



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* INTERVAL
6:2 DAN INTERVAL 6:3 TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
PASSING SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN
SSB PUSLAT SALATIGA FC TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:

EKO PRASETYO

D0217018

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2022

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* INTERVAL
6:2 DAN INTERVAL 6:3 TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN
PASSING SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 13-15 TAHUN
SSB PUSLAT SALATIGA FC TAHUN 2021**

Oleh:

EKO PRASETYO

D0217018

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Interval 6:2 Dan Interval 6:3 Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Puslat Salatiga FC Tahun 2021”, karya :

Nama : Eko Prasetyo

NIM : D0217018

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

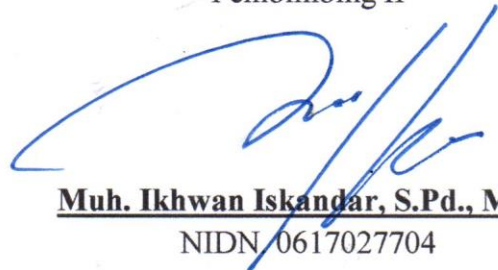
Surakarta, November 2021

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or
NIDN. 0616088003

Pembimbing II



Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or
NIDN. 0617027704

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Interval 6:2 Dan Interval 6:3 Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Puslat Salatiga FC Tahun 2021”, karya :

Nama : Eko Prasetyo

NIM : D0217018

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 07 Januari 2022

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or.

Sekretaris : Fatkhul Imron, S.Pd., M.Or.

Anggota I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or.

Anggota II : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, September 2021

Yang membuat pernyataan



Eko Prasetyo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh”.

(Muhammad Ali)

“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh”.

(Schopenhauer)

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

1. Ibu dan Bapak tercinta
2. Saudara – saudaraku tercinta
3. Teman – teman yang telah memberikan do'a dan dukungan
4. Almamaterku Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS., selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
5. Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, September 2021

E.P

ABSTRAK

Eko Prasetyo, 2021. Perbedaan Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Interval 6:2 dan Interval 6:3 Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun SSB Puslat Salatiga FC Tahun 2021. Pembimbing I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Pembimbing II : Muh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *small sided games* interval 6:2 dan interval 6:3 terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepakbola pada atlet putra usia 13-15 tahun SSB Puslat Salatiga FC tahun 2021. (2) untuk mengetahui latihan mana yang berpengaruh lebih baik terhadap peningkatan keterampilan *passing* sepakbola pada atlet putra usia 13-15 tahun SSB Puslat Salatiga FC tahun 2021.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra usia 13-15 tahun SSB Puslat Salatiga FC tahun 2021 yang berjumlah 32 atlet, dengan teknik pengambilan *sampling* yang digunakan adalah *total sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 sebanyak 16 atlet, mendapat perlakuan latihan *small sided games* interval 6:2 dan kelompok 2 sebanyak 16 atlet, mendapat perlakuan latihan *small sided games* interval 6:3. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran menggunakan petunjuk tes keterampilan *passing* sepakbola. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk memenuhi asumsi hasil penelitian dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *small sided games* interval 6:2 dan interval 6:3, Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 2,945$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,131$ dengan taraf signifikansi 5%. (2) latihan *small sided games* interval 6:2 lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *small sided games* interval 6:3, dilihat berdasarkan dari hasil persentase peningkatan keterampilan *passing* sepakbola yang menunjukkan bahwa kelompok 1 sebesar 65,48% > kelompok 2 sebesar 39,50%.

Kata kunci : Sepakbola, *Passing* Sepakbola, Metode *Small Sided Games*, Interval, Tes Keterampilan *Passing* Sepakbola.

ABSTRACT

Eko Prasetyo. 2021. *The Differences in The Effect of Small Sided Games Interval 6:2 and 6:3 Interval on Improving Football Passing Skills in Male Athletes Age 13-15 Years Old SSB Salatiga FC In 2021*. Supervisor I : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or., Advisor II : Moh. Ikhwan Iskandar, S.Pd., M.Or.

The objectives of this study were: (1) to determine the difference in the effect of small sided games interval 6:2 and interval 6:3 on improving football passing skills in male athletes aged 13-15 years SSB Puslat Salatiga FC in 2021. (2) to find out which exercise has a better effect on improving football passing skills for male athletes aged 13-15 years SSB Puslat Salatiga FC in 2021.

The research method used is an experimental method with one group pretest-posttest design. The population in this study were male athletes aged 13-15 years SSB Puslat Salatiga FC in 2021, totaling 32 athletes, with the sampling technique used was total sampling. The sample was divided into two groups, namely group 1 with 16 athletes receiving treatment with small sided games interval 6:2 and group 2 with 16 athletes receiving treatment with small sided games interval 6:3 exercise. Data collection techniques were carried out by testing and measuring using soccer passing skills test instructions. The data analysis technique was carried out by statistical analysis using the t test at a significance level of 5%, to meet the assumptions of the research results, a prerequisite analysis test was carried out, namely the normality test, homogeneity test, difference test and percentage increase.

Based on the results of data analysis, this study resulted in the following conclusions: (1) There was a significant difference in the effect between small sided games interval 6:2 and interval 6:3 exercises, this was evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely $t_{count} = 2,945$ is greater than $t_{table} = 2,131$ with a significance level of 5%. (2) the practice of small sided games interval 6:2 has a better effect than the exercise of small sided games interval 6:3, seen from the results of the percentage increase in football passing skills which shows that group 1 is 65.48% > group 2 is 39, 50%.

