

Bagian 2

Prosiding

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN 2017

"Pendidikan Jasmani Berkarakter"

Editor :

1. Dr. Hartati, M.Kes
2. Dr. Sukirno
3. Dr. Iyakrus, M. Kes
4. Dr. Meirizal Usra, M.Kes

**Kamis , 16 November 2017
Gedung Pascasarjana UNSRI**



Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya
Sumatera Selatan, Indonesia

ISBN 978-602-51230-0-9



978-602-51230-0-9



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Piagam Penghargaan

Nomor : 2851/UN9.1.6/KP.3.j/2017

diberikan Kepada

Arif Hidayat

Sebagai Pemakalah

Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, dengan tema :

“PENJASKES BERKARAKTER”

yang dilaksanakan pada kamis, 16 November 2017

di Gedung Serbaguna Pascasarjana Universitas Sriwijaya

Mengetahui :
Dekan,



Prof. Sofendi, M.A., Ph.D.
NIP 196009071987031002

Indralaya, 16 November 2017

Ketung Pamfria,



Dr. Hartati, M.Kes.

NIP. 196006101985032006

Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2017
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

ISBN: 978-602-51230-0-9

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Berkarakter

Prosiding Seminar Nasional Reviewer

1. Dr. Hartati, M.Kes
2. Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp.KFR. M.PH
3. Dr. Iyakrus, M.Kes
4. Destriana, M.Pd

Editor

Dr. MeirizalUsra, M.Kes
Destriani, M.Pd
Silvi Aryanti, M.Pd

Layout

Angga Setiawan

Program Studi
PendidikanJasmanidanKesehatan, FKIP UNSRI
Jl. Raya Palembang –Prabumulih, KM 32 Indralaya
Telp0711-580058
Email:penjasfkipunsri@gmail.com

Cetakan pertama, November 2017

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin

Copyrigh

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Muka	I
Editor dan Reviewer	II
Kata Pengantar	III
Daftar isi	IV
 Makalah Paralel	
Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil <i>Passing</i> Dalam Permainan Bola Tangan Oleh : Beta Alexander (PPs UNSRI)	123
Pengembangan Model Test Untuk Mengukur Kemampuan Fisik Atlit Senior Melalui Aplikasi Oleh :Syamsuramel, Iyakrus (Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya)	130
Latihan Lari Bolak-Balok Terhadap <i>Dribbling</i> Pada Permainan Sepakbola Oleh : Normansyah Jaya Saputra (PPS Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya)	135
Media Gambar Dapat Meningkatkan Minat Belajar Penjaskes Oleh : Damario Wilahadiansyah (Mahasiswa Pasca Sarjana Pendidikan Olah Raga FKIP Universitas Sriwijaya Palembang)	140
Efektivitas Latihan Beban Karet Terhadap Hasil <i>Free Throw</i> Permainan Bola Basket Oleh : Rendi Wira Jaya (Program Pascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya)	145
Dampak Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Oleh : Yongky Ardinal (Universitas Sriwijaya)	149
Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Hasil <i>Chest Pass</i> Pada Permainan Bola Basket Oleh : Agus Maulana Wijaya (Program Pasca Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sriwijaya)	154
Dampak Latihan <i>Jump To Box</i> Terhadap Hasil <i>Shooting</i> Permainan Futsal Oleh : Syamsul anwar ramsa (Magister Pendidikann Olahraga, Universitas Sriwijaya)	158

Dampak <i>Circuit Training</i> Terhadap Kelincahan Siswapencaksilat Oleh : Frandian Siregar, Muhammad Ali, Joka Novetra (PPS Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Sriwijaya)	165
Latihan <i>Three Corner Drill</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Oleh : Rizky Bagus Santoso (Pascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya)	170
Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Dribble Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMP Oleh : Tedy Tanjung Taher ¹ .Sukirno ² ,Iyakrus ³ (Mahasiswa dan Dosen Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya)	176
Dampak Latihan Menyundul Bola yang Digantung Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Kelas VII SMP Oleh : Efran Saputra ¹ , Marsiyem ² , Hartati ² (Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya,Palembang ¹ Dosen Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Palembang ²)	183
<i>Stadium Hops</i> Terhadap Hasil Tendangan Gawang Pada Permainan Sepakbola Oleh : Fauzan Musyabbih (Program Pascasarjana Pendidikan Olahraga Universitas Sriwijaya)	187
Pengembangan Model Modifikasi Pembelajaran Sepakbola <i>Mix</i> Untuk Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Oleh : Ahmad Sastianto (Universitas Sriwijaya)	192
Korelasi Keseimbangan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Pinalti Permainan Sepakbola Oleh : Denny Ariansyah (Mahasiswa PPs Pendidikan Olahraga UNSRI)	197
Dampak Barbel Terhadap Hasil Servis Panjang Permainan Bulutangkis Oleh : Ferli Arbani (Program Pasca Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sriwijaya)	203
Pengaruh Latihan Multiball Dan Forehand Ke Dinding Terhadap Kemampuan Forehand Oleh : Bayu Hardiyono (Universitas Bina Darma)	206
Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Siswa Putra Sekolah Dasar Oleh : Dulmanan (PPs Pendidikan Olahraga Unsri)	210
Melempar Bola Ke Dinding Terhadap Ketepatan Passing Atas Permainan Bola Voli Oleh : Devi Septiara (SMA N 14 Palembang)	219
Pengaruh Latihan Squat Thrust Terhadap Kemampuan Lemparan Over Head Pass Dalam Permainan Bola Basket Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 5 Palembang Oleh : Nopita Sari (SMK Proklamasi Muara Enim)	226

