

**\\PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN SSB TALAGORAY U18**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

Gema Lineker

22087126

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

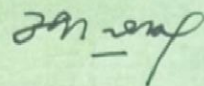
2026

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Pemain SSB Talagoray U-18
Nama : Gema Lincker
Nim : 22087126
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

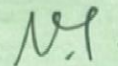
Padang, Juni 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP.196107241987031003

Disetujui
Dosen Pembimbing



Naluri Denay, S.Pd., M.Pd
NIDN.0021118708

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi “Pengaruh *Latihan Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain SSB Talagoray”, karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumuan, dan penelitian tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya orang lain atau dipublikasikan orang lain kecuali dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah menyebutkan pangaran dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila menyimpan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan hukum yang berlaku.

Padang, juni 2026

Yang membuat pernyataan



Gema Lineker

Nim. 22087126

ABSTRAK

Gema Lineker. 2026. “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain SSB Talagoray U-18” Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini sering terjadinya kegagalan dalam melakukan passing dalam permainan atau pertandingan. Berdasarkan fenomena yang sering muncul dilapangan menyangkut dengan program latihan yang selama ini diterapkan masih bersifat monoton dan tidak terstruktur. Sehingga kondisi tersebut menyebabkan pemain kurang terbiasa menghadapi situasi melakukan passing yang baik, yang diduga berdampak pada rendahnya kesiapan mental pemain saat menghadapi situasi pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain SSB Talagoray U-18.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*pre-experimental design*), dengan desain *one grub pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Talagoray U-18 yang berjumlah 19 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling* di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes *Short Pass*. Teknis analisis data menggunakan pengujian prasyarat analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas serta uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan *small sided games* terhadap kemampuan passing dengan skor rata-rata *pretest* sebesar 97,47 dan skor rata-rata *posttest* sebesar 111,42. Hal ini dibuktikan dari hasil uji-t diperoleh hasil $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $6,128 > 2,101$. Dengan demikian, sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya dengan pernyataan terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain SSB Talagoray U-18.

Kata kunci: Latihan *Small Sided Games*; Kemampuan *Passing*; SSB U-18

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karuniah-nya penulis bisa menulis skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang, adapun judul yang penulis angkat dalam penulisan skripsi ini, yaitu: “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain SSB Talagoray U-18”. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, partisipasi dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penuli mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Naluri Denay, S. Pd, M. Pd dosen penasehat Akademik dan pembimbing yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Ardo Okilanda, M. Pd dan Bapak Bram Sujadesman, M. Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Masrun, M. Kes, AIFO Kepala Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
5. Kepada kedua orang tua saya yang sudah selalu memberikan semangat dan juga motivasi agar skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
6. Kepada teman-teman yang senasip dan seperjuangan yang tidak disebutkan satu persatu namanya yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada SSB Talagoray terimakasih atas dedikasi yang telah meluangkan waktunya untuk penelitian saya ini.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini belum sempurna maka dari itu penulis menerima saran dan kritikan yang sifatnya membangun dari pembaca, agar bermanfaat bagi semua dan bermanfaat bagi penulisan selanjutnya.

Padang, Juni 2026

Gema Lineker

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identitas Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kajian Teori	14
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36

