



**PERBANDINGAN LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *RONDO* DALAM
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING CONTROL* PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA DI SSB SSS SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

Cahyo Nugroho

NPM. 18230139

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022



**PERBANDINGAN LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *RONDO* DALAM
MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PASSING CONTROL* PADA
PERMAINAN SEPAK BOLA DI SSB SSS SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Cahyo Nugroho
NPM. 18230139

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang :

Nama : CAHYO NUGROHO

NPM : 18230139

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Judul : Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap diujikan

Pembimbing I



Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP. 149001426

Pembimbing II



Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes
NPP. 158801476

Mengetahui,
Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono S.Fil., M.Phil
NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepak bola di SSB SSS Semarang”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang.

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua,



Sekretaris,

Dr. Agus Sutono S.Fil., M.Phil

NPP. 107801284

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

NPP. 149001426

Penguji

Tanda Tangan

1. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

NPP. 149001426

(.....)

2. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes

NPP. 158801476

(.....)

3. Bertika Kusuma P, S.Pd.Jas., M.Or

NPP. 158610475

(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Hidup bukanlah perlombaan sebab tidak semua manusia memiliki medan dan tujuan yang sama (Cahyo Nugroho)
2. *Life must go on, cause earth never stop to rotate* (Cahyo Nugroho)

PERSEMBAHAN :

1. Ibu saya Aminah dan Bapak saya Wakidi yang selalu memberikan dukungan baik berupa semangat, materi, doa dan segalanya yang mereka punya untuk saya.
2. Teman dekat saya yang selalu memberikan dukungan untuk saya untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Almamater saya Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cahyo Nugroho
NPM : 18230139
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Semarang, Oktober 2022

Yang membuat pernyataan



Cahyo Nugroho

NPM.18230139

ABSTRAK

Cahyo Nugroho. NPM. 18230139. “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepak bola di SSB SSS Semarang”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022.

Penelitian di latar belakang oleh kemampuan *passing* dan *control* yang belum terlalu baik, dan kurangnya variasi dalam program latihan di SSB SSS Semarang. Tujuan dari penelitian mengetahui latihan yang lebih baik antara latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepak bola di SSB SSS Semarang.

Metode penelitian yang menggunakan kuantitatif dengan *two group pretest posttest design*. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji hipotesis dengan uji *paired sample test* yang diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 25. Populasi penelitian adalah pemain SSB SSS Semarang. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria yang ditentukan.

Hasil *mean* dari kelompok *small sided games pretest* adalah 7,83 dan *posttest* adalah 10, terdapat kenaikan sebesar 2,167 dan untuk nilai $\text{sig}(2\text{-tailed}) = 0,003$. Sedangkan hasil *mean* kelompok *rondo pretest* adalah 8,83 dan *posttest* adalah 10,83, terdapat kenaikan sebesar 2 dan untuk nilai $\text{sig}(2\text{-tailed}) = 0,041$.

Kesimpulan penelitian ini adalah latihan *small sided games* sedikit lebih baik dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control* di SSB SSS Semarang. Latihan *small sided games* lebih efektif karena dalam latihan ini pemain mendapatkan situasi yang hampir sama dengan pertandingan sesungguhnya. Saran diharapkan pelatih maupun pemain dapat menerapkan latihan *small sided games* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control*, dan bagi peneliti di masa yang akan datang dapat mengembangkan penelitian ini.

Kata kunci : Latihan *small sided games*, Latihan *rondo*, Sepak bola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang” ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kuliah dikampus ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara professional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Pembimbing I, Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II, Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Pergurus dan pelatih SSB SSS Semarang yang sudah membantu dalam proses penelitian.
8. Bapak dan ibu saya yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.

9. Teman dekat saya yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
10. Teman-teman PJKR D Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Angkatan 2018 yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
11. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang memberikan bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, Oktober 2022

Penulis

Cahyo Nugroho

DAFTAR ISI

Halaman Judul Skripsi	i
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Sistematika Skripsi	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Hasil Penelitian Terlebih Dahulu.....	13
B. Landasan Teori	20
C. Hipotesis Peneltian	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Desain Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel	45
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variable	46
D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	46
E. Validitas dan Realibilitas Instrument	50

F.	Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		53
A.	Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	53
B.	Hasil Penelitian dan Analisis Data	54
C.	Pembahasan	70
BAB V PENUTUP.....		72
A.	Simpulan.....	72
B.	Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		76

DAFTAR TABEL

4.1	Data hasil pretest dan posttest latihan <i>Small Sided Games</i>	57
4.2	Deskripsi hasil <i>pretest</i> dan hasil <i>posttest</i> latihan <i>Small Sided Game</i>	57
4.3	Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan <i>rondo</i>	60
4.4	Deskripsi hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan <i>rondo</i>	60
4.5	Uji <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> <i>passing</i> dan <i>control</i> latihan <i>Small Sided</i>	62
4.6	Uji <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> <i>passing</i> dan <i>control</i> latihan <i>Rondo</i>	63
4.7	Hasil Uji Homogenitas	64
4.8	Hasil Uji Hipotesis <i>passing</i> dan <i>control</i> latihan <i>small sided games</i>	66
4.9	Hasil Uji Hipotesis <i>passing</i> dan <i>control</i> latihan <i>rondo</i>	68
4.10	Hasil Uji t <i>passing</i> dan <i>control</i> latihan <i>small sided games</i> dan <i>rondo</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan sepakbola dan ukurannya	21
Gambar 2.2	Bola	22
Gambar 2.3	<i>Passing</i> (mengumpan)	25
Gambar 2.4	<i>Dribbling</i> (Menggiring)	26
Gambar 2.5	<i>Control</i> (menghentikan bola)	27
Gambar 2.6	<i>Shooting</i> (Menendang)	28
Gambar 2.7	Latihan <i>Small sided games</i>	36
Gambar 2.8	Latihan <i>Rondo</i>	40
Gambar 3.1	Desain penelitian <i>pretest-Posttest Control Group design</i>	45
Gambar 4.1	Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan <i>small side games</i>	58
Gambar 4.2	Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan <i>rondo</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Tema/Judul	78
Lampiran 2. Surat pernyataan validasi instrument	79
Lampiran 3. Persetujuan proposal skripsi	80
Lampiran 4. Permohonan ijin penelitian	81
Lampiran 5. Surat keterangan selesai penelitian	82
Lampiran 6. Daftar hadir	83
Lampiran 7. Data hasil pretest	84
Lampiran 8. Data hasil posttest	85
Lampiran 9. Program latihan	86
Lampiran 10. Pretest	88
Lampiran 11. Program latihan	90
Lampiran 12. Posttest	93
Lampiran 13. Foto Bersama	94

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah permainan yang mayoritas permainannya dilakukan dengan menggunakan kaki, dalam hal ini hanya *keeper* yang boleh memegang bola dengan tangan, pemain yang lain hanya boleh memegang bola ketika lemparan ke dalam. Tujuan dari permainan sepak bola yaitu untuk memasukkan bola ke dalam jala atau jaring gawang lawan. Sepak bola dimainkan dengan berlawanan antara 2 regu, 1 regu beranggotakan oleh 11 orang, permainan sepak bola bisa dimainkan bagi semua kalangan baik laki-laki maupun perempuan, dari anak-anak hingga orang tua. Pertandingan sepak bola dilakukan selama 90 menit dengan dibagi 2 babak, masing-masing babak dilakukan selama 45 menit. Dalam permainan sepak bola, pertandingan dipimpin oleh wasit yang beranggotakan 3 orang, 1 wasit utama yang memimpin jalannya pertandingan dan dibantu oleh 2 wasit tambahan yang berada di garis pinggir lapangan atau biasa disebut hakim garis. Permainan sepak bola untuk olahraga memiliki 2 tujuan bisa diggunakan sebagai sarana hiburan, dan juga bisa digunakan untuk meraih prestasi yang bisa membanggakan Negara maupun individu. Menurut (Luxbacher, 2012), menyatakan bahwa pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Masing- masing tim mempertahankan gawang

dan berusaha menjebol gawang lawan. Selain berusaha mempertahankan dan mencetak gol sepak bola juga bertujuan sebagai sarana hiburan dan pendidikan.

Sepak bola adalah permainan yang bersifat merakyat karena sangat mudah dimainkan serta mendapatkan sorotan yang begitu banyak oleh berbagai penjuru di dunia. Sepak bola telah berkembang pesat dari tahun ke tahun dan seiring berjalannya waktu level kompetitif dalam sepak bola meningkat pula, selain level kompetitif yang meningkat sepak bola juga menawarkan level komersial yang tinggi pula, hal ini dikarenakan oleh sorotan yang begitu besar dari berbagai media. Maka tidak heran jika sepakbola sangat berkembang pesat di dunia maupun di Indonesia.

Induk organisasi sepak bola di dunia yaitu FIFA (*federation International de football association*) sedangkan untuk induk sepak bola di Indonesia yaitu PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia). Induk olahraga sepak bola dibuat dengan tujuan yang sama seperti dengan organisasi lain yaitu untuk mengorganisasi sepak bola supaya memiliki tujuan yang sama, dan mengatur berbagai hukuman dalam permainan (*law of the game*) sepak bola supaya lebih menarik dan bersifat kompetitif serta mengedepankan prinsip sportifitas atau *fair play*. Selain itu FIFA juga mengawasi berbagai kompetisi di berbagai belahan dunia, dan juga membuat kompetisi antar negara (*world cup*) maupun klub (*club world cup*).

PSSI atau induk olahraga sepak bola Indonesia berwenang untuk mengatur atau mengorganisasi segala permasalahan sepak bola yang ada di Indonesia. PSSI memiliki berbagai tugas seperti mempromosikan dan mengembangkan sepak bola secara berkelanjutan mengatur dan mengawasi seluruh kompetisi yang berjalan di Indonesia baik tingkat nasional maupun internasional berdasarkan asas olahraga yaitu *fair play* atau sportifitas, Membentuk tim nasional yang berkualitas dan berprestasi baik pada pertandingan regional maupun internasional, selain itu PSSI diharapkan juga bisa memberikan akomodasi baik sarana maupun prasarana dalam program pengembangan pemain muda.

Dalam pembentukan tim nasional yang berkualitas dan mempunyai prestasi yang baik, PSSI selain harus bisa membuat dan menjalankan kompetisi sepak bola yang baik, sehat (*fair play*), dan juga profesional, PSSI harus memperhatikan akar rumput (*grass root*) dalam hal ini yaitu SSB (Sekolah Sepak Bola) di level tersebut calon-calon bibit pemain sepak bola ditempa.

Prestasi Tim nasional Indonesia dalam beberapa tahun terakhir mengalami kenaikan yang sedikit. Meskipun berganti-ganti pelatih, tim nasional Indonesia belum mampu mendapatkan prestasi yang baik, prestasi yang paling tinggi dalam beberapa tahun terakhir hanyalah menjadi juara ke-2 di ajang kompetisi antar Negara Asean. Berbagai pelatih yang silih berganti dalam beberapa tahun terakhir selalu mengeluhkan kemampuan teknik dasar seperti *passing control* yang belum

terlalu baik. Seharusnya pemain Tim Nasional sudah menguasai berbagai teknik dasar yang sangat baik karena teknik dasar sudah diajarkan sejak dari SSB (Sekolah Sepak Bola), sehingga ketika sudah menjadi pemain profesional kemampuan teknik dasar haruslah sangat dikuasai dengan baik.

Teknik dasar sepak bola ada berbagai macam seperti *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting*. Menurut pendapat (Nugraha, 2012) Teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (*stop ball/control*), mengumpan (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menyundul (*heading*), dan menggiring (*dribbling*). Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepak bola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar. Teknik dasar tersebut harus dan wajib dikuasai supaya bisa memainkan sepak bola dengan baik dan bisa mencapai tujuan dalam permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Dalam permainan sepak bola *modern* kemampuan dari teknik dasar *passing* dan *control* sangat diutamakan. *Passing* adalah teknik dasar mengumpan atau mengoper bola. Ada berbagai cara melakukan *passing* seperti *passing* menggunakan kaki dalam, kaki luar, dan juga menggunakan punggung kaki. Sedangkan *control* adalah teknik dasar dalam menghentikan bola. Teknik dasar sepak bola yang baik dipelajari seharusnya mulai dipelajari di level SSB(Sekolah Sepak Bola).

