

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA DESA RAMBAH**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar sarjana pendidikan

OLEH:

MUHAMMAD YUNUS
NIM. 1834049

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA DESA RAMBAH
SKRIPSI**

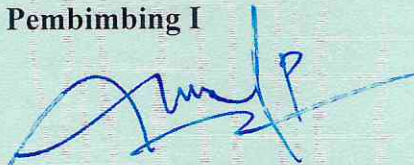
Oleh

MUHAMMAD YUNUS
NIM: 1834049

Telah menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Selasa, 28 Juni 2022

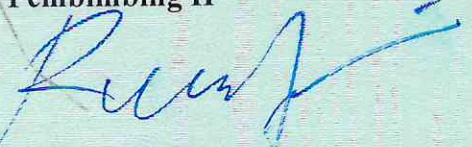
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901

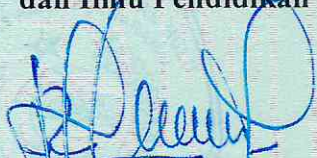
Pembimbing II



Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or
NIDN. 1003039301

Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan



Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

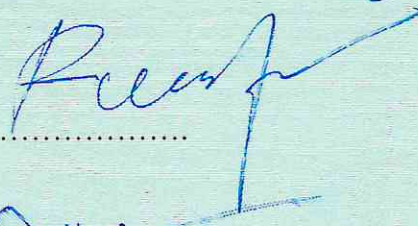
Skripsi oleh Muhammad Yunus ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada hari Selasa, 28 Juni 2022.

No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

1.	Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes (Ketua)
----	--	-------



2.	Ridwan Sinurat ,S.Pd., M.Or (Sekretaris)
----	---	-------



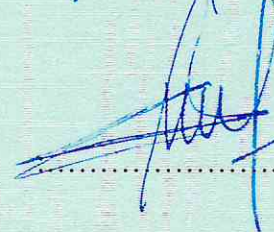
3.	Aluwis, S.Pd., M.Pd (Anggota)
----	----------------------------------	-------



4.	Masdi Janiarli, SST., M.Kes (Anggota)
----	--	-------



5.	Muarif Arhas Putra, M.Pd (Anggota)
----	---------------------------------------	-------



PERNYATAAN ORISINALITAS

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA DESA RAMBAH

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mmengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang setiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan benar.

Pasir Pengaraian, 28 Juni 2022



MUHAMMAD YUNUS
1834049

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA DESA RAMBAH**

MUHAMMAD YUNUS

NIM: 1834049

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2022

ABSTRAK

Ketepatan umpan (*passing*) adalah hal yang vital atau sangat penting dalam olahraga sepak bola. Sangat banyak metode latihan atau cara yang digunakan untuk meningkatkan kualitas mengumpan pada pemain sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain PS. Desa Rambah.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PS. Desa Rambah yang berjumlah 30 pemain dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Mei sampai 15 Juni, bertempat di lapangan Desa Rambah dengan metode latihan *small sided games* dan pengambilan tes *passing*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut Latihan *small sided games* berpengaruh terhadap Kemampuan *passing* pemain PS. Desa Rambah dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 8,50 meningkat sebesar 2,43 atau 2,4% menjadi 10,93 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 14,078 > t_{tabel} 1,771$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *Small sided games* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 14,078 > t_{tabel} 1,771$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* pemain persatuan sepakbola desa rambah.

Kata Kunci : Latihan *Small Sided Games*, Kemampuan *Passing*

**THE EFFECT OF SMALL SIDED GAMES TRAINING ON THE PASSING
ABILITY OF FOOTBALL PLAYERS RAMBAH VILLAGE FC**

MUHAMMAD YUNUS

NIM: 1834049

***Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir pengaraian
Rokan Hulu Regency
2022***

ABSTRACT

Passing accuracy is very important in soccer. There are many training methods or methods used to improve the quality of passing on soccer players. This study aims to determine how much influence the small-sided games training method has on the passing skills of FC Desa Rambah players.