Pengaruh Latihan <i>Standing Broad Jump</i> Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 8 Palembang Oleh : Hanafizal (SMA Negeri 10 Palembang)	233
Model Pembelajaran <i>Resiprocal</i> Dan <i>Shelf Evaluation</i> Untuk Meningkatkan Keterampilan <i>Shooting</i> Bola Basket Oleh : Tri Agustin (Universitas Bina Darma)	238
Pengaruh Latihan <i>Pike Push-Up</i> Dan <i>Pull Up</i> Terhadap Hasil Lempar Lembing Oleh : Riyan Pratama (Universitas Bina Darma)	246
Latihan <i>Small Sided Game 6 Versus 6</i> Dan <i>3 Versus 3</i> Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah Menengah Atas Oleh : Arif Hidayat (Universitas Bina Darma)	251
Pembelajaran Individual Dan Tanggung Jawab Sosial TPSR (<i>Teaching For Personall And Social Responsibility</i>) Oleh : Destriana (Penjaskes FKIP UNSRI Palembang)	258

**LATIHAN *SMALL SIDED GAME* 6 VERSUS 6 DAN 3 VERSUS 3
TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* SISWA EKSTRAKURIKULER
SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Arif Hidayat
Universitas Bina Darma
Sur-el: arif.hidayat@binadarma.ac.id**

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan *passing* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Kelekar. Metode penelitian menggunakan metode true eksperimen dengan jenis *two group pretest-posttest* desain. Sampel berjumlah 13 orang kelompok latihan 6 vs 6 dan 13 orang kelompok latihan 3 vs 3. Teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu tes kemampuan *passing* ke dinding. Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang diperoleh, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 terhadap kemampuan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ($t\text{-hitung } 3,725 > t\text{-tabel } 1,78$). Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* 3 vs 3 terhadap kemampuan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ($t\text{-hitung } 2,415 > t\text{-tabel } 1,78$). Terdapat perbedaan yang signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ($F\text{hitung } 5,712 > F\text{tabel } 3,89$).

Kata kunci: latihan, *small sided game* 6 Vs 6, 3 Vs 3, *passing*, sepakbola

***EXERCISE SMALL SIDED GAME 6 VERSUS 6 AND 3 VERSUS 3
ON THE ABILITY OF PASSING STUDENTS EXTRACURRICULAR
FOOTBALL SENIOR HIGH SCHOOL***

ABSTRACT

The purpose of this research is to know the difference of training of small sided game 6 vs 6 and 3 vs 3 on passing ability of students of extracurricular soccer SMA Negeri 1 Kelekar. The research method used true experimental method with two group pretest-posttest design. The sample amounted to 13 people training group 6 vs 6 and 13 people training group 3 vs. 3. Technique of collecting data using test that is ability test passing to wall. Based on the results of the research and hypothesis test obtained, this research can be concluded that there is significant effect of the exercise of small sided game 6 vs 6 on passing ability in SMA Negeri 1 Kelekar students ($t\text{-count } 3.725 > t\text{-table } 1.78$). There is a significant influence of the exercise of small sided game 3 vs 3 on passing ability in SMA Negeri 1 Kelekar students ($t\text{-count } 2,415 > t\text{-table } 1.78$). There is a significant difference in the exercise of small sided game 6 vs 6 and 3 vs 3 on passing ability of SMA Negeri 1 Kelekar students ($F\text{hitung } 5,712 > F\text{tabel } 3.89$).