SSB yaitu tempat pembinaan bagi pemain muda yang ingin menjadi pemain sepak bola professional. Di level ini calon pemain sepak bola di tempa agar memiliki berbagai pemahaman mengenai sepak bola. Di *level* SSB pemain dilatih sesuai dengan tingkatannya, untuk kelompok umur 7-12 tahun disebut pembinaan usia dini, sedangkan untuk usia 13-18 sebagai pembiaan remaja, untuk usia 18 tahun ke atas disebut senior atau dewasa. Pembinaan usia 7-18 tahun ialah pembinaan yang vital dan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh, karena di usia tersebut di samping adanya perkembangan fisik di level tersebut juga harus dibarengi dengan latihan-latihan yang berkualitas untuk meningkatkan berbagai latihan teknik dasar dan juga meningkatkan pemahaman taktik dalam permainan sepak bola dan mendapatkan jam terbang untuk mengikuti berbagai kompetisi yang ada, sehingga ketika memasuki level senior pemain bisa memainkan sepak bola dengan baik dan mendapatkan prestasi yang terbaik.

SSB SSS (Sport Supaya Sehat) Semarang adalah salah satu SSB yang tertua di kota Semarang, selain telah lama hadir di Semarang SSB SSS Semarang juga telah banyak menghasilkan pemain-pemain yang hebat. Salah satu jebolan SSB SSS Semarang yang bermain di tim nasional Indonesia yaitu Alfreanda Dewangga, sebelum bermain untuk tim PSIS Semarang Dewa pernah mendapatkan pelatihan di SSB SSS Semarang. SSB SSS Semarang memiliki berbagai tingkatan dari pembinaan usia dini hingga ke senior. SSB SSS Semarang juga sering mengikuti berbagai kompetisi yang diselenggarakan meskipun tidak selamanya menjadi juara

akan tetapi sering berpartisipasi dan sering mendapatkan hasil yang memuaskan. SSB SSS Semarang biasanya mengadakan latihan di hari minggu, selasa, dan juga jumat, untuk waktu selasa dan kamis antara pukul 14.00-17.00 sedangkan untuk hari minggu pukul 07.00-09.00, untuk lisensi pelatih pelatih SSB SSS Semarang diharuskan sudah memiliki lisensi. SSB SSS Semarang berusaha membina bakat anak-anak khususnya dalam hal bermain sepak bola supaya nantinya dapat berkembang dan mempunyai prestasi yang terbaik ketika sudah di level senior dan bisa membanggakan seluruh rakyat Indonesia.

Berdarkan observasi yang telah peneliti lakukan dalam permainan *game internal* yang dilakukan setelah program latihan dalam satu pertandingan seringkali terjadi kesalahan berbagai teknik dasar salah satunya yaitu *passing* (mengumpan) dan *control* (menahan bola) dalam dua kali game internal yang peneliti amati dengan salah satu pelatih SSB SSS Semarang dari 67 kali kesempatan melakukan *passing control* hampir 45 kali kehilangan bola, kesalahan-kesalahan yang sering terjadi antara lain ketika mendapatkan *pressure* sering kali salah *passing* bukan ke teman melainkan ke lawan dan juga untuk *control* bola tidak berhenti ke depan melainkan jauh dari penguasaan sehingga membuat bola gampang di rebut oleh lawan. Selain itu dalam pembuatan program latihan yang dilakukan belum banyak memiliki variasi dan belum terprogram dengan baik. Program latihan yang dilakukan masih cenderung konservatif atau latihannya belum ada variasi dan tidak membuat pemain memiliki

pressure sehingga tidak memiliki atmosfer dalam suatu pertandingan yang penuh akan *pressure*.

Setelah melakukan observasi, peneliti menemukan masalah tingkat akurasi *passing* dan juga kualitas *control* yang dimiliki pemain kurang baik. Selain itu program latihan yang diberikan oleh pelatih hanya *passing control berpasangan*. Dengan kondisi temuan lapangan, peneliti berasumsi perlu adanya variasi program latihan yang bisa meningkatkan kemampuan *passing* dan juga *control* pemain SSB SSS Semarang. Peneliti ingin menerapkan variasi latihan model latihan *rondo* dan juga latihan *small sides games* guna meningkatkan kemampuan *passing control* pemain SSB SSS Semarang.

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan tersebut, peneliti bermaksud meneliti untuk mengetahui apakah latihan *rondo* dan latihan *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan *passing control* pemain di SSB SSS Semarang. Melihat dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan Sepak bola di SSB SSS Semarang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti mengidentifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Tingkat kemampuan *passing control* pemain SSB SSS Semarang belum terlalu baik.
2. Pemain sering kehilangan penguasaan bola karena sering terjadinya kesalahan dalam *passing control*.
3. Kurangnya variasi latihan dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control* pada pemain SSB SSS Semarang

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan tersebut dapat dipatkan rumusan masalah yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control* pemain SSB SSS Semarang ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *rondo* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control* pemain SSB SSS Semarang ?
3. Latihan manakah yang lebih efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control* pemain SSB SSS Semarang ?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui

1. Pengaruh latihan *small sided games* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control*.

2. Pengaruh latihan *rondo* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control*.
3. Mengetahui program atau bentuk latihan yang mana antara latihan *small sided games* dan *rondo* yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing control*.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini peneliti berharap semoga penelitian ini mempunyai manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan dan bahan informasi untuk menambah wawasan serta pengetahuan pelatih atau pembaca mengenai peningkatan *passing control* dengan metode latihan yang tepat antara latihan *small sided games* atau latihan *rondo*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi para atlet sepak bola sebagai bahan informasi tentang pengaruh latihan *small sided games* atau latihan *rondo* terhadap peningkatan kemampuan *passing* maupun *control* di SSB SSS Semarang.
- b. Bagi pelatih agar dapat merencanakan program latihan dengan tepat dan menambah pengetahuan tentang bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang dituju.

- c. Bagi peneliti agar dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih atlet dan pihak-pihak yang terkait dengan program latihan Sepak bola.

F. Sistematika Skripsi

Skripsi berjudul “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang” memiliki sistematika sebagai berikut.

Bagian isi meliputi :

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI

HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Penelitian

E. Manfaat Penelitian

F. Sistematika Penelitian

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

B. Landasan Teori

C. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel

C. Definisi Operasional dan pengukuran variable

D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

E. Validasi dan Reabilitas Instrument

F. Teknik Analisis Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi umum Objek Penelitian

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terlebih Dahulu

Kajian hasil penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain, berupa: jurnal skripsi, dan atikel atau penelitian lainnya, guna memperkuat referensi penulisan ini. Kajian tersebut diantaranya:

1. Penelitian (Syafrizal et al., 2018) dengan judul “Pengaruh permainan sepak bola kucing-kucingan terhadap *passing* dan *control* dalam sepak bola” Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengalaman temuan dilapangan peneliti. Pemahaman siswa terhadap permainan sepak bola khususnya dalam melakukan gerak dasar *passing* dan *control* masih sangat kurang, tetapi minat siswa terhadap permainan sepak bola sangatlah tinggi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap *passing* dan *control* dalam sepak bola”. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kucing-kucingan terhadap peningkatan *passing* dan *control* dalam sepak bola. penelitian menggunakan metode pre eksperimen dengan desain (*the one group pretest-postest*). Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian pada permainan sepak bola kucing-kucingan

terhadap *passing* dan *control* menunjukkan bahwa Asymp. Sig 0.12 dengan keterangan $\geq \alpha$ maka disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh permainan sepak bola kucing- kucingan terhadap *passing* dan *control*. Selain itu diperoleh Sig. 0.07 $\geq \alpha$ (0.05). dan hasil uji rata-rata gain yaitu 5 dengan rata- rata gain sedang.maka dapat dipaparkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan permainan sepak bola kucing-kucingan terhadap *passing* dan *control* dalam sepakbola.

2. Penelitian (Hafazhah et al., 2021) dengan judul “Pengaruh modifikasi permainan 4-1 kucing bola terhadap ketepatan *passing* bagian dalam pada kegiatan ekstrakurikuler futsal Madrasah Aliyah (MA) di masa pandemi Covid-19” . Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah modifikasi permainan bola kucing 4-1 berpengaruh terhadap ketepatan *passing* dalam selama pandemi COVID-19. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan 10 berkenaan. Populasi dan sampel yang digunakan adalah purposive pengambilan sampel dengan total 14 siswa ekstrakurikuler futsal. Instrumen yang digunakan adalah uji ketelitian passing dalam Sebayo Irianto (1995:9 Nilai t hitung 11,541, t tabel 2,16, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan dalam penerapan permainan modifikasi”.4-1 ball cat pada ketepatan passing dalam pada kegiatan ekstrakurikuler siswa MAN 1 Kota Bekasi”. skor 8,00, selisih rata-rata 1,79 dengan persentase peningkatan 28,82%.

3. Penelitian (Kahansyah et al., 2017) dengan judul “Pengaruh modifikasi permainan kucing-kucingan terhadap kemampuan *passing* pada permainan sepak bola”. Penelitian ini berangkat dari suatu masalah rendahnya kemampuan *passing* pada siswa Sekolah Dasar. Mengingat pentingnya latihan *passing* maka peneliti membuat suatu opsi latihan yaitu dengan cara modifikasi permainan kucing-kucingan yang bertujuan untuk mempengaruhi kemampuan *passing* pada permainan sepak bola. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan modifikasi kucing-kucingan terhadap kemampuan *passing* permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SDN Nanggerang. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan *one group pre-test post-test design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 siswa. Analisis data yang dilakukan yaitu dengan bantuan software SPSS 16,0 for Windows. Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu : 1) Modifikasi permainan kucing-kucingan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *passing* permainan sepak bola secara signifikan. 2) Modifikasi permainan kucing-kucingan lebih baik secara signifikan dalam memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing* pada permainan sepak bola dibandingkan latihan dengan cara konvensional.
4. Penelitian (Wardiansyah et al., 2016) dengan judul “peningkatan *passing* sepak bola melalui penerapan permainan kucing-kucingan di SDN 07 Nanga Mongko”. Permasalahan yang selalu dihadapi oleh guru pada saat pembelajaran adalah *passing* bawah dalam permainan sepak bola untuk

kelas V SDN Nanga Mongko tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk meningkatkan *passing* dengan bermain kucing- kucingan agar gerakan dari passing bawah berjalan secara terus menerus. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Nanga Mongko yang berjumlah 17 siswa terdiri putra 7 dan putri 10. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan penelitian memberikan dampak positif pada siswa karena terdiri dari siklus I dan siklus II berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 12 siswa atau 70,6% sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 5 siswa atau 29,4 % maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan guru membuat permainan kucing- kucingan sehingga siswa mau dan mampu melakukannya dengan demikian bisa dikategorikan dengan siswa lulus berjumlah 17 siswa dan belum lulus berjumlah 0 siswa.