Keywords: *Football, Football Passing, Small Sided Games Method, Interval, Football Passing Skills Test.*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Permainan Sepakbola	6
a. Pengertian Permainan Sepakbola	6
b. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	9
2. Metode Latihan.....	26
a. Pengertian Latihan.....	26
b. Prinsip-Prinsip Latihan.....	27

c.	Tujuan Latihan	28
3.	Metode Latihan <i>Small Sided Games</i>	30
a.	Pengertian Latihan <i>Small Sided Games</i>	30
b.	Manfaat Latihan <i>Small Sided Games</i>	32
c.	Modifikasi Bentuk Latihan <i>Small Sided Games</i>	33
d.	Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Small Sided Games</i>	36
B.	Penelitian Relevan	37
C.	Kerangka Berpikir	38
D.	Hipotesis Penelitian	39
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	41
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	41
1.	Tempat Penelitian	41
2.	Waktu Penelitian	41
B.	Metode dan Rancangan Penelitian	41
1.	Metode Penelitian	41
2.	Rancangan Penelitian	41
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	43
1.	Populasi Penelitian	43
2.	Sampel Penelitian	43
3.	Teknik Sampling	43
D.	Teknik Pengumpulan Data	43
E.	Teknik Analisis Data	44
1.	Mencari Reliabilitas	44
2.	Uji Prasyarat Analisis	45
a.	Uji Normalitas	45
b.	Uji Homogenitas	45
c.	Uji Hipotesis	46
BAB IV	HASIL PENELITIAN	47
A.	Deskripsi Data	47
B.	Pengujian Persyaratan Analisis	48
C.	Hasil Analisis Data	49

D. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	51
E. Pembahasan Hasil Analisi Data.....	54
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	57
A. Simpulan	57
B. Implikasi	57
C. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Ukuran Lapangan Dalam Metode <i>Small Sided Games</i>	35
Tabel 2.	<i>Range</i> Reliabilitas.....	44
Tabel 3	Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	47
Tabel 4.	Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Akhir	48
Tabel 5.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal	48
Tabel 6.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Tes Awal.....	49
Tabel 7.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 1	49
Tabel 8.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 2	50
Tabel 9.	Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 dan 2	50
Tabel 10.	Rangkuman Hasil Persentase Peningkatan <i>Passing</i> Bawah pada Kelompok 1 dan 2	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola	8
Gambar 2. Bola Sepak	8
Gambar 3. Tendangan Kaki Bagian Dalam	10
Gambar 4. Tendangan Kaki Bagian Luar	11
Gambar 5. Tendangan Punggung Kaki	12
Gambar 6. Tendangan Punggung Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 7. Menghentikan Bola Kaki Bagian Dalam	14
Gambar 8. Menghentikan Bola Kaki Bagian Luar	15
Gambar 9. Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki.....	16
Gambar 10. Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki	17
Gambar 11. Menghentikan Bola Dengan Paha	18
Gambar 12. Menghentikan Bola Dengan Dada	19
Gambar 13. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam	21
Gambar 14. Menggiring Bola Kaki Bagian Luar.....	21
Gambar 15. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki.....	22
Gambar 16. Merampas Bola (<i>Tackling</i>)	23
Gambar 17. Lemparan Ke Dalam (<i>Throw-In</i>).....	24
Gambar 18. Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	25
Gambar 19. Menjaga Gawang (<i>Goal Keeping</i>)	26
Gambar 20. Latihan <i>Small Sided Games</i>	32
Gambar 21. Rancangan Penelitian	41
Gambar 22. Bagan Pengelompokan dengan <i>Ordinal Pairing</i>	42
Gambar 23. Instrumen Tes	60
Gambar 23. Pengambilan Data Awal (<i>Pretest</i>)	103
Gambar 24. Pemanasan	103
Gambar 25. <i>Treatment Small Sided Games</i> Interval 6:2	104
Gambar 26. <i>Treatment Small Sided Games</i> Interval 6:3	104
Gambar 27. Pengambilan Data Akhir (<i>Posttest</i>)	105
Gambar 28. Pendinginan Dan Evaluasi	105

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola	61
Lampiran 2. Program Latihan <i>Small Sided Games</i> Interval 6:2	63
Lampiran 3. Program Latihan <i>Small Sided Games</i> Interval 6:3.....	69
Lampiran 4. Deskripsi Pelaksanaan Latihan	75
Lampiran 5. Data Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola	77
Lampiran 6. Data Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola Berdasarkan Ranking.....	78
Lampiran 7. Data Hasil Tes Akhir Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola.....	79
Lampiran 8. Rekapitulasi Data Tes Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola	80
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1.....	81
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2....	82
Lampiran 11. Uji Reliabilitas	83
Lampiran 12. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Lilliefors</i>	87
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	89
Lampiran 14. Uji Perbedaan Kemampuan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Sepakbola	90
Lampiran 15. Menghitung Nilai Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola dalam persen.....	96
Lampiran 16. Tabel Nilai-Nilai t.....	97
Lampiran 17. Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	98
Lampiran 18. Tabel Distribusi F	99
Lampiran 19. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	100
Lampiran 20. Surat Izin Penelitian.....	106
Lampiran 21. Surat Balasan Izin Penelitian.....	107

