

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA  
U-16 SSB SINAR LAUT PASIR BARU KABUPATEN  
PADANG-PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelara Sarjana Sains (S.Si)*



**Oleh :**

**MUHAMMAD ILHAM  
NIM/BP :1203510/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

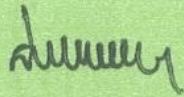
## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman  
Nama : Muhammad Ilham  
Nim/BP : 1203510/2012  
Program studi : Ilmu keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2017

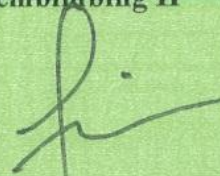
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M.Pd  
NIP.19580816 198603 1 004

Pembimbing II



Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd  
NIP. 19870502 201404 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

## PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

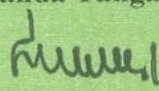
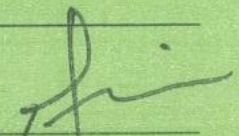
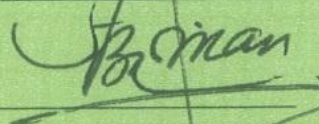
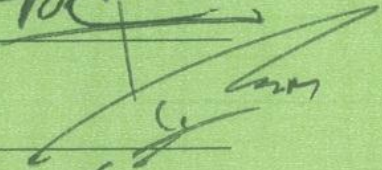
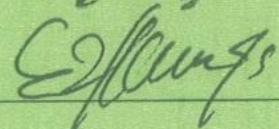
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA U-16 SSB SINAR LAUT PASIR BARU KABUPATEN PADANG-PARIAMAN

Nama : Muhammad Ilham  
NIM/BP : 1203510/2012  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2017

#### Tim Penguji

|               | Nama                            | Tanda Tangan   |
|---------------|---------------------------------|--|
| 1. Ketua      | : Prof. Dr. Gusril, M.Pd        | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd      | 2.  |
| 3. Anggota    | : Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO | 3.  |
| 4. Anggota    | : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd  | 4.  |
| 5. Anggota    | : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or  | 5.  |

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. "Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanlah kamu berharap" (QS : Al-Insyirah ; 6-8).

Allahu akbar...Alhamdulillah ya Allah...Rasa syukur yang sangat mendalam untuk-Mu Ya Allah..

Atas segala kekuasaan, rahmat, dan rahasiamu

Hamba benar yakin kalau pertolonganmu ada., Jika kami meminta dan memohon hanya padamu

Engkau telah memperlihatkan itu

Mustahil rasanya hamba dapat menyelesaikan ini semua, jika tidak atas pertolonganmu,

Hingga kini hamba menyelesaikan pendidikan Sarjana ini

Semoga ini menjadi awal untuk meraih segala impianku

Menjadi orang berguna bagi orang lain, Sukses Dunia Akhirat menurut jalan-Mu

Berkati dan beri hamba kekuatan untuk menggapai ini ya Allah..

Terima kasih kepada kedua orang tuaku tercinta  
ZUARDI dan SYAHNIAR

Di masa Tuanya masih melawan kelelahan, Melawan panas dan hujan,

Dari pagi hingga petang, bahkan malam

Menjelajahi pelosok desa mencari sedikit rezki

*Demi kami anak-anaknya, demi kelangsungan pendidikan kami*

*Dengan sedikit harapan, hidupku bisa lebih baik darinya*

*Terima kasih pengorbanan dan Do'amu untukku*

*Ya Allah semoga hasilku ini bisa menjadi sedikit penawar*

*Atas segala kesusahan yang mereka hadapi*

*Semoga hamba memiliki kesempatan untuk membalas jasa mereka*

*Beri mereka umur yang panjangnya Allah*

*Hingga aku dapat membalas jasanya, Yang sebenarnya takkan bisa terbalas dengan apapun...*

