

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
KETEPATAN PASSING ATLET SSB FIFA FARMEL HATTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Riska Rahmania Putri

06061381924063

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP
KETEPATAN PASSING ATLET SSB FIFA FARMEL HATTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Riska Rahmania Putri

Nomor Induk Mahasiswa 06061381924063

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes

NIP. 195909051987031004

**PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP
KETEPATAN PASSING ATLET SSB FIFA FARMEL HATTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Riska Rahmania Putri

Nomor Induk Mahasiswa 06061381924063

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Syafaruddin, M. Kes
NIP. 195909051987031004**

**PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP
KETEPATAN PASSING ATLET SSB FIFA FARMEL HATTA
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Riska Rahmania Putri

Nomor Induk Mahasiswa 06061381924063

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum;at

Tanggal : 28 Juli 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes



2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd





Indralaya, Juli 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riska Rahmania Putri

Nim : 06061381924063

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh latihan lari zig-zag terhadap hasil kelincahan pemain futsal academy women bigreds palembang.” Ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, Juli 2023

Yang membuat pernyataan,

A 4000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SPULUH RIBU RUPIAH', '4000', and 'METERAI TEMPEL'. The serial number '4088AAJX014111699' is visible at the bottom of the stamp.

Riska Rahmania Putri

NIM 06061381924063

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Kupersembahkan skripsi ini kepada:

- ❖ Tuhan yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kedua orang tua saya tercinta (Ayahanda Jon dan Ibu Ida) terima kasih selalu mendo'akan, menasehati, membimbing dan mendukung setiap langkah yang saya lakukan. Semua usaha yang saya lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat kedua orang tua tercinta saya bangga.
- ❖ Ayuk saya tercinta Dian Septiana dan kakak angkat saya Evayulia, terimakasih sudah selalu mendukung dan memberikan semangat serta do'a.
- ❖ Adik saya tercinta Kiki dan Naufal, terimakasih sudah selalu mendukung dan memberikan semangat serta do'a.
- ❖ Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Dr. Hartono, M.A. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, dan Ibu Destriani, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
- ❖ Ibuk Silvi Aryanti, M.Pd. terima kasih tak terhingga atas kesabarannya selama membimbing saya, terima kasih waktu, ilmu, nasihat, motivasi, dan pengalaman berharga yang diberikan selama penyelesaian karya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan Ibuk.
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak Syamsuramel, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Syafaruddin, bapak Meirizal, bapak Reza, bapak Richard, bapak Soleh, bapak Yusfi, ibu Ana, ibu Ani, ibuk Silvi, bapak Wahyu, bapak Risky dan admin penjaskes yang ganteng (kak Angga).
- ❖ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2019 Palembang. Semoga kita semua dapat meraih apa yang diinginkan selama ini.

- ❖ Coach Aam selaku pelatih sepak bola ssb fifa farmel hatta Palembang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian, dan para Pemain ssb fifa farmel hatta Palembang yang telah membantu dan ikutserta dalam penelitian.
- ❖ Agama, Bangsa, Almamaterku dan bagi siapapun yang pernah berdo'a untuk kelancaran pada penulisan skripsi ini, terima kasih.

MOTTO

- ❖ Selama ada niat dan keyakinan semua akan menjadi mungkin (Riska Rahmania Putri)
- ❖ Satu untuk semua, semua untuk satu (PENJASKES)

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Atlet Sepak Bola SSB Fifa Farmel Hatta Palembang.” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Syarifuddin, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pelatih dan para Pemain SSB Fifa Farmel Hatta Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Juli 2023



Riska Rahmania Putri

NIM 06061381924063

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa sholawat beserta salam kita haturkan kepada nabi junjungan kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman atas izin Allah SWT.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “ Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Atlet Sepak Bola SSB Fifa Farmel Hatta Palembang”. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapapun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih khususnya olahraga futsal.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Palembang, Juli 2023



Riska Rahmania Putri

NIM 06061381924063

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vii
PRAKATA	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan Penelitian.....	5
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	5
1.2.2 Batasan Masalah.....	5
1.2.3 Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Landasan Teori Sepak Bola	7
2.1.1. Pengertian Sepak Bola	7
2.1.2. Teknik Dasar Sepak Bola.....	7
2.1.3. Teknik Dasar Menendang Bola (Mengumpan).....	12
2.2. Hakikat Umpan	15
2.3. Pengertian Ketepatan dan Umpan.....	16
2.3.1. Pengertian Ketepatan	16
2.3.2. Umpan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	16
2.3.3. Gerakan Umpan Dengan Kaki Bagian Dalam	17

