



**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *BALL FEELING* TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* AKADEMI  
SEPAKBOLA SATRIA KENCANA SERASI U-16  
KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Alfatussabila Ashidiqie  
NIM. 6301415124**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2020**

## ABSTRAK

Ashidiqie, Alfatussabila. 2019. **Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Dan *Ball Feeling* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019**. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes

**Kata kunci: *Small Sided Games*, *Ball Feeling*, Hasil Kecepatan *Dribbling***

Rumusan masalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap kecepatan *dribbling* bola ?, 2) Apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* bola ?, 3) Mana yang lebih baik antara latihan *small sided games* dan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain kelompok usia dibawah 16 tahun Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Kabupaten Semarang Tahun 2019 ?

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang dikategorikan dalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan *dribbling* bola dengan validitas 0,18 dan reabilitasnya 68,8. Analisis dan penelitian menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% atau 0,05.

Berdasarkan Hasil penelitian 1) Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap kecepatan *dribbling*, karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6.671 > 2,10$ ). 2) Ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling*, karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2.516 > 2,10$ ). 3) Ada perbedaan yang berarti, karena rata-rata dari metode latihan *small sided games* 14.81 dan *ball feeling* 15.83 detik.

Simpulan dari penelitian ini adalah pengaruh latihan *small sided games* lebih baik daripada latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling*. Saran penelitian alangkah baiknya kedua metode tersebut dilatihkan secara bergantian untuk memperoleh hasil kecepatan *dribbling* yang lebih baik.

## ABSTRACT

Ashidiqie, Alfatussabila. 2019. The Influence of Small Sided Games Exercise and Ball Feeling toward the Dribbling Speed of U-16 Satria Kencana Football Academy Semarang in 2019. Final Project. Sports and Coaching Education Department. Sports Faculty. Universitas Negeri Semarang. Supervisor: Kumbul Slamet B., S.Pd, M.Kes

**Keywords: Small Sided Games, Ball Feeling, Dribbling Speed Results**

Research problems: 1) Is there any influence of small-sided games training toward ball dribbling speed?, 2) Is there any influence of ball feeling training toward ball dribbling speed?, 3) Which one is better between small sided games training and ball feeling toward dribbling speed for age group players under 16 years at Satria Kencana Serasi Soccer Academy Semarang in 2019?

This research type was experimental research that is categorized in comparative research. There were 20 students as the sample study taken by a purposive sampling technique. The test instrument used was ball dribbling with a validity of 0.18 and reliability of 68.8. The research analysis used was a t-test at a significance level of 5% or 0.05.

Based on the results of the study 1) There is an effect of small sided games training on dribbling speed, because  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,671 > 2.10$ ). 2) There is an effect of ball feeling training on dribbling speed because  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2.516 > 2.10$ ). 3) There is a significant difference, because the average of the small sided games training methods is 14.81 and ball feeling is 15.83 seconds.

The conclusion from this study is that the effect of small sided games exercises is better than ball feeling exercises on dribbling speed. Research suggestions it would be better if both methods were trained alternately to obtain better dribbling speed results.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Alfatussabila Ashidiqie  
NIM : 6301415124  
Jurusan/Prodi : PKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Dan *Ball Feeling*  
Terhadap Kecepatan *Dribbling* Akademi Sepakbola Satria  
Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 13 Februari 2020

Yang menyatakan,



Alfatussabila Ashidiqie

NIM. 6301415124

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul :

Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Dan *Ball Feeling* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019

Disusun oleh :

Nama : Alfatussabila Ashidiqie

NIM : 6301415124

Jurusan/prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or  
NIP.1969 1113 1998 02 1001

Pembimbing,



Kumbul Slamet B.,S.Pd., M.Kes  
NIP. 1971 0909 1998 02 1001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Alfatussabila Ashidiqie NIM 6301415124 Progam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul "Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Dan *Ball Feeling* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019 " telah di pertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 10 Maret 2020

### Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196803021997021001

### Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
NIP. 196106301987031003
2. Drs. M. Nasution, M.Kes  
NIP. 196404231990021001
3. Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes  
NIP. 197109091998021001

(Penguji I )

(Penguji II )

(Penguji III )

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Moto:

- Teruslah berjalan lalui angin terus berjalan lalui hujan meski mimpimu terombang ambing

(YNWA)

### Persembahan :

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Asdiqo dan Ibu Umi Masruroh yang selalu berdoa dan memberikan semangat dalam menjalankan kuliah ini dan yang selalu menjadi motivasi saya untuk meraih cita-cita dan pencapaian yang saya inginkan.
2. Saudara saya Salwa dan Naura yang saya sayangi.
3. Kawan-Kawan seperjuangan PKLO 2015 dan PJKR 2015
4. Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Dan *Ball Feeling* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019” . Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tersusun bukan hanya atas kemampuan penulis namun juga karena adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi dan banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah mengarahkan dan mengesahkan tema skripsi ini.
4. Bapak Kumbul Slamet B.,S.Pd., M.Kes. selaku pembimbing yang selalu sabar dalam mengajarkan dan memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi
6. Kepala Pelatih Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi dimana penulis melakukan penelitian di Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi dan juga telah bersedia memberikan ijin bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian.



7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan dukungan

Atas segala doa, bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis , penulis ucapkan terima kasih dan semoga amalan yang baik dan mendapat ridhlo serta pahala dari Allah S.W.T. Pada akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang,13 Februari 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR</b> .....	<b>10</b>
2.1 Landasan Teori.....	10
2.1.1 Teknik Dasar <i>Dribbling</i> .....	10
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Dribbling</i> Dalam Sepakbola.....	16
2.1.3 Latihan <i>Dribbling</i> .....	18
2.1.3.1 Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	18
2.1.3.2 Latihan <i>Ball Feeling</i> .....	22
2.2 Kerangka Berfikir.....	27
2.2.1 Analisis Latihan <i>Small Sided Games</i> Terhadap Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> .....	28
2.2.2 Analisis Latihan <i>Ball Feeling Games</i> Terhadap Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> .....	29
2.2.3 Analisis Latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Ball Feeling</i> Terhadap Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> .....	30
2.3 Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	34
3.2 Variabel Penelitian.....	35

3.3 Populasi, Sampel, dan teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4 Instrumen Penelitian.....	36
3.5 Prosedur Penelitian.....	38
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	46
4.1.1 Deskripsi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post test</i> .....	46
4.1.2 Uji Prasyarat .....	49
4.1.3 Hasil Analisis Data .....	55
4.2 Pembahasan.....	57
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>60</b>
5.1 Simpulan .....	60
5.2 Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