Keywords: exercise, *small sided game* 6 Vs 6, 3 Vs 3, *passing*, football

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh maksimal sebelas orang termasuk penjaga gawang dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh pemain lawan. Passing merupakan cerminan dari kerja sama tim, semakin banyak melakukan passing maka tim tersebut memiliki kekompakan yang baik. Semakin kompak tim tersebut maka kemungkinan memenangkan pertandingan semakin besar. Didalam permainan sepakbola modern, kebanyakan tim lebih memaksimalkan passing (umpan) pendek dari pada menggunakan passing (umpan) jauh. Itu dikarenakan passing pendek lebih efektif untuk mengontrol permainan agar tidak mudah kehilangan *ball possession* (penguasaan bola).

Salah satu metode latihan yang dirasa mampu meningkatkan kemampuan umpan tersebut adalah dengan small-sided games. Dengan metode small-sided games yang didesain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya, melibatkan seluruh pemain dalam suatu bentuk latihan, diharapkan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan dilapangan. Untuk membantu pelatih mengatur pelatihan agar efektif dan efisien adalah melalui pengaturan besar kecilnya ukuran arena latihan atau dengan pembatasan-pembatasan jumlah pemain dan aktivitas, misalnya permainan satu atau dua sentuhan.

Small-sided games diharapkan mampu membuat pemain semakin cepat dalam bereaksi dan menentukan keputusan, misalnya setelah menerima umpan, pemain diharapkan bisa memberikan atau menyambung umpan kepada rekan satu timnya dengan cepat dan tepat. Karena arena lapangan yang kecil dan pembatasan sentuhan terhadap bola, maka ruang gerak semakin sempit. Hal tersebut akan membuat pemain mau tidak mau harus cepat bereaksi agar bola tidak terebut oleh lawan dan diberikan kepada teman satu tim dengan baik. Dengan metode latihan ini, diharapkan nantinya pemain dapat mengambil keputusan dalam memberikan umpan (passing) dengan cepat dan tepat saat bermain dalam permainan yang sesungguhnya. Ini akan berpengaruh baik untuk individu ataupun tim.

Menurut Sucipto (2000: 14) *passing* dapat dilakukan oleh pemain dengan dua jenis passing pendek dan passing panjang. Kedua dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Patri (2004: 28) jadi dapat dipastikan bahwa teknik umpan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Berbicara tentang dua hal yang paling mendasar dalam sepakbola yaitu passing dan gerakan tanpa bola. Jika tidak dapat melakukan passing, maka tidak dapat bermain sepakbola.

Menurut Furqon (2005:2) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pedagogis. Dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa penyempurnaan berarti meningkatkan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh seorang atlet ke level yang lebih baik dari sebelumnya. Prinsip pedagogis ini menyangkut bagaimana latihan direncanakan, dan bagaimana memaksimalkannya, kemudian bagaimana cara mengajarkan skill dari cabang olahraga yang bersangkutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet ke puncak prestasi yang akan dicapai.

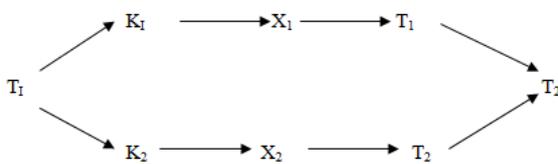
Menurut Luxbacher (2005: 7) untuk mempercepat penguasaan pelatihan saat ini adalah metode permainan (games), hal ini ditemukan untuk menyesuaikan dengan perkembangan pelatihan yang aplikatif, artinya dalam latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya, namun dibuat dalam bentuk rancangan (setting) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*grid*) menggunakan media bantu seperti pancang, pembatas (*cones*), rompi, dan bola yang cukup. Selain itu, dengan metode ini seorang pemain akan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan di atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh.

Menurut Setiawan (2004: 6) small-sided games adalah suatu metode latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit.” Sucipto (2000:1) small-sided games adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Small-sided games diharapkan mampu membuat pemain semakin cepat dalam bereaksi dan menentukan keputusan, misalnya setelah menerima umpan, pemain diharapkan bisa memberikan atau menyambung umpan kepada rekan satu timnya dengan cepat dan tepat. Karena arena lapangan yang kecil dan pembatasan sentuhan terhadap bola, maka ruang gerak semakin sempit.

METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah (pretest-post test control group disain) dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Pretest-Posttest Control
(Sumber: Arikunto, 2010)

b. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian akan dilakukan di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Kelekar. Sedangkan waktu penelitian akan dilaksanakan pada pertengahan April sampai bulan Mei 2017.

c. Target/Sasaran

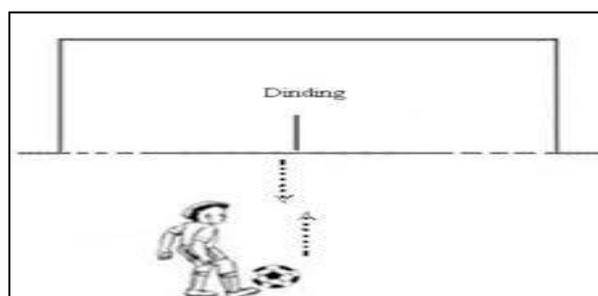
Dengan metode latihan ini dapat memperoleh hasil yang baik hasil dari passing dan mengetahui perbedaan dari latihan small side game 6 v 6 dan 3 v 3.

d. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kelekar berjumlah 24 orang.

e. Instrumen

Tes awal dan tes akhir yang dilaksanakan adalah menggunakan tes kemampuan passing ke dinding sasaran seperti pada gambar 2.



Gambar 2 *Passing* Sasaran
Sumber : Nurhasan (2001: 4.26)

f. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas Data
Menggunakan kormolgrov smirnov
2. Uji Homogenitas
Uji barlett menggunakan statistic chi kuadrat.
3. Uji Hipotesis
Teknik analisis hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ uji t “

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Uji Normalitas

Sebelum data di analisis untuk mengetahui pengaruh beberapa variabel terkait, data harus terlebih dahulu terdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya harga-harga yang dapat dipaparkan mengenai uji kenormalan menggunakan *kormolgrov smirnov*

Tabel 1 Normalitas Kelompok Latihan

Statistik	6 vs 6		3 vs 3	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Asymp. Sig. (2-tailed)	.504	.447	.616	.455
a. Test distribution is Normal.				

Sumber : Dokumentasi Peneliti

4.1.2.2 Uji Homogenitas

Setelah data berdistribusi normal, maka selanjutnya data dapat di uji dengan uji homogenitas. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2. Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.854	1	10	.122

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh data baik pretest dan posttest kelompok latihan *small sided game* 6 vs 6 dan 3 vs 3 berdistribusi secara homogen karena nilai sig 0,122 diketahui lebih besar dari 0,05.

	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	.42308	.11516	.30929	1.59696	.24919	3.725	12	.023

4.1.3 Uji Hipotesis

a. Pengaruh latihan *small sided game* 6 vs 6 terhadap kemampuan *passsing*

Berdasarkan hasil uji hipotesis data untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided game* 6 vs 6 terhadap hasil kemampuan *passsing* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Paired Sample Test

Sumber : Peneliti

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa nilai t_{hitung} 3,725 lebih besar jika dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 1,78 pada taraf signifikan 0,05%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 terhadap kemampuan *passsing* pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar.

b. Pengaruh latihan *small sided game* 3 vs 3 terhadap kemampuan *passsing*

Berdasarkan hasil uji hipotesis data untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided game* 3 vs 3 terhadap hasil *passsing* sepakbola dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Paired Samples Test

Sumber : Peneliti (2017)

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 2 Pretest - Posttest	.61538	.55044	.20040	1.10344	.12235	2.415	12	.007

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa nilai t_{hitung} 2,415 lebih besar jika dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu 1,78 pada taraf signifikan 0,05%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan 3 vs 3 terhadap hasil *passsing* sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar.

c. Perbedaan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan latihan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing sepakbola

Berdasarkan hasil uji hipotesis data untuk mengetahui perbedaan latihan *small side game* 6 vs 6 dan latihan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing sepakbola dapat dilihat pada tabel 5.

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.090	2	1.045	5.712	.370
Within Groups	12.833	10	1.283		
Total	14.923	12			

Berdasarkan tabel 5. diperoleh bahwa nilai f_{hitung} 5,712 lebih besar jika dibandingkan dengan F_{tabel} yaitu 3,98 pada taraf signifikan 0,05%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang 5,712 signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar.

Adapun deviasi persentase antara kelompok latihan *small sided game* 6 vs 6 dan latihan 3 vs 3 dapat dilihat pada tabel 4.6 di bawah ini :

Tabel 6 Deviasi Persentase Peningkatan

No	Kelompok Latihan	Deviasi	Persentase
1	6 vs 6	12	60%
2	3 vs 3	8	40%
Deviasi Persentase			20%

Sumber : Peneliti (2017)

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang diperoleh, maka dapat dinyatakan hal-hal sebagai berikut :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* 6 vs 6 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar (thitung 3,725 > ttabel 1,78).