2.3.4. Tujuan Umpan.....	18
2.3.5. Otot-Otot Yang Bekerja Ketika Melakukan Umpan.....	18
2.4. Hakikat Latihan.....	20
2.4.1. Pengertian Latihan	20
2.4.2. Prinsip Latihan	20
2.4.3. Aspek Aspek Latihan	20
2.4.4. Tujuan Latihan	21
2.4.5. Faktor Penghambat Latihan	22
2.5. Kondisi Fisik	22
2.5.1. Daya Tahan	22
2.5.2. Kecepatan.....	23
2.5.3. Kekuatan	23
2.6. Program Latihan.....	23
2.6.1. Tujuan Program Latihan	23
2.6.2. Jenis Program Latihan.....	23
2.7. Hakikat <i>Small Sided Games</i>	25
2.7.1. Pengertian <i>Small Sided Games</i>	25
2.7.2. Tujuan Latihan <i>Small Sided Games</i>	27
2.7.3. Manfaat Latihan <i>Small Sided Games</i>	27
2.7.4. Modifikasi Latihan <i>Small Sided Games</i>	27
2.8. Kajian Penelitian Yang Relevan	29
2.9. Kerangka Berpikir.....	30
2.10. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1. Jenis Penelitian.....	32
3.2. Rancangan Penelitian	32
3.3. Waktu Penelitian	32
3.4. Variabel Penelitian	33
3.5. Definisi Latihan.....	33
3.6. Populasi dan Sampel penelitian	33
3.7. Instrumen Penelitian.....	34
3.7.1. Instrumen Penelitian Untuk Mengukur ketepatan Umpan.....	34

3.8. Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.9. Teknik Analisis Data Penelitian.....	36
3.9.1. Uji Normalitas.....	36
3.9.2. Uji Homogenitas.....	36
3.9.3. Pengujian Hipotesis.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1. Hasil Penelitian.....	39
4.1.1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.1.2. Deskripsi Data penelitian.....	39
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>).....	40
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir(<i>Posttest</i>).....	43
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Pretest</i> dan <i>Pottest</i> Ketepatan <i>Passing</i>	47
4.1.6. Uji Normalitas Data <i>Prettest</i> dan <i>Posttest</i>	50
4.1.7. Uji Homegenitas.....	51
4.1.8. Uji Hipotesis.....	51
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
4.2.1. Pembahasan Hasil Data <i>Prettest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Sepak Bola.....	53
4.2.2. Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Small Sides Games</i> Terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Dalam Permainan Sepak Bola SSB Fifa Farmel Hatta Palembang.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1. Kesimpulan.....	57
5.2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mengumpan (Passing).....	8
Gambar 2. 2 Kontrol Bola.....	9
Gambar 2. 3 Kontrol Paha.....	9
Gambar 2. 4 Kontrol Dada	10
Gambar 2. 5 Menggiring Bola	11
Gambar 2. 6 Menyundul Bola.....	12
Gambar 2. 7 Mengumpan Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Luar	13
Gambar 2. 8 Menendang Bola Dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	14
Gambar 2. 9 Menendang Bola Dengan Menggunakan Punggung Kaki	15
Gambar 2. 10 Umpan Menggunakan Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 2. 11 Menendang Menggunakan Kaki Dalam.....	19
Gambar 2. 12 Musculus Gastrocnemius	19
Gambar 2. 13 Musculus Tibialis Anterior	26
Gambar 2. 14 Small Sided Games	31
Gambar 2. 15 Kerangka Berfikir.....	32
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian	34
Gambar 3. 2 Tes Ketepatan Umpan Sepakbola	42
Gambar 4. 1 Diagram Pretest Ketepatan Passing.....	43
Gambar 4. 2 Diagram Posttest Ketepatan Passing	46
Gambar 4. 3 Diagram Perbedaan Nilai Statistik Pretest dan Posttest	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Permasalahan di Lapangan.....	4
Tabel 2.1. Program Latihan.....	24
Tabel 3.1. Kriteria Penilaian	35
Tabel 4.1. Hasil <i>Pretest</i> Tendangan Atlet	40
Tabel 4.2. Deskripsi <i>Pretest</i> Ketepatan Tendangan	42
Tabel 4.3. Hasil Tendangan Atlet	43
Tabel 4.4. Deskripsi <i>Posttest</i> Ketepatan Tendangan.....	44
Tabel 4.5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan Tendangan	46
Tabel 4.6. Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.7. Uji Homogenitas	48
Tabel 4.8. Uji T Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan Tendangan.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup.....	79
Lampiran 2. Lembar Usulan Judul Skripsi	80
Lampiran 3. Lembar Kartu Bimbingan Proposal.....	81
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Seminar Proposal.....	82
Lampiran 5. Lembar Bukti Perbaikan Proposal.....	83
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	84
Lampiran 7. SK Penelitian	86
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Seminar Hasil.....	87
Lampiran 9. Persetujuan Seminar Hasil.....	88
Lampiran 10. Undangan Seminar Hasil	89
Lampiran 11. Perbaikan Seminar Hasil	92
Lampiran 12. Undangan Sidang.....	93
Lampiran 13. Lembar Perbaikan Sidang.....	96
Lampiran 14. Data <i>Pretest</i> Ketepatan Passing.....	97
Lampiran 15. Data <i>Posttest</i> Ketepatan Passing.....	99
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	101

**PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP
KETEPATAN PASSING ATLET SEPAK BOLA SSB FIFA FARMEL
HATTA PALEMBANG**

Riska Rahmania Putri, Dr. Syafaruddin, M.Kes, Silvi Aryanti, M.Pd

ABSTRAK

Tujuan melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* atlet sepak bola di SSB Fifa Farmel Hatta Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *Experiment one group pretest and posttest*. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Menggunakan teknik total sampling untuk pengambilan sampel yang berjumlah 40 orang. Instrumen penelitian pada penelitian ini yaitu tes modifikasi ketepatan *passing* sepak bola. Dari hasil pengolahan analisis data melalui perhitungan rumus uji-t dengan kriteria $t_{hitung} (10,801) > t_{tabel} (2,002)$ dengan taraf kepercayaan 0,95 atau 95% ($\alpha=0,05$) dan jumlah sampel ($N=40$), Maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *small sided games* benar-benar menghasilkan pengaruh pada hasil ketepatan *passing*. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *small sided games*, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan pada ketepatan *passing* pada SSB Fifa Farmel Hatta Palembang. Implikasi penelitian ini yaitu latihan *small sided games* dapat dilakukan dan dijadikan sebagai program latihan guna meningkatkan ketepatan *passing*.

Kata kunci : *Small Sided Games, Passing, Ketepatan*

ABSTRACT

The purpose of conducting research was to determine the effect of *small sided games* training on the passing accuracy of football athletes at SSB Fifa Farmel Hatta Palembang. The research method used is the *Experiment one group pretest and posttest* method. The research design used is *one group pretest-posttest design*. Using total sampling technique for sampling of 40 people. The research instrument in this study is a test to modify the accuracy of football passing. From the results of data analysis processing through the calculation of *t*-test formulas with *t*count criteria $t_{count} (10,801) > t_{table} (2,002)$ with a confidence level of 0.95 or 95% ($\alpha=0.05$) and the number of samples ($N=40$), the proposed hypothesis is accepted. *Small sided games* practice really produces an influence on passing accuracy results. Based on the results of research on the effect of *small sided games* training, it turned out to have a significant influence on the accuracy of passing at SSB Fifa Farmel Hatta Palembang. The implication of this research is that *small sided games* can be carried out and used as a training program to improve passing accuracy.

