
3. Dr. Umar, MS, AIFO, ketua Jurusan Kepelatihan atas bimbingan dan arahnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Argantos, M.Pd, pembimbing I dan Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd, pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan fikiran untuk memberikan bimbingan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.



5. Prof. Dr. Sayuti Syahara, MS, AIFO, Drs. Hendri Irawadi, M.Pd, Drs.Afrizal S,Pd, M.Pd, dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Pelatih SSB Putra Ranah Minang Kota Padang yang telah memberi izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SSB tersebut.
7. Rekan-rekan mahasiswa jurusan Kepelatihan UNP dan para sahabat yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Fuji Rullah  
14087184

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	13
1. <i>Passing</i> .....	13
2. Latihan .....	19
a. Prinsip Latihan .....	21
b. Karakteristik Beban Latihan .....	24
c. Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	27
B. Penelitian yang Relevan .....	35
C. Kerangka Konseptual .....	35
D. Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	38
a. Jenis Penelitian .....	38
b. Desain Penelitian .....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
1. Populasi .....	40
2. Sampel Penelitian .....	41
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	42
1. Instrumen Penelitian .....	42
2. Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Teknik Analisis Data .....	45

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	47
B. Uji Persyaratan Analisis .....	49
C. Uji Hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	51

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55

<b>DAFTAR RUJUKAN</b> .....	57
-----------------------------	----

<b>LAMPIRAN</b> .....	59
-----------------------	----

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar <i>Passing</i> .....	15
Gambar 2. Gambar Kerangka Konseptual .....	36
Gambar 3. Gambar Diagram Lapangan Tes Ketepatan <i>Passing</i> .....	43
Gambar 4. Keluarga Besar SSB Putra Ranah Minang Kota Padang .....	101
Gambar 5. Pemanasan Statis Sebelum SSB Putra Ranah Minang Latihan.....	101
Gambar 6. Permainan 3 VS 3.....	102
Gambar 7. Permainan 8 VS 8.....	102
Gambar 8. Alat – Alat Pembuatan Lapangan Tes <i>Passing</i> .....	103
Gambar 9. Peneliti Saat Melakukan Pengukuran Lapangan Tes <i>Passing</i> .....	103
Gambar 10. Siswa Membantu Membuat Lapangan Tes <i>Passing</i> .....	104
Gambar 11. Siswa SSB Putra Ranah Minang Melakukan Tes <i>Passing</i> .....	104

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Dosis</i> Latihan <i>Small Sided Games</i> Menurut Kelompok Usia .....	32
Tabel 2. Rancangan Penelitian.....	39
Tabel 3. Populasi Penelitian.....	41
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	42
Tabel 4. Distribusi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Ketepatan <i>Passing</i> .....	47
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Ketepatan <i>Passing</i> .....	48
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Akhir Ketepatan <i>Passing</i> .....	49
Tabel 4. Rangkuman Uji Normalita Data .....	50
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji T Model Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan <i>Small Sided Games</i> . .....	59
Lampiran 2. Test Awal (Pre Test) Ketepatan <i>Passing</i> . .....	91
Lampiran 3. Test Akhir (Post Test) Ketepatan <i>Passing</i> . .....	92
Lampiran 4. Data Test Awal Distribusi Frekuensi. ....	93
Lampiran 5. Data Test Akhir Distribusi Frekuensi. ....	94
Lampiran 6. Tabel Uji Normalitas Data Awal Ketepatan <i>Passing</i> . ....	95
Lampiran 7. Tabel Uji Normalitas Data Akhir Ketepatan <i>Passing</i> . ....	96
Lampiran 8. Tabel Analisis Pengaruh Latihan <i>Small Sided Games</i> . ....	97
Lampiran 9. Daftar Nilai L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> . ....	99
Lampiran 10. Nilai Persentil Untuk Distribusi t. ....	100
Lampiran 11. Dokumentasi. ....	101
Lampiran 12. Surat ijin Penelitian .....	102
Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian. ....	103



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak – anak, remaja, dewasa, dan orang tua dibelahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan merakyat didesa – desa, ada yang menggunakan alas kaki ada yang tidak menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan adanya lapangan, halaman luas, persawahan kering, dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai hanya mengoper dan menendang, sementara untuk menjadi pemain sepakbola yang handal diharuskan mampu mengoper dan mengontrol bola. Belum lagi dapat dilihat dari kecintaan masyarakat untuk menghadiri secara langsung maupun tidak langsung setiap pertandingan sepakbola, baik tingkat daerah, nasional, dan bahkan internasional.