C. Populasi dan Sampel	36
D. Defenisi Operasioal Variabel Penelitian	38
E. Jenis dan Sumber Data	39
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	43
H. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	47
A. Deskripsi Data	47
B. Pengujian Prasyaratan Analisis	50
C. Pengujian Prasyaratan Analisis	52
D. Pembahasan.....	53
E. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Passing Menggunakan Kaki Dalam	19
Gambar 2. 2 Passing Menggunakan Kaki Dalam	20
Gambar 2. 3 Passing Menggunakan Punggung Kaki.....	21
Gambar 2. 4 Bentuk Latihan Small Sided Games.....	30
Gambar 2. 5 Bagan Kerangka Konseptual	35
Gambar 3 1 Bentuk Lapangan Dan Posisi Saat Melakukan Tes Passin	40
Gambar 4. 1 Histogram Pretest	48
Gambar 4. 2 Histogram Post-test	50
Gambar 6. 1 Alat Penelitian	93
Gambar 6. 2 Tes Awal (Pretest).....	93
Gambar 6. 3 Latihan Small Sided Games (Di Awal Latihan).....	94
Gambar 6. 4 Latihan Small Sided Games (Di Tengah Latihan)	94
Gambar 6. 5 Latihan Small Sided Games (Di Akhir Latihan).....	95
Gambar 6. 6 Test Akhir (Posttest)	95
Gambar 6. 7 Foto Bersama.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 data pemain SSB Talagoray	38
Tabel 3. 2 Tabel Trasformasi Waktu Tes Short Pass Ke Dalam T Score	42
Tabel 3. 3 Tabel Trasformasi Jumlah Bola Masuk Waktu Tes Short Pass Ke Dalam T Score.....	42
Tabel 3. 4 Norma Penilaian.....	43
Tabel 4. 1 distribusi frekuensi data pretest.....	47
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Posttest	49
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	51
Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Small Sided Games.....	68
Lampiran 2 Identitas Subjek Penelitian	84
Lampiran 3. Data Mentah Kemampuan Passing Pretest	85
Lampiran 4 Data Mentah Kemampuan Passing Posttest	86
Lampiran 5. Hasil Skore Kemampuan Passing Pretest dan Posttest.....	87
Lampiran 6. distribusi Frekuensi Pretest.....	88
Lampiran 7 Distribusi Frekuensi Posttest	88
Lampiran 8. Hasil Uji Normalitas	89
Lampiran 9. Hasil Uji Homogenitas	90
Lampiran 10. Hasil Uji Statistik (Uji-T)	90
Lampiran 11. Nilai T tabel	91
Lampiran 12. Nilai F tabel	92
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	93
Lampiran 14 Surat Validasi Alat.....	97
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Olahraga tidak dapat di pisahkan dari lingkungan manusia, karena lingkungan manusia terdiri dari 2 aspek yang tidak dapat di pisahkan yaitu aspek jasmani dan rohani. Olahraga dapat berupa kegiatan fisik (jasmani) yang di lakukan dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat menanamkan nilai-nilai luhur dan moral dan sportivitas pada diri manusia. Menurut Ridwan, (2020), Olahraga hakikatnya merupakan kegiatan fisik yang didalamnya mengandung sifat permainan dan perjuangan melawan diri sendiri atau orang lain, maupun dengan unsur-unsur alam. Menurut Ferianto *et al.*, (2020). olahraga adalah suatu proses sistematis dalam bentuk kegiatan yang dapat mendorong perkembangan potensi jasmani dan rohani

Olahraga merupakan kegiatan yang dapat dinikmati oleh orang-orang dari berbagai lapisan masyarakat tanpa memandang usia, agama yang berfungsi sebagai sarana rekreasi Taufik R (2026). Olahraga sangat berkembang dalam kurun waktu yang lama dikarenakan adanya kemajuan yang berkembang dalam bidang olahraga. Olahraga merupakan segala aktivitas yang dapat mengembangkan potensi jasmaniah seseorang Santika, (2015). Dalam Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan di Indonesia disampaikan bahwa keolahragaan bertujuan

untuk memelihara, meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, prestasi, kecerdasan, kualitas manusia, menanam nilai moral, membina kesatuan dan persatuan dan mengangkat martabat bangsa. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa salah satu tujuan dari olahraga adalah meningkatkan prestasi di setiap cabang olahraga mencakup semua olahraga.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membimbing dan mengembangkan atlet secara terencana, hierarkis dan berkelanjutan, dengan tujuan pencapaian prestasi di bawah dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Kurniawan *et al.*, (2022). Dalam pencapaian prestasi dalam olahraga dipengaruhi beberapa faktor di antaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa teknik, taktik, mental, dan fisik. Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh timbul dari atlet itu sendiri seperti pergaulan, gizi, psikologi, orang atau keluarga, pelatih, sarana dan prasarana serta program latihan yang diterima. Menurut Mulyana, N. (2018) "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan komposisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan".