Keywords: *Small Sided Games, Passing, Accuracy*

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018



Pembimbing,



Dr. Syafaruddin, M.Kes

NIP. 195909051987031004

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan Sepakbola merupakan salah satu olahraga bola besar yang sangat populer saat ini, sehingga banyak dikenal dan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat, baik usia muda maupun tua, laki-laki maupun perempuan (M. Z. Mubarak & Mudzakir, 2020). Hal ini dapat dilihat dari tingginya kegemaran dan potensi, serta prestasi dalam partisipasi masyarakat diberbagai negara terhadap permainan sepakbola. Sepakbola juga telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari berbagai bentuk baik peraturan maupun permainannya, kemajuan IPTEK juga sangat mempengaruhi perkembangan sepakbola, terutama di Indonesia permainan sepakbola banyak digemari oleh masyarakat dari Sabang sampai Marauke tanpa membeda-bedakan suku, adat istiadat. Semangat para pemuda Indonesia seiringnya untuk mencapai kemerdekaan dibentuklah wadah-wadah pemuda melalui sepakbola dalam menggalang semangat kesatuan dan kesatuan untuk mendirikan organisasi sepakbola seluruh Indonesia dengan utusan-utusan *bond* yang telah dikumpulkan maka berdirilah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dan yang diketuai oleh Ir. Suratin pada tahun 1931. Pada tahun 1941, untuk pertama kali diadakan kompetisi sepakbola dijadikan acara rutin setiap setahun sekali, karena adanya sistem kompetisi yang kompetitif, membuat kompetisi makin ketat menjadikan perkembangan olahraga sepakbola mengalami peningkatan yang pesat.

Menurut (Tarju & Wahidi, 2017) Sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebagai ibarat jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama, dikenal sebagai “bola laki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir diseluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. (Kumbara et al., 2018) menyatakan bahwa sepak bola merupakan permainan beregu, masing -masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, masing – masing regu berusaha memasukan bola sebanyak – banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan.

Untuk menciptakan suatu permainan yang bagus dalam permainan sepakbola membutuhkan penguasaan teknik dasar sepakbola, teknik dasar permainan sepakbola antara lain

yaitu *passing* (teknik mengoper bola), *control* (teknik menghentikan bola), *dribbling* (teknik menggiring bola), *shooting* (teknik menendang atau menembak bola dengan keras ke gawang lawan), *heading* (teknik menyudul bola), *intercepting* (teknik merebut bola), *sliding tackle* (teknik menyapu bola), *throw in* (teknik lemparan ke dalam), *goal keeping* (teknik menangkap bola), dan *juggling* (teknik menimang bola untuk melatih kontrol bola) (Istofian & Amiq, 2016a). Karena kemampuan teknik dasar sepakbola adalah modal utama seseorang untuk bermain sepakbola, maka untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas di dalam prestasi permainan sepakbola, permasalahan teknik menjadi faktor penentu permainan sepakbola (Atiq & Budiyanto, 2020).

Salah satu diantaranya yaitu *passing* (umpan), Menurut (Okilanda et al., 2020) *Passing* (umpan) adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* (umpan) yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan. Menurut (al Anshar, 2018) hampir 80% permainan sepak bola melibatkan dan menggunakan *passing* (umpan), Kemampuan ketepatan dalam melakukan *passing* sangat diperlukan dalam menjalankan permainan secara tim terutama *passing* jarak pendek. Asmara et al., (2022) faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* (umpan) yaitu:

1. Tingkat kemampuan bermain sepak bola (*passing*) pada tiap siswa.
2. Latihan, dengan melakukan latihan secara rutin maka kemampuan bermain sepak bola seperti teknik dasar mengumpan akan meningkat secara bertahap.

Menurut (Ridwan, 2020) permainan dilapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Menurut (Afifudin & Noordia, 2022), *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik,dan fisik. Kesimpulan pengertian diatas dari *small sided games* adalah suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran lapangan yang diperkecil dan jumlah pemain dibatasi.

Latihan *small sided games* banyak digunakan dalam latihan sepakbola karena sifatnya yang multifungsi termasuk kemampuan dalam peningkatan intensitas bermain dibandingkan dengan

pertandingan dengan lapangan penuh, selanjutnya *small sided games* mengembangkan konten taktik bermain secara spesifik menjadi lebih baik (Wardana et al., 2018). *Small sided games* dilakukan di area yang lebih kecil dengan aturan yang dimodifikasi dan dengan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan sepak bola sesungguhnya (Yudi, 2019). Ketepatan / *accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk passing kepada rekan satu tim saja, ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, (Muzaffar & Saputra, 2019). Menurut (M. Z. Mubarak & Mudzakir, 2020) akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. faktor-faktor yang mempengaruhi penentu ketepatan adalah sebagai berikut:

- a) Koordinasi tinggi ketepatan baik,
- b) Besar kecilnya sasaran,
- c) Ketajaman indra,
- d) Jauh dekatnya jarak sasaran,
- e) Penguasaan teknik,
- f) Cepat lambatnya gerakan,
- g) Feeling dari pemain dan ketelitian, dan
- h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Dalam melakukan gerakan *passing* (umpan) dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirimkan bola dengan teliti kepada seseorang kawan perlu dilatih terus dan perhatikan selalu kecermatan (R. R. S. Mubarak et al., 2019a).