Terdapat berbagai tujuan yang mendasari seseorang menekuni atau aktif ikut latihan olahraga sepakbola. Adapun tujuan tersebut antara lain adalah sebagai pendidikan, sebagai rekreasi, dan sebagai prestasi. Olahraga sepakbola yang ditekuni sebagai prestasi bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi serta bakat diri agar menjadi atlet sepakbola yang profesional. Dengan demikian maka tujuan akhir dari olahraga prestasi adalah olahraga profesional, yakni bakat dan potensi bermain sepakbola tersebut dapat dijadikan sebagai profesi untuk memenuhi nafkah hidup. Sebagaimana

dapat diketahui betapa fantastisnya harga kontrak pemain bola kelas dunia untuk satu musim pertandingan.

Untuk menjadi atlet sepakbola yang profesional maka hal ini dapat dicapai melalui perkumpulan atau Sekolah Sepak Bola (SSB). Dalam cabang olahraga sepakbola maka tempat bagi individu untuk belajar dan berlatih sepakbola dalam hal mengembangkan dan meningkatkan potensi diri adalah SSB. Undang-undang no.3 tahun 2007 pasal 27 ayat 4 “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan” (UU RI No.3, 2005 : 16).

Berdasarkan undang-undang tersebut club sepakbola merupakan tempat untuk pembinaan dan pengembangan olahraga sepakbola. Di SSB setiap individu akan diberikan pembelajaran dan latihan terkait dengan kemampuan bermain sepakbola. SSB merupakan tempat sebagai tahap awal bagi setiap siswa sepakbola untuk mengembangkan dan meningkatkan potensi diri untuk menjadi atlet sepakbola yang profesional. Untuk mewujudkan hal tersebut maka di SSB siswa tidak hanya diberikan materi pelatihan semata namun siswa diikutkan dalam setiap pertandingan atau kompetisi yang berjenjang dan berkelanjutan.

SSB Putra Ranah Minang Kota Padang salah satu perkumpulan olahraga sepakbola yang masih aktif hingga saat ini, memiliki fasilitas latihan cukup baik, seperti gawang, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam

kegiatan berlatih melatih, namun ada beberapa kekurangan yang perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti beberapa titik lapangan yang tergenang air. Untuk mewujudkan tujuan agar siswa sepakbola SSB Putra Ranah Minang menjadi pemain atau atlet sepakbola yang profesional maka dilakukan berbagai upaya. Upaya yang dilakukan yakni: melakukan latihan empat kali dalam seminggu, menunjuk pelatih yang profesional, menyediakan sarana-prasarana latihan, memilih bibit siswa yang berbakat dan berpotensi, kerjasama dengan penggalang dana, dan berkoordinasi dengan PSSI dan Dispora Kota Padang.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan siswa SSB Putra Ranah Minang untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan ketepatan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang tidak tepat kearah teman sehingga salah memberikan umpan. Selain itu pelatih yang memberikan latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan *passing* yang tidak tepat ke temannya terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan.

Faktor yang mempengaruhi kesalahan siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun Kota Padang dalam melakukan ketepatan *passing* diataranya, 1) faktor internal yakni kondisi fisik siswa, teknik bermain

siswa, taktik bermain siswa, serta mental bermain siswa, ilmu pengetahuan siswa, psikologi siswa dan lain sebagainya. 2) faktor external yakni kompetensi pedagogik pelatih, kompetensi profesional pelatih, kompetensi kepribadian pelatih, dan kompetensi sosial pelatih

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB Putra Ranah Minang karena peneliti juga merupakan salah satu pelatih di SSB tersebut, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa ketepatan *passing* terutama anak usia 10 – 12 tahun masih kurang. Kesalahan dalam melakukan *passing* banyak dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 10 – 12 tahun masih cenderung bermain, metode latihan yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepakbola.