### Tabel

	halaman
1.1 Daftar pemain Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi yang pernah bermain di klub professional .....	5
1.2 Daftar prestasi Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi .....	6
2.1 Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> Menurut Kelompok Usia .....	19
3.1 Pembagian Kelompok Penelitian .....	39
3.2 Tabel Penghitungan Statistik .....	42
4.1 Diskripsi Data <i>Pre Test</i> Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> Dengan <i>Small Sided Games</i> .....	47
4.2 Diskripsi Data <i>Post Test</i> Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> Dengan <i>Small Sided Games</i> .....	47
4.3 Diskripsi Data <i>Pre Test</i> Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> Dengan <i>Ball Feeling</i> .....	48
4.4 Diskripsi Data <i>Post Test</i> Hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> Dengan <i>Ball Feeling</i> .....	49
4.5 Hasil Uji Normalitas Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post test</i> .....	50
4.6 Hasil Uji Homogenitas Hasil <i>Pre Test</i> Dan <i>Post test</i> .....	51
4.7 Rangkuman hasil <i>t-test</i> pengaruh latihan dengan <i>Small Sided Games</i> terhadap hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> .....	53
4.8 Rangkuman hasil <i>t-test</i> pengaruh latihan dengan <u>Ball Feeling</u> terhadap hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> .....	54
4.9 Rangkuman hasil <i>t-test</i> perbedaan antara latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Ball Feeling</i> terhadap hasil Kecepatan <i>Dribbling</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

	halaman
2.1 Dribbling Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam.....	14
2.2 Dribbling Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar.....	15
2.3 Dribbling Menggunakan Kura-Kura Kaki .....	16
2.4 4v4 Injak Bola di Garis .....	21
2.5 4v4 Dengan Gawang Kecil.....	21
2.6 4v4 <i>Dribbling</i> ke Tiga Gawang Kecil.....	22
2.7 Pelaksanaan Latihan <i>Ball Feeling</i> I .....	25
2.8 Pelaksanaan Latihan <i>Ball Feeling</i> II .....	25
2.9 Pelaksanaan Latihan <i>Ball Feeling</i> III .....	26
2.10 Pelaksanaan Latihan <i>Ball Feeling</i> IV .....	26
2.11 Skema Kerangka Berfikir Penelitian .....	27
3.1 Instrumen Tes Menggiring .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Keterangan Penetapan Pembimbing.....	64
2. Surat Ijin Penelitian .....	65
3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	66
4. Daftar Nama Sampel Siswa .....	67
5. Hasil <i>Pre test</i> kecepatan <i>dribbling</i> .....	68
6. Data Rangkaing <i>Pre test</i> kecepatan <i>dribbling</i> .....	69
7. Data <i>Matching</i> ABBA.....	70
8. Data <i>Matching</i> Kelompok .....	71
9. Program Latihan Eksperimen 1 dan Eksperimen 2.....	72
10. Hasil Post test kecepatan <i>dribbling</i> Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 .....	81
11. Tabulasi Data penelitian Eksperimen 1 dan Eksperimen 2.....	82
12. Hasil Analisis Data .....	83
13. Tabel Penolong Dtabel Kolmogorov-Smirnov .....	86
14. Tabel f Uji Homogenitas .....	87
15. Tabel t Uji Rerata Varians .....	88
16. Dokumentasi Penelitian.....	89

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Permainan sepakbola tidak hanya menjadi olahraga rekreasi saja tetapi sudah menjadi olahraga prestasi.

Banyak faktor yang harus diperhatikan untuk meningkatkan prestasi sepakbola seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian di sepakbola diantaranya adalah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola.

Menurut Feri Kurniawan (2012:76) mengenai teknik dasar sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah : a) lari cepat dan mengubah arah, b) melompat dan meloncat, c) gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, d) gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah : a) mengenal bola, b) menendang bola (*shooting*), c) menerima bola (menghentikan bola dan menerima bola), d) menggiring bola (*dribbling*), e) menyundul bola (*heading*), f) melempar bola (*throwing*), g) gerak tipu dengan bola dan h) merampas atau merebut bola.

Menurut Sukatamsi (1985:11) Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: Pertama pembinaan teknik (keterampilan), kedua pembinaan fisik (kesegaran jasmani), ketiga pembinaan taktik (mental, daya ingatan, dan kecerdasan), keempat adalah kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan dan dilakukan secara terus menerus berkelanjutan. Dari empat komponen tersebut hal yang paling mendasar dalam bermain sepakbola adalah teknik dasar dan keterampilan bermain.

Keterampilan utama yang membuatmu terpacu adalah kemampuan melakukan *dribbling* menggunakan kakimu. *Dribbling* dalam permainan sepakbola diartikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini penulis hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *dribbling*. Menurut Danny Mielke (2007:1) *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan dan tembakan. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola



Untuk melatih kemampuan dasar *dribbling* banyak berbagai variasi latihan yang dipakai di club-club profesional. Apalagi di jaman yang sudah modern dan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang sudah maju. Kita tahu bahwa di dalam latihan *Small sided games* terdapat latihan teknik dasar berupa *dribbling* secara individu dan *ball feeling* latihan pengenalan bola yang berpengaruh pada *feeling* atau perasaan seorang pemain sepakbola pada perkenaan kaki terhadap bola dalam teknik menggiring bola

*Small sided games* adalah permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain kurang dari sebelas pemain dan di lapangan berukuran lebih kecil. Menurut Goodman (2004:5) *small side games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan lebih kecil dan pemain lebih sedikit daripada permainan sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. 1 lawan 1, 2 lawan 2, 3 lawan 3, 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small sided games*.

Dalam permainan *small sided games* pemain lebih banyak menyentuh bola karena lapangan lebih kecil dan terbatas. *Small sided games* yang nantinya sangat membantu atlet bergerak lincah dan cepat, sehingga kemampuan *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola akan semakin meningkat. Tidak hanya pemain dewasa yang menggunakan latihan *small sided games*. Pemain muda juga menggunakan latihan *small sided games*. Di jaman yang sudah berkembang latihan *small sided games* juga digunakan oleh anak-anak usia dini. *Ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan pada semua bagian tubuh, dalam teknik dasar sepakbola *ball feeling* ini adalah latihan sederhana dilakukan langsung dengan bola. Pada tahap latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pemahaman gerak terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola.

Perkenaan bola pada bagian tubuh yang diinginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh. Maksud dari dapat dirasakan dan dipahami secara penuh adalah apabila bola dikontrol atau disentuh ke salah satu bagian tubuh seperti punggung kaki atau paha maka pemain tetap dapat menguasai bola tersebut dengan cara mengetahui sebelumnya pantukan atau arah dari bola tersebut. Dan latihan inilah, seorang pelatih harus dapat memanfaatkan agar diterapkan dalam sebuah tim sepakbola.

Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8-10 tahun maka seorang pemain sepak bola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat dinamakan pembinaan usia pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16-18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus di kerjakan dan ditata oleh PSSI selaku penanggung jawab pembinaan prestasi sepakbola indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina melalui Sekolah Sepak bola dan klub sepak bola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius. Sekolah sepakbola (SSB) dan klub sepakbola (Persatuan Sepakbola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan

membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasional Indonesia.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti salah satu Akademi sepakbola di Kabupaten Semarang yaitu Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS). Lebih tepatnya beralamatkan di Dusun Krajan, Desa Wringin Putih Kecamatan Bergas, Kabupaten Semarang. Akademi sepakbola ini sudah berdiri sejak tahun 2014 dan memiliki beberapa pemain yang sudah berlaga ditingkat nasional, baik itu di Puslat Pelatihan Pelajar (PPLP) maupun di klub tingkat nasional. Adapun daftar-daftar pemain yang sudah bermain di klub professional.

Tabel 1.1 Daftar pemain Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS) yang pernah bermain di klub professional :

No	Nama	Klub	Tahun
1	Rofio	PPLP Jateng	2018
2	Hakam Mizan	PPLP Jateng	2018
3	Anggi Gilang Nugroho	PSIS Semarang U-23	2017
4	Wahyu Imam Sofii	PSIS Semarang U-23	2017
5	Wahyu Budi Setiawan	PSIS Semarang U-23	2017
6	Andika Alafgani	PSIS Semarang U-23	2017
7	Fajar Alfian	PSIS Semarang	2016
8	Aji Mashudi	Persem Mojokerto	2016

Sumber : Manajemen Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS)

Dilihat dari tabel 1.1. Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS) sudah cukup baik, akan tetapi ada sedikit permasalahan, yaitu dari tahun ke tahun pemain yang bermain di klub profesional semakin menurun, hal tersebut tidak lepas dari seberapa besar peran pengurus dan peran pelatih dalam mengelola unsur-unsur latihan.

Tabel 1.2 Daftar prestasi Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS)

No	Event	Kelompok Umur	Juara	Tahun
1	Liga Gocek Korwil II	U-16	2	2019
2	Piala Kapolda	U-13	3	2019
3	Askab Semarang	U-15	2	2018
4	Askab Semarang	U-13	2	2018
5	Wawan CUP II	U-18	1	2018
6	Piala Menpora	U-14	4	2017
7	Pringapus Cup I	U-18	3	2017
8	Pringsurat III	U-18	2	2017
9	Wawan CUP I	U-18	1	2017
10	Perindo Cup I	U-18	1	2016

Sumber : Manajemen Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS)

Dari tabel 1.2 dapat dilihat bahwa prestasi Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS) sudah cukup baik, akan tetapi jika dilihat dari kejuaraan yang sudah diikuti, Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi (SKS) belum mendapatkan hasil secara maksimal karena belum bisa meraih kejuaraan ditingkat nasional.

Sebelum Penulis menentukan judul, Penulis mengamati dan melakukan observasi di Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi selama latihan berlangsung. Terdapat beberapa pemain ketika melakukan *dribbling* bola jauh dari jangkauan dan penguasaan pemain itu sendiri. Penulis memiliki keinginan untuk mengadakan penelitian yang dirancang untuk mengetahui program latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* dengan metode latihan yang berbeda bagi pemain sepakbola usia muda untuk acuan pelatih dalam memperoleh informasi tentang kecepatan *dribbling* pada setiap pemain dengan judul "Pengaruh latihan *Small Sided Games* dan Latihan *Ball Felling* terhadap Kecepatan *Dribbling*" pada pemain Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut :

- 1.) Pelatih sepakbola belum memberikan model latihan yang bersifat khusus untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
- 2.) Keterampilan menggiring bola perlu ditingkatkan melalui latihan terprogram dan pemilihan model latihan yang tepat dan efektif.
- 3.) Kemampuan menggiring bola Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019 yang masih kurang.

## 1.3 Pembatalan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, agar penelitian ini tidak menyimpang dari judul penelitian, perlu adanya pembatasan masalah yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini. Maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pada permasalahan tentang metode latihan *dribbling* menggunakan metode *small sided games* dan *ball feeling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi Kabupaten Semarang U-16.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1.) Apakah ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap kecepatan *dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019?

- 2.) Apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019?
- 3.) Manakah yang lebih baik antara latihan *small sided games* dan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk :

- 1.) Untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap kecepatan *dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.
- 2.) Untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.
- 3.) Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *small sided games* dan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Secara Teoritis**

Metode latihan *small sided games* dan *ball feeling* dapat dibuktikan secara ilmiah. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, sehingga dari kedua metode latihan tersebut mana yang lebih baik digunakan untuk melatih keterampilan *dribbling*

### **1.6.2 Secara Praktis**

Memberikan gambaran bagi para pelatih sebagai sumber informasi tentang latihan *small sides games* dan *ball feeling* untuk meningkatkan kualitas teknik permainan sepakbola khususnya keterampilan *dribbling*.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Teknik Dasar Dribbling

Sepakbola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana dengan kecepatan dan ketepatan. Menurut Sukatamsi (1984:158), Menggiring bola dapat diartikan dengan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. Seorang pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* yang baik, akan dengan mudah mengembangkan permainan pada saat bertanding Danny Mielke, (2007: 1). Menurut Sukatamsi (1984:158) Prinsip-prinsip *dribbling* :

- 1) Bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol,
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan,
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola di dorong bukan di tendang irama sentuhan bola tidak mengubah irama langkah kaki,
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja. Akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamatisituasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan,
- 5) Badan agak condong ke depan,gerakan tangan bebas seperti pada lari biasa. Dalam teknik menggiring bola banyak yang harus diperhatikan. Teknik dasar menggiring bila merupakan hal yang pentingkarena dapat mempengaruhi suatu tim untuk mencetak sebuah gol pada saat waktu yang tepat. Kegunaan teknik *dribbling* adalah untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan umpan kepada teman dengan tepat, untuk menahan



bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atas kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman

Seorang pemain sepakbola harus mempunyai teknik *dribbling* yang baik. Karena *dribbling* merupakan langkah awal yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Pemain sepakbola bisa dikatakan baik kalo mempunyai teknik ketrampilan menggiring bola yang baik. Menurut Danny Mielke (2002:2) dalam menggiring bola ada 3 (tiga) yaitu: (1) sisi bagian dalam, (2) sisi bagian luar, (3) kura kura kaki atau punggung kaki

#### **2.1.1.1 Pelaksanaan Dribbling Bola**

Cara *dribbling* bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik *dribbling* bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura sebelah luar kaki kiri, Sedangkan untuk melakukan teknik *dribbling* ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan. Untuk dapat menggiring bola dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan yang terus-menerus sehingga akan menjadi gerakan yang otomatis. Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip *dribbling* bola. Menurut A. Sarumpaet (1992:24) untuk dapat *dirbble* bola dengan baik perlu diketahui prinsip-prinsip *dribbling* bola diantaranya adalah: 1) bola harus dikuasai sepenuhnya tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu *dribbling* bola. Menurut Sukatamsi (1992:273) agar dapat melakukan gerakan yang terampi saat *dribbling* bola, maka harus benar-benar mengerti dan memahami prinsip-prinsip teknik *dribbling* menggerakkan bola antara lain :

1. Bola di dalam penguasaan permainan, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola dan lawan supaya tidak mudah direbut.
2. Di depan pemain terdapat daerah kosong, bebas dari lawan.
3. Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong buka ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
4. Pada waktu *dribble* bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
5. Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa

Prinsip-prinsip *dribbling* bola di atas harus benar-benar dimengerti dan dipahami, agar pemain betul-betul mampu menampilkan teknik gerakan dengan ketrampilan yang prima sehingga dapat melakukan suatu teknik individu yang bagus serta enak ditonton. Adapun kesalahan di dalam *dribbling* bola adalah sebagai berikut :

1) Bukan mendorong tapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol, 2) Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga direbut lawan, 3) Irama langkah lari rusak akibat irama kaki menyentuh bola tidak teratur, 4) Mata hanya selalu tertuju pada bola saja sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya. Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap pertandingan.