5. Penelitian (Sugiyanto et al., 2019) dengan judul “Implementasi metode *rondo* untuk meningkatkan teknik *passing* mahasiswa pada mata kuliah futsal Penjas Prodi Penjas FKIP Unib” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan metode *rondo* untuk meningkatkan teknik *student passing* pada mata kuliah futsal sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar mahasiswa semester tujuh di Program Studi Penjas Kelas A FKIP Unib. Melalui metode *rondo* siswa diikutsertakan dalam kelompok untuk berlatih *passing*. Harapannya agar mahasiswa

memiliki sikap aktif dan konstruktif sehingga tercapai pembelajaran yang bermakna baik secara individu maupun kelompok serta tercapainya peningkatan kualitas pembelajaran pada mata kuliah Futsal. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa semester tujuh kelas A Program Studi Penjas FKIP UNIB yang sedang mengikuti mata kuliah Futsal Orpil. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara tes yang dilakukan pada awal dan akhir siklus, terjadi peningkatan keterampilan teknik dasar passing sebelum dan sesudah menggunakan metode rondo pada siklus I yang terbukti merupakan peningkatan 50% dari 20 siswa yang mendapat nilai tuntas dari 40 siswa berdasarkan rincian nilai persentase (A) 12 orang, (B) 8 orang, (C) 20 orang menggunakan metode rondo dengan 1 orang sebagai pengawal. Pada siklus II terjadi peningkatan keterampilan passing pada metode permainan futsal *rondo* dengan 2 siswa yang menjadi penjaga. Terbukti dari hasil belajar dengan hasil peningkatan ketuntasan 65% dari siklus I yang hanya 50% tuntas dari 40 siswa dengan rincian nilai (A) 16 orang, (B) 9 orang, (C) 15 orang. Terjadi peningkatan dari siklus I yaitu meningkat 15% dengan ketuntasan dari 20 siswa menjadi 26 siswa yang tuntas pembelajaran Futsal.

6. Penelitian (Randani & Wahyudi, 2021) dengan judul “Pengaruh latihan *small sided games* 4v4 dan 7v7 terhadap akurasi *passing* tim Garuda *Soccer School*”. Latar belakang dari permasalahan penelitian ini adalah masih banyak siswa yang kurang tepat dalam melakukan *passing* dalam permainan sepak bola, *passing* siswa yang dilakukan belum terarah dengan sasaran yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi

passing. sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa diambil dengan cara *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji t melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Nonequivalent Control Group Design*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *small sided games* 4 v 4 dan 7 v 7 terhadap akurasi *passing*. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi hitung pada uji t kelompok *pre test* dan *post test* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0,05).

7. Penelitian (Wardana et al., 2018) dengan judul “Pengaruh latihan *small-sided games* terhadap keterampilan *passing*, *controlling* dan *shooting* peserta ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi” *Passing*, *control*, dan *shooting* merupakan teknik dasar yang paling dominan dilakukan dalam permainan sepak bola. Keterampilan ini harus dikuasai oleh pemain agar permainan menjadi lebih baik. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan *small side games*. Subyek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig 0,000 pada tes *passing* dan *control*. Sedangkan hasil tes *shooting* menunjukkan nilai sig sebesar 0,008 lebih kecil daripada derajat alpha 0,05. Dalam artian ada pengaruh yang signifikan pemberian perlakuan *small side games* terhadap keterampilan *passing*, *control*, dan *shooting*.
8. Penelitian (Wae et al., 2021) dengan judul “Pengaruh latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing* mendatar kaki bagian dalam siswa SSB Citra Bakti” . Dalam Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh

Latihan *small sided games* terhadap akurasi *passing* mendatar kaki bagian dalam siswa sekolah sepak bola Citra Bakti. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *the static group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 35 orang siswa sepakbola Sekolah Sepak Bola (SSB) Citra Bakti Golewa Sampel penelitian ini terdiri atas 18 orang untuk kelompok eksperimen dan 17 orang untuk kelompok kontrol yang diambil secara random kelas. Data dikumpulkan dengan tes keterampilan sepak bola, kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan gain skor ternormalisasi dengan teknik t-test. Hasil analisis data menunjukkan nilai thitung = 27,2059, nilai ttabel pada $\alpha = 5\%$, $n_1 + n_2 - 1 = 30$ adalah 2,024. Dengan demikian nilai thitung lebih besar dari ttabel (thitung = 27,2059 > ttabel = 2,024), sehingga H_0 ditolak dan H_1 di terima. Berdasarkan kriteria pengujian tersebut maka latihan *small sided games* mempengaruhi akurasi *passing* kelompok eksperimen. Dari rata-rata hitung diketahui bahwa untuk kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol ($x_1 = 0,199 > x_2 = 0,097$). Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* berpengaruh terhadap akurasi *passing* mendatar kaki bagian dalam Sekolah Sepak Bola Citra Bakti.

9. Penelitian (Arlando et al., 2022) dengan judul “Pengaruh metode latihan permainan 4 vs 4 terhadap hasil *passing* sepak bola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan permainan 4 vs 4 terhadap hasil *passing* sepak bola. Metode dalam penelitian ini

menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: *Pretest dan Post test Disign*. Latihan passing kelompok eksperimen yaitu latihan passing permainan 4 vs 4 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan passing. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan untuk mempermudah dan meningkatkan keterampilan passing.

B. Landasan Teori

Landasan teori digunakan untuk memudahkan peneliti menyusun hipotesis. Landasan teori memuat teori-teori penelitian.

1. Pengertian Sepak bola

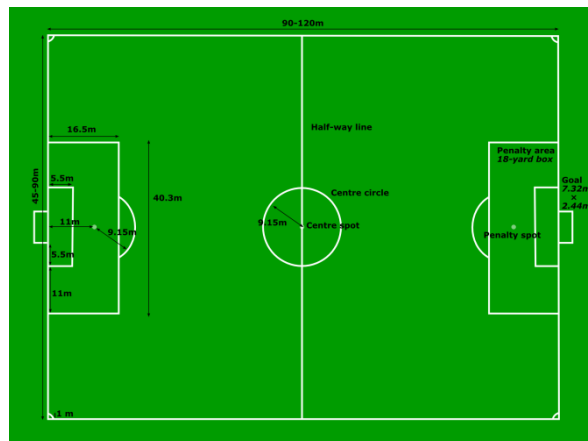
Permainan sepak bola adalah permainan yang dilakukan berlawanan antara sebelas melawan sebelas pemain. Permainan sepak bola pada umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki dan hanya kiper yang boleh memegang bola dengan menggunakan tangan. Tujuan dari permainan sepak bola yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam mencapai tujuan dari permainan sepak bola pemain diharuskan untuk menguasai teknik maupun taktik dan juga harus bekerja sama dengan pemain yang lain karena permainan sepakbola adalah permainan team.

Menurut (Luxbacher, 2012) pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Selain berusaha mempertahankan dan mencetak gol sepak bola juga bertujuan sebagai sarana hiburan dan pendidikan.

Menurut (Sumpeno, 2010) ia mengemukakan pendapat bahwa Sepak bola adalah salah satu olahraga yang mendunia. Semua negara mengenal olahraga ini, hingga menyelenggarakan liga sepak bola di masing-masing negara tersebut. Permainan sepak bola dimainkan oleh dua tim, dimana satu tim terdiri atas sebelas pemain yang bekerja sama untuk memperoleh kemenangan. Setiap pemain dari masing-masing tim harus mengetahui peraturan etika dan menjunjung tinggi sportivitas baik secara individu maupun dalam tim.

Untuk memainkan sepak bola yang baik di perlukan sarana dan prasana yang baik dan sesuai berdasarkan buku (Nugraha, 2012), antara lain.

- a. lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan panjang antara 90–120 meter (100-130 yard) dan lebar antara 45– 90 meter (50-100 yard), dengan gawang yang lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter diukur dari permukaan tanah yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi bulat, kemudian diberi jaring supaya memudahkan wasit ketika bola masuk ke gawang.



Gambar 2.1 Lapangan sepak bola dan ukurannya

(Sumber : <https://bit.ly/3Dskdam>)

- b. Bola, adapun berbagai macam ukuran bola yaitu ukuran 3,4, dan 5. Bola ukuran 5 digunakan untuk usia 12 ke atas. Bola ukuran 3 dan 4 lebih kecil dan lebih sesuai untuk pemain anak-anak. Bola yang digunakan berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan sintesis lainnya yang disetujui FIFA yang resmi berdiameter 68 centimeter hingga 70 centimeter dan beratnya antara 410 gram hingga 450 gram.



Gambar 2.2 Bola

(Sumber : <https://ebay.to/3zxVpww>)

2. Peraturan Sepak bola

Permainan sepak bola pada dasarnya memiliki aturan yang diterapkan supaya dalam permainan tersebut menjadi lebih menarik serta dapat menjunjung tinggi nilai sportifitas dalam olahraga. Olahraga sepak bola adalah salah satu permainan yang dimainkan dengan peraturan yang tidak sulit. Peraturan dasar dari permainan sepak bola berdasarkan (Nugraha, 2012) antara lain :

- a. Jumlah pemain yang bermain di lapangan adalah 11 pemain melawan 11 pemain.
- b. Hanya *keeper* yang boleh memegang bola dengan tangan.
- c. Satu pertandingan dimainkan 2 babak dengan masing-masing babak dimainkan selama 45 menit, dengan total 1 pertandingan 90 menit.
- d. Jersey harus berbeda warna dengan sangat kontras dengan jersey lawan, jersey *keeper* berbeda warna dengan pemain.
- e. Wasit berhak memberikan hukuman kartu kuning dan juga kartu merah. Kartu kuning pelanggaran ringan hingga sedang, kartu merah untuk pelanggaran keras, dalam satu pertandingan jika pemain mendapatkan kartu kuning 2 kali maka berhak mendapatkan kartu merah. Jika mendapatkan kartu merah maka

pemain meinggalkan pertandingan tanpa diganti sampai pertandingan selesai.

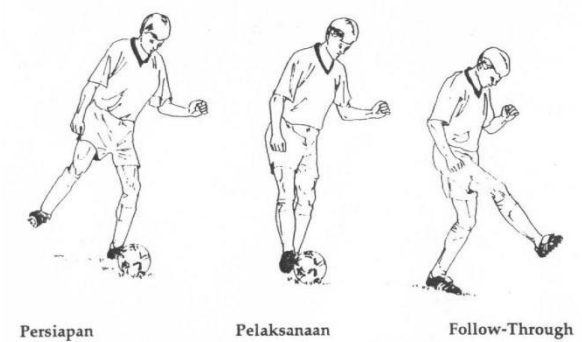
- f. Keputusan wasit baik wasit utama maupun kedua hakim garis adalah keputusan mutlak tidak dapat di ganggu gugat.
- g. Jumlah pergantian pemain maksimal 3 kali.

3. Teknik Dasar Sepak bola

Permainan sepak bola mempunyai berbagai teknik dasar yang harus dikuasai, teknik dasar dalam permainan sepak bola harus dikuasai supaya dapat memainkan sepak bola dengan baik dan dapat mencapai tujuan dari permainan sepak bola . Teknik dasar permainan sepak bola, antara lain :

1. *Passing* (mengumpan)

Menurut (Luxbacher, 2012) *passing* yaitu keterampilan mengoper bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu teknik mengoper bola (*passing*) menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola. Sepakbola modern memerlukan tingkat akurasi *passing* yang cukup tinggi bagi semua pemain dilapangan termasuk *keeper* dikarenakan sepakbola dimainkan dengan cara *passing* dan *move* dengan cepat, sehingga apabila a terjadi kesalahan dalam melakukan *passing* maka dapat menghambat dalam pendistribusian bola sehingga gagal dalam mencapai tujuan dari sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan.



Gambar 2.3 *Passing* (mengumpan)

(Sumber : <https://bit.ly/3Dst6Rf>)

2. *Dribbling* (Menggiring)

Teknik menggiring bola yaitu teknik membawa bola atau menguasai bola dalam suatu permainan. Teknik ini bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lain, selain itu menggiring bola juga bisa digunakan untuk menipu pemain lawan sehingga menghasilkan peluang dalam mencetak gol. Teknik menggiring bola merupakan suatu keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Adapun cara melakukakn *dribbling* menurut (Herdiansyah et al., 2010) yaitu pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan. Bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan baggian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menurut (Nugraha, 2012) *Dribbling* adalah keterampilan dasar sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat

sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. *Dribbling* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan juga menggunakan kura-kura (punggung kaki).