Bersumber dari pendapat diatas mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang digunakan dalam meningkatkan teknik *passing*. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain adalah bentuk latihan *small side games*. *Small Side Games* yang merupakan cara berlatih teknik (gerakan) yang dilakukan dalam bermain atau bentuk permainan. *Small side games* yaitu bentuk latihan permainan dalam sepakbola yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas pemain dan di lapangan yang berukuran lebih kecil dan tidak memakai penjaga gawang. Penyampaian materi latihan yang dijabarkan dalam bentuk bermain secara terpisah, sehingga atlet dapat menguasai setiap unsur atau elemen setiap

gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan selanjutnya secara keseluruhan. Dengan menguasai teknik dalam bermain dan secara keseluruhan diharapkan dapat menguasai *passing* sehingga dapat meningkatkan ketepatan untuk memindahkan bola dengan sasaran yang ingin dicapai.

Tujuan peneliti adalah membantu mencari solusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswa SSB Putra Ranah Minang Kota Padang. Maka penulis mengambil tindakan dalam penggunaan model latihan *small sided games* sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang dikemukakan pada latar belakang masalah yang menyebabkan kemampuan siswa masih rendah dalam menguasai ketepatan *passing* dengan benar, terlihat banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* siswa. Beberapa faktor yang diidentifikasi dan ditinjau baik secara internal maupun eksternal:

### **1. Secara internal,**

Naik turunnya *performance* siswa dapat dilihat dari fisik siswa, teknik bermain siswa, taktik bermain siswa maupun mental bermain siswa.

#### **a) Fisik siswa**

Mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerakan atau aktifitas

dalam sehari-hari. Faktor kondisi fisik salah satunya kekuatan otot betis, kecepatan dan daya tahan ledak otot, serta perkenaan kaki dengan bola.

b) Teknik bermain siswa

Mengarah pada keterampilan seseorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik. Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *passing*. Pelaksanaan dari ketepatan *passing* ini membutuhkan kekuatan otot betis, perkenaan kaki dengan bola yang maksimal untuk mendapatkan *passing* yang akurat.

*Passing* merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan sedang berlangsung. Ketepatan mengoper bola (*passing*) membentuk suatu koordinasi yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian - bagiannya. Ketepatan *passing* merupakan salah satu prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola yang baik serta menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. *Passing* yang baik, tepat dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini akan mempermudah untuk menerima bola. Seperti halnya menendang, *passing* juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar, dan bagian dalam atau dengan kepala, dada. Menurut *Joseph A. Lauxbacher*, (2004:12-



13) gerakan mengoper bola diatas permukaan lapangan dibedakan menjadi tiga yaitu *inside of the foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside of the foot* (dengan bagian samping luar kaki) dan instep (dengan kura – kura kaki).

Tujuan *passing* dalam permainan sepakbola sebagai inti dari permainan yang memungkinkan sebuah tim untuk tetap menguasai bola, merancang serangan, mengubah arah permainan, serangan balik, dan menyediakan *passing* akhir yang menentukan. *Passing* silang adalah tipe dari *passing* pendek maupun *passing* panjang, biasanya mengawali terjadinya tembakan ke gawang. *Passing* silang ini biasanya berfungsi sebagai *passing* akhir.

Agar tim tetap menguasai bola, selalu merancang serangan, mengubah arah permainan, serangan balik dan menyediakan *passing* akhir maka pelatih perlu memilih metode latihan yang digunakan dalam meningkatkan ketepatan *passing*. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih dalam meningkatkan ketepatan *passing* siswa adalah bentuk latihan *small sided games*.