Setiap pemain atau tim berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola dapat menciptakan gol dengan mudah. Setelah bola dapat dikuasai pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan

bola. Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seseorang pemain dengan *dribbling* bola.

### **2.1.1.2 Macam-macam Teknik *Dribbling* Bola**

Secara umum macam-macam teknik *dribbling* boka dapat dibedakan menjadi tiga yaitu, *dribbling* bola menggunakan sisi bagian dalam, *dribbling* menggunakan sisi kaki bagian luar, *dribbling* menggunakan kura-kura kaki (Danny Mielke,2007:03)

#### **2.1.1.2.1 Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Dalam**

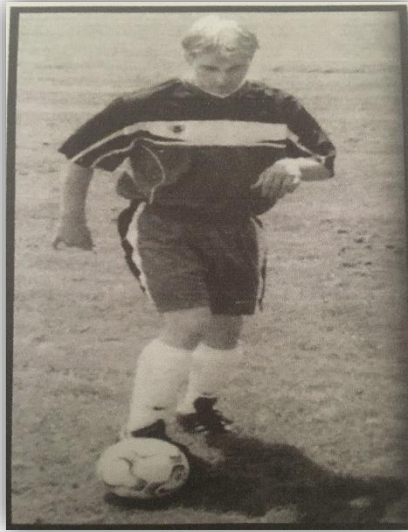
Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Kelemahan dalam menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah kecepatan *dribbling* akan berkurang, sedangkan kelebihan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam adalah bola akan mudah dikontrol dan memberika perlindungan yang lebih baik dari lawan. Kunci keberhasilan dalam menggiring bola adalah posisi kepala tegak, mata terpusat pada lapangan, dan jangan terlalu terpaku pada bola (Danny Mielke, 2007:3). Menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki yang digunakan untuk menggiring bola diputar keluar. Usahakan selama menggiring bola, bola selalu dekat dengan kedua kaki. Selama menggiring badan sedikit membungkuk ke depan, pandangan ke arah bola dan lapangan. Kaki yang tidak digunakan menggiring bola usahakan menyeimbangkan kaki yang digunakan untuk menggiring bola, kedua lengan menyeimbangkan badan.



Gambar 2.1 *Dribbling* Menggunakan Sisi kaki Bagian Dalam  
Sumber : Danny Mielke (2007:2)

#### **2.1.1.2.2 Menggiring Bola Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar**

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam menggiring bola. Secara umum menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar, digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap mengoper bola ke satu timnya. Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar dilakukan agar arah putaran bola keluar. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menggiring bola agak diputar serong ke dalam dan lutut ditekuk, tumit agak sedikit diangkat, dan kaki lainnya mengimbangkan gerakan kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Badan sedikit bungkuk kedepan, usahakan selama menggiring, bola selalu dekat dengan kaki.

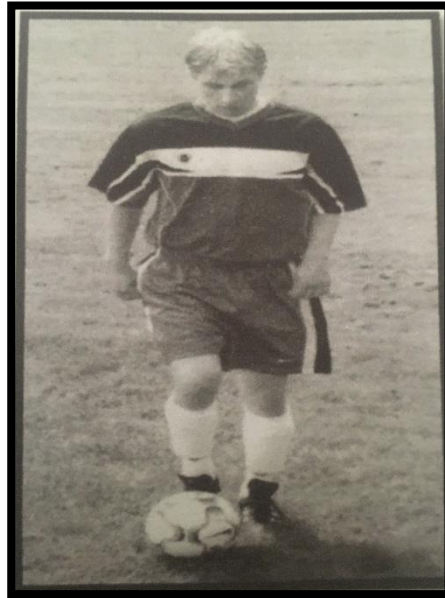


Gambar 2.2 *Dribbling* Menggunakan Sisi Kaki Bagian Luar  
Sumber : Danny Mielke (2007:3)

#### **2.1.1.2.3 Menggiring Bola Menggunakan Kura-kura Kaki**

Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki dapat memberikan kekuatan dan kontrol bola. Kelebihan dari menggiring bola menggunakan kura-kura kaki adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan juga dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik. Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki akan menyebabkan putaran bola kedepan.

Kaki yang digunakan untuk menggiring bola ditekuk kebawah pada pergelangan kakinya, lutut ditekuk. Badan sedikit membungkuk ke depan, kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola selalu mengimbangi kaki yang untuk menggiring. Kedua lengan mengimbangi badan.



Gambar 2.3 *Dribbling* Menggunakan Kura-kura Kaki  
Sumber : Danny Mielke (2007:5)

### **2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Dribbling* dalam Sepakbola**

#### **2.1.2.2 Persiapan fisik**

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, seorang tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dimana beban dan intensitas latihan kian hari makin bertambah, Sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan meningkatkan kemampuan fisik serta mental secara bersama.

Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan, Sehingga meningkatkan kemampuan didalam melakukan kerja. Sehingga meningkatkan kemampuan di dalam melakukan kerja. Sedangkan komponen-komponen kondisi fisik yang harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebagai penunjang prestasi maksimal adalah Daya tahan *kardiovaskular*, Daya tahan kekuatan, kekuatan otot kelentukan, stamina, kelincahan, serta *power*.

### **2.1.2.3 Persiapan Teknik**

Persiapan teknik adalah kelincahan untuk mempermahir teknikgerakan yang diperlukan agar atlet mampu melakukan gerakan pada cabang olahraga yang ditekuni, Misalnya teknik menendang bola, menyundul bola, menerima bola, dan lain sebagainya. Latihan teknik dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan (*neuron muskuler*), kesempurnaan teknik gerakan tersebut sangatlah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

### **2.1.2.4 Persiapan Taktik**

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan menggunakan kemampuan teknik individu, fisik, dan mental. Sedangkan persiapan taktik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara : 1) Mengadakan pertandingan sebanyak mungkin sebagai praktek pelaksanaan teknik, 2) Latihan dengan penekanan khusus pada taktik yang direncanakan, 3) Memberi teori secara acak tentang pengetahuan teori taktik yang diberikan pada pola sistem pertandingan, pengetahuan peraturan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

### **2.1.2.5 Persiapan Psikologis**

Persiapan mental psikologis mental pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (1998:1001) Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks. Jadi pembinaan mental psikologis mempunyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan.

Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemampuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian. Keempat faktor tersebut harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik, dan taktik saja.

### **2.1.3 Latihan *Dribbling***

*Dribbling* cepat merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemain sepakbola. Ketidakmampuan seseorang pemain membawa atau *dribble* bola ke daerah permainan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya permainan dari suatu tim karena tidak berhasil mengembangkan penyerangan ke daerah lawan. Upaya untuk meningkatkan *dribbling* bola cepat dan efektif dapat dilakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode latihan yang tepat. Latihan *dribbling* bola merupakan suatu bentuk latihan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan menguasai bola sambil berlari secepat-cepatnya.

#### **2.1.3.1 Latihan *Small Sided Games***

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan teknik, taktik, dan fisik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. Ganesha Putera (2004:12)



Data statistik mendukung keunggulan *small sided games* dibandingkan dengan permainan 11 vs 11 (*Grassroots FIFA, Zainal Abidin Youth Football Academy (2009:62)*). Beberapa data statistik menunjukkan bahwa : 1) Para pemain menyentuh bola 5 kali lebih sering 4 vs 4 dari 50% lebih banyak dalam 7 vs 7, 2) Para pemain 3 kali lebih sering berada di situasi 1 lawan 1 dalam permainan 4 vs 4 dan dua kali lebih sering dalam 7 vs 7, 3) Penjaga gawang terlibat dalam aksi dua hingga 4 kali lebih sering dalam permainan 7 vs 7 dibandingkan 11 vs 11, 4) Bola keluar lapangan 8% dari total waktu dalam 4 vs 4 14% dalam 7 vs 7 dan 34% dalam 11 vs 11.

Dalam *small sided games*, setiap pemain : 1) Bermain sepanjang waktu, 2) Menerima bola lebih sering, 3) Selalu mencoba mencetak gol, 4) Mempunyai kebebasan untuk bermain, 5) Selalu didorong oleh *coach-educator*, 6) Didukung oleh orang tua dan *coach-educator* mereka. Untuk dapat menerapkan latihan *small sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya.

Menurut *US Youth Soccer (2003:11)* dosis latihan tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan sebagai berikut :

Tabel 2.1 Dosis latihan *Small Sided Games* Menurut Kelompok Usia

Periode usia latihan	Durasi	Jumlah set	Recovery
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	6 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	9 menit

Sumber : <http://terasolahraga.com/latihan-small-sided-games-sepak-bola/>

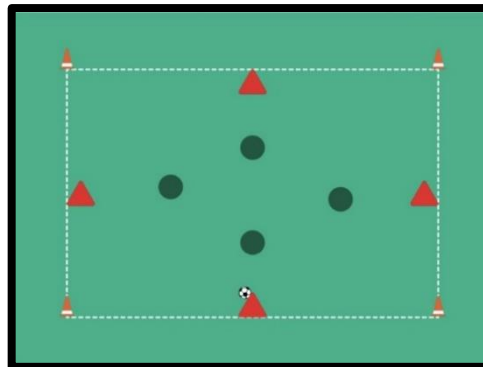
*Small sided games* adalah permainan sepakbola dengan permainan lebih sedikit bersaing di lapangan berukuran kecil. Ini adalah permainan menyenangkan

yang melibatkan pemain lebih karena pemain sedikit berbagi satu bola. Segala usia bisa bermain "*small sided games*" Mengapa bermain game sisi kecil ? (dari *USYouthSoccer*) 1) Karena pemain dapat menyentuh bola lebih sering dan menjadi lebih terampil (pengembangan teknis individu), 2) Karena dapat membuat sepakbola lebih banyak, kurang rumit keputusan selama pertandingan (pengembangan taktis), 3) Karena pemain sepakbola dapat menjadi lebih efisien dalam fisik ruang bidang yang mereka mainkan (ukuran lapangan dikurangi), 4) Karena untuk para pemain sepakbola dapat memiliki waktu mengajar lebih individual dengan pelatih kurang pemain dilapangan dan pemain kurang pada tim akan menjamin ini (perlu merasa layak dan perlu untuk merasa penting), 5) Karena para pemain sepakbola untuk memiliki lebih melibatkan waktu bermain dalam permainan (lebih banyak kesempatan untuk memecahkan masalah yang hanya menyajikan permainan), 6) Karena untuk memiliki lebih banyak kesempatan untuk bermain di kedua sisi bola (lebih banyak eksposur untuk menyerang dan membela situasi), 7) Karena untuk memiliki lebih banyak kesempatan untuk mencetak gol (kegembiraan murni)

#### **2.1.3.1.1 Bentuk-Bentuk Latihan *Small Sided Games***

Menurut Kurikulum Sepakbola Indonesia (2017) bentuk latihan *small sided games* diantaranya :

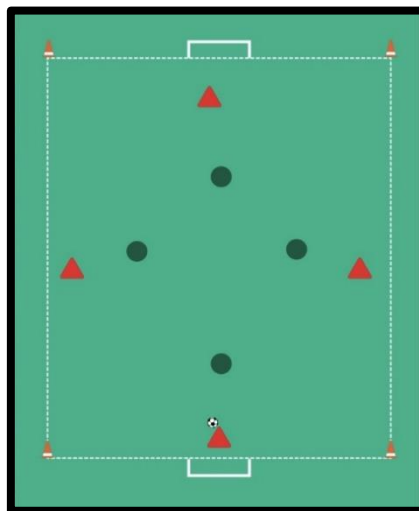
1) *Small Sided Games* 4 vs 4 gol injak bola



Gambar 2.4 4v4 Injak Bola di Garis  
Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia (2017:86)

Buat grid 30 x 20 meter. Pelaksanaan 4 lawan 4 mencetak gol dengan menginjak bola di garis.

2) *Small Sided Games* 4 vs 4 dengan 2 gawang kecil



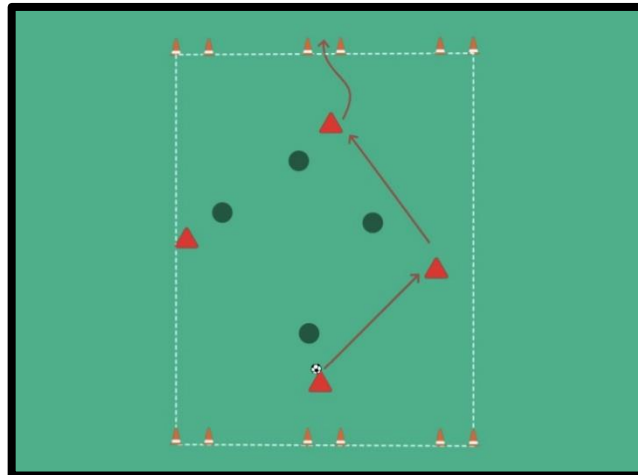
Gambar 2.5 4v4 Dengan Gawang Kecil  
Sumber Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia (2017:93)

Organisasi: • Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level). • Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level). • Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

Pelaksanaan: • Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain. • Hitung skor untuk memotivasi pemain. • Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru • Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:

o formasi ketupat. o ketupat besar saat kuasai bola. o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.