Melihat hasil yang telah didapat di atas, sangat wajar jika small sided game 6 vs 6 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing siswa karena jika ditinjau dari makna dan tujuan permainan ini diciptakan adalah untuk mempermudah kemahiran siswa dalam meningkatkan keterampilan teknik.

Jenis permainan small sided game 6 vs 6 yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Kelekar adalah permainan small sided game yang dioerientasikan pada permainan passing. Tidak ada teknik lainnya seperti dribbling dan lain-lain, penekanannya hanya pada kualitas passing, sehingga shooting pun harus menggunakan teknik passing. Dengan pengalaman selama latihan berlangsung, maka siswa mengalami proses adaptasi yang cepat terhadap kemampuan passing siswa, sehingga pada saat pelaksanaan tes akhir siswa terjadi peningkatan yang signifikan.

b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan small sided game 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ($t_{hitung} 2,415 > t_{tabel} 1,78$).

Tidak jauh berbeda dengan permainan dengan latihan 6 vs 6, latihan small sided game 3 vs 3 juga memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan passing. Hal tersebut dikarenakan pentingnya tujuan permainan tersebut dalam menciptakan suasana dan adaptasi tungkai terhadap kemampuan beberapa teknik penting seperti passing.

Keuntungan permainan small sided game 3 vs 3 adalah karena jumlah orang yang relatif sedikit, maka pemain lebih simpel dalam menguasai bola, sehingga durasi tungkai untuk menedang bola juga cukup banyak oleh sebab itu kemampuan small sided game 3 vs 3 memiliki pengaruh terhadap kemampuan passing.

c. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan small sided game 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ($F_{hitung} 5,712 > F_{tabel} 3,89$).

d. Besarnya persentase perbedaan kedua latihan small sided game 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing adalah 20% dengan latihan 6 vs 6 jauh lebih baik dibandingkan dengan latihan 3 vs 3 yaitu 60% berbanding 40%.

Hasil tersebut menjawab semua rangkaian teori yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya bahwa latihan small sided game 6 vs 6 dan 3 vs 3 memiliki perbedaan yang signifikan dalam pengaruhnya terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar. Besarnya perbedaan kedua latihan tersebut adalah sebesar 20%, (lampiran 3), hal tersebut sangat beralasan mengingat kedua jenis latihan ini adalah jenis latihan yang sama-sama menekankan pada peningkatan kealitan passing seseorang.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, siswa sudah sebaiknya agar dilatih oleh para pelatih dengan menekankan jenis-jenis permainan small sided game. Khususnya keterampilan passing. Permainan dengan jenis small sided game ini dapat dilakukan dengan beberapa jenis variasi misalnya dengan menentukan jumlah orang yaitu 6 vs 6 atau 3 vs 3. Dengan semakin banyak variasi sudah tentu permainan ini akan lebih menarik.

Berdasarkan kedua kelompok latihan yang paling menonjol peningkatannya adalah dengan jumlah pemain 6 vs 6. Alasannya karena dengan pemain yang banyak maka setiap pemain memiliki kesempatan yang sama untuk menguasai bola dibandingkan dengan 3 vs 3, oleh karena itu peneliti menyarankan agar pelatih dapat memainkan latihan small sided game dengan jumlah pemain 6 vs 6.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis yang diperoleh, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan small sided game 6 vs 6 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ($t_{hitung} 3,725 > t_{tabel} 1,78$).
- b. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan small sided game 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ($t_{hitung} 2,415 > t_{tabel} 1,78$).
- c. Terdapat perbedaan yang signifikan latihan small sided game 6 vs 6 dan 3 vs 3 terhadap kemampuan passing pada siswa SMA Negeri 1 Kelekar ($F_{hitung} 5,712 > F_{tabel} 3,89$).

DAFTAR PUSTAKA

- [I] Arikunto. Suharsimi. 2010. Metodologi Penelitian. Alfabeta; Bandung.
- [II] Furqon. Abdi. 2005. Berlatih Sepak Bola. Gilang Pers; Bandung.
- [III] Luxbacher. 2004. Sepak Bola. Alfabeta. Bandung.
- [IV] Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Olahraga. Universitas Terbuka.
- [V] Patri. 2004. Mahir Sepak Bola. Reksa Cipta: Jakarta.
- [VI] Setiawan. 2004. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil Tendangan Jarak Jauh. Universitas Negeri Surabaya.
- [VII] Sucipto. 2000. Sepak Bola. Universitas Negeri Yogyakarta.