Olahraga prestasi ini juga dapat dilihat dari berbagai macam olahraga seperti bulutangkis, atletik, bola basket dan lainnya, tanpa terkecuali olahraga sepak bola yang saat ini mulai berkembang. Peningkatan dalam suatu bidang Olahraga tidak terlepas dari perkembangan Ilmu. Pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan yang terstruktur dan sistematis juga

sangat berkontribusi untuk tercapainya prestasi atlet, penelitian-penelitian yang menunjang dan bertujuan sebagai output dari kekurangan dan teori dalam olahraga. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang di bina dengan tujuan berprestasi di olahraga tersebut. Hal tersebut sejalan dengan Undang-Undang RI Nomor 3 tahun 2005 mengenai pembinaan olahraga “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Pembinaan dan pengembangan olahraga di mulai dari tahap dasar yaitu pengenalan olahraga, dilanjutkan oleh pemantauan bakat, setelah bibit di dapatkan kemudian dilakukan pemanduan latihan serta pengembangan bakat. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional. Lepas dari hal tersebut yang tidak kalah pentingnya bahwa olahraga merupakan aspek kehidupan sehari-hari sehingga menjadi sesuatu yang di butuhkan di kalangan masyarakat, baik kaum tua maupun muda. Tujuan akhir dari hal ini adalah peningkatan prestasi olahraga yang digeluti. Terhadap berbagai jenis olahraga yang dibina dan salah satunya adalah olahraga sepak bola yang menjadi salah satu olahraga yang memiliki banyak peminat di negara ini.

Menurut Shabi *et al*, (2021) Sepak bola merupakan permainan yang di mintai semua kalangan, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, sepak sebagai kegiatan manusia pada umumnya dan menekankan fisik tetapi juga

berguna untuk pembentukan karakter seperti kejujuran, sportivitas, sikap tanggung jawab dan keberanian mengambil keputusan. Olahraga sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia dan memiliki banyak peminat, termasuk di dalamnya adalah remaja yang masih besekolah. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola merupakan salah satu kegiatan yang memiliki banyak anggota. Sepak bola merupakan olahraga bola besar yang memiliki aksi menyerang, bertahan, dan transisi dalam kepelatihan sering disebut *tree main moment* dan tujuan bermain sepak bola yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan memperthankan gawang dari kebobolan Pra Adha *et al* (2020). Olahraga ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggota 11 orang untuk memainkannya di perlukan penguasaan teknik dasar menggiring bola, menghentikan bola, mengoper bola, menyundul bola, menghentikan bola, menendang bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang banyak di minati oleh berbagai lapisan masyarakat Indonesia yang mulai di minati oleh anak-anak hingga orang dewasa, baik sebagai pelaku maupun sebagai penikmat sepak bola dan perkembangan teknologi dari jaman ke jaman membuat olahraga sepak bola menjadi sangat di minati di Indonesia Aulia, (2025). Permainan sepak bola berkembang dan masuk ke Indonesia pada tahun 1914 dimana pada saat itu masih dalam masa penjajahan Hindia Belanda. Awalnya sepak bola hanya dimainkan oleh orang-orang Belanda di lingkungannya kemudian seiring berjalannya waktu sepak bola mulai di mainkan oleh siswa-siswa asal Indonesia di kota-kota besar. selanjutnya, olahraga ini pun semakin menyebar

dengan cepat sehingga menyebar ke daerah di Nusantara. Tidak lama kemudian, terbentuk lah PSSI pada 19 April 1931 di Yogyakarta yang menjadi awal sejarah sepak bola di Indonesia.

Di provinsi Sumatera Barat perkembangan sepakbola sudah mengalami kemajuan yang berarti. Ini di tandai dengan munculnya klup-klup sepakbola yang berkiprah di kompetisi liga indonesia, baik liga 1 maupun liga 4 nasional. Perkembangan sepakbola di Proinsi Sumatera Barat juga dapat di lihat dari banyak didirikanya Sekolah Sepak Bola (SSB) dan pusat pelatihan sepakbola dengan tujuan untuk menampung minat dan bakat anak anak mulai dini sampai usia dewasa dengan harapan melalui hal ini mereka dapat berprestasi.