### 3) *Small Sided Games* dribbling ke 3 gawang kecil



Gambar 2.6 4v4 Dribbling ke Tiga Gawang Kecil  
Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia (2017:102)

Organisasi: • Grid 20x30m (sesuaikan level).

Pelaksanaan: • Main 4v4, cetak gol dribble ke 3 gawang. • Struktur: 1-2-1 ketupat besar (ada panjang, ada lebar). • Sirkulasi bola untuk mencari peluang untuk progresi ke depan. • Dribbling untuk menarik lawan, membebaskan kawan. • Dribbling untuk melewati lawan. • Dribbling untuk progresi ke depan.

#### 2.1.3.2 Latihan *Ball Feeling*

Menurut Herwin (2004:25) tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala. Latihan ball feeling hendaknya dilakukan sejak usia dini dan

latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri di tempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha, dan kepala.

Latihan *ball feeling* pada dasarnya adalah latihan pengenalan terhadap bola atau sering dikenal sebagai penguasaan bola secara penuh dalam keadaan apapun. Bola dikuasai dan tetap dapat dalam jangkauan seorang pemain pada saat dalam permainan. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ball feeling* setiap pemain lebih ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pantulan yang dihasilkan oleh bola. Perkenaan bola pada bagian tubuh yang diinginkan oleh setiap pemain harus dapat dirasakan dan dipahami secara penuh. Maksud dari dapat dirasakan dan dipahami secara penuh adalah apabila bola dikontrol ataupun disentuh oleh salah satu bagian tubuh seperti punggung kaki atau paha maka pemain tetap dapat menguasai bola tersebut dengan cara mengetahui sebelumnya pantulan ataupun arah dari bola tersebut.

Pada tahap-tahap dasar latihan *ball feeling* dapat berupa latihan hanya menggulirkan bola menyusur tanah dengan sol sepatu, melakukan gerakan melangkahi bola sambil melompat, melakukan gerakan menginjak bola dengan menggunakan kedua kaki ataupun sebelah kaki sambil melompat, melakukan gerakan menimang-nimang bola dengan menggunakan punggung kaki dengan tahap awal memegang bola kemudian dilempar/ dijatuhkan tepat pada punggung kaki dan melakukan gerakan passing perlahan menggunakan kaki bagian dalam. Bentuk-bentuk latihan yang dilakukan dengan cara perlahan dan bola tetap dalam penguasaan penuh.

Menurut Soewarno (2001:7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001:9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/ dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Beberapa bentuk latihan *ball feeling* diantaranya : menimang-nimang bola (*juggling*) dengan seluruh bagian kaki, paha, kepala, *passing* , *ball volley*, dan *dribbling*, menggulirkan bola ke samping, ke depan ataupun ke belakang. Dalam penelitian ini yang dimaksud *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang bola, menggulirkan bola, menggiring bola, atau dengan cara lainnya. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk melatih komponen biomotor fisik dasarnya, misalnya: kelincahan, kecepatan, dan *fleksibilitas*. Hal ini bertujuan agar terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

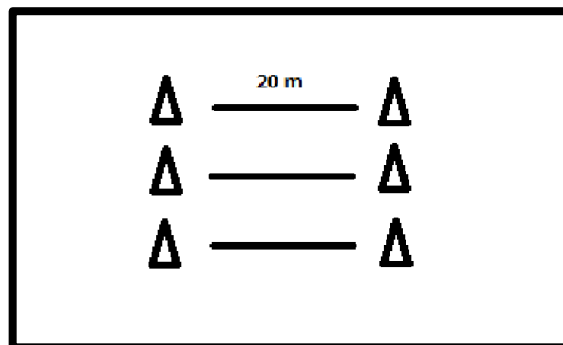
#### **2.1.3.2.1 Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling***

Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* adalah latihan dasar pengenalan terhadap bola yang bertujuan untuk mempermudah dalam mempelajari teknik lanjutan dalam permainan sepakbola. Latihan *ball feeling* dapat dituang dalam bentuk-bentuk latihan sederhana dan dapat menggunakan *grid-grid* latihan yang tidak begitu luas. Bentuk-bentuk latihan *ball feeling* tersebut perlu dikenalkan kepada setiap pemain mulai sejak dini. Bentuk-bentuk latihan dilakukan dengan cara

perlahan dan bola tetap dalam penguasaan penuh. Latihan *ball feeling* mencakup bentuk-bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola.

Beberapa bentuk latihan *ball feeling* :

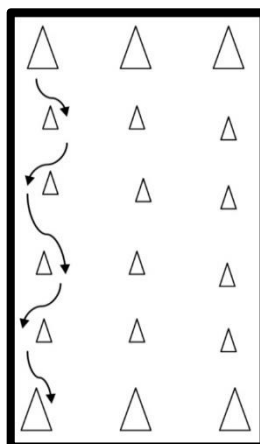
1). Latihan *Ball Feeling I*



Gambar 2.7 Pelaksanaan Latihan *Ball Feeling I*  
Sumber : Nuryanto Wibowo (2013)

1 bola untuk 2 orang Melakukan injak-injak bola dengan sol sepatu,bergerak ke arah depan dari *cone A* ke *cone B* • Memainkan bola diantara kedua kaki menggunakan kaki dalam, bergerak ke arah depan dan mundur kembali dari *cone A* menuju *cone B* • Menarik bola dengan sol sepatu lalu didorong menggunakan punggung kaki. Bergerak ke arah depan dan kembali • *Juggling* dari *cone A* ke *cone B*

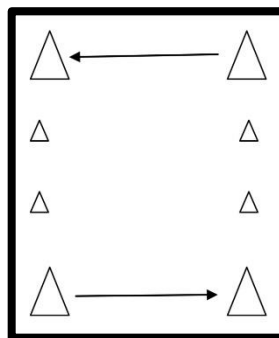
2.) Latihan *Ball Feeling II*



Gambar 2.8 Pelaksanaan Latihan *Ball Feeling II*  
Sumber : Nuryanto Wibowo (2013)

2). Melakukan injak-injak bola dengan sol sepatu,bergerak ke arah depan melewati *cone zig-zag* • Memainkan bola diantara kedua kaki menggunakan kaki dalam, bergerak ke arah depan melewati *cone* dengan zig-zag • *Dribble* menggunakan kaki luar melewati *cone* menarik bola dengan kaki dalam

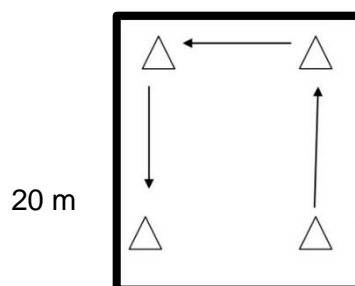
3). Latihan *Ball Feeling* III



Gambar 2.9 Pelaksanaan Latihan *ball Feeling* III  
Sumber : Nuryanto Wibowo (2013)

Melakukan gerakan *ball feeling*, dari *cone A* menuju *cone B* • Melakukan injak-injak bola melewati rintangan • Dari *cone B* menuju *cone C* menarik bola dengan sol sepatu lalu dorong bola dengan punggung kaki • Dari *cone C* menuju *cone D* memainkan bola diantara kedua kaki dengan melewati rintangan • Dari *cone D* menuju *cone A* menarik bola dengan sol sepatu lalu dorong dengan kaki bagian dalam.