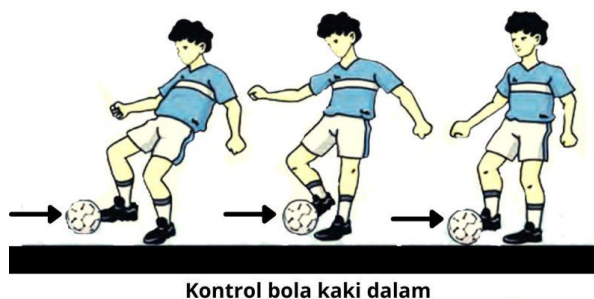
Gambar 2.4 *Dribbling* (Menggiring)

(Sumber : <https://bit.ly/3Ud8SSh>)

3. *Control* (Stopping/menghentikan bola)

Control yaitu salah satu teknik dasar yang sangat harus dikuasai oleh pemain sepak bola, karena mengontrol atau menghentikan bola sangat berguna bagi mengatur tempo, memudahkan dalam mengambil keputusan yang akan diambil selanjutnya (*shooting*, *dribbling*, maupun *passing*, dsb). Sedangkan menurut (Herdiansyah et al., 2010) menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola. Penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. tujuan menghentikan bola yaitu: untuk mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju bola, memudahkan *passing*.

Menurut (Nugraha, 2012) mengontrol bola adalah salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan pemain dalam pertandingan. Kontrol terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan kemudian mengontrolnya dengan baik sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*.



Gambar 2.5 *Control* (menghentikan bola)

(Sumber : <https://bit.ly/3SVw1b4>)

4. *Shooting* (menendang)

Shooting (menendang) bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan, *shooting* merupakan salah satu cara yang ampuh untuk mencetak skor atau memasukkan bola ke gawang lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki (kura-kura), dan punggung kaki bagian dalam. Sedangkan menurut (Luxbacher, 2012) *Shooting* merupakan gerakan menendang bola ke arah gawang perkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol.

Menurut (Nugraha, 2012) Cara paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah dengan cara melatih *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang baik dan benar. Pemain akan semakin bisa mahir dalam melakukan *shooting* dalam pertandingan dan dapat memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda.



Gambar 2.6 *Shooting* (Menendang)

(Sumber : <https://bit.ly/3U9XUwW>)

4. Hakikat Latihan

Hakikat latihan antara lain :

a. Pengertian Latihan

Menurut (Sukadiyanto, 2011) istilah latihan berasal dari serapan dalam bahasa Inggris yang dapat diartikan seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas yang berupaya meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian

untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Sedangkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Ia menambahkan jika latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Menurut (Singh, 2012) latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, dalam hal ini peneliti menyimpulkan jika latihan adalah salah satu bagian terpenting dalam meraih berbagai prestasi, karena dalam latihan dapat meningkatkan dan mengembangkan kualitas teknik, taktik, maupun kemampuan fisik, sehingga hasil dari latihan yang baik dan berkualita dapat bermanfaat dalam proses meraih prestasi. Selain itu latihan dalam SSB sangat berguna sebagai bekal dalam meraih prestasi di masa depan, dan juga berguna bagi pembentukan mental, fisik, maupun teknik untuk menjadi pemain yang professional.

b. Prinsip Latihan

Dalam suatu program pembinaan olahraga alangkah lebih baiknya hal pertama yang harus diperhatikan adalah pengenalan olahraga tersebut sejak dini secara spesifik. Sebelum memulai suatu program pelatihan pelatih harus mengetahui prinsip dari latihan yang akan dilakukan. Prinsip dari latihan dapat dijadikan landasan atau pedoman suatu latihan sehingga maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan menghasilkan dari tujuan yang diharapkan.

(Sukadiyanto, 2011) berpendapat bahwa prinsip dari sebuah latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warming up* dan *cooling down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

c. Tujuan Latihan

Setiap program latihan harus dan wajib memiliki tujuan yang harus dicapai bagi atlet ataupun bagi pelatih. Tujuan utama dari suatu program latihan bagi atlet adalah untuk meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan begitu fase dalam latihan adalah satu fase terpenting dalam pembentukan seorang atlet, hal ini karena suatu prestasi dari seorang atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan teknik, taktik, fisik maupun psikis.

(Sukadiyanto, 2011) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, maupun guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual ataupun keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan untuk mencapai puncak prestasi.

Sebuah tujuan dari latihan bisa didapatkan dari program latihan jangka pendek maupun latihan jangka panjang. Untuk latihan jangka pendek sasaran atau tujuan latihan yang dicapai adalah dalam waktu kurang dari satu tahun, contohnya seperti upaya untuk meningkatkan unsur fisik. Untuk latihan jangka panjang sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan, contohnya upaya untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki.

Disamping latihan memiliki tujuan bagi jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah program latihan memiliki salah satu tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan atau atlet. Seorang pelatih dalam mendidik atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Tujuan atau sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Latihan dalam permainan sepak bola menggabungkan berbagai unsur antara lain, fisik, teknik, taktik dan mental. Fisik sebagai dasar utama harus memenuhi standar cabang olahraga dan untuk berprestasi harus melebihi dari standar dari cabang olahraga tersebut. Teknik

sebagai bekal dari cara bermain permainan sepakbola juga harus dikuasai dan dipadukan dengan kemampuan fisik yang dibutuhkan. Sering terjadi ketika fisik seorang pemain menurun maka keterampilan teknik yang dimiliki akan ikut mengalami penurunan. Jadi alangkah lebih baiknya jika penyusunan latihan yang diterapkan dapat meliputi latihan fisik maupun teknik. Upaya yang sangat tepat dalam program latihan adalah menggunakan penerapan latihan yang serupa dengan atmosfer pertandingan yang terjadi, dengan demikian pemain mampu tampil dengan maksimal karena telah dibekali latihan yang serupa dengan pertandingan.

d. Manfaat Latihan

Adapun beberapa manfaat Latihan menurut (Sukadiyanto, 2011)antara lain :

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
- 3) menambah dan menyempurnakan Teknik.
- 4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Jadi bisa disimpulkan manfaat Latihan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi diri agar menjadi sempurna serta menjadikan mental yang kuat saat bertanding.

e. Latihan *Small Sides Games*

Small Sided Games adalah bentuk latihan yang dilakukan di lapangan kecil dengan tujuan untuk memainkan bola dengan baik dan meningkatkan teknik dasar permainan sepak bola baik *passing*, *control*, maupun *dribbling*, untuk aturan dalam latihan *small side games* adalah modifikasi dari permainan sepak bola. Latihan *small sided games* dapat dikatakan sebagai latihan yang bermanfaat dikarenakan dalam latihan ini pemain mendapatkan situasi yang hamper sama dengan pertandingan sesungguhnya. *Small sided games* di beberapa klub sepak bola di luar negeri sering digunakan sebagai salah satu pemanasan sebelum bertanding, selain itu ketika dijadikan suatu program latihan biasanya dilakukan dengan intensitas yang cukup tinggi agar bisa tercapai tujuan dari latihan tersebut.

Menurut (Danurwindo et al., 2014) Dengan metode ini pemain akan banyak dan sering bersentuhan dengan bola karena luas lapangan dan jumlah pemain yang terlibat juga terbatas, sehingga otomatis kemampuan teknik bermain akan cepat meningkat, apalagi selalu dalam tekanan lawan, yang akan membiasakan mereka seperti situasi sebenarnya pemain juga akan banyak belajar bergerak tanpa bola terutama untuk menciptakan dan mengeksploitasi ruang kosong, karena ini harus melibatkan beberapa pemain, otomatis pemahaman bermain satu dengan lain

akan cepat meningkat seiring dengan kebutuhan dalam sepak bola modern yang mengharuskan pemain untuk meningkatkan teknik, taktik, kondisi fisik dan kecerdasan bermain dalam berbagai situasi.

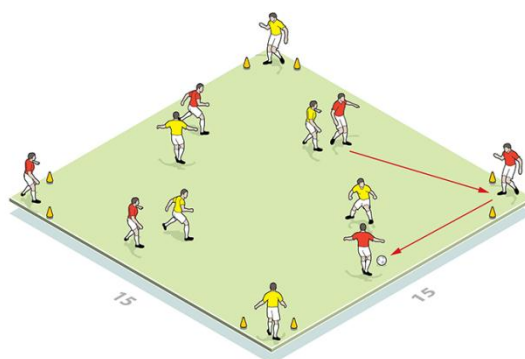
Menurut (Putera, 2010) latihan *small sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepak bola karena dalam latihan *small sided games* mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain sepak bola baik secara individu maupun tim.

Sedangkan (Fadchurrohman, 2016) berpendapat *small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik.

Small sided games merupakan latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya. Dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small side games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat (Tony & Rook, 2012).

Berdasarkan penelitian dalam buku (Bach & Heller, 2007) Tujuan dari latihan *small sided games* adalah untuk memungkinkan

anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola. FA (Federasi sepakbola Inggris) menyatakan bahwa untuk menjadi nyaman dengan bola, anak harus memiliki 10.000 sentuhan pada bola pada saat usia 16 tahun. *Small sided games* dapat meningkatkan kemungkinan hal tersebut terjadi. Penekanan *small sided games* adalah pada menyenangkan dan partisipasi pemain dengan waktu permainan yang disesuaikan berdasarkan umur. Jadi dapat dikatakan bahwa latihan *small sided games* sangat cocok diterapkan untuk metode latihan anak usia dini atau dalam artian di level SSB (Sekolah Sepak Bola).



Gambar 2.7 Latihan *Small sided games*

(Sumber : <https://bit.ly/3sKonWm>)

f. Latihan *Rondo*

Latihan *rondo* atau biasanya dapat disebut dengan kucing-kucingan, latihan ini biasanya dilakukan dengan cara berkelompok

dengan salah satu kelompok memiliki jumlah pemain yang lebih banyak dibandingkan kelompok yang lain, dalam sebuah latihan *rondo* sering kali dilakukan dengan lapangan kecil berbentuk persegi dengan jumlah pemain 4 lawan 2 pemain, dalam hal ini 2 orang di dalam kotak dan berusaha merebut bola dari 4 pemain yang ada garis kotak, Jika salah satu pemain yang menekan mencegat bola atau merebut bola, mereka berganti peran dengan pemain yang kehilangan penguasaan bola. Latihan *rondo* biasanya ada peraturan dengan pemain yang ada di luar kotak dengan batasan hanya boleh menyentuh bola sebanyak 2 kali, dan tergantung dari kesepakatan. Latihan *rondo* biasa digunakan sebagai salah satu bagian dari pemanasan . Latihan *rondo* sangat bermanfaat dalam meningkatkan kecepatan dalam berpikir atau mengambil keputusan selain itu dapat meningkatkan kemampuan dalam *passing* maupun *control*, karena apabila kemampuan *passing* dan *control* kurang bagus maka akan menyulitkan teman dan bisa berakibat menjadi pemain yang ditengah secara terus menerus berusaha merebut bola.

Menurut artikel (Agusta & Agus, 2020) berpendapat jika metode latihan *rondo* yaitu metode dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dengan menempatkan satu atau dua pemain di tengah lingkaran. Bentuk latihannya yaitu para pemain yang berdiri di keliling lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola

dengan cara mengumpangkan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola. Ada banyak variasi dari latihan *rondo*, akan tetapi konsep dasarnya bahwa 6- 10 orang berdiri dalam lingkaran dan 1- 3 pemain berdiri di tengah dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan bola keluar dari lingkaran

Dalam artikel (Husen, 2016), bentuk dari latihan *rondo* yaitu para pemain yang berdiri di keliling lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola dengan cara mengumpangkan bola satu sama lain. Sebaliknya, pemain yang berada di tengah lingkaran harus berusaha untuk memotong bola.