Kabupaten Agama merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Sumatera Barat yang saat ini juga sedang giat dalam membangun dan mengembangkan sentra olahraga sepakbola. Hal ini dibuktikan dengan dibangun beberapa fasilitas sarana dan prasarana olahraga sepakbola di pusat pemerintahan maupun di daerah sekitar Kabupaten Agam yang sudah mulai mengedepankan kualitas sarana dan prasarana penunjang olahraga sepakbola yang baik. Selain itu Kabupaten Agam juga sudah mulai berdiri sekolah-sekolah sepakbola maupun klub-klub sepakbola dengan harapan dapat berprestasi tinggi.

SSB Talagoray merupakan salah satu sekolah sepakbola di kecamatan Sungai Pua, Kecamatan Agam, perkembangan sepakbola SSB Talagoray dari

awal berdiri klub tersebut hingga sekarang. SSB Talagray ini telah mengikuti beberapa turnamen sepakbola mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten hingga daerah. SSB Talagoray memiliki atlet yang bervariasi mulai dari kelahiran 2007 hingga kelahiran 2015, hampir dari beberapa turnamen yang diikuti pemain SSB Talagoray mulai dari U-12 hingga U-18. Para pemain memiliki prestasi yang cukup baik sejak awal berdiri SSB Talagoray ini. Namun 2 tahun belakangan ini prestasi pemain U-18 mengalami penurunan, ini dilihat dari beberapa pertandingan yang diikuti oleh pemain U-18 yang tidak mendapatkan kemenangan. Hal ini dapat didasari oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal.

Sepakbola saat ini menuntut pemain untuk menguasai bola lebih baik untuk menciptakan peluang dalam hal mencetak gol yang banyak. Teknik dasar sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan seperti mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribling*), menembak bola (*shooting*), menyundul bola (*heading*) Irfan,M., (2020). Dari semua teknik dasar yang ada dalam sepakbola, teknik mengoper bola (*passing*) memiliki peran penting dalam permainan sepak bola sesuai dengan tujuan permainan sepakbola.

Passing dalam permainan sepak bola merupakan kemampuan memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain dengan tujuan menjaga penguasaan bola dan membangun kerja sama tim Kismono *et al*, (2021). Keterampilan *passing* dalam permainan sepakbola termasuk yang cukup sulit untuk dikembangkan. Sehingga pelaksanaan *passing* yang baik dan sesuai target perlu dilakukan sebuah metode latihan yang baik, tepat,

intensif serta didukung kondisi fisik yang baik. Tanpa passing yang baik, permainan tidak akan berjalan efektif, karena taktik permainan sulit diterapkan, aliran bola terhambat, dan peluang untuk mencetak gol berkurang. Oleh karena itu passing yang akurat bukan hanya penting dalam penguasaan bola tetapi juga dalam membangun kerjasama tim Putra (2026). Adanya cara latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan passing salah satunya *Small Sided Games*.

Small Sided Games adalah bentuk latihan yang dilakukan dalam bentuk bermain yang mengadopsi permainan sebenarnya sehingga pemain bisa menguasai keterampilan teknik, taktik, dan fisik secara bersamaan Putra et al., (2022). *Small sided games* merupakan bentuk pembelajaran yang dilakukan dalam bentuk permainan sebenarnya sehingga diharapkan pemain bisa mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, sehingga dapat meningkatkan kemampuan passing para pemain.

Program latihan dilakukan dengan tujuan untuk dapat meraih prestasi dalam olahraga sepak bola tersebut yang memiliki beberapa faktor pendukung yaitu faktor fisik, teknik, taktik, serta mental yang saling berkaitan satu sama lain dalam rangka untuk memperoleh prestasi, keempat komponen ini tidak dapat dipisahkan.

Kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus dimiliki oleh seseorang pemain sepakbola untuk dapat berprestasi olahraga yang optimal dan menjadi dasar dalam pengembangan teknik, taktik, maupun strategi.

dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik merupakan komponen biomotor bagi olahragawan yang meliputi aspek kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas Ihsan Qalbi Arridho, (2021). Dalam olahraga sepakbola sangat diperlukan penguasaan teknik yang baik oleh para atletnya, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik seseorang atlet tidak dapat mencapai prestasinya. Dalam permainan sepakbola diperlukan berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, mengiring bola, mengoper dan menembak bola (Soniawan *et al*,2018).