*Small sided games* merupakan cara berlatih teknik (gerakan) yang dilakukan dalam bermain atau bentuk permainan. *Small side games* yaitu bentuk latihan permainan dalam sepakbola yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas pemain dan di lapangan yang berukuran lebih kecil dan tidak memakai penjaga gawang. Penyampaian materi latihan yang dijabarkan dalam bentuk bermain

secara terpisah, sehingga atlet dapat menguasai setiap unsur atau elemen setiap gerakan terlebih dahulu sebelum dilanjutkan pada gerakan selanjutnya secara keseluruhan. Dengan menguasai teknik dalam bermain dan secara keseluruhan diharapkan dapat menguasai *passing* sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk memindahkan bola dengan sasaran yang ingin dicapai. *Small sided games* sangat bermanfaat bagi partisipan.

Banyak peneliti dan observasi telah dilakukan untuk menunjukkan, bahwa anak – anak mendapat kesenangan dan belajar lebih banyak dari bermain dalam *small sided games* dengan aturan yang disesuaikan. Kelebihan *small sided games* dapat lebih sering menyentuh bola, belajar lebih cepat dan harus membuat keputusan – keputusan selama pertandingan (konsentrasi yang lebih baik yang diperlukan karena bola tidak jauh dari mereka). Anak – anak juga lebih terlibat dalam permainan (lebih banyak gerakan dan latihan) dan lebih menikmatinya dibandingkan dengan bermain di lapangan yang luas. Untuk anak – anak, hal yang paling terpenting adalah bermain. Mereka bermain untuk kegembiraan permainan. Pertandingan adalah bagian esensial dari latihan dan anak – anak belajar dengan lebih baik dengan cara bermain.

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola ketepatan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan

dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan ketepatan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

c) Taktik bermain Siswa

Meningkatnya *skill* dan kebebasan memunculkan inisiatif dan pengambilan keputusan (kreativitas) dan juga meningkatkan hubungan dengan, dan kesadaran, tentang orang lain disitulah terlihat taktik bermain setiap siswa. Dari sudut pandang yang lebih taktikal, hal ini merupakan persoalan visi, serangan dan pertahanan.

2. Secara eksternal,

Pelatih profesional merupakan pelatih yang telah memiliki sertifikat kompetensi dari induk cabang olahraga. Undang-undang no.3 tahun 2007 pasal 83 ayat 3 “sertifikat kompetensi diberikan kepada seseorang sebagai pengakuan setelah lulus uji kompetensi”. Pelatih sepakbola profesional memiliki kompetensi pedagogik, kompetensi profesional, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial. Empat kompetensi tersebut perlu dimiliki oleh setiap pelatih sepakbola. Sebab empat kompetensi tersebut merupakan modal bagi pelatih dalam memimpin sebuah SSB untuk menjadikan SSB tersebut sebagai SSB yang berprestasi gemilang.

Salah satunya Kompetensi pedagogik seorang pelatih sepakbola salah satunya berkaitan dengan pengetahuan pelatih. Pengetahuan pelatih yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan sepakbola, namun pengetahuan tersebut meliputi pengetahuan yang dapat mendukung profesi yang ia

geluti. Salah satu pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih sepakbola adalah pengetahuan yang berkaitan dengan program latihan untuk cabang olahraga sepakbola. Pengetahuan mengenai program latihan tersebut merupakan kebutuhan yang mesti dimiliki oleh pelatih sepakbola untuk memudahkan pelatih merancang bentuk – bentuk latihan yang dapat meningkatkan *Performance* pemain.

Pengetahuan pelatih dalam melatih akan mempengaruhi prestasi siswa yang mengikuti latihan berjenjang dan berkelanjutan tersebut. Pengetahuan pelatih tidak hanya mengenai latihan yang ada tetapi juga dalam hal menyusun program latihan yang tepat. Pelatih yang memiliki pengetahuan yang baik diduga akan mampu memilih latihan yang tepat dan menyusun program latihan sesuai kebutuhan atlet, sehingga dapat meningkatkan ketepatan *passing*. Sebaliknya pelatih yang tidak memiliki pengetahuan yang baik akan memilih dan menyusun program latihan tanpa perencanaan yang jelas, sehingga hasil yang dicapai tidak maksimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dapat dilihat bahwa sangat banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing*. Dengan berbagai keterbatasan yang ada maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi, yaitu Model Latihan *small sided games* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun dan Ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu “Apakah model latihan *small sided games* berpengaruh terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun Kota Padang?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Bertitik tolak dari pembatasan masalah dan perumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan model *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain SSB Putra Ranah Minang Kota Padang.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain SSB Putra Ranah Minang Kota Padang.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Putra Ranah Minang Kota Padang dalam membina dan menciptakan calon

bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Sumatera Barat khususnya di Kota Padang.

5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan dapat mengungkap informasi yang bermanfaat terutama dalam bidang teori kepelatihan dan teori gerak sebagai pengetahuan yang diperlukan dalam pembinaan olahraga.
6. Civitas akademika, untuk memperkaya disiplin ilmu kepelatihan dalam bidang keolahragaan, sekaligus sebagai pengembangan wawasan dalam memperluas kajian dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Para peneliti selanjutnya, sebagai acuan melakukan penelitian lanjutan.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil analisis yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata rata data awal (*pre test*) 11,0625 meter dan rata rata data akhir (*post test*) sebesar 12,375 meter lebih baik setelah di berikan latihan model *small sided games*, dimana peningkatan yang terjadi adalah sebesar 1,3125. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan model latihan *small sided games* dapat berpengaruh terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih sepakbola SSB Putra Ranah Minang Kota Padang disarankan untuk memilih dan menerapkan bentuk latihan *small sided games* guna meningkatkan ketepatan *passing* siswa dan harus sesuai dengan prosedur, prinsip bentuk latihan tersebut dan program latihan yang telah dirumuskan.
2. Bagi para siswa SSB Putra Ranah Minang usia 10 – 12 tahun yang mengikuti latihan sepakbola disarankan agar dapat memilih bentuk

latihan *small sided games* untuk membentuk dan meningkatkan ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola..

3. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan dan melakukan penelitian lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola disarankan agar memilih bentuk latihan lain dan membandingkannya dengan bentuk latihan *small sided games* serta dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi.
4. Berhubung penelitian ini terbatas, disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi ketepatan *passing* sepakbola.
5. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aan Arkadie. (2010). Rahasia fisika dalam piala dunia. Diakses dari <http://fisika79.Wordpress.Com/2010/07/21/rahasia-fisika-dalam-piala-dunia/>. Pada tanggal 07 April 2015, jam 00.15 WIB
- Arikunto,S.(2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka cipta
- Bondarev, D. V. (2011). “Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small Sided Games Performed with Recreational Purposes”. *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: UNP Press.
- Delta Youth Soccer Association. (2009). *PendekatanRangkainPermainan Coaches Guide 2008-2009*. [www.deltayouthsoccer.com](http://www.deltayouthsoccer.com). Diunduh pada tanggal 15 oktober 2016.
- Djezed, Zulfar dkk. 1985. *Buku pembelajaran sepakbola*. Padang: FPOK IKIP.
- Fadchurrohman,muhammad.2015.Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 2 Tempel,Slemen Yogyakarta Tahun 2015. Skripsi Yogyakarta
- FIFA. *Grassroots*. Switzerland: RVA Druck und Medien
- Harsono. 1988. *Ilmu coaching* Jakarta Pusat Ilmu olahraga. KONI Pusat
- Hill-Haas, S. V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011). “*Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review*”. *Journa of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Lufri dan Ardi. 2014. *Metode Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Luxbacher, Joseph. (2004) *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.  
(2012). *Sepakbola*. Rajawali Pers. Jakarta
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Klaten. PT Intan SejatMicheal  
octavianus. (2014). teknik pengumpan (*pasing*) pola latihan *push pass* & *1-2 combination pass*. Diakses dari <http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-pushpass-1-2-combinasion-pass>