Menurut pendapat (Munyanti, 2017) dalam sebuah web latihan *rondo* adalah metode latihan yang digunakan pada hampir seluruh level. Baik latihan untuk anak-anak usia dini hingga latihan untuk para pemain profesional. Terdapat banyak variasi dari model latihan ini. Tidak ada ketentuan berapa jumlah orang yang mengoper bola dan berapa jumlah orang yang merebut bola. Setidaknya asalkan ada 3 pemain yang berlatih, maka metode ini bisa diterapkan. Peraturan dalam metode ini pun beragam dan dapat disesuaikan dengan target dari latihan yg diinginkan. Karena itulah kemudian metode latihan ini sangat sering dipakai oleh pelatih sepakbola dalam segala kelompok umur. Lebih lanjut ia

mengemukakan manfaat dari latihan *rondo* antara lain mengambil keputusan untuk mengoper ke pemain a atau b. Melepas bola satu sentuhan atau melakukan control bola terlebih dahulu. Jumlah sentuhan dengan bola yang dilakukan pemain saat latihan *rondo* bisa membuat teknik pemain meningkat. Pemain juga akan berlatih untuk melakukan pressing serta berlatih dalam keadaan ditekan lawan. *Rondo* juga akan melatih kemampuan kerjasama pemain. Pemain yang sedang tidak memegang bola juga akan berlatih memberikan reaksi saat tidak menguasai bola. Komunikasi antar pemain juga bisa dilatih dengan metode latihan ini. *Rondo* secara tidak langsung akan meningkatkan kreativitas bermain para pemain. Semua manfaat yang diberikan *rondo* tersebut bisa dikatakan sebagai dasar dari semua kemampuan yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola. Karena itulah *rondo* masih dianggap efektif sebagai materi latihan para pemain sepak bola.

Menurut salah satu legenda sepak bola dunia dan juga salah satu orang yang memprakarsai dari sepak bola indah yang dimainkan dari kaki ke kaki (Tiki-Taka) yaitu Johan Cruyff dalam buku *Our Competition is the World*, *rondo* atau kucing-kucingan memasukkan hampir semua aspek dalam permainan sepak bola kecuali shooting. Aspek kompetitif, membuka ruang, apa yang harus dilakukan saat ball possession, saat sedang memegang bola, menjaga ketat lawan dan merebut bola. Sedangkan menurut pemain

yang memainkan tiki-taka yaitu Xavi Hernandez dalam wawancara sebuah stasiun televisi mengungkapkan bahwa *TikiTaka* dikembangkan melalui pelatihan yang disebut “*Rondo games*”. Dimana dalam latihan ini satu atau dua pemain ditempatkan padaposisi tengah lapangan dan berusaha keras memotong umpan dari pemain lain yang berada dalam lingkaran. Hal ini diulang secara rutin, sehingga membuat para punggawa Barcelona sangat ahli dalam umpan-umpan (*passing*) jarak pendek.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas, peneliti menduga jika latihan *rondo* dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* jika latihan tersebut dilakukan dengan baik dan benar.



Gambar 2.8 Latihan *Rondo*

(Sumber : <https://bit.ly/3DprpnF>)

5. Hakikat SSB

SSB atau biasa disebut dengan sekolah sepak bola, pada dasarnya sekolah sepak bola hampir sama dengan sekolah pada umumnya dalam hal ini terdapat guru atau pelatih yang bertugas untuk memberikan ilmu atau mentransfer segala bentuk keahlian yang dimiliki dan juga terdapat siswa yang berkepentingan untuk menuntut ilmu atau mendapatkan ilmu dari seorang guru ataupun pelatih, sekolah sepak bola juga terdapat kurikulum yang mengatur bagaimana pembinaan yang baik dan benar dalam permainan sepak bola.

Sekolah sepak bola adalah awal mula seorang calon pemain didik berbagai teknik, taktik, mental, maupun fisik. Jadi dapat diartikan program pembinaan di SSB sangat vital bagi pembinaan pemain untuk menjadi seorang pemain yang profesional dan berprestasi. SSB juga dapat disebut sangat vital bagi pembentukan suatu tim Nasional yang berprestasi, karena ujung dari pembinaan di SSB adalah menjadi pemain yang profesional dan dapat membentuk suatu tim Nasional yang berprestasi.

Sekolah sepak bola dalam beberapa tahun terakhir mengalami perkembangan yang cukup dahsyat, salah satu indikatornya yaitu dengan banyaknya SSB baru yang bermunculan. SSB sangat berperan penting dalam pembentukan pemain profesional. Kemunculan dari banyaknya SSB tersebut diharapkan dapat menciptakan calon pemain tim nasional yang berkualitas dan bisa memberikan berbagai macam prestasi bagi Negara Indonesia.

Untuk mewujudkan salah satu tujuan dari SSB yaitu dengan menciptakan pemain yang professional, berkualitas dan juga bisa memberikan berbagai macam prestasi bagi Negara, maka harus ada kurikulum dalam pembinaan supaya pelatih-pelatih SSB di seluruh Indonesia mendapatkan pemahaman apa yang harus dilatih dan tidak boleh dilatih sesuai dengan usia anak didiknya. Dalam kurikulum sepak bola Indonesia, seorang anak laki-laki dapat mulai dilatih sepakbola dari usia 5 tahun. Cara melatihnya ada caranya dengan batasan usia contoh usia 5 hingga 8 tahun, kemudian anak usia 9 hingga 12 tahun. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak. Sepak bola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Bagi anak usia 5-8 tahun diharapkan tidak terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan atau latihan yang dilakukan adalah tentang cara dia mulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan, serta permainan atau dalam hal ini aktivitas sepak bola yang dilakukan lebih banyak ke *game* atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjot tentang teknik sepak bola. Bentuk permainan sepak bola di sekolah dasar meliputi *level-level* sebagai berikut :

- a. Level 1, yaitu permainan untuk kemampuan dasar (umur 6-7 tahun).
- b. Level 2, yaitu permainan sepakbola mini (umur 8-9 tahun).
- c. Level 3, yaitu permainan sepakbola 7 vs 7 (umur 10-11 tahun).

d. Level 4, yaitu permainan sepakbola 8 vs 8 (umur 12-14 tahun).

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

H01 : tidak ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *passing control* pada siswa SSB SSS Semarang.

Ha1 : ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing control* pada siswa SSB SSS Semarang.

H02 : tidak ada pengaruh latihan *rondo* terhadap peningkatan kemampuan *passing control* pada siswa SSB SSS Semarang.

Ha2 : ada pengaruh latihan *rondo* terhadap peningkatan kemampuan *passing control* pada siswa SSB SSS Semarang.

H03 : Latihan mana yang lebih baik antara latihan *small sided games* dan latihan *rondo* terhadap peningkatan kemampuan *passing control* pada siswa SSB SSS Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yaitu kegiatan yang telah disusun dan dirancang secara baik oleh peneliti dengan tujuan untuk memecahkan suatu permasalahan yang telah ditemukan. Menurut (Sugiyono, 2017) metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Suatu metode penelitian pasti memiliki suatu rancangan penelitian tertentu. Rancangan ini menggambarkan prosedur ataupun langkah-langkah yang harus ditempuh, waktu penelitian, sumber data dan kondisi arti apa data dikumpulkan, dan dengan cara bagaimana data tersebut dihimpun dan diolah.

Tujuan dari suatu rancangan penelitian bisa tercapai apabila melalui penggunaan metode penelitian yang tepat, dan kegiatan yang dirancang dapat menjawab dari pertanyaan- pertanyaan penelitian yang akan teliti. Metode penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian kali ini adalah metode eksperimen. Menurut (Arikunto, 2019) metode eksperimen yaitu salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang

mengganggu. Lebih lanjut (Sugiyono, 2017) menyatakan Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik. Sehingga banyak yang mengatakan bahwa metode kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka. Desain penelitian eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan rancangan “*Two Group Pretest-Posttest design*” yang berarti dalam desain ini ada dua kelompok, kemudian diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal kemudian dilakukan pengelompokan dengan cara *ordinal pairing* setelah itu diberikan *treatment* dan setelah itu dilakukan *posttest* (Sugiyono, 2017). Berikut desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain penelitian *Two Group Pretest-Posttest design*

(Sumber : (Sugiyono, 2017))

Ket :

Pre test : Tes awal

Ordinal Pairing : *Ordinal Pairing*

Kelompok 1 : Kelompok latihan *Small sides games*

Kelompok 2 : Kelompok latihan *rondo games*

A : *Treatment* Latihan *Small sides games*

B : *Treatment* Latihan *rondo games*

Post test : Tes akhir

B. Populasi dan Sampel

Menurut (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dari kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain atau siswa SSB SSS Semarang. Secara total Jumlah pemain atau siswa SSB SSS Semarang 233.

Setelah mengetahui besarnya populasi langkah selanjutnya adalah menentukan sampel yang akan diteliti. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2019). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada

pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiyono, 2017). Sample dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan *Purposive Sampling* yang berarti bahwa sample di tentukan dengan beberapa kriteria, antara lain : Pemain atau siswa SSB SSS Semarang KU-12, mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, sehat atau tidak cidera. Untuk membagi menjadi kedua kelompok dalam penelitian kali ini dilakukan secara *ordinal pairing* dengan pola A-B-B-A, Hariyadi dalam Wardhana (2014: 32) menyatakan bahwa: “cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (equivalent)”.

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variable

Menurut (Sugiyono, 2017) variabel penelitian yaitu suatu atribut atau suatu sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah variasi latihan *small sides games* dan juga variasi *rondo* sedangkan variable terikatnya adalah kemampuan *passing control*.

D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data terhadap suatu penelitian harus memiliki cara atau teknik untuk mendapatkan data atau informasi yang baik dan

struktur serta akurat dari setiap hal yang diteliti sehingga kebenaran informasi data yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan.

1. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan permasalahan peneliti, agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis (Arikunto, 2019).

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepak bola *passing-control* milik (Nurhasan, 2001).

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah:

a. Observasi

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini dimaksud untuk mengetahui kondisi permasalahan yang ada di lapangan.

b. Tes Awal (*Pretest*)

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepak bola *passing-control* milik (Nurhasan, 2001).

1) Alat :

- a) Bola
 - b) *Cone*
- 2) Pelaksanaan :
- a) Testee berpasangan dengan berhadapan
 - b) Kedua testee berdiri di dalam kotak yang berukuran 1 meter
 - c) Pada aba-aba “ya”, testee mulai menendang (*passing*) bola ke arah pasangan testee, kemudian pasangan testee melakukan *control*. Selanjutnya yang bertugas menerima bola (*control*) melakukan *passing* kembali ke arah testee yang pertama melakukan *passing*. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang.
 - d) Lakukan ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 20 kali dengan masing-masing 10 kaki kiri dan 10 kaki kanan
 - e) Apabila bola keluar dari kotak atau tidak sampai maka dilakukan secara kembali akan tetapi testee yang melakukan *passing* dinyatakan gagal.
- 3) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
- a) Bola hasil *passing* tidak tepat sasaran dalam hal ini keluar maupun tidak sampai dari kotak tujuan
 - b) Bola hasil *control* keluar dari kotak
- 4) Penilaian :

Setiap kali melakukan gerakan dengan benar baik *passing* maupun *control* maka akan dihitung 1 poin, apabila salah satu gerakan ada yang salah maka tidak dihitung poin.

c. Perlakuan (*Treatment*)

Setelah dilakukan *pre-test* sample dibagi menjadi dua kelompok hal ini bertujuan untuk diberikan *treatment*, satu kelompok diberi *treatment* berupa latihan *rondo*, sedangkan kelompok yang lainnya diberikan *treatment* latihan *small sided games*.

d. Test akhir (*Post test*)

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes keterampilan sepakbola *passing-control* (Nurhasan, 2001).