Dalam permainan sepakbola taktik merupakan cara atau strategi dalam pertandingan sepakbola yang digunakan sebagai mencapai tujuan permainan sepakbola yaitu mencetak gol dan memenangkan pertandingan Pramadhan *et al*,(2020). Dalam pertandingan kemampuan fisik tanpa didukung oleh pembelajaran taktik yang tepat tidak akan dapat berjalan optimal. Taktik dan strategi sekilas nampak sama hanya berbeda dalam hal waktu penerapannya. Strategi diterapkan pada sebelum pertandingan sedangkan taktik dilakukan pada saat pertandingan (Friskawati *et al.*, 2022).

Dalam meningkatkan prestasi atlet, mental yang berupa pikiran juga sangat diperlukan karena atlet hanya mengikuti apa yang diperintah pelatih, namun juga mereka memiliki pikiran positif yang mengandalkan perilaku olahraga mereka. Persiapan mental yang tepat harus diberikan kepada atlet. Kesehatan mental dalam sebuah pertandingan sepak bola berperan penting dalam hal membantu atlet untuk atlet dalam hal ketenangan, fokus

dalam pertandingan ,mengendalikan emosi diri dari pengaruh internal dan eksternal dalam lapangan pertandingan(Ginting *et al.*, 2024).

Latihan small sided games adalah suatu bentuk latihan sepak bola yang menggunakan lapangan yang kecil dari ukuran sebenarnya dan juga jumlah pemain yang lebih sedikit dan untuk membatasi area lapangan menggunakan cones Arisdianto *et al.*, (2014). Metode latihan ini dapat digunakan untuk melatih kemahiran semua teknik sepak bola salah satu nya adalah teknik passing.

Program latihan menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh seseorang pelatih dalam hal membimbing atlet. Tanpa adanya program latihan yang terstruktur pelatih cenderung hanya mengandalkan ingatan saat berada di lapangan, sehingga materi yang diberikan bisa menjadi tidak terarah. Hal ini dikarenakan bentuk latihan menjadi kurang menarik dan kurang bervariasi hanya itu-itu saja yang dapat membuat para pemain menjadi bosan dan kemampuan dan skill pemain tidak meningkat. Dengan adanya variasi dalam latihan ,atlet akan tetap termotivasi, lebih fokus dan dapat mengembangkan keterampilan secara lebih optimal.

Di dalam latihan permainan sepakbola di perlukan juga motivasi agar dapat membentuk rasa percaya diri untuk tampil secara konsisten sehingga dapat meraih prestasi terbaik. Motivasi berpretasi merupakan dorongan internal yang tertanam dalam diri seorang untuk melakukan suatu usaha secara bersungguh-sungguh yang berguna mencapai hasil terbaik, sehingga

melalui prestasi yang di kejar sebelumnya atau melewati prestasi yang di raih orang lain Haqiyah, (2018). Oleh karena itu, atlet perlu terus mendapatkan dorongan agar tetap semangat, mempertahankan tekad, dan memiliki keinginan kuat untk mencapai peforma terbaik dalam permaian sepak bola.

Motivasi permainan di SSB Taagoray menjadi sebuah permasalahan yang cukup penting untuk dipertimbangkan. Beberapa atlet mengalami penurunan semangat dalam berlatih dan pertandingan yang di sebabka oleh beberapa faktor seperti kurangnya dukungan eksternal terutama dari orang tua pemain, selain itu kurangnya pengalaman bertanding dari para pemain SSB Talagoray juga menjadikan motivasi bertandig mereka menjadi menurun. Selain motivasi hal lain yang bepengaruh terhadap peforma pemain yaitu keterbatasan dari sarana dan prasarana, yaitu berupa lapangan yang kurang memadai untuk latihan dan uji coba pertandingan, perlengkapan latihan yang kurang beragam, dan pelatih yang belum memiliki lisensi.