Berdasarkan hasil observasi di SSB Fifa Farmel Hatta Palembang yang mengikuti latihan berjumlah 40 pemain, dimana setiap latihan hanya melakukan latihan *shooting*, fisik dan strategi saja. Kurangnya latihan ketepatan passing sehingga mengakibatkan kekurangan yang ada dalam komponen teknik dasar sepakbola yaitu keterampilan *passing* (umpan).

Tabel 1. 1 Permasalahan Di Lapangan

Persentase	Keterangan
15%	Sebanyak 6 pemain yang dapat melakukan <i>passing</i> dengan tepat yaitu melewati target dan tepat pada teman nya.

15%	Sebanyak 6 pemain yang <i>passing</i> nya melewati target akan tetapi pada saat akhir bola tidak tepat pada teman nya.
70%	Sebanyak 28 pemain tidak dapat melakukan <i>passing</i> dengan tepat yaitu tidak tepat sasaran ke target.

Maka dari itu untuk mencapai target ketepatan *passing* (umpan) yang baik maka dibutuhkan latihan yang maksimal untuk mengembangkan ketepatan *passing* (umpan) para pemain di SSB Fifa Farmel Hatta Palembang dengan cara memberikan pemahaman tentang teknik *passing* (umpan) yang benar dan juga latihan yang baik tentang *passing* (umpan).

Permasalahan yang dialami SSB Fifa Farmel Hatta Palembang pada saat latihan hari senin, rabu dan jumat di lapangan masih banyak pemain SSB Fifa Farmel Hatta Palembang masih belum maksimal melakukan *passing* (umpan) ke sesama rekan nya dikarenakan para pemain masih melakukan kesalahan saat umpan – umpan pendek dan kurang nya teknik saat melakukan umpan pada pemain, sehingga bola mudah direbut oleh lawan, tidak tepat nya umpan para pemain membuat bola mudah dirampas oleh lawan. Para pemain pun sering mengalami kesulitan dalam menerapkan strategi *possessioning* dengan cara umpan pendek ke rekan satu dan rekan lainnya, sehingga strategi tersebut tidak begitu berjalan dengan baik yang diakibatkan umpan para pemain belum tepat sasaran.

Dari data observasi memperlihatkan kurangnya ketepatan dalam melakukan umpan pada penerapan umpan dengan menggunakan kaki bagian dalam di SSB Fifa Farmel Hatta Palembang, hali ini diperlukan suatu cara untuk memperbaiki kekurangan ketepatan umpan tersebut. Latihan *small sided games* ini disesuaikan dengan materi, mempertimbangkan situasi dan kondisi serta kebutuhan karakteristik atlet. Maka melalui latihan *small sided games* tersebut diharapkan dapat memudahkan atlet dalam menguasai teknik mengumpan dalam permainan sepak bola. Setiap permainan merupakan penggabungan dari teknik khusus dalam sepak bola, seperti *Dribbling, Passing, dan Shooting*. Latihan ini dilakukan dalam berbagai macam set diantaranya 2 set, 3 set sampai 5 set. Latihan *Small Sided Games* ini dilakukan 3x dalam 1 minggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jumat.

Berdasarkan hal diatas, maka penelitian ingin melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Small Sided games* terhadap Ketepatan umpan Atlet Sepak Bola SSB Fifa Farmel Hatta Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas

1. Pemain di Ssb Fifa Farmel Hatta Palembang belum memiliki ketepatan umpan dengan baik ketika para pemain menerapkan umpan di lapangan.
2. Kurangnya model latihan ketepatan umpan, sehingga ketepatan umpan di SSB Fifa Farmel Hatta Palembang masih tergolong rendah
3. Teknik umpan pada pemain SSB Fifa Farmel Hatta Palembang masih kurang baik