4). Latihan *Ball Feeling* IV



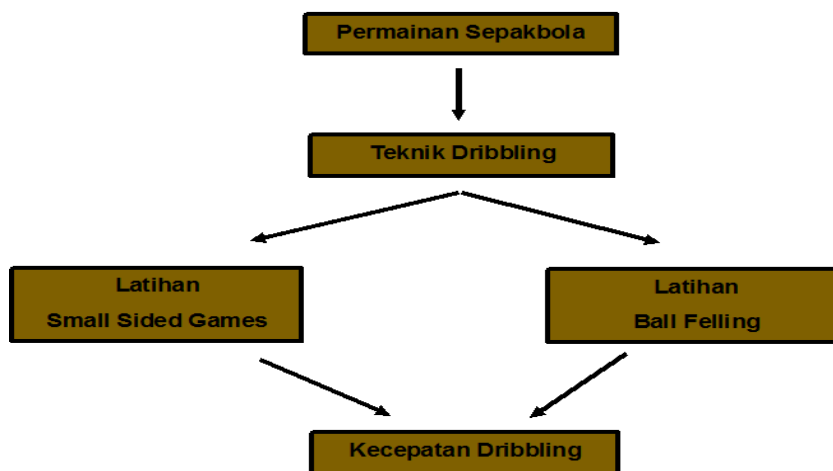
Gambar 2.10 Pelaksanaan Latihan *Ball Feeling* IV  
Sumber : Nuryanto Wibowo (2013)



Melakukan gerakan *ball feeling*, dari *cone A* menuju *cone B* • Melakukan injak-injak bola • Juggling bola dari *cone B* menuju *cone C*• Dari *cone C* menuju *cone D* memainkan bola diantara kedua kaki dengan melewati rintangan • Juggling bola dari *cone D* menuju *cone A*

## 2.2 Kerangka Berfikir

*Dribbling* bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola oleh karena itu teknik ini perlu dilatih dengan baik dan benar agar seorang pemain dapat bermain bola dengan terampil. Ketidak mampuan seorang pemain membawa atau *dribbling* bola ke daerah permainan lawan dapat mengakibatkan kurang bervariasinya pemain disuatu tim karena tidak mengembangkan penyerangan ke daerah lawan. Upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dengan cepat, lincah, dan efektif dapat dilakukan melalui program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat, diantaranya adalah metode latihan *dribbling* bola menggunakan latihan *small sided games* dan latihan *ball feeling*. Berdasarkan landasan teori yang dikemukakan diatas dapat digambarkan skema sistematis sebagai berikut :



Gambar 2.11 Skema Kerangka Berfikir Penelitian

### **2.2.1 Analisis Latihan *Small Sided Games* Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling***

Latihan *small sided games* adalah bentuk permainan 1 lawan 1, 2 lawan 2, 3 lawan 3, dan 4 lawan 4. Lapangan *small sided games* ukurannya lebih kecil dari lapangan sepakbola yang sebenarnya yang lapangannya 20 x 15 meter dengan lebar gawang 2 meter tanpa penjaga gawang. Sedangkan menurut Ganesha Putra, (2000:34) prinsip *small sided games* membiarkan pemain menjadi gurunya. Bermain bebas secara intensif membuat pemain menjadi paham berbagai aspek permainan seperti kapan harus *dribbling* dan kemana harus bergerak. Dalam permainan *small sided games* ukuran lapangan lebih kecil sehingga harus cepat mengambil keputusan.

Penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

*Small sided games* adalah permainan sepakbola dengan pemain lebih sedikit bersaing di lapangan berukuran kecil. Ini adalah permainan menyenangkan yang melibatkan pemain lebih karena pemain sedikit berbagi satu bola. Segala usia bisa

bermain “*small sided games*”, tetapi memiliki dampak pembangunan pasti pada pemain muda.

Untuk itu, pemain yang bergabung dalam kelompok junior ini akan mendapat banyak momen belajar dengan banyak menyentuh bola. Sebab dengan lapangan besar dan banyak pemain. Jumlah orang sedikit dan ukuran lapangan terbatas akan merangsang pemain menemukan sendiri solusi atas problema yang berkembang di lapangan. Bermain bebas secara intensif membuat pemain paham berbagai aspek permainan seperti kapan harus *dribbling* dan kapan harus bergerak. Dalam bermain *small sided games* pemain lebih banyak menguasai bola lebih banyak menggiring bola karena lebih sedikit pemain dan ruang gerak yang terbatas sehingga *latihan small sided games* dituntut untuk bergerak cepat dengan gerakan *dribbling*. Dari analisis ini pada latihan *small sided games* diharapkan dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.

### **2.2.2 Analisis Latihan *Ball Feeling* Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling***

Pemain yang memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya : saat mengontrol menerima bola, menggiring bola, mengoper bola, dan gerakan-gerakan lainnya. Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar.

Teknik *dribbling* adalah cara yang dapat dilakukan pemain sepakbola untuk menggiring bola saat dalam permainan dan bola tetap dalam penguasaan. Pada prinsipnya saat menggiring bola dibutuhkan banyak sentuhan terhadap bola, sentuhan-sentuhan yang dilakukan terhadap bola harus tetap dalam penguasaan dan agar bola tidak jauh dari jangkauan. Teknik dasar *dribbling* menuntut seorang

pemain untuk dapat menguasai bola dari segala bentuk arah datangnya bola dan pantulan bola saat perkenaan pada bagian kaki. Untuk itu latihan *ball feeling* sangatlah tepat untuk mendukung kemampuan latihan teknik *dribbling*. Latihan *ball feeling* yang menuntut banyak sentuhan akan dapat dengan mudah diaplikasikan saat melakukan latihan *dribbling*. Semakin baik penguasaan bola saat latihan *ball feeling* maka akan mempermudah seorang pemain dalam menguasai teknik *dribbling*. Latihan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola pada bagian seluruh tubuh kecuali menggunakan tangan dengan menggunakan perasaan. Latihan *ball feeling* harus dilakukan dan benar-benar dirasakan agar perkenaan bola pada seluruh bagian bola dikenali dengan baik. Latihan *ball feeling* harus dilakukan berulang-ulang dengan berkali-kali sentuhan. Pemain yang mempunyai *ball feeling* yang baik akan mudah melakukan teknik sepakbola. Latihan *ball feeling* dengan cara menginjak-injak bola, menggulirkan bola dengan sol sepatu, atau memainkan bola diantara kedua kaki. Teknik dasar menggiring bola pada saat dilakukan memerlukan penguasaan bola. Semakin baik penguasaan bola dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan baik. Dari hasil analisis ini diharapkan dengan latihan *ball feeling* dengan cara latihan memainkan bola pada kaki dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* bola pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.

### **2.2.3 Latihan *Small Sided Games* Lebih Berpengaruh Terhadap Hasil Kecepatan *Dribbling***

*Small sided Games* sangatlah bermanfaat bagi partisipan, banyak penelitian dan observasi telah dilakukan untuk menunjukkan bahwa anak-anak mendapat kesenangan dan belajar lebih banyak dari bermain dalam *small sided games*

dengan aturan yang disesuaikan. Mereka bisa lebih sering menyentuh bola, belajar lebih cepat dan harus membuat keputusan-keputusan selama pertandingan. Anak-anak juga lebih terlibat dalam permainan lebih banyak gerakan dan lebih menikmati.

Mengapa bermain game sisi kecil? (dari *US Youth Soccer*) 1) Karena pemain dapat menyentuh bola lebih sering dan menjadi lebih terampil (pengembangan teknis individu), 2) Karena dapat membuat sepakbola lebih banyak, kurang-rumit keputusan selama pertandingan (pengembangan taktis), 3) Karena pemain sepakbola dapat menjadi lebih efisien dalam fisik ruang bidang yang mereka bermain (ukuran lapangan dikurangi), 4) Karena untuk para pemain sepakbola dapat memiliki waktu mengajar lebih individual dengan pelatih kurang pemain di lapangan dan pemain kurang pada tim akan menjamin ini (perlu merasa layak dan perlu untuk merasa penting), 5) Karena para pemain sepakbola untuk lebih, melibatkan waktu bermain dalam permainan ( lebih banyak kesempatan untuk memecahkan masalah yang hanya menyajikan permainan), 6) Karena untuk memiliki lebih banyak kesempatan untuk bermain di kedua sisi bola (lebih banyak eksposur untuk menyerang dan membela situasi), 7) Karena untuk memiliki lebih banyak kesempatan untuk mencetak gol (kegembiraan murni)

Untuk itu, pemain yang tergabung dalam kelompok junior ini akan mendapatkan banyak momen belajar dengan banyak menyentuh bola di 4 vs 4. Sebab dengan lapangan besar dan banyak pemain. Jumlah orang sedikit dan ukuran lapangan terbatas akan merangsang pemain menemukan sendiri solusi atas problema yang berkembang di lapangan. Bermain 4 vs 4 bebas secara intensif membuat pemain menjadi paham berbagi aspek permainan seperti kapan harus *dribbling* dan kapan harus bergerak.

Dari hasil analisis kedua latihan *small sided games* dengan latihan yang lebih kecil pada ukuran lapangan sebenarnya lebih banyak sentuhan melakukan gerakan cepat menggiring bola. Latihan *small sided games* tidak akan membuat para pemain jenuh karena *games* 4 vs 4 mempunyai variasi *games*. Pada latihan *ball feeling* dengan latihan banyak memainkan bola pada kaki lebih banyak penguasaan dengan kaki sehingga akan meningkatkan kemampuan menggiring bola. Dari hasil analisis ini peneliti beranggapan bahwa latihan *small sided games* memainkan bola dengan gerakan cepat, gerakan individual dengan membawa bola, dan berfikir lebih efektif sehingga dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Sehingga latihan *small sided games* lebih berpengaruh meningkatkan kecepatan dribbling bola pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.

### **2.3 Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, Suharsimi Arikunto (2010:110). Berdasarkan teori dan kerangka berfikir di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.) Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap kecepatan *dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.
- 2.) Ada Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kecepatan *Dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.

- 3.) Latihan Small Sided Games lebih berpengaruh dibandingkan latihan Ball Feeling terhadap hasil kecepatan dribbling pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap kecepatan *dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019
2. Ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kecepatan *dribbling* pada Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019.
3. Ada perbedaan yang berarti antara latihan *kecepatan dribbling* dengan *small sided games* dan *ball feeling* terhadap hasil *kecepatan dribbling* pada siswa putra Akademi Sepakbola Satria Kencana Serasi U-16 Kabupaten Semarang Tahun 2019. Latihan kecepatan *dribbling* dengan menggunakan *small sided games* memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *ball feeling*.

#### 5.2 Saran

Saran-saran yang dapat disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian yang diperoleh antara lain.

1. Untuk memperoleh hasil *dribbling* yang cepat diperlukan adalah kesungguhan dan ketekunan dalam berlatih baik dengan menggunakan *small sided games* maupun *ball feeling*. Walaupun dengan *small sided games* lebih baik dalam meningkatkan hasil *dribbling* dalam permainan sepakbola.



2. Namun dengan menggunakan *ball feeling* dapat pula meningkatkan hasil kecepatan dribbling dalam permainan sepakbola, maka alangkah baiknya kedua teknik tersebut dilatihkan secara bergantian untuk memperoleh hasil kecepatan *dribbling* yang lebih baik
3. Pada penelitian selanjutnya perlunya dilakukan penelitian yang menggunakan teknik selain teknik latihan kecepatan dribbling lainnya sehingga menghasilkan data yang lebih valid sehingga dapat digeneralisasikan pada program latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Nuansa
- Danny Mielke. 2009. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya
- Danurwinda, dkk. 2017. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan : Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
- Delta Youth Soccer Assosiation(2009) Small sided games choaches guide 2009.*  
[www.Deltayouthsoccer.com](http://www.Deltayouthsoccer.com)
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta : Lukaman Offet
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- FIK. 2013. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES
- Josep A. Luxbacher. 2001. *Sepakbola : Langkah-Langkah Menuju Sukses Edisi Ke-2*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Latihan *Small Side Game* Sepakbola.  
<http://terasolahraga.com/latihan-small-sided-games-sepak-bola/>
- Nuryanto, Wibowo. 2013. Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Siswa Peserta Sekolah Sepakbola (SSB) Melati Muda (MM) Bantul KU 13-15 Tahun, Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara
- Soewarno. 2001. *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta : FIK UNY
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga serangkai
- Supardi. 2013. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Konsep Statistika Yang Lebih Kompeherensif*. Jakarta : 2013
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset
- Timo Scheunemann, dkk (2010). *Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Yusdianto, Yustinus. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Dalam Dan Kura-Kura Kaki Luar Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dalam Sepakbola Pada Tim

POPDA SMA Negeri Jumapolo Tahun 2013, Skripsi, Universitas Negeri Semarang