Berdasarkan hasil wawancara berasama para pelath SSB Talagoray yang di lakukan penelitian dalam proses latihan dan pertandingan, masi banyak kekurangan dan kelemahan dalam melakukan teknik passing. Beberapa faktor yaitu: sarana prasarana, mental, kondisi fisik dan kelincahan serta kurangnya program latihan yang meningkatkan kemampuan passing. Akibat dari kurangnya bentuk latihan passing terbukti dari hasil saat melakukan observasi peneliti mengamati latihan internal games dan uji coba SSB Talagoray di lapangan Nagari Batagak dan Lapangan Koto Gadang. Pada saat itu peneliti melihat terdapat kesalahan pemain SSB Talagoray saat melakukan

passing seperti kesalahan akurasi passing yang tidak terarah, passing yang sering di potong pemain lawan di karenakan bobot passing yang tidak pas yang menyebabkan tim SSB Talagoray mengalami kekalahan saat melakukan uji coba di lapangan Koto Gadang. Banyak faktor yang menyebabkan pemain tersebut gagal saat melakukan passing yang benar, bisa disebabkan perkenaan kaki dengan bola tidak pas, lapangan tidak memadai dan kurangnya bentuk latihan passing pada saat latihan .

Untuk itu diperlukan suatu bentuk latihan yang diadakan oleh penelitian mengenai latihan *Small Sided Games* terhadap teknik Passing. Dengan hal tersebut akan di lakukan penelitian tentang : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain SSB Talagoray.

B. Identitas Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang dikemukakan, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Berdasarkan passing pemain SSB Talagoray belum maksimal ketepatan.
2. Rendahnya prestasi pada pemain SSB Talagoray yang di sebabkan oleh latihan *Passing* yang belum maksimal.
3. Kurangnya metode latihan yang bervariasi dalam melakukan latihan passing pada pemain SSB Talagoray.
4. Minimnya pengalaman pelatih dalam memahami pentingnya latihan *Small Sided Games* dalam meningkatkan kemampuan *Passing* pemain SSB Talagoray.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakan dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini berfokus pada Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain SSB Talagoray.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah adakah pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *Passing* Sepakbola SSB Talagoray.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan peneltian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *Passing* pemain sepakbola SSB Talagoray.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi berbagai pihak, terutama dalam memahami pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *Passing* pemain sepak bola, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pemain

Penelitian ini dapat menjadi ilmu tambahan bagi pemain dalam meningkatkan teknik dasar terutama teknik *Passing*

2. Bagi Pelatih

Penelitian ini dapat menjadi penunjang dalam penyusunan program latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan kemampuan *Passing* para pemain.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberi pengalaman bagi peneliti dalam memahami pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *Passing* pemain sepak bola. Selain itu, penelitian ini juga menjadi syarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan passing pemain SSB Talagoray U-18 dengan skor rata-rata 97,47 pada pretest dan skor rata-rata 111,42 pada posttest. Hal ini terbukti secara signifikan, dima setelah dilakukan uji “T” diperoleh hasil $T_{hitung} 6,182 > T_{tabel} 2,101$. Dengan demikian, sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya dengan pernyataan terapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain U-18 SSB Talagoray.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulisan dapat memberikan saran, diantaranya:

1. Teoritis
 - a. Bagi pemain SSB Talagoray, bisa menjadi bahan bacaan bagi mereka untuk memperkaya kesan berfikir mereka terhadap sepak bola khususnya kemampuan passing.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai acua untuk bisa mengembangkan penelitian dengan variabel lain yang menyangkut masalah kemampuan passing.
- c. Praktik
 - a. Bagi peneliti sendiri untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
 - b. Bagi pemain, harus bisa membayangkan situasi-situasi dalam kemampuan passing itu sendiri, sehingga mereka siap untuk menghadapi situasi tersebut yang didukung dengan kemampuan teknis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshar, D. Al (2018) “Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa,” Ha Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. Jakarta: Rineka Cipta, 173(2). l. 154–157.
- Arzil, Despita Antoni (2025) “Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga” hal 211-213
- Arisdianto, Bayu, Dinar Dinangsit, and Tatang Muhtar. "Pengaruh small sided games terhadap passing kaki bagian dalam pada permainan sepakbola." *SpoRTIVE 3.1* (2014): 201-210.
- Agustina, R. S. (2020). Buku jago sepak bola. Ilmu Cemerlang Group.
- Anton, A. *Et Al.* (2023) “Meningkatkan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Menggunakan Pembelajaran Drill Sepakbola Siswa Sma Negeri Colomadu, *Jurnal Kreatif Olahraga* (01), Hal. 1–14.
- Aulia, D. (2025) “Semangat Suporter Timnas Indonesia : Wujud Nasionalisme Di Arena Sepak Bola Dan Pengaruh Di Kancah Internasional,” *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* (1).
- Basrizal, R. (2020) “Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola,” *Jurnal Patriot Volume*, 2 (2018).
- Ben Buckley. (2013) *Optus Small Sided Football Handbook*. Diakses <http://www.smallsidedfootball.com.au/>. Pada tanggal 21 Februari 2013, jam 14.22 WIB.
- Bompa, Tudor. O. (1994) *Power Training For Sport*. Canada. Mocaic Press
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Train*