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar batasan masalah diatas, maka perlu adanya batasan dalam masalah yang akan diteliti agar hasil dari penelitian ini lebih terarah dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda – beda. Penelitian ini hanya focus kepada pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap ketepatan umpan atlet sepak bola SSB Fifa Farmel Hatta Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Adakah latihan *Small Sided Games* berpengaruh terhadap ketepatan Umpan pada permainan sepak bola di SSB Fifa Farmel Hatta Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap ketepatan Umpan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Memberikan manfaat bagi siswa dan atlet untuk meningkatkan kemampuan ketepatan Umpan saat mengoper bola ke teman satu team.
2. Memberikan manfaat bagi siswa dan atlet untuk membutuhkan semangat latihan.
3. Memberikan manfaat bagi guru dan pelatih untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adziman, L., Arwin, A., & Syafrial, S. (2017). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Sma Negeri 1 Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Afifudin, M., & Noordia, A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra Permata Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03).
- Al Anshar, D. (2018). *Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Sheva Sukakersa*.
- Al-Amien, M. R., Marsiyem, M., & Aryanti, S. (2018). Latihan Wallpass Dan Barrier Hops Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pada Siswa (Ssb) Sekolah Sepakbola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Model Latihan Kelincahan Sepakbola*, 17(2).
- Asmara, Y. B., Nurwansyah, R., & Achmad, I. Z. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Teknik Dasar Passing Pada Pembelajaran Permainan Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 4(3), 261–272.
- Atiq, A., & Budiyanto, K. S. (2020). Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Untuk Atlet Pemula. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 15–22.
- Bola, S. S. (N.D.). *Sepak Bola*.
- Dafitra, M. A., Welis, W., Fajri, H. P., & Bahtra, R. (2022). Pengaruh Latihan Passing Diamond Dan Passing Triangle Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepakbola Ssb Psp Bangko. *Jurnal Stamina*, 5(3), 116–123.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201–212.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Tes Shooting Sepak Bola Pada Pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review: Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 1(1), 6–12.

- Firmansyah, D., & Widodo, A. (N.D.). *Studi Literasi Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Ketepatan Passing Bawah Pada Pemain Sepak Bola Usia 18 Sampai 23 Tahun*.
- Hariyoko, H. (2018). Pengaruh Metode Barriers Hop Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Long Pass Sepakbola. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 128–134.
- Hidayat, A. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang Dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Lambung (Long Pass) Pada Siswa Sepak Bola (Ssb) Persopi Elti Ku 13-15 Tahun. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 1(6).
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016a). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1).
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016b). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1).
- Izzuddin, D. A., Gemaël, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Keterampilan Passing Dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas Vii Di Smpn 1 Purwasari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(1), 7–12.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science And Education Journal*, 1(2).
- Martin, R., Satinem, Y., & Fikri, A. (2022). Analisis Teknik Dasar Pemain Futsal Tim Prasetya United Lubuklinggau. *E-Sport: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(2), 73–78.
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 28–40.
- Mubarok, M. Z., & Ramadhan, R. (2019). Analisis Tingkat Vo2max Pemain Sepak Bola Darul Ma'arif Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 39–45.
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019a). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan

- Sepak Bola. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 3(2), 98–103.
- Mubarok, R. R. S., Narlan, A., & Millah, H. (2019b). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Of Sport (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training)*, 3(2), 98–103.
- Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 1(2), 81–88.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(1), 80–89.
- Palgunadi, I. K. A., & Putra, I. G. N. B. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Assisted Individualization (Tai) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Menggiring Bola Pada Siswa Kelas Viii K Smp Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2018/2019. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 588–593.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Ridwan, M. (2020). Small Sided Games Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dan Keterampilan Bermain Sepakbola. *Journal Of Sport Education (Jope)*, 3(1), 35–42.
- Roni, R., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Mahardhika Fc. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 218–226.
- Rustanto, H. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 21–32.

- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48.
- Setiawan, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Suherman, B., Haris, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 132–140.
- Supriyanto, S., Ginanjar, A., & Effendy, F. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Student Teams-Achievement Division Terhadap Teknik Dasar Passing Sepakbola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 46–51.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (Ssb) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98–110.
- Tarju, T., & Wahidi, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Juara: Jurnal Olahraga*, 2(2), 66–72.
- Wahyudianto, M. Z., Setiawan, I., & Pratama, B. A. (2020). Pengaruh Latihan Small Side Game Tipe Intermitten Terhadap Kapasitas Aerobik Di Sekolah Sepakbola Satria Muda Lamongan. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 72–78.
- 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 (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 3(2), 194–201.
- Wirajaya, L. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Menendang Dan Mengumpan Bola Dengan Metode Resiprokal Pada Siswa Kelas Vii. B Smpn 2 Pujut Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 3(1).
- Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa Sman 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1–8.
- Andika, A. (2023). *Pengaruh Latihan Smal Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepakbola Club Ponrang Fc* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo).