

**“PENGARUH PELATIHAN *SMALL SIDED GAMES*  
TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING CONTROL*  
DITINJAU DARI KETEPATAN PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
SMK RESTUMUNING”**



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PROGRAM PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
AGUSTUS, 2021**

**“PENGARUH PELATIHAN SMALL SIDED GAMES  
TERHADAP KETERAMPILAN PASSING CONTROL  
DITINJAU DARI KETEPATAN PADA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
SMK RESTUMUNING”**

**TESIS**

Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Olahraga

Oleh:

Gung Mas Goniiyun Pelangi  
NIM. 1829121014



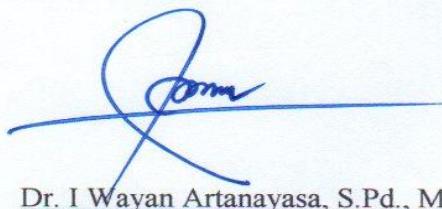
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
PASCASARJANA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
AGUSTUS 2021**

### **Lembar Persetujuan Pembimbing**

Tesis oleh Gung Mas Goniiyun Pelangi ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis

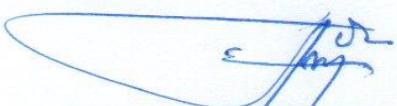
Singaraja, 12 Agustus 2021

#### **Pembimbing I**



Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197309262001121001

#### **Pembimbing II**



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or  
NIP. 197105202001121002

### **Lembar Persetujuan Dewan Pengaji**

Tesis oleh Nama: Gung Mas Goniiyun Pelangi, NIM: 1829121014 ini telah dipertahankan di depan Tim Pengaji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal: 12 Agustus 2021

oleh  
Tim Pengaji

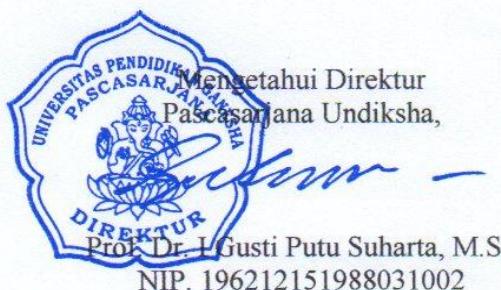
Ketua (Dr. H. Wahjoedi)  
NIP. 197001201994031002

Anggota 1/PB I (Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd)  
NIP. 197309262001121001

Anggota 2/PB II (Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or)  
NIP. 197105202001121002

Anggota 3 (Dr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd)  
NIP. 1977111520001121001

Anggota 4 (Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd)  
NIP. 198008112008121001



### **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah ditulis sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 3 Juli 2021  
Memberi Pernyataan



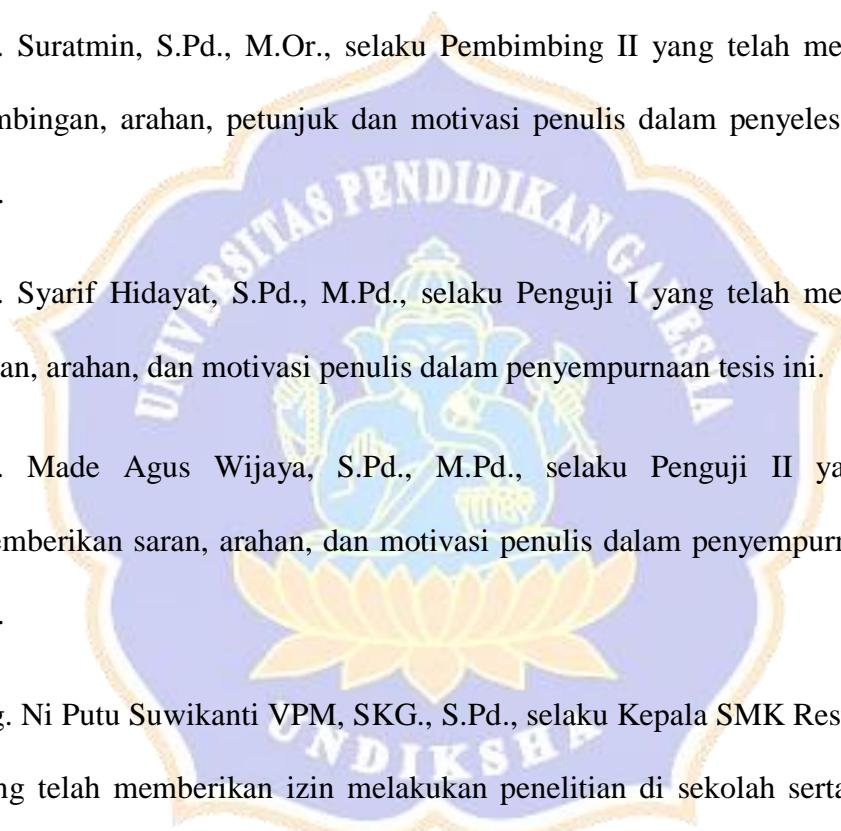
Gung Mas Goniiyun Pelangi  
Nim.1829121014

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: “Pengaruh Pelatihan *Small Sided Games* terhadap Keterampilan *Passing Control* ditinjau dari Ketepatan pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Restumuning”, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Pendidikan Olahraga. Terselesaiannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, ijinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

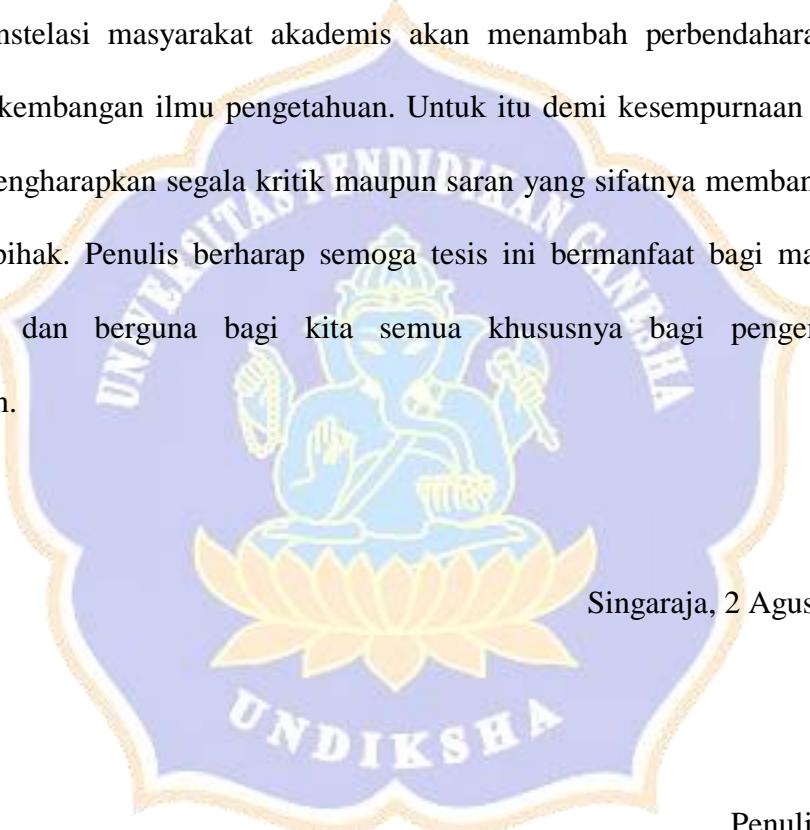
1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si., selaku Direktur Program Pascasarjana Undiksha atas motivasi, fasilitas serta kesempatan yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. H. Wahjoedi, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan motivasi yang telah diberikan, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam proses studi dan penyelesaian tesis ini.

- 
4. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga atas bimbingan, fasilitas, dan memberikan banyak motivasi penulis selama penyusunan tesis ini.
  5. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
  6. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
  7. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., selaku Pengaji I yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyempurnaan tesis ini.
  8. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Pengaji II yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi penulis dalam penyempurnaan tesis ini.
  9. drg. Ni Putu Suwikanti VPM, SKG., S.Pd., selaku Kepala SMK Restumuning yang telah memberikan izin melakukan penelitian di sekolah serta bantuan administratif dalam menyelesaikan tesis ini.
  10. Para peserta ekstrakurikuler sepakbola kelas X, XI dan XII SMK Restumuning yang telah terlibat banyak sebagai subjek penelitian.
  11. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Pendidikan Olahraga yang turut membantu dan sumbangsihnya, dalam penyelesaian tesis ini.

12. Orang tua, keluarga dan sahabat serta semua pihak yang turut membantu secara material dan moral sehingga tesis ini dapat diselesaikan tepat waktu.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonisan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna, namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Untuk itu demi kesempurnaan tesis ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan pendidikan.



Singaraja, 2 Agustus 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA .....</b>	i
<b>ABSTRAK .....</b>	iv
<b>ABSTRACT .....</b>	v
<b>DAFTAR ISI.....</b>	vi
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	11
2.1 Deskripsi/Kajian Teori .....	11
2.1.1 Sepakbola.....	11
2.1.2 Ketepatan .....	16
2.1.3 Pelatihan .....	17
2.1.4 Prinsip-Prinsip Pelatihan .....	18
2.1.5 Intensitas Pelatihan .....	23
2.1.6 Frekuensi .....	26
2.1.7 Repetisi, Set dan <i>Recovery</i> .....	27
2.1.8 Otot Tungkai.....	28
2.1.9 Sistem Energi.....	30
2.1.10 Metode <i>Small Sided Games</i> .....	33
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan .....	39
2.3 Kerangka Berpikir.....	40
2.4 Perumusan Hipotesis.....	44

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	45
3.2 Subjek Penelitian.....	46
3.3 Variabel Penelitian .....	47
3.4 Program Pelatihan .....	48
3.5 Instrumen Penelitian.....	51
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	56
3.7 Teknik Analisis Data.....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	59
4.2 Pengujian Prasyarat.....	74
4.3 Uji Hipotesis.....	78
4.4 Pembahasan.....	88
4.5 Implikasi.....	95
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>96</b>
5.1 Rangkuman.....	96
5.2 Simpulan.....	97
5.3 Saran.....	98
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>100</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>105</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>129</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Prediksi Rumus untuk Menghitung Denyut Jantung Maksimal ...	24
Tabel 2.2 Tingkat Intensitas Pelatihan .....	25
Tabel 2.3 Zona Pelatihan.....	26
Tabel 3.1. <i>Desain Treatment by Level 2x2</i> .....	46
Tabel 3.2 Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian.....	47
Tabel 3.3 Program Pelatihan <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> .....	48
Tabel 3.4 Program Pelatihan <i>Small Sided Games 4v4</i> .....	50
Tabel 3.5 Skala T Tes <i>Passing Control</i> Sepakbola.....	55
Tabel 3.6 Skala Prestasi dalam <i>T Score</i> .....	56
Tabel 4.1 Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> yang memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	61
Tabel 4.2 Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> yang memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .....	64
Tabel 4.3 Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Small Sided Games 4v4</i> yang memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> . ....	68
Tabel 4.4 Hasil Penelitian pada Kelompok <i>Small Sided Games 4v4</i> yang memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .....	71
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Passing Control</i> Sepakbola .....	75
Tabel 4.6 Uji <i>Fiser In</i> Berdasarkan Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> dan Ketepatan .....	76
Tabel 4.7 Uji <i>Bartlett</i> Berdasarkan Interaksi antara Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> ditinjau dari Ketepatan .....	77
Tabel 4.8 Uji <i>Anava</i> dua Jalur ( <i>Tests of Between-Subjects Efects</i> ) Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> ditinjau dari Ketepatan.....	79
Tabel 4.9 Uji <i>Anava</i> dua Jalur ( <i>Tests of Between-Subjects Efects</i> ) Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> ditinjau dari Ketepatan Tinggi .....	80

Tabel 4.10 Uji Anava dua Jalur ( <i>Tests of Between-Subjects Effects</i> ) Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> ditinjau dari Ketepatan Rendah .....	81
Tabel 4.11 Hasil Uji Tukey Pengaruh Pelatihan <i>Small Sided Games</i> 2v2+(2) dan <i>Small Sided Games</i> 4v4 terhadap <i>Passing Control</i> .....	83
Tabel 4.12 Hasil Uji Tukey Pengaruh Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> Sepakbola ditinjau dari Ketepatan Tinggi .....	85
Tabel 4.13 Hasil Uji Tukey Pengaruh Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> Sepakbola ditinjau dari Ketepatan Rendah.....	87



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Mengumpan ( <i>Passing</i> ) .....	13
Gambar 2.2 Teknik Menyundul ( <i>Heading</i> ).....	14
Gambar 2.3 Teknik Menembak ( <i>Shooting</i> ).....	14
Gambar 2.4 Teknik Menghentikan ( <i>Control</i> ) .....	15
Gambar 2.5 Teknik Menggiring ( <i>Dribbling</i> ) .....	16
Gambar 2.6 Efek Latihan .....	20
Gambar 2.7 <i>The Step Type Approach</i> .....	21
Gambar 2.8 Anatomi Otot Tungkai .....	29
Gambar 2.9 <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> .....	35
Gambar 2.10 <i>Small Sided Games 4v4</i> .....	38
Gambar 3.1 Tes Ketepatan <i>Passing</i> .....	53
Gambar 3.2 Diagram Lapangan Tes <i>Passing Control</i> .....	54
Gambar 4.1 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> yang Memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	61
Gambar 4.2 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> yang Memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	62
Gambar 4.3 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Gaint Score</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> yang Memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	63
Gambar 4.4 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> yang Memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .....	65
Gambar 4.5 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> yang Memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .. ..	66
Gambar 4.6 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Gaint Score</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 2v2+(2)</i> yang Memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .....	66