1) Alat :

- a) Bola
- b) *Cone*

2) Pelaksanaan :

- a) Testee berpasangan dengan berhadapan
- b) Kedua testee berdiri di dalam kotak yang berukuran 1 meter
- c) Pada aba-aba “ya”, testee mulai menendang (*passing*) bola ke arah pasangan testee, kemudian pasangan testee melakukan *control*. Selanjutnya yang bertugas menerima bola (*control*)

melakukan *passing* kembali ke arah testee yang pertama melakukan *passing*. Hal ini dilakukan secara berulang-ulang.

d) Lakukan ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 20 kali dengan masing-masing 10 kaki kiri dan 10 kaki kanan

e) Apabila bola keluar dari kotak atau tidak sampai maka dilakukan secara kembali akan tetapi testee yang melakukan *passing* dinyatakan gagal.

3) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

a) Bola hasil *passing* tidak tepat sasaran dalam hal ini keluar maupun tidak sampai dari kotak tujuan

b) Bola hasil *control* keluar dari kotak

4) Penilaian :

Setiap kali melakukan gerakan dengan benar baik *passing* maupun *control* maka akan dihitung 1 poin, apabila salah satu gerakan ada yang salah maka tidak dihitung poin

E. Validitas dan Realibilitas Instrument

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesalihan suatu tes. Suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur. Tes memiliki validitas yang tinggi jika hasilnya sesuai dengan kriteria, dalam arti memiliki kesejajaran antara tes dan kriteria (Arikunto, 2019).

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, atau dapat diandalkan (Arikunto, 2019). Tujuan dari uji reliabilitas ini adalah untuk menguji teknik pengumpulan atau dalam penelitian ini adalah tes benar-benar dapat diandalkan sebagai alat ukur. Dan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan hasil perbandingan dari perlakuan latihan *rondo* dan *small sided games* bagi kemampuan *passing* dan *control* dalam permainan sepakbola.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap sesuatu variabel yang diambil dari data ke data dan dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif, statistik ditujukan untuk mencari data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya data dilakukan pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan yang ditunjukkan. Adapun uji persyaratan analisis uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan dengan bantuan software SPSS dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk adalah untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independent bila datanya berbentuk ordinal dan jika kurang dari 50 buah sebaiknya digunakan dengan uji Shapiro-Wilk. Signifikansi uji Shapiro-Wilk sebagai berikut :

- a. Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ distribusi adalah tidak normal.

- b. Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ distribusi adalah normal.

2. Uji Homogenitas

Uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan $> 0,05$. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti homogen, sedangkan jika hasil signifikansi $< 0,05$ berarti tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Di dalam penelitian ini uji-t latihan *rondo* dan latihan *small sided games* menggunakan SPSS 25. Maka hasil nilai hitung SPSS 25 sebagai berikut:

- a. Jika nilai p lebih besar atau sama dengan (\geq) dari 0,05 maka Hipotesis diterima.
- b. Jika nilai p lebih kecil ($<$) dari 0,05 maka hipotesis ditolak.

Jika pengujian hipotesis menggunakan cara manual, maka hasil hitung sebagai berikut:

- a. Jika nilai t hitung lebih besar atau sama (\geq) t tabel maka hipotesis
- b. Jika t hitung lebih kecil ($<$) dari t tabel maka hipotesis ditolak

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

SSB SSS Semarang adalah salah satu perkumpulan atau organisasi sepak bola yang berada di Kota Semarang. SSB SSS Semarang atau bisa disebut juga dengan PS SSS (Perkumpulan Sepakbola Sports Supaya Sehat) Semarang. SSB SSS Semarang merupakan salah satu SSB yang tertua di Indonesia, SSB SSS Semarang terbentuk atau lahir pada saat masa perjuangan dari penjajah, SSB SSS Semarang terbentuk pada 28 Mei 1928. SSB SSS Semarang merupakan salah satu cikal bakal terbentuknya tim PSIS yang sekarang berlaga di liga Indonesia. SSB SSS Semarang memiliki tempat untuk latihan dan kantor di lapangan sidodadi Semarang, akan tetapi lapangan sidodadi sedang diperbaiki sehingga untuk latihan sementara waktu dipindahkan di lapangan Zebra (leboh raya). SSB SSS Semarang memiliki pelatih yang cukup mumpuni, dikarenakan setiap pelatih harus memiliki lisensi kepelatihan.

Dalam usaha mencapai prestasi yang optimal dalam permainan sepakbola, maka diperlukan teknik dasar dalam bermain sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar yang harus dipelajari atau dikuasi di level ssb salah satunya adalah *passing* dan *control*. Dalam hal ini, peneliti melakukan observasi latihan sepak bola di SSB SSS Semarang.

Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa siswa dalam melakukan *passing* maupun *control* tidak terlalu baik selain itu program latihan yang diberikan oleh pelatih tidak terlalu banyak variasi.

Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepak bola di SSB SSS Semarang”. Penelitian yang dilakukan pada SSB SSS Semarang, dimana dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepak bola di SSB SSS Semarang.

Penelitian ini dilakukan dari mulai tanggal 5 September 2022 hingga 28 September 2022, pada pelaksanaannya penelitian di SSB SSS dilakukan selama 14 pertemuan, dimana pertemuan awal sebagai *pretest* (tes awal sebelum diberikan latihan), 12 kali pertemuan diberikan perlakuan (*treatment*) kemudian pertemuan akhir sebagai *posttest* (tes akhir setelah diberikan teknik latihan). Jadwal penelitian disesuaikan dengan jadwal dari latihan SSB SSS yaitu seminggu 5 kali, antara lain senin, rabu, jumat, sabtu dan juga minggu. Objek penelitian yaitu kelompok umur 12 tahun SSB SSS Semarang, untuk sample penelitian berjumlah 12 orang dengan dibagi 2 kelompok latihan yaitu kelompok latihan *small sided games* dan kelompok *rondo*.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Hasil penelitian yang telah dilakukan kemudian dilakukan analisis data

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Mendedkripsikan data dari hasil penelitian antara lain :

a) Data Hasil Tes *Passing* dan *Control* dengan latihan *Small Sided Games*

Small Sided Games yaitu bentuk latihan yang dilakukan di lapangan kecil dengan tujuan untuk memainkan bola dengan baik dan dapat meningkatkan teknik dasar dari permainan sepakbola baik *passing*, *control*, maupun *dribbling*. *Small sided games* merupakan latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya. Dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya Oleh sebab itu peneliti berkeyakinan bahwa latihan *small sided games* dapat di terapkan di SSB SSS Semarang untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan juga *control*.

Peneliti telah memperoleh data yang terdiri dari data *pretest* (tes awal) kemampuan *passing* dan *control* sebelum diberikan *treatment* latihan *Small Sided Games* dan data *posttest* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* latihan *Small Sided Games*.

Tabel 4.1**Data hasil *pretest* dan *posttest* latihan *Small Sided Games***

NAMA	Pretest			Posttest		
	Kaki		Jumlah	Kaki		Jumlah
	KI	KA		KI	KA	
SATRIA	6	4	10	8	4	12
KAMAL	3	5	8	4	5	9
RIDA	3	5	8	4	6	10
BAIM	3	4	7	4	7	11
SATRIO	2	3	5	3	4	7
VERANO	3	6	9	4	7	11

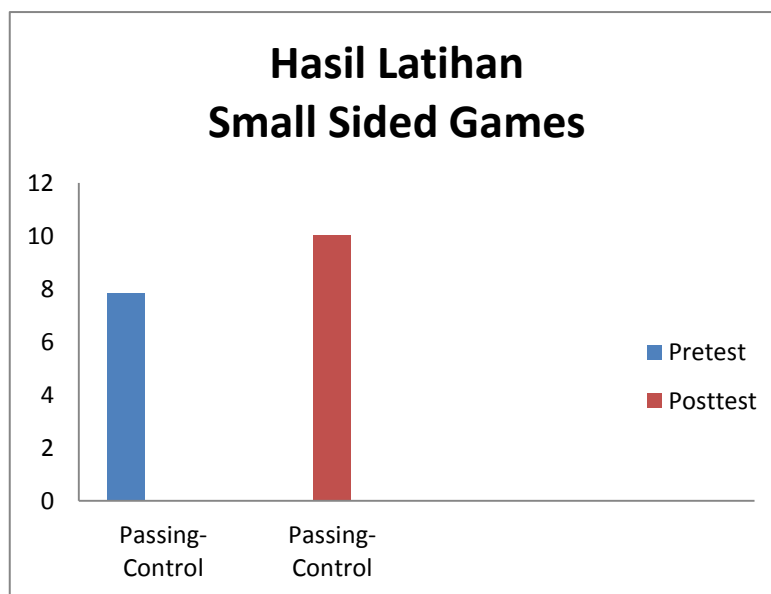
(Sumber : Hasil Penelitian 2022)

Tabel 4.2**Deskripsi hasil *pretest* dan hasil *posttest* latihan *Small Sided Games***

Deskripsi	Pretest	Posttest
Mean	7,83	10
Variance	2,967	3,200
Std deviation	1,722	1,789
Max	10	12
Min	5	7

(Sumber : Hasil Penelitian 2022)

Gambar 4.1

Hasil *pretest* dan *posttest* latihan *Small Sided Games*

(Hasil Penelitian 2022)

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel 4.2 diperoleh *mean* (rata-rata) untuk hasil *pretest* (test awal) pada kemampuan *passing* dan *control* 7,83 dengan *varians* data sebesar 2,967 Simpangan baku (std.deviation) sebesar 1.722 nilai *maximum* kemampuan *passing* dan *control* 10. Nilai *minimum* kemampuan *passing* dan *control* 5. Sedangkan *mean* (rata-rata) untuk hasil *posttest* (test akhir) pada kemampuan *passing* dan *control* sebesar 10,00 dengan *varians* sata sebesar 3,200 Simpangan baku

(std.deviation) 1,789. Nilai *maximum* kemampuan *passing* dan *control* 12. Nilai minimum kemampuan *passing* dan *control* 7.

b) Data Hasil Tes *Passing* dan *Control* dengan latihan *Rondo*

Latihan *rondo* atau biasanya dapat disebut dengan kucing-kucingan, latihan ini biasanya dilakukan dengan cara berkelompok dengan salah satu kelompok memiliki jumlah pemain yang lebih banyak dibandingkan kelompok yang lain, dalam sebuah latihan *rondo* sering kali dilakukan dengan lapangan kecil berbentuk persegi dengan jumlah pemain 4 lawan 2 pemain, dalam hal ini 2 orang di dalam kotak dan berusaha merebut bola dari 4 pemain yang ada garis kotak, Jika salah satu pemain yang menekan mencegat bola atau merebut bola, mereka berganti peran dengan pemain yang kehilangan penguasaan bola. Latihan *rondo* bertujuan untuk memainkan bola dengan baik dan dapat meningkatkan teknik dasar dari permainan sepakbola baik *passing*, dan *control*. Oleh sebab itu peneliti berkeyakinan bahwa latihan *rondo* dapat di terapkan di SSB SSS Semarang untuk meningkatkan kemampuan *passing* dan juga *control*.

Peneliti telah memperoleh data yang terdiri dari data *pretest* (tes awal) kemampuan *passing* dan *control* sebelum diberikan *treatment* latihan *rondo* dan data *posttest* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* latihan *rondo*.

