

**“PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN
SHORT PASS PADA SISWA SSB ADHYAKSA REJANG LEBONG KELOMPOK
USIA 10-12 TAHUN ”**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendididikan Strata Satu (S1)*



Oleh

WAHYUDI PRATAMA

18086225/ 2018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**“PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN
SHORT PASS PADA SISWA SSB ADHYAKSA REJANG LEBONG
KELOMPOK USIA 10-12 TAHUN”**

Nama : Wahyudi Pratama
Nim : 18086225
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing

Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap
Kemampuan *Short Pass* Siswa SSB Adhyaksa Rejang
Lebong Kelompok Usia 10-12 Tahun

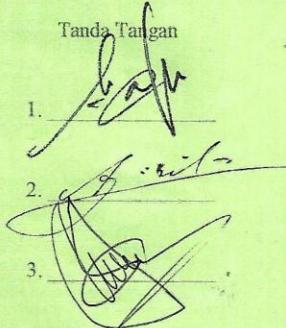
Nama : Wahyudi Pratama
Nim : 18086225
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
2. Anggota : Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Drs. Zulman, M.Pd



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Short Pass* Siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong Kelompok Usia 10-12 Tahun”.
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 tulisan 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 dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Wahyudi Pratama
NIM. 18086225

ABSTRAK

Wahyudi Pratama, (2022). : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Short Pass* Pada Siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong Kelompok Usia 10-12 Tahun.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari rendahnya kualitas *Short Pass* pada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong khususnya kelompok umur 10-12 tahun ketika sedang menjalani latihan ternyata banyak siswa yang belum mampu melakukan passing dengan baik khususnya dalam melakukan *short pass*, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan *short pass* sering tidak tepat sasaran dan terlalu lambat, apalagi pada saat dalam tekanan dari lawan sehingga mengakibatkan bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun. Pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 siswa yang dibagi menjadi 2 kelompok, 16 siswa kelas eksperimen dan 16 siswa kelas kontrol. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan teknik *short pass* yang diadaptasi dari tes keterampilan sepak bola usia 10-12 tahun. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil uji-t data *posttest* memperoleh nilai t-hitung $> t$ -tabel ($2,047 > 1,697$) pada taraf signifikan 5%. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *short pass* pada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun. Apabila dibandingkan dari rata-rata angka peningkatan kemampuan *short pass* dari kelas eksperimen yaitu sebesar 10,81 dengan rata-rata angka peningkatan kemampuan *short pass* dari kelas kontrol yaitu sebesar 7,75, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* memberikan perubahan yang lebih baik terhadap kemampuan *short pass*.

Kata kunci: Latihan *Small Sided Games*, Kemampuan *Short Pass*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum, Puji syukur penulis haturkan kehadirat Allah Subhana wata'alla, karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Short Pass* Pada Siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong Kelompok Usia 10-12 Tahun”.

Skripsi ini merupakan syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis banyak memperoleh masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepada Ayah dan Ibuku tersayang, Adik-adikku, terima kasih atas apa yang telah diberikan, semua tak akan bisa seperti ini tanpa adanya semangat, nasehat, dan do'a untukku.
2. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Drs, Zarwan, M.Kes, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah turut serta membimbing, memberi arahan dengan sabar, serta masukan dalam menjalankan pendidikan maupun penyelesaian skripsi ini.
5. Sepriadi, S.Si., M.Pd, selaku sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam administratif selama perkuliahan.

6. Drs. Zulman, M.Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing, memberi arahan dengan sabar, serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah membimbing, memberi arahan dengan sabar, serta masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Dr. Arsil, M.Pd dan Drs. Zulman, M.Pd, selaku dosen penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberi masukan dan arahan untuk penyempurnaan skripsi.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
10. Kepada kepengurusan beserta siswa SSB Adhiyaksa Rejang Lebong yang telah ikut serta dalam penelitian ini.
11. Para sahabat yang selalu setia, berdoa, dan berjuang bersama mencapai cita-cita.
12. Rekan-rekan mahasiswa program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi angkatan 2018.

Dengan segala kerendahan hati penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga semua yang penulis uraikan dalam skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan ide untuk melakukan penelitian lebih lanjut kearah kesempurnaan di masa yang akan datang dan memberi manfaat terhadap perkembangan dan kemajuan pendidikan. Semoga

kita semua selalu mendapat perlindungan dan hidayah dari Allah Subhana
wata'alla. Amin ya robal alamin.

Padang, 27 Januari 2022

Wahyudi Pratama

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
B. Kajian Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Jenis dan Desain Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Program Latihan	43
D. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	43
E. Variabel Penelitian	44
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
G. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	49
H. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55

A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Simpulan.....	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tranformasi Skor <i>Test short pass</i> (Waktu) kedalam T-Skore.....	47
Tabel 2. Transformasi Skore <i>Test short pass</i> (Bola masuk) Kedalam T-Skore	48
Tabel 3. Norma Peniliaian test <i>short pass</i>	48
Tabel 4. Deskripsi Data <i>Pretest</i>	56
Tabel 5. <u>Deskripsi Data <i>Posttest</i></u>	56
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	57
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i>	58
Tabel 8. Hasil Uji t Data <i>Pretest</i>	59
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	60
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas Data Posttest.....	61
Tabel 11. Hasil Uji t Data <i>Posttest</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Logo SSB Adhayksa Rejang Lebong.....	9
Gambar 2. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	17
Gambar 3. Menendang dengan Kaki Bagian Luar.....	18
Gambar 4. Menendang dengan Kaki Bagian Punggung Kaki	19
Gambar 5. Latihan <i>Small Sided Games</i>	22
Gambar 6. Kerangka Konseptual	40
Gambar 7. Test <i>Short Pass</i>	41
Gambar 8. Rumus <i>Chi-Kuadrat hitung</i>	46
Gambar 9. Rumus <i>Chi-Kuadrat tabel</i>	46
Gambar 10. Kriteria Normalitas Data	46
Gambar 11. Rumus F_{hitung}	47
Gambar 12. Rumus Menghitung t_{hitung}	48
Gambar 13. Rumus Menghitung t_{tabel}	48
Gambar 14. Kriteria Kesimpulan Hipotesis	49
Gambar 15. Diagram Perbandingan Peningkatan Kemampuan <i>Short Pass</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Fakultas	69
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian SSB Adhyaksa Rejang Lebong.....	70
Lampiran 3. Program latihan.....	71
Lampiran 4. Daftar Hadir.....	91
Lampiran 5. Hasil Pretest Kemampuan <i>Short Pass</i>	93
Lampiran 6. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	97
Lampiran 7. Perhitungan Uji Normalitas <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	99
Lampiran 8. Perhitungan Uji Normalitas <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	103
Lampiran 9. Hasil Posttest Kemampuan <i>Short Pass</i>	107
Lampiran 10. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	111
Lampiran 11. Perhitungan Uji Normalitas <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	113
Lampiran 12. Perhitungan Uji Hipotesis Data <i>Posttest</i>	117
Lampiran 13. Nilai Distribusi F	120
Lampiran 14. Luas 0 s/d Z	124
Lampiran 15. Nilai Chi-kuadrat al	125
Lampiran 16. Nilai Distribusi T	126
Lampiran 17. Dokumentasi Peneliti	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan cabang olahraga 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 sepak bola sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan 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 yang tangguh.

Dewasa ini permainan sepak bola 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 di era 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 seorang 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 di dalam permainan ini 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 ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya". Semua orang pasti tahu betapa cantiknya permainan tiki taka dari tim Barcelona dan yang mendasari permainan tiki taka itu sendiri salah satunya adalah kemampuan seorang pemain sepak bola melakukan passing khususnya dalam melakukan umpan pendek (*short pass*).

Asumsi saya bahwa dalam permainan sepak bola, kemampuan dalam passing sangatlah penting karena dengan passing yang baik dan cepat maka pemain akan mudah memindahkan bola ke pemain lainnya dan membuat lawan

kewalahan atau untuk membuat peluang agar bisa mencetak gol ke gawang lawan, sehingga dapat menciptakan 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 hasil pengamatan yang saya lakukan peneliti pada SSB Adhyaksa Rejang Lebong khususnya kelompok umur 10-12 tahun ketika sedang menjalani latihan sepak bola pada tanggal 17 Juni 2021 ternyata banyak siswa yang belum mampu melakukan passing dengan baik khususnya dalam melakukan umpan pendek (*short pass*), hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan umpan pendek (*short pass*) sering tidak tepat sasaran dan terlalu lambat, apalagi pada saat dalam tekanan dari lawan sehingga mengakibatkan bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan. Kondisi itu juga dapat dipengaruhi oleh jarangnya siswa mendapat latihan *short pass* dengan tekanan dari lawan (dalam bentuk permainan) dan membuat siswa tidak terbiasa melakukan *short pass* jika dalam tekanan dari lawan.

Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan passing bagi pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan/diterapkan dalam meningkatkan passing khususnya untuk umpan pendek (*short pass*). Ada berbagai macam metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan passing. Untuk penelitian kali ini penelitian menggunakan metode latihan yang mencakup dari teknik passing jarak pendek (*Short Pass*), Latihan yang dimaksud adalah metode latihan *small sided games*. Latihan ini sering digunakan oleh Tim sepak bola profesional seperti Barcalona yang dominan dengan permainan bola-bola pendeknya (*Short Pass*)

sehingga dapat dilihat aliran bola dari tim ini melalui kaki ke kaki pemain Barcelona.

Dalam penelitian dengan menggunakan metode latihan *Small sided games* sangat efektif karena dari latihan ini dapat melihat kualitas passing jarak pendek (*Short Pass*) dari atlet sepak bola SSB Adhyaksa Rejang Lebong . Model permainan ini adalah latihan pating dalam bentuk permainan yang mengharuskan seorang pemain melakukan passing dengan cepat dan akurat dengan adanya tekanan dari lawan. Sehingga bentuk latihan tersebut diharapkan bisa meningkatkan kemampuan seorang pemain sepak bola dalam melakukan *short pass*.

Melalui latihan dengan menggunakan bentuk latihan *Small Sided Games* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas kemampuan *short pass* seorang pemain sepakbola. Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul dari pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *short pass* pada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *short pass* sepak bola pada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun masih rendah.
2. Dalam melakukan *short pass* unsur latihan dalam bentuk permainan belum dilakukan dengan maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *Small sided games* terhadap kemampuan *short pass*. Penelitian ini akan dilakukan kepada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu "Apakah ada pengaruh latihan *Small sided games* terhadap kemampuan *short pass* pada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *short pass* pada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi kepada para pelatih maupun pemain sepakbola tentang pentingnya penguasaan teknik dasar passing terutama *short pass* dalam permainan sepak bola.

2. Memberikan sumbangan yang bermanfaat berupa informasi bagi pelatih pembina maupun pemain sepakbola dalam memilih bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *short pass* dalam permainan sepak bola.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti yang lain yang ingin melakukan penelitian sejenis.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *short pass* pada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun.”

Dengan validitas instrumen tes sebesar 0,66 dan reliabilitas instrumen tes 0,69. Analisis data menggunakan uji t, hasil uji-t data *pretest* memperoleh nilai t-hitung $<$ t-tabel ($0,16 < 2,04$) pada taraf signifikan 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan *short pass* antara kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum diberi perlakuan. Hasil uji-t data *posttest* memperoleh nilai t-hitung $>$ t-tabel ($2,047 > 1,697$) pada taraf signifikan 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap kemampuan *short pass* pada siswa SSB Adhyaksa Rejang Lebong kelompok umur 10-12 tahun. Apabila dibandingkan dari rata-rata angka peningkatan kemampuan *short pass* dari kelas eksperimen yaitu sebesar 10,81 dengan rata-rata angka peningkatan kemampuan *short pass* dari kelas kontrol yaitu sebesar 3,0, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* memberikan perubahan yang lebih baik terhadap kemampuan *short pass*.

B. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku sepak bola (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi sekolah sepak bola atau Klub, dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan yang bertujuan meningkatkan kualitas *short pass*.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *short pass* seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin. (2008). Aneka cabang olahraga. Bandung: CV Mutiara Ilmu.
- Arsil. (2009). Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. Malang: Wineka Media.
- Arsil. (2017). Buku Ajar: Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: Wineka Media.
- Bafirman dan Agus, Apri. (2017). Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik: Padang: FIK UNP.
- Dharmawan Effendy. (2015). Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*Passing*) Pada Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul. Yogyakarta: FIK UNY.
- Feri Kurniawan (2011). Buku pintar olahraga, Jakarta: Laskar Askara
- Fleck, T & Ouinn, R. (2007). *Panduan latihan sepak bola andal*. Jakarta: PT Sunda Kelapa Pustaka.
- Gheeto, T.W. (2014). Sepak bola untuk totalitas hidup. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Gifford, C. (2009). *Keterampilan sepak bola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.
- Harsono et al. (2005). Manusia dan olahraga. Bandung: ITB.
- Koger, R. (2007). *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Mellius ma'u & Santoso. (2014). Teknik dasar bermain sepak bola. Yogyakarta: Cakrawala.
- Micike, D. (2007). Dasar-dasar sepak bola. Bandung: Pakar Raya.
- Mielke, Danny. (2007). Human Kinetics Soccer Fundalmental/Dasar-Dasar Sepakbola.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Erlangga.
- Pembangunan Baros Kabupaten Bandung. Bandung: UPI.
- Putera, Ganesh. 2010. Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda. Jakarta. Villa 2000.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).