- Clemente, F. M., et al. (2021). Small-Sided Games in Soccer: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.ing (6th ed.). Human Kinetics
- Dimas Krisnada1*, Erfan Panji Wijaya1, M.W.P.P. (2021) “Latihan Wall Pass Dan Latihan Push And Run Dapat Meningkatkan Akurasi Passing Pemain Sepakbola,” *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), Hal. 81–88.
- Edila, R. K., Arifan, I., Okilanda, A., & Irawan, R. (2025). Pengaruh Latihan Ladder drill dan Cone drill Terhadap Kelincahan Atlet SPOBNAS Sepakbola Sumbar. *Jurnal Gladiator*, 5(9), 1821-1833.
- Effendy, D. (2015). Pengaruh metode latihan small-sided games terhadap ketepatan umpan pada pemain klub melati muda Bantul. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Farhan, M. *Et Al.* (2024) Pengembangan Buku Sejarah Sepak Bola Di Indonesia Untuk Siswa Sekolah Dasar, *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* (5), Hal. 53–62.
- Ferianto, B., Kuntjoro, T., Studi, P., Jasmani, P., & Surabaya, U. N. (2020). Rasisme dalam olahraga. *JURNAL PENJAKORA*, 7(1), 69–77.
- Friskawati, G.F. *Et Al.* (2022) “Peningkatan Kemampuan Fisik Dan Taktik Sepak Bola Bagi Remaja Desa,” *Jurnal Aksara Raga Volume* (4), Hal. 30–36.
- Ginting, H.C. *Et Al.* (2024) “ Analisis Kesehatan Mental Atlet Sekolah Sepak Bola Adolina Fc Pada Mental Health Analysis Of Early Age Athletes At *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*,” (12), Hal. 208–216.
- Gunawan. (2013). Pengaruh latihan small side games terhadap peningkatan kemampuan vo2max pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. *Tadulako Physical, Health and Recreation Ejournal*, Vol 1, No 2 (2013)

- Gardasevic, J., Bjelica, D., & Vasiljevic, I. (2016). *Six-week preparation period and its effects on transformation movement speed with football players under 16. Sport Mont*, 14(1), 13–16.
- Haqiyah, F.Z. & 2 A. (2018) “Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menggiring BOLA Ferdi Zulkarnain & 2 Aridhotul Haqiyah Universitas Nahdlatul Ulama Lampung Universitas Islam 45 Bekasi,” *Perspektif Ilmu Pendidikan* 32(1), Hal. 17–23.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). *Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. Sports Medicine*, 41(3), 199–220
- Ihsan Qalbi Arridho¹, Padli^{2*}, John Arwandi³, R.Y. (2021) “Jurnal Patriot,” *Jurnal Patriot*, 3(4), Hal. 340–350. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.24036/Patriot.V>.
- Ikhwanul Arifan¹, Eri Barlian¹, A. (2020) “Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading,” *Jurnal Performa Olahraga*, (5).
- Irfan, M. (2020) “Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola,” *Jurnal Patriot Volume*, (2), Hal. 720–731.
- Kurniawan, W. R., Hartono, M., Gansar, D., Wijayanti, S., & Billiandri, B. (2022). Edukasi dan Pengenalan Cabang Olahraga Menembak untuk Anak Sekolah Dasar dan Menengah Pertama sebagai Upaya Peningkatan Prestasi Olahraga Menembak Tingkat Pelajar Kota Semarang. *jurnal abdi*, 8(1), 68–74.
- Kismono, A. Dan Dewi, R. (2021) “Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia Available Online At <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> KONTRIBUSI SIMULASI GAME,” *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia Volume* (1), Hal. 90–95.