Gambar 4.7 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Pre-Test</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 4v4</i> yang Memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	69
Gambar 4.8 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Post-Test</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 4v4</i> yang Memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	69
Gambar 4.9 Diagram Histogram Sebaran Data <i>Gaint Score</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 4v4</i> yang Memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	70
Gambar 4.10 <i>Diagram Histogram</i> Sebaran Data <i>Pre-Test</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 4v4</i> yang Memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .....	72
Gambar 4.11 <i>Diagram Histogram</i> Sebaran Data <i>Post-Test</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 4v4</i> yang Memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> . .....	73
Gambar 4.12 <i>Diagram Histogram</i> Sebaran Data <i>Gaint Score</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games 4v4</i> yang Memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .. .....	73



## LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Sampel Penelitian.....	105
Lampiran 2 Hasil <i>Pre-Test</i> Ketepatan dan <i>Passing</i> ke Tembok .....	106
Lampiran 3 Urutan Kelompok dari Siswa yang Memiliki Ketepatan Tinggi ke Rendah ( <i>Ordinal Pairing</i> ).....	107
Lampiran 4 <i>PreTest</i> dan <i>Post Tes Passing Control</i> ke Tembok .....	108
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Passing Control</i> ke tembok Kelompok <i>Small Sided Games</i> 2v2+2 (Ketepatan Tinggi) .....	109
Lampiran 6 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Passing Control</i> ke tembok Kelompok <i>Small Sided Games</i> 2v2+2 (Ketepatan Rendah) .....	109
Lampiran 7 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test Passing Control</i> ke Tembok Kelompok <i>Small Sided Games</i> 4v4 (Ketepatan Tinggi) .....	110
Lampiran 8 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test Passing Control</i> ke Tembok Kelompok <i>Small Sided Games</i> 4v4 (Ketepatan Rendah) .....	110
Lampiran 9 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Passing Control</i> Sepakbola.....	111
Lampiran 10 Uji <i>Fiser In</i> Berdasarkan Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> dan Ketepatan .....	111
Lampiran 11 Uji <i>Bartlett</i> Berdasarkan Interaksi antara Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> dan Ketepatan terhadap <i>Passing Control</i> ..	112
Lampiran 12 Hasil Uji <i>Anava</i> dua Jalur ( <i>Tests of Between-Subjects Efектs</i> ) Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> ditinjau dari Ketepatan.....	112
Lampiran 13 Uji <i>Anava</i> dua Jalur ( <i>Tests of Between-Subjects Efектs</i> ) Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> dan Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	113
Lampiran 14 Uji <i>Anava</i> dua Jalur ( <i>Tests of Between-Subjects Efектs</i> ) Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> dan Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .....	113
Lampiran 15 Hasil Uji <i>Tukey</i> Pengaruh Pelatihan <i>Small Sided Games</i> 2v2+(2) dan <i>Small Sided Games</i> 4v4 terhadap <i>Passing Control</i> .....	114

Lampiran 16 Hasil Uji Tukey Pengaruh Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> Sepakbola ditinjau dari Ketepatan Tinggi.....	114
Lampiran 17 Hasil Uji Tukey Pengaruh Metode Pelatihan <i>Small Sided Games</i> terhadap <i>Passing Control</i> Sepakbola ditinjau dari Ketepatan Rendah .....	114
Lampiran 18 Diagram Histogram Data <i>Pretest, Posttest, dan Gaint Score</i> Pada Kelompok <i>Small Sided Games</i> 2v2+(2) yang Memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	115
Lampiran 19 Diagram Histogram Data <i>Pretest, Posttest, dan Gaint Score</i> Pada Kelompok <i>Small Sided Games</i> 2v2+(2) yang Memiliki Ketepatan Rendah .....	116
Lampiran 20 Diagram Histogram Data <i>Pretest, Posttest, dan Gaint Score</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games</i> 4v4 yang Memiliki Ketepatan Tinggi terhadap <i>Passing Control</i> .....	117
Lampiran 21 Diagram Histogram Data <i>Pretest, Posttest, dan Gaint Score</i> pada Kelompok <i>Small Sided Games</i> 4v4 yang Memiliki Ketepatan Rendah terhadap <i>Passing Control</i> .....	118
Lampiran 22 Dokumentasi Penelitian.....	119