*Selanjutnya terima kasih teruntuk semua keluargaku*

*Saudara-saudariku Aprinaldo, Mega Purnama Sari,*

*Angga Riadi M. Rizaldi, dan sibungsu Anisa*

*terima kasih untuk kalian,...*

*Atas semua saran, bimbingan dan pengorbananmu,*

*Demi kelangsungan pendidikanku*

*Semoga nanti saya bisa membahagiakan kalian*

*Begitu juga semua keluargaku, Terimakasih atas bimbingan dan bantuan kalian*

*Kemudian terima kasih kepada orang-orang sekitarku*

*One kakak kandung ibuku yang sudah kuanggap ibuku*

*Yang telah memberikan banyak sumbangan kepada saya*

*Mencari dana dan motivasi kepadaku. Jika tidak ada dia dengan izin Allah,*

*Belum tentu saya berada seperti saat ini, Terima kasih banyak Oneku..*

*Kemudian terima kasih untuk semua dosen, pembimbing, penguji saya,  
Dan semua keluarga FIK UNP yang telah membimbing saya  
Demi selesainya pendidikan sarjana yang sudah dijalani...*

*Selanjutnya kepada teman-teman ku Ajo Padli, Ahmad  
Muda beserta kawan-kawan Jurusan Kesrek 2012 yang masih  
berjuang segera menyelesaikan juga dengan baik, dan semua orang-  
orang terdekat yang selalu ada untukku...*

*Terimakasih atas bantuan kalian semua, perhatian kalian  
semua*

*Terima kasih atas kelapangan hati kalian*

*Peralatan kuliah, laptop, baju, celana dan semua yang  
kalian pinjamkan*

*Untuk kelangsungan kuliah saya, semoga menjadi ibadah  
untukmu*

*Saya doakan kita sama-sama menjadi orang sukses*

*Amiiin... Ya Allah alalamin.....*

*By : Muhammad Ilham S.Si*

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni dari rumusan dan penilaian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak, kecuali arahan pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila pada kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka 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, Juli 2017

Yang membuat pernyataan,



**Muhammad Ilham**

NIM: 1203510/2012

## ABSTRAK

**Muhammad Ilham (2017): Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman.**

Masalah penelitian adalah rendahnya Keterampilan *Dribbling* Pemain U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small side games* terhadap keterampilan *dribbling* pemain U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 58 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Small Side Games* terhadap keterampilan *Dribbling* pemain U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 4,24 > t_{tabel} = 1,729$ .

**Kata Kunci :** *Small side games*, keterampilan *dribbling*, sepakbola

## KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Spakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Dr. Ganefri, Ph. D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Syafrizar, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Prof. Dr. Gusril, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
5. Ridho Bahtra, S.Si. M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga Penelitian ini diselesaikan.
6. Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO, Fahd Mukhtarsyaf, S.pd M.Pd, Endang Sepdanius, S.Si. M.Or, selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini selesai dilaksanakan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
8. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
9. Kepada ke 2 orang tua ku tercinta, Ayahanda Zuardi dan Ibunda Syahniar, dan kakak-kakakku, Aprinaldo, Mega Purnama Sari, Angga Riadi,serta adek-adekku, M. Rizaldi, sibungsu Anisa, atas segala kasih sayang dan do'a yang

selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil sepanjang waktu.

10. Kepada bapak pelatih Deki Muharman beserta pemain sepakbola dari SSB Sinar Laut Pasir Baru yang telah memberikan waktunya untuk dapat berperan dalam penelitian ini.
11. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga dan seluruh sahabat tersayang yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alamin.

Padang, Juli 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                           | i    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                    | ii   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                        | v    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                      | vii  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                     | viii |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                   | ix   |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>                      |      |
| A. Latar Belakang Masalah.....                 | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                   | 7    |
| C. Pembatasan Masalah .....                    | 8    |
| D. Perumusan Masalah .....                     | 8    |
| E. Tujuan Penelitian .....                     | 8    |
| F. Manfaat Penelitian .....                    | 8    |
| <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>                |      |
| A. Kajian Teori .....                          | 10   |
| 1. Hakekat Permainan Sepakbola.....            | 10   |
| 2. Hakekat Keterampilan <i>Dribbling</i> ..... | 12   |
| 3. Hakekat Latihan .....                       | 21   |
| 4. Hakekat <i>Small Side Games</i> .....       | 27   |
| B. Kerangka Konseptual.....                    | 34   |
| C. Hipotesis Penelitian.....                   | 36   |
| <b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>          |      |
| A. Jenis Penelitian.....                       | 37   |
| B. Desain Penelitian.....                      | 37   |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian .....           | 38   |
| D. Populasi dan Sampel .....                   | 38   |
| E. Jenis dan Sumber Data.....                  | 40   |
| F. Defenisi Operasional.....                   | 41   |
| G. Prosedur Penelitian.....                    | 42   |

|  |           |
|--|-----------|
| H. Instrumen Penelitian.....                   | 43        |
| I. Teknik Analisis Data.....                   | 44        |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Deskripsi Data .....                        | 46        |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis .....        | 50        |
| C. Pengujian Hipotesis.....                    | 51        |
| D. Pembahasan.....                             | 52        |
| <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |           |
| A. Kesimpulan .....                            | 58        |
| B. Saran .....                                 | 58        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                    | <b>60</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                           | <b>62</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Dosis Latihan <i>Small Side Games</i> Menurut Kelompok Usia .....   | 33             |
| 2. Populasi Penelitian .....   | 39             |
| 3. Sampel Penelitian .....   | 40             |
| 4. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....  | 46             |
| 5. Distribusi Data Keterampilan <i>Dribbling</i> dari Sampel Sebelum<br>Diberi Perlakuan Latihan <i>Small Side Games</i> ..... | 47             |
| 6. Distribusi Data Keterampilan <i>Dribbling</i> dari Sampel Setelah Diberi<br>Perlakuan Latihan <i>Small Side Game</i> .....  | 48             |
| 7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data .....   | 50             |
| 8. Rangkuman Hasil (uji t) Latihan <i>Small Side Games</i> .....   | 52             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| 1. Menggiring bola dengan kura-kura Kaki bagian dalam .....           | 14             |
| 2. Menggiring bola dengan kura-kura Kaki bagian luar .....            | 15             |
| 3. Menggiring bola dengan kura-kura Kaki bagian atas .....            | 15             |
| 4. Cara menggiring (Dribbling) bola dengan cepat .....                | 16             |
| 5. Tempat Pelaksanaan <i>Dribbling test</i> .....                     | 44             |
| 6. Histogram Data <i>Pre-Test</i> keterampilan <i>dribbling</i> ..... | 48             |
| 7. Grafik Data <i>Post-Test</i> keteampilan <i>dribbling</i> .....    | 49             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Program latihan <i>Small Side Games</i> .....               | 62      |
| 2. Data <i>Pree-Test</i> .....                                 | 94      |
| 3. Data <i>Post-Test</i> .....                                 | 95      |
| 4. Data mentah <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....     | 96      |
| 5. Pengolahan Data Penelitian .....                            | 97      |
| 6. Analisis uji Normalitas sebaran data <i>pree-test</i> ..... | 98      |
| 7. Analisis uji Normalitas sebaran data <i>Post-Test</i> ..... | 99      |
| 8. Analisis Uji hipotesis .....                                | 100     |
| 9. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z .....   | 102     |
| 10. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....            | 103     |
| 11. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....                    | 104     |
| 12. Dokumentasi penelitian .....                               | 105     |
| 13. Surat pengujian mutu barang dan alat ukur .....            | 117     |
| 14. Surat izin penelitian .....                                | 118     |
| 15. Surat balasan penelitian .....                             | 119     |
| 16. Daftar Kehadiran Latihan.....                              | 120     |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Arus Globalisasi yang melanda dunia menyebabkan ketatnya persaingan dan kompetisi antar bangsa dalam segala bidang. Baik itu dalam bidang IPTEK, Sains, Ekonomi, Sosial, Seni dan Olahraga. Dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan. Agar bangsa Indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia Indonesia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) di Indonesia yang berkualitas melalui bidang olahraga. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan tersebut, terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kebugaran jasmani saja, namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga sepakbola. Olahraga sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling di gemari di kalangan masyarakat umum. Hal ini terbukti bahwa semakin banyaknya televisi luar negeri ataupun dalam negeri menyiarkan siaran langsung pertandingan sepakbola, baik itu merupakan kompetisi antar klub atau kompetisi antar negara yang dikelola oleh induk organisasi masing-masing peserta kompetisi tersebut. Perkembangan sepakbola yang sangat pesat juga di rasakan oleh Provinsi Sumatera Barat khususnya Kabupaten Padang Pariaman.

Pembinaan peningkatan prestasi di bidang olahraga memerlukan perencanaan yang matang dan terprogram, kemudian dilaksanakan baik oleh pemerintah maupun lapisan masyarakat. Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi, Syafrudin (1999:22), menyatakan :

”ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti : pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan berprestasi seperti yang diinginkan, seorang pemain selain mengikuti latihan secara teratur, terarah dan kontinyu latihan dapat di arahkan kepada latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan

gerak atau aktifitas dalam sehari-hari. latihan teknik mengarah pada keterampilan seorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dikemukakan bahwa kedua faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Menurut Yulifri (2012:107) “Sepakbola terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukkan sebuah bola ke gawang lawan”. Oleh sebab itu, dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepakbola antara lain adalah menendang, mengoper, menahan atau mengontrol, serta menggiring. Menendang merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menahan dan mengontrol merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. *Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha melewati lawan dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. Menurut Mielke (2007:1) Menyatakan menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring merupakan suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk

mendorong bola, sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain, sesuai dengan yang diharapkan dan selalu dalam penguasaan. Berdasarkan hasil pemikiran tersebut, salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah keterampilan dasar sepakbola, karena semua pemain harus mampu menggiring bola saat sedang menguasai bola dalam situasi bebas atau sulit, keterampilan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola yang baik.

Oleh karena itu, idealnya pemain sepakbola yang profesional harus memiliki *dribbling* yang baik, seperti *dribbling* seorang Lionel Messi. Lionel Messi lahir di Rosario, 24 Juni 1987 (umur 29 tahun) adalah seorang pemain sepak bola Argentina yang saat ini bermain untuk FC Barcelona dan merupakan kapten tim nasional sepakbola Argentina, yang bermain sebagai penyerang. Ia merupakan salah satu pemain yang memiliki keterampilan *dribbling* yang menawan dan seorang pemain terbaik dunia sepanjang masa. Dari uraian diatas maka pemain harus memiliki keterampilan *dribbling* yang baik, jika pemain tidak memiliki keterampilan *dribbling* yang baik, maka pemain sepakbola di tim tersebut akan sulit melewati lawan dan mencetak gol ke gawang.

Salah satu SSB di Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang masih kurang memiliki keterampilan *dribbling* yang kurang baik yaitu SSB Sinar Laut Pasir Baru. SSB Sinar Laut Pasir Baru adalah salah

satu sekolah sepak bola yang ada di Kabupaten Padang Pariaman yang masih aktif sampai sekarang. SSB Sinar Laut sudah berdiri sejak tahun 2000, dan belum memiliki prestasi yang cukup baik disebuah turnamen-turnamen bergengsi tingkat SSB di Kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, belum berprestasinya SSB Sinar Laut Pasir Baru di setiap turnamen bergengsi yang diikuti, dikarenakan bentuk atau metode latihan yang digunakan masih kurang bervariasi dan monoton.

Terlihat dari beberapa pertandingan yang telah saya amati, salah satunya pada turnamen Piala Bupati antar SSB SE Kabupaten Padang Pariaman, tim SSB Sinar Laut masih belum begitu baik atau belum maksimal dalam melakukan keterampilan *drbbling*. Fenomena yang terjadi di lapangan, pemain SSB Sinar Laut Pasir Baru saat melakukan keterampilan *dribbling*, bola mudah di rampas atau di ambil pemain lawan. Pemain belum bisa melakukan *ball feeling* dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat menggiring bola dan serangan yang dilakukan oleh pemain SSB Sinar Laut Pasir Baru sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang baiknya para pemain dalam menggiring bola, pada saat ditekan lawan, selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi lawan saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan keterampilan *dribbling* bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain

sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya di rebut lawan. Pada hal keterampilan *dribbling* merupakan modal utama dalam mencetak gol.

Dari hasil wawancara saya dengan salah seorang dari pelatih sepak bola SSB Sinar Laut Pasir Baru pada hari Sabtu tanggal 26 oktober 2016 yaitu bapak Deki Muharman membenarkan bahwa, masih kurang baik dan terbatasnya kemampuan keterampilan teknik *dribbling* dari pemain SSB Sinar Laut Pasir Baru. Kemudian masih kurang baiknya kemampuan motorik pemain SSB Sinar Laut Pasir Baru dalam memahami dan melaksanakan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih. Terlihat di beberapa latihan dan uji coba pemain SSB Sinar Laut Pasir Baru masih kesulitan dalam mengembangkan keterampilan disaat menggiring bola. Oleh karena itu setiap tim sepakbola seharusnya memasukkan bentuk latihan *dribbling* pada program latihannya. Pelatih seharusnya juga mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan pelatih dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* 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 *dribbling*, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk memindahkan bola dengan sasaran yang ingin dicapai.

Berdasarkan realita tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, peneliti dapat mengidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut :

1. Keterampilan teknik *dribbling* pemain sepakbola U- 16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman masih kurang baik.
2. Variasi bentuk latihan dari pelatih/ pembina guna meningkatkan teknik *dribbling* masih kurang bervariasi dan monoton.
3. Kemampuan motorik pemain sepakbola U- 16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman untuk memahami bentuk-bentuk latihan perlu di tingkatkan.
4. Belum berprestasinya pemain sepakbola U- 16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman disetiap turnamen yang diikuti.

5. Belum diketahui pengaruh latihan *small side games* terhadap keterampilan *dribbling* oleh pemain sepakbola U- 16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang tercakup dalam penelitian ini, maka peneliti perlu membatasinya agar penelitian ini dapat dilaksanakan. Maka yang akan diteliti hanya terbatas dalam ruang lingkup “Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain sepakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah metode latihan *small side games* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang-Pariaman?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan *small side games* terhadap hasil keterampilan *dribbling* pemain sepakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman.

### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Peneliti, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman.
3. Pelatih, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pemain sepakbola SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman, khususnya *dribbling*.
4. Pengurus, diharapkan dapat memberikan manfaat yang berarti pada SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman dalam membina dan menciptakan calon bibit-bibit pemain sepakbola yang professional dan handal bagi perkembangan sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan dan informasi yang bermanfaat, terutama dalam teori kepelatihan dan 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 di Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman secara empiris.

#### **B. Saran**

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

1. Kepada para pelatih atau pembina olahraga sepakbola agar memberikan latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola, khususnya kondisi fisik kekuatan, kelincahan dan kecepatan, serta memilih bentuk latihan kekuatan, kelincahan dan kecepatan. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah *small side games*.
2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya pemain sepakbola U-16 SSB Sinar Laut Pasir Baru Kabupaten Padang Pariaman yang ikut latihan *dribbling* sepak bola disarankan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dengan melakukan latihan secara disiplin, sistematis dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian

mengenai latihan *small side games* ini lebih dalam lagi, ataupun melakukan penelitian bentuk latihan kekuatan, kecepatan dan kelincahan lainnya dan membandingkan dengan latihan *small side games* ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Bondarev, D. V. (2011). "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small Sided Games Performed with Recreational Purposes". *Journa of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Darwis, Ratinus. (1999). *Sepakbola*. Padang: UNP Press.
- Delta Youth Soccer Association. (2009). *Pendekatan\\RangkainPermainan Coaches Guide 2008-2009*. [www.deltayouthsoccer.com](http://www.deltayouthsoccer.com). Diunduh pada tanggal 15 oktober 2016.
- Emral. (2005). *Sepakbola Dasar*. Padang : Sukabina Press
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metodologi Latihan Fisik* : Padang : Sukabina Press
- Gusril. (2016). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang : UNP Press Padang
- Harsono. (1986). *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, (2010). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP
- Isparjadi. (1988). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Andal Sepakbola Remaja*. Klaten. PT Saka Mitra Kompetensi
- Lufri dan Ardi. (2014). *Metode Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Luthan, Rusli (1986). *Belajar Kemampuan Motorik. Pengantar Teori Metode*. Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta
- Luxbacher, Joseph. (2004) *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. (2012). *Sepakbola*. Rajawali Pers. Jakarta