This research is a quasi-experimental research method followed by looking at the contribution of the X variable to the Y variable. The population of this research is the soccer players of FC Rambah Village, totaling 30 players using the Purposive Sampling sampling technique. This research was conducted from May 10 to June 15, in the field of Rambah Village with the practice method of small sided games and taking a passing test. In this study, the data analysis used was the analysis of the normality test using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test.

Based on data analysis and discussion, the following conclusions can be drawn as follows: small sided games exercises affect the passing skills of FC Rambah Village football players with an average pre-test result of 8.50, an increase of 2.43 or 2.4% to 10.93 in Post -test with $t_{count} 14.078 > t_{table} 1.771$, then H_0 is rejected. H_a is accepted. From the results of this study, the results of the analysis of hypothesis testing from the Small sided games exercise were carried out statistical calculations according to the formula used (t test) obtained $t_{count} 14,078 > t_{table} 1,771$ which means H_o is rejected and H_a is accepted. This result means the effect of small sided games training on the passing ability of FC Rambah Village football players.

Keywords: Small Sided Games Practice, Passing Ability

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Passing* Pemain Persatuan Desa Rambah”**. Proposal Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra M.Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Penguji I Bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd, Penguji II Ibu Masdi Janiarli, M. Kes dan Penguji III Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan Skripsi di Universitas Pasir Pengaraian.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

5. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah membimbing dan memberikan arahan selama peneliti belajar di Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
6. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Skripsi ini selesai.
7. Semua pihak *Club* PS. Desa Rambah yang telah mendukung secara optimal, baik dari pelatih maupun seluruh pemain, sehingga selesainya Skripsi ini.
8. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Pardi Ibunda Roharijum yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian Skripsi ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian, Juni 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Hakikat sepakbola	9
2.1.2 Hakikat <i>passing</i>	13
2.1.3 Hakikat Latihan	15
2.1.4 Hakikat <i>Small Sided Games</i>	24
2.2 Penelitian yang Relevan	27
2.3 Kerangka Konseptual	29
2.4 Hipotesis Penelitian	30

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	31
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel	32
3.4 Definisi Operasional	33
3.5 Instrumen Penelitian	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data	39
3.7 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN SARAN	
4.1 Hasil penelitian.	42
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis.....	46
4.3 Pengujian Hipotesis.	47
4.4 Pembahasan.	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran.	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i>	27
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> kemampuan <i>Passing</i>	44
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Kemampuan <i>Passing</i>	45
Tabel 4.3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas	46
Tabel 4.4. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i>	47
Tabel 4.5. Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola	13
Gambar 2.2 Rancangan penelitian	30
Gambar 3.1 Desain penelitian & metode penelitian	31
Gambar 3.2 Tes <i>Passing</i>	35
Gambar 3.3 Latihan <i>Small Sided Games</i>	38
Gambar 4.1 Histogram <i>Pre Test</i>	43
Gambar 4.2 Histogram <i>Post Test</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah <i>Pre Test</i> Tes <i>Passing</i>	56
Lampiran 2.	Data Mentah <i>Post Test</i> Tes <i>Passing</i>	57
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	58
Lampiran 4.	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	59
Lampiran 5.	Uji Homogenitas <i>Varians</i>	60
Lampiran 6.	Data Uji Hipotesis	61
Lampiran 7.	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	62
Lampiran 8.	Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	63
Lampiran 9.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	64
Lampiran 10.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	66
Lampiran 11.	Nilai-Nilai Distribusi F.....	67
Lampiran 12.	Nilai Persentil untuk distribusi T.....	69
Lampiran 13.	Program Latihan	71
Lampiran 14.	Surat Pengantar Penelitian dari Kampus	79
Lampiran 15.	Surat Balasan dari Club PS. Desa Rambah	80
Lampiran 16.	Petugas Tes	81
Lampiran 17.	Dokumentasi Foto	82
Lampiran 18.	Absen Peserta Tes.....	87