Tabel 4.3**Data hasil *pretest* dan *posttest* latihan rondo**

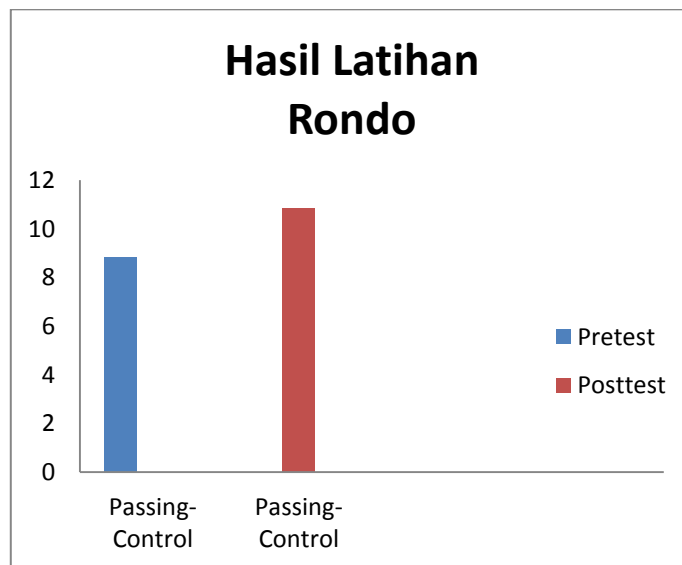
NAMA	Pretest			Posttest		
	Kaki		Jumlah	Kaki		Jumlah
	KI	KA		KI	KA	
Andra	5	7	12	7	10	17
Dzaki	5	4	9	6	4	10
Daffa	4	6	10	4	8	12
David	5	5	10	5	8	13
Sadad	2	6	8	2	6	8
Fahmi	1	3	4	2	3	5

(Sumber : Hasil Penelitian 2022)

Tabel 4.4**Deskripsi hasil *pretest* dan *posttest* latihan rondo**

Deskripsi	Pretest	Posttest
Mean	8,83	10,83
Variance	7,367	17,367
Std deviation	2,714	4,167
Max	12	17
Min	4	5

(Sumber : SPSS 25)

Gambar 4.2**Data hasil *pretest* dan *posttest* latihan rondo**

(Sumber : Hasil Penelitian 2022)

Berdasarkan hasil deskripsi data pada tabel 4.4 diperoleh *mean* (rata-rata) untuk hasil *pretest* (test awal) pada kemampuan *passing* dan *control* 8,83 dengan *varians* data sebesar 7,367 Simpangan baku (*std.deviation*) sebesar 2,714 nilai *maximum* kemampuan *passing* dan *control* 12. Nilai *minimum* kemampuan *passing* dan *control* 4. Sedangkan *mean* (rata-rata) untuk hasil *posttest* (test akhir) pada kemampuan *passing* dan *control* sebesar 10,83 dengan *varians* sata sebesar 17,367 Simpangan baku (*std.deviation*) 4,167. Nilai *maximum* kemampuan *passing* dan *control* 17. Nilai *minimum* kemampuan *passing* dan *control* 5.

2. Hasil Penelitian

a. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas. Uji Normalitas untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk menggunakan bantuan software SPSS dengan hipotesis sebagai berikut :

H₀ : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_a : Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Tabel 4.5

Uji pretest dan posttest passing dan control latihan Small Sided

Games

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest Small Sided Games</i>	.205	6	.200*	.961	6	.830
<i>Posttest Small Sided Games</i>	.212	6	.200*	.933	6	.607

(Sumber : SPSS 25)

Tabel 4.6

Uji pretest dan posttest passing dan control latihan Rondo

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest Rondo</i>	.213	6	.200*	.911	6	.445
<i>Posttest Rondo</i>	.135	6	.200*	.995	6	.998

(Sumber : SPSS 25)

Berdasarkan perhitungan pada tabel 4.5 dan tabel 4.6 diperoleh hasil uji normalitas *Aysmp.sig (2-tailed)*. Pada tabel 4.5 mendapatkan data *pretest passing* dan *control* sebelum diberikan

latihan *small sided games* dengan nilai *Aysmp.sig (2-tailed)* sebesar 0,830. Sedangkan untuk data *posttest passing* dan *control* setelah diberikan latihan *small sided games* dengan nilai *Aysmp.sig (2-tailed)* sebesar 0,607. Karena semua data memiliki nilai *Aysmp.sig (2-tailed)* $> \alpha$ (0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan pada table 4.6 mendapatkan data *pretest passing* dan *control* sebelum diberikan latihan *rondo* dengan nilai *Aysmp.sig (2-tailed)* sebesar 0,445. Sedangkan untuk data *posttest passing* dan *control* setelah diberikan latihan *rondo* dengan nilai *Aysmp.sig (2-tailed)* sebesar 0,998. Karena semua data memiliki nilai *Aysmp.sig (2-tailed)* $> \alpha$ (0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa data hasil pretest dan posttest kemampuan *passing* dan *control* dengan latihan *small sided games* dan latihan *rondo* di SSB SSS Semarang berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi)

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas (*Test of Homogeneity of variances*) bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian homogen atau tidak. Tujuan dari uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varians yang seragam atau tidak. Uji homogenitas menggunakan ANOVA pada hasil Levene Test. Berikut hasil dari uji homogenitas dengan latihan *small sided games* dan *rondo* pada SSB SSS Semarang:

Tabel 4.7

Hasil Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Passing Control	Based on Mean	3.151	1	10	.106
	Based on Median	2.995	1	10	.114
	Based on Median and with adjusted df	2.995	1	7.391	.125
	Based on trimmed mean	3.149	1	10	.106

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas pada table 4.7, untuk data *posttest* (test akhir) antara hasil kemampuan *passing* dan *control* dengan latihan *small sided games* dan *rondo* diperoleh nilai Sig sebesar 0,106. Karena nilai $\text{sig}(0,106) > \alpha (0,05)$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti varians antara data *posttest* kemampuan *passing* dan *control* dengan latihan *small sided games* dan *rondo* homogen (uji homogen terpenuhi)

c. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat normalitas terpenuhi, maka dilakukan uji hipotesis untuk menjawab tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui perbandingan antara latihan *small sided games* dan juga *rondo* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang.

1) Uji Hipotesis Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *control*

Untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian ada tidaknya pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menggunakan data hasil *pretest* (tes awal) sebelum diberikan *treatment* dan data hasil *posttest* (test akhir) setelah diberikan *treatment* sebagai berikut.

Ha : Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang

H0 : Tidak ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang

Kriteria pengujian :

- a) Jika nilai $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$ dan $\text{Sig. (2-tailed)} < \alpha (0.05)$, maka H0 ditolak dan Ha diterima
- b) Jika nilai $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$ dan $\text{Sig. (2-tailed)} > \alpha (0.05)$, maka H0 diterima dan Ha ditolak

Paired sample test

Tabel 4.8

Hasil Uji Hipotesis *passing* dan *control* latihan *small sided games*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-2.167	.983	.401	-3.198	-1.135	-5.398	5	.003

(Sumber : SPSS 25)

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, untuk hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* dan *control* dengan latihan *small sided games* diperoleh menunjukan nilai sig (2- tailed)=0,003 < (0,05) yang berarti bahwa H_a diterima dengan kesimpulan Adanya pengaruh latihan *small sdided games* terhadap upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang.

2) Uji Hipotesis Pengaruh latihan *rondo* terhadap kemampuan *passing* dan *control*

Untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian ada tidaknya pengaruh latihan *rondo* terhadap kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menggunakan data hasil

pretest (tes awal) sebelum diberikan *treatment* dan data hasil *posttest* (test akhir) setelah diberikan *treatment* sebagai berikut.

H_a : Ada pengaruh latihan *rondo* terhadap upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang

H_0 : Tidak ada pengaruh latihan *rondo* terhadap upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang

Kriteria pengujian :

- a) Jika nilai $|t_{hitung}| > |t_{tabel}|$ dan $\text{Sig. (2-tailed)} < \alpha$ (0.05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- b) Jika nilai $|t_{hitung}| < |t_{tabel}|$ dan $\text{Sig. (2-tailed)} > \alpha$ (0.05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Paired sample test

Tabel 4.9

Hasil Uji Hipotesis *passing* dan *control* latihan *rondo*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-2.000	1.789	.730	-3.877	-.123	-2.739	5	.041

(Sumber : SPSS 25)

Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, untuk hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* dan *control* dengan latihan *rondo* diperoleh menunjukan nilai sig (2- tailed)=0,041 < (0,05) yang berarti bahwa H_a diterima dengan kesimpulan Adanya pengaruh latihan *rondo* terhadap upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang.

3) Uji perbandingan kelompok *small sided games* dan *rondo*

Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk latihan antara *small sided games* dan *rondo* yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pada SSB SSS Semarang. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik maka peneliti melakukan Uji t (*paired sample t-test*) pada kedua kelompok yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.10
Hasil Uji t *passing* dan *control* latihan *small sided games*
dan *rondo*

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Small sided games	-2.167	.983	.401	-3.198	-1.135	-5.398	5	.003
Pair 2	Rondo	-2.000	1.789	.730	-3.877	-.123	-2.739	5	.041

(Sumber : SPSS 25)

Berdasarkan hasil Uji t yang telah dilakukan kedua kelompok latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang. Pada kelompok latihan *small sided games* terdapat kenaikan sebesar *mean* (rata-rata) sebesar 2,167 hal ini di dapat dari nilai *mean* (rata-rata) *pretest* sebesar 7,833 dan *posttest* sebesar 10,0. Sedangkan pada kelompok *rondo* terdapat kenaikan sebesar *mean* (rata-rata) sebesar 2,000 hal ini di dapat dari nilai *mean* (rata-rata) *pretest* sebesar 8,83 dan *posttest* sebesar 10,83.

Peneliti dapat mengungkapkan bahwa latihan *small sided games* sedikit lebih efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang.

C. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan antara latihan *small sided games* dan latihan *rondo* dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan juga *control*. Kedua latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan dari kemampuan *passing* maupun *control*, hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan data dalam hal ini *mean* dari kedua latihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, latihan *small sided games* lebih baik dibandingkan latihan *rondo*, hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan data dalam hal ini *mean* dari latihan *small sided games* terdapat kenaikan *mean* sebesar 2,167, hal ini didapatkan dari pengurangan hasil latihan sesudah dan sebelum di berikan latihan *small sided games*. Latihan *small sided games* sedikit lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing control* dibandingkan dengan latihan *rondo*, hal ini disebabkan karena dalam latihan *small sided games* pemain SSS SSS Semarang mendapat tekanan yang lebih tinggi hal ini bisa menjadi salah satu penyebab meningkatnya kemampuan *passing* maupun *control* karena secara tidak sadar pemain harus mempunyai *passing* dan *control* yang lebih baik supaya dapat terus memainkan bola dengan baik di lapangan yang kecil, selain dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* secara tidak langsung latihan *small sided games* mendorong pemain untuk memiliki

kecerdasan dalam bermain sepak bola dalam hal ini pengambilan keputusan.

Berdasarkan temuan peneliti di lapangan, peneliti setuju dengan pendapat dari (Danurwindo et al., 2014) yang menyatakan bahwa dengan metode *small sided games* pemain akan banyak dan sering bersentuhan dengan bola karena luas lapangan dan jumlah pemain yang terlibat juga terbatas, sehingga otomatis kemampuan teknik bermain akan cepat meningkat.

Berdasarkan penelitian ini baik latihan *small sided games* maupun latihan *rondo* sama-sama memberikan dampak dalam meningkatkan kemampuan *passing control*. Penelitian ini adalah menciptakan sebuah teori baru bahwa latihan *small sided games* lebih baik dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing control* dibandingkan dengan latihan *rondo*, penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti mengenai perbandingan latihan *small sided games* dengan latihan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control*.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing control* pada permainan sepak bola di SSB SSS Semarang. Maka dapat diambil kesimpulan dari kelompok latihan *small sided games* dan kelompok latihan *rondo* setelah diberikan latihan (*treatment*) sebanyak 12 kali adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh lebih baik antara sebelum dan setelah diberikan latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang.
2. Ada pengaruh lebih baik antara sebelum dan setelah diberikan latihan *rondo* terhadap kemampuan kemampuan *passing* dan *control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang.
3. Latihan *small sided games* sedikit lebih efektif dalam upaya meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* di SSB SSS Semarang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, agar proses pembelajaran dapat memberikan hasil yang maksimal maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa atau pemain yang masih mempunyai kemampuan *passing* dan *control* kurang, dapat dilatih dan ditingkatkan dengan cara berlatih secara rutin, salah satunya dengan menggunakan *small sided games*
2. Bagi pelatih dapat memberikan metode latihan dengan variasi latihan yang berbeda, seperti latihan menggunakan *small sided games*, dengan harapan siswa mempunyai kemampuan *passing* dan *control* yang baik sehingga bisa dimaksimalkan pada saat pertandingan ataupun dalam meraih kesuksesan di level profesional.
3. Latihan *small sided games* dan *rondo* juga sangat efektif karena dapat meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* jadi sangat cocok diterapkan di level mana saja.
4. Bagi peneliti di masa yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini.


DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, A., & Agus, A. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN EL RONDO TERHADAP KETERAMPILAN SHORT PASSING PEMAIN SEPAKBOLA IPPKM Abstract. *Journal of Stamina*, 53(9), 31–39. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i1.481>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arlando, D., Sari, Y. P., & Olahraga, P. (2022). PENGARUH METODE LATIHAN PERMAINAN 4 VS 4 TERHADAP HASIL PASSING SEPAKBOLA. 2(1), 1–8.
- Bach, G., & Heller, J. (2007). *Coaching Junior Football Teams for Dummie*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Danurwindo, Ganesha, P., Barry, S., & Luka, P. J. (2014). *Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia*. Menara Mandiri.
- Fadchurrohman, M. (2016). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 2 Tempel, Sleman Yogyakarta tahun 2015/2016*.
- Hafazhah, I. M., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. (2021). Pengaruh Modifikasi Permainan 4-1 Kucing Bola Terhadap Ketepatan Passing Bagian dalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah (MA) di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5501587>
- Herdiansyah, Nurasyifa, W., & Kalimatusa'diah, W. (2010). *Mari Belajar Sepakbola*. Regina Eka Utama.
- Husen, M. (2016). *Pengaruh Metode Latihan El Rondo dan Circle Passing Drill Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola*.
- Kahansyah, I., Subarjah, H., & Supriyadi, T. (2017). PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN KUCING-KUCINGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING PADA PERMAINAN SEPAK BOLA. 2010, 21–30.
- Luxbacher, J. A. (2012). *Sepak Bola*. Jakarta Rajawali Pres.
- Munyanti, D. (2017). *MANFAAT BERMAIN KUCING-KUCINGAN DALAM LATIHAN SEPAKBOLA*. Binus University. <https://student-activity.binus.ac.id/sepakbola/2017/02/manfaat-bermain-kucing-kucingan-dalam-latihan-sepakbola/>

- Nugraha, A. C. (2012). *Mahir Sepak bola*. Nuansa Cendekiaa.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip - Prinsip dan Penerapannya*. Erlanga.
- Putera, G. (2010). *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. PT. Visi Gala.
- Randani, A. Y., & Wahyudi, A. N. (2021). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES 4 v 4 dan 7 v 7 TERHADAP AKURASI PASSING TIM GARUDA SOCCER SCHOOL. *Journal Active of Sport*, 1. <http://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/JAS>
- Singh, A. B. (2012). *Sport training*. Chawla Offset Printers.
- Sugiyanto, Ilahi, B. R., & Defliyanto. (2019). *Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP Unib*. 3(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. CV.ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.
- Sumpeno, J. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (hal. 2). CV. Teguh Karya.
- Syafrizal, R., Suherman, A., & Saptani, E. (2018). *Pengaruh permainan sepakbola kucing-kucingan terhadap passing dan control dalam sepakbola*. 621–630.
- Tony, C., & Rook, S. (2012). *101 Youth Football Coaching Sessions* (Paramita (ed.)). Indeks.
- Wae, H., Natal, Y. R., Bate, N., Pjkr, P. S., & Bakti, S. C. (2021). PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP AKURASI PASSING MENDATAR KAKI BAGIAN DALAM SISWA SSB CITRA BAKTI dalamnya secara baik . Sepak bola menarik perhatian masyarakat Indonesia untuk menggelutinya masa kini . Olahraga ini 2020). Sepak bola juga terma. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga (JECO)*, 1, 51–57. <http://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jor/index>
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing , Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 3, 194–201.
- Wardiansyah, Simanjuntak, V., & Supriatna, E. (2016). *PENINGKATAN PASSING SEPAK BOLA MELALUI PENERAPAN BERMAIN KUCING-KUCINGAN DI SDN 07 NANGA MONGKO*.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. USULAN TEMA/JUDUL


UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Cahyo Nugroho

N P M : 10230139

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Perbandingan latihan Small Sides games dan rondo dalam meningkatkan kemampuan Passing dan Kontrol pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

2. Buyung Kusumawardhaning S.Pd., M.Kes

Menyetujui, Semarang, 5 April 2022

Ketua Program Studi, Yang mengajukan,

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP 14001426

Cahyo Nugroho

DAFTAR PEMBIMBING

1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd	11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd	13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or	15. Ibnu Fatkhul Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhaning S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Bertika Kusumaprastiji, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

LAMPIRAN 2. SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Idrus Gunawan
Jabatan : Pelatih SSB SSS Semarang

Telah membaca dan memeriksa instrumen penelitian yang berjudul "Perbandingan Latihan Small Sided Games dan Rondo Dalam Meningkatkan Kemampuan *Passing* dan *Control* Pada Permainan Sepakbola di SSB SSS Semarang" dengan peneliti :

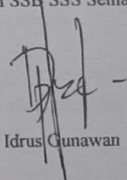
Nama : Cahyo Nugroho
NPM : 18230139
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Setelah membaca dan memeriksa, maka dapat disimpulkan bahwa memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagai pengumpul data dalam penelitian

Semarang, September 2022

Pelatih SSB SSS Semarang



Idrus Gunawan

LAMPIRAN 3. PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI


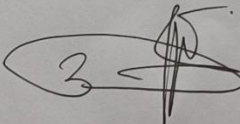
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul “Perbandingan latihan *small sided games* dan *rondo* dalam meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pada permainan sepakbola di SSB SSS Semarang”, disusun oleh :

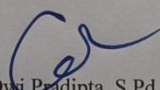
Nama : CAHYO NUGROHO
NPM : 18230139
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada :

Hari : *Senin*
Tanggal : *22 Agustus 2022*


Pembimbing I	Pembimbing II
	
Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or NPP. 149001426	Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes NPP. 158801476

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR


Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP. 149001426

ii

LAMPIRAN 4. PERMOHONAN IJIN PENELITIAN

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 471 /AM/FPIPSKR/VIII/2022 Semarang, 22 Agustus 2022
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pengurus SSB SSS Semarang
di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : CAHYO NUGROHO
N P M : 18230139
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

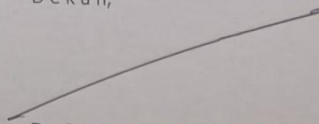
Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PERBANDINGAN LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN RONDO DALAM
MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING DAN CONTROL PADA PERMAINAN
SEPAKBOLA DI SSB SSS SEMARANG


Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,


Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil
NPP 107801284

LAMPIRAN 5. SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



PERHIMPUNAN SEPAKBOLA
SPORT SUPAYA SEHAT

Dilahirkan dalam masa perjuangan 28 Mei 1928
Sekretariat Lapangan Sidodadi Jl. Taman Maluku Semarang
Telp. 081241052234, 089663607429. Email : sss.semarang1928@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 88 / 09 / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eko Firmandoyo
Jabatan : Ketua PS SSS Semarang


Dengan ini, menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Cahyo Nugroho
Status : Mahasiswa Universitas PGRI Semarang
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
NPM : 18230139

Dengan ini menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SSB SSS Semarang untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul "Perbandingan Latihan Small Sided Games dan Rondo Dalam Meningkatkan Kemampuan *Passing* dan *Control* Pada Permainan Sepakbola di SSB SSS Semarang". Kegiatan tersebut telah dilaksanakan dengan baik, terhitung dari tanggal 5 September 2022 sampai dengan 28 September 2022.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 28 September 2022
Ketua PS SSS Semarang



Eko Firmandoyo

LAMPIRAN 7. DATA HASIL PRETEST

PPRETEST

NAMA	JUMLAH	
	KIRI	KANAN
SATRIA	6	4
KAMAL	3	5
RIDA	3	5
BAIM	3	4
SATRIO	2	3
VERANO	3	6
ANDRA	5	7
DZAKI	5	4
DAFFA	4	6
DAVID	5	5
SADAT	2	6
FAHMI	1	3

LAMPIRAN 8. DATA HASIL POSTEST

POSTEST

NAMA	JUMLAH	
	KIRI	KANAN
SATRIA	8 4	10 4
KAMAL	4	5
RIDA	4	6
BAIM	4	7
SATRIO	3	4
VERANO	4	7
ANDRA	7	10
DZAKI	6	4
DAFFA	4	8
DAVID	5	8
SADAT	2	6
FAHMI	2	3

LAMPIRAN 9. PROGRAM LATIHAN

PROGRAM LATIHAN SMALL SIDED GAMES

Pertemuan : 1-12
 Durasi Latihan : 120 Menit
 Peralatan : Cone, Bola, Peluit, Stopwatch

NO	Materi	Durasi	Keterangan
1	Persiapan	5 Menit	Persiapan dalam latihan antara lain berdoa, penyampaian motivasi, dan juga penyampaian materi latihan yang akan dilakukan
2	Warming Up (Pemanasan)	20 Menit	Warming up (pemanasan) dalam latihan dilakukan dengan berlari mengelilingi lapangan 2X, kemudian melakukan stretching secara statis dan juga dinamis, kemudian melakukan passing secara berhadapan
3	Latihan Inti	60 Menit	Latihan inti, berupa small sided games selama 60 menit dengan 3X repetisi selama 15 menit setiap repetisi masing-masing repetisi dengan istirahat selama 5 menit
4	Game	20 Menit	Game dilakukan secara internal dengan melakukan pertandingan, diharapkan di latihan pertandingan pemain dapat menambah berbagai aspek dalam permainan sepakbola
5	Cooling Down (pendinginan)	10 Menit	Cooling down (pendinginan) dalam latihan dilakukan dengan upaya untuk melemaskan otot-otot yang telah digunakan
6	Penutup	5 Menit	Penutup antara lain berupa evaluasi dan juga berdoa kembali pulang

Pelatih SSB SSS Semarang KU 12



Idrus Gunawan

PROGRAM LATIHAN RONDO

Pertemuan : 1-12
 Durasi Latihan : 120 Menit
 Peralatan : Cone, Bola, Peluit, Stopwatch

NO	Materi	Durasi	Keterangan
1	Persiapan	5 Menit	Persiapan dalam latihan antara lain berdoa, penyampaian motivasi, dan juga penyampaian materi latihan yang akan dilakukan
2	Warming Up (Pemanasan)	20 Menit	Warming up (pemanasan) dalam latihan dilakukan dengan berlari mengelilingi lapangan 2X, kemudian melakukan stretching secara statis dan juga dinamis, kemudian melakukan passing secara berhadapan
3	Latihan Inti	60 Menit	Latihan inti, berupa rondo selama 60 menit dengan 3X repetisi selama 15 menit setiap repetisi masing-masing repetisi dengan istirahat selama 5 menit
4	Game	20 Menit	Game dilakukan secara internal dengan melakukan pertandingan, diharapkan di latihan pertandingan pemain dapat menambah berbagai aspek dalam permainan sepakbola
5	Cooling Down (pendinginan)	10 Menit	Cooling down (pendinginan) dalam latihan dilakukan dengan upaya untuk melemaskan otot-otot yang telah digunakan
6	Penutup	5 Menit	Penutup antara lain berupa evaluasi dan juga berdoa kembali pulang

Pelatih SSB SSS Semarang KU 12



Idrus Gunawan
 Idrus Gunawan

LAMPIRAN 10. PRETEST
Pertemuan 1





LAMPIRAN 11. PROGRAM LATIHAN Pertemuan 2-13

PEMBUKAAN



PEMANASAN



**SMALL
SIDED
GAMES**







RONDO





LAMPIRAN 12. POSTEST
Pertemuan 14





LAMPIRAN 13. FOTO BERSAMA