- Lutan Rusli, dkk. (2000). Dasar-dasar Kepelatihan Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Luxbacher, J. A. (2012). Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- M Mulya, G. (2018). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Penguatan Pendidikan Karakter Siswa. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 1.
- Mubarok, R.R.S., Narlan, A. Dan Millah, H. (2019) “Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola,” *Journal Of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 3(2), Hal. 98–103. Tersedia Pada: <https://doi.org/10.37058/Sport.V3i2.1150>.
- Muhammad Putra¹, Hermanzoni², Roma Irawan³, I.O. (2020) “Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing Muhammad,” 2(2019), Hal. 1036–1046.
- Muhammad Salahuddin¹, Hariadi Said², J.B.G. Dan 1, 3Pendidikan (2025) “Efektivitas Latihan Circuit Training Terhadap Keterampilan Passing Kaki Bagian Dalam Permainan Sepakbola Pada Tim Perselam,” *Indonesian Journal Of Physical Activity*, 5(2), Hal. 162–170
- Nugraha, A., H. D. B., & Nurodin, D. (2024). Ketepatan Passing Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 2 Situraja Tahun Pelajaran 2023 / 2024. *Jurnal PJOK Sebelas Apri*, 1(1), 26–31.
- Okilanda, A., Iswana, B., & Wanto, S. (2021). Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional KONI Ogan Komering Ulu. Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan, 3(2), 13.
- Rahyubi, H. (2012). Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Majalengka: Referens.

- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. *JURNAL SPORTA SAINTIKA*, 7(1), 111–120. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Putera, G. (2010). Mengelola organisasi small-sided games. Yogyakarta: Kickoff.
- Pramdhan, K., Tarmizi, T.A. Dan Yunisal, P. (2020) “Tingkat Pemahaman Taktik Dan Strategi Pemain Sepakbola The Level Of Understanding Of Football Players ’ Tactics And Strategies,” *Journal of Physical and Outdoor Education* 2(1), Hal. 97–108.
- Pra Adha, O., Irawadi, H., Arwandi, J., Denay, N., & oktafianus, irfan. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Siswa SMA Negeri 4 Kerinci. *Jurnal Gladiator*, 2(3), 172-187
- Putra, M., Umar, U., Irawan, R., & Sujadesman, B. (2026). The Effect of Passing Drills and Game Situations on Passing Accuracy in Futsal Players. *Jurnal Gladiator*, 6(3), 722-731.
- Roni, Aris Risyanto, I. N. H. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Mahardhika Fc. *Biormatika Jurnal Ilmiah FKIP*, 4(2), 218–226.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang Performa Olahraga (2018), 65-72.
- Santika (2015) “Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2015,” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, Hal. 2–10.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214

- Shabih, M.I., Sriwijaya, U. Dan Zig-Zag, L. (2021) “Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga,” 6(April), Hal. 145–152.
- Sinurat, R. Dan Noprizal, D.P. (2024) “Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Matador FC Desa Tanjung Belit,” 1(1), Hal. 40–49.
- Siranggih, J.H. *Et Al.* (2024) “Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Hasil Passing Permainan Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA N 16 Marelan Kecamatan Medan Marelan Kota Medan Sumatera Utara The Influence Of Circuit Training Exercises On The Results Of Passing Soccer Game,” 5, Hal. 1–8.
- Suka diyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Taufik, M., Umar, Denay, N., & Sujadesman, B. (2026). Effects of Agility Training on Dribbling Performance among High School Futsal Players: An Experimental Study. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 7(1), 979–988.
- Wicaksana, A.S. *Et Al.* (2021) “Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia Available Online At <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> Kontribusi
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Yudi, A.A. (2019) “Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar,” *Cerdas Sifa*, 11(2).